

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM
DALI
DOKTORA PROGRAMI

SEÇİM TEORİSİ TEMELLİ AİLE İŞLEVSELLİĞİ MÜDAHALE PROGRAMININ
GELİŞTİRİLMESİ

DOKTORA TEZİ

HAZIRLAYAN
MERVE USTA

GAZİANTEP- 2022

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM
DALI
DOKTORA PROGRAMI

SEÇİM TEORİSİ TEMELLİ AİLE İŞLEVSELLİĞİ MÜDAHALE PROGRAMININ
GELİŞTİRİLMESİ

DOKTORA TEZİ

HAZIRLAYAN
MERVE USTA

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. YAŞAR ÖZBAY

GAZİANTEP- 2022



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

DOKTORA KABUL VE ONAY FORMU

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı öğrencisi **Merve USTA** tarafından hazırlanan “**Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Müdahale Programının Geliştirilmesi**” başlıklı tez, **06/01/2022** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Görevi

Unvanı, Adı ve Soyadı

İmzası:

Kurumu/Üniversitesi

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Jüri Başkanı

Doç. Dr. Zeynep HATİPOĞLU
SÜMER

Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Jüri Üyesi

Prof. Dr. Feyza DOYRAN

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Jüri Üyesi

Dr. Öğr. Üye. Büşra AKÇABOZAN
KAYABOL

Bahçeşehir Üniversitesi

Jüri Üyesi

Dr. Öğr. Üye. İsmail Hakkı TOMAR

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. İbrahim Halil GÜZELBEY

Enstitü Müdürü Vekili

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Doktora Tezi olarak sunduğum “**Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Müdahale Programının Geliştirilmesi**” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 06/01/2022

Merve USTA

ÖNSÖZ

Bazen kelimeler kifayetsiz kalır, zorluklar her zaman pes etmeye zorlar ve hayata bağlayan tek şey AİLE olur...

Aile, olduğun gibi kabul edildiğin tek yerdir. Bunca emeği ve zorluğu beni sonsuz destekleyen aileme atfediyorum. Sağlıklı bir yuva sunmak için yılmazlığı tercih ettiğim Eşim ve Oğluma. Bana işlevsel bir ailenin önemini gösteren ve öğreten Annem ve Babama!

Sonsuz teşekkür ederim!

Gaziantep, 2022

Merve USTA



ÖZET

Bu araştırmanın amacı seçim teorisi Temelli Aile İşlevselliği Ölçeği ve Aile İşlevselliği Müdahale Programı geliştirmek ve etkililiğini test etmektir. Bu doğrultuda iki aşamalı bir çalışma planlanmıştır. Birinci aşama ölçek geliştirme, ikinci aşama müdahale programı geliştirme olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın birinci aşamasında psikometrik analizler sonucuna göre 30 maddelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında seçim teorisi temelli aile işlevselliği müdahale programı geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Program seçim teorisi ve aile işlevselliği bileşenlerini kapsayacak şekilde yedi oturum olarak geliştirilmiştir. Uygulamaya 8 çift 16 katılımcı katılmıştır. Uygulamalar online olarak yürütülmüştür. Katılımcılardan ön-son ve izleme testi olarak nicel veriler toplanmıştır. Ön, son ve izleme testlerine ek olarak uygulama sonunda görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular geliştirilen müdahale programının istatistiksel olarak manidar olmadığını göstermiştir. Nitel bulgular incelendiğinde kontrol grubunun geçirdiği değişimlerin aile işlevselliğini doğrudan etkileyen etkenler olduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Aile işlevselliği, seçim teorisi, psikolojik ihtiyaçlar, program geliştirme, grupla psikolojik danışma

ABSTRACT

The aim of this research is to develop a Choice Theory-Based Family Functioning Scale and a Family Functioning Intervention Program and test its effectiveness. In this direction, a two-stage study was planned. In the first stage, the scale was developed and in the second stage an intervention program was developed and tested. Results showed that the 30-item Choice Theory-Based Family Functioning Scale was psychometrically valid and reliable. Choice Theory-Based Family Functioning Intervention Program comprised of 7 sessions which includes the components of choice theory and family functionality. Eight couples (16 participants) participated to the intervention group which was carried out online. In addition to the pre-post and follow-up tests, interviews were conducted. The findings showed that the intervention program was not statistically significant. When the qualitative findings were examined, it was shown that the changes in the control group were factors that directly affected family functionality.

Keywords: Family functionality, choice theory, psychological needs, program development, group counseling

İÇİNDEKİLER

ÖN BÖLÜM

ÖNSÖZ	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
KISALTMALAR LİSTESİ	xi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.6. Tanımlar	6

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. Aile İşlevselliği.....	8
2.1.1.Aile işlevselliğinin ölçülmesi.....	11
2.1.2.Aile işlevselliği ile ilgili yapılan araştırmalar	12
2.2. Seçim Teorisi.....	14

2.2.1. Kalite Dünyası	15
2.2.2. Kontrol ve Seçim	16
2.2.3 Toplam Davranış	17
2.2.4. Psikolojik İhtiyaçlar	18
2.2.5. WDEP	20
2.3. Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği	21
2.3.1. Psikolojik ihtiyaçların aile işlevselliğine etkisi	24

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM	29
3.1. Çalışma 1: Seçim teorisi temelli aile işlevselliği ölçeğinin geliştirilmesi	29
3.1.1. Araştırmanın deseni	29
3.1.2. Çalışma grubu	30
3.1.3. Veri toplama araçları	32
3.1.4. Verilerin analizi	33
3.2. Çalışma 2: Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Programının Etkililiği ...	34
3.2.1. Araştırmanın deseni	34
3.2.2. Çalışma grubu	39
3.2.3. Veri toplama	40
3.2.4. Verilerin analizi	41

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM	43
4.1. Çalışma 1: Ölçek geliştirme süreci	43
4.1.1. Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Ölçeği (STAIÖ)'nin Geçerliğine ilişkin Bulgular	43
4.1.2. STAIÖ'nün Geçerliğine ilişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları	49

4.1.3. STAIÖ'nin Güvenirliğine İlişkin Bulgular.....	53
4.2. Çalışma 2: Müdahale Programının Etkililiğine İlişkin Bulgular.....	53
4.2.1. Nicel Bulgular.....	53
4.2.2. Nitel Bulgular.....	62

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA.....	66
5.1. Sonuç.....	70
5.2. Öneriler.....	71
KAYNAKÇA	73
EKLER.....	85
EK 1: Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Ölçeği	86
EK 2: Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Müdahale Programı	87

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. STAI Ölçek Geliştirime Sürecinde Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	31
Tablo 2. 2x3'lük Split-Plot Deneysel Desen Süreci.....	34
Tablo 3. Müdahale Programını Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	39
Tablo 4. STAIÖ Faktör Analizi Ve Madde Analizi Sonuçları	44
Tablo 5. STAIÖ-PIÖ-SAIÖ Pearson Momentler Çarpımı Katsayıları.....	47
Tablo 6. STAIÖ DFA Uyum İndeksleri.....	49
Tablo 7. STAIÖ Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 8. STAIÖ Ön Test – Son Test – İzleme Testi Anova Betimsel İstatistikleri.....	51
Tablo 9. STAIÖ Anova Sonuçları.....	52
Tablo 10. AYDO Ön Test – Son Test – İzleme Testi Anova Betimsel İstatistikleri.....	53
Tablo 11. AYDO Anova Sonuçları.....	54
Tablo 12. EYO Ön Test – Son Test – İzleme Testi Anova Betimsel İstatistikler.....	55
Tablo 13. EYO Anova Sonuçları.....	56
Tablo 14. STAIÖ Ancova Betimsel İstatistikler.....	57
Tablo 15. STAIÖ Ön Test Ölçeğine Göre Düzeltmiş Ancova Sonuçları.....	57
Tablo 16. AYDO Ancova Betimsel İstatistikler.....	58
Tablo 17. AYDO Testi Ölçeğine Göre Düzeltmiş Ancova Sonuçları.....	58
Tablo 18. Ancova Betimsel İstatistikler.....	58

Tablo 19. EYO Testi Ölçeğine Göre Düzeltmiş Ancova Sonuçları.....	59
Tablo 20. STAIÖ, AYDO, EYO Cinsiyet Ve Gruba Bağlı Test Ortalamaları.....	59
Tablo 21. Seçim Teorisi Alt Boyutlarının Aile İşlevselliği Alt Boyutlarıyla İlişkisi.....	85
Tablo 22. Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Müdahale Programının İçerik Özeti....	87



ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa No.
Şekil 1. Seçim teorisi temelli aile işlevselliği.....	28
Şekil 2. STAIÖ DFA sonuçları.....	50
Şekil 3. STAIÖ Anova sonuçlarının grafiksel gösterimi.....	53
Şekil 4. AYDO Anova sonuçlarının grafiksel gösterimi.....	55
Şekil 5. EYOAnova sonuçlarının grafiksel gösterimi.....	56



KISALTMALAR LİSTESİ

Aİ	:	Aile İşlevselliği
ST	:	Seçim Teorisi
STAIÖ	:	Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Ölçeği
SAIÖ	:	Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği
AYDO	:	Aile Yaşam Doyumu Ölçeği
EYÖ	:	Evlilik Yaşamı Ölçeği
PIÖ	:	Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Aile, bireylerin birbirine sevgi ile bağlandığı (Cornides, 2013), aynı evi paylaştığı (Becker, 1974), aile üyelerinin birbirlerini olduğu gibi kabul ettiği, karşılıklı bağlılık duygularının, ortak ilgilerinin olduğu, her durumda birlikte karar verdiği ve iş birliğinin yapıldığı bir kurum, sosyal bir yapıdır (Asoodeh vd., 2010). Bu genel tanım içerisinde, vurgulanmaya çalışılan, bir sosyal yapı olarak ailenin bütünleştirici olduğu ve aile üyeleri arasında sağlıklı bağların oluşumuyla kendine özgü işlevselliğinin ortaya çıkmasıdır. Yine bu tanım kapsamında nihai olarak ailenin, aile üyelerine en sağlıklı nasıl hizmet edeceği vurgulanmaktadır. Aile işlevselliği en küçük sosyal yapı olarak ailenin, kendi bütünlüğü içerisinde tek bir birey gibi hareket edebilmesi, ortak duygu ve düşüncelere sahip olması, en üst düzeyde iş birliğini gerçekleştirebilmesi, ortak karar mekanizmalarını ve güçlü destek ağlarını ortaya çıkarmasıdır.

Türkiye'nin aile yapı geçmişi incelendiğinde 1980'li yılların ortalarına kadar ailelerin %25'inin geniş aile yapısına sahip olduğu, bu yapının 2000'li yıllarının sonuna doğru %12'ye düştüğü görülmektedir. Aynı zamanda bu yıllarda dağılmış aile oranı %40'tır. Geniş aile yapısı 2008 yılına gelindiğinde ise %8-9 civarına gerilemektedir. Bu değişimlerle birlikte ülkenin sosyo-ekonomik, demografik ve düşünsel dönüşümü çekirdek aile yapısını ve aile yaşam döngüsünü de etkilemiştir. Çekirdek aile yapısı ele alındığında çocuksuz çekirdek aile, geniş aile yapısının tersine, 1978 yılında %14 iken 2011 yılında %24'e ulaşmıştır. Bununla birlikte çocuklu çekirdek aileler 1978 yılında %54'lük bir paya sahipken 2005 yılında bu oran %24'e düşmüştür (Turgut ve Feyzioğlu, 2014). Türkiye'de değişen aile yapısıyla birlikte boşanma oranları da artış göstermiştir. Boşanan çift sayısı 2013 yılına göre 2014 yılında %4.5 artarken, boşanmaların %39,6'sının evliliğin ilk beş yılında gerçekleştiği söylenebilmektedir. Dolayısıyla Türk aile yapısı tek ebeveynli aileye doğru ilerlemektedir (TÜİK, 2015). Artan boşanma oranlarına rağmen, kişiliğin gelişiminde ve bireylerin davranış örüntülerinin oluşmasında ilk ve en önemli faktör olarak görülen aile, %73.3 oranla bireyleri en fazla mutlu eden kurumdur (TÜİK, 2015).

Bireyleri en fazla mutlu eden kurum olarak değerlendirilen aile, yeni nesillere kültürel değerleri ve normları aktarmaktadır. Bu görevi ile aile, sosyalleşmenin başlıca kurumu ve toplumun en küçük sosyal birimi olarak kabul edilmektedir (Zarnaghash vd., 2013). Aile büyümenin, gelişmenin ve değişimin merkezi olarak kabul edildiğinden yetişen yeni nesillerin,

bireylerin kişilik gelişiminde ve davranış örüntülerinin oluşmasında toplumda bilinen ilk ve en önemli faktördür (Arfaie vd., 2013). Dolayısıyla aile sistemine dahil olan çocuğun benliği ve kişiliği doğduğu aile sisteminde şekillenmektedir. Diğer bir ifadeyle aile bireyin kalite dünyasını oluşturan ve şekillendiren ilk kurumdur (Glasser, 2003). Kalite dünyası bireylerin yaşamlarını ve yakın ilişkilerini etkileyen şemalar olarak düşünülebilir (Niemeyer, 2013). Diğer bir ifadeyle bireyler aile yapısına bağlı kalarak kendi kimliklerini şekillendirmekte ve geliştirmektedirler. Kimliğin geliştirilmesi sürecinde aile üyelerinin birbirlerine karşı sevgileri, duygusal yakınlıkları, karşılıklı bağlılıkları, ilişkileri, iletişimleri ve tüm diğer ihtiyaçları önemli birer etken olmaktadır (Goldenberg ve Goldenberg, 2007).

Sağlıklı aile işlevselliğinin kimlik gelişimine etkileri düşünüldüğünde aile işlevselliğini geliştirmenin yanı sıra bireylerin kalite dünyalarının sağlıklı oluşturulmasının ve bireylerin ihtiyaçlarının ebeveynler tarafından anlaşılmasının önemli olduğu görülmektedir. Glasser bireylerin kalite dünyalarının ve benliklerinin sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için beş temel ihtiyacın karşılanması gerektiğini vurgulamaktadır. Bunlar Glasser'e göre; hayatta kalma, sevmeye ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlenme ihtiyaçlarıdır. Bu ihtiyaçlar bireyleri eyleme geçiren temel faktörlerdir. Dolayısıyla sağlıklı bir şekilde karşılanmış ihtiyaçlar ve sağlıklı bir şekilde oluşturulmuş kalite dünyası sağlıklı bireylerin oluşumuna katkı sağlamaktadır (Glasser, 2013). Wubbolding bu bağlamda seçim teorisinin sistemik bakış açısıyla ele alınmasına önem verilmesi gerektiğini belirtmektedir (Fitzgerald, 2011). Seçim teorisi bakış açısı ailenin tüm alt sistemlerinin işlevselliğini arttırmasına destek olmaktadır. Glasser'e göre sağlıklı ebeveyn sistemi sağlıklı bir kontrol dengesinden geçmektedir. Diğer bir ifadeyle evlilik ilişkisi, eşlerden birinin diğerini kontrol etmesi sonucunda olumsuz etkilenmektedir. Dış kontrol özellikle tek taraflı kullanıldığında evlilik ilişkisinin boşanma ile sonuçlanmasına neden olabilmektedir (Glasser, 2013). Ebeveyn sisteminin işlevselliği ise çiftlerin mutluluk derecesini belirlemektedir. Dolayısıyla çocuk alt sistemini doğrudan etkilemektedir (Glasser ve Glasser, 2010). Sağlıklı olmayan kontrol etme dengesinin alt sistemlere etkisini Glasser, özellikle çocukları ergenlik döneminde olan ailelerde, güç mücadelesi olarak ortaya çıkabileceğini vurgulamaktadır (Glasser, 2013). Bu bakış açısıyla bakıldığında ebeveynlerin psikolojik ihtiyaçlar, kalite dünyası gibi kavramları bilmeleri ve bu alanda bilinçli hareket etmelerinin sağlıklı aile işlevselliğine böylece benlik oluşumuna katkı sağladığı söylenebilir.

Bu doğrultuda evli çiftlerin evliliklerinden aldıkları doyumun, aile sisteminde işlevsel bir yapı oluşturmada önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Evlilik doyumu başarılı bir aile yaşamının ve bireysel gelişimin temel yapı taşıdır (Thenmozhi, 2015). Tezer'e (1996) göre

evlilik doyumu, bireylerin kendi ihtiyaçlarını evliliklerinden karşılamalarıdır. Bireylerin ihtiyaçları olan akrabaları ve arkadaşları ile bireysel ilişkileri, eşleriyle cinsel ilişkileri, boş vakit değerlendirmeleri, ahlaki ve dini inançları, gelenekleri, duyguları, algıları, eğitim durumları, fiziksel algıları bireylerin evlilikten aldıkları memnuniyet düzeylerini ve evliliğin devamlılığını etkileyen etkenlerdir (Khalatbari vd., 2013).

Alan yazın tarandığında olumlu ve yapıcı olarak ifade edilen duyguların ilişki doyumunu ve uyumunu arttırdığı söylenebilir (Kaynak, 2014). Diğer bir araştırma sonucu duygusal odaklı terapiye devam eden bireylerin evlilik doyumlarının arttığını göstermiştir (Dalgleish vd., 2015). Chung'un (2014) yaptığı araştırmaya göre evliliğin devamlılığında önemli bir role sahip olan evlilik doyumu cinsiyete göre farklı algılanmaktadır. Eskin (2012), erkeklerin evlilik doyumunu eşleri tarafından dikkate alınma, önemsenme ve çocuk sahibi olma olarak algıladığını, kadınların ise evlilik doyumunu eşlerinin onların neler hissettiklerini anlamaları, sorunları hakkında rahatça eşleriyle konuşmaları, isteklerini rahatça dile getirmeleri ve geç evlenmeleri olarak algıladıklarını ifade etmiştir. Yucel ve Koydemir (2015) bireylerin eşleriyle yüksek etkileşimi, cinsel tatmini ve ev işlerinin bölünmesiyle evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyarken, zayıf iletişim, fiziksel ve sözel saldırganlık ile evlilik doyumu arasında ters yönlü bir ilişki ortaya koymuşlardır. Ekşi ve Kahraman (2012) evlilik doyumu ile aile işlevselliğine arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucuna göre düşük aile işlevselliğine sahip ailelere uygulanan eğitim programının evlilik uyumunu olumlu yönde arttırdığı bulunmuştur. Bu nedenle ailelerin sağlıklı işlevsellik göstermelerinde evlilik doyumunun önemli olduğu görülmektedir.

Terry ve Kottman (1995), yaptıkları araştırma ile eşlerin ve aile üyeleri arasında etkili iletişimin olmasının, aile içerisinde verilen görevlerin ve sorumlulukların yerine getirilmesinin, aile üyelerinin birbirlerine saygı göstermesinin ve değer vermesinin ve her koşulda tüm aile üyelerinin birlikte hareket etmesinin bireylerin sahip oldukları psikolojik doyumunu etkilediğini ortaya koymuştur. Greef (2000) ise aileyi etkileyen faktörlerin; aile üyelerinin sahip oldukları yaşam doyumu, ebeveynlerin cinsel doyumu, evlilik doyumu, aile içerisinde çatışma çözme ve etkili iletişim olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla aile alt sistemleri hem ailenin bütünü etkilemektedir hem de ailenin bütününden etkilenmektedir. Bu süreçte ise etkileme ve etkilenme ailedeki alt sistemlerin dinamiği ile ilişkilidir. Aile sistemleri hem kendi alt sistemleri ile hem de kendisi dışındaki alt sistemlerle paylaşımlarda bulunmakta, birbirlerini desteklemekte ve bilgi alışverişinde bulunmaktadır. Böylece aile fonksiyonelliğini devam ettirmektedir (Mavili-Aktaş, 2004). Değişime açık olan bu sistem bireylerin yaşam

dönemlerinden geçtiği gibi aile yaşam dönemlerinden de geçmektedir ve böylece değişime uğramaktadır. Böylece aile, sisteminin fonksiyonelliğini sabit tutarak aile içerisinde ki dengesini korumaktadır. Dolayısıyla ailenin değişim ve uyum sürecinde toplumdaki değer yargıları, kuralları ve toplumsal yapılar içerisindeki sosyalleşmeyi en yoğun yaşayan yapılardan biri olarak kabul edilmektedir (Bayer, 2013). Diğer bir ifadeyle aile yaşam doyumunu aile üyelerinin bireysel yaşam doyumlarını doğrudan etkilediğinden ailenin sistem olarak işlevsel bir yapıya sahip olması önem arz etmektedir.

Ele alınan alan yazın doğrultusunda eşler arasındaki ilişkiye bağlı olarak aile işlevselliğinin oluştuğu, ailenin alt sistemleri aracılığıyla aile üyelerinin ihtiyaçlarının karşılandığı ve kalite dünyalarının oluştuğu söylenebilir. Bu kapsamda, mevcut araştırma ile fonksiyonel ailelerin gelişimine katkı sağlaması ve bu hedefe ulaşabilmek için ise seçim teorisi temelli aile işlevselliği müdahale programının geliştirilmesi amaçlanmıştır. Dolayısıyla bu çalışmada aile işlevselliği sistemik aile işlevselliği yaklaşımı doğrultusunda seçim teorisi temelli psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla birlikte ele alınmıştır.

Araştırma amacının test edilebilmesi için ise program geliştirme sürecinden önce Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Ölçeğinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Türkiye’de aile işlevselliğini ve psikolojik ihtiyaçları ölçen sınırlı sayıda ölçme aracı mevcuttur. Bugüne kadar Bulut (1990) tarafından McMaster modeline göre geliştirilmiş Aile Değerlendirme Ölçeği alan yazına uyarlanmıştır. Bir diğer ölçme aracı Çalışkan vd. (2020) tarafından geliştirilen Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeğidir. Psikolojik ihtiyaçları ortaya koyan ölçme araçları ise Eşici (2014), Durmaz (2012) ve Kesici vd. (2003) tarafından alan yazına kazandırılmıştır. Türk kültüründe seçim teorisi temelli aile işlevselliğini birlikte ölçen ölçme aracına rastlanmamıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı seçim teorisi temelli aile işlevselliği ölçeği ve seçim teorisi temelli aile işlevselliği müdahale programı geliştirmektir. Bu doğrultuda iki aşamalı bir çalışma planlanmıştır.

Birinci aşama kapsamında, seçim teorisi temelli aile işlevselliği ölçeğinin geliştirilmesi ve ikinci aşamada seçim teorisi temelli aile işlevselliği müdahale programının etkililiğinin test edilmesidir. Bu kapsamda, uygulama ve müdahale programının test edilmesine yönelik araştırma hipotezleri aşağıda verilmiştir.

1. Uygulanan seçim teorisi temelli aile işlevselliği müdahale programı katılımcıların algıladıkları aile işlevselliğini arttırmaktadır.
2. Seçim teorisi temelli aile işlevselliği müdahale programı katılımcıların algıladıkları aile yaşam doyumunu arttırmaktadır.
3. Seçim teorisi temelli aile işlevselliği müdahale programı katılımcıların algıladıkları evlilik yaşam doyumunu arttırmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma öncelikle psikolojik danışmanlık alanına bir ölçme aracı ve müdahale programı kazandırması açısından önem arz etmektedir. Müdahale araştırmaları, değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisini keşfetmeyi amaçlayan araştırmalardır. Dolayısıyla bilinçli bir manipülasyon söz konusudur. Bununla birlikte istenmeyen değişkenler kontrol edilmeye çalışılır (Büyüköztürk vd., 2014). Bu çalışma kapsamında geliştirilecek seçim teorisi temelli aile işlevselliği müdahale programı aile danışmanlarına ve ebeveyn tutumları çalışan uzmanlara kaynak oluşturması açısından önem arz etmektedir. Literatür incelendiğinde (Bulut, 1990; Durmazı 2012; Kesici vd., 2003; Eşici, 2014; Çalışkan vd., 2020) seçim teorisi temelli aile işlevselliği ölçeğine ve bu konuya dair müdahale programına rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın diğer bir önemi özgün olmasıdır.

Programın uygulanmasıyla birlikte toplumun parçaları olan katılımcı ailelerin fonksiyonelliğine müdahale edilmesi yönünden aile işlevselliğine yönelik farkındalık oluşturulduğu ve katkı sağlandığı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu araştırma müdahale programı ile birlikte aile yapılarının fonksiyonelliğine katkı sağlaması açısından önemli görülmektedir.

Dolaylı etki olarak müdahale programına katılan ailelerin, çocuklarının benlik gelişimine katkı sağladığı söylenebilir. Bu araştırmada psikolojik ihtiyaçların aile işlevselliği ile birlikte ele alınması, ebeveynlerde oluşturulacak farkındalık ile çocuklarının geçtikleri gelişim dönemlerini atlattıklarında kolaylaştırıcı etken niteliği taşıması bu araştırmanın bir diğer önemini oluşturmaktadır. Matejevic ve Jovanovic (2011) ve Falca~o (2010) tarafından yürütülen araştırmalar incelendiğinde sağlıklı aile işlevselliğine sahip olan çocukların kritik gelişim dönemlerini sağlıklı bir şekilde atlattıklarını söylenebilmektedir. Dolayısıyla bu araştırmaya ebeveynlerin, çocuklarının buldukları gelişim krizindeki psikolojik ihtiyaçlarına sağlıklı aile işlevselliği ile yaklaşmalarına yönelik farkındalık oluşturacağından bu dönemlerin atlatılmasında kolaylaştırıcı bir etken olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik ihtiyaçları fark etmek, bireyleri dışsal odaklılıktan içsel odaklılığa yönlendirme olarak değerlendirilebilir. Diğer bir ifadeyle psikolojik ihtiyaçları fark etmek bireyin içsel mekanizmalarının gözlemine sağlamaktadır. Dolayısıyla bireyler içsel odaklılığa teşvik edilmektedir. Bu araştırma ile ebeveynlerin odaklarının psikolojik ihtiyaçlara yöneltilmesiyle kendilerine ve çocuklarına bu bakış açısıyla yaklaşım ihtiyaçlarının karşılanmasına destek sağlaması amaçlandığından önemli görülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın uygulama aşamasında çalışma grubunda yer alan bireylerin pandemi dışında aile işlevselliğini etkileyebilecek farklı durum ve olay yaşamadıkları varsayılmıştır. Katılımcıların ölçme formlarını içtenlikle ve soruları hassasiyetle cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma en az bir sağlıklı çocuğu olan ailelerle yürütüldüğünden, araştırma sonuçları, tek ebeveynli ailelere, poligami aile yapılarına, özel gereksinimi çocuğu olan ailelere ve klinik vakalara genellenememektedir. Bununla birlikte araştırmanın örneklemini Türkiye ve Almanya katılımcıları ile sınırlıdır.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak, araştırmanın yürütüldüğü zaman dilimi içerisinde Dünya'nın COVID-19 pandemisi ile mücadelesi görülmektedir. Bu süreç birçok değişimi beraberinde getirerek aile sistemine de olumlu ve olumsuz etkilerde bulunmuştur. Pandemi kısıtlmaları nedeniyle program içeriği çevrimiçi (online) platforma uygun olarak hazırlanıp çalışma çevrimiçi olarak yürütülmüştür.

1.6. Tanımlar

Aile işlevselliği: Aile işlevselliği aile üyelerinin birbirleriyle etkileşimi, birbirlerine verdikleri tepkiler, kuşaklar ve aile alt sistemleri arasındaki belirgin sınırlar ve değişimlere karşı esneklik olarak ifade edilebilir (Walsh, 2012). Bu araştırma kapsamında aile işlevselliği sistemik bakış açısıyla ele alınmıştır dolayısıyla aile içi bağlılık, destek, iletişim, roller ve ritüellerden oluşmaktadır (Çalışkan vd., 2020). Araştırma sürecinde sistemik aile işlevselliği seçim teorisiyle birlikte ele alınarak ölçme aracı geliştirilmiş ve müdahale programı oluşturulmuştur.

Psikolojik ihtiyaçlar: Bu araştırma kapsamında psikolojik ihtiyaçlar Seçim teorisi öncüsü William Glasser'in vurguladığı hayatta kalma, sevme ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlenme ihtiyaçlarını kapsamaktadır (Glasser, 1998).



KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Aile İşlevselliği

Aile, toplumdaki en küçük sosyal birim olarak ifade edilmektedir (Asoode vd., 2010). Aile sistem yaklaşımları, örgüt ve birliktelik kavramlarını ailenin sistem olarak anlaşılmasında önemli görmektedir. Her bir aile aynı zamanda tek bir sistemdir. Bu nedenle her bir ailenin aile işlevselliği farklıdır. Dolayısıyla aile işlevselliğini farklı yaklaşımlarla birlikte ele almak önemlidir (Goldenberg ve Goldenberg, 2008). Bu bağlamda aile işlevselliğinin aile sistem kuramları tarafından nasıl ele alındığına bakıldığında Yapısal Aile Danışmanlığı Kuramı, ailelerin işlevsel olmaları için öncelikle yapılarının yani davranışlarının tutarlı örüntülerden oluşması gerektiğini vurgulamaktadır (Gündüz, 2013). Diğer bir ifade ile aile, işlevlerini alt sistemler aracılığı ile yerine getirmektedir. Böylece yapısal aile danışmanları ailelerin işlevselliğini arttırmak için aile sistem ve alt sistemlerinin içerisinde aile üyeleri arasındaki bağlantıları düzenleyen sınırlara yönelik çalışmaktadır. Bu sınırlar, kimin, nerde ve nasıl davranacağına ilişkin kuralları kapsamaktadır. Sınırlar ayrıca ailenin oluşturduğu sistemin ayrışmasına karşı aileyi korumaktadır (Minuchin, 1974). Sınırlara yönelik çalışmalar yürütmek yapısal aile danışmanlığı kuramı bağlamında aile içi ilişkileri düzenleme anlamına gelmektedir (Gündüz, 2013). Dolayısıyla sınırlar ailenin işlevselliğini artıran bir etken olarak ele alınmaktadır. Yapısal aile danışmanlığı kuramına göre ilişkileri düzenleyen ve böylece ailenin işlevselliğini arttıran diğer önemli etken aile içerisinde aile üyelerinin üstlendikleri roller ve aile içerisinde her aile üyesinin katılımıyla belirlenmiş açık kurallardır (Arıcı, 2012). Bowen aile sistemleri yaklaşımına göre ise bireyin sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için “bireysellik” ve “birlikteliğin” dengesini kurması gerekmektedir. Bu dengeyi Bowen aile sistem yaklaşımı “benliğin farklılaşması” olarak adlandırmaktadır. Benliğin farklılaşmasıyla birlikte birey ailesi ile olan bağı düzenlemektedir. Böylece sağlıklı bağlanma Bowen aile sistem yaklaşımı kuramı doğrultusunda ailenin işlevselliğini arttırmaktadır (Goldenberg ve Goldenberg, 2008). Yaşantısal aile danışmanlığının temsilcilerinden olan Virginia Satir aile terapisinin gücünü aile içi iletişimde görmektedir ve kuramsal yapı içerisinde aile içi iletişimi, yapısal aile danışmanlığı tekniklerinin önünde tutmaktadır (Corey, 2015). Stratejik aile danışmanlığına bakıldığında, vurgulanan etkenler arasında aile içerisinde aile üyelerinin belirli aralıklarla, belirli etkileşimleri tekrarlaması ve aile içerisinde ilişkilerin ‘birbirini tamamlayıcılık’ prensibi üzerine gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu durum aile üyelerinin birbiriyle olan etkileşimlerini güçlendirmektedir (Madanes, 1981; Metcalf, 2011). Diğer bir ifadeyle, aile

içerisinde ritüellerin olması ve aile üyelerinin birbirini desteklemesi, ailenin sağlamlığı açısından stratejik aile danışmalığı kuramının boyutları içerisinde yer almaktadır (Ulaş, 2012).

Sistemik bakış açısı dışında aile işlevselliği farklı yaklaşımlarla alan yazında ele alınmıştır. Bu yaklaşımlardan bazıları Reiss problem çözme paradigma modeli, genel yaşam sistemi teorisi modeli, McMaster Modeli, Beavers sistem modeli, Süreç modeli ve Olson çember modelidir (Schwab vd., 2002; Schwab vd., 2002; Epstein vd., 1983; Epstein vd., 1978; Beavers ve Hampson, 2000; Skinner vd., 2000; Olson, 2000).

Aile işlevselliği yaklaşımlarından Reiss problem çözme paradigma modeli aile işlevselliğini iki boyutta değerlendirmektedir. Bunlar ailenin problem çözme önerilerini ve problem önerilerinin koordinasyonunu kapsamaktadır (Schwab vd., 2002). Genel yaşam sistemi teorisi disiplinler arası sınırları ortadan kaldırmak amacıyla biyolojik ve sosyal yaklaşımları birlikte ele almıştır. Bu yaklaşıma göre birtakım birimlerin sistemle olan ilişkisi değerlendirilmektedir (Schwab vd., 2002). McMaster modeli aileyi; aile üyelerinin sosyal, psikolojik ve biyolojik gelişimlerini ve bakımlarını sağlayan bir birim olarak görmüştür. Bu kapsamda problem çözme, aile içi iletişim ve roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme ve davranış kontrolü gibi boyutların önemine vurgu yaparak ailelerin aile işlevselliğini bu boyutlarla değerlendirmiştir (Epstein vd., 1983). Beavers sistem modeli aile işlevselliğini iki boyutta değerlendirmektedir; aile yetkinliği ve aile tarzı. Bu iki boyutu derecelendirerek ailelerin işlevsellikleri ve özellikleri ile ilgili değerlendirmeler yapmaktadır (Beavers ve Hampson, 2000). Süreç modeli kompleks sistemler olan ailelerin bazı temel, gelişimsel ve kriz görevlerini yerine getirmeleri gerektiğine vurgu yaparak süreç boyunca sürekli değişim gösterdiğini belirtmiştir. Bu sürekli değişim ailenin uyum yeteneğini gerektirdiğinden ailenin işlevselliğini ailenin uyum yeteneği ile değerlendirmektedir (Skinner vd., 2000). Olson çember modeli ailelerin işlevselliğini üç boyutta değerlendirmektedir; aile birlikteliği, esnekliği ve iletişimi. Bu üç boyutun birleşimleri ile farklı alt boyutlar oluşmaktadır. Bu alt boyutlar ise ailenin işlevselliğine yönelik bilgiler vermektedir (Olson, 2000).

Aile sistem yaklaşımları genel olarak değerlendirildiğinde, sistemik bakış açısı kapsamında aile işlevselliğinin değerlendirilmesi büyük önem arz etmektedir. Sistemik aile yaklaşımları yukarıda belirtildiği gibi, sağlıklı, işlevsel, uyumlu, tutarlı, sürdürülebilir, içsel ve dışsal görevlerini yerine getiren ailelerin işlevsellik açısından belli özelliklere (traits), yapısal dinamiklere sahip olmalarını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda aileyi sistemik olarak değerlendirmeye yardımcı olan en önemli kavramlar olarak aile içi iletişim, roller, sınırlar,

bağlılık, destek ve ritüeller gibi kavramlar ortaya çıkmaktadır. Aile işlevselliğine bu çerçeveden yaklaşılması, aile işlevselliğinin sistemik kapsayıcılığını da ortaya koymaktadır. Aile işlevselliği, ailenin sağlıklı sosyal bir dinamik oluşturmasını sağlamasına yol açmaktadır. Aile içinde, aile üyeleri arasında bağlılık, iletişim, roller, sınırlar, destek ve ritüeller sağlıklı bir şekilde yerine getirildiğinde ve etkin olduğunda aile sistemik olarak işlevselliğini tamamlayabilmektedir.

