



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**ÇÖZÜM ODAKLI AİLE DANIŞMANLIĞI'NA DAYALI
AİLELERLE SOSYAL HİZMET UYGULAMASININ
EVLİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYİ VE
AİLE YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ**

Taner ALGAN

**SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Emine ÖZMETE**

**ANKARA
2023**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÇÖZÜM ODAKLI AİLE DANIŞMANLIĞI'NA DAYALI
AİLELERLE SOSYAL HİZMET UYGULAMASININ
EVLİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYİ VE
AİLE YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ**

Taner ALGAN

**SOSYAL HİZMET ANABİLİMDALİ
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Emine ÖZMETE**

**ANKARA
2023**

ETİK BEYAN

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı'na Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulamasının Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ve Aile Yaşam Doyumuna Etkisi” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikri tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Taner ALGAN

Tarih: 13.10.2023

İmza:

KABUL VE ONAY

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalında Taner ALGAN tarafından hazırlanan “Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı’na Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulamasının Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ve Aile Yaşam Doyumuna Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından DOKTORA TEZİ olarak OY BİRLİĞİ ile kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 13.10.2023

İmza

Doç. Dr. Hüsne DEMİREL
Gazi Üniversitesi
Jüri Başkanı

İmza

Prof. Dr. Ayşe Sezen SERPEN
Ankara Üniversitesi
Üye

İmza

Prof. Dr. Emine ÖZMETE
Ankara Üniversitesi
Üye (Danışman)

İmza

Doç. Dr. Ergün HASGÜL
Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Üye

İmza

Doç. Dr. Gonca POLAT
Ankara Üniversitesi
Üye

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Fügen AKTAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığına Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulamasının Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ve Aile Yaşam Doyumuna Etkisi

Bu araştırmanın amacı, “Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı’na Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması”nın (ÇOAD-ASHU), evli bireylerin (çift olarak) psikolojik iyi oluş düzeyi ve aile yaşam doyumuna etkisini ve bu etkinin kalıcılığını nicel ve nitel bulgularla incelemektir. Karma yöntem araştırmaları içinde “İç İçe Gömülü DeneySEL (Müdahale) Karma Yöntem Deseni” seçilerek tasarlanan bu araştırmada deney ve kontrol grubunu yapılandırmak için “ön test-son test ve izleme testi ölçümlü eşitlenmemiş deney ve kontrol gruplu yarı deneySEL desen” kullanılmıştır. Buna göre araştırma, Elazığ Sosyal Hizmet Merkezi’ne ve Elazığ Belediyesi Aile Danışmanlık ve Eğitim Merkezi’ne başvuran ve araştırmaya gönüllü katılmak isteyen evli çiftler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 8 evli çift (16 kişi) deney grubu, 8 evli çift (16 kişi) kontrol grubu olmak üzere toplam 16 çift (32 kişi) oluşturmaktadır. Araştırmada evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için “Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve aile yaşam doyumunu belirlemek amacıyla “Aile Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Deney grubuna (uygulama bittikten bir ay sonra yapılan) izleme seansı dahil toplam 7 hafta süreyle, her bir evli çift ile ayrı ayrı haftada bir seans olmak üzere ÇOAD-ASHU gerçekleştirilmiştir. Deney grubu ile toplam 54 seans gerçekleştirilmiş ve bu seanslar toplamda yaklaşık 90 saat (5400 dakika) sürmüştür. Deney grubu ile gerçekleştirilen izleme (kalıcılık) seansı hem nicel hem de nitel verilerin toplanabilmesi şeklinde yapılandırılmıştır. Buna göre önce evli çiftlere izleme testleri uygulanmış sonrasında ise çiftlerin deneySEL uygulama ve danışmanlık süreci hakkında değerlendirme ve yorumlarını almak amacıyla evli çiftler ile yarı yapılandırılmış nitel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna ön test, son test ve izleme testi dışında herhangi işlem yapılmamıştır.

Veri analizi süreci, nicel bulguların analizi ve nitel bulguların analizi olmak üzere iki bölümde gerçekleştirilmiştir. Nicel veri analizinde, veri setinin parametrik olduğu durumlarda ön analizler için “Bağımsız Örneklem t Testi”, temel analizler için “Karışık/Tekrarlı Ölçümler için İki Yönlü ANOVA”; veri setinin non-parametrik olduğu durumlarda ise ön analizler için “Mann Whitney U Testi” ve temel analizler için “Friedman’s ANOVA (F) testi” kullanılmıştır. Nicel analizler sonucunda, araştırmanın bağımlı değişkenlerini ölçmek için uygulanan tüm ölçekler ve bu ölçeklerin alt boyutlarının (biri hariç) tümünde ÇOAD-ASHU’nun evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumunu düzeylerini artırmada yüksek düzeyde etkili olduğu ve bu etkinin izleme testinde de devam ettiği tespit edilmiştir (Psikolojik iyi oluş-Ev dışı etkinlikleri sürdürebilme alt boyutu orta düzeyde etkili olmuştur). Nitel veri analizi aşamasında ise; deneySEL uygulama sürecinde çiftlerin aktardıkları, geribildirimleri ve izleme seansında çiftlerle yapılan nitel görüşmelerden yola çıkarak elde edilen nitel bulgular MAXQDA 2020 Analytics Pro nitel veri analizi aracılığıyla “**tema bazlı kodlama**” ve “**katılımcı (çift) bazlı kodlama**” olmak üzere 2 aşamalı kodlama sistemi kullanılarak analiz edilmiş ve içerik analizi sonucu, 6 ana ve bir destekleyici (yardımcı) tema olmak üzere toplam 7 tema ortaya çıkmış ve nitel bulgular bu 7 tema üzerinden değerlendirilmiştir. Deney grubuna katılan evli çiftler tarafından ÇOAD-ASHU’nun oldukça işlevsel ve yararlı olduğu vurgulanmış ve nitel görüşmelerden elde edilen bulguların nicel veriler ile örtüştüğü görülmüştür. En sonunda, nicel ve nitel analizlerden elde edilen sonuçlar literatür çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Yapılan tartışma ve yorumlar sonucu ilerleyen dönemlerde gerçekleştirilecek araştırmalara ve uygulamalara yönelik yararlı olacağı düşünülen çeşitli başlıklarda öneriler sunulmuştur. Sonuç olarak, “Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı’na dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması”nın evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumunu düzeyleri artırmada ve çözüm odaklı düşünebilme becerisi kazanmalarında etkili ve işlevsel olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı, Ailelerle Sosyal Hizmet, Psikolojik İyi Oluş, Aile Yaşam Doyumu, Evli Çiftler

SUMMARY

The Effect of Solution-Focused Family Counseling Based Social Work Practices with Families on Psychological Well-Being Level and Family Life Satisfaction of Married Individuals

This study aimed to examine the effect of "Solution-Focused Family Counseling Based Social Work Practices with Families" (SFFC-SWPF) on the psychological well-being and family life satisfaction of married individuals (as a couple) and the permanence of this effect with quantitative and qualitative findings. In this study designed with the "Embedded Experimental (Intervention) Mixed Method Design," one of the mixed research methods, the "pre-test, post-test and follow-up test measurements with non-equivalent experimental and control groups" were used to structure the experimental and control groups. Accordingly, the study was carried out on married couples who applied to Elazığ Social Work Center and Elazığ Municipality Family Counseling and Training Center and agreed to participate voluntarily in the study. The study group consists of a total of 16 couples (32 people), including 8 married couples (16 people) experimental group and 8 married couples (16 people) control group. In the study, the "Psychological Well-Being Scale for Married Men and Women" was used to measure the psychological well-being levels of married couples, and the "Satisfaction with Family Life Scale" was used to determine family life satisfaction. The experimental group received SFFC-SWPF for a total of 7 weeks (including a follow-up session one month after the intervention) with individual sessions for each married couple held once a week. A total of 54 sessions were performed with the experimental group and these sessions lasted approximately 90 hours (5400 minutes). The follow-up (persistence) session conducted with the experimental group was structured in a way that allowed both quantitative and qualitative data to be collected. Accordingly, married couples were first given follow-up tests, and then semi-structured qualitative interviews were conducted to obtain their evaluations and comments about the experimental intervention and counseling process. For the control group, no other procedures were conducted apart from the pre-test, post-test and follow-up tests.

The data analysis process was carried out in two parts: analysis of quantitative findings and analysis of qualitative findings. In the analysis of quantitative data, in cases where the data set was parametric, an "Independent Samples t-test" was used in preliminary analyses, and "Two-Way ANOVA for Mixed/Repeated Measures" was used in the fundamental analyses. In cases where the data set was non-parametric, "Mann Whitney U Test" was used in preliminary analyses, and "Friedman's ANOVA (F) test" was used in the fundamental analyses. According to the results of quantitative analysis, it was determined that SFFC-SWPF was highly effective in increasing marital couples' psychological well-being and family life satisfaction levels in all the scales and their sub-dimensions (except for one) used to measure the dependent variables, and this effectiveness was also observed to continue in the follow-up test (Engagement in activities outside the home sub-dimension of the Psychological Well-Being Scale had a low level of effectiveness). Qualitative data were obtained from couples' reports, their feedback, and the qualitative interviews conducted with the couples during the follow-up session in the experimental intervention process. The qualitative findings were analyzed using a 2-stage coding system, which included "theme-based coding" and "participant (couple)-based coding," through the MAXQDA 2020 Analytics Pro qualitative data analysis software. As a result of content analysis, a total of 7 themes emerged, including 6 main themes and one supporting (auxiliary) theme. The qualitative findings were evaluated based on these 7 themes. The experimental group emphasized that the SFFC-SWPF was quite functional and useful, and it was observed that the qualitative findings aligned with the quantitative data obtained from the interviews. Finally, the results obtained from quantitative and qualitative analyzes were discussed and interpreted within the framework of the literature. As a result of the discussions and interpretations, recommendations were presented in various titles that are considered to be useful for the studies and practices to be carried out in the future. In conclusion, it was determined that the "Solution-Focused Family Counseling based Social Work Practices with Families" is effective and functional in increasing the psychological well-being and family life satisfaction levels of married couples, as well as helping them acquire solution-focused thinking skills.

Key Words: Solution-Focused Family Counseling, Social Work with Families, Psychological Well-being, Family Life Satisfaction, Married Couples



İÇİNDEKİLER

Etik Beyan	ii
Kabul ve Onay	iii
Özet	iv
Summary	v
İçindekiler	vii
Önsöz	x
Simgeler ve Kısaltmalar	xii
Şekiller Listesi	xiv
Çizelgeler Listesi	xvi
1. GİRİŞ	1
1.1. Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulamaları (ASHU)	7
1.1.1. Aile ve Evlilik	7
1.1.2. Ailede Yaşanan Sorunlar ve Sağlıklı-Sağlıksız Aileler	10
1.1.3. Sosyal Hizmet Mesleği ve Disiplini Açısından Ailenin Yeri	13
1.1.4. Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulamaları (ASHU)	16
1.2. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı (ÇOAD)	20
1.2.1. Tarihçe ve Gelişim Süreci	21
1.2.2. ÇOAD ile İlgili Temel Kavramlar ve Özellikler	22
1.2.3. Varsayımlar	24
1.2.4. Temel Felsefe ve İlkeler	26
1.2.5. Terapötik Süreç ve Terapötik Süreci Etkileyen Faktörler	27
1.2.5.1. Çözümü İnşa Etmek ve Çözüm Odaklı Dilin Kullanımı	33
1.2.5.2. Seansların Yapısı ve Niteliği	34
1.2.5.3. Amaçlar: Arzulanan Geleceğin İnşası	39
1.2.6. Kullanılan Teknikler	40
1.2.6.1. İlk Görüşmeyi (Seansı) Yapılandırmak	41
1.2.6.2. İlk Görüşme (Seans) Öncesi Değişim	41
1.2.6.3. Mucize Sorusu: Amaçları Netleştirme ve Somutlaştırma	43
1.2.6.4. Derecelendirme Soruları: Küçük Adımlar ve Gelişimi Somutlaştırma	46
1.2.6.5. İstisna Soruları: Çözümlerin Keşfi ve Yapılandırılması	48
1.2.6.6. Baş Etme Soruları: Güçlü Yönler ve Kaynaklara Odaklanma	49
1.2.6.7. Ara Verme, Özetleme ve Geribildirim (Mesaj, Köprü ve Övgü)	50
1.2.6.8. Ödevler ve İşlevleri	53
1.2.6.9. Sonraki Seansların Yapılandırılması: Geleceğe Odaklanma	54
1.2.6.10. Diğer Teknikler	57
1.2.6.11. Sonlandırma	59
1.2.7. ÇOAD Modelinin Özgünlüğü ve Belirgin Öğeleri	60
1.3. İyi Oluş	61
1.3.1. Öznel İyi Oluş (ÖİÖ)	66
1.3.2. Psikolojik İyi Oluş (PİÖ)	69
1.4. Yaşam Doyumu	75
1.4.1. Aile Yaşam Doyumu (AYD)	78
1.5. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı, Psikolojik İyi Oluş ve Aile Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar	83
1.6. Araştırmanın Problemi	87
1.7. Araştırmanın Amacı	91
1.8. Araştırmanın Önemi	94