Araştırmalara bakıldığında aile sistemi içerisinde problemleri birlikte çözebilen, birbirine destek veren, karşılıklı olarak birbirini seven, birbirine duygusal olarak bağlı olan, aile üyelerinin özel alanlarına saygı gösteren, sağlıklı iletişim biçimine sahip ailelerin yüksek aile işlevselliğine sahip olduğu söylenebilir (Bulut, 1993; Coşkun, 2007). Yüksek aile işlevselliğine sahip aileler sağlıklı aileler olarak da ifade edilebilmektedir (Nazlı, 2014). Sağlıklı aile sistemlerinde aile içi roller, aile üyelerinin özellikleriyle ilişkilidir. Diğer bir ifadeyle her birey özellikleri doğrultusunda rol üstlenmektedir. Eş alt sisteminde örneğin eşler birbirlerinin özerkliğini olduğu gibi kabul etmekte, değiştirmeye çalışmamakta, birbirlerini desteklemekte, problemlerini konuşarak çözebilmektedirler. Ebeveyn çocuk alt sistemi, oluşturulan sisteme eklendiğinde ise eşler çocuklarına dair kararları birlikte almakta, eşgüdümlü hareket etmekte, çocuklarına kültürel değerleri ve normları aktarmakta, ihtiyaçlarını karşılamakta ve tüm gelişimlerini desteklemektedirler (Nazlı, 2014).

Smith ve Steven-Smith (1992) sağlıklı aile işlevselliğine sahip ailelerin özellikleri incelendiğinde aile içerisindeki uyumun dengeli, liderliğin paylaşılmış, aile üyelerinin girişken, aile üyeleri arasında sağlıklı bir iletişimin olduğunu, aile içerisinde birlikte kararlaştırılan uygun kuralların, açık bir geribildirim sisteminin hâkim olduğunu ve aile üyelerinin sahip oldukları rollerin net olduğunu ortaya koymuşlardır. Özgüven (2000) sağlıklı işlevselliğe sahip ailelerde aile üyelerinin görev ve sorumluluklarını yerine getirdiklerini, birbirlerini desteklediklerini, sağlıklı bir iletişime sahip olduklarını ve en önemlisi birbirlerine bağlı olduklarını ortaya koymuştur. Falcaño (2010) sağlıklı işlevselliğe sahip ailelerde çatışmalar ve kritik durumlarla ailenin baş etmesini sağlayan bir denge sistemi olduğunu vurgulamaktadır. Bu dengenin aile üyelerinin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik ve geçtikleri yaşam dönemlerinde bireylerin uyumunu kolaylaştırıcı fırsatlar sunduğunu belirtmiştir. Diğer bir ifadeyle bireylerin kritik gelişim dönemlerini sağlıklı bir şekilde atlattıklarına katkı sağladığı söylenebilmektedir (Matejevic ve Jovanovic, 2011; Falcaño, 2010). Çuhadar vd. (2014) aile içi dengenin, bireylerin geçtiği kritik gelişim dönemlerinde zorlanmaları durumunda, aile içerisindeki rol ve kuralları yeniden düzenlemelerine katkı sağladığını ifade etmektedir. Böylece bireyler olumsuz

durumlarla daha kolay baş edebilmekte, iyi ilişkiler kurabilmekte ve geleceğe dair olumlu beklentileri oluşturmaktadırlar (Bulut, 1993; Coşkun, 2007). Ayrıca psikolojik olarak sağlıklı yetişen bireyler kardeşlerini karşılıklı destekleyen, bu destekten öğrenen ve aynı zamanda ebeveynlerinin yönlendirmesini kabul eden, görüş ve ihtiyaçlarını ifade ederken aile üyelerinin ihtiyaçlarını dikkate alan ve büyükbaba ve büyükannesine saygı gösteren bireyler olmaktadır (Müller-Fabian, 2012).

Fonksiyonel olmayan ailelerde, sağlıklı aile işlevselliğine sahip ailelerin aksine aile içerisinde uyum katı bir yapıdadır ve bu sert sistemde otorite paylaşılmamıştır, roller belirlenmemiştir ve kurallar çok sert ya da belirsizdir. Bu ailelerde aile düzeni değişkendir, roller belirsiz ve sürekli değişmektedir. Bununla birlikte kurallar tutarsız olabilmektedir (Matejevic ve Jovanovic, 2011). Aile üyelerinin benliği farklılaşmaktadır dolayısıyla aile üyelerinin birbirlerine bağlılığı ya patolojik düzeyde iç içe geçecek kadar çok ya da kopabilecek düzeyde yok denecek kadar azdır (Nazlı, 2014: 28). Ayrıca işlevselliği düşük olan ailelerde öncelik bireysel meselelerdir ve sistem olarak bireyler aile içerisinde sorumluluk üstlenmemektedir. Dolayısıyla aile içi destek mekanizması sayıftır (Falcaño, 2010). Coşkun'un (2007) yaptığı araştırmaya göre sağlıklı olmayan ailelerde yetişen bireyler bağımlı, içine kapanık, iyi ilişki kuramayan, şüpheli, geleceğe yönelik olumsuz beklentileri olan bireylerdir.

2.1.1. Aile İşlevselliğinin Ölçülmesi

Yurtdışında yapılan çalışmalara bakıldığında aile işlevselliğini ölçmek için kullanılan ölçme araçları 1993 yılında Beavers ve Hampson'un arkadaşları ile birlikte yürüttükleri çalışmalar ile geliştirilmeye başlanmıştır (Beavers ve Hampson, 2000). Lewis ve arkadaşları ise Beavers'ın geliştirmiş olduğu "Beavers Timberlawn Aile Değerlendirme Ölçeği"ni "Timberlawn Çift ve Aile Değerlendirme Ölçeği"ne uyarlamıştır (Lewis vd., 1976; Schwab vd., 2002).

Beavers Timberlawn Aile Değerlendirme Ölçeği genel sistem yaklaşımları ve klinik aile teorileri bağlamında ailenin tanımlanması ve araştırılması amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek; gücü, ebeveyn koalisyonunu, yakınlığı, mitolojiyi, hedef odaklılığı, ifade netliğini, sorumluluğu, geçirgenliği, duyguların çeşitliliğini, duygu durumunu, çatışma çözme, empatiyi ve dünya sağlığını/patolojisini ölçmektedir (Bagarozzi, 2007). Timberlawn Çift ve Aile Değerlendirme Ölçeğine ise yetişkin liderlik, uygun olmayan ebeveyn-çocuk koalisyonu, yapı özerklik, problem çözme, etki düzenlemesi ve anlaşmazlık çatışması ölçekleri eklenmiştir. Ölçeğin

geçerlik güvenilirliği ise psikiyatri polikliniğinde yatarak tedavi gören hastalardan elde edilen veriler ile yapılmıştır (Schwab vd., 2002).

Aile işlevselliğini ölçen bu ölçme araçlarına Pless ve Satterwhite'ın geliştirdiği "Aile İşlevselliği İndeksi" raporu (Pless ve Satterwhite, 1973; Schwab vd., 2002) ve Moos ve Moos tarafından geliştirilen "Moos Aile Bağlam Ölçeği" (Moos ve Moos, 1981) daha sonra yürütülen çalışmalar ile eklenmiştir. Aile işlevselliği indeksi sağlıklı ve kronik bedensel hastalığı olan çocuklardan ve onların ailelerinden elde edilen veriler ile geliştirilmiştir (Pless ve Satterwhite, 1973). Moos Aile Bağlam Ölçeği, aile içerisindeki ilişki, bireysel gelişim ve sistemin sürdürülmesi ve değişimini kapsayan üç temel boyut ve onların alt boyutları olan bağımsızlık, başarı odağı, entelektüel-kültürel yönelim, aktif-reaksiyonel yönelim, ahlaki-dini önem, organizasyon ve kontrolden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliği ve güvenilirliği, tüm aile yapılarının sosyal-çevresel özelliklerini ortaya koyabilecek, aile üyelerinden alınan veriler ile gerçekleştirilmiştir (Vostanis ve Nicholls, 1995).

Türkiye'de yapılan araştırmalar incelendiğinde aile işlevselliğini ölçen iki ölçeğin olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki 1990 yılında Bulut tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Uyarlanan ölçek McMaster Aile İşlevselliği modeline uygun olarak hazırlanmış bir ölçme aracıdır. Problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevler olmak üzere toplam yedi boyuttan oluşmaktadır. 12 yaşın üzerinde tüm aile üyelerine uygulanmasıyla tüm ailenin işlevselliği hakkında bilgi sunmaktadır. İkinci ölçme aracı sistemik bakış açısıyla Çalışkan vd. tarafından geliştirilmiştir (Çalışkan, 2020). Ölçek aile içi bağlılığı, desteği, iletişimi, rolleri, sınırları ve ritüelleri ölçmektedir.

2.1.2. Aile İşlevselliği ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Ateş ve Akbaş'ın (2012) yaptığı çalışmaya göre ergenlik dönemindeki bireylerin kural dışı davranış gösterme sıklıkları, ailelerinin işlevselliğinin ve yaşam kalitelerinin yüksek olmasına bağlı olarak azaldığı görülmüştür. Diğer bir çalışmada ise ergenlik dönemindeki bireylerin umutsuzluk durumları ile algıladıkları aile işlevsellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Coşkun, 2007). Yeh'in vd., (2016) yaptığı çalışmada aile işlevselliği, ergenlik dönemindeki bireylerin duyguları ve annenin yaşadığı depresyon ile anlamlı düzeyde ilişki göstermiştir. Araştırma sonuçları aynı zamanda aile işlevselliğinin, annenin yaşadığı depresyon ve ergenlik dönemindeki bireylerin duygularına aracılık ettiğini göstermektedir.

Yang, Wu, vd. (2014)'nin yaptığı araştırma sonucuna göre göçmen kadınların algıladıkları aile işlevselliği, algıladıkları ayrımcılık ve depresyon semptomları arasında ara bulucu değişken görevi görmektedir. Ayrıca sonuçlara göre ayrımcılığın psikolojik sağlığı olumsuz etkilediği ve depresyon belirtilerinin artan aile işlevselliği ile birlikte azalabileceği söylenebilmektedir. Diğer bir çalışma sonucuna göre ise duygularını düzenleyemeyen annelerin, aşırı tepkisel olmaları veya iletişim kurmaktan uzak durmalarından ailenin işlevselliği olumsuz etkilenmektedir. Aynı zamanda annenin duygularını düzenleyememesi ergenlik dönemindeki çocukların davranış kalitesini düşürdüğü görülmüştür (Crandall vd., 2015).

Ebrinç vd. (2001) yaptığı çalışmaya göre şizofren hasta ailelerinin aile işlevsellikleri, aile değerlendirme ölçeği kapsamında duygusal tepki verebilmede, gereken ilgiyi göstermede ve davranış kontrolünde problemler yaşadıklarını ortaya koymuştur. İlaç tedavisine gösterdikleri uyum düzeyinin, şizofreni hastalarının ailelerinin sağlıklı aile işlevleri geliştirmeleriyle ve ailelerinden algıladıkları sosyal destek ile ilişkili olduğu görülmüştür. Şizofreni hastaları ile yapılan diğer bir çalışmaya göre ise verilen bir ruhsal eğitimden sonra izleme çalışma sonuçları aile üyelerine ailenin sağladığı sosyal desteğin ailenin işlevleri ile istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir (Yıldırım ve Ekinci, 2010).

Özşenol vd. (2003) araştırmasına göre özel eğitime gereksinim duyan çocuğa sahip ailelerin aile işlevleri değerlendirilmiştir. Araştırma sonucuna göre annelerin çocuklarının engelinden dolayı kendilerini suçlamalarıyla birlikte algıladıkları aile işlevselliğinin, aile içi rollerin düzenlenmesini ve duygusal tepki verebilme becerilerini etkilediği ortaya koyulmuştur. Özel eğitime gereksinim duyan çocuğa sahip babaların çocuklarının engelinden ötürü eşlerini suçlamalarıyla birlikte algıladıkları aile işlevselliklerinin, duygusal tepki verebilme becerilerini ve aile üyeleriyle iletişimi etkilediğini göstermiştir (Özşenol vd., 2003). Özel gereksinimi olan çocuğa sahip annelerin aile yaşam algılarına bakıldığında ise sosyal destek alan annelerin aile yaşam kalitesi algılarından artış olduğu ortaya çıkarılmıştır (Meral, 2011). Down sendromlu çocuğa sahip aileler üzerinde yapılan araştırmaya göre sosyal desteğin, ailenin işlevselliklerine yönelik taleplerinde kısmi ara bulucu değişken olarak görev aldığı bulunmuştur (Hsiao, 2014). Povee vd. (2012) uyumsuz davranışlar gösteren ve otizimli çocuklara sahip olan ailelerin aile işlevselliklerinin ise düşük olduğunu göstermiştir. Aynı şekilde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış çocuklara sahip ailelerin de düşük işlevselliğe sahip oldukları yapılan araştırmalar sonucunda söylenebilmektedir (İmren vd., 2012). Matejevic ve Jovanovic'in (2011) özel gereksinimi çocuğu olan aileler ile yaptığı araştırmaya göre aile işlevselliği

boyutunda en sık ifade edilen boyut aile içi bağıllık olmuştur. Dolayısıyla aile içi bağıllığın özel gereksinimli çocuğa sahip olan ailelerde önem arz ettiği ifade edilebilir.

Aile işlevselliği ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında aile işlevselliğinin ergenlik dönemindeki çocukların özellikleri (Ateş ve Akbaş, 2012; Çelik vd., 2011; Coşkun, 2007; Fallon ve Bowies,1997; Fidan vd., 2011; Schwartz vd., 2013; Pelcovitz vd., 2000; Niedermeier vd., 1995) patolojik durumlar (Ebrinç vd., 2001; Yıldırım ve Ekinci, 2010; Yang vd., 2014; Ünal vd., 2004; Schudlich vd., 2008; Nooripour vd., 2016) annenin psikolojik sağlığı (Kabasakal, 2013; Yeh vd., 2016; Crandall vd., 2015) ve özel eğitime gereksinim duyan çocuklara sahip aileler (Povee vd., 2012; Özşenol vd., 2003; Matejevic ve Jovanovic, 2011; İmren vd., 2012; Canarslan ve Ahmetoğlu, 2015; Hsiao, 2014) gibi değişkenler ile araştırıldığı görülmektedir.

2.2. Seçim Teorisi

Seçim teorisi, kontrol teorisi adıyla William Glasser tarafından 1940'lı yıllarda geliştirilmiştir (Wubbolding, 2017). Güçlendirici bir sistem olan seçim teorisi danışanlara seçimlerinin olduğunu ve dolayısıyla yaşamlarının kontrolüne sahip olduklarını fark ettirmeye odaklanmaktadır. Dolayısıyla teorinin temel odağında psikolojik ihtiyaçlar, seçimler, kontrol ve kalite dünyası yer almaktadır. Glasser insanların temel psikolojik ihtiyaçlar doğrultusunda eyleme geçtiğini savunmuştur. Hayatta kalma temel ihtiyacı haricinde dört temel ihtiyaca vurgu yapmaktadır. Bunlar; sevgi ve ait olma, özgürlük, güç ve eğlenme ihtiyaçlarıdır. Teorinin temelleri doğrultusunda harekete geçmek duyguların değişmesine yol açmaktadır. Değişim ise danışanlarda umut oluşturmaktadır (Glasser, 1998; Wubbolding, 2017).

Seçim teorisi bireylerin kontrol edebildikleri faktörlere odaklanmaktadır. Dolayısıyla terapinin odağında eylemler ve düşünceler yer almaktadır. Glassere'e göre bireyler eylemlerini ve düşüncelerini değiştirdiğinde duyguları ve fizyolojik tepkileri de beraberinde değişmektedir. Bireyi değişime motive eden etkenler ise psikolojik ihtiyaçlardır (Rosenthal, 2011). Bu bakış açısıyla Glasser terapist-danışan ilişkisini danışma sürecinde kullanmanın önemli olduğunu vurgulamaktadır. Terapist-danışan ilişkisi doğrultusunda bireylerin seçimlerine vurgu yapmaktadır. Bu ilişki, danışanların sahip oldukları insan ilişkilerinin formülasyonunu yapmalarına katkı sağlamak dışında danışanlara seçimlerinin etkinliğini değerlendirmesine yardımcı olan bir araç niteliği taşımaktadır (Wubbolding, 2017).

2.2.1. Kalite Dünyası

Kalite dünyası; bilgilerin saklandığı, beyinde yaşanmak istenilen dünyanın yaşandığı ve simülasyonunun oluşturulduğu dünyadır. Bebeklikle başlayan bu oluşum hayatımızın sonuna kadar devam etmektedir. Bu dünya en zevkli deneyimlerimizden, sosyal çevremizden ve hayatımızı yöneten inanç sistemlerinden oluşmaktadır. Kalite dünyamız kendimizi iyi hissetmek için oluşturduğumuz bir dünyadır, dolayısıyla zevklerimizden oluşmaktadır (Glasser ve Glasser, 2007).

Kalite dünyasının ilk resmi genellikle annedir. Aile, akrabalar ve sosyal çevre anneden sonra gelen ve kalite dünyamızı oluşturan diğer önemli bileşenlerdir. Kalite dünyasında bireyi kontrol etmeye çalışan insanlar yer almamaktadır. Ebeveynler ve genetik olarak ilişkili olduğumuz aile üyeleri bu durum için istisna oluşturmaktadır. Kalite dünyasında genel olarak kişinin kendisi gibi düşünen ve hareket eden bireyler yer almaktadır. İlişkilerde bu durum farklılaşabilmektedir. Bazen bireyler, kendilerini kontrol eden kişilere âşık olduklarında, “aşkımla değişir ve kalite dünyama uyan birine dönüşür” düşüncesine kapılabilmektedir. Bu düşünceyle başlanmış bir ilişki evliliğe dönüştüğünde, bu evlilikte mutlu olmak zorlaşmaktadır (Glasser ve Glasser, 2007).

İnsanın sahip olduğu kalite dünyası yaşam boyu gelişmektedir ve hafızamızın küçük bir bölümünü kaplamaktadır. Buna rağmen kalite dünyasının hayatımızın özünü oluşturduğuna inanılmaktadır. Bireylerin ihtiyaçlarını karşılayan faaliyetlerin resimlerini içeren ve özel motivasyonumuzun kaynağını oluşturan kalite dünyası anı olarak sakladığımız hafıza resimlerini, bireyin kendi ile ilgili sürekli gelişen ve değişen resmini, değerli eşya niteliğindeki nesnelere, değerleri, dini ilkeleri, tüm inanç sistemlerini, insanları ve ilişkileri içermektedir. Glasser dünya olarak adlandırmıştır çünkü kişinin ideal dünyasını temsil etmektedir (Glasser ve Glasser, 2010).

Kalite dünyasında yer alan resimler, bireylerin davranışları ve eylemlerindeki gerçek motivasyon kaynağıdır. Diğer bir ifadeyle insanların yaşam tarzları, olaylara bakış açıları vs. sahip olduğu kalite dünyasındaki resimlerin yansımalarıdır (Glasser ve Glasser, 2010).

Evlilik ilişkisinde kalite dünyası incelendiğinde iki farklı bireyin dolayısıyla iki farklı dünyanın bir araya gelmesi, bireylerin sahip olduğu farklı kalite dünyaları nedeniyle çatışmalara yol açabilmektedir. Eşlerin kalite dünyaları arasındaki farklılıktan ortaya çıkan bu çatışma koruyucu iletişim ve davranış biçimleriyle tolere edilebilmektedir. Tolere edilen bu çatışma

ilişkide uyumu ortaya çıkarmaktadır ki uyum evlilik ilişkisinde önemli bir faktörü oluşturmaktadır. Çiftler arasındaki uyumu etkileyen ve kalite dünyamızın bileşenini oluşturan bir bileşen de inanç sistemidir. Bireylerin dini, politik ya da ekonomik inançları çiftler arasındaki uyumu etkilemektedir (Glasser ve Glasser, 2007). Örneğin iki birey evlenmeye karar verdiğinde, kalite dünyaları birbiriyle mutlu bir şekilde evlenebileceklerine ve evlilik sürdürebileceklerine dair resim içermektedir. Bireyler evlilikleri boyunca, bu ilk resmin devam edeceğine dair güçlü bir umut taşımaktadır. Bu umut istenilen şeylerin kalite dünyamızda yer alan resimleridir. Fakat bu resimleri yaşamak ya da tatmin etmek için bireylerin nasıl davranmaları gerektiğine dair bilgiler bu resimlerde yer almamaktadır. Dolayısıyla bu bilgileri çözebilen bireyler kalite dünyalarında yer alan resimleri yaşayabilmeye daha yakındırlar. Bu bilgileri çözemeyen bireylerin davranışları ise gittikçe daha acı verici bir hale dönüşmektedir. Dolayısıyla bireyler sadece resmettiklerini kontrol edebilmektedirler. Bireyin eşinin resmettiği resimler üzerinde herhangi bir kontrolü bulunmamaktadır. Kalite dünyaları paylaşıldığı, koşulsuz kabul edildiği ve karşılıklı saygı gösterildiğinde evlilikteki uyuma katkı sağlamaktadır. Aksi takdirde evliliği mutsuzluğa sürüklemektedir ve bireyin başka insanlar hakkında hayal kurmasına ve diğer insanlarla fazlasıyla ilgilenmesine yol açmaktadır. Dolayısıyla seçim teorisi, çiftlerin farklı kalite dünyalarına sahip olduğunu ve karşılıklı olarak kalite dünyaları hakkında konuşmayı öğretmektedir (Glasser ve Glasser, 2010).

2.2.2. Kontrol ve Seçim

İnsanlar sosyal varlıklardır, dolayısıyla birbirlerine ihtiyaç duymaktadırlar. Özellikle genlerimize kodlanmış olan sevgi ihtiyacının karşılanması için bir başkasına ihtiyaç duyulmaktadır. Sevgi ihtiyacının karşılanmasının bir başkasıyla ilişkili olması bu ihtiyacı diğer ihtiyaçlardan daha karmaşık yapmaktadır. Birey ilişkilerini de bu ihtiyacı karşılamak için başlatmaktadır. Mutlu başlayan ilişkiler, partnerlerin karşılıklı olarak birbirlerinin sevgi ihtiyacını karşılama düzeyine göre şekillenmektedir. Partnerlerden biri dışsal kontrol kullanmaya başlarsa ilişki yıpranmaya başlamaktadır. Dışsal kontrol öğrenilmiş bir davranıştır. Öğrenilmiş bir davranış olması ise bu davranışı eğitim yoluyla değiştirilebilir kılmaktadır. Böylece dışsal kontrol kullanan biri dışsal kontrol kullanmamayı, dışsal kontrole maruz kalan biri ise kontrol edilmemeyi öğrenebilmektedir. Böylece ilişkilerdeki tahripler azaltılabilmekte, daha iyi ilişkiler geliştirilebilmektedir. Glasser kontrol edilebilen tek davranışın bireyin kendi davranışı olduğunu vurgulamaktadır (Glasser, 2013).

Doğumdan ölüme kadar tüm fiziksel eylemler davranışları, davranışlar ise seçimleri oluşturmaktadır (Glasser ve Glasser, 2007). Dolayısıyla bireylerin ilişkilerinde kontrol eden ya da edilen olması kişinin kendi seçimini oluşturmaktadır (Glasser ve Glasser, 2007). Davranış sistemi birey tarafından kontrol edilse bile davranış üretimi sürekli olarak devam etmektedir. Kontrol ettiğimiz ve ürettiğimiz davranış biçimi, bir çatışma içerisine girdiğinde ise istenilen ve gerçekleştirilen davranış arasında her zaman bir fark bulunmaktadır. Bu fark azaltılmaya çalışıldığında, görevin yerine getirilmesi mümkün olmadığında bile davranış sistemi tatmin edici bir davranış sergilemeye devam etmektedir. Bu nedenle, çatışma içindeyken, farkın kapatılamayacağı fark edildiğinde davranış gösterme dürtüsü devam etmektedir. Umutsuzca tatmin edici bir davranış arayışında olduğundan, davranış sistemi gittikçe daha yaratıcı hale gelmektedir. Her yanlış çatışmada, çatışmanın zorlu bir davranış ile gerçekleşebileceği fakat bireyin yüzleşmek istemediği bir seçim bulunmaktadır. Örneğin tam zamanlı bir işte çalışıp evi ve ailesiyle ilgilenen bireyler bu zorlu davranış seçimini denemiş ve fark etmiş bireylerdir. Bireyler böyle bir örnekte fiziksel dayanıklılığa sahip olmadıklarını ifade edebilmektedir. Bu durum sadece zorlu davranışın gerçekleştirilmesiyle öğrenilebilmektedir. Bireyler yapmak istediklerine odaklandığında ya da yapabileceğinin farkında olduğunda tahmin ettiğinden daha fazla güce sahip olduğunu da anlayabilmektedir (Glasser, 2013).

2.2.3 Toplam Davranış

Toplam davranış bireyin düşünce, davranış, duygu ve fizyolojisinden oluşmaktadır. Glasser'e göre Toplam davranışı oluşturan dört bileşen aynı anda ortaya çıkmaktadır. Bireyler toplam davranışları aynı anda yaşasalar da sadece ikisini kontrol edebilmektedirler; düşünce ve davranış. Glasser toplam davranışı arabaya benzetmektedir. Arabanın motoru temel ihtiyaçları oluşturmaktadır. Düşünce ve davranış ön tekerlekleri oluşturur ve direksiyon tarafından kontrol edilir. Dolayısıyla bireyin kontrol edebildiği bileşenleri oluşturmaktadır. Arabayı harekete geçiren arka tekerlekler ise duygular ve fizyolojidir. Arabayı hareket ettirmelerine rağmen ön tekerlekleri takip etmeleri gerekir. Dolayısıyla duygular ve fizyoloji düşünce ve davranıştan bağımsız düşünülemez (Glasser, 1998).

Evlilik ilişkisi kapsamında toplam davranış değerlendirildiğinde mutlu bir evlilik için bireyin partnerini değiştirme düşüncesi ve bu düşünceye yönelik davranışının olmaması gerekmektedir. Partneri değiştirme düşüncesi ve buna yönelik eylemleri bu durumda arabanın ön tekerleklerini oluşturmaktadır. Bireyin odağı partnerini değiştirmeye yönelikse bu odağını gerçekleştiremediğinde birey kendini mutsuz hissetmekte ve bedeni mutsuzluğuyla ilişkili

olarak semptomlar üretmeye başlamaktadır. Böylece arka tekerlekleri oluşturan duygular ve fizyoloji ön tekerlekler doğrultusunda yönlendirilmektedir (Glasser ve Glasser, 2007; Wubbolding, 2017).

2.2.4. Psikolojik İhtiyaçlar

Glasser'e göre psikolojik ihtiyaçlar evrenselidir (Glasser, 1965:9-10). Psikolojik ihtiyaçlar tüm insanlarda mevcut olmasına rağmen her bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyi ve şekli farklıdır. Bu farklılık bireylerin kalite dünyalarının birbirinden farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Her insan doğumu ile birlikte kalite dünyasını oluşturmaya başlamaktadır. İhtiyaçlarını nasıl karşılayacağına dair bilgiler de burada yer almaktadır. İnsanın kalite dünyası sürekli geliştiğinden, ihtiyaçlarını karşılamaya dair bilgiler de bu gelişime ve değişime uyum sağlamaktadır. Bireylerin ihtiyaçları karşılanmadığında acı ortaya çıkmakta ve kişi kendini mutsuz hissetmektedir. Acı'nın temelinde ise ihtiyacı nasıl karşılayacağını bilmeme yer almaktadır (Glasser, 1997). Dolayısıyla her insanın kalite dünyası ve ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bilgiler her bireyde bireysel olarak incelenmelidir (Glasser, 1965:11).

Seçim teorisine göre insanların eylemlerinin temelinde psikolojik ihtiyaçları yer almaktadır. Diğer bir ifadeyle davranışlarımız temel ihtiyaçlar doğrultusunda ortaya çıkmaktadır. Glasser genlerimize kodlanmış beş psikolojik ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadır. Bunlar; hayatta kalma, sevgi ve aidiyet, özgürlük, eğlence ve güç ihtiyacıdır (Glasser, 2013). Bu beş ihtiyaç Glasser'e göre bir motivasyon sistemidir (Glasser 2003). İhtiyaçlar birbiriyle ilişkili ve iç içe geçebilecek bir yapıdadır. Motivasyon sistemine göre insan davranışlarını ortaya çıkaran temel faktör doğuştan gelen içsel dürtülerdir, özellikle de seçimler (Wubbolding, 2017).

2.2.4.1. Hayatta Kalma İhtiyacı

En temel insan ihtiyacı hayatta kalma ihtiyacıdır ve fizyolojik ihtiyaç olarak kabul edilmektedir. İnsan vücudunun işlevleri, kişinin sağlığını korumak ve kişinin yaşamını sürdürmek için çalışmaktadır (Wubbolding, 2017). Bu doğrultuda üreme, yeme-içme, güvenlik, barınma, ekonomik güç gibi faktörler hayatta kalma ihtiyacının unsurlarını oluşturmaktadır (Frey ve Wilhite, 2005).

2.2.4.2. Sevgi ve Ait Olma İhtiyacı

Aidiyet ihtiyacı ailede başlamakta ve psiko-sosyal bir varlık olan insanın bağ kurma ihtiyacını kapsamaktadır. Diğer bir ifadeyle bireyin kurduğu tüm duygusal ilişkilerde, kendini karşı tarafa bağlı hissetmesidir. Bu bağ ailede başlamakta ve daha sonra sosyal aidiyet (çevre) ve iş

aidiyeti olarak genişlemektedir. Aidiyet duygusu çocukların kendilerini güvende hissetmesini sağlamaktadır. Ailenin çocuğu takdir etmesi ise çocuğun büyüdüğüce kendini değerli hissetmesini sağlamaktadır (Wubbolding, 2017). Bu bağ ne kadar sağlıklı olursa, bireylerin kurduğu kişiler arası ilişkiler (ilişki kurma ve sürdürme) o kadar kaliteli olmaktadır (Erwin, 2003; Ornish, 1997).

Sevme ve ait olma ihtiyacı diğer ihtiyaçlardan farklı olarak, başkalarına bağı olunan tek psikolojik ihtiyaçtır. Başkaları tarafından sevmeyi, ilgi görmeyi ve başkalarına ilgi göstermeyi kapsamaktadır. Dolayısıyla bir ilişki içinde olmayı, paylaşmayı ve iş birliğı yapmayı beraberinde getirmektedir (Frey ve Wilhite, 2005; Wubbolding, 1988). Psikolojik sağığı koruyan en önemli ihtiyaç olarak ele alınabilmektedir. Birey diğerleriyle ilişki kurarak yaşam boyu benliğini inşa etmektedir. Dolayısıyla sevme ve ait olma ihtiyacı doyurulmadığında birey kendini yalnız hissetmektedir (Peterson, 2000).

Bireyin doğum öncesinden başlayan anne-çocuk ilişkisi, sevme ve ait olma ihtiyacına katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla bireyin kurduğu tüm ilişkiler kişinin gelişimi için önem arz etmektedir. Bu ilişkilerden biri ise romantik ilişki, evliliktir. İlişkinin kalitesi sevme ve ait olma ihtiyacının karşılanma düzeyi ile bu nedenle ilişkilidir. Bu sebeple sevme ve ait olma ihtiyacının karşılanmaması evliliklerde boşanmaya yol açabilmektedir (Glasser, 2013, Galliher vd., 1998).

2.2.4.3. Güç İhtiyacı

Güç ihtiyacı da ait olmak gibi farklı şekillerde ifade edilebilmektedir. Kazanma ve kaybetme dürtüsü ile karşılanma düzeyi belirlenen güç ihtiyacı memnuniyet ve hayal kırıklığını içinde barındırmaktadır (Wubbolding, 2017). Glasser güç ihtiyacının kapsamını insanlarda ve hayvanlarda olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Hayvanlardaki güç ihtiyacını temel ihtiyaçları karşılama şeklinde ele alırken insanlardaki güç ihtiyacını daha fazla elde etme isteğı ile açıklamaktadır. Dolayısıyla insanlar elde etmek istediğini kazanmak için mücadele etmektedir (Glasser, 1999).

2.2.4.4. Özgürlük İhtiyacı

Glasser özgürlük kavramını bağımsızlık kavramından ayırt etmektedir. Bağımsızlık ve özgürlüğü birbirine yakın iki kavram olarak görmektedir. Glasser bağımsızlığı “kendi ayakları üzerine durabilme” olarak ifade ederken özgürlüğü, seçim yapabilme olarak belirtmektedir (Glasser, 1999; Wubbolding, 2017).

Her birey özgürlük ihtiyacı ile dünyaya gelmektedir. Bu ihtiyaç çocuk büyüdükçe daha da belirginleşmektedir. Çocuğun büyümesi özgürlük ihtiyacının karşılanması için farklı gelişimsel görevleri beraberinde getirmektedir. Sınırlarını bilmeyen çocuklar büyüdükçe bu sınırları keşfetmeye, aramaya ve bulmaya çalışmaktadırlar. Dolayısıyla çocuklar yetişkinlerin kısıtlamalarına ve kurallarına tepki göstererek özgürlüklerini aramaktadırlar (Wubbolding, 2017).

2.2.4.5. Eğlenme İhtiyacı

Glasser eğlencenin de temel bir insan ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Bu ihtiyaç Glasser (1998)'e göre çocuk yaşlarda oyun aracılığı ile karşılanırken yetişkinliğe doğru oyunlar hobilere dönüşmektedir. Wubbolding (2017) gülmenin ve mizahın bireyin fizyolojik sağlığı dahil birçok yararı olduğunu belirtmiştir. Bernie Siegel (2011), yaptığı araştırma ile, nedensiz olarak günde birkaç kez gülen kanser hastalarının, gülmeyenlere göre daha uzun yaşadıklarını göstermiştir.

2.2.5. WDEP

Glasser, bireylerin davranış değişimini sağlamak için planlar yapmaları gerektiğini savunmuştur. Bunun için WDEP Sistemini oluşturmuştur. WDEP; plan aşamasının baş harflerinden oluşmaktadır. Diğer bir ifadeyle wants – istekler, doing/direction – yapma ve yön verme, evaluation – değerlendirme ve planning – planlama olmak üzere dört bileşenden oluşan WDEP bireylere gerçeklik terapisini öğreten ve uygulamalarını sağlayan bir sistemdir.

Wants/istekler: Çift terapisinde bireylerin, bireysel ve karşılıklı ihtiyaçlarını ve isteklerini tanımlamalarına yardımcı olmaktadır. “Mevcut seçimleri sistem için daha büyük bir bütünlük oluşturuyor mu yoksa onu parçalıyor mu?” sorusuyla çiftlerin isteklerini keşfetmeleri sağlanmaktadır. İstekleri tartışmak aynı zamanda doğal olarak algıları ortaya çıkarır ve neyin kontrol edilebilir olup olmadığı hakkında bir tartışmaya yol açmaktadır. Gerçeklik terapisinde değerli bir öğretim anını oluşturmaktadır.