1.9. Araştırmanın Varsayımları	101
1.10. Araştırmanın Sınırlılıkları	102
2. YÖNTEM ve GEREÇ	103
2.1. Araştırmanın Modeli	103
2.1.1. Çalışma Grubu	106
2.1.2. Veri Toplama Araçları	110
2.1.2.1. Nicel Veri Toplama Araçları	110
2.1.2.1.1. Kişisel Bilgi Formu	110
2.1.2.1.2. Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)	110
2.1.2.1.3. Aile Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ)	111
2.1.2.2. Nitel Veri Araçları	112
2.1.3. Deneysel Uygulama ve Veri Toplama Süreci	112
2.1.3.1. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı'na Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulamasının (ÇOAD-ASHU) Geliştirilmesi ve Yapılandırılması	114
2.1.4. Etik Hassasiyetler	116
2.1.5. Araştırmacı Günlüğü	117
2.1.6. Verilerin Analizi	121
2.1.5.1. Nicel Verilerin Analizi	121
2.1.5.2. Nitel Verilerin Analizi	122
3. BULGULAR	126
3.1. Nicel Verilere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	127
3.1.1. ÇOAD-ASHU'nun Evli Çiftlerin Psikolojik İyi Oluş (PİÖ) Düzeyine Etkisinin Değerlendirilmesi	127
3.1.1.1. Psikolojik İyi Oluş (PİÖ) ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi	128
3.1.1.2. Genel Duygular (PİÖ-GD) Alt Boyutu ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi	137
3.1.1.3. Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet (PİÖ-ABEM) Alt Boyutu ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi	146
3.1.1.4. Ev Dışı Aktiviteleri Sürdürebilme (PİÖ-EDAS) Alt Boyutu ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi	156
3.1.2. ÇOAD-ASHU'nun Evli Çiftlerin Aile Yaşam Doyumu (AYD) Düzeyine Etkisinin Değerlendirilmesi	164
3.1.2.1. Aile Yaşam Doyumu (AYD) ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi	164
3.2. Nitel Verilere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	174
3.2.1. ÇOAD-ASHU'nun Evli Çiftler Üzerindeki Etkisine İlişkin Tema Bazlı Nitel Bulgular	174
3.2.1.1. HASHTAG'ler	176
3.2.1.2. Çatışma/Sorun Alanı	180
3.2.1.3. Çözüm Teknikleri	188
3.2.1.4. ÇOAD-ASHU Değerlendirme	194
3.2.1.5. Psikolojik İyi Oluş (PİÖ) ve Aile Yaşam Doyumu (AYD)	201
3.2.1.6. Kültürel Bağlam	204
3.2.1.7. Teknikler	208
3.2.2. ÇOAD-ASHU'nun Evli Çiftler Üzerindeki Etkisine İlişkin Katılımcı (Çift) Bazlı Nitel Bulgular	211
3.2.2.1. Birinci Çift ile İlgili Genel Nitel Bulgular	212
3.2.2.2. İkinci Çift ile İlgili Genel Nitel Bulgular	215
3.2.2.3. Üçüncü Çift ile İlgili Genel Nitel Bulgular	219
3.2.2.4. Dördüncü Çift ile İlgili Genel Nitel Bulgular	222
3.2.2.5. Beşinci Çift ile İlgili Genel Nitel Bulgular	225
3.2.2.6. Altıncı Çift ile İlgili Genel Nitel Bulgular	229

3.2.2.7. Yedinci Çift ile İlgili Genel Nitel Bulgular	233
3.2.2.8. Sekizinci Çift ile İlgili Genel Nitel Bulgular	237
4. TARTIŞMA	241
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	302
KAYNAKLAR	319
EKLER	357
Ek-1. ÇOAD-ASHU Sürecine Ait Özet Seans İçerikleri	357
Ek-2. ÇOAD-ASHU Sürecinde Kullanılan Temel Teknikler ve Ödevler (Özet)	362
Ek-3. Bilgilendirilmiş Onam Formu (Deney Grubu)	364
Ek-4. Bilgilendirilmiş Onam Formu (Kontrol Grubu)	365
Ek-5. Kişisel Bilgi Formu	366
Ek-6. Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)	367
Ek-7. Aile Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ) (Örnek Maddeler)	368
Ek-8. Yarı Yapılandırılmış Nitel Görüşme Soruları	369
Ek-9. Ölçek Kullanım İzni (AYDÖ)	370
Ek-10. Etik Kurul Kararı	371
Ek-11. Kurum İzin Belgesi-1	372
Ek-12. Kurum İzin Belgesi-2	374
Ek-13. Araştırmacının Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı ile İlgili Aldığı Eğitimler	375
Ek-14. Araştırmacının Aile Danışmanlığı ile İlgili Aldığı Diğer Eğitimler	376
ÖZGEÇMİŞ	398

ÖNSÖZ

Çözüm odaklı aile danışmanlığı yaklaşımına dayalı ailelerle sosyal hizmet uygulamasının evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyi ve aile yaşam doyumuna etkisinin incelendiği bu araştırma; ön test, son test ve izleme testi ölçümlü eşitlenmemiş deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desen modelinde karma yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda çözüm odaklı aile danışmanlığının evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyi ve aile yaşam doyumuna anlamlı düzeyde katkı sağladığı ve çift iletişimde olumlu etkiler bıraktığı saptanmıştır.

Doktora eğitiminde ilk ders döneminden başlayarak akademik hayatımda bana ayrı bir farkındalık katan, danışmanım olduğu günden itibaren kendisinden her yönüyle pek çok şey öğrendiğim ve bu tezin öneri aşamasından, içerik ve yönteminin belirlenmesine ve tezin savunmaya hazır hale gelmesine kadar tüm tez sürecinde desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, süreç içinde zorlandığım veya tıklandığım noktalarda bilgisi, tecrübesi ve içtenliği ile beni yönlendiren, kendisiyle tez ile ilgili her görüşmemde istisnasız yeni bir şeyler öğrendiğim, akademik ve insani duruşunu her daim kıymete değer bulduğum ve mesleki yoğunluğuna rağmen her ihtiyaç duyduğumda vakit ayırmaya hassasiyet göstermesi ile öğrencilerine örnek olduğunu düşündüğüm ve benim için bu zorlu süreçte en büyük şansım olduğunu hissettiğim kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Emine ÖZMETE'ye özel bir teşekkürü borç bilirim.

Doktora Tez İzleme Komitesi'nde yer alan ve tüm süreç boyunca pozitif iletişimi ve yapıcı önerileriyle beni motive eden Doç. Dr. Hüsne DEMİREL hocama ve hem destekleyici tutumu hem de yöntem ile ilgili yönlendirmeleriyle tezimi zenginleştiren Doç. Dr. Gonca POLAT hocama teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca tez savunma jürisinde yer alarak tezime önerileriyle son şeklini veren Prof. Dr. Ayşe Sezen SERPEN ve Doç. Dr. Ergün HASGÜL hocalarıma teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitim sürecime çeşitli yönlerden destek ve katkı sağlayan sayın hocalarım Prof. Dr. Veli DUYAN'a, Prof. Dr. Rıfat BİLGİN'e, Doç. Dr. Handan KARAKAYA'ya, Dr. Öğr. Üyesi Ömer Şükrü YUSUFOĞLU'na, Dr. Öğr. Üyesi Emel İLTER'e ve birlikte çalıştığım tüm meslektaşlarıma ve arkadaşlarıma şükranlarımı sunarım. Yine akademik çalışmalarında her türlü desteğini tüm içtenliğiyle ve güler yüzlüğüyle sunan ve aslında bu tezin konu ve

yöntem itibariyle fikir öncüsü olan değerli meslektaşım ve arkadaşım Dr. Öğr. Üyesi İhsan KUTLU'ya özel bir teşekkür sunmak durumundayım. Ayrıca tez savunma sürecine girdiğim günden mezuniyete kadar olan tüm işlemlerde bana oldukça yardımcı olan ve zaman ayıran Dr. Arş. Gör. Serdarhan DURU'ya çok teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca kendileri ile yeterli düzeyde vakit geçiremediğim ve bugünlere gelmemde emeklerini ödeyemeyeceğim annem, babam ve kardeşlerime yürekten şükranlarımı sunuyorum.

Ve... En büyük teşekkürüm ve şükranım ise hem mesleki hem de aile hayatımda her türlü fedakârlığı koşulsuz yapan kendisi ile yeterince ilgilenemediğim arkadaşım, destekçim, hemderdim, biricik ve sevgili **EŞİM'e**... Bu süreç içerisinde maddi ve manevi anlamda yorulduğumda her daim yanımda olduğu, desteklerini esirgmeden derdimle dertlendiği, sabır ve anlayış gösterdiği için **DEĞERLİM'e** tüm kalbimle sonsuz şükranlarımı sunarım.

Son olarak araştırmanın uygulama kısmına katılan katılımcılara, uygulamanın sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilmesine yardımcı olan ilgili kurum personellerine teşekkür ederim.

SİMGELER VE KISALTMALAR

Akt.	Aktaran
ASH	Aile Sosyal Hizmeti/Ailelerle Sosyal Hizmet
ASHİM	Aile Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü
ASHU	Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması
AYD	Aile Yaşam Doyumu
AYDÖ	Aile Yaşam Doyumu Ölçeği
BFTC	Kısa Süreli Aile Terapisi Merkezi/Brief Family Therapy Center
Bkz.	Bakınız
ÇOAD	Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı
ÇOAD-ASHU	Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı'na Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması
ÇOD	Çözüm Odaklı Düşünme
EBADEM	Elazığ Belediyesi Aile Danışmanlığı Eğitim Merkezi
MRI	Ruhsal Araştırmalar Enstitüsü/Mental Research Institute
NASW	Amerika Ulusal Sosyal Hizmet Uzmanları Birliği/National Association of Social Workers
OGPE Soruları	Ortaya çıkarma, Geliştirme, Pekiştirme, Eyleme Geçme Soruları
Örn.	Örneğin/Örnek
ÖİÖ	Öznel İyi Oluş
PİÖ	Psikolojik İyi Oluş
PİÖ-ABEM	Psikolojik İyi Oluş-Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet (Alt Boyutu)
PİÖ-EDAS	Psikolojik İyi Oluş-Ev Dışı Aktiviteleri Sürdürebilme (Alt Boyutu)
PİÖ-GD	Psikolojik İyi Oluş-Genel Duygular (Alt Boyutu)
PİÖÖ	Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
PİÖÖ-ABEM	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği-Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet (Alt Boyutu)
PİÖÖ-EDAS	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği-Ev Dışı Aktiviteleri Sürdürebilme (Alt Boyutu)
PİÖÖ-GD	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği-Genel Duygular (Alt Boyutu)
RPD	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

SFBTA	Çözüm Odaklı Kısa Terapi Birliği Araştırma Komitesi (Solution Focused Brief Therapy Association)
SHM	Sosyal Hizmet Merkezi
SHU	Sosyal Hizmet Uzmanı
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
Vb.	Ve benzerleri



ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Ailelerle sosyal hizmet uygulaması planlı değişim/müdahale aşamaları	19
Şekil 1.2. Ailelerle sosyal hizmet uygulamalarında kullanılmak üzere aile değerlendirme şeması	20
Şekil 1.3. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı'nda ilk seans yapısı	30
Şekil 1.4. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı'nda genel seans işleyişi	31
Şekil 1.5. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı'nda ikinci ve sonraki seanslar	32
Şekil 1.6. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı sürecinde seanslar	35
Şekil 1.7. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı'nda ikinci ve sonraki seansların yol haritası	57
Şekil 1.8. İyi oluşun boyutları ve türleri	63
Şekil 1.9. Öznel iyi oluşun boyutları	66
Şekil 1.10. Öznel iyi oluşta duygular, doyum alanları ve mutluluk modeli	68
Şekil 1.11. Psikolojik iyi oluşun teorik temelleri ve temel boyutları	72
Şekil 1.12. Yaşam doyumunun boyutları	76
Şekil 2.1. Deneyssel (müdahale) karma yöntem deseni	105
Şekil 3.1. Nicel ve nitel bulguların analiz ve değerlendirilmesi ile ilgili işlem aşamaları	127
Şekil 3.2. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları psikolojik iyi oluş puanlarının etkileşim ve değişim grafiği	135
Şekil 3.3. Deney ve kontrol gruplarına katılan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin, ön-test (PİÖÖ1), son-test (PİÖÖ-2) ve izleme testi (PİÖÖ3) puanları violin ve jitter grafikleri	136
Şekil 3.4. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları PİÖÖ-genel duygular (PİÖÖ-GD) alt boyutu etkileşim ve değişim grafiği	144
Şekil 3.5. Deney ve kontrol gruplarına katılan evli çiftlerin PİÖ-genel duygular (PİÖ-GD) düzeylerine ilişkin, ön-test (PİÖÖ-GD1), son-test (PİÖÖ-GD2) ve izleme testi (PİÖÖ-GD3) puanları violin ve jitter grafikleri	145
Şekil 3.6. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları PİÖÖ-ekonomik aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet (PİÖÖ-ABEM) alt boyutu puanlarının etkileşim ve değişim grafiği	153
Şekil 3.7. Deney ve kontrol gruplarına katılan evli çiftlerin PİÖ-ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet (PİÖ-ABEM) düzeylerine ilişkin, ön-test (PİÖÖ-ABEM1), Son-test (PİÖÖ-ABEM2) ve izleme testi (PİÖÖ-ABEM3) puanları violin ve jitter grafikleri	155
Şekil 3.8. Deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-ev dışı aktiviteler (PİÖÖ-EDAS) alt boyutuna ait medyan değerlerine göre değişim grafiği	161
Şekil 3.9. Kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-ev dışı aktiviteler (PİÖÖ-EDAS) alt boyutuna ait medyan değerlerine göre değişim grafiği	161

Şekil 3.10. Deney ve kontrol gruplarına katılan evli çiftlerin PİO-ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme (PİO-EDAS) düzeylerine ilişkin, ön-test (PİOÖ-EDAS1), son-test (PİOÖ-EDAS2) ve izleme testi (PİOÖ-EDAS3) puanları violin ve jitter grafikleri	163
Şekil 3.11. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları aile yaşam doyumu puanlarının etkileşim ve değişim grafiği	171
Şekil 3.12. Deney ve kontrol gruplarına katılan evli çiftlerin aile yaşam doyumu düzeylerine ilişkin, ön-test (AYDÖ1), son-test (AYDÖ-2) ve izleme testi (AYDÖ3) puanları violin ve jitter grafikleri	172
Şekil 3.13. HASHTAG temasına ait kodlu bölümler	177
Şekil 3.14. Çatışma/Sorun Alanı temasına ait kodlu bölümler	181
Şekil 3.15. Çözüm Teknikleri temasına ait kodlu bölümler	190
Şekil 3.16. ÇOAD-ASHU Değerlendirme temasına ait kodlu bölümler	195
Şekil 3.17. Psikolojik İyi Oluş (PİO) ve Aile Yaşam Doyumu (AYD) temasına ait çiftlerin ifadelerinden bir bölüm (Görsel harita)	202
Şekil 3.18. Kültürel Bağlam temasına ait ilgili kodlu bölümler	205
Şekil 3.19. Teknikler destekleyici temasına ait kodlu bölümler	208
Şekil 3.20. Çift bazlı kodlama ve nitel bulgular görsel haritası (1.Çift-ÖYÖ-6)	212
Şekil 3.21. Kelime bulutu (1.Çift-ÖYÖ-6)	214
Şekil 3.22. Çift bazlı kodlama ve nitel bulgular görsel haritası (2.Çift-BSA-11)	215
Şekil 3.23. Kelime bulutu (2.Çift-BSA-11)	218
Şekil 3.24. Çift bazlı kodlama ve nitel bulgular görsel haritası (3.Çift-SAA-14)	219
Şekil 3.25. Kelime bulutu (3.Çift-SAA-14)	221
Şekil 3.26. Çift bazlı kodlama ve nitel bulgular görsel haritası (4.Çift-SMK-13)	222
Şekil 3.27. Kelime bulutu (4.Çift-SMK-13)	224
Şekil 3.28. Çift bazlı kodlama ve nitel bulgular görsel haritası (5.Çift-HARÖ-13)	225
Şekil 3.29. Kelime bulutu (5.Çift-HARÖ-13)	229
Şekil 3.30. Çift bazlı kodlama ve nitel bulgular görsel haritası (6.Çift-ZTK-5)	229
Şekil 3.31. Kelime bulutu (6.Çift-ZTK-5)	232
Şekil 3.32. Çift bazlı kodlama ve nitel bulgular görsel haritası (7.Çift-HAB-23)	233
Şekil 3.33. Kelime bulutu (7. Çift-HAB-23)	236
Şekil 3.34. Çift bazlı kodlama ve nitel bulgular görsel haritası (8.Çift-HMD-18)	237
Şekil 3.35. Kelime bulutu (8.Çift-HMD-18)	239