Doing-direction/yapma ve yön verme: Çiftlerin yaptığı eylemler ve seçimler anlamına gelmektedir. Bu basamakta çiftin birlikte nasıl zaman geçirdiği ve bu zamanlarda yapılan belirli eylemler hakkında bilgi alınmaktadır. Danışmada çiftlerin tartışmasını sağlayarak çiftin ifade ve davranış biçimi hakkında bilgi edinmek amacıyla Wubbolding önermektedir. Gerçeklik teorisine göre zor zamanlarda birlikte geçirilen zaman nadiren zevkli olacaktır ve eylemleri bunu yansıtacaktır.

Evaluation/değerlendirme: Değerlendirme basamağı gerçeklik terapisinin hayati bir bileşenini oluşturmaktadır. Değerlendirme aşaması, danışanların davranışlarını birbirlerini yakınlaştırmak veya uzaklaştırmak açısından kendi kendilerine değerlendirmelerine yardımcı olmaya odaklanmaktadır.

Planning/planlama: Planlama içindir ve diğer üç aşama üzerine kurulmuştur. Çiftin isteklerini, şu anda ne yaptıklarını ve yaptıklarının isteklerini nasıl karşıladığını belirlemeyi kapsamaktadır. Değerlendirmeler tamamlandıktan sonra daha iyi seçimler yapmak için bir plan yapma bu aşama içinde gerçekleştirilmektedir. Planların basit, ulaşılabilir, ölçülebilir, anında yapılabilir, planlayıcı tarafından kontrol edilebilir ve başkalarının davranışına bağlı olmayacak şekilde oluşturulması önem arz etmektedir.

Duba (2009)'ya göre çiftlerle danışmada ele alınması gereken üç aşama olmalıdır; değerlendirme, müdahale ve eylem. İlk aşama olan değerlendirme, her bir aile üyesinin bireysel isteklerinin, ailenin (veya çiftin) ihtiyaçlarını, her bir üyenin diğer üyeyi nasıl algıladığını, her bir üyenin aileyi (veya çifti) bir bütün olarak nasıl algıladığını ayrıntılı bir şekilde araştırmayı içermektedir. Neyin işe yaradığını düşündüklerine, neyin işe yaramadığını düşündüklerine, argümanların hangi bağlamda ortaya çıktığına ve şu anda aileye neyin yardım ettiğine veya zarar verdiğine karar verme/ortaya çıkarma ve genel psikolojik danışmanlık beklentilerinin ele alınması olarak belirtilmiştir. İkinci aşamada, psiko-eğitim çalışmaları da dahil olmak üzere müdahaleler gerçekleştirilmektedir, aile sistemindeki uyumsuz ittifakları bozmak ve yeni fikirler öğretmeyi amaçlanmaktadır. Üçüncü aşama, aile üyelerinin, sahip oldukları şeyi düzeltmek için bir plan oluşturup yürütmesini kapsamaktadır.

2.3. Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği

Araştırmanın problem durumunda ve alan yazın taraması doğrultusunda aile bireyleri en fazla mutlu eden kurum olmakla birlikte yeni nesiller yetiştirmekteki, bireylerin kişilik gelişimindeki ve davranış örüntülerinin oluşmasındaki en önemli faktördür. Diğer bir ifadeyle çocukların benliği ve kişiliği doğduğu aile sisteminde şekillenmektedir (Arfraie vd., 2013; Zarnaghash vd., 2013). Glasser'in (2003) tanımına göre aile bireyin kalite dünyasını oluşturan ve şekillendiren ilk kurumdur. Kalite dünyası ise bireylerin yaşamlarını ve yakın ilişkilerini etkileyen şemalar olarak düşünülebilmektedir. Dolayısıyla aile işlevselliği ve seçim teorisi teorik alt yapılarının iç içe geçtiği söylenebilmektedir. Diğer bir ifadeyle fonksiyonel aile işlevselliğinin kimlik gelişimine etkileri düşünüldüğünde aile işlevselliğini geliştirmenin yanı sıra bireylerin kalite dünyalarının sağlıklı oluşturulması ve bireylerin ihtiyaçlarının ebeveynler

tarafından anlaşılmasının önemli olduğu görülmektedir. Bu kapsamda araştırmanın örneklemini oluşturan ebeveyn ilişkisini seçim teorisi temelli aile işlevselliği teorik alt yapısı içerisinde incelemek önem arz etmektedir.

Glasser evlilik ilişkisini kontrol kavramı ile ele almaktadır. Evlilik ilişkisi, eşlerden birinin diğerini kontrol etmesi sonucunda olumsuz etkilenmektedir. Dış kontrol özellikle tek taraflı kullanıldığında evlilik ilişkisinin boşanma ile sonuçlanmasına neden olabilmektedir. Başkasını kontrol etme eğilimi ve güç kullanımı özellikle toplum içerisinde oluşan rekabet sonucunda artış göstermektedir. Kontrol etme ve güç arasındaki temel fark dış kontrolün öğrenilmiş bir davranış olması gücün ise genlerimize kodlanmış olması olarak ele alınabilmektedir. Dolayısıyla güç her zaman olumsuz bir davranış anlamına gelmemektedir. Güç, zor koşullarda hayatta kalmayı sağlamaktadır. Kendini ve yaşamını kontrol edebilen insanlar daha kolay hayatta kalabilmekte ve güçlü genlerini çocuklarına aktarabilmektedir (Glasser, 2013).

Glasser, seçim teorisinin altında yatan ve doğrudan evlilik ve aile danışmanlığında uygulanan on önemli inanç listelemiştir. Bu inançlar çiftler ya da aileler tarafından hayata aktarıldığında aile işlevselliğinin olumlu yönde artacağını belirtmiştir. Bunlar;

1. Kontrol edebileceğiniz tek davranış kendi davranışınızdır.
2. Başkalarına verdiğiniz ve başkalarından aldığınız tek şey bilgidir.
3. Tüm psikolojik problemler ilişkisel problemlerden oluşmaktadır.
4. Tüm ilişkisel problemler bulunulan zaman diliminde gerçekleşmektedir.
5. Geçmiş kim olduğunuzu etkiler ama incelenmesi gereken mevcut seçimlerinizdir.
6. Beş temel ihtiyacınız davranışlarınızı yönlendirmektedir.
7. Kalite dünyanız aynı zamanda temel ihtiyaçlarınızı karşılamanızı sağlamaktadır.
8. Toplam davranış, davranışlarınızın tümünü kapsamaktadır.
9. Davranışlar, duygular/fiiller tarafından belirlenmektedir.
10. Her şey kendi seçiminizdir.

Glasser seçim teorisi temelli bir çift ile etkili çalışmak için sistemik teori bilgisinin gerekli olduğunu ve çiftlerle çalışırken aile ve evliliklerinin bir bütün olarak sürece dahil olduğunu unutmamak gerektiğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla seçim teorisi temelli çift danışmanlığında aile işlevselliği kaçınılmaz bir kavram olmaktadır.

Seçim teorisi sistemik yaklaşımla ele alındığında bireylere ilişkiyi geliştirmek için neleri yanlarında/danışma ortamına getirdikleri sorulmaktadır. Christensen ve Gray (2002)'in yaptığı araştırmaya göre, ailelere ve çiftlere etkili ve karşılıklı ihtiyaç tatmininin önemini öğretmek, bağlılığın artmasını sağlamaktadır.

Glasser evlilik ilişkisini, çiftlerin birbirlerini yeterince tanımamalarından ötürü mutsuzluğun büyük bir kaynağı olarak görmektedir. Dolayısıyla iyi bir evliliği sürdürülmesi en zor yakın ilişki olarak görmektedir. Uzun vadeli mutlu bir evliliği Glasser, tüm ilişkilerin içinde en az başarılı olan ilişki olarak görmektedir çünkü doğası itibariyle evlilik özgürlük ihtiyacını kısıtlamakta, güç ihtiyacı ise öfkeye ve dolayısıyla çatışmaya yol açabilmektedir (Glasser ve Glasser, 2010). Diğer bir ifadeyle evlilik bireyler için, dış kontrolün sürekli hissedildiği bir ilişki olabilmektedir. Bireyler bazen öğrenilmiş dış kontrol davranışları gibi etkenler nedeniyle mutsuz giden evliliklerini kendi emniyetleri ya da çocukların annesiz ya da babasız kalmaması için sürdürmektedirler. Glasser yaygın olan bu davranışı doğru bulmamaktadır. Dolayısıyla böyle durumlarda çiftlerin destek almasını önermektedir (Glasser, 2013).

Glasser, öğrenilmiş dış kontrol alışkanlıklarının değişebileceğini ve olumlu iletişim ve davranış biçimlerine dönüşebileceğini savunmaktadır. Öğrenilmiş dış kontrol alışkanlıkları; eleştirme, suçlama, şikayet etme/sızlanma, kusur bulma/azarlama, tehdit etme, cezalandırma ve rüşvet verme ya da kontrol altına almadır. Bu 7 özelliği kullanan bireyler bu davranışları bıraktığında daha mutlu bir hayat sürmeye başlamaktadır. Dış kontrol kullanmayan ya da başkalarını kontrol etmeyi bırakan bireylerin ilişkileri de olumlu yönde değişmeye başlamaktadır. Glasser bu özelliklerin destekleyici olma, teşvik edici olma, dinleme, başkasını kabul etme, güvenme, saygı duyma ve farkları tolere etme becerileri ile değiştirilmesinin kişiler arası ilişkileri geliştirebileceğini ifade etmektedir. Özellikle saygı duymaya başlama bireylerin yaşam kalitesinde belirgin bir iyileşme sağlamaktadır (Glasser, 2013).

Aile içerisinde yanlış yapılan bir davranışa yönelik aile üyelerini bilinçlendirme, bireyin yaşına göre yapılmalıdır. Küçük çocuklar ebeveynlerinin yönlendirmelerini beklerken ergenlik döneminde olan çocuklar benzeri bir yönlendirmede güç mücadelesine girecektir. Çocuklar ihtiyaçlarını karşılamak için kendi hedeflerine ulaşmaya odaklanırlar. Dolayısıyla ebeveynlerin

çocuklarına, çocuklarının yaşlarına uygun olarak yaklaşımları ebeveyn-çocuk ilişkisini korumaktadır. Aksi takdirde ebeveynlik kaybedilmiş bir güç mücadelesine dönüşmektedir (Glasser, 2013). Diğer bir ifadeyle ebeveynlerin çocuklarını kontrol etme düzeyi ebeveyn-çocuk ilişkisindeki güç mücadelesini belirler. Ebeveyn-çocuk ilişkisinde kontrol düzeyi ise çocuğun ihtiyaçlarına göre belirlenmelidir. İyi bir ebeveyn-çocuk ilişkisi hem çocukların istediklerini size söylemelerine hem de sizin onları gerekli gördüğünüz durumlarda yönlendirmenize müsaade etmelerini sağlayacaktır. Çocuklara kendi hayatlarının kontrolünü sağlamayı öğretmek bu anlamda başarılı bir ebeveynlik için temel anahtarlardan biridir (Glasser, 2013). Sistemik aile işlevselliği bakış açısıyla değerlendirildiğinde aile içi sınırların ve iletişimin vurgulandığı söylenebilmektedir.

Sorumluluk sadece alındığında öğrenilebilir. Dolayısıyla bazen aldıkları sorumluluklar kötü sonuçlar doğursa bile ebeveyn olarak müdahale etmeden çocuklara sorumluluk almanın doğal sonuçlarını yaşamalarına müsaade etmelidirler (Glasser, 2013). Çocuklara talimatlar verilmeli, örnek olunmalı fakat sorumluluk almaları sağlanmalıdır ki kendilerine güven kazansınlar ve kendilerini güçlü hissetsinler. Çocuklar hayatlarının sorumluluğunu ve kontrolünü alabilmeleri için çok şey öğrenmelidirler. Öğrenmeleri gerekenler ebeveynleri tarafından yapıldığında çocuklar çok az şey öğrenmektedirler. Ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte bir şeyler yapmaları ve onları cesaretlendirmeleri onlara çok şey öğretmektedir (Glasser, 2013).

2.3.1. Psikolojik İhtiyaçların Aile İşlevselliğine Etkisi

Sosyal varlıklar olması nedeniyle tüm insanlar ilişkiye ihtiyaç duymaktadır. Dolayısıyla aile olmak doğrudan sevgi ve ait olma ihtiyacına katkı sağlamaktadır. Aile içerisinde öğrenilen ve hissedilen sevgi ve aidiyet diğer tüm ilişkilerden doyum almayı sağlayan önemli bir ihtiyacı oluşturmaktadır. Eğlence ihtiyacı ise bazen bireyleri arkadaşlarından ve ailesinden uzaklaştırabilse de aile ilişkilerine güçlü bir şekilde bağlı olan bir ihtiyaçtır (Glasser ve Glasser, 2007).

İhtiyaçların bireysel olduğu ve ilişkilerin psikolojik ihtiyaçlara katkı sağladığı hatırlandığında, psikolojik ihtiyaçların medeni durumla ilişkili olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, yüksek sevgi ihtiyacı ve düşük güç ihtiyacına sahip bireyler, çift ilişkisinde mutlu olma eğilimindedirler. Yüksek bir güç ihtiyacı ve düşük bir sevgi ihtiyacına sahip olan bireyler evlendiklerinde, zamanlarını kimin haklı ve sorumlu olduğu konusu etrafında harcayacaklarından evliliklerinde daha az mutlu olmaktadır (Glasser ve Glasser,

2007). Evliliğinde mutsuz hisseden çiftlerin iletişimleri genellikle karşılıklı suçlamaya dayanmaktadır. Zor zamanlarda birbirlerini destekleyen çiftler ise ömür boyu sürebilecek bir ilişkiye sahip olabilmektedirler (Glasser ve Glasser, 2007).

Hayatta kalma ihtiyacı insanın genlerine kodlanmış bir ihtiyaçtır. İnsanı diğer canlılardan ayıran temel fark ise ekonomik konularda temkinli olması olarak görülmektedir. Hayatta kalma ihtiyacı evlilikte, ailenin ekonomik yükünü paylaşmayı beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla aile içi destek mekanizmasına katkı sağlamaktadır. Evlilik aynı zamanda temel cinsel ihtiyacı karşılayan, dolayısıyla aile içi bağlılığı güçlendiren bir ihtiyaç kapsamaktadır (Glasser ve Glasser, 2007; Glasser ve Glasser, 2010).

Sevme ve ait olma ihtiyacı mutlu bir evliliğin temelini oluşturmaktadır. İyi bir evlilik bireylerin sevme/sevilme ve ait olma ihtiyacının karşılanmasına yönelik önemli bir araç niteliğindedir. En iyi araç olmasına rağmen bu ihtiyacın karşılanmasını kolaylaştırmamaktadır çünkü bu ihtiyacın karşılanmasında başka bir kişiye ihtiyaç duyulmaktadır. Bu durum ise başkalarını kontrol edemeyeceğimiz gerçeğini beraberinde getirmektedir. Başkalarının bizi sevmesini sağlayamamaktayız. Glasser, kadınların anne rolleri gereği erkeklere nazaran daha güçlü bir sevgi ve aidiyet ihtiyacına sahip olduklarını vurgulamaktadır. Dolayısıyla uygulamada bu, kadınların sevgilerini çokça göstermek istedikleri ve bir o kadar sevildiklerini hissetmek istedikleri anlamına gelmektedir. Bu genetik farklılığa dayanarak, kadınlar kendilerini genellikle istedikleri kadar sevgi vermeyen erkeklerle evli bulmaktadırlar. Bu durumda her iki taraf da hüsrana uğramaktadır. Evliliğin başlangıcında birçok partner, özellikle de kadınlar cinsel birliktelik nedeniyle, erkeklerin onları gerçekte olduğundan daha çok sevdiğine inanmaktadırlar. Bunun nedeni, erkeklerden farklı olarak kadınlar için cinsel birliktelik, genetik olarak hayatta kalma ihtiyacından ziyade sevgi gereksinimleriyle ilişkilidir. Diğer bir ifadeyle cinsel birliktelik, kadınlara partnerleri tarafından sevildiğini hissettirmektedir. Güçlü bir hayatta kalma ihtiyacına sahip olan erkek ise çok fazla cinsel birliktelik istemektedir. Bu nedenle başlangıçta ihtiyacını karşılayabilmek için partnerine sevgi dolu davranmaktadır. Ancak evlilik devam ederken, kadın genellikle partnerinin cinsel birlikteliği kendi hayatta kalma ihtiyacını karşılamak için talep ettiğini fark etmektedir. Dolayısıyla sevgi ihtiyacı bağlamında sunduklarını partnerinden yeterince alamadığında, partnerinin ihtiyacını karşılamasına daha az katkı sağlamaya başlamaktadır. Böylece her iki tarafın ihtiyacı karşılanmamaya ve aile içi bağlılık zamanla bu durumdan etkilenmeye başlamaktadır (Glasser ve Glasser, 2010).

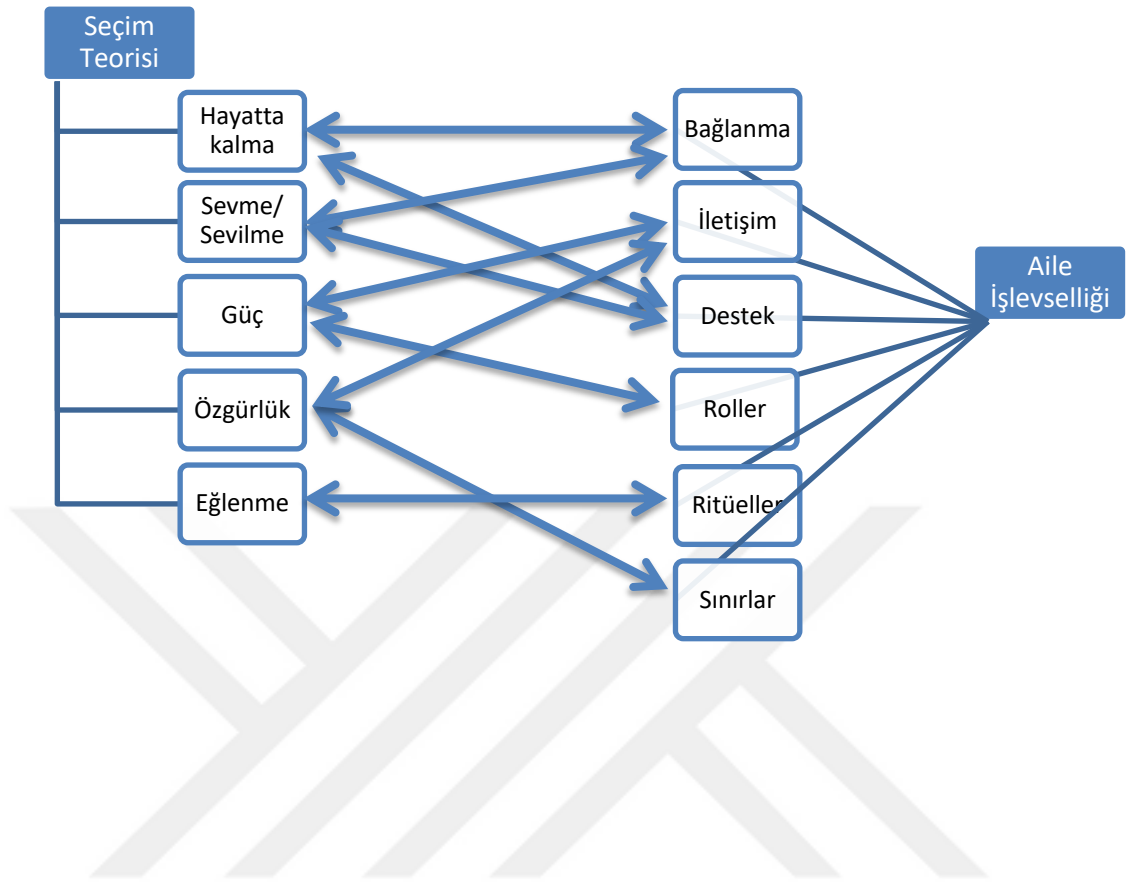
Güce duyulan ihtiyaç insana özgüdür ve diğer canlılardan farklılaşmaktadır. Hayvanlar gücü bölgelerini, yavrularını korumak ya da bir eşe genlerini aktarmak için kullanmaktadırlar. İnsanlar ise güç uğruna savaşmaktadır ve güç tarafından yönlendirilmektedir. Diğer bir ifadeyle birezler; aynı fikirde olmayan insanlarla, bireyin yoluna çıkanlarla ya da iletişim içinde olunan kişide kendisine uymayan durum ve davranışları cezalandırma ile gücünü gösterme ve kendini güçlü hissetmek için savaşma eğilimindedir. İnsanlar daha fazla paraya ya da prestije sahip olma isteği göstermesine rağmen güç ihtiyacı kişiye duyulan ve gösterilen saygı ile karşılanmaktadır. Saygının minimum koşulu ise karşı tarafın bireyi dinlemesidir. Dolayısıyla insanlar önce dinlenmek için mücadele etmektedirler. Buna rağmen dinlenmeyen, saygı görmediğini düşünen bireyler zamanla iletişim kurmayı azaltmaktadırlar. Dolayısıyla ilişkiler zarar görmeye başlamaktadır. İlişkilerin sağlıklı yürümesi için iktidar yani güç ihtiyacı eşit düzeyde karşılanmalıdır. Bu ise bireylerin ya da eşlerin birbirini dinlemesi ile gerçekleşebilmektedir. Glasser evliliklerin sonlanmasında sevgiden ziyade güç ihtiyacının karşılanmamasının önemli bir etken olduğunu ve güç mücadelesi içerisinde olan çiftlerde uzun vadede sevginin kök salmadığını vurgulamaktadır. Bu doğrultuda güç ihtiyacının, aile içi iletişim ile ilişkili olduğu ve aile işlevselliğine katkı sağladığı söylenebilmektedir. Güç ihtiyacının karşılanması bağlamında aile işlevselliğini arttırmak amaçlandığında, bireylerin öğrenmiş oldukları dış kontrol davranışları üzerinde çalışılması gerekmektedir. Dış kontrol evlilik ilişkisinde mutluluğu zamanla azaltacaktır (Glasser ve Glasser, 2010).

Özgürlük genlere kodlanmış olan, bireyin yapmak istediği arzuları kapsamaktadır. Dolayısıyla başkalarını kontrol etme eğilimi olan iktidarın yani gücün aksine bireyin kendi arzularını gerçekleştirmeyi kapsamaktadır. Evlilikte bu, eşin kontrol dışına çıkmak anlamına gelmektedir. Dolayısıyla evliliğin doğasına ters düşmektedir çünkü evlilik kişisel özgürlüğün kaybı anlamına gelmektedir. Partnerlerden biri arzularını gerçekleştiremediğinde kendini kısıtlanmış hissetmektedir. Bu ise bireyin öfke göstermesine neden olmaktadır. Dolayısıyla evlilikte özgürlük alanlarının konuşulması ve bireylerin arzularını gerçekleştirmeleri evliliğin sürdürülebilir ve mutlu olması için kaçınılmaz olmaktadır. Özgürlük alanından özgürce vazgeçmek kısmen sevgi ve aidiyet ihtiyacı ile gerçekleşebilmektedir. Diğer bir ifadeyle derinden aşık olan bireyler sevdiği kişiyi memnun etmek amacıyla özgürlük alanlarından taviz vermekten kaçınmamaktadırlar, karşılığında ise kendilerini güvende hissetmektedirler (Glasser ve Glasser, 2010). Özgürlük ihtiyacı aile işlevselliği bağlamında ele alındığında aile içi sınırların net olması, kuralların ve sorumlulukların paylaşılması ve bunlar ile ilgili sağlıklı iletişim kurulması ile sağlıklı aile atmosferi oluşturulabileceği söylenebilmektedir.

Eğlenme tüm canlıların hem tek başına hem de başkalarıyla tatmin edebilecekleri bir ihtiyaçtır. Eğlenme ihtiyacı her an her yerde ve her yaşta karşılanabilmektedir. Hayvanlar daha çok hayatlarının ilk zamanlarında oyun oynamaktadırlar. Büyüdükçe odakları hayatta kalma ihtiyacına çevrilir ve zamanla oyun oynamayı, eğlenmeyi bırakmaktadırlar. İnsanlar ise hayatları boyunca eğlenmeye devam etmektedirler. Bunun sebebi eğlenmenin öğrenme ile ilgili olmasından kaynaklanmaktadır. Diğer bir ifadeyle canlılar oyun oynayarak öğrenir. Hayvanlar öğrenmeleri gereken her şeyi öğrendiklerinde oyun oynamayı dolayısıyla eğlenmeyi bırakmaktadırlar. İnsanların ise yetişkinlikle birlikte oyun anlayışları farklılaşmaktadır. Örneğin bir spor müsabakası izlerken başkalarının oynamasını izleyerek eğlenebilmektedirler. İzlenen ya da oynanan oyunlar bireyin eğlenme ihtiyacının karşılanmasına katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla oynamak ya da kazanmaktan ziyade insanlar keyif almak için çabalamaktadırlar. Bireyin keyif aldığı aktiviteler böylece kitap okumak, müzik dinlemek, seyahat etmek gibi hobilerinden oluşmaktadır. Bu aktiviteler ise öğrenmeyi de kapsamaktadır. Böylece insanlar eğlenme ihtiyacını karşılamak için öğrenerek gelişmeye ve mükemmel olmaya çalışmaktadırlar. Tüm süreç iyileştirme, öğrenme ve gülme şeklinde devam etmektedir. Eğlenme ihtiyacı böylelikle bireyin hayatta kalma becerilerine katkı sağlamaktadır. Evlilik hayatında genlerimizde yerleşik olan eğlenme – öğrenme ihtiyacı yeni nesillere aktarılmaktadır ve böylece sürekli gelişmeye devam etmektedir. Yani çocuklar ebeveynlerinden daha iyi öğrenen insanlar olmaktadır (Glasser ve Glasser, 2010). Eğlenme ihtiyacının aile işlevselliğini artırması amacıyla çiftlerin ya da ailelerin aile içi ritüellere sahip olmaları gerektiği söylenebilir. Aile içi ritüellerle birlikte aile üyeleri birlikte keyif alırlar ve bu kazan-kazan aktivitesi olarak tüm aile üyelerinin mutlu olmasını sağlamaktadır ve kendilerinin aileye olan bağlılıklarını güçlendirmektedir.

Alan yazın taraması doğrultusunda seçim teorisi temelli aile işlevselliği özetlenecek olursa aile işlevselliği aile üyelerinin ihtiyaçlarının karşılanması doğrultusunda geliştirilebilmektedir. Seçim teorisi temelli aile işlevselliğinin teorik ilişkisi şekil 1’te gösterilmiştir. Bu kapsamda ihtiyaçların fark edilmesi ve giderilmesine yönelik ailelerin çaba sarf etmesinin önemli olduğu söylenebilmektedir.

Şekil 1. Seçim teorisi temelli aile işlevselliği



YÖNTEM

Bu bölümde araştırma sorularının hangi desenlerle ele alındığı, çalışma grupları, veri toplama araçları ve verilerin analizine yönelik bilgileri içermektedir. Araştırma soruları doğrultusunda bu çalışma iki aşamalı olarak yürütülmüştür. İlk aşamada seçim teorisi temelli aile işlevselliğini ortaya koyan ölçme aracının geliştirilmesine yönelik bilgiler sunulmuştur. İkinci aşamada ise seçim teorisi temelli aile işlevselliğini artırmaya yönelik geliştirilen program tanıtılmıştır.

3.1. Çalışma 1: Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Ölçeğinin Geliştirilmesi

3.1.1. Araştırmanın Deseni

Araştırmanın ilk aşamasında seçim teorisi temelli aile işlevselliği ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek geliştirme sürecinde Büyüköztürk (2005)'ün ölçek geliştirme adımları takip edilmiştir. Büyüköztürk ölçek geliştirme sürecini 7 aşamada ele almaktadır ama araştırmacıların 4, 5 veya 6 aşama ile de ölçeklerini geliştirebileceklerini vurgulamaktadır. Bu çalışmada ölçek geliştirme dört aşamada gerçekleştirilmiştir; problemi tanımlama, madde yazma ve uzman görüşü alma, Uygulama, Psikometrik analizler ve ölçeğin nihai formunu oluşturma.

Ölçek geliştirmenin ilk aşamasında ölçülmesi planlanan psikolojik özellik olan aile işlevselliği seçim teorisine (Glasser, 1998) göre tanımlanmıştır. Buna göre aile işlevselliği, çiftlerin psikolojik ihtiyaçlar profilinde farklılığın ikiden az olması olarak ifade edilebilir. Diğer bir ifadeyle çiftlerin algıladıkları ihtiyaçları derecelendirmeleri sonucunda aradaki farkın büyüklüğü çiftin algıladığı aile işlevselliğine yönelik bilgi sunmaktadır. Dolayısıyla ölçek Glasser (1998)'in ortaya koyduğu beş temel faktörü kapsayacak şekilde tasarlanmıştır. Böylece faktörler; hayatta kalma, sevme/sevilme, özgürlük, güç ve eğlenme ihtiyacına binaen ele alınmıştır.

İkinci aşamada maddeler kuramsal çerçeve ve alan yazın doğrultusunda bu beş faktörü kapsayacak şekilde yazılmıştır. Böylece beş faktöre yönelik 66 madde yazılarak taslak form hazırlanmıştır. Oluşturulan taslak form üzerinden yazılan maddelere ilişkin uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşleri sonucunda ölçek maddeleri revize edilmiştir. Ölçek maddelerini güçlendirmek amacıyla evli ve çocuğu olan ailelerle ölçek yapısına ilişkin nitel görüşmeler

yapılmıştır. Elde edilen bilgiler ve uzman görüşleri doğrultusunda ölçek maddeleri güncelleştirilmiş ve yeniden uzman görüşüne sunulmuştur.

Uzmanlar aile danışmanlığı, program geliştirme ve seçim teorisi alanında uzman akademisyenlerden oluşmaktadır. Uzman görüşleri için Davis tekniğine uygun olarak hazırlanmış madde değerlendirme formu uzmanlara gönderilmiştir. Bu form ile uzmanların her bir maddeyi anlaşılabilirlik ve amaca uygunluk yönünden değerlendirmeleri talep edilmiştir. Uzmanlar her bir maddeyi; 1-madde uygun, 2-madde hafifçe gözden geçirilmeli, 3-madde ciddi olarak gözden geçirilmeli ve 4-madde uygun değil şeklinde değerlendirip 2-3 ve 4 olarak numaralandırdıkları maddelere öneri maddeler yazarak dönütlerini araştırmacı ile paylaşmıştır.

Elde edilen uzman görüş değerlendirmeleri ile birlikte soruların uzman görüş indeksleri alınmıştır. Görüşme sorularına ilişkin Davis tekniği (Yurdagül, 2005) ile yapılan kapsam geçerlik indeksi .70 değerinin üzerinde bulunmuştur. Böylece görüşme sorularının seçim teorisi temelli aile işlevselliğini betimlemede amaca uygun olduğu söylenebilmektedir.

Ölçek geliştirmenin üçüncü aşamasında ön uygulama yapılmıştır. Ölçek formu evli ve en az bir çocuğu olan bireylere uygulanmıştır. Ön uygulama kapsamında 142 kişiye ulaşılmıştır.

Ölçek geliştirmenin son aşaması olarak ise ön uygulamada ulaşılan örneklem üzerinden veri analizi yapılmıştır. Elde edilen açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçek maddeleri tekrar gözden geçirilmiş ve ölçeğe son şekli verilmiştir.

Son şekli verilen ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizlerini yapabilmek amacıyla ölçek maddeleri yeniden uygulanmıştır. İkinci uygulama ön uygulamadan farklı bir örnekleme uygulanmıştır ve 401 kişiye ulaşılmıştır. Ulaşılan örneklem üzerinden ölçeğin tüm psikometrik analizleri gerçekleştirilmiştir.

3.1.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın birinci aşamasını kapsayan ölçek geliştirme sürecinde ön uygulama analizleri 142 katılımcı ile pilot uygulama ise 401 bireyin katılımı ile analiz edilmiştir. Ön uygulama ve pilot uygulamaya katılan katılımcılara ilişkin betimsel bilgiler Tablo 1'de verilmektedir.

Tablo 1. STAI Ölçek geliştirme sürecindeki katılımcıların demografik bilgileri

Ön Uygulama Örneklemi		<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>Toplam</i>
Katılımcı	Kadın	97 (%68.3)	1.32	.47	142
	Erkek	45 (%31.7)			
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	4 (%2.8)	4.26	1.04	
	Ortaokul	4 (%2.8)			
	Lise	9 (%6.3)			
	Üniversite	77 (%54.2)			
	Yüksek Lisans	30 (%21.1)			
	Doktora	18 (%12.7)			
	Çalışma Durumu	1 ebeveynin çalışması			
	2 ebeveynin çalışması	78 (%28.2)			
	Ebeveynlerin çalışmaması	2 (%1.4)			
Aile Yapısı	Çekirdek aile	132 (%93.0)	1.07	.26	
	Geniş aile	10 (%7.0)			
Çocuk Sayısı	1 Çocuk	73 (%51.4)	1.85	.88	
	2 Çocuk	44 (%31.0)			
	3 Çocuk	22 (%15.5)			
	4 ve üzeri Çocuk	3 (%2.1)			
Pilot uygulama		<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>Toplam</i>
Katılımcı	Kadın	300 (%74.8)	1.25	.43	401
	Erkek	101 (%25.2)			
Yaş		401	36.91	7.07	
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	10 (%2.5)	3.83	.99	
	Ortaokul	123(%5.7)			
	Lise	89 (%22.2)			
	Üniversite	197 (%49.1)			
	Yüksek Lisans	65 (%16.2)			
Çalışma Durumu	Doktora	17 (%4.2)	2.41	.71	
	1 ebeveynin çalışması	199 (%49.6)			
	2 ebeveynin çalışması	194 (%48.4)			

	Ebeveynlerin çalışmaması	8 (%2.0)		
	Çekirdek aile	358 (%89.3)		
Aile Yapısı	Geniş aile	35 (%8.7)	1.13	.39
	Tek ebeveynli aile	8 (%2.0)		
	1 Çocuk	141 (%35.2)		
Çocuk Sayısı	2 Çocuk	182 (%45.4)	1.85	.88
	3 Çocuk	63(%15.7)		
	4 ve üzeri Çocuk	15(%3.7)		

3.1.3. Veri Toplama Araçları

Ölçeğin geliştirilme sürecinde, geliştirilen ölçek dışında katılımcı bilgi formu, sistemik aile işlevselliği ölçeği ve psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinden yararlanılmıştır. Kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Katılımcı Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından sekiz madde olarak hazırlanmış olup araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerini, yaşlarını, eğitim durumunu, çalışma durumunu, geçim kaynağını, ortalama gelirini, aile yapısını, çocuk sayılarını belirlemek amacıyla oluşturulmuştur.