ÇİZELGELER

Çizelge 1.1. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı'nda terapötik süreç aşamaları (ilk seans)	30
Çizelge 1.2. Derecelendirme ölçeği çerçevesi	47
Çizelge 1.3. Öznel iyi oluşun bileşenleri	67
Çizelge 1.4. Aile/Evlilik yaşam doyumunu etkileyen temel faktörler ve alt bileşenleri	80
Çizelge 2.1. Araştırmanın nicel (deneysel uygulama) deseni	105
Çizelge 2.2. Deney grubuna (ÇOAD-ASHU) katılan evli çiftlere ait tanıtıcı bilgiler	108
Çizelge 2.3. Kontrol grubuna katılan evli çiftlere ait tanıtıcı bilgiler	109
Çizelge 2.4. ÇOAD-ASHU'nun seans ana hatları özeti	115
Çizelge 3.1. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin homojenlik testi	128
Çizelge 3.2. PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin normallik testi	129
Çizelge 3.3. PİÖÖ'ye ilişkin betimsel istatistik, çarpıklık-basıklık ve normallik değerleri	129
Çizelge 3.4. Deney ve kontrol grubunun PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları	130
Çizelge 3.5. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Mauchly Küresellik Testi sonuçları	131
Çizelge 3.6. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri	131
Çizelge 3.7. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Karışık/Tekrarlı Ölçümler için İki Yönlü ANOVA sonuçları	132
Çizelge 3.8. PİÖÖ puanlarının ölçümler arası farklarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları	133
Çizelge 3.9. PİÖÖ puanlarının ölçümler arası ve gruplar arası farklarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları	134
Çizelge 3.10. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin homojenlik testi sonuçları	137
Çizelge 3.11. PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin normallik testi sonuçları	138
Çizelge 3.12. PİÖÖ-GD alt boyutuna ilişkin betimsel istatistik, çarpıklık-basıklık ve normallik değerleri	138
Çizelge 3.13. Deney ve kontrol grubunun PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları	139
Çizelge 3.14. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Mauchly Küresellik Testi sonuçları	140

Çizelge 3.15. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri	140
Çizelge 3.16. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Karışık/Tekrarlı Ölçümler için İki Yönlü ANOVA sonuçları	141
Çizelge 3.17. PİÖÖ-GD alt boyutu puanlarının ölçümler arası farklarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları	142
Çizelge 3.18. PİÖÖ-GD alt boyutu puanlarının ölçümler arası ve gruplar arası farklarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları	143
Çizelge 3.19. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin homojenlik testi sonuçları	146
Çizelge 3.20. PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin normallik testi sonuçları	147
Çizelge 3.21. PİÖÖ-ABEM alt boyutuna ilişkin betimsel istatistik, çarpıklık-basıklık ve normallik değerleri	147
Çizelge 3.22. Deney ve kontrol grubunun PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları	148
Çizelge 3.23. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Mauchly Küresellik Testi sonuçları	149
Çizelge 3.24. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri	149
Çizelge 3.25. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Karışık/Tekrarlı Ölçümler için İki Yönlü ANOVA sonuçları	150
Çizelge 3.26. PİÖÖ-ABEM alt boyutu puanlarının ölçümler arası farklarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları	152
Çizelge 3.27. PİÖÖ-ABEM alt boyutu puanlarının ölçümler arası ve gruplar arası farklarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları	152
Çizelge 3.28. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin homojenlik testi sonuçları	156
Çizelge 3.29. PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin normallik testi sonuçları	157
Çizelge 3.30. PİÖÖ-EDAS alt boyutuna ilişkin betimsel istatistik, çarpıklık-basıklık ve normallik değerleri	157
Çizelge 3.31. Deney ve kontrol grubunun PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Mann Whitney U Testi sonuçları	158
Çizelge 3.32. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin medyan ve aritmetik ortalama değerleri	159
Çizelge 3.33. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Friedman's ANOVA (F) Testi sonuçları	160

Çizelge 3.34. Deney Grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-EDAS alt boyutu puanlarının ölçümler arası farklarına ilişkin Durbin-Conover (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları	160
Çizelge 3.35. Deney ve kontrol gruplarının AYDÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin homojenlik testi sonuçları	164
Çizelge 3.36. AYDÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin normallik testi sonuçları	165
Çizelge 3.37. AYDÖ'ye ilişkin betimsel istatistik, çarpıklık-basıklık ve normallik değerleri	165
Çizelge 3.38. Deney ve kontrol grubunun AYDÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları	166
Çizelge 3.39. Deney ve kontrol gruplarının AYDÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Mauchly Küresellik Testi sonuçları	167
Çizelge 3.40. Deney ve kontrol gruplarının AYDÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri	167
Çizelge 3.41. Deney ve kontrol gruplarının AYDÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Karışık/Tekrarlı Ölçümler için İki Yönlü ANOVA sonuçları	168
Çizelge 3.42. AYDÖ puanlarının ölçümler arası farklarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları	169
Çizelge 3.43. AYDÖ puanlarının ölçümler arası ve gruplar arası farklarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları	170
Çizelge 3.44. Evlilik sorumluluğuna yönelik ihmaller alt temasına ait çiftlerin ifadeleri ve ifadelerin kategorileri	184
Çizelge 3.45. ÇOAD-ASHU'ya katılan çiftlerin temel sorun/çatışma alanları temasına ait ifadelerinden kesitler	186
Çizelge 3.46. Çiftlerin yaşadıkları sorun/çatışma alanlarına yönelik uygulanan çözüm odaklı ana teknikler ve yardımcı etkinlikler	210
Çizelge 3.47. Ailelerle sosyal hizmet uygulaması (ASHU) planlı değişim aşaması çerçevesinde ÇOAD-ASHU'nun seans planlaması	211
Çizelge 3.48. Pozitif ilerlemeler ve değişim: derecelendirme puanları (1.Çift-ÖYÖ-6)	214
Çizelge 3.49. Pozitif ilerlemeler ve değişim: derecelendirme puanları (2. Çift-BSA-11)	217
Çizelge 3.50. Pozitif ilerlemeler ve değişim: derecelendirme puanları (3. Çift-SAA-14)	220
Çizelge 3.51. Pozitif ilerlemeler ve değişim: derecelendirme puanları (4.Çift-SMK-13)	224
Çizelge 3.52. Pozitif ilerlemeler ve değişim: derecelendirme puanları (5.Çift-HARÖ-13)	228
Çizelge 3.53. Pozitif ilerlemeler ve değişim: derecelendirme puanları (6.Çift-ZTK-5)	230
Çizelge 3.54. Pozitif ilerlemeler ve değişim: derecelendirme puanları (7.Çift-HAB-23)	234
Çizelge 3.55. Pozitif ilerlemeler ve değişim: derecelendirme puanları (8.Çift-HMD-18)	238

1. GİRİŞ

Aile kurumu, tarihsel süreç içerisinde çeşitli değişikliklere uğrasa da günümüzde varlığını ve işlevselliğini hâlâ devam ettiren en küçük sosyal yapı olarak kabul edilir (Emery, 2013). Her birey, genel olarak bir aile içine doğar, büyür gelişir ve hayatının belirli bir bölümünü bu aile içinde geçirir. Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları sorunların büyük bir çoğunluğu içinde yaşadığı aile hayatından doğrudan veya dolaylı olarak etkilenmektedir. Aile bir sistemdir ve bu sistemin alt sistemleri mevcuttur. Dolayısıyla ailede yaşayan bireylerin karşılaştığı sorunlar, ailenin diğer üyelerini ve alt sistemlerini etkileyebilmektedir (Ritvo ve Glick, 2002; Karraker ve Grochowski, 2012)

Aile bir yandan dış dünyadaki çeşitli değişkenlere uyum sağlama özelliğini kendinde barındırırken, diğer yandan kendi iç dinamikleri ve sistemik işleyişi devam etmektedir. Bu durum, aile üyelerinin ortak kararlar ve sorumluluklar almasını etkilemektedir. Dolayısıyla aile kurumu, üyelerinin aldığı sorumlulukları işlevsel bir şekilde yerine getirmesine ve içinde bulunduğu topluma ve kültüre uygun bireyler olarak yetişmesine olanak sağlamaktadır. Bu nitelikleriyle aile; üyelerinin sosyal rollerini yerine getirme, sevme-sevilme, karar verme, yaratıcılığını kullanma, sorumluluk kazanma gibi bireysel ve toplumsal hayatta oldukça önemli özelliklerin oluşmasına katkı sağlayan ilk çevre olmaktadır (Dil ve Bulantekin, 2011; Nazlı, 2014). Öte yandan aile kurmanın getirdiği çeşitli sorumluluklar, bazı bireylerde bir “güçlük” olarak algılanabilmekte ve bu algı mevcut evliliklerde “bu sorumlulukları yerine getir(e)meme veya sorumluluktan kaçma” şeklinde boşanmayı tetikleyici bir sebep olarak görülebilmektedir. Bu durum, aile (evlilik) birliğinin korunması ve sürdürülebilirliğinde çeşitli zorluklar yaşanmasına neden olabilmektedir (Özmete, 2016). OECD’nin “2030’a kadar Ailenin Geleceği (The Future of Families to 2030)” adlı raporunda; tek ebeveynli aile oranlarının giderek yükseldiği, boşanma ve birlikte yaşamada artış olduğu ve yeniden kurulan (üvey-melez) ailelerin giderek daha karmaşık yapılar oluşturacağı belirtilmektedir (OECD, 2012). Türkiye özelinde aile kurumunun bir taraftan önemini, değerini ve işlevselliğini korumaya devam ettiği, diğer taraftan ise; aile bütünlüğünün sürdürülemediği ve boşanmalarla sonuçlanan, parçalanmış ailelerin arttığı görülmektedir.

Aile denilince akla evlilik kavramı da gelmektedir. Evlilik, karşı cinsten iki kişinin birlikte yaşamak, hayatlarını paylaşmak, psikolojik ve duygusal destek (sevme-sevilme) ihtiyaçlarını karşılamak gibi amaçları gerçekleştirmek üzere bir araya gelerek meydana

getirdikleri bir kurumdur (Özgüven, 2014). Evli bireylerin, bekâr ya da boşanmış bireylere oranla fiziksel, sosyal, psikolojik ve tinsel olarak daha sağlıklı oldukları çeşitli araştırmalarda tespit edilmiştir (Spanier, 1976; Tutarel-Kışlak, 1999; Kim ve McKenry, 2002; Yıldırım, 2004; Ryff, 2014; Akın, 2019b). Bu yönüyle evlilik, kadın ve erkek için hem duygusal destek hem sosyal refah hem de ekonomik fayda sağladığı bilinmektedir. Bununla birlikte sağlıklı bir şekilde kurulan evlilikler bireylerin psikolojik iyi oluş haline ve genel sağlık durumuna pozitif bir katkı sağlamaktadır. Evlilik ile sağlanan duygusal destek, ait olma, güven duygusu ve sosyal etkileşim olanağı, evli bireylerin genel ve psikolojik iyi oluş haline ve aile yaşam doyumuna olumlu anlamda etki etmektedir. Bu yönüyle sağlıklı (işlevsel)-sağlıksız (işlevsiz) ve uyumlu (uzlaşmacı, esnek)-uyumsuz (çatışmacı, kuralcı) aile yapıları evli bireylerde psikolojik iyi oluş halini ve aile yaşam doyumunu olumlu veya olumsuz olarak belirleyebilmektedir (Mills vd., 1992; Walton ve Takeuchi, 2010). Bu açıdan baktığımızda bireylerin yaşamlarını ve bu yaşamdan elde edilen doyumunu etkileyen en önemli öğelerden bir tanesi bireyin oluşturduğu sosyal çevre ağıdır. Bu sosyal çevre ağının en temelini ise aile (evlilik) kurumu meydana getirmektedir. Bireysel, toplumsal ve evrensel değerlerin özelde aile üyelerine öğretildiği genelde ise kuşaktan kuşağa aktarıldığı, bireyin kişilik yapısının ve gelişimsel boyutlarının şekillendiği, sosyal ilişkilerin gerçekleştiği ilk ve çekirdek kurum olan ailede eş ve ebeveyn rolünü üstlenmiş olan bireylerin hem kendilerine ve yaşadıkları sosyal çevreye hem de aile içindeki etkileşim, iletişim ve uyuma yönelik olumlu bakışı oldukça önemlidir. (Gladding, 2015a; Özmete, 2016) Bu doğrultuda ailenin bir üyesi konumundaki bireyin psikolojik iyi oluş halinin ve ailedeki yaşam doyumunun, aile içinde kilit bir rolü olduğu söylenebilir. Pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri olan psikolojik iyi oluş, evlilik özelinde bireylerin genel iyi olma durumunu ifade etmekle beraber aynı zamanda ev ve çalışma hayatı, ekonomik durum ve bireylerin sosyal yaşamları ve genel duyguları ile ilgili alanları kapsamakta iken (Özmete, 2016); aile yaşam doyumunu, aile üyelerinin birlikte geçirdikleri zamanı ve ortak etkinliklerden elde edilen doyumunu temsil etmektedir (Carver ve Jones, 1992).

Eşler arası ilişki ve iletişimin kalitesi evlilik ve aile yaşam doyumunu olumlu veya olumsuz yönden belirleyebilmekte ve eşlerin birbirine sağladığı destek ve birbirinin ihtiyaçlarını karşılaması ise evlilikte bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilmektedir (Davilla vd., 1997; Gülyüksel Akdağ ve Cihangir Çankaya, 2015). İşlevsel evlilikler için oldukça önemli olan aile yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş aynı zamanda ailelerin sağlıklı veya sağlıksız olma durumu ile yakından ilişkilidir. Bu noktada evli çiftler, aile yaşantılarına bağlı olarak psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumundan oldukça etkilenmektedir.

Evliliklerden elde edilen veya hissedilen memnuniyet düzeyi aile yaşam doyumunu (Hawkins ve Booth, 2005; Nichols, 2005), evlilikten elde edilen doyum ise iyi oluş düzeyini belirleyebilmektedir. (Akın 2019b). Buna göre evlilik hayatında bireylerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumunu düzeyleri karşılıklı olarak birbirini etkileyebilmekte veya belirleyebilmektedir.

Yüksek iyi oluş ve yaşam doyumuna sahip ailelerin en önemli niteliklerinden birisi, aile üyelerinin kendilerini anlaşılmış ve dinlenilmiş hissettikleri, birbirinden destek gördükleri ve birbirlerine güven duydukları bir ortamın sağlanmış olmasıdır (Özabacı ve Erkan, 2014). Bu yönüyle işlevsel (normal) bir aile, bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeyini karşılıklı olumlu yönde etkilediği bir yapıyı temsil etmektedir. Bununla birlikte günümüzde (özellikle de son on yıllık sürede) sosyal hizmet ve aile danışmanlığı alanındaki yaklaşım ve uygulamalar; güncel aile yaşamındaki karmaşıklıklara ve çeşitliliklere dikkat çekmişlerdir. Sosyo-kültürel ve çevresel koşulların etkileriyle ailelerde meydana gelen alt-sistem değişiklikleri, aile üyelerinin kişisel sorunları ve ailenin yaşantısındaki stresli durumlar gibi aile işlevlerini ve ailenin tüm üyelerini etkileyen dinamikler bu duruma birer örnek teşkil etmektedir. Bu yönüyle aile kurumunun yeniden işlevsel hale gelebilmesi için örüntülerinin yeniden yapılandırılması ve ailenin işlevlerinin yeniden formüle edilmesi gerektiğine yönelik çeşitli görüş ve yaklaşımlar mevcuttur (Walsh, 2017a; Walsh, 2017b). Bu noktada ailelerin işlevsel/sağlıklı bir niteliğe kavuşabilmeleri için aile danışmanlığı uygulamalarına ve sosyal hizmet müdahalelerine ihtiyaç duyulmaktadır. Danışmanlık (terapi) hizmetlerinin; başta aile içi sorunlar ve evlilik ilişkilerinde yaşanan çatışmaları psikolojik danışmanlık veya tedavi edici bağlamında çözme ve sorun olup olmamasından bağımsız aile yaşamını daha kaliteli hale getirme, yani “sorun çözücü, tedavi edici ve aile yaşamını güçlendirici” özelliği bulunmaktadır (Alpaydın ve Canel, 2011). Benzer şekilde sosyal hizmet müdahaleleri de mikro (birey), mezzo (aile ve gruplar), makro (örgüt ve topluluklar) düzeylerde müracaatçı ve(ya) danışanların sorunlarına yönelik müdahalede bulunmak ve bu sorunları değerlendirmek ve analiz etmek için sorun çözme basamaklarını kullanmaktadır (Zastrow, 2017). Bu hizmetlerin odak noktasını “duygusal”, “sosyal” ve “iletişim” ana başlıklarındaki sorunları çözmek için oluşturulan müdahale planı ve(ya) danışmanlık uygulamaları oluşturmaktadır. Bu bağlamda sosyal hizmet müdahalesi müracaatçının/danışanların sorunlarını çözmek için planlı değişim modelini kullanan bir mesleki disiplin olarak tanımlanırken; aile danışmanlığı uygulamaları, aile üyeleri arasındaki ortamın sağlıklı ve işlevsel olmasını desteklemek için sunulan, tedavi ediciden daha çok danışmanlık verici, sorun çözücü psiko-sosyal ve güçlendirici bir yardım olarak

nitelendirilmektedir. Bu uygulamalar, aynı zamanda aile üyelerinin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeyinin sağlıklı bir forma kavuşmasında oldukça kilit bir role sahiptir. Tam da bu noktada mikro, mezzo ve makro düzeyde bireylerin gereksinimlerini karşılamayı, sorunlarına çözüm bulmayı, biyopsikososyal iyilik hallerini koruma, geliştirme, güçlendirme ve iyileştirmeyi amaçlayan sosyal hizmet, aileyi odağına almaktadır.

Günümüzde toplumsal değişimin etkisiyle, bireylerin yaşadığı sorunlar çeşitlilik göstermeye başlamış ve buna bağlı olarak evlilik ve aile yaşamlarında profesyonel desteğe duyulan ihtiyaç her geçen gün artmıştır (Algan, 2022). Eşler arasındaki sağlıklı iletişim örüntüleri, evliliğe yüklenen anlam ve beklentilerin farklılığı, beklentilerin karşılanmaması, ev içi rol ve sorumlulukların ihmalı ve kök aile ilişkilerinde yaşanan sorunlar vb. bireylerin evlilik yaşamında soruna odaklanmalarına neden olmakta ve psikolojik iyi oluş ile aile hayatında elde edilen doyumu olumsuz yönde etkilemektedir. Sosyal hizmet, her daim bireylerin sorunlarına çözüm bulmayı, ihtiyaçlarını karşılamayı, sıkıntılarını azaltmayı, iyi oluş ve yaşam doyumlarını yaşanabilir bir refah seviyesine yükseltmeyi amaçlamıştır (Turan, 2012). Sosyal hizmetin temel müdahale alanlarından birisi olan ailelerle sosyal hizmet uygulaması (ASHU), ailelerin endişelerini azaltacak ve umutlarını artıracak pozitif müdahalelerde bulunması, birey ve ailelerin sorunları çözme algılarının ve biçimlerinin değiştirilmesini hedeflemesi ve aile üyelerinin güçlü yönlerini keşfederek kaynaklarını kullanmasına destek olması bakımından günümüzün yeni nesil aile danışmanlığı yaklaşımlarından biri olan çözüm odaklı aile danışmanlığı (ÇOAD) ile uyumlu bir yapıda olduğu söylenebilir. Çözüm odaklı aile danışmanlığı (ÇOAD); aile danışmanlığı yaklaşımları içerisinde son zamanlarda giderek yaygınlaşan ve gelişen post-modern bir danışmanlık modeli olarak karşımıza çıkmaktadır.

1980’li yıllarda geliştirilen ve diğer danışmanlık yaklaşımlarına göre kısa süreli bir model olma özelliği ile ön plana çıkan ÇOAD, soruna odaklanmak yerine çözüme yönelen ve sıklıkla geleceğe vurgu yapan sistematik bir danışmanlık yaklaşımıdır (Duyan 2022). ÇOAD yaklaşımında bir aileyi sağlıklı kılan nitelikler; aile üyeleri arasında “esnek yapıların bulunması”, “sınırların net bir şekilde belirlenmiş olması”, “güvenli bağların kurulması”, “destekleyici geri bildirimlerin (övgüler) yoğun olarak kullanılması” ve “günlük ihtiyaçların karşılanması” şeklinde sıralanmıştır (Nichols, 2013). Bu yaklaşıma göre sağlıklı aile formu bulunmamaktadır ve aileler, ailede yaşanan sorunlar, aile örüntüleri için tek bir gerçeklik ve tek bir doğru mevcut değildir. Her aile sistemi kendine özgüdür. Bir aile için sorun olan bir durum, bir başka aile için işlevsel ve istenilebilir olabilmektedir (Nazlı, 2014). Günümüz

stres faktörleri ve çeşitli dinamikler sebebiyle aileler zaman zaman sorunlar içinde bir çıkmaza girebilmektedir ve işlevselliğini kaybedebilmektedir. Bununla birlikte aileler mevcut sorunlarını çözebilecek zengin bir kapasiteye sahip ve kendi sorunlarını çözebilecek uzman pozisyonundadırlar (Gurman, 2008; Gladding, 2015a). ÇOAD'a göre aileler güçlü yönlerine ve kaynaklarına odaklanıp, sorun odaklı değil de çözüm odaklı bir bakış açısına sahip olup, soruna sebep olan yapıyı değiştirmek istediklerinde davranış örüntüleri ve aile sistemi tekrar sağlıklı hale gelebilecektir (Gladding, 2015a). Bu noktada sosyal hizmet uygulamaları ile ÇOAD yaklaşımının birbiriyle örtüşen veya uyumlu birçok yönü bulunmaktadır. Bu ortak yönler şöyle sıralanabilir:

1. ÇOAD yaklaşımının kurucu isimlerinin (Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg) sosyal hizmet uzmanı olmaları ÇOAD ile sosyal hizmet disiplininin birbiriyle uyumlu olmalarını sağlamaktadır.
2. ÇOAD yaklaşımındaki “her danışan, uzman olarak kabul edilmelidir” ilkesinin sosyal hizmetteki karşılığı self determinasyon (müracaatçının/danışanın kendi kaderini tayin etme hakkı) ilkesidir.
3. ÇOAD'ın temel felsefesini oluşturan “çözüme yönelim”, “çözüm odaklı düşünme”, “geleceğe pozitif bakma”, “sorun yerine çözümleri konuşma” gibi başlıklar sosyal hizmette danışanın/müracaatçının “güçlü yönlerini keşfetme”, “kaynakları kullanabilme farkındalığı kazanma” ve “sorunu çözmeye odaklanma” adımları ile karşılık bulmaktadır.
4. ÇOAD yaklaşımında danışanların merkezde ve aktif olduğu bir uygulama modeli kullanılırken, sosyal hizmette de benzer şekilde müracaatçının aktif olması teşvik edilmektedir.
5. ÇOAD; değişim, gelişim ve çözüm odaklı olup, etkileşimi ve hedeflenen amaca ulaşımı sağlamak için danışanları güçlendirici, sosyo-psikolojik yönden geliştirici ve en önemlisi soruna değil, çözüme yönelik bakış açısı ve iç görü kazanmayı hedefleyen kısa süreli bir modeldir (Gurman, 2008). Bu sebeple ÇOAD'ın kullandığı temel teknikler, danışanların çözüm odaklı beceri kazanmaya ve güçlü yönlerini keşfetmeye yönelik yapılandırılmıştır. ÇOAD uygulamalarında kullanılan bu temel teknikler (amaçları somutlaştırma, mucize soru, istisna sorular, derecelendirme tekniği ve övgüler vb.) aynı zamanda sosyal hizmet müdahalelerin doğasıyla (müracaatçının gelişimini ve güçlenmesini hedeflemesi bağlamında)

uyuşan bir içeriğe sahiptir. Özellikle sorunun çözümünde somut adımlar üzerinden ilerlemenin hedeflenmesi hem ÇOAD yaklaşımında hem de sosyal hizmet uygulamalarında oldukça sık kullanılan ve önemsenen bir teknik olması, ÇOAD ile sosyal hizmet uygulamalarının benzer özelliklerini gösteren bir örnek olması bakımından önemlidir.

ÇOAD ile sosyal hizmet uygulamaları arasında mevcut olan bu ortak nitelikler, ASHU'da ÇOAD yaklaşımının kullanılmasını uygun ve olanaklı kılmaktadır. Yoğun ve hızlı yaşam koşullarında ailelerin yaşadığı sorunları kısa sürede çözüme ulaştırmada ÇOAD yaklaşımı oldukça işlevsel olabilmektedir. Bu noktada aileler tarafından özellikle evlilik ve çift sorunlarına yönelik kısa sürede, etkili ve işlevsel sonuçlar ortaya koyması bakımından tercih edilme sebebi olmaktadır. Gerek yurt içi gerekse yurt dışı çeşitli araştırmalarda uygulama ve teknikleri bağlamında aile sorunları başta olmak üzere birçok davranışsal sorunları çözmeye işlevselliği, yararlılığı ve etkililiği tespit edilmiş olan (Gingerich ve Eisengart, 2000; Bowles, Mackintosh ve Torn, 2001; Kim, 2008; Ateş, 2014; Zengin 2015; Zubaroğlu Yanardağ, 2016; Özbay, 2017; Ayar, 2018; Göv, 2019; Sağar, 2020; Ünal, 2020; Şahin, 2021; Çakır, 2022) ÇOAD yaklaşımı; aile ve çift danışmanlığında da oldukça olumlu/etkili sonuçlar vermiştir. (Lee, 1997; Zimmerman, Prest ve Wetzel 1997; Nelson ve Kelley, 2001; Nelson, 2002; Murray ve Murray, 2004; Köktuna, 2007; De Castro ve Guterman, 2008; Stewart, 2011; Baygül, 2015).

Yukarıda açıklanan bilgiler ışığında bu araştırmada evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerini incelemek üzere ailelerle sosyal hizmet uygulaması (ASHU); çözüm odaklı aile danışmanlığı (ÇOAD) yaklaşıma dayalı olarak yarı deneysel bir müdahale olarak evli çiftlere uygulanmıştır. Bu bağlamda “Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı’na Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması’nın (ÇOAD-ASHU) evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyi ve aile yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Araştırmacının bilim uzmanlığını aile içi sorunlar ve aile danışmanlığı alanında almış olması ve akademik çalışmalarını aile danışmanlığı alanında sürdürmesi bu konunun seçiminde önemli bir etken olmuştur. Ayrıca evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumuna olan etkisinin incelendiği bu araştırmanın bulguları sosyal hizmet ve aile danışmanlığı alanında hizmet verecek sosyal hizmet uzmanları, aile danışmanları ve alanda çalışan diğer profesyonel meslek elemanlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulamaları (ASHU)

Bu başlık altında öncelikle genel anlamda aile ve evlilik konularına yer verilmiştir. Ardından sosyal hizmet alanında ailenin konumuna, işlevine ve son olarak ise araştırmamızın temel konularından birisi olan ailelerle sosyal hizmet uygulamalarının teorik boyutlarına değinilmiştir.