Seçim Teorisi Temelli Geliştirilen Aile İşlevselliği Ölçeği (STAIÖ): Bu araştırma kapsamında araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin aile içerisinde temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine yönelik bilgi vermesi amacıyla geliştirilmiştir. Aile işlevselliği alt boyutlarını kapsayan temelde seçim teorisinin beş temel ihtiyacına yönelik olarak hazırlanmıştır. Dolayısıyla ölçek beş faktörlü bir yapı göstermektedir. Faktörler; ailenin hayatta kalma ihtiyacı, aile içerisinde sevme ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlenme ihtiyacı olarak isimlendirilmiştir. Likert olarak geliştirilen ölçek 30 maddeden oluşmaktadır ve bir ters maddesi mevcuttur. Katılımcıları maddeleri 1 hiçbir zaman, 2 nadir, 3 bazen 4 genellikle ve 5 her zaman olarak değerlendirmektedirler. Madde faktör yükleri .54 ile .97 arasında değişmektedir. Madde-toplam korelasyon değerleri .18 - .73 aralığındadır. Faktörlerin birlikte açıkladığı varyans %62'dir. Ölçeğin Cronbach α güvenilirliği toplam ölçek için .92, ailenin hayatta kalması alt boyutu için .77, aile içerisinde sevme ve ait olma ihtiyacı için .90, aile içerisinde güç ihtiyacı için .80, aile içerisinde özgürlük ihtiyacı için .83 ve aile içerisinde eğlenme ihtiyacı için .92'dir.

Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği (SAİÖ): Bireylerin sahip oldukları aile sisteminde algıladıkları aile işlevsellik düzeyini belirlemek amacıyla Çalışkan vd. (2017) tarafından geliştirilmiştir. 36 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddeleri ailenin işlevselliğine ilişkin değerlendirme sunan altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar aile içerisinde destek (onbir madde), aileye bağlılık (beş madde), aile içerisinde roller (altı madde), aile içerisinde sınırlar (üç madde), aile içerisinde ritüeller (yedi madde) ve aile içerisinde iletişim (dört madde)'dir. Ölçekte ters kodlanan madde olmamakla birlikte maddeler 1-hiçbir zaman, 2-nadir, 3-bazen 4-genellikle ve 5-her zaman olarak cevaplandırılmaktadır. Ölçekten elde edilen puanlar alt boyutlar olarak toplanabilmekte ve aile işlevselliği algısına ilişkin toplam puan elde edilebilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 36, en yüksek puan 180'dir. Puanın yüksek olması ailenin sağlıklı bir işlevselliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach α güvenilirliği .95'tir. Madde faktör yükleri .47 - .97 arasında ve madde- toplam korelasyon değerleri .38 ile .70 aralığındadır.

Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği: Eşici (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçme aracı bireylerin sahip oldukları psikolojik ihtiyaçları 25 maddede ile ölçmektedir. Ölçek dört boyutlu Likert tipi bir ölçektir (1 = Hiçbir zaman, 2 = Nadiren, 3 = Arasıra, 4 = Genellikle, 5 = Her Zaman). Glasser'in Seçim Teorisi temelli geliştirilen bu ölçeğin alt boyutları sevgi/ait olma, özgürlük, güç ve eğlenme alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayı değerleri, Sevgi/Ait olma alt boyutu için $\alpha = .87$, Güç alt boyutu için $\alpha = .69$, Özgürlük alt boyutu için $\alpha = .66$ ve Eğlence alt boyutu için $\alpha = .76$ 'dır.

3.1.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın ilk aşamasında seçim teorisi temelli aile işlevselliği ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Elde edilen verilerin istatistik işlemlerini gerçekleştirmek üzere veriler SPSS veri analizi programına uygun hale getirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin temel bileşenler analizini yapmak üzere maddelerin faktör yükleri, maddeler arasındaki ilişkiler, maddelerin güvenilirlik katsayıları, açıklanan varyans oranları ve çizgi grafiği incelenmiştir. Faktör yükleri, maddeler arasındaki ilişkiler, maddelerin güvenilirlik katsayıları, açıklanan varyans oranları ve çizgi grafiği doğrultusunda ölçeğin açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Aynı zamanda faktörlerin daha kolay yorumlanması ve ilişkili maddelerin bir araya gelerek faktör oluşturmaları amacıyla Promax eğik döndürme tekniği kullanılmıştır. Ölçek geçerliğine ek kanıtlar sağlamak amacıyla benzer ölçek geçerliğine bakılmıştır ve doğrulayıcı faktör analizi

yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğine kanıt sağlamak amacıyla ise Cronbach α iç tutarlılık katsayısına bakılmıştır.

3.2. Çalışma 2: Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Programının Etkililiği

3.2.1. Araştırmanın Deseni

Araştırmanın ikinci aşaması ise deneysel desenler modeli olarak oluşturulmuştur. Deneysel desenler kısaca, araştırmacının müdahalesi ile bağımlı değişken üzerindeki etkisini test etmektir (Büyüköztürk, 2014).

Bu araştırma deneysel desenlerin, split-plot ya da ön test-son test kontrol gruplu seçkisiz faktöriyel desen olarak tasarlanmıştır. Karışık desen kategorisinde yer alan split-plot desen yansız grupların oluşturulduğu, farklı deneysel işlem koşullarında bulunan grupların ve tekrarlı ölçümlerin gerçekleştirilmesi sonucunda birden fazla değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar olarak ifade edilebilir (Büyüköztürk, 2014). Bu araştırmada bağımlı değişken algılanan seçim teorisi temelli aile işlevselliği, bağımsız değişken ise uygulanan aile işlevselliği programıdır.

Araştırma kapsamında gruplar içi ve gruplar arası farkları ortaya koyabilmek amacıyla 2x3'lük split-plot deneysel desen modellenmiştir. Desene ilişkin ayrıntılı bilgi Tablo 2'de verilmiştir. Araştırmaya deney (D₁) ve kontrol (K₁) grubu olmak üzere iki grup dahil edilmiştir. Ölçümler ise ön (O₁, O₄), son (O₂, O₅) ve izleme (O₃, O₆) testi olarak üç ölçüm ile yürütülmüştür.

Tablo 2. 2x3'lük Split-Plot deneysel desen süreci

	Grup	Ölçüm	İşlem	Ölçüm	İzleme
R	D ₁	O ₁	X	O ₂	O ₃
R	K ₁	O ₄	-	O ₅	O ₆

Araştırmaya katılan katılımcıların seçilmesinde sistemik aile işlevselliği ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda orta düzeyde aile işlevselliğine sahip birbirine eş iki grup oluşturulmuştur. Gruplara katılan katılımcılar seçkisiz olarak atanmıştır (R).

Program uygulanmadan önce, bitiminde ve sonrasında katılımcılara ön test, son test ve izleme testi olarak araştırma kapsamında geliştirilen seçim teorisi temelli aile işlevselliği ölçeği,

aile yaşam doyumu ölçeği ve evlilik yaşamı ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçları iki faktörlü Anova ve Kovaryans analizi ile incelenmiştir.

Müdahale programının iç ve dış geçerliliğini tehdit eden faktörleri en aza indirmek adına bazı önlemler alınmıştır. İç geçerliliği kontrol edebilmek amacıyla;

1. Denekler gruplara yansız atanmıştır, katılım koşullarını sağlayan 9 çift kura ile deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Koşulları sağlayan 9 çift kura havuzuna alınmıştır. Her bir kura çekilişinden sonra çekilen çift tekrar kura havuzuna dahil edilmiştir. Böylece tüm katılımcılara eşit katılma olasılığı sunulmuştur.
2. Denek kaybının etkisini azaltmak adına deney grubunda 5 çift-10 birey programa dahil edilmiştir.
3. Birden fazla ölçüm gerçekleştirilmiştir (ön, son ve izleme testi), deney uygulanmadan önce tüm katılımcılar ön test formlarını çevrimiçi olarak doldurmuştur. Deney bitiminde, ön testten yedi hafta sonra son test uygulaması gerçekleştirilmiştir. İzleme testi ise son testten 6 hafta sonra uygulanmıştır.
4. Etkileşme etkisini kontrol edebilmek amacıyla program internet üzerinden yürütülecek şekilde hazırlanmıştır. Ayrıca Almanya ve Türkiye'den katılımcıların programdan yararlanabilmesine imkân sağlanmıştır.
5. Katılımcılarda beklenti etkisini minimize edebilmek amacıyla deneysel koşullar ve uygulanacak testler hakkında katılımcılara bilgi verilmemiştir. Kontrol grubuna deney sürecinde herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır, deney bitiminde ise program içeriğinin kısaltılmış programı uygulanmıştır.

Dış geçerliği tehdit eden faktörleri kontrol edebilmek amacıyla ise;

1. Tepkisellik ya da beklenti etkisini kontrol edebilmek amacıyla katılımcılara yürütülen oturumların bir deneysel işlem olduğu söylenmemiştir. Katılımcılar doktora sürecinin bir parçası gereği sunulan ücretsiz grupla psikolojik danışmadan yararlanacakları bilgisi doğrultusunda deneye katılım sağlamışlardır.

Bu doğrultuda bu araştırmada uygulanan seçim teorisi temelli aile işlevselliği programının, psikolojik ihtiyaçlar temelli aile işlevselliğini arttırmadaki etkisi incelenmektedir.

3.3.1.1. Aile İşlevselliği Programının Geliştirilmesi

Aile işlevselliği programının oluşturulması sürecinde kuramsal çerçeve ve alan yazın doğrultusunda seçim teorisi temelli aile işlevselliği programı hazırlanmıştır.

Müdahale programı oluşturulurken Miller ve Seller'in ve Wheeler'in program geliştirme modelleri kullanılmıştır. Miller ve Seller program geliştirme sürecinde becerilerin ve değerlerin kazandırılmasına önem göstermektedir. Beceri kazandırma bakış açısı seçim teorisi bakış açısıyla örtüştüğünden program geliştirme sürecinde bu yaklaşımdan yararlanılmıştır. Yararlanılan bir diğer yaklaşım Wheeler Modeli olmuştur. Wheeler modeli değerlendirme sürecinin tüm aşamalarda yer alması gerektiğini savunmaktadır. Bu araştırmada da programın etkililiği test edilmek istendiğinden değerlendirmelere önem verilmiştir. Dolayısıyla Wheeler Modeli yöntemiyle her oturum sonrasında oturumların etkililiği hakkında değerlendirmeler yapılmıştır (Erişen, 1998). Program içeriğine dair ayrıntılı bilgi Tablo 22'de verilmiştir.

Program seçim teorisi ve aile işlevselliği bileşenlerini kapsayacak şekilde yedi oturum olarak geliştirilmiştir. Program içeriğinde hayatta kalma, sevme ve sevilme, güç, özgürlük ve eğlenme temel ihtiyaçları, kontrol psikolojisi, kalite dünyası ve toplam davranış, aile içi bağlanma, destek, roller, ritüeller, sınırlar ve iletişimden oluşan sistemik aile işlevselliği alt boyutlarıyla birlikte ele alınmıştır.

Geliştirilen program oturumlarına ilişkin uzman görüşü alınmıştır. Oluşturulmuş program içeriği toplamda üç alan uzmanına gönderilmiştir. Uzmanlardan iki tanesi aile danışmanlığı alanında, bir akademisyen ise program geliştirme alanında uzmandır. Uzmanlara gönderilen program içeriğinde araştırmanın amacı, hedef grup, gruba katılım koşulları, kullanılacak ölçme araçları bilgileri ve 7 oturumun içeriği ekleriyle birlikte gönderilmiştir. Uzmanların alanları doğrultusunda oturum içeriğine ve uygulama sürecine dair görüşleri ve önerileri talep edilmiştir. Elde edilen uzman görüşleri sonrasında program oturumları revize edilmiştir. Program geliştirme uzmanının dönütleri doğrultusunda özet bir tablo hazırlanmıştır. Süreç içeriğine dair ve yararlanılan program kuramları açıklanmıştır. Aile danışmanları uzmanları doğrultusunda elde edilen geribildirimler sonucunda ise uygulamaya dönük program içeriği kısaltılmış ve kazanımlar revize edilmiştir.

Programın 1. oturumu grup dinamiğinin oluşumunu amaçlamıştır. Bu bağlamda katılımcıların tanışmasına, müdahale programına dair bilgilendirilmelerine, grup sürecine, grup kurallarına ve seçim teorisinin toplam davranış kavramına yer verilmiştir. Bu oturumun

kazanımları müdahale programına dair bilgi edinme, katılımcılar hakkında bilgi edinme, müdahale programına dair beklentilerini ifade etme, grup kurallarının oluşumuna katkı sağlama ve toplam davranışı anlama ve kendini analiz etme olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla bu oturumun kuramsal içeriği toplam davranış ve aile işlevselliğine yansımadır. Oturum sonunda katılımcılardan ilk oturuma ilişkin dönüt alınmıştır.

Programının 2. oturumunda hayatta kalma ihtiyacı ve ailenin güçlü yönleri ele alınmıştır. Oturumun kazanımları bireysel ve ailesel hayatta kalma ihtiyaçlarını tespit etme, hayatta kalma ihtiyaçları doğrultusunda ki eylemlerini fark etme, aile üyelerinin hayatta kalma ihtiyaçlarına yönelik davranışlarını ortaya çıkarma ve aile sisteminin varlığını sürdürmesine katkı sağlayan etkenleri keşfetme olarak belirlenmiştir. Oturum sonunda katılımcılardan ikinci oturuma ilişkin dönüt alınmıştır.

3. oturumun amacı sevmeye ve ait olma ihtiyacını keşfetmek olarak belirlenmiştir. Bu amaç doğrultusunda bireysel sevmeye ve ait olma ihtiyacını tespit etme, bireylerin kök ailesinden çekirdek ailesine aktardığı bağlanma stilini ve destek mekanizmasını fark etme, kalite dünyasını anlama ve kendi kalite dünyasını keşfetme, eşinin kalite dünyasını fark etme ve aile sistemine, kök ailesinden aktardığı mekanizmaları tespit etme kazanımları oturum etkinlikleriyle amaçlanmıştır. Oturumun içeriği sevmeye ve ait olma ihtiyacını, aile içi bağlılığı, aile içi desteği ve kalite dünyasını kapsamaktadır. Oturum sonunda katılımcılardan üçüncü oturuma ilişkin dönüt alınmıştır.

Güç ihtiyacı 4. oturumda aile içi iletişim ile birlikte ele alınarak olumlu ve olumsuz davranış biçimleri üzerine çalışılmıştır. Oturumun kazanımları kendini güçlü hissettiren etkenleri fark etme, olumlu davranış biçimlerini öğrenme, olumsuz ifade biçimlerini öğrenme, güç ihtiyacının aile ilişkilerine yansımalarını keşfetme, eşiyile arasındaki güç farklılıklarını fark etme, aile sistemindeki iletişim örüntülerini ortaya çıkarma ve aile sisteminde, aile üyelerinin üstlendiği rolleri ve güç ihtiyacıyla olan ilişkisini keşfetmedir. Bu oturumda güç ihtiyacı, aile içi iletişim, aile içi roller ve olumlu ve olumsuz iletişim biçimlerine dair etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Oturum sonunda katılımcılardan dördüncü oturuma ilişkin dönüt alınmıştır.

Programın 5. oturumu özgürlük ihtiyacını kapsamaktadır. Aile içi sınırlar, algılanan özgürlük ihtiyacı ile birlikte değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda etkinlikler ile aile içerisindeki sınırları keşfetme, özgürlük ihtiyacını oluşturan ve kısıtlayan faktörleri fark etme, özgürlüğü kısıtlandığında yaşadığı duyguları, düşünceleri ve davranışları ifade etme ve aile içerisinde

yapılan seçimleri fark etme kazanımlarının kazandırılması hedeflenmiştir. Bu oturumun içeriği özgürlük ihtiyacı, aile içi sınırlar, aile içi iletişim ve seçimlerden oluşmaktadır. Oturum sonunda katılımcılardan beşinci oturuma ilişkin dönüt alınmıştır.

6. oturum aile içi ritüelleri ve eğlenme ihtiyacını ele almaktadır. Oturumun genel amacı bireylerin eğlenme ihtiyacını keşfetmektir. Bu bağlamda amaçlanan kazanımlar; aile içerisindeki ritüelleri fark etme, ritüellerin aile sistemine ve bireylerin kendilerine kattığı etkenleri keşfetme ve aile içi eğlenme ihtiyacına yönelik farklılıkları fark etmedir. Bu oturumda eğlenme ihtiyacı aile içi ritüeller ile ele alınmıştır. Oturum sonunda katılımcılardan altıncı oturuma ilişkin dönüt alınmıştır.

Son oturum ise program sürecinin özetlenmesini, değerlendirilmesini ve sonlandırmasını kapsamaktadır. Bu oturumun kazanımları müdahale programı aracılığı ile hayatına aktarmayı planladığı hedeflerini paylaşma ve müdahale programı öncesi ve sonrası kendini ve aile sistemini değerlendirme olarak belirlenmiştir. Her oturum sonrasında nitel sorular ile oturumlar katılımcılar tarafından bireysel olarak değerlendirilmiştir.

3.3.1.2. Aile İşlevselliği Müdahale Programının Uygulama Aşaması

Araştırmanın uygulama aşamasına geçilmeden Hasan Kalyoncu Üniversitesinden etik kurul onayı alınmıştır ve hazırlanan programa ilişkin sosyal medya araçları üzerinden duyuru yapılmıştır. Duyuru için programın amacını, katılım koşullarını, program süresini, saatini ve oturumların başlangıç tarihini kapsayan bir afiş hazırlanmıştır. Afiş ile birlikte grupla psikolojik danışmaya yönelik özet tanıtım içeriği paylaşılmıştır.

Katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Deneye katılma koşulları; ilk evliliğinde bulunan, çocuklu ve orta düzeyde aile işlevselliğine sahip olmaktır. Başvurular Türkiye ve Almanya’da yaşayan çiftlerden kabul edilmiştir. Katılım koşullarını sağlayan ve başvuran katılımcılara ön değerlendirme yapılmıştır. Başvuran 13 çifte sistemik aile işlevselliği ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda orta düzeyde aile işlevselliğine sahip olan çiftler tespit edilmiştir ve katılımcılar seçkisiz olarak iki gruba ayrılmıştır. Katılımcılara ilişkin ayrıntılı bilgi Tablo 3’te verilmiştir.

Uygulamaya 9 çift yani 18 katılımcı katılmıştır. Denek kaybını kontrol etmek amacıyla deney grubuna beş çift atanmıştır. Deney ve kontrol grubunda 2 çift Almanya’dan katılım sağlamıştır. Ön test uygulaması gerçekleştirildikten sonra program uygulanmaya başlanmıştır.

Uygulamanın ilk oturumu 12 Mart 2021 tarihinde gerçekleştirilmiştir ve bir hafta arayla sürdürülmüştür. Uygulamaya çiftler tek bir teknolojik alet üzerinden birlikte katılım göstermişlerdir. Bir oturumda bir çiftimiz kısa süreli il farklılığı nedeniyle iki farklı teknolojik aletten katılım göstermek zorunda kalmıştır. Program sürecinde bir çift müdahale programından ayrılmıştır. Dolayısıyla deney sürecine 4 çift ile devam edilmiştir. Program bitiminde son test uygulaması gerçekleştirilmiştir. Program bitiminden yaklaşık 6 hafta sonra izleme testi katılımcılara uygulanmıştır.

Her oturumun değerlendirmesi yazılı olarak alınmasıyla birlikte son test ve izleme testlerinden aile işlevselliğine yönelik katılımcılardan yazılı nitel bulgular toplanmıştır. Ayrıca her oturum sonunda araştırmacı tez danışmanından süpervizyon desteği almış ve her oturum süpervizyon kapsamında değerlendirilmiştir.

Program etkililiği aynı ölçme araçları kullanılarak değerlendirilmiştir. İzleme testleri elde edildikten sonra kontrol grubuna 2 oturumluk özet uygulama yapılmıştır. Bu kapsamda oturumların teorik içerikleri ele alınmıştır (Toplam davranış, kalite dünyası, olumlu/olumsuz davranış ve ifade biçimleri, vs.).

3.2.2. Çalışma Grubu

Uygulamaya 9 çift yani 18 katılımcı katılmıştır. Denek kaybını kontrol etmek amacıyla deney grubuna beş çift atanmıştır. Deney ve kontrol grubunda 2 çift Almanya'dan katılım sağlamıştır. Müdahale programı sürecinde bir çift programdan ayrılmıştır. Süreç 8 çiftin katılımıyla sürdürülmüştür. Katılımcılara ilişkin ayrıntılı bilgiler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Müdahale programına katılan katılımcıların demografik bilgileri

		N	\bar{X}	S	Toplam
Grup	Deney	8 (%50.0)	1.50	.51	16
	Kontrol	8 (%50.0)			
Yaş	Deney	8	42.38	6.11	16
	Kontrol	8	39.12	5.41	
Evlilik süresi	Deney	8	16.50	10.10	16
	Kontrol	8	12.25	3.49	
Düzeyi	Ortaokul	1 (%12.5)			

		Lise	2 (%25.0)
		Üniversite	3 (%37.5)
		Yüksek Lisans	1 (%12.5)
Çalışma Durumu	Kontrol	İlkokul	2 (%25.0)
		Lise	1 (%12.5)
		Üniversite	4 (%50.0)
	Deney	Yüksek Lisans	1 (%12.5)
		1 ebeveynin çalışması	4 (%50.0)
		2 ebeveynin çalışması	4 (%50.0)
Kontrol	1 ebeveynin çalışması	2 (%25.0)	
	2 ebeveynin çalışması	6 (%75.0)	
Aile Yapısı	Deney	Çekirdek aile	8 (%100)
	Kontrol	Çekirdek aile	2 (%25.0)
		Geniş aile	6 (%75.0)
Çocuk Sayısı	Deney	1 Çocuk	2 (%25.0)
		2 Çocuk	2 (%25.0)
		3 Çocuk	2 (%25.0)
		4 Çocuk	2 (%25.0)
	Kontrol	1 Çocuk	2 (%25.0)
		2 Çocuk	2 (%25.0)
		3 Çocuk	4 (%75.0)

3.2.3. Veri Toplama

Deneyssel müdahale sürecinde ön test, son test ve izleme testi olarak STAIÖ, AYDO ve EYÖ ölçekleri kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Seçim Teorisi Temelli Geliştirilen Aile İşlevselliği Ölçeği (STAIÖ): Bu araştırma kapsamında araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin aile içerisinde temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine yönelik bilgi vermesi amacıyla geliştirilmiştir. Aile işlevselliği alt boyutlarını kapsayan temelde seçim teorisinin beş temel ihtiyacına yönelik hazırlanmıştır. Dolayısıyla ölçek beş faktörlü bir yapı göstermektedir. Faktörler; ailenin hayatta

kalma ihtiyacı, aile içerisinde sevmeye ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlenme ihtiyacı olarak isimlendirilmiştir. Likert olarak geliştirilen ölçek 30 maddeden oluşmaktadır ve bir ters maddesi mevcuttur. Katılımcıları maddeleri 1-hiçbir zaman, 2-nadir, 3-bazen 4-genellikle ve 5-her zaman olarak değerlendirmektedirler. Madde faktör yükleri .54 - .97 arasında değişmektedir. Madde-toplam korelasyon değerleri .18 - .73 aralığındadır. Faktörlerin birlikte açıkladığı varyans %62'dir. Ölçeğin Cronbach α güvenilirliği toplam ölçek için .92, ailenin hayatta kalması alt boyutu için .77, aile içerisinde sevmeye ve ait olma ihtiyacı için .90, aile içerisinde güç ihtiyacı için .80, aile içerisinde özgürlük ihtiyacı için .83 ve aile içerisinde eğlenme ihtiyacı için .92'dir.

Aile Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ): Çalışkan vd. (2017) tarafından bireylerin algıladıkları aile yaşam doyumunu ortaya koymak amacıyla geliştirilmiştir. Tek boyutlu bir ölçektir ve 23 maddeden oluşmaktadır. Maddeler olumsuz ifadeden olumlu ifadeye doğru artan bir değer ile puanlanmaktadır. Böylece olumsuz ifadeden olumlu ifadeye doğru 7 basamaklı bir ölçek (1- tamamen, 2- oldukça, 3- biraz, 4- kısmen, 5- biraz, 6- oldukça ve 7- tamamen) üzerinden puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 23, en yüksek puan 161'dir. Puanın yüksek olması bireyin ailesi ile birlikte olduğunda yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermektedir. Madde faktör yükleri .53 ile .79 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach α güvenilirlik katsayısı .95'dir ve madde test korelasyonları .47 ile .73 arasındadır.

Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ): Tezer tarafından (1996) evli bireylerin evlilik doyumlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Tek boyutlu bir yapıda geliştirilen ölçek toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Likert tipi olarak geliştirilmiş ölçekte toplamda üç tane ters madde bulunmaktadır. Maddeler kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum ve kesinlikle katılıyorum ifadeleriyle değerlendirilmektedir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği .85, iş tutarlık katsayısı ilk uygulamada .91 ve ikinci uygulamada .89 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 50 ve en düşük puan 10 dur. Tezer ölçekten elde edilen puanın 50'ye yaklaşmasının bireyin evliliğinden aldığı doyumun yüksek olduğuna yorumlanmaktadır.

3.2.4. Verilerin Analizi

Araştırma sonunda elde edilen veriler istatistik işlemlerini gerçekleştirmek üzere SPSS veri analizi programına uygun hale getirilmiştir. Program etkililiğini ortaya koymak amacıyla iki yönlü Anova analizi gerçekleştirilmiştir. Analizlere etki eden dış etkenler kontrol edilerek program etkililiğini ortaya koymak amacıyla Ancova analizi gerçekleştirilmiştir. Bununla

birlikte cinsiyet farklılıklarını ortaya koymak amacıyla cinsiyete göre puan ortalamaları incelenmiştir. Elde edilen tüm nicel bulgular son nitel bulgularla birlikte yorumlanmıştır.

Deneyel araştırmanın verileri, kısıtlı katılımcı sayısına rağmen Anova ve Ancova analizleriyle gerçekleştirilmiştir. Bunun amacı birinci tip hatayı azaltmak ve tekrarlı ölçümlerin etkisini daha net ortaya koymak (Anova Analizi) ve bağımlı değişkenler üzerinde bağımsız değişkenin etkisi kontrol ederek uygulanan programın etkisini ortaya koymak amacıyla Kovaryans analizi gerçekleştirilmiştir (Frost, 2020). Ayrıca cinsiyete göre değişimi ortaya koymak amacıyla puan ortalamalarına yer verilmiştir. Son olarak elde edilen nicel verileri desteklemek amacıyla nitel veriler sunulmuştur.



BULGULAR

Bu bölümde gerçekleştirilen analiz sonuçlarına yer verilmiştir ve her bir çalışmanın bulguları ayrı alt başlıklar altında sunulmuştur.

Aşama 1 alt başlığı altında geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri yer almaktadır. Bu çalışmanın amacı güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı geliştirmektir.

Aşama 2 alt başlığı altında ise deneysel araştırmanın bulgularına yer verilmiştir. Bu bölümün hipotezleri aşağıdaki gibidir.

- (1) Seçim teorisi temelli aile işlevselliği müdahale programı katılımcıların algıladıkları aile yaşam doyumunu arttırmaktadır.
- (2) Seçim teorisi temelli aile işlevselliği müdahale programı katılımcıların algıladıkları evlilik yaşam doyumunu arttırmaktadır.

4.1. Çalışma 1: Ölçek Geliştirme Süreci

Bu kısımda seçim teorisi temelli aile işlevselliği ölçeği (STAIÖ)'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1.1. Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Ölçeği (STAIÖ)'nin Geçerliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin psikometrik analizlerini gerçekleştirilmeden önce varsayımlar test edilmiştir, aykırı veya eksik veriler kontrol edilip veri atama ya da örnekleme çıkarma ile birlikte varsayımların karşılanması sağlanmıştır. Psikometrik analizler veriler hazırlandıktan sonra gerçekleştirilmiştir.

STAIÖ'ye ilişkin anlamlı bir yapıya ulaşabilmek, ölçek maddelerinin ölçtüğü ve faktör ya da bileşen adı verilen yapı ya da yapıları ortaya çıkarmak amacıyla betimleyici faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

KMO katsayısı, verilerin ve örneklem büyüklüğüne seçilen analize uygun ve yeterli olduğunu belirlemede kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Bu sayı 1'e yaklaştıkça verilerin analize uygun olduğu anlamına gelmektedir ve 1'e ne kadar yaklaşırsa verilerin seçilen analize uygunluğu ve yeterliliği o kadar mükemmeldir (Williams, Onsman, Brown, 2010). Yapılan analiz sonucunda KMO değeri .94 olarak yeterli bulunmuştur.

Parametrik yöntemi kullanabilmek için, ölçülen özelliğin evrende normal dağılım göstermesi gerekir. Barlett küresellik testi verilerin çok değişkenli normal dağılımdan gelip gelmediğini kontrol etmek için kullanılacak istatistiksel bir tekniktir. Bu test sonucunda elde edilen chi-square test istatistiğinin anlamlı çıkması verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiğinin göstergesidir (Barlett, 1950). Çalışma içerisinde yapılan analiz sonucunda Barlett testi anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=12486.41$, $p<.01$).

KMO katsayısının çok iyi ve Barlett küresellik testinin anlamlı çıkması sonucunda ölçek faktör yapısı incelenmiştir. Analizler ölçeğin faktör yapısının ilk aşamada dokuz boyuta sahip olduğunu göstermektedir. Maddelerin faktör yükleri, madde toplam korelasyonları ve güvenirlik katsayıları incelendikten sonra çalışmayan maddeler ölçekten çıkartılmıştır. Bu işlemle birlikte ölçek 30 maddeye ve beş boyutlu bir yapıya sahip olmuştur.

Tablo 4. STAIÖ Faktör Analizi ve Madde Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Maddeler	Faktor Yükleri					Madde Toplam
		1	2	3	4	5	Korelasyonları
Eglenme İhtiyaci	Eg13 Evde birlikte oyunlar oynarız	.88					.60
	Eg16 Ailece yaptığımız her etkinlikten (sinema, tiyatro, piknik vb.) bir şeyler öğreniriz	.87					.63
	Eg15 Ailece yaptığımız etkinliklerde zamanın nasıl geçtiğini anlamayız	.82					.68
	Eg17 Ailece yaptığımız etkinlikler çok eğlencelidir	.81					.68
	Eg14 Ailece keyif alacağımız bir şeyler bulmakta zorlanmayız	.75					.65
	Eg18 Ailemizin en belirgin özelliği eğlenceli olmasıdır	.70					.70
	Eg110 Aile üyelerimle birbirimize zaman ayırırız	.66	.21				.73
	Ss4 Ailemin önemli bir parçası olduğumu hissediyorum		.97				.60
	Ss3 Ailemden yeterince sevgi görürüm		.91				.67
	Ss5 Aile üyeleri birbirini olduğu gibi kabul eder		.85				.61
Sevme ve Ait Olma İhtiyaci	Ss6 Paylaşmasam da aile üyelerim duygularımı anlar		.74				.58
	Ss2 Ailemde herkes birbirine değer verir		.66				.67
	Ss1 Dünyaya bir daha gelsem yine aynı aileye sahip olmak isterim		.65				.60
	Ss9 İhtiyacım olduğunda ailem bana yardım eder		.58				.64
Özgürlük İhtiyaci	Ozg7 Ailede çocukların özerk olmasına önem verilir (istediği oyuncağı/kıyafeti seçme, kararlarına saygı duyma vb.)		-.22	.82			.28
	Ozg6 Çocukların seçim yapmaları için onlara fırsatlar veririz		-.23	.76			.41

	Ozg2 Evde herkes nasıl giyineceğine kendi karar verir	-0.20	.71	.35
	Ozg4 Ailemizde herkesin kararını kendi vermesi teşvik edilir		.67	.52
	Ozg9 Ailemizde herkes kendisi (özgün) olması için teşvik edilir		.65	.60
	Ozg5 Ailemde herkesin kendi zamanını istediği gibi değerlendirmesine izin verilir	.32	.60	.51
	Ozg8 Evde herkes duygu ve düşüncelerini özgürce ifade eder	.24	.54	.59
	Hk8 Evimizin giderlerini (mutfak alışverişi, kira, faturalar vb.) karşılayabiliyoruz		.83	.33
Hayatta Kalma	Hk5 Yeme-içme gibi temel ihtiyaçlarımızı karşılayabilecek maddi imkanlara sahibiz		.82	.29
İhtiyaci	Hk4 Aile ihtiyaçlarımızı karşılayabilecek maddi güce sahibiz		.77	.37
	Hk9 ‘Ay sonunu nasıl getireceğiz’ diye düşünüyoruz		.74	.18
	Hk7 Başımızı sokabileceğimiz bir yuvamız var		.57	.27
Güc İhtiyaci	Guc4 Ailemin istek ve taleplerini karşıladığımda kendimi güçlü hissedirim		.85	.31
	Guc3 Aileme yardımcı olduğumda kendimi iyi hissedirim		.83	.43
	Guc2 Ailem ile ilgili problemleri çözdüğümde mutlu olurum		.81	.45
	Guc5 Ailemin, aldığı kararları desteklemesi beni güçlü hissettirir		.73	.39
Acıklanan Toplam Varyans				61.96

*Madde faktör yükü .20'nin altında olan değerler tabloda gösterilmemiştir.

Tablo 4’de görüldüğü üzere toplam 30 maddeye düşen ölçeğin madde faktör yükleri .54 ile .97 arasında değişim göstermektedir. Yapılan istatistiksel işlemlerle birlikte ölçeğin KMO değeri .92 ve Barlett küresellik testi $\chi^2=6540.40$, $p<.01$ olarak değişmiştir. Ölçek maddelerinin açıkladığı varyans %62 olarak bulunmuştur. Tablo 2’de gösterilen 1. faktör eğlenme ihtiyacını, 2. faktör sevme ve ait olma ihtiyacını, 3. faktör özgürlük ihtiyacını, 4. faktör hayatta kalma ihtiyacını ve 5. faktör güç ihtiyacını temsil etmektedir. Varyans değeri doğrultusunda ölçek yapısının maddeler tarafından iyi ölçüldüğü söylenebilir.