1.1.1. Aile ve Evlilik

Günümüzde yaşanan hızlı değişim ve dönüşümlerden etkilenmesine ve çeşitli tartışmalara konu olmasına rağmen birey ile toplum açısından önemi devam eden aile kurumu (Covey, 1997; Gladding, 2015a; İçağasıoğlu Çoban, 2020); toplumu meydana getiren ve onu temsil eden en küçük organizasyon olarak kabul edilen ve aynı zamanda toplumun devamlılığı için “korunması ve güçlendirilmesi gerektiğine inanılan” sosyal bir kurumdur (Bulut, 1993; Erkal, 2012). Öte yandan her toplumun kendine özgü bir aile dinamiğinin olması ve ailenin sosyal, kültürel, psikolojik ve hukuki vb. birçok boyutunun bulunması sebebiyle; ailenin evrensel bir tanımından ziyade (Gladding, 2015a; İçağasıoğlu Çoban, 2020; Abukan ve Yıldırım, 2022); içinde bulunduğu toplumun yapısından yola çıkarak ailenin genel bir tanımı yapılabilmektedir (Gittins, 2011; Çağan, 2013). Bu minvalde aile; içinde yaşadığı bireyler arasında ilişki ve etkileşim yönünden “*sosyal bir grup*”; sosyo-ekonomik bakımından bir “*birlik*”; toplumsal yaşamda yer alan “*sosyal bir örgüt*”; bireylerin sürdürülebilir bir şekilde gereksinimlerini karşılama yönüyle “*sosyal bir yapı*” ve son olarak içinde bulunduğu topluma ait gelenek, görenek, normlar ve kültürel öğeleri bir arada kendi bünyesinde barındırması açısından “*sosyal bir birim*” olarak ifade edilmektedir (Nirun, 1994). Bir başka tanımda ise aile; sevgi, saygı, bağlanma, ait olma, güven, mutluluk, adanmışlık, bağlılık, fedakârlık gibi kaynağını yaşamın kendisinden alan bazı özel duyguların en tatmin edici seviyede en içten ve mahrem şekilde yaşandığı bir kurum olarak tanımlanmıştır (Framo, 1996). Buna göre ailenin ilk tanımında Nirun (1994) tarafından daha çok ailenin sosyal yönüne vurgu yapılırken, ikinci tanımda ise Framo (1996), ailenin psikolojik örüntülerine odaklanmıştır.

Goldenberg ve Goldenberg (2013) aileyi; “iletişim biçimleri”, “roller”, “problem çözme”, “uzlaşma yolları” ve “güç” gibi bir takım nevi şahsına münhasır temel kuralları bünyesinde barındıran doğal bir sosyal sistem olarak tanımlarken; Schwab ve arkadaşları

(2002) ise; ailenin dört temel görevinin bulunduğunu belirterek, bu görevler bağlamında aileyi tanımlamıştır. Buna göre ailenin görevleri;

1. Aileye ve topluma faydalı olacak çocuklar yetiştirmek,
2. Ailede yaşayan bireylerinin birbirinin duygusal ihtiyaçlarını karşılaması,
3. Ailenin kendi özgün dinamiğini oluşturan değerleri, inançları, güçleri (yetenek ve kapasite) ve kültürün ailedeki yeni nesillere aktarılmasını sağlamak,
4. Evlilik aracılığıyla eşlerin (karı-kocanın) cinsel ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamak şeklinde sıralanmaktadır (Schwab vd., 2002).

Sosyal hizmet disiplini ve mesleği açısından oldukça önemli bir yeri olan sosyal hizmet uzmanı ve aynı zamanda aile terapisti Satir (2016) ise; aileyi, dünyanın bir minyatürü olarak betimlemektedir. Ona göre aile; yapısı gereği içerisinde “iletişim”, “özerklik”, “güç”, “cinsellik”, “güven”, “yakınlık” gibi bizler için yaşam tarzlarımızın temelini oluşturan öğeleri barındırmaktadır. Bu sebeple dünyayı anlayabilmek adına ailenin incelenmesi hem ön hem de yeter koşuldur. Aynı zamanda dünyayı değiştirebilmenin yolu “aileleri olumlu yönden değiştirmekten, güçlendirmekten geçtiğini” belirtmektedir. Öte yandan ailelerde yaşanan sorunların birçoğu genellikle karşılanmamış gereksinimlerden ortaya çıktığını vurgulayan Satir, ailelerde yaşananları, birçok kimse bilmemekte, sadece görebildikleri ve duyabildikleri kadarıyla, bir başka ifadeyle “aile hayatının buzdağında görünen kısmı” ile hareket edilmektedir.

Algan (2022)’a göre aile; evlilik ile başlayarak kan bağı ile sürekliliğini devam ettiren, içinde yaşayan üyelerin çeşitli sorumluluklarının bulunduğu, üyeler arası iletişimin karşılıklı duygusal bir temele dayandığı; sosyal, hukuki ve kültürel kurallara bağlı olarak belirli bir sistematığa sahip ve bünyesinde farklılıkları barındıran biyo-psiko-sosyo-kültürel temelli çok yönlü bir yapıdır. Gittins (2011) bu yapının oluşturduğu aileleri; *kadın ile erkek ve ebeveynler ile çocuklar arasındaki güç ilişkileri, beraber yaşama, evlilik, korunma ve barınma, sevmeye ve sevilme, sevgiyi paylaşma ve güven, ait olma, kendini gerçekleştirme, kadın ve erkek arasındaki iş bölümü, ev içi emek, cinsellik, otorite, bağlılık, dayanışma, ebeveynlik, doğum, kardeş ve akrabalık ilişkileri, ekonomik ilişkiler, toplumsal cinsiyet ve hizmet tanımları* gibi birbirinden farklı birçok parçadan oluşan kompleks bir bütün ve yapı olarak ifade etmiştir.

Evlilik ise; birbirine yabancı olan iki kişinin farklı değerler, kültürler ve farklı iki ayrı aile geçmişi ve yapısıyla bir araya gelerek kendilerini ve bundan (evlilikten) sonraki yaşamlarını birbiriyle uyumlu olacak şekilde yeniden tanımladıkları, anlamlandırdıkları ve şekillendirdikleri yeni, özel ve bir o kadar karmaşık bir birliktelik olarak tanımlanmaktadır (Ateş, 2015). Kadın ve erkek arasındaki bu birliktelik; daha çok cinsel, duygusal ve ekonomik yönden karşılıklı bağlılığa dayanmaktadır (Levinger ve Huston, 1990). Bu bağlamda evliliğin en temel amacı; “dünyada **birlikte** var olma” düşüncesiyle aile yaşamlarını sürdürmektir. Buna göre çiftler evlilik öncesi kadın ve(ya) erkek olarak toplumda “dünyada bir birey olarak var olma” düşüncesiyle hareket ederken; evlilik hayatı ile kadın ve erkeğin beraber oluşturdukları yeni yaşamları doğrultusunda artık “dünyada **birlikte** var olma” şeklinde yaşamlarını yeniden yapılandırmış olurlar (Özügür, 2013). Bu yönüyle evlilik mefhumu, bünyesinde birlik ve beraberlik duygusuna vurgu yapan “**biz**” ile birlik içinde bireyin özerkliğini koruyan ve bireyselliği ile hareket etmesini sağlayan “ben”i bir arada barındırmaktadır. Bir başka ifadeyle evlilik; bireyin kendi benliği ile hayatına ortak ettiği/hayatını birleştirdiği karşı cinsin benliğini bir bütün haline getirmeye olanak sağlayan ve bu doğrultuda iki ayrı kişiliği birbiri ile bütünleştiren bir özelliğe sahiptir (Fowers, 1993; Kasatura, 2013; Özden Yıldırım, 2019).

Kimi zaman aynı, kimi zaman ise yakın anlamlı kavramlar olarak kabul edilen ve bu nedenle zaman zaman birbirinin yerine kullanılan aile ve evlilik; aralarında ince farklılıklar bulunan kavramlardır. Bireyin içine doğduğu bir yapı/sistem olan “ailenin çekirdeğini/temelini oluşturan” evlilik, farklı cinsten iki bireyin nikâh bağı ile bir araya gelerek resmi bir kimlik kazanmakta ve karı-koca olarak farklı cinsten iki bireyin bir araya gelerek oluşturdukları ortak paylaşım ve yaşamdan çok daha fazlasına sahiptir (Yıldız, 2015). Bu yönüyle evlilik; kadın ve erkek tarafından ortak bir şekilde kabul edilen hem bir “ilişki anlaşması” hem de “amaçlı bir ilişki”dir (Chapman, 2005). Evlilik kurumunda mikro özellik (farklı iki kişinin oluşturduğu çift ilişkisi ve etkileşimi) ön plana çıkarken; evlilikten farklı olarak aile kurumunda ise, evliliği de kapsayan daha genel ve makro boyutu (en az iki kişiden oluşan grup, birlik, örgüt, sistem vb.) ön planda olan bir yapıya işaret etmektedir. Evlilik ile aile arasındaki bir diğer farklılık; evlilikte resmiyet temelinde (nikâh) çiftler arası duygusal ve cinsel birliktelik ve kültürel bağlar ile bir arada olma öncelikli iken; aile de öncelikli alan çocuk sahibi olup neslin devamını sağlamak ve çocuğun gerek aileye gerek topluma faydalı olacak şekilde sosyalleşmesi ve bilinçli bir şekilde yetiştirilmesi esastır. Burada evlilik resmiyet ile meşruiyet kazanmakta ve ailenin biçimsel yönünü oluşturmaktadır. Öte yandan aile kurumu ise evlilik ile birlikte oluşmaya başlamaktadır ve

yapısı gereği daha kapsamlıdır. Bir başka ifadeyle ailenin kurulmasının ön şartı, evli olmaktır ve evlilik, aile yaşamının temelini oluşturmaktadır (Canatan, 2013; Aksan, 2016; Aksan, 2019; Zöngür, 2021). Tam da bu noktada Özgüven (2014), evlilik tanımı üzerinden aile ve evlilik kavramlarına ait temel farkları açık bir ifadeyle şöyle özetlemiştir:

“Evlilik” kavramı, “aile” kavramına göre daha belirgin bir kavramdır. “Aile” bir grup veya örgüt, “evlilik” ise, karşı cinsten iki kişinin birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla yaptıkları bir “sözleşme”dir. Evlilik, kurumsallaşmış bir yol, bir ilişkiler sistemi, bir kadınla bir erkeği, “karı-koca” olarak birbirine bağlayan doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan toplumsal yönden “devletin” kontrol, hak ve yetkisi bulunan yasal bir ilişki biçimidir. Eşlerin ve çocukların hak ve yükümlülükleri yasalarla olduğu kadar, toplumsal kurallar, gelenekler, inançlarla da belirlenmiştir (Özgüven, 2014, s. 19).

1.1.2. Ailede Yaşanan Sorunlar ve Sağlıklı-Sağlıksız Aileler

Çok boyutlu ve değişken bir yapıya sahip olması nedeniyle içinde bulunduğu toplumsal, psikolojik, ekonomik, kültürel, politik ve çevresel birçok faktörden etkilenen aile kurumu; aynı zamanda hem birbirini etkileyebilen hem de birbirinden etkilenen alt sistemlerden meydana gelmektedir (İl, 2001; Yavuzer ve İşmen Gazioğlu, 2015). Bu bağlamda bilimsel ve teknolojik gelişmelerin etkisiyle toplumsal yapıda meydana gelen hızlı değişim ve dönüşümler, toplumun en küçük temsili kabul edilen aileyi de etkilemektedir.

Yapısal¹ ve işlevsel² olmak üzere iki temel alanda değişim ve dönüşüm sürecine giren aile; modernleşme ile başlayan ve günümüzde de devam eden bu sürece uyum sağlama noktasında çeşitli sorunlar ile karşı karşıya kalmıştır (Uluslararası Aile Yılı Özel İhtisas Komisyon Raporları, 1994). Öte yandan günümüzde daha çok karmaşık bir yapıya bürünen ailelerde yaşanan sorunlar da giderek çeşitlenmektedir. Bu sorunlardan bazıları: **İletişim sorunları** (aile üyelerinin kendilerini sağlıklı bir şekilde ifade edememeleri, sorun odaklı-suçlayıcı-çatışmacı dilin yoğun kullanımı, yanlış ve yetersiz iletişim örüntüleri vb.); **evlilik sorunları** (eşlerin birbirine zaman ayırmaması, eşler arasında ben-sen-biz dengesinin kurulamaması, evlilikte rol ve sorumluluk ihmali, ortak kararların birlikte alınmaması, güç/otorite ilişkileri, ebeveynlik tarzlarının farklılığı, kök aile ile ilişkili sorunlar, evliliğe yüklenen anlam ve değer farklılıkları, akışkan ilişkiler, aldatma vb.); **sosyo-ekonomik**

¹ Modernleşme süreci (sanayileşme, kentleşme ve göç hareketleri vb.) ile birlikte ailenin üretim ilişkilerinde (üretici konumundan tüketici konumuna geçiş), aile türlerinde (geleneksel geniş aileden modern çekirdek aileye geçiş), aile ilişkilerinde ve aile üyelerinin rol ve sorumluluklarında yaşanan değişimlerdir (ASAGEM, 2008; Giddens, 2012).

² Aile kurumu dışında modernleşme ile birlikte oluşturulan sosyal kurumların, ailenin bazı görev alanlarını ailenin yerine üstlenmesi sürecidir. Bir başka ifadeyle ailenin birtakım işlevlerinin çeşitli sosyal kurumlara devredilmesidir (Ogburn, 1983; Uluslararası Aile Yılı Özel İhtisas Komisyon Raporları, 1994).

sorunlar (yetersiz gelir düzeyi, aile bütçesinin dengeli ve idareli kullanılamaması, yoksulluk, işsizlik, iflas, aile içi şiddet, geçimsizlik, toplumsal cinsiyet kodları vb.); **psikolojik sorunlar** (eşlerin psikolojik olarak birbirine kötü davranması, duygularını aile içinde sağlıklı bir şekilde ifade edememe, duygusal ihmal ve istismar vb.); **sağlık sorunları** (kronik, zihinsel veya ölümcül hastalıklar, bakıma muhtaçlık, cinsel sorunlar vb.), **bağımlılıklar ile ilgili sorunlar** (alkol ve madde kullanımı veya bağımlılığı; teknoloji, internet ve sosyal medya bağımlılığı ve kişisel/özel bağımlılıklar vb.), **psikiyatrik ve kişisel sorunlar** (kişilik bozuklukları, aile üyelerinin psikolojik rahatsızlıkları vb.); **çocuk ile ilgili sorunlar** (çocuğun yetiştirilmesi ve eğitimi ile ilgili sorunlar, ebeveyn-çocuk arasındaki iletişim sorunları, kuşak farklılıkları, çocukların sosyalleşme sürecinde ebeveynlerinden farklı bir deneyim yaşaması, çocuğun ihmali ve istismarı ve çocuğun olmaması vb.); **artan boşanmalar ve boşanma sonucunda ortaya çıkan sorunlar** (tek ebeveynli veya parçalanmış aileler, velayet ve nafaka davaları/sorunları, boşanma sürecinden etkilenen çocukların psiko-sosyal sorunları vb.); **yoğun iş yükü ve çalışma koşulları** (iş-aile yaşamı dengesinin kurulamaması); **ailede yaşanan kayıplar ve yas durumu; kültürel çevre/farklılıklardan kaynaklı sorunlar; aile üyelerinin herhangi birinde var olan engellilik ve yaşlılık durumunun bireyde oluşturduğu psiko-sosyal sorunlar**; şeklinde sıralanabilir (Thorman, 1982; Özgüven, 2001; Castells, 2006; Gladding, 2015a; Zastrow ve Kirst-Ashman, 2015; Duyan, 2016; Zastrow, 2017).