Ölçeğin ölçüt geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla bireylerin STAIÖ, SAIÖ ve PIÖ aldıkları puanlar arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı katsayıları Tablo 5’de gösterilmektedir. Korelasyon katsayıları incelendiğinde STAIÖ’nün PIÖ alt boyutlarıyla ve SAIÖ’nün, PIÖ alt boyutlarından eğlenme ve sevme/sevilme ihtiyacı ile yüksek düzeyde ilişki gösterdiği görülmektedir. Bununla birlikte PIÖ hayatta kalma ve sevme/sevilme ihtiyacının, SAIÖ aile içi bağlanma ve destek alt boyutlarıyla, güç ihtiyacının SAIÖ aile içi sınırlar, iletişim ve roller alt boyutlarıyla, özgürlük ihtiyacının SAIÖ aile içi roller ve iletişim alt boyutlarıyla, eğlenme ihtiyacının ise SAIÖ aile içi ritüeller ve roller ile ilişki gösterdiği görülmektedir. Elde edilen ilişki katsayıları bağlamında STAIÖ’nün iyi bir ölçüt geçerliliğine sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 5. STAIÖ-PIÖ-SAIÖ Pearson Momentler Çarpımı Katsayıları

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Secim Teorisi Temelli Aile Islevselligi (STAIÖ) (1)	1.00												
Sistemik Aile Islevselligi (SAIÖ) (2)	.84**	1.00											
PIÖ- Hayatta kalma (3)	.34**	.15**	1.00										
PIÖ – Güc Ihtiyaci (4)	.52**	.41**	.21**	1.00									
PIÖ - Özgürlük Ihtiyaci (5)	.72**	.55**	.22**	.32**	1.00								
PIÖ - Sevme/Sevilme Ihtiyaci (6)	.83**	.78**	.23**	.39**	.41**	1.00							
PIÖ - Eglence Ihtiyaci (7)	.86**	.81**	.17**	.36**	.51**	.68**	1.00						
SAIÖ - Baglanma (8)	.66**	.69**	.17**	.50**	.40**	.65**	.57**	1.00					
SAIÖ - Sinirlar (9)	.52**	.58**	.09	.32**	.47**	.39**	.48**	.37**	1.00				
SAIÖ - Ritüeller (10)	.69**	.83**	.12*	.28**	.45**	.55**	.78**	.53**	.46**	1.00			
SAIÖ - Roller (11)	.67**	.84**	.09	.26**	.48**	.56**	.69**	.46**	.43**	.72	1.00		
SAIÖ - Iletisim (12)	.66**	.76**	.10*	.35**	.56**	.54**	.60**	.48**	.53**	.56*	.61**	1.00	
SAIÖ - Destek (13)	.74**	.89**	.16**	.39**	.41**	.82**	.65**	.64**	.40**	.59**	.62**	.62**	1.00

** $p < .01$ * $p < .05$

4.1.2. STAIÖ'nün Geçerliğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları

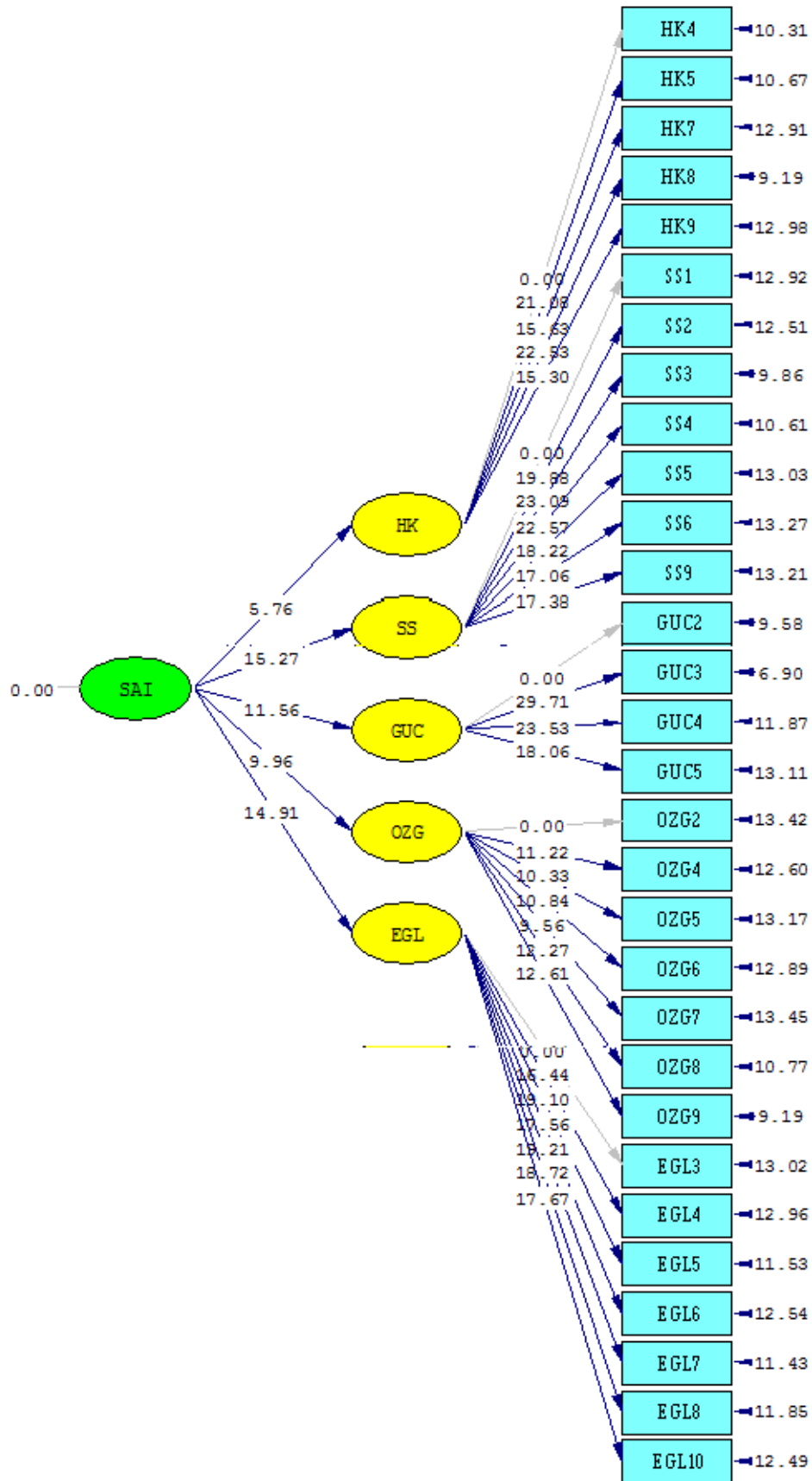
Analizin son aşamasında, ölçeğe ek yapı geçerliği kanıtı sağlamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA ile ölçek maddelerin temsil güçleri araştırılmıştır. Böylece alt boyutlar öncelikle ayrı ayrı analiz edilmiştir. Daha sonra alt boyutların hem birbirleri hem de temel boyutla arasındaki ilişkiler değerlendirilerek, alt boyutların öngörülen seçim teorisi temelli aile işlevselliği ile ne oranda örtüştüğü ortaya konmuştur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre maddelerin alt boyutları ile uyumu ($\chi^2=2353.33/400= 5.88$) görülmüştür ve RMSEA değeri 0.110'dur. RMSEA değerinin sıfıra yaklaşması mükemmel uyum olarak değerlendirilmektedir (Schumacker ve Lomax, 2004). Alt boyutların uyum indeksleri Tablo 6'da verilmiştir. Alt boyutlara ilişkin maddelerin faktör yükleri .32 ile .82 arasında değişmektedir.

Tablo 6. STAIÖ DFA uyum indeksleri

Uyum İndeksi	χ^2/df	RMSEA	RMR	GFI	AGFI	NFI	CFI
Kriterler	$p > 0.05$	0 (mükemmel uyum)	0 (mükemmel uyum)	0 (uyum yok)	1 (mükemmel uyum)	0 (uyum yok)	0 (uyum yok)
Kabul için Kesme Noktaları (Byrne, 1989; Schumacker ve Lomax, 2004)	$\leq 2.5 =$ mükemmel uyum (küçük örneklemelerde)	$\leq 0.05 =$ mükemmel uyum $0.06 - 0.08 =$ iyi uyum $\leq 0.10 =$ zayıf uyum	$\leq 0.05 =$ mükemmel uyum $\leq 0.08 =$ iyi uyum $\leq 0.10 =$ kötü uyum	$\geq 0.95 =$ mükemmel uyum	$\geq 0.95 =$ mükemmel uyum	$\geq 0.95 =$ mükemmel uyum $\geq 0.90 =$ iyi uyum	$\geq 0.95 =$ mükemmel uyum $\geq 0.90 =$ iyi uyum
Alt boyut							
HK	64.28/5=12.86	0.172	0.22	0.94	0.82	0.96	0.96
SS	141.99/14= 10.14	0.151	0.13	0.91	0.82	0.96	0.96
GÜÇ	80.79/2= 40.39	0.314	0.11	0.91	0.54	0.92	0.92
ÖZG	220.86/14= 15.77	0.192	0.12	0.86	0.73	0.90	0.90
EGL	190.96/14= 13.64	0.178	0.12	0.88	0.76	0.95	0.95

STAI	$2353.33/400=$	0.110	0.29	0.72	0.67	0.90	0.91
	5.88						

Şekil 2. STAIÖ DFA sonuçları



Chi-Square=2353.33, df=400, P-value=0.00000, RMSEA=0.110

4.1.3. STAIÖ'nin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin güvenirligi ile ilgili, iç tutarlılık katsayısı Cronbach α güvenirligi ile madde toplam korelasyonlarına bakılmıştır. Ölçeğin tümüne ait Cronbach α güvenirligi .92'dir. Alt boyutlarına ilişkin Cronbach α Tablo 7'de gösterilmektedir. Maddelerin ayırt ediciliğine ilişkin madde toplam korelasyonları .18 ile .73 arasında değişmekte olduğu Tablo 4'de görülmektedir. Tüm madde test korelasyonlarının anlamlı olduğu söylenebilir. Tüm bu bulgular ölçeğin tatmin edici düzeyde güvenirlige sahip olduğuna ilişkin kanıt olarak yorumlanmaktadır.

Tablo 7. STAIÖ Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Alt boyut	Cronbach α Değerleri
Hayatta kalma İhtiyacı	.77
Sevme/Sevilme İhtiyacı	.90
Güc İhtiyacı	.80
Özgürlük İhtiyacı	.83
Eglenme İhtiyacı	.92
Toplam Ölcek	.92

4.2. Çalışma 2: Müdahale Programının Etkililiğine İlişkin Bulgular

Bu bölümde uygulanan program etkililiğini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen analizlerin nicel ve nitel bulgularına yer verilmiştir. Nicel bulgular altında Anova ve Kovaryans analizi ve cinsiyete göre puan ortalamalarının sonuçları yer almaktadır. Nitel bulgular altında deney ve kontrol grubunun program sonrasındaki değerlendirmeleri bulunmaktadır.

4.2.1. Nicel Bulgular

4.2.1.1. Anova Sonuçları

Katılımcıların STAIÖ ölçeğinden aldıkları ön-son ve izleme test ortalama puan ve standart sapma değerleri Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. STAIÖ Ön test – Son test – İzleme testi Anova betimsel istatistikler

Grup		Ön test			Son test			İzleme		
		<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>
STAIÖ	Deney	8	122.63	9.83	8	125.63	9.44	8	123.13	9.72
	Kontrol	8	128.13	10.12	8	131.38	7.50	8	134.88	8.25

Tablo 8’de görüldüğü üzere, müdahale programına katılan bireylerin deney öncesi STAIÖ ortalama puanı 122.63 iken, bu değer deney sonrasında 125.63 olmuştur. Etkisini test etmek amacıyla gerçekleştirilen izleme testinde ise bireylerin ortalama puanı 123.13’e düşmüştür. Müdahale programına katılmayan bireylerin ortalama puanları sırasıyla 128.13, 131.38 ve 134.88’dir.

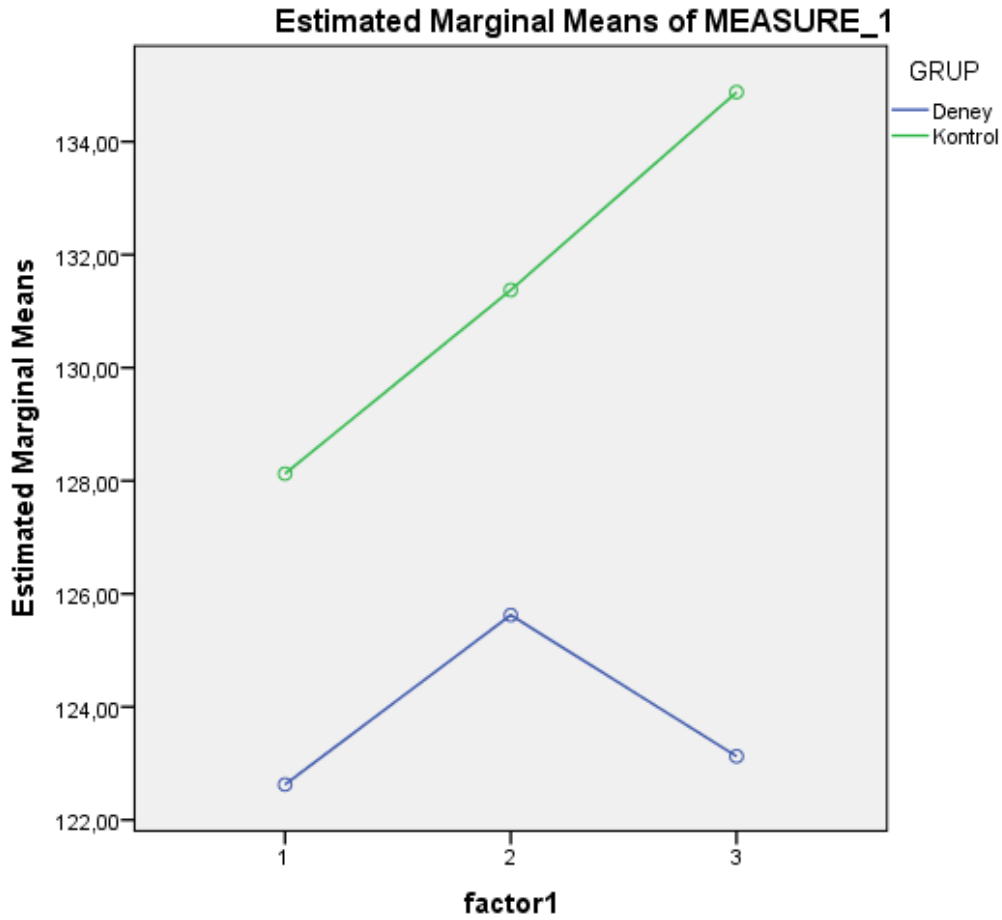
Müdahale programına katılan ve katılmayan bireylerin algıladıkları seçim teorisi temelli aile işlevselliği düzeyinin deney öncesine göre deney sonrasında gözlenen söz konusu değişimlerin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin iki faktörlü Anova sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. STAIÖ Anova Sonuçları

Varyansın	Kaynağı	<i>KT</i>	<i>sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
STAIÖ							
Deneklerarası		3202.58	15				
	Grup (Deney/Kontrol)	705.33	1	705.33	3.95	.07	.22
	Hata	2497.25	14	178.38			
Denekleriçi		1274.67	32				
	Ölçüm (Ön-Son-Izleme)	123.50	2	61.75	1.65	.21	.11
	Grup*Ölçüm	100.17	2	50.08	1.33	.28	.09
	Hata	1051.00	28	37.54			
Toplam		4477.25	47				

Elde edilen bulgulara göre, müdahale programına katılan ve katılmayan bireylerin deney öncesinden deney sonrasına algıladıkları aile işlevselliği düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmediği söylenebilir, $F(2, 28) = 1.33, p > .05$.

Şekil 3. STAIÖ Anova sonuçlarının grafiksel gösterimi



Katılımcıların AYDO ölçeğinden aldıkları ön-son ve izleme test ortalama puan ve standart sapma değerleri Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. AYDO Ön test – Son test – İzleme testi Anova betimsel istatistikler

Grup		Ön test			Son test			İzleme		
		N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S
AYDO	Deneysel	8	125.50	26.31	8	132.63	17.96	8	133.38	15.13
	Kontrol	8	137.88	29.42	8	142.00	21.53	8	146.63	23.86

Tablo 10’da görüldüğü üzere, müdahale programına katılan bireylerin deney öncesi AYDO ortalama puanı 125.50 iken, bu değer deney sonrasında 132.63 olmuştur. Etkisini test etmek amacıyla gerçekleştirilen izleme testinde ise bireylerin ortalama puanı 133.38’dir. Müdahale programına katılmayan bireylerin ortalama puanları sırasıyla 137.88, 142.00 ve 146.63’tür.

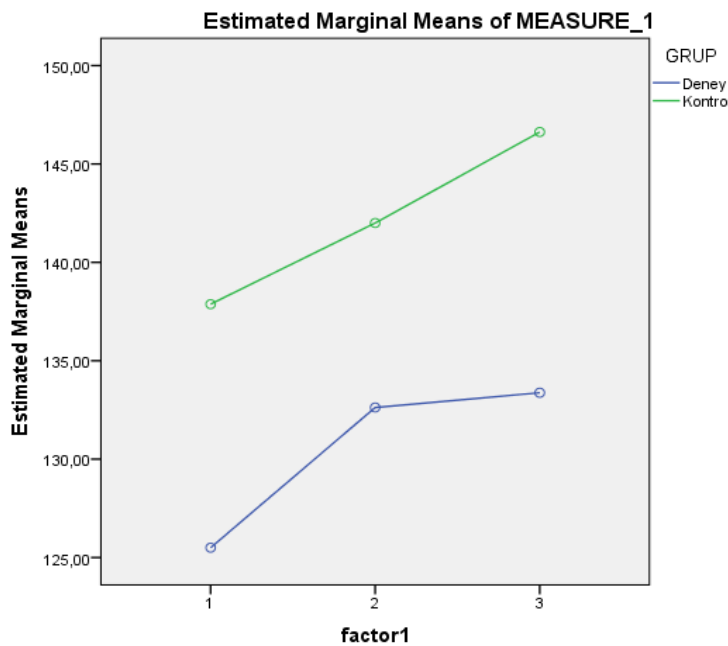
Müdahale programına katılan ve katılmayan bireylerin algıladıkları aile yaşam doyumu düzeyinde deney öncesine göre deney sonrasında gözlenen söz konusu değişimlerin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin iki faktörlü Anova sonuçları Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11. AYDO Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	<i>KT</i>	<i>sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
AYDO						
Deneklerarası	18529.33	15				
Grup (Deney/Kontrol)	1633.33	1	1633.33	1.35	.26	.09
Hata	16896.00	14	1206.85			
Denekleriçi	5707.33	32				
Ölçüm (Ön-Son-Izleme)	575.79	2	287.90	1.58	.22	.10
Grup*Ölçüm	33.04	2	16.52	.09	.91	.01
Hata	5098.50	28	182.09			
Toplam	24236.66	47				

Elde edilen bulgulara göre, müdahale programına katılan ve katılmayan bireylerin deney öncesinden deney sonrasına algıladıkları aile yaşam doyumu düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmediği söylenebilir, $F(2, 28) = 16.52, p > .05$.

Şekil 4. AYDO Anova sonuçlarının grafiksel gösterimi



Katılımcıların EYO ölçeğinden aldıkları ön-son ve izleme test ortalama puan ve standart sapma değerleri Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. EYO Ön test – Son test – İzleme testi Anova betimsel istatistikler

Grup		Ön test			Son test			İzleme		
		<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>
EYO	Deney	8	34.75	8.61	8	38.00	5.42	8	37.88	7.31
	Kontrol	8	40.38	6.23	8	38.25	6.94	8	42.63	6.99

Tablo 12’de görüldüğü üzere, müdahale programına katılan bireylerin deney öncesi EYO ortalama puanı 34.75 iken, bu değer deney sonrasında 38.00 olmuştur. Etkisini test etmek amacıyla gerçekleştirilen izleme testinde ise bireylerin ortalama puanı 37.88’e düşmüştür. Müdahale programına katılmayan bireylerin ortalama puanları sırasıyla 40.38, 38.25 ve 42.63’tür.

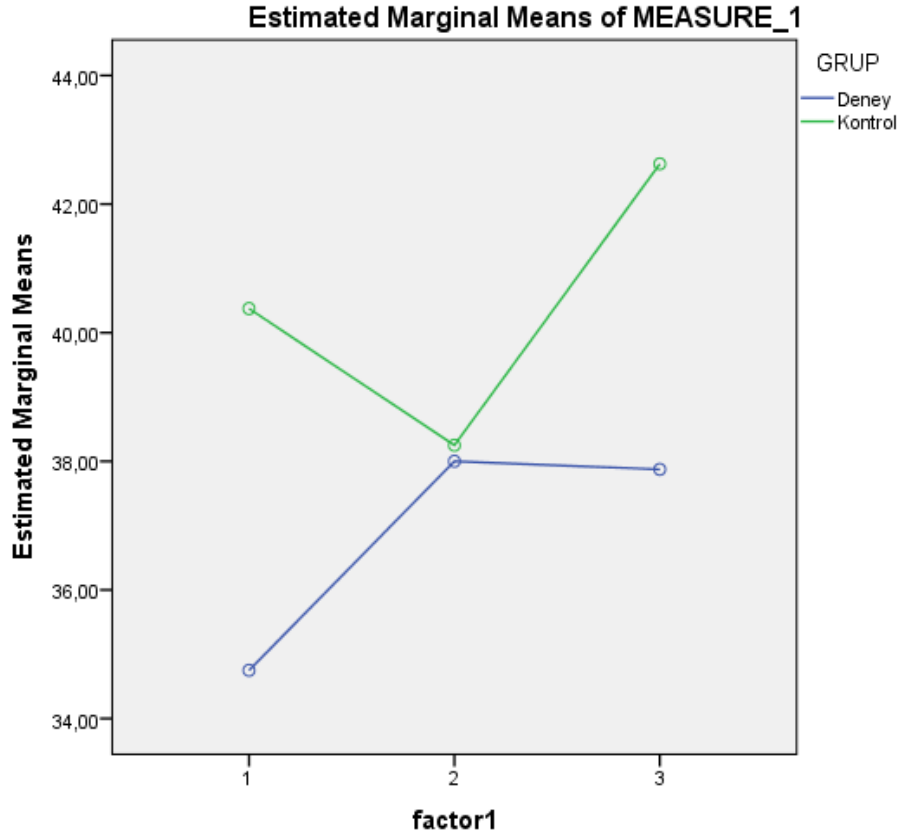
Müdahale programına katılan ve katılmayan bireylerin algıladıkları evlilik yaşam doyumu düzeyinde deney öncesine göre deney sonrasında gözlenen söz konusu değişimlerin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin iki faktörlü Anova sonuçları Tablo 13’te gösterilmiştir.

Tablo 13. EYO Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı EYO	<i>KT</i>	<i>sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Deneklerarası	1806.98	15				
Grup (Deney/Kontrol)	150.52	1	150.52	1.27	.28	.08
Hata	1656.46	14	118.32			
Denekleriçi	528.00	32				
Ölçüm (Ön-Son-Izleme)	64.29	2	32.15	2.27	.12	.14
Grup*Ölçüm	66.54	2	33.27	2.35	.11	.14
Hata	397.17	28	14.19			
Toplam	2334.98	47				

Elde edilen bulgulara göre, müdahale programına katılan ve katılmayan bireylerin deney öncesinden deney sonrasına algıladıkları evlilik yaşam doyumu düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmediği söylenebilir, $F(2, 28) = 33.27, p > .05$.

Şekil 5. EYO Anova Sonuçlarının Grafiksel Gösterimi



4.2.1.2. Kovaryans Analizi Sonuçları

Elde edilen Anova sonuçları doğrultusunda bağımlı değişkenlerde ortaya çıkan değişimde ön test puanlarının etkisini kontrol etmek amacıyla Kovaryans analizi gerçekleştirilmiştir.

Kovaryans analizi STAIÖ ölçek puan ortalamaları ve düzeltilmiş ortalamalar Tablo 14'te verilmiştir. Tabloya göre deney grubun ortalama puanı 122.63, kontrol grubunun ise 128.13 olduğu görülmektedir. Bu puanlara bakıldığında kontrol grubunda yer alan katılımcıların seçim teorisi temelli aile işlevselliği algılarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Fakat puanlar kontrol edildiğinde ortalama puanlarda değişmelerin olduğu Tablo 14'te görülmektedir.

Tablo 14. STAIÖ Ancova Betimsel İstatistikler

Grup	N	\bar{X}	Düzeltilmiş \bar{X}
Deney	8	122.63	124.89
Kontrol	8	128.13	124.58

Düzeltilmiş ortalama puanlarına göre, deney grubu katılımcılarının ($\bar{X} = 124.89$) algıladıkları seçim teorisi temelli aile işlevselliği düzeyinin kontrol grubuna ($\bar{X} = 124.58$) göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Grupların düzeltilmiş STAIÖ testi ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan Ancova sonuçları Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15. STAIÖ Ön Test Ölçeğine Göre Düzeltilmiş Ancova Sonuçları

Varyansın	Kaynağı	<i>KT</i>	<i>sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
STAIÖ							
Son test		82.13	5	82.13	1.99	.19	.17
İzleme testi		61.50	1	61.50	1.49	.25	.13
Grup		213.25	2	106.62	2.58	.13	.34
Hata		413.81	10	41.38			
Toplam		1513.75	15				

Ancova sonuçlarına göre müdahale programına katılan ve katılmayanların ortalama puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur, $F(2, 10) = 2.58$, $p > .05$. Bu bulguya göre müdahale süreci boyunca kontrol grubunun geçirdiği değişimlerin aile sistemine olumlu katkı sağladığı dolayısıyla müdahale programının doğrudan etkisinin istatistiksel olarak ayrışmadığı söylenebilir.

AYDO ölçek puan ortalamaları ve düzeltilmiş ortalamalar Tablo 16'da verilmiştir. Tabloya göre deney grubun ortalama puanı 125.59, kontrol grubunun ise 137.88 olduğu görülmektedir. Bu puanlara bakıldığında kontrol grubunda yer alan katılımcıların aile yaşam doyumu algılarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Fakat puanlar kontrol edildiğinde ortalama puanlarda değişmelerin olduğu Tablo 16'da görülmektedir.

Tablo 16. AYDO Ancova Betimsel İstatistikler

Grup	<i>N</i>	\bar{X}	Düzeltilmiş \bar{X}
Deney	8	125.50	131.72
Kontrol	8	137.88	118.93

Düzeltilmiş ortalama puanlarına göre, deney grubu ($\bar{X}=131.72$) katılımcılarının algıladıkları aile yaşam doyumu düzeyinin kontrol grubuna ($\bar{X}=118.93$) göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Grupların düzeltilmiş AYDO testi ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan Ancova sonuçları Tablo 17’de verilmiştir.

Ancova sonuçlarına göre müdahale programına katılan ve katılmayanların ortalama puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur, $F(2, 10)=1.81, p>.05$.

Tablo 17. AYDO Testi Ölçeğine Göre Düzeltilmiş Ancova Sonuçları

Varyansın Kaynağı AYDO	<i>KT</i>	<i>sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Son test	784.95	1	784.95	3.49	.09	.26
İzleme testi	268.09	1	268.09	1.19	.30	.11
Grup	816.49	2	408.24	1.81	.21	.27
Hata	2250.70	10	225.07			
Toplam	11517.44	15				

EYO ölçek puan ortalamaları ve düzeltilmiş ortalamalar Tablo 18’de verilmiştir. Tabloya göre deney grubun ortalama puanı 34.75, kontrol grubunun ise 40.38 olduğu görülmektedir. Bu puanlara bakıldığında kontrol grubunda yer alan katılımcıların evlilik yaşam doyumu algılarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Fakat puanlar kontrol edildiğinde ortalama puanlarda değişmelerin olduğu Tablo 18’de görülmektedir.

Tablo 18. Ancova Betimsel İstatistikler

Grup	<i>N</i>	\bar{X}	Düzeltilmiş \bar{X}
Deney	8	34.75	36.31
Kontrol	8	40.38	40.48

Düzeltilmiş ortalama puanlarına göre, kontrol grubu ($\bar{X}=40.48$) katılımcılarının algıladıkları evlilik yaşam doyumu düzeyinin deney grubuna ($\bar{X}=36.31$) göre daha yüksek

olduğu söylenebilir. Grupların düzeltilmiş EYO testi ortalama puanları arasında gözlenen farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan Ancova sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

Ancova sonuçlarına göre müdahale programına katılan ve katılmayanların ortalama puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur, $F(2, 10)=1.06, p>.05$.

Tablo 19. EYO Testi Ölçeğine Göre Düzeltilmiş Ancova Sonuçları

Varyansın Kaynağı EYO	<i>KT</i>	<i>sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Son test	24.14	1	24.14	1.78	.21	.15
İzleme testi	11.93	1	11.93	.88	.37	.08
Grup	28.82	2	14.41	1.06	.38	.18
Hata	135.55	10	13.55			
Toplam	919.94	15				

4.2.1.3. Cinsiyete Göre Puan Ortalamaları

Ayrıca puan ortalamalarında ortaya çıkan değişimlerin anlamlı fark göstermemesi nedeniyle puanların cinsiyete bağlı etkisi incelenmiştir. Cinsiyet bağlamında elde edilen puan ortalamaları incelendiğinde deney grubunda yer alan erkeklerin izleme testi puanları artış göstermeye devam etmektedir. Program etkisi erkeklerde devam ederken kadınlarda bu etkinin azaldığı Tablo 20’de görülmektedir. Kontrol grubunun STAIÖ ortalama puanları cinsiyetten bağımsız olarak artış göstermektedir. AYDO ortalama puanları hem deney grubunda hem kontrol grubunda cinsiyet fark etmeksizin artış gösterirken, EYO ortalama puanları kadınlarda ki program etkisinde azalma gösterirken erkeklerde etki artış göstermeye devam etmektedir. Kontrol grubunda ise cinsiyet fark etmeksizin son test puanları, ön test puanlarına göre azalma gösterirken izleme testi puanları artış göstermektedir.

Tablo 20. STAIÖ, AYDO, EYO Cinsiyet Ve Gruba Bağlı Test Ortalamaları

Ölçek	Grup	Cinsiyet	Ön test			Son test			İzleme testi		
			<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>
STAIÖ	Deney	Kadın	4	124.25	3.50	4	124.00	4.55	4	116.00	7.62
		Erkek	4	121.00	14.35	4	127.25	13.43	4	130.25	5.19
	Kontrol	Kadın	4	125.25	12.63	4	131.25	9.64	4	135.75	10.78
		Erkek	4	131.00	7.57	4	131.50	6.19	4	134.00	6.38
AYDO	Deney	Kadın	4	119.25	31.68	4	127.00	11.74	4	124.25	15.26
		Erkek	4	131.70	22.54	4	138.25	23.03	4	142.50	8.89
	Kontrol	Kadın	4	133.50	28.94	4	132.25	25.10	4	140.25	31.04
		Erkek	4	142.25	33.62	4	151.75	14.08	4	153.00	16.00
EYO	Deney	Kadın	4	33.50	1.00	4	36.25	1.71	4	34.00	5.83
		Erkek	4	36.00	12.96	4	39.75	7.59	4	41.75	7.14
	Kontrol	Kadın	4	38.00	7.43	4	34.50	7.90	4	40.25	5.91
		Erkek	4	42.75	4.57	4	42.00	3.56	4	45.00	8.00

4.2.2. Nitel Bulgular

Müdahale programı oluşturulurken Miller ve Seller'in ve Wheeler'in program geliştirme modelleri kullanılmıştır. Miller ve Seller program geliştirme sürecinde becerilerin ve değerlerin kazandırılmasına önem göstermektedir. Beceri kazandırma bakış açısı seçim teorisi bakış açısıyla örtüştüğünden program geliştirme sürecinde bu yaklaşımdan yararlanılmıştır. Yararlanılan bir diğer yaklaşım Wheeler Modeli olmuştur. Wheeler modeli değerlendirme sürecinin tüm aşamalarda yer alması gerektiğini savunmaktadır. Bu araştırmada da programın etkililiği test edilmek istendiğinden değerlendirmelere önem verilmiştir. Dolayısıyla Wheeler Modeli yöntemiyle her oturum sonrasında oturumların etkililiği hakkında değerlendirmeler yapılmıştır (Erişen, 1998).

Müdahale programlarında araştırma sürecine etki eden ama kontrol edilemeyen faktörleri tespit edebilmek önemli olduğundan ve Wheeler modeline göre oturumlara yönelik değerlendirme alabilmek amacıyla son test ve izleme testlerinde katılımcılardan nitel veriler elde edilmiştir. Nitel veriler analiz edildiğinde deney grubunda yer alan katılımcılardan iki

kadın bireyin deney süresince bireysel danışma hizmetinden yararlandığını ve bir çiftin süreç içerisinde COVID-19 hastalığına yakalandığını dolayısıyla karantinada bulunduğu söylenebilmektedir.

4.2.2.1. Deney Grubunun Örnek İfadeleri

E1'in son test de programa ilişkin değerlendirmesini şöyle ifade etmiştir; *'Oturlardan istifade ettiklerimi uygulamaya çalışıyorum. Bu biraz benim için değişik davranış tarzı ama genelde yerinde müdahale ve davranış değişikliğimi ortaya koymaya çalışıyorum.'*

E1' eşi K1 ise; *'Evet biraz oldu gibi kelimelerimizi daha dikkatli kullanıyoruz daha da birbirimize değer verdiğimizizi fark ettim.'*

K3; *'Daha rahat konuşabiliyoruz. Eşim daha az eleştiriyor artık. Artık oda geri adım atıyor, inatlaşmıyor.'*

K2 program sürecinden elde ettiklerini *'Herkes kendi özel alanıyla ilgilenebiliyor. Esimin desteğini biraz daha fazla hissediyorum.'* şeklinde ifade ederken eşi E2 programa yönelik değerlendirmelerini şu şekilde belirtmiştir; *'daha açık iletişim kuruyoruz, kendimi daha iyi ifade etmeye başladım eşimde beni daha çok anlamaya başladı.'*

K4; *'Birbirimize daha çok vakit ayıran, aile kuralları oluşturan bit çift olduk. Grupla danışmanlık bize iyi geldi. Birbirimizi anlamaya, olayları daha sakin karşılamaya başladık.'* şeklinde ifade ederken eşi E4 şu cümlelerle değerlendirmiştir program çıktılarını; *'Ben dili kullanmaya çalışıyorum. Olaylara farklı açıdan bakmaya çalışıyorum. Eşim kendime ayırdığım zamanlara müdahale etmemeye çalışıyor fakat daha anlayışlı davranma konusunda bir değişim olduğunu düşünüyorum.'*

İzleme testinde elde edilen nitel bulgular aşağıda belirtildiği gibidir.

K3 izleme testinin etkilerini; *'Yapabileceklerimin daha fazlasını yüklenmemem gerektiğini öğrendim. Ben artık herkesin görevini üstlenmiyorum.'* şeklinde ifade etmektedir.

K2 ise program sornası aile içi değişimleri şu şekilde belirtmiştir; *'İletişim hatalarımız oluyor. İletişim eksikliğimizin farkındalığına yönelik iletişimimizi geliştirmeye çalışıyoruz. Eşim bence bazı duyguları gösteremediğinin farkında.'* Eşi E2, *'Yaptıklarımın ve*

yapmadıklarımın daha çok farkında. Ayrıca eşim duygularını da net ifade etmeye başladı.’ olarak program etkilerini izleme testinde değerlendirmektedir.

K4’e göre *‘Pandemi sürecinde yıpranmışlık, tükenmişlik hissi yaşıyorum. Kendime değer vermeyi, kendimi mutlu etmeyi ihmal ettiğimi fark ettim. Benim gözümde olumluya giden bazı olaylar mevcut ama olumsuz olaylar da mevcut.’* iken eşi E4, *‘Bilinç yönünde bir gelişme oldu. Uygulamak için çalışıyorum.’* şeklinde belirtmiştir.

4.2.2.2. Kontrol Grubunun Örnek İfadeleri

Kontrol grubunun verileri incelendiğinde ise bir çiftin ev satın alarak deney sürecinde kiralık daireden müstakil şahsi evle taşındıkları aynı zamanda çocuğunun ana okuluna başladığı, iki çiftin geniş aileden çekirdek aileye dönüştüğü ya da dönüşmek üzere olduğu görülmüştür.

K7’nin son test değerlendirmelerinde aile sistemindeki değişimleri şu şekilde ifade etmiştir; *‘İletişimimiz olumlu etkilendi, sorumlulukları daha çok bölüştürmeye başladık. Kendimi daha rahat ve iletişime açık hissediyorum. Eşimin sorumluluk almaya daha hevesli olduğunu görüyorum, dolayısıyla daha bağlı hissediyorum, ev almak ve yerleşmek bağımızı daha da kuvvetlendirdi.’*

K8 son test değerlendirmesindeki değişimleri şu şekilde belirtmiştir; *‘Kayınvalidem kendi dairesine yerleşti, dolayısıyla dairemiz bize kaldı ve bu tüm aile üyelerine iyi geldi. Artık çocuklarımdan kendilerine ait odası var dolayısıyla artık oturma odasında uyumuyorlar. Ev içerisinde hissettiğim stresim azaldı hatta eşim saz çalmaya başladı.’*

K5 ise *‘Biz yıllardır eşimin işi nedeniyle ayrı yaşıyoruz, daha doğrusu annem bizimle birlikte yaşıyor eşim de yurt dışında. Yaz tatilinde çocuklarımla ben, eşimin yanına taşınmaya karar verdik. Bir yandan çok mutlu bir yandan da endişeliyiz. Bununla birlikte Pandemi dolayısıyla evden çalışmak zorunda kaldım, süreci çocuklarla beraber yürütmeye çalışmak çok yorucuydu.’* şeklinde aile içi değişimleri ve etkileri ele almıştır.

Nitel veriler doğrultusunda elde edilen bu bulguların özellikle kontrol grubunda yer alan bireylerin aile yaşamını doğrudan etkileyen değişimlerin gerçekleştiği söylenebilir. Katılımcıların ifadeleri doğrultusunda aile içi iletişime, rollere, ritüellere, sınırlara ve bağlılığa olumlu etki eden değişimlerin gerçekleştiği anlaşılmaktadır. Deney grubunun verileri incelendiğinde ise deney sonrasında katılımcıların aile işlevselliği ve psikolojik ihtiyaçlara

yönelik farkındalıklarının arttığı ifade edilebilir. Buna rağmen farkındalıklarını hayata geçirmekte zorlandıkları anlaşılmaktadır. Bu zorlanmanın son test ve izleme testi arasındaki sürenin müdahale programı sürecinden elde edilen farkındalıkları hayata aktarmak için yeterli gelmediğinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak müdahale süreci boyunca kontrol grubunun geçirdiği değişimlerin aile sistemine olumlu katkı sağladığı dolayısıyla müdahale programının doğrudan etkisinin istatistiksel olarak ortaya konulamadığı söylenebilir. Bununla birlikte Pandemi sürecinin bireylerin yaşamında oluşturduğu değişim etkisinin göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir. Nitel veriler doğrultusunda müdahale programına katılan bireylerde aile işlevselliği ve psikolojik ihtiyaçlara yönelik farkındalığın ve değişimin olduğu ifade edilebilir.



TARTIŞMA

Bu çalışma ile seçim teorisi temelli aile işlevselliğini ölçen bir ölçme aracı geliştirilmiş, seçim teorisi temelli psikolojik ihtiyaçların sistemik aile işlevselliğini yordama düzeyi ortaya konmuş ve geliştirilen programın etkililiği incelenmiştir.

Aile işlevselliği, ailelerin fonksiyonlarını yerine getirmesi olarak ele alınmaktadır. Ailelerin sahip oldukları bazı fonksiyonlar ise, aile içerisinde duyguların paylaşılması, duyguların karşılıklı olarak anlaşılması, aile üyelerinin bireysel farklılıkları kabul etmesi, ilgi, sevgi, iş birliği ve mizah duygularının olması, ihtiyaçların karşılanması, aile içerisinde problem çözme, etkili iletişim becerileri kullanma, birlikte etkili vakit geçirme, maneviyat ve başa çıkma becerisi olarak ifade edilebilir (Nazlı, 2014). Aile işlevselliği yaklaşımlarından McMaster yaklaşımına göre örneğin aile işlevselliği, problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevler boyutlarından oluşmaktadır (Epstein vd., 1983). Bu çalışmada aile işlevselliği sistemik aile işlevselliği yaklaşımı doğrultusunda seçim teorisi temelli psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla birlikte ele alınmıştır. Dolayısıyla sistemik aile işlevselliği aile içi bağlılık, destek, roller, ritüeller ve iletişim boyutlarından oluşmaktadır (Çalışkan vd., 2020). Seçim teorisi temelli psikolojik ihtiyaçlar ise hayatta kalma, sevme/sevilme, güç, özgürlük ve eğlenme alt boyutlarını kapsamaktadır (Glasser, 2019).

Çalışma kapsamında geliştirilen seçim teorisi temelli aile işlevselliği ölçeği güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı niteliğinde alan yazına kazandırılmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda ölçeğin beş faktörlü bir yapıda olduğu ortaya konmuştur. Madde faktör yükleri .54 ile .97 arasında değişim göstermektedir. Ölçeğin Cronbach α güvenirliği .92'dir. Alan yazınımızda aile işlevselliğini ve psikolojik ihtiyaçları değerlendiren ölçme araçlarına bakıldığında sınırlı sayıda ölçme aracının bulunduğu söylenebilir. Türkiye'de aile işlevselliğini değerlendiren iki ölçme aracı mevcuttur. McMaster modeline göre Bulut (1990) tarafından uyarlanmış aile değerlendirme ölçeği ve Çalışkan vd. (2020) tarafından geliştirilmiş sistemik aile işlevselliği ölçeği. Psikolojik ihtiyaçları ortaya koyan ölçme araçları ise Eşici (2014), Durmaz (2012), Kesici (2008) tarafından alan yazına kazandırılmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasında geliştirilen seçim teorisi temelli aile işlevselliği programının etkililiği test edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre geliştirilen program, uygulanan deney grubunda, kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir fark göstermemiştir. ANCOVA

analizi sonucunda elde edilen STAIÖ düzeltilmiş ortalama puanları deney grubu lehine artış göstermiştir. Programın nicel verileri nitel bulgularla birlikte incelendiğinde kontrol grubunun aile işlevsellik düzeyine doğrudan etki eden faktörlerin olduğu söylenebilmektedir. Aile işlevselliğini doğrudan etkileyen etkilerin nitel bulgular doğrultusunda; değişen aile yapısı ve pandemi sürecinin etkisi olduğu söylenebilir. Yapılan araştırmalar pandemi sürecinin bireysel ve toplumsal hayatın olağan akışını değiştirdiğini göstermiştir. Bu değişim özellikle ekonomi, politika, beden ve ruh sağlığı alanlarında büyük değişimlere neden olmuştur (TÜBA, 2020; Akoğlu-Karaaslan, 2020; Qiu vd, 2020; Hatun vd., 2020; Dong vd., 2020; Li vd., 2020; Stankovska vd., 2020; Wang vd., 2020).

Pandemi sürecinin etkileri psikolojik ihtiyaçlar doğrultusunda incelendiğinde en başta hayatta kalma ihtiyacının pandeminin ekonomik ve fizyolojik alanlardaki olumsuz etkisi nedeniyle tehlikeye uğradığı alan yazın doğrultusunda söylenebilmektedir (Qiu vd, 2020). Evde kalmanın olumsuz etkisi, insanların sağlıksız beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine ve dışarıya çıkma kısıtlaması nedeniyle hareketsizliğe yol açmıştır. Pandeminin ekonomik etkileri maddi kaygıları arttırmış ve temel giderlerin (gıda alımı, kira, vb.) karşılanmasını zorlaştırmıştır. Bununla birlikte olumsuz etkilenen yakın ilişkiler hayatta kalma ihtiyacı (cinsellik, uyku sorunları, vb.) ile birlikte özellikle sevmese/sevilme, güç ve özgürlük ihtiyacının doyurulmasını zorlaştırmıştır (Hatun vd., 2020; Altena vd., 2020; Başaran-Aksoy, 2020; Jiao vd., 2020; Xie vd., 2020). Dünya'nın geçtiği bu zorlu süreçte artan aile içi şiddet istatistikleri bireylerin sevmese/sevilme ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin etkilenmiş olmasının kanıtı niteliğinde görülebilmektedir (Godin, 2020; Toprak vd., 2020; John vd., 2020). Bu istatistiğin aynı zamanda aile içi sağlıksız iletişimi, aile üyelerinin güç ihtiyaçlarının yeterince doyurulmadığını ve aile içinde güç mücadelesinin oluştuğunu gösterdiği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar aile içinde artan stres ile birlikte aile üyelerinin teknoloji kullanımını arttırdığını göstermiştir (Başaran ve Aksoy, 2020; Cluver vd., 2020). Dolayısıyla ailenin sahip olduğu ritüeller, kurallar, sınırlar ve iletişimin doğrudan etkilendiği ve psikolojik ihtiyaçların karşılanma şeklinin farklılaştığı söylenebilir. Değişen aile yapısı aile içi rolleri de etkilemiş ve annenin ev içerisindeki yükünü artırmıştır (Kızılırmak-Memiş, 2020). Bu bulgu pandemi sürecinde cinsiyet rollerine de farklı şekilde etki ettiğini göstermektedir. Deney grubunda elde edilen etkinin kadınlarda azalıp erkeklerde artması ise cinsiyet farklılıklarından ve psikolojik farkındalığın etkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışma kapsamında elde edilen bu bulgu Kızılırmak-Memiş (2020) tarafından ortaya konulan araştırma sonucu ile örtüşmektedir.

Araştırma sonucunda kontrol grubunda müdahale olmaksızın STAIÖ ortalama puanlarının yükseldiği görülmektedir. Nitel veriler incelendiğinde bu ailelerin yapısal değişime uğradığı anlaşılmaktadır. K8 son test değerlendirmesindeki değişimleri şu şekilde belirtmiştir; *‘Kayınvalidem kendi dairesine yerleşti, dolayısıyla dairemiz bize kaldı ve bu tüm aile üyelerine iyi geldi. Artık çocuklarımın kendilerine ait odası var dolayısıyla artık oturma odasında uyumuyorlar. Ev içerisinde hissettiğim stresim azaldı hatta eşim saz çalmaya başladı.’*

İstatistiksel olarak geniş aile olarak yaşamının etkilerine bakıldığında evli kadınların %21'nin kayınvalidesinden duygusal şiddet gördüğü ve boşanmaların %47,8'inin geniş ailelerin aile içi ilişkilere müdahale sonucunda gerçekleştiği söylenebilir (Yurtkuran Demirkan vd., 2009; Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi, 2014). Bu istatistikler geniş aile olarak yaşamının aile işlevselliğine olumsuz etkileri olarak görülebilmektedir. Dolayısıyla değişen aile yapısının aile işlevselliğine ve psikolojik ihtiyaçların karşılanmasın doğrudan katkı sağladığı düşünülmektedir. Gelin-kayınvalide ilişkisinin evliliğe etkisine ilişkin birçok araştırma yürütülmüştür (Alkayış, 2003; Günindi-Ersöz, 2010; Yakalı-Çamoğlu, 2007/2011; McKay, 2012). Aydın ve Canel (2017) kuşaklar arası bağlanmanın evlilik doyumuna etkisini ortaya koymuştur. Araştırma sonucuna göre ayrılmamış rollerin çekirdek ailenin evlilik doyumuna olumsuz etki ettiği, çocuklu kadınlarda gelin-kayınvalide ilişkisinin çocuk eğitimi ve disiplini konusunda anlaşmazlıklar ortaya çıkardığını göstermiştir. Dolayısıyla değişen aile yapısına yönelik alan yazında yürütülen araştırmaların bu araştırma sonucunda kontrol grubundaki olumlu artışı açıkladığı düşünülmektedir.

Aile yapısı doğrudan aile işlevselliğini etkilemesiyle birlikte sistem olarak aile özellikleri, her bir aile içi farklı değişim ve adaptasyon süreçlerini beraberinde getirmektedir (Asoodeh vd., 2010). Pandemi sürecinin aile işlevselliğini olumsuz etkilemesinin (Koçak-Harmanlı, 2020) yanı sıra, ailenin yapısına ve özelliklerine göre aile işlevselliğini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Başaran-Aksoy, 2020 ve Szabo vd., 2020 ailelerin pandemi sürecinin olumsuzluklarını olumluya çevirebildiklerini göstermiştir. Bu araştırma ile tüm aile üyelerinin evde kalması, ailenin birlikte kaliteli aktiviteler gerçekleştirmesine, babanın ve çocukların aile içerisinde daha fazla sorumluluk alarak annenin yükünü hafifletmesine ve aile içi iletişimin güçlenmesine katkı sağladığı ortaya konmuştur. Bu bulgu aile içerisinde aile içi ritüellerin, desteğin, iletişimin, bağlılığın ve rollerin olumlu yönde değişimine, dolayısıyla artan aile işlevselliğine vurgu yaptığı söylenebilmektedir. Bu doğrultuda geniş aileden çekirdek aile yapısına geçen kontrol grubu ailelerinin pandemi sürecini ailelerinin lehine adapte ettiği düşünülmektedir.

Uygulanan programın ailelerin aile yaşam doyumuna ve evlilik yaşam doyumuna etkileri incelendiğinde de anlamlı bir fark elde edilememiştir. ANCOVA analizi sonucunda elde edilen ortalama puanları ise AYDO’da deney grubu lehine, EYO’da kontrol grubu lehine artış göstermiştir. Elde edilen bu nicel veriler nitel verilerle birlikte ele alındığında, kontrol grubunda değişen aile yapısının eş sistemine olan olumlu etkisinden söz edilebilmektedir. Araştırma sonucunda kontrol grubunda yer alan katılımcıların: *‘İletişimimiz olumlu etkilendi, sorumlulukları daha çok bölüşmeye başladık. Kendimi daha rahat ve iletişime açık hissediyorum. Eşimin sorumluluk almaya daha hevesli olduğunu görüyorum, dolayısıyla daha bağlı hissediyorum, ev almak ve yerleşmek bağımızı daha da kuvvetlendirdi’* gibi ifadeleri pandeminin olumlu etkilerini ortaya koyan araştırmalarla örtüştüğü ve kontrol grubundaki olumlu değişimi açıkladığı düşünülmektedir.

Ön-, son- ve izleme testlerinin cinsiyete bağlı ortalamaları doğrultusunda deney grubunda yer alan erkeklerin kadınlara nazaran programdan elde ettikleri etkinin daha fazla ve uzun süreli olduğu söylenebilir. STAIÖ puanları artışında, diğer bir ifadeyle psikolojik ihtiyaçların aile işlevselliği bağlamında karşılanması, kontrol grubunda yer alan kadınlarda en fazla ve uzun süreli etkiyi göstermiştir. Bu etkinin nitel veriler doğrultusunda gelin-kayınvalide ilişkisinin değişen aile yapısıyla birlikte yeniden şekil almasından, daireden bahçeli eve taşınarak aile üyelerinin özel alanlarının artmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. İlbars (1072) yaptığı araştırma ile geniş ailelerdeki geçimsizlik kaynaklarından bazılarının baba-oğul çatışması ve gelin-kayınvalide geçimsizliği olduğunu ifade etmektedir.

Deney ve kontrol grubunda, grup ve cinsiyet bağlamında elde edilen farklı etki sonuçlarının kişilerarası bilinçli farkındalıktan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık; dikkati bilinçli olarak toplama (Brown ve Ryan, 2004; Kabat-Zinn, 2003), bireylerin duygularını, düşüncelerini ve duyularını algılamaya yönelik bilinç düzeyleri (Bishop vd., 2004) ve içsel ve dışsal dünyada olan yaşantıların bilinçli bir şekilde değerlendirmesi (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003; Brown vd., 2007) olarak ifade edilebilirken kişilerarası bilinçli farkındalık etkileşim içinde bulunan insanlara yönelik etkili ve bilinçli iletişim ve davranış becerileri olarak ele alınmaktadır (Duncan, 2007; Pratscher vd., 2017). Deney grubuna uygulanan programın katılımcılardaki kişilerarası bilinçli farkındalığı arttırdığı dolayısıyla uygulamaların kısmen hayata aktarılmasına ve aile içerisindeki ilişkilere farklı bakış açılarıyla yaklaşımlarına katkı sağladığı düşünülmektedir. Katılımcıların oturum sonrasındaki bilinçli farkındalığa yönelik bazı değerlendirmeleri şöyledir; K2 *‘Kendim için güzel yapıyormuşum farkında değilmişim dedim. Ailem için bunların huzur verici olduğunu*

düşündüm'. K2'nin eşinden bazı dönütler şu şekildedir; 'Aslında genel olarak oturumlardan bir beklentim olmuyor ama sonrasında gerçekten faydalandığımı en azından düşünmem için bir kapı araladığımı fark ediyorum'.

K1; 'Aslında ben kendi kendimi yormuşum. Bunları fark etmemi sağladığınız için tekrar teşekkür ederim'. K1; 'Oturum sonrası yine düşündürdünüz. Ben kendimde şunu fark ettim başkası benim birşey yapmamı veya eşimle birşey yapmamızı engelliyorsa ben buna çok kıızıyordum. Hep neden bize karışıyorlar sende birşey söylemiyorsun diye eşime kızmasamda tafrayı yapıyorum. Aslında ben kendime sınır koyuyormuşum. Onlar istemesin, benim bir şekilde yine eşimi ikna edebilme imkânım varmış aslında'. Bir diğer oturumda K1'in dönütlerini şöyle ifade etmiştir; 'Eşimin beni ne kadar çok sevdiğini biliyorum ama bana saygı duymadığını ve korumadığını fark ettim. Diyorum ya hep ortak karar aldıysak bizim kararımız değişmesin ama eşim mutlaka annesine falan danışır ve bu alınan karardan vaz geçer. Daha birsürü şey. Bu yüzden ben artık yorulmuşum ve pes etmişim. Benim ve eşim arasında aileler arasında o kadar fark var ki bu farklılık beni çok yormuş bunu fark ettim'.

K3; 'Oturum öncesinde eşimin kendini bu kadar esir hissettiğinin farkında bile değildim. Kendimi kısıtladığımı göremedim. Oturum sonrası ise eşimi daha özgür bırakmaya çalışıyorum ve kendimi mutlu etmeye çalışıyorum. Güzel bir oturumdu. Eşimi, duygularını, hislerini anlamamı sağladı. Farklı bir beklentim yoktu. Teşekkür ederim'. Bir diğer oturumda K3'ün değerlendirmeleri şöyledir; 'Ben dilimi kullanmadaki eksikliğimi fark ettim. Aile içinde olumlu olumsuz davranışlarımın neler olduğunu gördüm. Doğru olarak gördüğüm yanlış davranışlarımın olduğunu fark ettim. Aile içi iletişime katkısı olan güzel bir oturumdu'. K3'ün eşi E3'ün bazı oturum değerlendirmeleri şöyledir; 'Aile içerisinde güç savaşı olduğunu bunun da güç ihtiyacımın karşılanamamasına neden olduğunu düşünüyorum. Bireylerin beklentileri daha net belli oldu, oturumda öğrendiklerimizi uygulama yönünde bir değişiklik oldu ve oturum beklentilerimi karşıladı'.

5.1. Sonuç

Sonuç olarak alan yazınına geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı kazandırılmıştır. Geliştirilen ölçme aracı seçim teorisi temelli psikolojik ihtiyaçları ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu çalışma kapsamında geliştirilen seçim teorisi temelli aile işlevselliği programı ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemiştir. Dolayısıyla seçim teorisi

temelli aile işlevselliğini arttırmada etkili bir program olarak değerlendirilememektedir. Tüm nicel ve nitel veriler birlikte değerlendirildiğinde geliştirilen müdahale programının tartışmada ayrıntılı olarak savunulduğu gibi küresel ve ailesel değişmelerin etkisine uğradığı söylenebilmektedir.

5.2. Öneriler

Bu çalışma sonucunda ele edilen deneyimlere binayen gelecekte yürütülmesi planlanan çalışmalara aile işlevselliğinin aile sistemi içerisinde uygulanıp test edilmesi, oturumların genişletilerek katılımcıların öğrenimlerini hayata aktarılabilirliğinin desteklenmesi, farklı aile yapılarına ve alt sistemlerine aile işlevselliği programının uygulanması ve değişen dünya ihtiyaçlarına yönelik aile işlevselliği programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen deneyimler ve nitel bulgular sonucunda gelecekte yürütülmeyi planlanan müdahale araştırmaları için araştırmacı ve katılımcılar tarafından önerilenler aşağıdaki gibidir;

Müdahale programının kuramsal yapısına/içeriğine ilişkin öneriler;

- Program içeriğinin hayata aktarılmasına katkı sağlamak amacıyla ödevlerin artırılması
- Oturumlar arasındaki sürenin uzatılarak ödevlerin hayata aktarılabilirliğinin desteklenmesi
- Uygulayıcı tarafından bilgilerin artırılması (örneklerle somutlaştırma), oturumlardaki soru cevapların azaltılması
- Oturum içerikleriyle ilgili hayattan örneklerin artırılması
- Çift bazlı kısa değerlendirmeler ve önerilerin verilmesi

Araştırmacılara yönelik öneriler;

- Pandeminin aile sistemine etkisinin detaylıca incelenmesi
- Pandemi sürecinde aile işlevselliği ile ilgili uygulamalar gerçekleştirilmeden günlük yaşantılar hakkında detaylı bilginin alınması
- Farklı ölçme araçları ile ölçümleri gerçekleştirilmesi
- Hayata aktarılabilirliğin ya da program etkisinin izleme çalışmalarıyla takip edilmesi (örn. Panel çalışmalarıyla)

- Uygulamaların tek bir kültür üzerinden gerçekleştirilmesi (sadece Almanya/Türkiye/vs. örnekleme)

Uygulayıcılara yönelik öneriler;

- Programa katılımcı seçiminde ön görüşmenin gerçekleştirilmesi
- Program uygulama sürecinde katılımcıların olası yaşam olaylarının göz önünde bulundurulması
- Katılımcıların program sürecinde planladıkları olası değişikliklerin ön görüşmede tespit edilmesi

Araştırmalar ve istatistikler pandemi sürecinde bireylerin ruh sağlığının koruyabilmek adına ailelerin işlevselliklerini ve ihtiyaçların karşılanmasının önemini göstermektedir (Jiao vd., 2020; Altena vd., 2020; Xie vd., 2020). Bu nedenle pandeminin olumsuzlukları dikkate alınarak, aile işlevselliğine katkı sağlayacak programların geliştirilip halka sunulması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi. (2014). *Türkiye’de kadına yönelik aile içi şiddet araştırması*. http://www.hips.hacettepe.edu.tr/TKAA2014_Ozet_Rapor.pdf (2020).
- Akoğlu, G. ve Karaaslan, B.T. (2020). COVID 19 ve izolasyon sürecinin çocuklar üzerindeki olası psikososyal etkileri. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 99-103.
- Alkayış, M. F. (2013). Adıyaman yöresi atasözleri ve deyimlerinde gelin-kaynana ilişkisi ve evlilik konusu. *Turkish Studies*, 8(9), 579-594.
- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C.A., Ellis, J., Gavriloff, D., Holzinger, B. and Riemann, D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 out break: practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy, *Journal of Sleep Research*. 29(4).
- Arfaie, A., Mohammadib, A. and Sohrabic, R. (2013). Relationship between marital conflict and child affective-behavioral psychopathological symptoms. *Procedia-Social and Behavioral Science*, 84, 1776-1778.
- Arıcı, F. (2012). Yapısal aile terapisi. İ. Keklik ve İ. Yıldırım (Ed.), *Aile Terapisi. Tarihi, Kuram ve Uygulamaları* (ss. 257-272). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Asoodeh, M.H., Khalili, S., Daneshpour, M. and Lavasani, M.G. (2010). Factors of successful marriage: Accounts from self-described happy couples. *Procedia Social and Behavioral Science*, 5, 2042-2046.
- Ateş, F. B. ve Akbaş, T. (2012). Ergenlerde Görülen Kural Dışı Davranışların Aile İşlevselliği ve Yaşam Kalitesi Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 337-352
- Aydın, E. ve Canel, A. N. (2017). Anne-oğul bağlanmasının gelin-kayınvalide ilişkisi ve evlilik doyumunu yordamadaki rolü. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 2, 1-16. DOI: 10.26695/mukatcad.2018.7

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. Doi: 10.1093/clipsy/bpg015.
- Bagarozzi, D., (2007). Family Measurement Techniques. *American Journal of Family Therapy*, 13(1), 76-78. Doi:[10.1080/01926188508250213](https://doi.org/10.1080/01926188508250213)
- Barlett, M.S. (1950). Tests of Significance in Factor Analysis. *British Journal of Psychology, Statistical Section*, 3, 77-85.
- Başaran, M. ve Aksoy, A.B. (2020). Anne-Babaların Korona-Virüs (COVID-19) Salgını Sürecinde Aile Yaşantılarına İlişkin Görüşleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(71), 668-678.
- Bayer, A. (2013). Değişen Toplumsal Yapıda Aile. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(8).
- Beavers, R., and Hampson, R.B. (2000). The Beavers systems model of family functioning. *Journal of Family Therapy*, 22, 128-143.
- Becker, G.S. (1974). A theory of marriage. Schultz, T.W. (Ed.), *Economics of the family: marriage, children and human capital* (s.299-351). Chicago: University of Chicago Press.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... and Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Brown, K. W. and Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4) 822-848. Doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Brown, K. W., and Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242–248. Doi:10.1093/clipsy.bph078.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. and Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Bulut, I. (1993). *Ruh hastalığının aile işlevlerine etkisi*. Ankara, T. C. Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı.

- Bulut, I.(1990). *Aile değerlendirme ölçeği (Adö) el kitabı*. Ankara: Özgüzelış Matbaası.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Deneyisel Desenler* (4.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., (2005), Anket Geliştirme. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 3(2), 133-151.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F., (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Byrne, B. M. (1989). *A Primer of LISREL- Basic Applications and Programming for Confirmatory Factor Analytic Models*. Springer-Verlag, New York.
- Canarlan, H. ve Ahmetoğlu, E. (2015). Engelli çocuğa sahip ailelerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 13-31.
- Christensen, T. M. and Gray, N. D. (2002). The application of reality therapy and choice theory in relationship counseling, an interview with Robert Wubbolding. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 12(2), 244- 248.
- Chung, M.S. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: the mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences* 70, 246-25.
- Cluver, L., Lacman, JM., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S. and ... McDonald, K. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *Lancet*, 395:64.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* [Theory and practice of counseling and psychotherapy] (8th ed.). Ankara: Mentis.
- Cornides, J. (2013). Willkür oder Wirklichkeit? Gedanken zu den begriffen "ehe" und "Familie" [Arbitrariness or reality? Thoughts on the terms "marriage" and "family".]. http://works.bepress.com/jakob_cornides/44.
- Coşkun, Y. (2007). Ortaöğretim öğrencilerinin umutsuzluk durumları ve aile işlevselliği ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 26(26), 11-26.
- Crandall, A.A., Ghazarian, S.R., Day, R.D. and Riley, A.W. (2015). Maternal Emotion Regulation and Adolescent Behaviors: The Mediating Role of Family Functioning and Parenting. *J Youth Adolescence*. Doi: 10.1007/s10964-015-0400-3
- Çalışkan, M., Özbay, Y. and Toker, M. (2020). Systemic family functionality scale. *Marriage and Family Review*, 57(2), 126-142.

- Çalışkan, M., Toker, M. and Özbay, Y. (2017). Validity and reliability analysis of family life satisfaction scale. *Journal of Early Childhood Education*, 2(1), 1-9.
- Çelik, G., Yıldırım, V., Metin, Ö., Tahiroğlu, A., Toros, F., Avcı, A.,...Karayazı., İ. (2011). Özkıym Girişimi Olan Ergenlerde Ruhsal Bozukluklar, Benlik ve Aile İşlevselliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 12, 280-286.
- Çuhadar, D., Savaş, A. Ünal, A. and Gökpinar, F. (2014). Family Functionality and Coping Attitudes of Patients with Bipolar Disorder. *J Relig Health*, 54, 1797-1746. Doi 10.1007/s10943-9919-y
- Dalgleish, T.L, Johson, S.M., Burgess Moser, M., Lafontaine, M.F., Wiebe, S. and Tasca, G.A. (2015). Predicting chance in marital satisfaction throughout emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(3), 276-291. Doi: 10.1111/jmft.12077
- Dong, L., Hu, S. ve Gao, J. (2020). Discovering drugs to treat coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Drug Discoveries & Therapeutics*, 14(1), 58–60.
- Duba, J. D., Graham, M. A., Britzman, M., and Minatrea, N. (2009). Introducing the ‘basic needs genogram’ in reality therapy-based marriage and family counseling. *International Journal of Reality Therapy*, 28(2), 15-19.
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting scale*. Unpublished doctoral dissertation, the Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Durmaz, M. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinin (10. Sınıf) temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmışlık düzeyleri, motivasyon ve matematik kaygısı arasındaki ilişkilerin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu
- Ebrinç, S., Çetin, M., Baçoğlu, C., Apargün, M.Y., Seçil, M., Can, S. ve Çobanoğlu, N., (2001). Şizofren Hasta ve Ailelerinde Aile İşlevselliği, Sosyal Destek ve Duygu Dışavurumunun İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5-14.
- Ekşi, H. ve Kahraman, Z. (2012). Bir evlilik ve aile hayatı eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 36, 129-145.
- Epstein, N.B., Baldwin, L.M. and Bishop, D.S. (1983). The McMaster family assesment device.

- Journal of Marital and Family Therapy*, 9(2), 171-180.
- Epstein, N.B., Bishop, D.S. and Levin, S. (1978). The McMaster Model of Family Functioning. *Journal of Marriage and Family Counseling*, 19-31.
- Erişen, Y. (1998). Program geliştirme modeli üzerine bir inceleme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 13(13), 79-97.
- Ersöz, A. G. (2010). Türk atasözleri ve deyimlerinde kadına yönelik toplumsal cinsiyet rolleri. *Gazi Türkiyat*, 6, 167-181.
- Erwin, J.C. (2003). Giving Students What They Need. *Educational Leadership*, 61 (1), 19-24.
- Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri* 15, 226-237.
- Eşici, H. (2014). Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Falcaõo, D. V. S. (2010). *The family and the elderly: Challenges of contemporaneity*. Brazil: Papirus, Campinas.
- Fallon, B. J. and Bowles, T.V. (1997). The Effect of Family Structure and Family Functioning on Adolescents' Perceptions of Intimate Time Spent with Parents, Siblings, and Peers. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(1), 25-43.
- Fidan, T., Ceyhun, H. and Kırpınar, İ. (2011). Coping Strategies and Family Functionality in Youths with or Without Suicide Attempts. *Archives of Neuropsychiatry*, 48, 195-200.
- Fitzgerald, A.L. (2011). Reality Therapy for Marital and Family Systems Counseling. *Counseling and Wellness: A Professional Counseling Journal* (2), 88-100.
- Frey, L.M. and Wilhite, K. (2005). Our Five Basic Needs: Application for Understanding the Function of Behavior. *Intervention in School and Clinic*. 40 (3), 156-160.
- Galliher, R.C., Welsh, D.P., Rostosky, S.S. and Kawaguchi, M.C. (1998). Power in adolescent romantic relationships and its association with well-being. In Paul Florsheim (Chair), Adolescent Romantic Relations: Interpersonal Processes in Developmental Perspective. *Symposium presented at the biennial meeting of the Society for Research on Adolescence*, San Diego, CA.

- Glasser, W. (1965). *Reality Therapy: A New Approches to Psychiatry*. New York: Harper and Row.
- Glasser, W. (1997). Choice Theory and Student Success. *Education Digest*, 63 (3),16-21.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York, Harper Collins Books.
- Glasser, W. (2013). *Take Charge of Your Life. How to Get What You Need with Choice Theory*. iUniverse Books. ISBN: 978-1-938908-33-0 (e)
- Glasser, W. and Glasser, C. (2007). *Eight Lessons for a Happier Marriage*. New York, Harper Collins E-Book.
- Glasser, W. and Glasser, C. (2010). *Getting Together and Staying Together: Solving the Mystery of Marriage*. E-Book. Apple Books. ISBN: 978-0-062-03448-9
- Glasser, W. (2003). *Seçim Teorisi* (çev: Müge İzmirli). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Godin, M. (2020). As Cities Around the World Go on Lockdown, Victims of Domestic Violence Look for a Way Out, <https://time.com/5803887/coronavirus-domestic-violence-victims/> (2021).
- Goldenberg, H. and Goldenberg, I. (2008). *Family therapy: An overview*. Thomson Higher Education, Belmont, CA.
- Gök, E. (2019). *Öznel İyi Oluşun Yordanmasında Psikolojik İhtiyaçların Karşılanması, Aile Aidiyeti Ve Ebeveyn Algısı Rolünün İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Greef, A. P. (2000). Characteristic of families that function well. *Journal of Family issues*, 21, 948-962.
- Gündüz, O. (2013). *Aile Terapisi: Kavramlar ve Yöntemler*. Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Hatun, O., Dicle, A.N. ve Demirci, İ. (2020). Koronavirüs salgınının psikolojik yansımaları ve salgınla başa çıkma. *Turkish Studies*, 15(4): 531-554.
- Hsiao, C.Y. (2014). Family Demands, Social Support and Family Functioning in Taiwanese Families Rearing Children with Down Syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 56(6), 549-559. Doi:10.1111/jir.12052

- İlbars, Z. (1972). Aile-akrabalık ilişkileri ve değişmeler üzerine bir araştırma, (07), 201-206.
https://doi.org/10.1501/antro_0000000120
- İmren, S.G., Arman, A.R., Gümüřtař, F., Yulaf, Y. ve Çakıcı, Ö., (2012). Karşıt Olma Karşıt Gelme Bozukluğu ve/veya Davranım Bozukluğu Eş hastalanımı Olan ve Olmayan DEHB Tanılı Çocuk ve Ergenlerde Aile İşlevselliğinin Değerlendirilmesi. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakóltesi Dergisi*, 38(1), 22-30.
- Jiao, W.Y., Wang, L.N., Liu, J., Fang, S.F., Jiao, F.Y., Pettoello-Mantovani, M. ve Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *The Journal of Pediatrics*, 221, 264-266.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
Doi:10.1093/clipsy.bpg016.
- Kaynak, B. D. (2014). *İlişki çatışmalarında duygu ifade biçimleri: yatırım modeli açısından bir inceleme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kesici, ř. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaçlar değerlendirme ölçeinin Türkçe formunun geçerli ve güvenilirlik çalışması: Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 493-500.
- Khalatbari, J., Ghorbanshiroudi, S., Azari, K.N., Bazleh, N. and Safaryazdi, N. (2013). The relationship between marital satisfaction (based on religious criteria) and emotional stability. *Procedia-Social and Behavioral Science*, 84, 869-873.
- Kızılırmak, B. ve Memiş, E. (2020). Covid-19 Krizi ve Ev içi Emeğe Etkileri, <http://www.keig.org/covid-19-krizi-ve-ev-ici-emege-etkileri/> (2021).
- Lewis, J. M., Beavers, W. R, Gossett, J. Et al., (1976). *No single thread. Psychological Health in Family Systems*. New York Brunner/Mazel.
- Lewis, J.M., Beaver, W.R., Gosset, J.T. and Phillips, V.A. (1976). *No single thread: Psychological health in family systems*. New York, NY: Brunner/Mazel.
- Li, W., Yang, Y., Li, Z.H., Zhao, Y.J., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T. and Xiang, Y.T. (2020). Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. *International Journal of Biological Sciences*, 16(10), 1732-1738.
- Madanes, C. (1981). *Strategic family therapy*. San Fransisco, Jossey-Bass.