Ailede yaşanan bu sorunlar, aynı zamanda ailelerin sağlıklı/işlevsel veya sağlıklı/işlevsiz olmalarıyla da yakından ilişkilidir. Başta aile içi iletişim ve ilişkiler olmak üzere, ailenin biyolojik (üreme), sosyal, psikolojik (duygusal), ekonomik, tinsel (manevi) ve kültürel çevre boyutlarının mikro düzeyde bireyde, mezzo düzeyde aile üyeleri arasında (aile içinde) ve makro düzeyde ise toplumda bir karşılığının bulunması durumunda aileler sağlıklı/işlevsel olarak tanımlanırken, bahsi geçen boyutların yerine getirilmediği ve birey-aile-toplum üçgeninde bu boyutların aksadığı ailelerde ise sağlıklı/işlevsiz aile formunun mevcut olduğu kabul edilmiştir.

Burada sağlıklı aileler; aile üyelerinin mikro (bireyler), mezzo (aileler) ve makro (toplum) alanda pozitif temelli ilişkiler kurması ve ailedeki görev, sorumluluk ve işlevlerin aile üyeleri tarafından yerine getirilmesi anlamında kullanılırken; sağlıklı aileler ise, ailenin görev ve işlevlerinin yerine pek (veya hiç) getirilmediği ve aile üyeleri arasında sağlıklı iletişimin bulunmadığı aileler için kullanılmaktadır. Bu bağlamda sağlıklı ailelerde ailenin tüm alt sistemleri arasında (eş alt sistem, ebeveyn alt sistemi, çocuk alt sistemi vb.) “iletişim”, “ilişkiler”, “roller” ve “sorumluluklar”; karşılıklı sevgi, saygı ve pozitif

yönlü/açık bir etkileşim üzerinden yürütülürken ve yaşanan sorunlarda soruna değil çözüme odaklanılırken; sağlıklı/işlevsiz aileler çözümü değil sorunu merkezine alır ve suçlayıcı-çatışmacı bir dil kullanır. Ayrıca sağlıklı/işlevsiz ailelerde – sağlıklı ailelerde bulunan niteliklerin tam tersine – aile üyeleri ve alt sistemleri arasında iletişim kopuktur veya bozuk ve yetersiz bir iletişim mevcuttur. Sevgi ve saygının pek bulunmadığı ve duyguların sağlıklı ifade edilmediği bu ailelerde başta sözel ve duygusal şiddet olmak üzere genel şiddet potansiyeli oldukça yüksektir (Nazlı, 2014; Gladding, 2015a).

Bir başka yönden ailelerin sağlıklı veya sağlıklı olma durumunu; “ailenin sosyal, psikolojik, ekonomik ve kültürel nitelikleri”, “topluma hizmet etmedeki konumları ve işlevleri”, “aile üyelerinin kişilik özellikleri ve psikolojik durumları”, “ailenin genetik yapısı” ve en önemlisi ise “aile içi iletişim örüntüleri ve ailenin kendine özgü dinamikleri” belirlemektedir. Bu özelliklere sahip olan aileler sağlıklı/işlevsel aileler olarak nitelendirilirken, bu özellikleri eksik olan aileler ise sağlıklı veya işlevsiz aileler olarak adlandırılır (Ritvo ve Glick, 2002; Glick vd., 2016).

Sağlıklı aileler; ailede yaşanan sorunları nasıl ele alacaklarını bilen, soruna değil çözüme odaklanan, üyeler arası iletişimin açık olduğu; başarı, mutluluk, duygusal bağ gibi konularda dengeli olan, birbirleriyle birlikte zaman geçirmeye istekli ve birbirine bağlı olan, saygılı davranan ve değer veren ailelerdir (Gladding, 2015a). Sağlıklı aileler ise; üyeler arası iletişim kanallarının kapalı ve ilişkilerin kopuk olduğu, hiyerarşik bir yapının (egoizm) baskın olduğu, duygu-düşünce ve davranışların belirli bir dengede olmadığı ve iletişimde genel olarak suçlayıcı bir dilin kullanıldığı aileler olarak adlandırılmaktadır (Bulut, 1993).

Ailelerin sağlıklı veya sağlıklı olarak belirlenmesinde, toplumsal değişmelere bağlı olarak ailenin sürekli bir değişim ve dönüşüm içinde bulunması, göz ardı edilmemesi gereken önemli bir husustur. Buna göre belli bir dönem sağlıklı kabul edilen bir ailenin özellikleri bir sonraki dönemde sağlıklı aile özelliği olarak kabul görmeyebilir (Carlson ve Fullmer, 1992). Bu sebeple ailelerin sağlıklı veya sağlıklı olma durumu daha çok “yaşanan değişime uyum sağlama”, “aile içi ilişkilerde sınırları net bir şekilde belirleme ve koruma”, “tüm aile ilişkilerini açık ve pozitif bir iletişim üzerine kurma”, “toplum ile olumlu bir etkileşim oluşturma”, “sorumluluk almayı önleme ve destekleme” ve “çocukları geleceğe yönelik iyimser bir düşünce ve pozitif ilişkilere odaklı bir şekilde yetiştirme”, “aile ilişkilerini her koşulda güven ve iyimserlik üzerine kurma” gibi özellikler hemen hemen her dönem geçerli olan sağlıklı/işlevsel aile özellikleri arasında yer almaktadır (Geçtan, 1981;

DeFrain vd., 2005) Bu özelliklerin karşılan(a)madığı ailelerde ise sağlıksız/işlevsiz bir durum söz konusudur.

Tam da bu noktada ailelerle sosyal hizmet müdahalelerinde aile danışmanlığı yaklaşım ve uygulamalarının önemi ve rolü ortaya çıkmaktadır. Aile danışmanlığı yaklaşımları sağlıklı ailelerin, işlevsel yaşamlarını sürdürülebilir hale getirecek kalitede bir aile yaşamı sürmelerine katkı sağlarken; sağlıksız ailelerin ise işlevsiz yönlerini tespit ederek bu yönleri sağlıklı/işlevsel hale getirmeyi amaçlamaktadır (Algan, 2022). Bu noktada aile danışmanlığı yaklaşım ve uygulamaları; sağlıksız ailelerin sorunlarını tespit edip bu sorunlara yönelik geliştirici, güçlendirici, iyileştirici, sorunları önleyici, kaynaklarını keşfedici ve çözüm odaklı hizmetler sunarak ailelerin sağlıklı hale gelmesine destek veren bir psikososyal hizmet ve aynı zamanda ailelere yönelik bir sosyal hizmet müdahalesi görevi görmektedir.

1.1.3. Sosyal Hizmet Mesleği ve Disiplini Açısından Ailenin Yeri

Sosyal hizmetin meslek olarak ilk kabul gördüğü dönemlerden itibaren – özellikle Batı toplumlarında – ailenin karşılaştığı sorunlara yönelik çözüm odaklı uygulamaları keşfetmek mesleğin odağını oluşturmuştur (Richmond, 1917; Güran, 1983). Aile kurumu, birtakım dönüşümler yaşasa da modern ve post-modern dönemde toplum içindeki çekirdek birim olma rolünü sürdürmekte ve gerek birey yaşamı gerek toplumların gelişimi için mevcut özelliklerini korumaktadır. Bu nedenle günümüzün modern sosyal hizmet uygulamaları, ailenin dinamiklerini koruyacak ve aile refahını sürdürülebilir kılacak koruyucu, önleyici ve güçlendirici yaklaşım ve müdahalelere önem vermektedir (Irvine, 1979; Güran, 1983).

Bulut (1993)'a göre bireylerin kişilik yapılarının oluşumunda ve biyopsikososyal ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir kurum olan ailenin güçlü olması aynı zamana toplumların güçlenmesine de olanak sağlayan bir faktördür. Dolayısıyla, aile içinde yaşanan sorunlardan doğal olarak olumsuz etkilenen aile üyelerine/aile kurumuna verilecek sosyo-psikolojik destekler oldukça önemlidir ve aile içinde yaşanan sorunları çözmede sosyal hizmet müdahalelerinin kilit bir rolü bulunmaktadır. Nitekim hem bir meslek hem de bir bilim dalı olarak sosyal hizmet, bireyin aile kurumundan bağımsız düşünülmemeyeceğini ve ailenin günümüzde hâlâ toplumun temel birimi olduğunu vurgulamaktadır. Bu yönüyle aile, sosyal hizmetin gözünde toplumun temel birimi kabul edilmiş ve her daim sosyal hizmet uygulamalarının merkezi konumunda olmuştur.

Bir bilim/disiplin ve sanat dalı olarak sosyal hizmet, toplumda yaşayan bireylerin yaşam kalitelerini olumlu yönde değiştirmeye ve geliştirmeye destek sağlayan mesleklerden birisidir. Mikro düzeyde birey, mezzo düzeyde aile ve küçük gruplar, makro düzeyde ise örgüt, topluluk ve toplum alanlarında müracaatçıların güçlü yönleri üzerinde duran sosyal hizmet (Zastrow, 2017); başta aile olmak üzere çocuk, kadın, engellilik, yaşlılık, yoksulluk, göç, kentleşme, sağlık, çevre (ekoloji), kalkınma, refah alanları gibi birçok alanda mesleki ve bilimsel anlamda hizmet sunmaktadır. Bu alanlarda verilen hizmetler; akademisyen (eğitmen), danışman (klinisyen veya terapist), vaka yöneticisi, bağlantı kurucu, savunucu, sosyal değişim ajanı, yönetici, meslek elemanı ve süpervizör gibi birçok rol üstlenen profesyonel meslek elemanları olarak sosyal hizmet uzmanları tarafından sunulur ve yürütülür (Sheafor ve Horejsi, 2006; Duyan, 2016; Zastrow, 2017).

Sosyal meslekler içinde sosyal hizmeti özgün kılan ve aynı zamanda diğer sosyal mesleklerden ayıran en önemli özelliği, söz konusu çalışma alanlarının merkezinde her daim “aile” ve “aile refahı” alanının bulunmasıdır (Zastrow, 2017; İçağasıoğlu Çoban, 2020; Tuncay ve Tekin, 2021). Aile bir önceki başlıkta da aktarıldığı üzere toplumun en küçük birimi olarak kabul edilen ve aynı zamanda aile kurumunun içine doğan bireyin toplum ile ilk etkileşim ve sosyalleşme sürecinin başladığı yer olarak kabul edilmektedir. Aynı zamanda kendi içinde alt sistemlerden oluşan ve bu sistemlerin karşılıklı birbirini etkileyen ve birbirinden etkilenen bir konumda olması (ya da etkileşimli bir sisteme sahip olması) nedeniyle aile içinde yaşananlar, ailenin diğer alt sistemlerini de etkilemektedir (Güran Koşar, 1992; Turan, 2012; Yolcuoğlu, 2014; Zastrow, 2017). Bu nedenle, ailelerin sağlıklı (işlevsel) veya sağlıklı (işlevsiz) olması; bireyin, ailenin diğer üyelerinin ve toplumun gelişimini ve güçlenmesini olumlu veya olumsuz yönden belirleyebilmektedir. Bir başka ifadeyle sağlıklı (işlevsel) aileler; aynı zamanda mikro, mezzo ve makro alanlarda sağlıklı birey ve sağlıklı toplum anlamına gelmekte ve bu yönüyle oldukça önem arz etmektedir. Tam bu noktada ailelerde yaşanan sorunları çözmede ya da sağlıklı aileleri sağlıklı aile formuna kavuşturmada sosyal hizmet uygulama ve müdahalesi devreye girmektedir (Bulut, 1993; Duyan, 2016; Zastrow, 2017; Tuncay ve Tekin, 2021).

Sosyal hizmet uygulamaları içinde aile; birey ve toplum düzeylerinin tam orta noktasında bulunması ve bu iki alan arasında köprü görevi görmesi nedeniyle önemli bir konuma sahiptir. Bir başka ifadeyle mikro (birey) uygulamaları ile makro (toplum) uygulamaları arasında bulunan ailelerle çalışma (mezzo uygulamalar), sosyal hizmet uygulamaları içinde oldukça önemsenmektedir. Sosyal hizmet uygulama düzeyleri arasında

ortada bulunan ailenin; başta “iletişim ve etkileşim”, “davranış kalıpları”, “rol, işlev ve sorumluluklar”, “güç yapısı ve hiyerarşisi” ve “etkileşimde bulunduğu birey/toplum ile sınırlar ve kurallar” başta olmak üzere çeşitli alanlarda birey bazında yaşanan sorunların çözümüne doğrudan katkı sağlayabilmekte ve bu sorunların topluma yansıyan olumsuz etkilerini minimum düzeye indirebilecek bir etkisi olabilmektedir. Benzer mantık ile aileler aynı zamanda; toplumsal sorunların bireye olumsuz yönden yansımaları hafifletecek aracı bir rol üstlenebilmektedir. Bulunduğu konum itibarıyla birey ve toplumun sistemini doğrudan ve dolaylı olarak etkileyebilecek bir gücü bulunan aile kurumu; bu yönüyle sosyal hizmet alanı için oldukça vazgeçilmez ve bir o kadar da işlevsel bir yere sahiptir (Güran Koşar, 1992; Aktaş, 2004; İçağasıoğlu Çoban, 2020).