- Matejevic, M.D. ve Jovanovic, D.R. (2011). The functionality of families with children with special needs from the systemic perspective. *Philosophy, Sociology, Psychology and History*, 10(1), 57-66.
- Mavili-Aktaş, A. (2004). Aile Terapisinde Sosyal Hizmet Yaklaşımı. *Aile ve Toplum*, 6(2), 7. ISSN: 1303-0256.
- Mckay, N. F. (2012). Connections: Women in succesful in inlaw relationships. Unpublished doctorate dissertation, The Union Institute & Univertsity, Ohio, USA.
- Meral, B.F. (2011) *Gelişimsel Yetersizliği Olan Çocuk Annelerinin Aile Yaşam Kalitesi Algılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Metcalf, L. (2011). *Marriage and family therapy: A practice-oriented approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA, Harvard University Press.
- Moos, R.H. and Moos, B.S., (1981) *Family environment scale manual*. Palo Alto, CA.
- Müller-Fabian, A. (2012). Main Aspects of Family Functionality. *Bulletin UASVM Horticulture*, 69(2), 434-440.
- Nazlı, S. (2014). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Niedermeier, C.L., Searight, H.R., Handal, P.J., Manlye, C.M. and Brown, N.Y. (1995). Perceived Family Functioning Among Adolescent Psychiatric LBpatients: Validity of the Family-of-Origin Scale. *Child Psychiatry and Human Development*, 25(4), 253-265.
- Niemeyer, H. (2013). An Interdisciplinary Approach to Romantic Relationships in Postmodern Society. *Procedia-Social and Behavioral Science*, 82, 282-287.
- Nooripour, R., Tamini, B.K., Abbaspour, P. and Alikhani, M. (2016). Investigation of Family Functioning and Parental Tensioning in Addicts. *Int J Ment Health Addiction*, 14, 82-85.
- Olson, D.H., (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, 22, 144-167.
- Ornish, D. (1997). *Love and survival*. New York: Harper Collins.
- Özgüven, Ğ. E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. PDREM Yayınları, Ankara
- Özşenol, S.H.U.F., Işıkhani, V., Ünay, B., Aydın, H.İ., Akın, R. and Gökçay, E. (2003). Engelli

- çocuğa sahip ailelerin aile işlevlerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 45(2), 156-164.
- Pelcovitz, D., Kaplan, S.J., Ellenberg, A., Labruna, V., Salzinger, S., Mandel, F. and Weiner, M. (2000). Adolescent Physical Abuse: Age at Time of Abuse and Adolescent Perception of Family Functioning. *Journal of Family Violence*, 15(4), 375-389.
- Peterson, A.V. (2000). Choice Theory and Reality Therapy. *TCA Journal*, 28 (1), 41-50.
- Pless,, I.B. and Satterwhite, B.B. (1973). A measure of family functioning and its applications. *Social Science and Medicine*, 7, 613-621.
- Povee, K., Roberts, L., Bourke, J. and Leonard, H. (2012). Family functioning in families with a child with Down syndrome: A mixed methods approach. *Journal of Intellectual Disability Research*, 56(10), 961-973. doi: 10.1111/j.1362-2788.2012.01561.x
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L. and Bettencourt, A. (2017). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 1-10. Doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0859-y>.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. and Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID 19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2).
- Rosenthal, H.G., (2010). *Favorite Counseling and Therapy Techniques*. Routledge, Taylor & Francis. ISBN 0-203-86977-X Master e-book ISBN.
- Schudlich, R., Youngstrom, E. A., Calabrese, J.R. and Findling, R. I. (2008). The Role of Family Functioning in Bipolar Disorder in Families. *A Abnorm Child Psychol*, 36, 849-863. DOI 10.1007/s10802-008-9217-9
- Schumacker, R. E. and Lomax, R. G. (2004). *The Beginner's Guide to Structural Equation Modeling (second edition)*. Lawrence Erlbaum Associates, Publisher, London.
- Schumacker, R.E. and Lomax, R. G. (2004). *The beginner's guide to structural equation modeling (2nd edition)*. Lawrence Erlbaum Associates, Publisher, London.
- Schwab, J.J, Gray-Ice, H.M. and Prentice, F.R. (2002). *Family functioning. The general living systems research model*. New York: McGraw Hill.

- Schwartz, S.J., Rosiers, S.D., Zamboanga, B.L., Unger, J.B., Knight, G.P., Pantin, H. and Szapocznik, J. (2013). Developmental Trajectories of Acculturation in Hispanic Adolescents: Associations With Family Functioning and Adolescent Risk Behavior. *Child Development*, 84(4), 1355-1372.
- Skinner, H., Steinhauer, P. and Sitarenios, G., (2000). Family Assesment Measure (FAM) and Process of Family Functioning. *Journal of Family Therapy*, 22, 190-210.
- Smith, R. L. and Stevens-Smith, P. (1992). *Family Counseling and Therapy. Major Issues and Topics*. Ann Arbor, ERİC Counseling and Personnel Services Clearinghouse.
- Stankovska, G., Memedi, I. ve Dimitrovski, D. (2020). Coronavirus COVID-19 disease, mental health and psychosocial support. *Society Register*, 4(2): 33-48.
- Szabo, T.G., Richling, S., Embry, D.D., Biglan, A. ve Wilson, K.G. (2020). From helpless to hero: Promoting values-based behavior and positive family interaction in the midst of Covid-19. *Behavior Analysis in Practice*, 1-9.
- Terry, J. and Kottman, M. (1995). *Guidance and Counseling In The Elementary and Middle Schools* (254-281) in Working With Families. Brown ve Benchmark Publishers.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Thenmozhi, S, 2015. Relationship between marital satisfaction, self efficacy and work engagement among male employees in the ITES sector. *Annamalai International Journal of Business*, 69-73.
- Toprak Ergöner, A., Biçen, E. ve Ersoy, G. (2020). COVID-19 salgınında ev içi şiddet. *Bull Leg Med*, 25, 48-57.
- Turğut M. ve Feyzioğlu, D. (2014). *Türkiye aile yapısı araştırması tespitler, öneriler*. İstanbul, Çizge Tanıtım ve Kırtasiye.
- TÜBA. (Türkiye Bilimler Akademisi) (2020). COVID 19 pandemi değerlendirme raporu. <http://www.tuba.gov.tr/files/images/2020/kovidraporu/Covid-19%20RaporuFinal+.pdf> (2021).

- TÜİK, (2015). İstatistiklerle Aile. *Haber Bülteni*, Sayı:18624, Mayıs. www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18624
- Ulaş, Ö. (2012). Stratejik aile terapisi. İ. Keklik ve İ. Yıldırım (Ed.). *Aile Terapisi. Tarihi, Kuram ve Uygulamaları* içinde (s.273-286). Ankara, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Usta, M., Özbay, Y. and Toker, M. (2020). Development of systemic family functionality scale. *Marriage & Family Review*, 57,2, 126.142. Doi: 10.1080/01494929.2020.1757556
- Ünal, S., Kaya, B., Çekem, B., Özışık, H.I., Çakıl, G. ve Kaya, M. (2004). Şizofreni, İki Uçlu Duygudurum Bozukluğu ve Epilepsi Hastalarında Aile İşlevlerinin Karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 291-299.
- Vostanis, P. and Nicholls, J. (1995). The family environment scale: comparison with the construct of Expressed Emotion. *Journal of Family Therapy*, 17, 299-315.
- Walsh, F. (2012). Normal Family Processes: Growing Diversity And Complexity. Froma Walsh (Ed). *The Guilford Press, New York*.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S. and Ho, R.C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.
- Wubbolding, R.E. (1988). *Using Reality Therapy*. Toronto: Fitzhenry & Whiteside Ltd.
- Wubbolding, R.E. (2017). *Reality Therapy and Self- Evaluation: The key to client change*. American Counseling Association. ISBN 9781556203701
- Xie, X., Xue, Q., Zhou, Y., Zhu, K., Liu, Q., Zhang, J. And Song, R. (2020). Mental health status among children in home confinement during the coronavirus disease 2019 outbreak in Hubei Province, China. *JAMA pediatrics*, doi:10.1001/jamapediatrics.2020.1619.
- Yakalı-Çamoğlu, D. (2007). Turkish family narratives: The relationships between mothers and daughters in-law. *Journal of Family History*, 32(2), 161-178.
- Yakalı-Çamoğlu, D. (2011). Representations of in-law women as villains in the Turkish novel. A. Fahraeus, ve D. Yakalıçamoğlu (Eds.). Villains and villainy embodiments of evil in

- literature, popular culture and media (149-171). Amsterdam-New York, NY: Probing the Boundaries.
- Yang, H.-J., Wu, J.-Y., Huang, S.-S. Lien, M.-H. and Lee, T. S.-H., (2014). Perceived Discrimination, Family Functioning, and Depressive Symptoms among Immigrant Women in Taiwan. *Arch Womens Ment Health*, 17, 359-366.
- Yeh, Z.T., Huang, Y.H. and Liu, S.I., (2016). Maternal depression and adolescent emotions: The role of family functioning. *Journal of Child Family Studies*, 25(7), 2189-2200. doi: 10.1007/s10826016-0399-4
- Yıldırım, A. ve Ekinci, M., (2010). Ruhsal Eğitimin Şizofreni Hastalarının Ailelerinin Aile İşlevleri, Hastaların Sosyal Destek Düzeyleri ve Tedaviye Uyum Üzerine Etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 195-205.
- Yucel, D. ve Koydemir, S. (2015). Predictors of marital satisfaction in north cyprus: exploring the gender effects. *Journal of Family Studies*, 21(2), 120-143. <http://dx.doi.org/10.1080/13229400.2015.1017908>
- Yurdagül, H. (2005). Ölçek geliştirme çalışmalarında kapsam geçerliliği için kapsam geçerlik indekslerinin kullanılması. *XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Pamukkale Üniversitesi, Denizli*.
- Yurtkuran-Demirkan, S., Günindi-Ersöz, A., Beder-Şen, R., Ertekin, E., Sezgin, Ö., Turğut, A. M. vd. (2009). *Boşanma nedenleri araştırması*. Ankara: Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- Zarnaghash, M., Zarnaghash, M. and Shahni, R. (2013). The influence of family therapy on marital conflicts. *Procedia-Social and Behavioral Science*, 84 ,1838-1844.

EKLER

EK 1: Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Ölçeği

EK 2: Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Müdahale Programı



EK 1: Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Ölçeği

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

EK 2: Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Müdahale Programı

Aile, bireylerin birbirine sevgi ile bağlandığı (Cornides, 2013), aynı evi paylaştığı (Becker, 1974), aile üyelerinin birbirlerini olduğu gibi kabul ettiği, karşılıklı bağlılık duygularının, ortak ilgilerinin olduğu, her durumda birlikte karar verdiği ve iş birliğinin yapıldığı bir kurum, sosyal bir yapıdır (Asoodeh vd., 2010). Bu genel tanım içerisinde, vurgulanmaya çalışılan, bir sosyal yapı olarak ailenin bütünleştirici olduğu ve aile üyeleri arasında sağlıklı bağların oluşumuyla kendine özgü işlevselliğinin ortaya çıkmasıdır. Yine bu tanım kapsamında nihai olarak ailenin, aile üyelerine en sağlıklı nasıl hizmet edeceği vurgulanmaktadır.

Aile işlevselliği en küçük sosyal yapı olarak ailenin, kendi bütünlüğü içerisinde tek bir birey gibi hareket edebilmesi, ortak duygu ve düşüncelere sahip olması, en üst düzeyde iş birliğini gerçekleştirebilmesi, ortak karar mekanizmalarını ve güçlü destek ağlarını ortaya çıkarmasıdır. Aile sistem yaklaşımları, örgüt ve birliktelik kavramlarını ailenin sistem olarak anlaşılmasında önemli görmektedir. Her bir aile aynı zamanda tek bir sistemdir. Bu nedenle her bir ailenin aile işlevselliği farklıdır. Dolayısıyla aile işlevselliğini farklı yaklaşımlarla birlikte ele almak önemlidir (Goldenberg ve Goldenberg, 2008).

Bu araştırmada aile işlevselliği sistemik bakış açısıyla ele alınmıştır. Sistemik bakış açısıyla aile işlevselliği aile içerisinde aile üyelerinin birbirlerine sağlıklı bir şekilde bağlı oldukları, birbirlerini destekledikleri bir sistemdir. Bu sistem içerisinde aile içi sınırlar ve roller düzenlenmiş ve nettir. Aile içi iletişim karşılıklı anlayış ve saygı temellidir. Ailenin bir arada olmasına katkı sağlayan aile içi ritüeller vardır. Kısacası sistemik bakış açısıyla aile işlevselliği aile içi bağlılık, destek, iletişim, roller, sınırlar ve ritüellerden oluşmaktadır.

Seçim teorisi bakış açısına göre mutlu bir aile; birbirini değiştirmeye çalışmayan, farklı bakış açılarına sahip, aile üyelerinin karşılıklı olarak ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağlayan ve sağlıklı iletişim tarzına sahip bir yapıdır. Diğer bir ifadeyle mutlu bir ailede ihtiyaçlar (hayatta kalma, sevme ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlenme) arasında farklar azdır, iç denetim odağı hakimdir, karşılıklı olarak kalite dünyalarına ve seçimlere saygı duyulur ve olumlu bir iletişim biçimi kullanılır.

Seçim teorisi temelli aile işlevselliği arttırılmak amaçlandığında aile işlevselliği boyutlarının seçim teorisiyle bakış açısıyla ele alınmalıdır. Kuramsal yapı bağlamında seçim

teorisi temelli ihtiyaçların aile işlevselliği alt boyutlarıyla ilişkili olduğu söylenebilmektedir. Dolayısıyla geliştirilen müdahale programındaki oturumlar Tablo 21’de gösterilen ilişkiler doğrultusunda hazırlanmıştır.

Tablo 21. Seçim teorisi alt boyutlarının aile işlevselliği alt boyutlarıyla ilişkisi

Seçim teorisi alt boyutları	Aile işlevselliği alt boyutları
Hayatta kalma ihtiyacı	Aile içi bağlanma, destek ve ritüeller
Sevme ve ait olma ihtiyacı	Aile içi destek ve bağlanma
Güç ihtiyacı	Aile içi iletişim ve roller
Özgürlük ihtiyacı	Aile içi sınırlar ve iletişim
Eğlenme ihtiyacı	Aile içi ritüeller

Müdahale programı oluşturulurken Miller ve Seller’in ve Wheeler’in program geliştirme modelleri kullanılmıştır. Miller ve Seller program geliştirme sürecinde becerilerin ve değerlerin kazandırılmasına önem göstermektedir. Beceri kazandırma bakış açısı seçim teorisi bakış açısıyla örtüştüğünden program geliştirme sürecinde bu yaklaşımdan yararlanılmıştır. Yararlanılan bir diğer yaklaşım Wheeler Modeli olmuştur. Wheeler modeli değerlendirme sürecinin tüm aşamalarda yer alması gerektiğini savunmaktadır. Bu araştırmada da programın etkililiği test edilmek istendiğinden değerlendirmelere önem verilmiştir. Dolayısıyla Wheeler Modeli yöntemiyle her oturum sonrasında oturumların etkililiği hakkında değerlendirmeler yapılmıştır (Erişen, 1998). Program içeriğine dair ayrıntılı bilgi Tablo 22.’de verilmiştir.

Amaç

Programın genel amacı, orta düzeyde aile işlevselliğine sahip olan çiftlerin seçim teorisi temelli aile işlevselliğini artırmaktır. Bu amaç doğrultusunda programa katılan çiftlerin algıladıkları aile işlevselliğini artırmak amaçlanmaktadır.

Hedef Grup ve Gruba katılım koşulları

Hedef grup bir kez evlenmiş olan ve en az bir çocuğa sahip ebeveynlerdir. Katılımcıların orta düzeyde aile işlevselliğine sahip olması gruba katılım için gereklidir. Gruba katılım koşulları ise eş ile birlikte katılma, düzenli olarak grup oturumlarına devam etme ve grup kurallarına uymadır.

Kullanılacak Ölçme Araçları

Grupla danışma sürecine katılımcılar sistemik aile işlevselliği ölçeği ile ön değerlendirmeye alınacaktır. Orta düzeyde aile işlevselliğine sahip bireyler seçkisiz atama ile iki farklı gruba ayrılacaktır. Sonraki aşamada grupla danışma oturumları öncesinde, bitiminde ve sonrasında grup etkililiğini test etmek amacıyla gruplara ayrılan bireylere seçim teorisi temelli aile işlevselliği ölçeği uygulanacaktır.

Oturum Sayısı

Seçim teorisi temelli aile işlevselliği programı 7 oturum olarak planlanmıştır.



Tablo 22. Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği Müdahale Programının İçerik Özeti

	1. Oturum	2. Oturum	3. Oturum	4. Oturum	5. Oturum	6. Oturum	7. Oturum
Süre	90 dk	90 dk	90-120 dk	90-120 dk	90-120 dk	90 dk	60-75 dk
Amaç	Grup dinamiğinin oluşumu	Hayatta kalma ihtiyacını keşfeder	Sevme ve ait olma ihtiyacını keşfeder	Güç ihtiyacını keşfeder	Özgürlük ihtiyacını keşfeder	Eğlenme ihtiyacını keşfeder	Sonlandırma
Kazanım	-Müdahale programına dair bilgi edinir -Katılımcılar hakkında bilgi edinir -Müdahale programına dair beklentilerini ifade eder -Grup kurallarının oluşumuna katkı sağlar	-Bireysel ve ailesel hayatta kalma ihtiyaçlarını tespit eder -Hayatta kalma ihtiyaçları doğrultusunda ki eylemlerini fark eder -Aile üyelerinin hayatta kalma ihtiyaçlarına yönelik	-Bireysel sevme ve ait olma ihtiyacını tespit eder -Kök ailesinden çekirdek ailesine aktardığı bağlanma stili ve destek mekanizmasını fark eder -Kalite dünyasını anlar ve kendi kalite dünyasını keşfeder	-Kendini güçlü hissettiren etkenleri fark eder -Olumlu davranış biçimlerini öğrenir -Olumsuz ifade biçimlerini öğrenir -Güç ihtiyacının aile ilişkilerine yansımalarını keşfeder	-Aile içerisindeki sınırları keşfeder -Özgürlük ihtiyacını oluşturan ve kısıtlayan faktörleri fark eder -Özgürlüğü kısıtlandığını da yaşadığı duyguları, düşünceleri ve davranışları ifade eder	-Aile içerisindeki ritüelleri fark eder -Ritüellerin aile sistemine ve kendilerine kattığı etkenleri keşfeder -Aile içi eğlenme ihtiyacına yönelik farklılıkları fark eder	-Müdahale programı aracılığı ile hayatına aktarmayı planladığı hedeflerini paylaşır -Müdahale programı öncesi ve sonrası kendini ve aile sistemini değerlendirir

	-Toplam davranışları ve kendini analiz eder	davranışlarını ortaya çıkarır	-Eşinin dünyasını eder	kalite fark eder	-Eşiyle arasındaki farklılıklarını fark eder	-Aile içerisinde yapılan seçimleri fark eder					
		-Aile sisteminin varlığını sürdürmesine katkı sağlayan etkenleri keşfeder	-Aile sistemine, kök ailesinden aktardığı mekanizmaları tespit eder		iletişim örüntülerini ortaya çıkarır						
					-Aile sisteminde, aile üyelerinin üstlendiği rolleri ve güç ihtiyacıyla olan ilişkisini keşfeder						
İçerik	-Toplam Davranış ve aile işlevselliğine yansması	-Hayatta kalma ihtiyacı	-Ailenin güçlü yönleri	-Sevme ve ait olma ihtiyacı	-Aile içi bağlılık	-Aile içi destek	-Kalite dünyası	-Güç ihtiyacı	-Özgürlük ihtiyacı	-Eğlenme ihtiyacı	-Değerlendirme
								-Aile içi iletişim	-Aile içi roller	-Aile içi sınırlar	-Aile içi ritüeller
								-Olumlu ve olumsuz iletişim biçimleri			

Danışma	-Yapılandırma	-Özetleme	-Özetleme	-Özetleme	-Özetleme	-Özetleme	-Özetleme
Teknikleri	-Metafor kullanımı	-Bilgi verme	-Asgari düzeyde teşvik	-Asgari düzeyde teşvik	-Asgari düzeyde teşvik	-Asgari düzeyde teşvik	-Asgari düzeyde teşvik
	-Bilgi aktarma	-Asgari düzeyde teşvik	-Yansıtma	-Yansıtma	-Yansıtma	-Bilgi aktarma	
	-Özetleme		-Bilgi aktarma	-Bilgi aktarma	-Bilgi aktarma		
Değerlendirme	Form 1: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi	Form 4: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi	Form 5: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi	Form 7: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi	Form 10: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi	Form 12: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi	Form 13: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi Son test uygulaması
Materyal	Form 2: Online danışma yürütmenin sınırlılıkları		Form 6: Kök ailemden çekirdek aileme; kalite dünyam	Form 8: Evliliği olumlu ve olumsuz etkileyen faktörler	Form 11: Aile içi sınırlarımız		
	Form 3: Bilgilendirilmiş Onam Formu		Kalem	Form 9: Olumlu ve olumsuz ifade ve davranış örnekleri	Kalem Makas		

Oturum 1

Tanışma

Amaç	Grup dinamiğinin oluşumu
	<ul style="list-style-type: none">- Müdahale programına dair bilgi edinir- Katılımcılar hakkında bilgi edinir
Kazanım	<ul style="list-style-type: none">- Müdahale programına dair beklentilerini ifade eder- Grup kurallarının oluşumuna katkı sağlar- Toplam davranışı anlar ve kendini analiz eder
Değerlendirme	Form 1: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi
Süre	90 dakika
Materyaller	Form 2: Online danışma süreci Form 3: Bilgilendirilmiş Onam Formu
Yaşantı/içerik	

1. Tüm grup üyeleri online toplantıya katıldıktan sonra gruba danışma süreci yapılandırılır (grubun amacı, kaç oturum süreceği, ne zaman ve nerede olacağı, saat kaçta başlayacağı, süresi, grubun hedefi, vb.), müdahale programı tanıtılır ve online gruba danışma yürütmenin sınırlılıklarından bahsedilir.
2. Grup lideri ilk oturumdan önce tüm grup üyelerine gruba katılım hakkında bilgi verir. Oturum bitiminde bilgilendirilmiş onam formu grup üyeleriyle paylaşılır ve imzalı bir şekilde grup liderine göndermeleri istenir.
3. Program tanıtıldıktan sonra bugünkü oturuma tanışma etkinliği ile başlayacağımız söylenir.
4. Her bireyin kendini sembolize edecek bir nesne düşünmesi istenir.
5. Kendini sembolize edecek nesneyi bulan gönüllü bir katılımcıdan seçtiği nesneyi paylaşması istenir. Eğer gönüllü katılımcı olmaz ise grup lideri kendisi için seçtiği nesneyi paylaşarak etkinliği başlatır. Grup üyesine seçtiği nesnenin özellikleri ile kendi özellikleri arasındaki benzerlikler ve farklılıklar sorulur. Böylece kişi hakkında bilgi edinilir. Tüm grup üyeleri nesnelerini paylaşana kadar devam edilir.

6. Üyelerin sürece dair beklentileri, duygu ve düşünceleri sorulur.
7. Tüm üyeler sürece dair beklentilerini paylaştıktan sonra, grup lideri üyelere grup sürecinde tüm üyeler tarafından dikkat edilmesini istedikleri hususlar sorulur.
8. Grup kurallarının önemi vurgulanır ve eklemelerle birlikte grup kuralları oluşturulur.

Grup Kuralları:

- Gruba katılan bireylerin toplantı saatinden en az 5 dakika önce teknolojik aletlerinin başında hazır olmaları ve grup sürecine devamlılık gösterilmesi.
 - Grup üyelerinin süreç boyunca hiçbir şekilde grup sürecini kayıt altına almamaları.
 - Grup sürecine güvenilir bir ağıdan bağlanmaları.
 - Oturum süresi boyunca üyelerin süreçte bölünmeyeceği, rahatsız olmayacağı, konuşulanlarının duyulmayacağı ve masa başında olabileceği bir ortamda bulunması.
 - Grup içerisinde konuşulanların grup içerisinde kalmasına önem göstermeleri.
 - Grup sürecinde paylaşımlar yapılıyorken grup üyelerine saygı gösterilmesi ve sözlerinin bölünmeden dinlenmesine özen gösterilmesi.
 - Her üye kendini tanımaya öncelik vermelidir.
 - Grup üyeleri gruba kendilerine ait yaşantıları getirmeliler.
 - 'Ben' dili kullanılmalı.
 - Gruba katılan üyeler eşit haklara sahiptirler.
 - Grupta tartışma ya da kavganın oluşumuna veya sürdürülmesine engel olunmalıdır.
9. Grup kuralları konuşulduktan sonra üyelere toplam davranış hakkında bilgi verilir. *'Toplam davranış bireyin düşünce, davranış, duygu ve fizyolojisinden oluşmaktadır. Toplam davranışı oluşturan dört bileşen aynı anda ortaya çıkmaktadır. Bireyler toplam davranışları aynı anda yaşasalar da sadece ikisini kontrol edebilirler; düşünce ve davranış. Glasser toplam davranışı arabaya benzetmektedir. Arabanın motoru temel ihtiyaçlardır. Yani arabanın dolayısıyla kişinin harekete geçmesini sağlayan motivasyondur/yakıttır. Düşünce ve davranış ön tekerlekleri oluşturur ve direksiyon tarafından kontrol edilir. Dolayısıyla bireyin kontrol edilebildiği bileşenleri oluşturur. Arabayı harekete geçiren arka tekerlekler ise duygular ve fizyolojidir. Arabayı hareket ettirmelerine rağmen ön tekerlekleri takip etmeleri gerekir dolayısıyla düşünce ve davranıştan bağımsız*

düşünülememektedir. Her bir bireyin bir toplam davranış arabasına sahip olduğu düşünüldüğünde, kontrol edilebilen tek araba kişinin kendi arabasıdır. Evlilik ilişkisi kapsamında toplam davranış değerlendirildiğinde ise mutlu bir evlilik için bireyin partnerini değiştirme düşüncesi ve bu düşünceye yönelik davranışının olmaması gerekmektedir. Partneri değiştirme düşüncesi ve buna yönelik eylemleri bu durumda arabanın ön tekerleklerini oluşturmaktadır. Bireyin odağı partnerini değiştirmeye yönelikse bu odağını gerçekleştirmediğinde kendini mutsuz hisseder ve bedeni mutsuzluğuyla ilişkili olarak semptomlar üretmeye başlar. Böylece arka tekerlekleri oluşturan duyguları ve fizyolojisi ön tekerlekler doğrultusunda yönlendirilmektedir. Evliliğin mutsuzlukla sonuçlanmasının sebebi ise bireyin farklı bir arabanın direksiyonunu çevirmeye çalışmasından kaynaklanmaktadır. Diğer bir ifadeyle kendi kontrolünde olmayan faktörleri kontrol etmeye çalışması bireyi mutsuzluğa sürüklemektedir. Birey kontrol edebildiği alanlarda seçimler yapar. Örneğin mutlu olmayı ya da olmamayı birey kendi seçer. Seçimleri ise psikolojik ihtiyaçlar tarafından yönlendirilir. Her bireyin bir araba olduğu varsayıldığında iki arabanın bir araya gelmesi evliliği, yeni bir arabanın oluşumu ise aile sistemini oluşturmaktadır. Her bir arabanın nasıl ihtiyaçları varsa, bir arada yaşayan arabaların uyumu da aile işlevselliğine etki etmektedir.'

Şeklinde açıklama yapılarak oturumlar sürecince toplam davranışlarınızı sembolize eden arabanın yakıtını yani hayatta kalma, sevme ve ait olma, özgürlük, güç ve eğlenme ihtiyaçlarını bireysel ve aile sisteminizin perspektifinde değerlendirileceği söylenir.

10. Grup değerlendirmesi yapılır, bir sonraki oturumun konusu paylaşılarak oturum sonlandırılır.

Form 1: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi

1. Program beklentileriniz neler?

2. Aile işlevselliği size göre nedir?

3. Toplam davranış hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?

4. İlk oturumdan ne bekliyordunuz? Neler ile karşılaştınız? (Olumlu ve olumsuz duygu ve düşünceleriniz neler?)

Form 2: Online danışma süreci hakkında bilgi

Değerli katılımcı,

Bu metinde çevrimiçi (**online**) psikolojik destek hizmetleriyle ilgili genel kurallar, sınırlılıklar, danışan olarak hak ve sorumluluklarınız yer almaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve metnin sonunda onamınızı belirtmek üzere imza atınız. Sormak istediğiniz bir şey olursa grup liderinden bilgi alınız.

1. **Ruhsal sorunlar yaşamak ve yardım aramak yaşamın içinde doğal bir süreçtir.** Bu süreçte yaşadığımız durum sadece bir sorun olmaktan çok, yaşamının bir döneminde zorlanmak ve bu konuda yardım aramak olarak değerlendirilir. Sorun yaşıyor olmak ise insan yaşamının doğal bir parçasıdır.

2. **Online psikolojik danışma kriz odaklı bir danışma hizmeti değildir.** Bu nedenle intihar eğilimi ve psikiyatrik tanısı olan, akut ve şiddetli ruh sağlığı problemleri yaşayan ve travma sonrası dönemde olan danışanlar için uygun değildir. Eğer bahsedilen bu alanlarda danışma hizmeti almak istiyorsanız yüz yüze danışma hizmeti sizin için daha uygun olacaktır.

3. **Psikolojik danışma hizmeti gönüllüğü içerir.** Danışma aldığımız sürece, size sunulacak yardımın yararlı olması için, oturumlara belirlenen gün ve saatte devam etme sorumluluğunuz bulunmaktadır. Bu nedenle randevu gün ve saatini danışmanınız ile birlikte ayarlamamız önemlidir. Ancak, oturumlara gelmemeniz için önemli bir nedeniniz olduğunda en az bir gün önceden danışmanınızı bilgilendirmeniz gerekmektedir.

4. Oturumlar genellikle **haftada bir yapılır, ortalama 90 dakika sürer ve 7 hafta** boyunca devam eder.

5. Online danışma hizmeti Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim dalı doktora öğrencisi Merve Usta tarafından sunulmaktadır ve ücretsizdir. Doktora tezi kapsamında yapılan bu danışma sürecinde danışan olarak sizin yeterlilikleriniz değil danışmanın yeterlilikleri ve programın etkililiği incelenecektir. Programın etkililiği test edildiğinden grup oturumları lider tarafından **görüntü olarak kayıt altına alınacaktır. Program etkililiği bilimsel olarak test**

edilene kadar güvenli bir ortamda saklanacaktır. Süreç tamamlandığında tüm kayıtlar imha edilecektir.

6. Danışanın oturumlarda **ses ve görüntü kaydı alması ve paylaşması yasaktır.**

7. Danışma sürecinde her danışanın mahremiyetine özen gösterilir, **gizlilik esastır.** Görüşmede konuşulanlar sizin izniniz olmadığı sürece sizinle danışmanınız arasında kalır. Ancak bildirilmesi zorunlu herhangi bir suç unsuru olduğunda, kendinize ya da bir başkasına zarar verme riskinin ve istismarın söz konusu olduğu durumlarda ve tanıklık celbi gelmesi halinde gizlilik ilkesi ihlal edilir ve gerekli bilgiler danışmanınız tarafından ilgili kişi veya kurumlarla paylaşılabilir. Bu durumda öncelikle tarafınıza bilgilendirme yapılacaktır. Birine zarar verme ya da birinden zarar görme durumunda olduğunda danışmanına haber vermesi danışanın sorumluluğundadır.

Online danışma sürecindeki gizliliğin sağlanmasında büyük bir sorumluluk danışana aittir.

o Oturumlara güvenli olduğunu düşündüğünüz bir internet ağından ve bilgisayardan katılmanız önem taşımaktadır. Oturumlara cep telefonu yerine bilgisayardan katılmanız veri güvenliği açısından daha sağlıklı olacaktır.

o Oturumlara kendinize ait olmayan bir bilgisayardan katılıyorsanız **kullandığımız bilgisayardan kişisel bilgilerinizi silmeyi unutmayın.**

o Online danışma sürecine internetin ve bilgisayarların ortak kullanıldığı alanlardan katılıyorsanız (kütüphane, cafe, ofis gibi) **ekranınızı başkaları tarafından görünmeyeceğiniz ve sesinizin duyulmayacağı şekilde konumlandırın.**

8. Eğer daha önce online danışma almadıysanız, internet bağlantısından kaynaklanan sıkıntılar ve gecikmeler nedeniyle danışma sürecinde bazı aksaklıklar yaşanabileceğini unutmayın. Sesinizin karşı tarafa geç gitmesi ya da anlaşılır bir şekilde ulaşmaması danışmanınızın sizi net olarak anlayamamasına ya da geç cevap vermesine neden olabilir. Ayrıca online danışma sürecinde vücut dili, jest ve mimikler, göz teması gibi sözel olmayan mesajlar yüz yüze danışma sürecindeki kadar kolay takip edilebilir olmayabileceği için bazen doğru bir şekilde anlaşılmadığınızı düşünebilirsiniz. **Lütfen böyle durumlarda anlaşılmadığınızı danışmanınıza iletin.**

9. Danışmanınız gerekli gördüğü takdirde psikolojik test ve değerlendirme araçlarını uygulayabilir.

10. Danışmanınız gerekli durumlarda farklı bir uzmanla/merkezle görüşmenizi önerebilir veya farklı bir uzmandan danışma sürecinize ilişkin görüş isteyebilir.

Yukarıdaki hak ve sorumluluklarımı okudum, anladım, kabul ediyorum.

Katılımcının Adı Soyadı:

İmza:

Tarih:



Form 3: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Online Taahhüt

Ben _____ doktora tezi kapsamında kapsamın da Merve Usta'nın yürüttüğü Online Seçim Teorisi Temelli Aile İşlevselliği yaklaşımına dayalı hazırlanmış Psikolojik Danışma Grubunun katılım şartları hakkında bilgilendirdim ve anladım. Kuralların oluşumuna katkı sağladım ve diğer grup üyeleriyle birlikte oluşturduğumuz kuralların tümünü anladım. Bu kurallara uyacağımı ve kuralları kabul ettiğimi, katılmak istediğim grup oturumuna grup saatinden önce hazır olarak bekleyeceğimi teyit ediyorum.

Oturum 2

Temel İhtiyacım: Hayatta kalma

Amaç	Hayatta kalma ihtiyacını keşfeder
Kazanım	<ul style="list-style-type: none">- Bireysel ve ailesel hayatta kalma ihtiyaçlarını tespit eder- Hayatta kalma ihtiyaçları doğrultusunda ki eylemlerini fark eder- Aile üyelerinin hayatta kalma ihtiyaçlarına yönelik davranışlarını ortaya çıkarır- Aile sisteminin varlığını sürdürmesine katkı sağlayan etkenleri keşfeder

Değerlendirme Form 4: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi

Süre 90 dakika

Materyaller -

Yaşantı/içerik

1. İlk oturumun özetlemesi yapılarak oturum başlatılır.
2. Grup üyelerine, grupla danışma oturumları başlamadan önce, bundan sonraki oturumlarda toplam davranışı oluşturan arabanın yakıtları olan ihtiyaçlar üzerinde çalışılacağı söylenir.
3. Hayatta kalma ihtiyacına yönelik bilgi verilir.

‘Hayatta kalma ihtiyacı, kişinin genlerine kodlanmıştır ve hayatta kalma için verilen mücadeleyi kapsamaktadır. İnsan vücudunun işlevini, sağlığını korumak ve kişinin yaşamını sürdürmek için çalışmaktadır. Hayatta kalma ihtiyacı tüm canlılarda mevcuttur. İnsanları diğer canlılardan ayıran temel fark ise ekonomik konularda temkinli olmayı kapsamaktadır. Yeme içme, barınma, güvenlik, dinlenme, boşaltım, cinsellik gibi faktörleri hayatta kalmanın unsurlarını oluşturmaktadır.’

4. Aşağıdaki sorularla grup etkileşimi başlatılır;
 - a. Hayatta kalma ihtiyacınızın karşılanmadığını hissettiğinizde nasıl davranırsınız? Örneğin acıktığınızda, üşüdüğünüzde, boşaltım yapmanız gerektiğinde vs.?

- b.** Aile üyeleriniz nasıl davranır?
 - c.** Aile olarak hayatta kalmanızı sağlayan etkenler neler? Sizce ailenizin var olmasını ve devamlılığını sağlayan temel etkenler neler?
 - d.** Sizce ailenizin güçlü yönleri neler?
 - e.** Bireysel ve ailesel olarak hayatta kalmanızı sağlayan faktörler sizce neler? Ailenizi ayakta tutan şeyler neler? Aile içerisinde sizin hayatta kalma ihtiyacınızı karşılayan etkenler neler?
 - f.** Ailenizin sağlıklı olmasını, güvende olmasını nasıl sağlıyorsunuz? Fizyolojik ihtiyaçlarınızı nasıl karşılıyorsunuz?
 - g.** Ailenizi tehlikelerden nasıl koruyorsunuz?
 - h.** Evinizdeyken, ailenizle birlikteyken stresten uzaklaşabildiğinizi düşünüyor musunuz? Evinizde yeterince dinlenebiliyor musunuz?
- 5.** Grup üyelerine, eşlerinden karşılıklı olarak duydukları, kendilerine ve ailelerine yönelik değerlendirmeler hakkında ki duyguları ve düşünceleri sorulur.
- 6.** Oturuma dair değerlendirme yapılır.
- 7.** Grup üyelerinde bir sonraki oturumun konusu söylenir, mail olarak gönderilen Form 6'yı bir sonraki oturuma çıktı olarak getirmeleri istenerek oturum sonlandırılır.

Form 4: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi

1. Kendinize ve ailenize yönelik oturum sonrasında neler fark ettiniz?



2. Bu oturum beklentinizi ne düzeyde karşıladı? Neler farklı olabilirdi?

Oturum 3

Temel İhtiyacım: Sevme ve ait olma

Amaç	Sevme ve ait olma ihtiyacını keşfeder
Kazanım	<ul style="list-style-type: none">- Bireysel sevme ve ait olma ihtiyacını tespit eder- Kök ailesinden çekirdek ailesine aktardığı bağlanma stilini ve destek mekanizmasını fark eder- Kalite dünyasını anlar ve kendi kalite dünyasını keşfeder- Eşinin kalite dünyasını fark eder- Aile sistemine, kök ailesinden aktardığı mekanizmaları tespit eder

Değerlendirme Form 5: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi

Süre 90-120 dakika

Materyaller Form 6: Kök ailemden çekirdek aileme; kalite dünyam
Kalem

Yaşantı/içerik

1. Bir önceki oturumun özetlemesi yapılarak oturum başlatılır.
2. Grup üyelerine size göre aile nedir ve nasıl olmalıdır diye sorulur.
3. Tüm paylaşımlar alındıktan sonra grup üyelerinin çıktığı olarak hazır bulundurdıkları Form 6'yı incelemeleri istenir.
4. Form 6'ya dair düşünceleri sorulur ve ilk resimdeki ceninin kendilerinin olduğunu hayal etmeleri istenir. Bu resmin doğum öncesinden bugüne kadar olan anne-çocuk ilişkisini sembolize etmektedir. İkinci resim evlendikten sonra ki çift hayatını dolayısıyla eşini temsil etmektedir. Son resimdeki çocuk sembolü ise bireyin sahip olduğu çocuklarıyla olan ilişkisi olarak değerlendirilir.
5. Resimler karşısındaki boşluğa grup üyelerinin anneleriyle, eşleriyle ve çocuklarıyla olan ilişkileri not etmeleri istenir.
6. Tüm grup üyelerinin paylaşımları alınır.
7. Aşağıdaki sorularla grup etkileşimine devam edilir;
 - a. Eşinizin sevme ve ait olma ihtiyacına yönelik söylediklerini duymak size neler hissettirdi?

- b. Eşinizle kendinizin sevme ve ait olma ihtiyacı hangi açılardan benziyor hangi açılardan farklılaşıyor?
 - c. Sizce annenizden yeterince sevgi gördünüz mü? Neler size göre eksik kaldı, neler sizin sevgi ihtiyacınızı doydurdu?
 - d. Annenizden, kendi kök ailenizden gördüğünüz sevgi tarzını nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - e. Eşinizle olan ilişkinizde sevgi ihtiyacınızı nasıl doyuruyorsunuz, sevginizi nasıl gösteriyorsunuz?
 - f. Çocuklarınızla olan ilişkinizde sevgi ihtiyacınızı nasıl doyuruyorsunuz, sevginizi nasıl gösteriyorsunuz?
 - g. Kök ailenizden, eş ilişkinize ve çocuklarınızla olan ilişkinizde ne tür benzerlikler var? Neleri kök ailenizden çekirdek ailenize aktardığınızı düşünüyorsunuz?
 - h. Kök ailenizden çekirdek ailenize hangi mekanizmaları aktardığınızı düşünüyorsunuz (destek, iletişim, roller, ritüeller vs.)?
8. Tüm paylaşımlar alındıktan sonra kalite dünyası hakkında bilgi verilir ve aile sistemine yönelik kalite dünyası özetlenerek grup üyelerine dönüt verilir. Örneğin; Ayşe hanım aileyi sevdiklerinizle bir arada olma olarak ifade etmişsiniz ve ailedeki tüm üyelerin birbirini sevmesi ve desteklemesi gerektiğine inandığınızı söylediniz. Kök ailenizle ilişkilerinizde hep sevgi ve destek gördüğünüzü ve bunu şu anki ailenizden de beklediğinizi dile getirdiniz. Ahmet bey (eşi) ise aileyi birbirini seven ama bunaltmayan zaman zaman birlikte etkinlikler yapan ama aile üyelerinin özgürde kalabildiği bir sistem olarak görmektedir. Ahmet bey kök ailesinde belirli davranışları göstermeye zorlanmadığını bizimle paylaştı ve şu an zamanını dilediği gibi geçiremediğini belirtti. Gördüğünüz üzere her ikinizin kalite dünyasında aile ve ailenin işleyişi çok farklı kodlanmış.

„Kalite dünyası bilgilerin saklandığı, beyinde yaşanmak istenilen dünyanın yaşandığı ve simülasyonunun oluşturulduğu dünyadır. Bebeklikle başlayan bu oluşum hayatımızın sonuna kadar devam etmektedir. Bu dünya en zevkli deneyimlerimizden, sosyal çevremizden ve hayatımızı yöneten inanç sistemlerinden oluşmaktadır. Kalite dünyamız kendimizi iyi hissetmek için oluşturduğumuz bir dünyadır, dolayısıyla zevklerimizden oluşur. Kalite dünyasının ilk resmi genellikle annedir. Aile, akrabalar ve sosyal çevre anneden sonra gelen ve kalite dünyamızı oluşturan diğer önemli

bileşenlerdir. Kalite dünyasında bireyi kontrol etmeye çalışan insanlar yer almamaktadır. Ebeveynler ve genetik olarak ilişkili olduğumuz aile üyeleri bu durum için istisna oluşturmaktadır. Kalite dünyasında genel olarak kişinin kendi gibi düşünen ve hareket eden bireyler yer almaktadır. İlişkilerde bu durum biraz farklılaşabilmektedir. Bazen bireyler, kendilerini kontrol eden kişilere aşık olduklarında, “aşkımla değişir ve kalite dünyama uyan birine dönüşür” düşüncesine kapılabilmektedir. Bu düşünceyle başlanmış bir ilişki evliliğe dönüşürse, bu evlilikte mutlu olmak zorlaşır. Kalite dünyasının zevklerden oluşması ve bireysel olması evliliklerde çatışmalara yol açabilmektedir. Bu farklılıklar ve çatışmalar evliliği koruyan ifade biçimleriyle ve sadece kontrol edilebilen faktörlerin kontrol edilmesiyle en aza indirgenebilmektedir. Eşinizle sahip olduğunuz aileye yönelik farklı resimler, dolayısıyla kalite dünyalarınızın farklılığından kaynaklanmaktadır.”

- 9.** Grup üyelerinin oturuma dair duygu ve düşünceleri alınarak oturum değerlendirilmesi yapılır.
- 10.** Bir sonraki oturumda güç ihtiyacının dolayısıyla ifade biçimleri üzerinde çalışılacağı ifade edilerek oturum sonlandırılır.

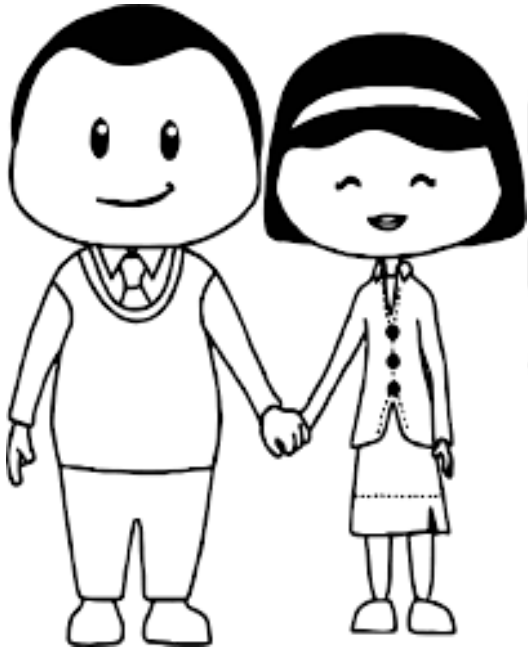
Form 5: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi

1. Kendinize ve ailenize yönelik oturum sonrasında neler fark ettiniz?

2. Kalite dünyası hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?

3. Bu oturum beklentinizi ne düzeyde karşıladı? Neler farklı olabilirdi?

Form 6: Kök ailemden çekirdek aileme; kalite dünyam



Oturum 4

Temel İhtiyacım: Güç

Amaç	Güç ihtiyacını keşfeder
Kazanım	<ul style="list-style-type: none">- Kendini güçlü hissettiren etkenleri fark eder- Olumlu davranış biçimlerini öğrenir- Olumsuz ifade biçimlerini öğrenir- Güç ihtiyacının aile ilişkilerine yansımaları keşfeder- Eşyle arasındaki güç farklılıklarını fark eder- Aile sistemindeki iletişim örüntülerini ortaya çıkarır- Aile sisteminde, aile üyelerinin üstlendiği rolleri ve güç ihtiyacıyla olan ilişkisini keşfeder
Değerlendirme	Form 7: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi
Süre	90-120 dakika
Materyaller	Form 8: Evliliği olumlu ve olumsuz etkileyen faktörler Form 9: Olumlu ve olumsuz ifade ve davranış örnekleri

Yaşantı/içerik

1. Bir önceki oturumun özetlemesi yapılarak oturum başlatılır.
2. Grup üyelerine, kendilerini hangi durumlarda güçlü hissettikleri sorularak grup etkileşimi başlatılır.
3. Tüm paylaşımlar alındıktan sonra güç ihtiyacına yönelik açıklama yapılır;

'Güç'e duyulan ihtiyaç insana özgüdür ve iktidara duyulan gereksinimdir. Güç ihtiyacı tüm canlılarda mevcuttur. Hayvanlar bir bölge için, yavrularını korumak için ya da bir dişiye genlerini aktarabilmek için savaşabilirler, ancak bizim gibi, sadece güç uğruna savaşmazlar. Diğer bir ifadeyle yolumuza biri çıktı diye, bizimle aynı fikirde olmadığı için, karşısındakini cezalandırmak istediğinden ya da evlilikte saygı görmek istediği için savaşmaz. İnsanlar kendisine saygı duyulduğunu hissettiğinde güç ihtiyacı karşılanmış olur. Saygı kazanmak için gereken minimum şey, değer verdiğimiz birinin, ideal olarak eşimizin bizi dinlemesidir. Buna sahip değilsek, ilk

başta onu elde etmek için mücadele ederiz, ancak bir süre sonra çoğumuz pes eder ve artık ciddi bir şekilde iletişim kurmaya bile çalışmayız ve ilişki kötü bir şekilde zarar görür. İktidara olan ihtiyacımız, herhangi bir ilişkide, özellikle de evlilikte, düşük güçlü bir konumu kabul etmemizi zorlaştırır. Mutlu bir evliliğin önündeki en büyük engel, partnerlerden birinin veya her ikisinin evlilikte güç ihtiyacını karşılayamamasından kaynaklanmaktadır. İlişkileri yok eden nadiren sevgi eksikliğidir; Uzun vadeli aşk, partnerlerden birinin veya her ikisinin de ihtiyaç duyduklarına veya istediklerine inandıklarından daha az güce sahip olduklarına inandıkları bir ilişkide kök salamaz.

4. Açıklama bittikten sonra evliliği olumlu ve olumsuz etkileyen iletişim biçimlerinden bahsedilir ve Form 8 ve 9'ta yer alan açıklamalar ve örneklerle ayrıntılı bilgi verilir.
5. Grup üyelerinin evliliklerini olumlu ve olumsuz etkileyen iletişim biçimleri üzerinden konuşulur.
6. Tüm paylaşımlar alındıktan sonra aşağıdaki sorularla grup süreci devam ettirilir;
 - a. Evliliğinizde kullandığınız iletişim biçimlerini, güç ihtiyacınızla birlikte değerlendirdiğinizde aile ilişkilerinize nasıl yansımakta?
 - b. Eşinizle, sizin bakış açınız size göre hangi açılardan benzemekte hangi açılardan farklılaşmakta?
 - c. Ailenizden kim hangi ifade/davranış biçimini daha yaygın kullanmakta?
 - d. Sizce aile üyeleriniz neden daha yoğun olarak bu bahsettiğiniz ifade/davranış biçimini kullanma gereği hissediyor?
 - e. Aile içerisinde kim hangi rolü üstlenmekte? Bu rol o kişiye sizce neler hissettirmekte? Güçlü hissetmesine nasıl bir katkı sağlamaktadır?
7. Oturumun özeti yapılır ve grup üyelerinin oturuma dair duygu ve düşünceleri alınarak oturum değerlendirmesi gerçekleştirilir.
8. Grup üyelerine bir sonraki oturum konusu paylaşılır ve mail olarak gönderilen Form 11'i çıktı olarak almaları ve bir sonraki oturuma getirmeleri söylenerek oturum sonlandırılır.

Form 7: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi

1. Kendinize ve ailenize yönelik oturum sonrasında neler fark ettiniz?



2. Bu oturum beklentinizi ne düzeyde karşıladı? Neler farklı olabilirdi?

Form 8: Evliliği olumlu ve olumsuz etkileyen faktörler

Evliliği olumlu etkileyen davranış biçimleri

1. Desteklemek; Desteklemek eleştirmenin tam tersidir. Eşinizin başarmak istediğini başarmasına, ulaşmak istediği hedefe ulaşmasına yardım etmektir. Eşinizin ne istediğini bilmeyi, yargılamamayı ve kabul etmeyi kapsamaktadır.

2. Cesaretlendirmek; Suçlamanın tam tersidir. Eşinizin hedefine ulaşmasına aktif olarak katkı sağlamaktır. Cesaretlendirmek, yardım etmeye istekli olmayı içermektedir.

3. Dinlemek; Dinlemek şikayet etmenin tam tersidir. Eşinize zaman ayırmayı, dikkatle ona odaklanmayı kapsamaktadır. Özgün, ilgili, meraklı sorular sormayı ve sabırla dinlemeyi içermektedir. İlgî göstermenin bir türü olarak değerlendirilebilir.

4.Kabul etmek; Kabul etmek dırdır etmenin tam tersidir. Eşinizin seçimlerini kabul etmeyi onları değiştirmeyi çalışmama olarak ele alınmaktadır.

5. Güvenmek; Güvenmek tehdit etmenin tam tersidir. Eşinizin sizin ona gösterdiğiniz ilgi kadar size ilgi göstermesi durumunda güven ortaya çıkar. Karşılıklı paylaşımlarda bulunmayı kapsamaktadır. Koşul koymamayı, kişiyi kullanmamayı, sevgiyi suistimal etmemeyi içermektedir.

6. Saygı duymak/göstermek; Cesaretlendirmenin tam tersidir. Saygı, eşinizi yargılamadan, korkutmadan, özgün olmalarına katkı sağlamaktır. Kararlarına müdahale etmemeyi, olduğu gibi kabul etme olarak değerlendirilebilir.

7. Anlaşmazlıklar hakkında konuşmak; Kontrol etmek için rüşvet verme ödüllendirmenin tam tersidir. Farklılıklar hakkında sakin ve mantıklı bir şekilde tartışmayı/konuşmayı kapsamaktadır.

Evliliği olumsuz etkileyen iletişim biçimleri

1. Eleştirmek; Eşinize yaptıklarının yanlış olduğunu söylemek, davranışlarında, eylemlerinde, seçimlerinde, ilişkilerinde hata bulmak, kendileri veya onlar için önemli olan başkaları hakkındaki olumsuz fikirlerinizi paylaşmaktır.

Eleştirmek karşı tarafın benliğine, öz saygısına zarar verme mesajını barındırır. Dolayısıyla evliliğinizde bu ifade biçimini kullandığınızda eşinizin sizden uzaklaşma eğiliminde olduğunu fark edebilirsiniz.

2. Suçlamak; Rahatsızlık hissetmek ve eşinize rahatsızlığın kendisinden kaynaklandığını söylemektir. Suçlamak, düşünceler ve duygular üzerinde bir tür sorumluluk almaktan kaçınma şeklidir.

3. Şikayet etmek/yakınmak; Rahatsızlık ve mutsuzluğu ifade etme eylemidir. Eleştirmekten bir adım ötedir. Şikayet etmek bencil duygularla hareket etmedir. Genellikle ciddi sorunlarda kullanılan bir ifade biçimidir. Evliliklerde tek bir partner tarafından sürekli yapıldığında bir tür duygusal istismar olmaktadır.

4. Kusur bulmak/azarlamak/dırdır etmek; Eşinizi yapmak istemediği bir şeyi yapmaya zorlama olarak ifade edilebilir. Eşinizin seçimlerine kararlarına saygı göstermemeyi ve baskı yapmayı içerir. Eğer eşiniz kullandığınız bu iletişim biçiminden ötürü istediğinizi yapıyorsa bunu korktuğundan yapıyordur. Bu ifade biçimi evliliğinizde küçük çatışmaları büyük kırgınlıklara dönüştürebilir. Kırgınlıklar ise nefret etme ve saygısız olmayı kapsayabilir. Kusur bulma/azarlama/dırdır etmenin olduğu ilişkide sevme/sevilme gittikçe azalış gösterir.

5. Tehdit etmek; Tehdit, eşinize eylemleri sonucunda göstereceğiniz olumsuz bir tepkiyi/sonucu söylemektir. Olumsuz sonuç, “çocukları senden alacağım” gibi bir cezalandırma biçimi olabileceği gibi “hayal kırıklığına uğrayacağım / sana kızacağım” gibi duygusal cezalandırmada olabilir.

Tehdit etmek bir tür suistimaldir ve korkuyu ortaya çıkarır. Korku ise ilişkileri zamanla öldürmektedir. Tehditler, korkuyu kontrol etmenin bir yolu olarak kullanılır. Tehdit ettiğiniz bireyi bağımsızlık, güç, sevgi ve aidiyet gibi ihtiyaçlardan mahrum bırakır. Dolayısıyla kişiyi "savaş ya da kaç" davranışına sürükler. Zamanla eşinizin sizden uzak durma seçeneğine eğilim gösterdiğini fark edebilirsiniz.

6. Cezalandırmak; Gücü olumsuz bir şekilde uygulamak olarak ele alınabilir. Gücünüzü ilişkinize fayda sağlamak için kullanmak yerine, kendi çıkarınız ve partnerinizin pahasına kullanmaktır.

7. Rüşvet vermek ya da kontrol altına almak; Bu bir manipülasyon şeklidir ve eşinizin doğal davranış biçimine aykırıdır. Bu davranışı bir ilişkide kullanırken, iletişim kurduğunuzun kişinin

motivasyonunu sizinkine yönlendirirsiniz. Zamanla bu korku yaratır, onları zayıflatır ve size karşı kızgınlık oluşturur. "Bunu yaparsan bunu yapacağım" demek ilişkideki sevgi ve desteğe şartlar koyar, bu yüzden bu bir tür istismardır. Tıpkı diğer diğer iletişim biçimleri gibi, bu da bir baskı biçimidir ve ilişkinize çok fazla baskı uygularsanız, ilişkiniz olumsuz etkilenecektir.



Form 9: Olumlu ve Olumsuz İfade ve Davranış Örnekleri

İfade Biçimleri	Örnekler	İfade Biçimleri	Örnekler
1. Eleştirmek	Karar verirken benim fikirlerimi hiç sormuyorsun.	1. Desteklemek	Kendine ne kadar güzel bir hedef koymuşsun.
2. Suçlamak	Senin yüzünden hiç istemediğim bir hayat yaşıyorum.	2. Cesaretlendirmek	Hedefine ulaşman için sana nasıl yardımcı olabilirim?
3. Şikayet etmek/yakınmak	Senin iş yoğunluğun yüzünden bir kere olsun ailecek tatil yapamadık.	3. Dinlemek	İş yerinde çok fazla stres yaşıyorsun anlatmak ister misin?
4.Kusur bulmak/azarlamak/dırdır etmek	Sen artık sus diye tamir ediyorum sandalyeyi.	4. Kabul etmek	Sandalyenin tamir edilmesini istiyorsun. Tamam yarın tamir edeceğim.
5. Tehdit etmek	Bir kez daha ailenin dolduruşlarıyla benimle kavga edersen boşanırız.	5. Güvenmek	Ailenin fikirlerini önemsiyorsun ama ben biliyorum ki bize olan yaklaşımını ailenin fikirleri doğrultusunda değiştirmezsın.

6. Cezalandırmak

Eşinizin dışarıya çımasına izin vermemek.

6. Saygı duymak/göstermek

Bugün planın ne? Dışarıdan geldikten sonra birlikte kahve içelim mi?

7. Kontrol edebilmek için rüşyet/ödül vermek

Arkadaşlarımla tatile gitmeme izin verirsen sana yeni bir araba alırım.

7. Anlaşmazlıklar hakkında konuşmak

Ben seninle tatile gitmek istiyorum sen arkadaşlarınla bunu konuşalım mı?

Oturum 5

Temel İhtiyacım: Özgürlük

Amaç	Özgürlük ihtiyacını keşfeder
	- Aile içerisindeki sınırları keşfeder
	- Özgürlük ihtiyacını oluşturan ve kısıtlayan faktörleri fark eder
Kazanım	- Özgürlüğü kısıtlandığını da yaşadığı duyguları, düşünceleri ve davranışları ifade eder
	- Aile içerisinde yapılan seçimleri fark eder
Değerlendirme	Form 10: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi
Süre	90 - 120 dakika
	Form 11: Aile içi sınırlarımız
Materyaller	Kalem
	Makas

Yaşantı/içerik

1. Bir önceki oturumun özetlemesi yapılarak oturum başlatılır.
2. Bir önceki oturumlarda bireysel ve aile olarak sevme ve ait olma ve güç ihtiyaçlarının incelendiği söylenir. Bu oturumda aile içerisindeki sınırları ve aile üyeleri arasındaki ilişkilerin değerlendireceği ifade edilir.
3. Çıktı olarak aldıkları ve yanlarında hazır bulunan Form 11’de yer alan daireleri aile üyesi sayısı kadar kesmeleri istenir.
4. Her bir dairenin bir aile üyesini temsil ettiği belirtilir.
5. Kesmiş oldukları daire ilgili aile üyesinin özgürlük alanını temsil etmektedir. Dairenin Form 11’den kesilmiş ilk hali, bireyin %100 özgür olduğu ve seçimlerini kendi yaptığı şekli sembolize etmektedir.
6. Grup üyelerinin her bir aile üyesi için özgürlük alanını ve seçimlerini değerlendirerek daireyi küçültmeleri istenir. Örneğin çocuğunun %50 özgür olduğunu ve %50 seçimlerini kendisinin yaptığını düşünen grup üyesinin bu daireyi %50 küçültmesi

istenir. Küçülttüğü dairenin içine de düşündüğü özgürlük ve seçim oranını yazması söylenir.

7. Tüm grup üyelerinin paylaşımları alınır.
8. Aşağıda yer alan sorularla birlikte grup etkileşimi sürdürülür;
 - a. Özgürlüğünüzün kısıtlandığını hissettiğinizde neler düşünüyorsunuz? Nasıl davranıyorsunuz? Neler hissediyorsunuz?
 - b. Eşinizden duyduğunuz paylaşımların bazılarını aynı bazılarını ise farklı ifade ettiniz bunları duymak size neler hissettirdi?
 - c. Eşinizle kendinizin ailenize yönelik ifade ettiği özgürlük ihtiyacı, sınırlar hangi açılardan benziyor hangi açılardan farklılaşıyor?
 - d. Aile üyeleri için kestiğiniz kısımlar neleri temsil ediyor?
 - e. Dairelerden kestiğiniz kısımları kesmenize yol açan faktörler neler?
 - f. Aile içerisinde ne tür müdahaleler gerçekleşiyor ki bu müdahalelerin sonucunda daireler şu anki şeklini aldı?
 - g. Neler olursa dairelerin özgürlük ve seçim alanları %100 olarak kalır?
 - h. Ailenizde ne tür sınırlar var?
 - i. Aile içerisinde isteklerinizi, seçimlerinizi nasıl dile getiriyorsunuz?
 - j. Aile üyeleri duygu ve düşüncelerini birbirleriyle nasıl paylaşıyor?
 - k. Aile üyeleri seçimlerinde ne kadar özgür kalıyor?
 - l. Aile üyelerinin seçimlerini neler etkiliyor?
9. Aşağıdaki açıklama ile grup etkileşimi özetlenir.

‘Özgürlük, normalde yapmak istediğimiz şeyi yapma arzusudur. Evlilikte bu, eşinizin kontrolünden çıkmak demektir. Başkalarını kontrol etmeye çalıştığımız iktidarın aksine, burada zor olan görev genlerinizin sizden kesinlikle vazgeçmemenizi istediği bir şeyden vazgeçmektir. Evliliğin doğası, kişisel özgürlüğün kaybıdır. Kural olarak, özgürlüğe ihtiyacı düşük olan insanlar, evlilikte yalnız bırakılma ihtiyacı daha yüksek olanlara göre çok daha mutludurlar. Evlilikte patlak veren öfkenin çoğu, bir eşin, çoğu zaman kendisini aşırı kısıtlanmış hissetmesinden kaynaklanmaktadır. Fakat çoğu zaman özgürlüğümüzün kısıtlandığını hissettiğimizde düşüncelerimizin de kısıtlandığını düşünür ona göre hareket etme eğiliminde oluruz. Düşünceler, düşünme biçimi kimse tarafından kısıtlanamamaktadır. Dolayısıyla bireyin nasıl düşüneceği kendi seçimidir. Hayatta ki tüm duygu, düşünce ve davranışları gibi. Diğer bir ifadeyle kontrol edebileceğimiz tek davranışın kendi davranışımızın olması gibi. Eğer

özgürlüğümüzün kısıtlanmasını seçersek buna izin veririz, evliliği bireysel özgürlüğün kısıtlanacağını bile bile kabul etmemiz gibi ya da özgürlüğümüzün kısıtlandığını hissettiğimiz zamanlarda kendimizi mutsuz, kapana kısılmış gibi hissetmemiz gibi. Tüm bunlar bizim seçimimizdir ve seçimlerimizi doğrultusunda sadece kendimizi kontrol edebiliriz.'

Şeklinde bir açıklama yapılarak grup üyelerinden örnek verilir. Örneğin; Fatma hanım özgürlüğünün kısıtlandığını ifade etti. Fatma hanım özgürlüğü kısıtlandığında kendini depresyonda hissetmeyi seçtiğini dolayısıyla gün boyu hiçbir şey yapmadığını belirtti. Gördüğümüz üzere Fatma hanım düşüncelerini özgür bırakmamayı tercih ettiğini, kendini depresif hissetmeyi seçtiğini ve buna bağlı olarak da gün boyu yattığını söyledi. Fatma hanım kısacası eşini dinleyip evde kalmayı seçti. Fatma hanım eşinin dışarıya çıkmasına izin vermesini sağlayamaz ama evde kaldığında ne hissetmek istediğine ya da evde neler yapmak istediğine kendi karar verebilir. Diğer bir ifadeyle Fatma hanım sadece kendini kontrol edebilir.

10. Oturumun özeti yapılır, grup üyelerinin oturuma dair duygu ve düşünceleri alınarak oturum değerlendirmesi yapılır, bir sonraki oturum konusu paylaşılarak oturum sonlandırılır.

Form 10: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi

1. Kendinize ve ailenize yönelik oturum sonrasında neler fark ettiniz?



2. Bu oturum beklentinizi ne düzeyde karşıladı? Neler farklı olabilirdi?

Form 11: Aile içi sınırlarımız

The diagram consists of six large, empty circles arranged in two rows of three. The circles are intended for drawing or writing, likely representing family members or relationships in a family structure. The circles are arranged in a staggered pattern, with the top row circles overlapping slightly with the bottom row circles.

Oturum 6

Temel İhtiyacım: Eğlenme

Amaç	Eğlenme ihtiyacını keşfeder
Kazanım	- Aile içerisindeki ritüelleri fark eder - Ritüellerin aile sistemine ve kendilerine kattığı etkenleri keşfeder - Aile içi eğlenme ihtiyacına yönelik farklılıkları fark eder
Değerlendirme	Form 12: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi
Süre	90 dakika
Materyaller	-
Yaşantı/içerik	<ol style="list-style-type: none">1. Bir önceki oturumun özetlemesi yapılarak oturum başlatılır.2. Grup üyelerine, eğlenme ihtiyacı ile ilgili bilgi verilir. <i>'Glasser eğlencenin de temel bir insan ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Gülmek ve mizah bireye fizyolojik sağlığına kadar birçok yarar sağlamaktadır. Eğlenme ihtiyacı öğrenmemizi sağlayan ve kişiyi öğrenmeye iten ihtiyaçtır. Bireyler küçük yaşta oyunları öğrenmenin bir yolu gibi görür ve olgunlaştıkça oynamayı bırakır çünkü bilmeleri gereken her şeyi öğrendiklerini düşünürler. Ancak, oynamakla veya kazanmakla ilgisi olmayan pek çok şekilde eğlenmek için çaba gösteririz. Okumak, müzik dinlemek, seyahat etmek ve hobilerle uğraşmak eğlenceli aktivitelerdir.'</i>3. Aşağıdaki sorularla grup etkileşimi başlatılır;<ol style="list-style-type: none">a. Aile olarak sahip olduğunuz ritüeller var mı? Sahip olduğunuz en önemli aile ritüeliniz nedir?b. Ritüellerinizi aile içinde nasıl oluşturduunuz?c. Sahip olduğunuz ritüellere yönelik aile üyelerinin görüşleri neler?d. Ritüeller ailenize nasıl bir katkı sağlıyor? Size nasıl bir katkı sağlıyor?e. Eşinizle, çocuklarınızla kendinizin eğlenme ihtiyacı hangi açılardan benziyor hangi açılardan farklılaşıyor?f. Aile üyeleri sizce eğlenme ihtiyaçlarını nasıl karşılıyorlar?

- g.** Aile içerisinde bu ihtiyacınızı karşılayabiliyor musunuz? Neler bu ihtiyacınızın karşılanmasına katkı sağlamaktadır?
- h.** Eşinizin paylaşımlarını duymak size neler hissettirdi?
- 4.** Oturumun özeti yapılır, grup üyelerinin oturuma dair duygu ve düşünceleri alınarak oturum değerlendirilmesi yapılır.
- 5.** Bir sonraki oturumun son oturum olacağı belirtilerek oturum sonlandırılır.



Form 12: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi

1. Kendinize ve ailenize yönelik oturum sonrasında neler fark ettiniz?



2. Bu oturum beklentinizi ne düzeyde karşıladı? Neler farklı olabilirdi?

Oturum 7

Sonlandırma

Amaç	Sonlandırma
Kazanım	<ul style="list-style-type: none">- Müdahale programı aracılığı ile hayatına aktarmayı planladığı hedeflerini paylaşır- Müdahale programı öncesi ve sonrası kendini ve aile sistemini değerlendirir
Değerlendirme	Form 13: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi Son test uygulaması
Süre	60 - 75 dakika
Materyaller	-
Yaşantı/içerik	<ol style="list-style-type: none">1. Grup üyelerine grupta danışma sürecinde son oturuma gelindiği söylenerek oturum başlatılır.2. Grup oturumları değerlendirilerek hatırlatılır.3. Grup üyelerine yüz yüze grupta danışma yapılsaydı oturma şeklinin daire şeklinde olacağı ifade edilir. Şu anda grup üyelerinin daire şeklinde oturduğu hayal edilerek grubun ortasında bir kuyunun var olduğunu canlandırmaları istenir. Bu kuyu grupta danışma sürecini temsil etmektedir.6. Aşağıdaki sorularla grup etkileşimi sürdürülür;<ol style="list-style-type: none">a. Kuyudan hayatınıza aktaracağınız neleri beraberinizde götürüyorsunuz?b. Kuyuya neleri bırakıyorsunuz?c. Kuyuya (grup üyelerine) neleri kattığınızı düşünüyorsunuz?d. Kendinize dair fark ettiğiniz en önemli etken ne oldu?e. Ailenize dair fark ettiğiniz en önemli etkenler nelerdir?f. Grup oturumlarıyla ve grup lideriyle ilgili düşünceleriniz neler?g. Grup oturumlarında nelerin farklı olmasını arzu ederdiniz?h. Süreçte paylaşmadığınızı ama şu anda ifade etmek istediğiniz şeyler var mı?

7. Tüm katılımcılara teşekkür edilerek grup sonlandırılır.



Form 13: Görüşme yöntemiyle oturumun değerlendirilmesi

1. Program öncesinden sonrasına kendinize ve ailenize yönelik bakış açınızı değerlendirdiğinizde neler söylersiniz?

2. Katıldığınız müdahale programından neleri hayatınıza aktarmayı düşünüyorsunuz?

3. Programdan öğrendiklerinizi hayata aktarmak için bir plan oluşturduunuz mu?

4. Grupla danışma sürecinde dair beklentileriniz ne düzeyde karşıladı? Neler farklı olabilirdi?