Aile, aynı zamanda bir sosyal sistemdir ve bu sosyal sistem içerisinde ailenin yapısı, işlevselliği, iletişim kalıpları ve davranış örüntüleri, aile üyelerinin psikolojik durumları (iyi oluş), sosyal etkileşimleri, kültürel yapısı ve inanç biçimleri gibi birçok öge bir arada bulunmaktadır. Özgün bir model oluşturan aile kurumu, nesiller boyu devam eden ve aile üyeleri üzerinde oldukça güçlü etkileri bulunan bir yapıdır. Bu yönüyle aile üyeleri arasında çok güçlü bağlar bulunmaktadır ki bu bağlar aynı zamanda hem aile üyelerinin gelişimsel boyutlarını (bireysel, psikolojik, sosyal, bilişsel ve tinsel) hem de ailenin bir bütün olarak yaşam döngüsünü dinamik bir yapıya dönüştürmektedir (Johnson ve Yanca, 2007). Bahsi geçen tüm bu ögeler birbiriyle bağlantıları bulunan boyutlar olarak hem birey hem de toplum düzeyinde sosyal hizmetin odak noktasını oluşturmakta ve dolayısıyla aileleri de sosyal hizmet uygulamalarında (müdahalelerinde) merkezi bir konuma yerleştirmektedir (Bulut, 1993; Johnson, 1998).

Bireylerin sorunlarını çözme, müracaatçıyı yaşadığı sorunlara karşı baş etme, çözüm bulma stratejilerini ve kapasitelerini artırma ve geliştirme gibi temel hedefleri bulunan sosyal hizmet mesleğinin; aynı zamanda risk altında bulunan bireyleri, aileleri ve grupları güçlendirmeye yönelik pozitif katkı sağlamak gibi amaçları da mevcuttur (Pincus ve Minahan, 1973; NASW, 2003). Öte yandan, ailelerin sosyal ve kurumsal işlevselliklerini geliştirecek ve güçlendirecek müdahale ve hizmetlerin sunulması ve böylelikle birey ve ailelerin hem kapasite ve yeteneklerinin gelişmesine hem de güçlü yönlerine odaklanarak mevcut kaynakları etkili ve verimli kullanmalarına destek olma noktasında sosyal hizmet uygulama alanları içinde ailenin önemli bir yeri bulunmaktadır (Sheafor ve Horejsi, 2006).

1.1.4. Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulamaları (ASHU)

Kısaca “Aile sosyal hizmeti” veya “Ailelerle sosyal hizmet” (ASH) olarak ifade edilen “Ailelerle sosyal hizmet uygulaması (müdahalesi)” (ASHU) sosyal hizmet mesleğinin odağında yer alan aile kurumuna yönelik hizmet ve müdahalelerini içeren bir uygulama türüdür. Bireyi çevreleyen en önemli yapı ve sistem olan aile kurumu, ailelerle sosyal hizmetin başlangıç noktasını oluşturmaktadır (Çamur Duyan, 2011; Kirst-Ashman ve Hull Jr, 2017; Tuncay ve Tekin, 2021). Aileyi bir sistem olarak inceleyen ve sosyal hizmet tarihinin ilk mesleki müdahale alanlarından biri olan ailelerle sosyal hizmet; aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkilerini, sosyal etkileşimlerini, sosyal uyumlarını ve ailenin işlevlerini bir bütün olarak ele almaktadır. Buradaki amaç her ailenin kendine özgü olan dinamiklerine göre aile bütünlüğünü sağlayan ve aileye geliştirici, güçlendirici, koruyucu hizmetler sunacak ve ailenin refah seviyesini ve mutluluk düzeyini yükseltecek uygun mesleki müdahalelerde bulunmaktır. Bu sayede bireylerin aile ve sosyal yaşamları uyumlu ve işlevsel bir nitelik kazanırken, kişilik gelişimleri de sağlıklı hale gelmektedir. Bu yönüyle ASHU; bireylerin kişiliklerini sağlıklı bir şekilde kazanmalarına ve yüksek aile yaşam doyumu elde etmelerine destek olması bakımından “bireysel boyut” ve aile kurumunun toplumsal düzeyde işlevsellik kazanması ve her yönüyle güçlenmesine katkı sağlaması bakımından “toplumsal boyut” olmak üzere iki boyuttan meydana gelmektedir (Bulut, 1993).

Aile sosyal hizmeti, dezavantajlı veya risk altındaki ailelerle çalışmak için çatı bir kavram olarak kullanılmaktadır. ASHU ise, aile üyelerinin bireysel veya toplu olarak psikolojik (duygusal) ve gelişimsel (fiziksel, sosyal, bilişsel, tinsel vb.) ihtiyaçlarının yetkin ve sistematik bir şekilde karşılayabilmelerini öğrenebilmeleri için ailelere ve aile üyelerine yardımcı olmayı temel amaç edinmiştir. Bu yönüyle aile sosyal hizmeti, değişim veya müdahale için ailelerin yeteneklerini, kapasitelerini pekiştirmek ve ailelerin işlevselliğini görünür bir şekilde etkili hale getirmek için destek verir. Öte yandan aileleri güçlendirmek için gerekli tüm hizmetleri sunmak, ailelerle sosyal hizmetin en temel ilkesini oluşturur (Duyan, 2016). Ayrıca aile ve üyelerine yönelik koruyucu-önleyici, tedavi edici, rehabilite edici, destekleyici, güçlendirici ve geliştirici bir mesleki faaliyet amacı güden (Çamur Duyan, 2011) ASHU’nun çeşitli ilkeleri mevcuttur. Bu ilkelerden bazıları şunlardır (Collins vd., 2013):

- Her şeyden önce aile, parçaların (sistemin) toplamından daha fazla bir bütündür (makro sistemdir).

- Ailelere mümkün olduğunca evinde hizmet vermek en ideal yardım biçimidir.
- Aileleri bireysel ve toplu olarak güçlendirebilmek için çeşitli danışmanlık hizmetleri vermek, aile üyelerine sorunlarını kendi başına çözebilecek bir farkındalık kazandırır.
- Ailelere hizmet verirken, eğer bu hizmet içinde müdahale gerekli ise bu müdahaleler bireyselleştirilmelidir. Gerek müdahale gerek aile üyesine verilen hizmetlerde ailenin sosyo-psikolojik, sosyo-kültürel, sosyo-ekonomik yapıları, eğitim düzeyleri, fiziksel özellikleri ve inançları göz önünde bulundurulmalı ve bunlar bir bütün olarak temel alınmalıdır.
- Aileler, aynı zamanda alt sistemlerden oluşmaktadır ve bu sebeple aile üyelerinden birinde meydana gelen olumlu-olumsuz değişme veya sorun diğer tüm aile üyelerini de olumlu-olumsuz etkilemektedir.
- Ailelerin ilk olarak en ihtiyaç duydukları acil gereksinimlere yönelik hizmet verilmeli, daha uzun sürede karşılanacak ihtiyaçlar ise acil gereksinimlerden sonraya bırakılmalıdır.
- Aileler, kendileri içinde oluşturulmuş kurallar çerçevesinde işlevlerini sürdürmelidir (Collins vd., 2013).

“Ailenin gereksinimlerini belirleme ve karşılama”, “her ailenin yaşam dinamikleri içinde var olan kendine özgü rutinlerini belirleme ve düzenleme”, “ailenin sorun çözme stratejilerini ve ebeveynlik becerilerinin keşfedilmesini ve geliştirilmesini sağlama” ve “ailenin iletişim ve etkileşimlerini inceleme ve düzenleme” olmak üzere temelde dört amacı bulunan ASHU’nun (Collins vd., 2013); bahsi geçen amaçları “ihtiyaçlar/gereksinimler”, “rutinler/kültürel bağlam/kültürel yapı”, “beceriler/stratejilerin keşfi ve güçlendirilmesi” ve “iletişim ve etkileşimler” olarak da ifade edilebilmektedir (Tuncay ve Tekin, 2021). Bu bağlamda ASHU’nun amaçları şöyle özetlenmektedir (Collins vd., 2013):

1. Ailenin güçlü yönlerine odaklanarak ve bu güçlü yönleri pekiştirerek aileleri uzun süreli değişime (müdahaleye) hazırlamak,
2. Bir takım somut değişiklikler ile ailenin işlevselliğini ve günlük işleyişini değiştirerek ailenin kendine has günlük yaşam rutinlerini etkin ve verimli bir şekilde sürdürmelerini sağlamak,

3. Aile ile ailenin çevresi arasındaki etkileşim ve iletişimi destekleyici ve güçlendirici adımlar atarak aile üyelerinin temel gereksinimlerinin karşılanmasına katkıda bulunmak,
4. Ailenin sorunlarını sağlıklı bir şekilde çözebilmeleri için yaşadıkları kriz durumları ile ilgili ihtiyaçları zamanında ele alarak, bu kriz durumları ile baş edebilme becerilerini ve çözüm odaklı stratejilerini geliştirecek adımlar atmalarına yardım etmek (Collins vd., 2013).

Aile üyelerinin birbiriyle yapıcı ve uyumlu ilişkiler kurmasını amaçlayan ASHU, bu amacı yerine getirebilmek için aileleri beş adımda desteklemektedir. Bu destekleyici adımlar: *“Birey ve aile üyelerini değişim sürecine katmak”, “Bireyin, ailesi ve sosyal çevresiyle kurduğu etkileşimlerin pozitif yönde gelişmesini sağlamak”, “Pozitif etkileşimleri engelleme olasılığı bulunan faktörleri ortadan kaldırmak”, “Bireyin kendisi ve çevresi hakkında düşünceleri olumsuzdan olumluya çevirmek” ve “Aile içindeki yaşanan çatışma ve kutuplaşmaları mümkün olduğunca gidermek”* şeklinde sıralanmaktadır (Turan, 2012).

ASHU’nun amaçladığı ve ailelerin 5 adımda desteklenmesi; “planlı değişim süreci” kapsamında 7 aşamada değerlendirilmekte ve uygulanmaktadır (Bkz. Şekil 1.1). Bu aşamalar sırasıyla;

1. **Tanışma:** Ailelerle tanışma,
2. **Ön Değerlendirme:** Aile hakkında ön değerlendirme yapma,
3. **Planlama:** Ailelerle çalışmayı planlama,
4. **Uygulama:** Aileye yönelik sosyal hizmet uygulaması/müdahalesi,
5. **Son Değerlendirme:** Gerçekleştirilen uygulamanın son değerlendirilmesinin yapılması,
6. **Sonlandırma:** Uygulamanın sona erdirilmesi,
7. **İzleme:** Aile sisteminin belirli bir periyotta izlenmesi ve ihtiyaç halinde gerekli düzenlemelerin yapılması (Duyan, 2003; Yolcuoğlu, 2014; Duyan, 2016), şeklindedir.



Şekil 1.1. Ailelerle sosyal hizmet uygulaması planlı değişim/müdahale aşamaları

Kaynaklar: Janzen ve Harris, 1997; Duyan, 2003; Holland, 2004; Sheafor ve Horejsi, 2006; Yolcuoğlu, 2014; Duyan, 2016; Kirst-Ashman ve Hull Jr, 2017; Zastrow, 2017; İçağasıoğlu Çoban, 2020; Abukan ve Yıldırım, 2022; Araştırmacı tarafından derlenerek oluşturulmuştur.

Johnson (1998), ASHU’da aileleri değerlendirmek ve sorunlarına çözüm bulabilmek için “**Aile değerlendirme şeması**” oluşturmuştur. Buna göre ailelerle sosyal hizmette müdahale/uygulama öncesinde ve sürecinde aileler 4 maddede değerlendirilmektedir (Bkz. Şekil 1.2). Bu maddeler;

1. Aile üyelerinin kimlik bilgilerinin oluşturulması (tanışma/bağlantı kurma aşaması),
2. Ailenin tanımlanması ve betimlenmesi (ailenin sistem olarak ele alınması için ön değerlendirme yapma),
3. Aile sisteminin ihtiyaç ve sorunlarının tespit edilmesi (ön değerlendirme ve planlama aşaması),
4. Aile üyelerinin ihtiyaçlarının karşılanması ve sorunların çözülmesi için güçlü ve zayıf yönleri belirleyerek sorunun çözümüne odaklanma (planlama, uygulama ve son değerlendirme aşaması), şeklinde sıralanmaktadır.



Şekil 1.2. Ailelerle sosyal hizmet uygulamalarında kullanılmak üzere aile değerlendirme şeması

Kaynak: Johnson, 1998; İlgili kaynaktan yararlanarak araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

1.2. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı (ÇOAD)

Kısa süreli olan Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı (ÇOAD), post-modern bir danışmanlık yaklaşımı olup, son zamanlarda kısa süreli danışmanlık modellerinin daha çok tercih edilmesi ile yaygınlaşmaya başlamıştır. Bununla birlikte zaman ve maliyet konusunun giderek önem kazanması, danışmanlık modellerinde psikanaliz, soyut ve sorun odaklı uygulamaların yerini davranışa odaklı ve sorundan çok çözüme yönelik anlayışların almaya başlaması, klasik aile danışmanlığı uygulamalarından vazgeçilmesi ve bunun yerine danışanın aktif olduğu yeni modellerin tercih edilmesi, post-modern kültürün etkisi gibi pek çok faktör, ÇOAD'ın gelişmesini hızlandırmıştır (Gingerich ve Eisengart, 2000; Zastrow, 2017). 1980'li yıllardan itibaren giderek yaygınlaşan ÇOAD; aile, çocuk, eğitim ve patolojik

olmayan bağımlılıklar başta olmak üzere sosyal hizmet ile ilgili birçok alanda ve kurumda kullanılmaya elverişli hale gelmiştir (Miller vd., 1996).

ÇOAD yaklaşımının belirgin özellikleri arasında “geleceğe yönelik”, “kısa süreli”, “iş birliğine dayalı” ve “doğası gereği minimalist” olması yer almaktadır. Bu noktada ÇOAD; kısa sürede danışanla (birlikte üretmeye dayalı) iş birliği kurarak amaçları geleceğe yönelik tanımlayacak şekilde sorunları çözüm odaklı bir bakış ile küçük ilerlemeler ve pozitif değişimler kaydederek uygulanan bir danışmanlık modelidir (Molnar ve de Shazer, 1987).

Bu bölüm, ÇOAD ile ilgili araştırma konusu kapsamında gerekli alan yazın bilgilerini kapsamaktadır. Buna göre bu bölümde araştırma konusu ile ilişkili olan ÇOAD’ın tarihsel ve gelişim süreci, yaklaşımın varsayımları, ilkeleri, terapötik süreci ve yaklaşımda kullanılan teknikler ile ilgili ve gerekli tüm bilgiler verilmeye çalışılmıştır.

1.2.1. Tarihçe ve Gelişim Süreci

ABD’nin Wisconsin eyaletine bağlı Milwaukee şehrinde 1980’li yılların başında Kısa Süreli Aile Danışma Merkezi’nde (BFTC, Brief Family Therapy Center), “Brief Therapy” (Kısa Süreli Terapi) adıyla, öncülüğünü Steve De Shazer ve eşi Insoo Kim Berg çiftinin yaptığı bir grup aile danışmanı tarafından yayınlanan bir çalışma ile geleneksel danışmanlık yaklaşımlarının ötesinde yeni bir danışmanlık modelinin ana hatları ortaya konulmuştur. Söz konusu ekip, “aile danışmanlığı”, “Milton Erickson’un hipnoz modeli”, “Wittgensitein’in dil yaklaşımı”, “psikanaliz/psikanalitik kuram” ve “davranışçı yaklaşım” gibi çeşitli konularda birbirinden farklı başlıkları harmanlayarak geçmişten çok geleceğe, sorundan öte çözüme odaklanan yeni bir model geliştirmişlerdir. ÇOAD yaklaşımı adı verilen bu modelin gelişmesinde Steve De Shazer ve Insoo Kim Berg’in Milton Erickson’un çalışmalarından büyük ölçüde etkilenmesi sonucu Kaliforniya eyaletine bağlı Palo Alto’da Jay Haley, John Weakland, Paul Watzlawick, Don Jackson, Richard Fisch ve Janet Beavin tarafından Ruhsal Araştırmalar Enstitüsü’nün (MRI, Mental Research Institute) kurulmuş olmasının önemli bir rolü bulunmaktadır. Nitekim De Shazer ve Berg çifti çözüm odaklı temelde ailelerle ilk çalışmalarını bu enstitüde gerçekleştirmiştir. Kısa bir süre sonra MRI’den ayrılan Weakland, Watzlawick ve Fisch Kısa Süreli Aile Danışma Merkezi’ni (BFTC, Brief Family Therapy Center) 1978 yılında kurmuştur. Kurucular dışında Virginia Satir, Jay Haley, Gregory Bateson gibi aile terapisinde öncü isimlerin de bulunduğu ve çalışmaya başladıkları bu merkezde – tıpkı MRI’da olduğu gibi – De Shazer ve Berg çifti de bulunmuş ve bu öncü

grup ilk seanslarını De Shazer ve Berg'in odasında çözüm odaklı bir bakış ile gerçekleştirmiştir. MRI ile BFTC birbirleriyle bağlantılı bir şekilde uzun bir dönem birlikte çalışmıştır (Barker, 1998; Gingerich ve Eisengart, 2000; Pichot, 2014; Murphy, 2015; Murdock, 2016). Tam da bu süreçte *“Büyük şeylere değil küçük değişikliklere ve geçmişe değil geleceğe odaklanma ve zamanı etkili ve verimli kullanma”* ilkesinden hareket eden Milton Erickson'un özellikle gelecek ile ilgili çalışmalarından esinlenen ve aynı zamanda sosyal hizmet uzmanı olan De Shazer ve Berg çiftinin çözüm odaklı yaklaşımını, başlangıçta çift ve aileler üzerinde kullanmıştır. İlerleyen dönemlerde ise bu yaklaşımı birey ve gruplara yönelik geliştirmişlerdir (Quick, 1996; Macdonald, 2007; Murdock, 2016).

İlk kez ABD'de ortaya çıkan ÇOAD yaklaşımı, son yıllarda dünya genelinde yaygınlaşmaya ve gelişmeye başlamış sistemik aile terapileri yaklaşımlarından birisi olmuştur. Özellikle aileler ile ilgili çalışmalarda giderek pratik ve faydalı bir kullanım sağlayan ÇOAD yaklaşımı kuramsal ve felsefi temelini; Stratejik Aile Terapisi, Milton Erickson'un çalışmaları ve Sosyal Yapılandırmacı Yaklaşımı'ndan almıştır. Bununla birlikte, Steve De Shazer ve Insoo Kim Berg tarafından geliştirilen ÇOAD; yeni nesil, kısa, stratejik, faydacı ve post-modern bir kuram olarak kabul edilmiştir (Cheung, 2005; Backhaus, 2011; Smith vd., 2011; Corey, 2015; McGeorge vd., 2015; Sharf, 2016; Yağcı ve Duyan, 2020). ÇOAD yaklaşımının kurucuları olan Steve De Shazer ve eşi Insoo Kim Berg haricinde yaklaşımın en önemli temsilcileri arasında, Eve Lipchick, Michele Weiner-Davis, Alan Gurman, Scott Miller, John Walter, Jane Peller ve Bill O'Hanlon yer almıştır. Bu isimler arasında Bill O'Hanlon BFTC'de çalışmamış, kurama olan katkılarını dışarıdan dolaylı bir şekilde vermiştir (de Shazer, 1985; Barker, 1998; Anderson, 2005; Duncan vd., 2005; Carr, 2006; Macdonald, 2007; Hoyt, 2008; Tarragona, 2008; Winek, 2010; Ratner vd., 2012; Nichols, 2013; Gladding, 2015a).

1.2.2. ÇOAD ile İlgili Temel Kavramlar ve Özellikler

ÇOAD'ın temel kavramları *“Sorunların analizinden kaçınma (soruna değil çözüme odaklanma)”, “Etkili müdahalelerde bulunma”, “Şimdi ve geleceğe odaklanma”, “İçgörü yerine eylemlere yönelme”, “İstisnaların keşfi”, “Değişime odaklanma”* ve *“Güçlü yönlerin ve kaynakların fark edilmesi”* şeklinde sıralanmaktadır (Murdock, 2016; Sklare, 2020)

Berg ve Miller (1992) ve Davis ve Osborn (2000, akt., Burwell ve Chen, 2006), ÇOAD ile ilgili temel kavramları 13 maddede özetlemiştir. Bu kavramlar, aynı zamanda ÇOAD yaklaşımının ilkeleri olarak kabul edilmektedir. Söz konusu kavramlar;

1. Çözüme yönelmek,
2. Kaynaklara ve güçlü yönler (geçmiş başarıları) vurgu yapmak,
3. Pozitif değişime odaklanmak
4. Danışmanın, terapötik süreçte uzman olması,
5. Danışan ile iş birliği içinde bir terapötik süreç oluşturmak,
6. Çözüm ile ilgili en uygun müdahaleyi seçmek,
7. Değişimin sürekli ve kaçınılmaz olduğunu bilmek,
8. Geleceğe odaklanmak,
9. Geleceğe odaklı, yapılabilir ve ulaşılabilir amaçlar belirlemek,
10. Esnek olmak ve yararlı/işlevsel şeylere yönelmek
11. Sorunun olmadığı/etkisinin çok az olduğu istisnai durumları belirlemek,
12. Sosyal yapılandırmacı yaklaşımdan beslenmek,
13. Kısa süreli bir müdahale süreci oluşturmak, şeklinde sıralanmaktadır.

Bu temel kavramların yanı sıra; “Çözüm odaklı düşünme/çözüm odaklı duruş (ÇOD)” ve “Dilin kullanımı” kavramları ÇOAD yaklaşımının temel felsefesini anlamada en önemli kavramdır. Bu sebeple ÇOD ve dilin kullanımı kavramlarına kısaca değinmek araştırmanın ilerleyen bölümlerinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Buna göre;

- **Çözüm odaklı düşünme/Çözüm odaklı duruş (ÇOD):** Steve De Shazer ve eşi Insoo Kim Berg, bu kavramı daha çok çözüm odaklılık ile sorunun birbirinden bağımsız ve farklı olduğuna vurgu yapmak için kullanmıştır. ÇOD, temelini Ludwig Wittgenstein’in dil felsefesinden almaktadır (Wittgenstein, 2016). Bu felsefeye göre bir birey bir şeyi sorun olarak algılayorsa; bu durumu sorun haline

getiren şeyler/gerçekler/olgular değil, bireyin kendisidir. Bir başka ifadeyle sorunu bireyin bakış açısı meydana getirmektedir. Bu nedenle çözüme ulaşmanın yolu, sorunu oluşturan şeylerin/gerçekliklerin/olguların değil bireyin bakış açısında yaşanacak değişimden geçmektedir. Yani ÇOD, sorundan farklı bir şeydir (Sparrer, 2012). Bir başka ifadeyle ÇOD, sorun odaklı yaklaşımlardan tamamen farklı olarak, çözüm odaklı bakış açısını dil ve davranış yoluyla inşa etmeye çalışan ve doğrudan ulaşılması istenen değişimin nasıl gerçekleştirilebileceğine yoğunlaşmaktadır (Grant, ve diğerleri, 2012).

- **Dilin Kullanımı:** Dil, ÇOAD yaklaşımının felsefesini oluşturan sosyal yapılandırmacılık kuramında oldukça kilit bir role sahiptir. Bu kurama göre dilin üç önemli işlevi bulunmaktadır. İlk olarak dil, bireylerin gündelik ve sosyal yaşantılarında anlamı oluşturan bir niteliğe sahiptir. İkincisi, dil hem insan deneyimini etkiler hem de onu inşa eder. Son olarak üçüncüsü ise, dilin kullanım şekline bağlı olarak insan etkileşimi ve yapıları çözmede ve bozmada kullanılır (Lynch, 1993). Bu yönüyle ÇOAD yaklaşımında dilin kullanımı danışanların pozitif yönlü değişim ve geleceği inşa etmede kullanılmaktadır (Gehart, 2017; Yağcı ve Duyan, 2020).

1.2.3. Varsayımlar

ÇOAD, terapötik sürecin sonunda danışanlara yaşamlarının nasıl olmasını istediklerini ortaya çıkarmayı ve bu “istedikleri geleceğe” kavuşabilmek için sahip oldukları güçlü yönlerini, kaynaklarını ve becerilerini hem fark etmelerini hem de kullanmalarını hedefleyen kısa süreli bir aile danışmanlığı yaklaşımıdır (Yağcı ve Duyan, 2020). Bu tanımlamadan yola çıkarak De Shazer, kapı kilidini sürekli ve devamlı incelemenin kapıyı açmaya yardımcı olamayacağı gibi sorunları sürekli şikâyet etmenin de çözüm olmayacağı felsefesinden hareketle **çözüme gidecek yolun “kapı kilidini incelemek”ten değil, kilidi açacak bir “anahtar”dan geçtiğini** vurgulamıştır. Bu felsefi bakış açısıyla ÇOAD’ın – diğer yaklaşımlardan farklı olarak – temel varsayımları şöyle sıralanabilmektedir (de Shazer, 1985; Walter ve Peller, 1992; Berg, 1994; Doğan, 1999; Egan, 2011; Hanton, 2011; Wheeler ve Vinnicombe, 2011; Franklin, 2012; Ratner vd., 2012; Franklin, 2012; Gehart, 2017; Nelson, 2019; Yağcı ve Duyan, 2020):

- “Terapinin odağı sorun değil, çözümdür. Bu nedenle sorunlara ve hatalara değil, çözümlere ve yolunda giden şeylere/başarılarla odaklanılmalıdır.”

- “Sorunları konuşmak yerine çözümleri konuşmak terapötik süreci daha çok kolaylaştırır.”
- “Çözüm, sorunla doğrudan ilişkili olmayabilir. Dolayısıyla sorunun nedenini anlamak gerekli/zaruri değildir.”
- “Çözümlerin dili, sorunların dilinden farklıdır.”
- “Sorunlar, patolojinin, hastalığın veya bozukluğun göstergesi değildir.”
- “Danışanların sahip oldukları güçlü yanları ve kaynakları vardır. Bu güçlü yönlerin ve kaynakların keşfedilmesi ve(ya) fark edilmesi gerekir.”
- “Danışanlar genelde sorunun sadece bir tarafını görme eğilimindedir.”
- “Değişim sürekli ve kaçınılmazdır.”
- “Küçük değişiklikler (adımlar/girişimler), büyük değişikliklerin (adımların/ girişimlerin) tetikleyicisidir (habercisidir).”
- “Danışanlar, kendi yaşamlarının uzmanıdır ve bu nedenle terapinin hedefini danışan belirler.”
- “Sorunun olmadığı veya etkisinin (çok) az olduğu istisnai durumlar (muhtemelen) vardır ve bu istisnalar çözüme dair bilgi verir.”
- “Danışanlar, değişme kapasitesine sahiptirler ve bu sayede değişme isteğiyle terapiye gelirler.”
- “Her danışan benzersizdir ve dolayısıyla her danışanın çözümleri de benzersiz olmaktadır.”
- “Danışanın amaçları pozitif olarak yapılandırılmalıdır ve bu amaç(lar) davranışı tanımlayan şekilde ölçülebilir (somut) olmalıdır.”
- “Danışmanın görevi, terapötik süreçte danışan ile iş birliğini kuracak yolları araştırmak ve bulmaktır.”
- “Gelecek oluşturulabilir, üzerine konuşulabilir, tartışılabilir ve değiştirilebilir.”

ÇOAD, bireylere ve ailelere “kısa sürede maksimum fayda sunabilmek” varsayımı ve amacı üzerine geliştirilmiş olup, bireylerin (danışanın) değişiminin ve amaçlarına ulaşabilmenin nasıl gerçekleştiğini ve danışanın çözüme odaklı ve geleceğe yönelik yaşamını pozitif anlamda nasıl kurguladığını gösteren bir model olarak ortaya çıkmıştır (de Shazer, 1985; Walter ve Peller, 1992).

1.2.4. Temel Felsefe ve İlkeler

Başta Eriksoncu Yaklaşım ve Sosyal Yapılandırmacılık olmak üzere birçok farklı yaklaşımın felsefesinden beslenerek oluşan ÇOAD, içinde gerçeklik (hedefe ulaşılabilirlik), gelecek (amacı inşa edecek çözüm odaklı bakış açısı) ve çözüm dilinin kullanımını (yöntem) barındırmaktadır (Sklare, 2020). Bu yönüyle “Gerçeklik”, “Bakış açısı/ÇOD” ve “Çözüme yönelimli yöntem” ÇOAD’ın – aşağıda sıralanan – üç temel ilkesini ortaya çıkarmıştır (de Shazer, 1985; Doğan, 1999; Sklare, 2020; Yağcı ve Duyan, 2020; de Shazer, ve diğerleri, 2021):

- ***“Bozulmamışsa Onarma!”***
- ***“İşe Yarayan Şeyleri Yapmaya Devam Et!”***
- ***“İşe Yaramayan Şeyler Yerine Farklı/Başka Bir Şey Yap!”***

ÇOAD, bireyin/danışanların sorun çözme kapasitesine, güçlü yönleri ve kaynaklara sahip olduğunu vurgular. Bu yönüyle post-modern kuramlardan biri olan sosyal yapılandırmacılık yaklaşımına dayanan ÇOAD, danışman-danışan ilişkisinden bireylerin kendi aralarındaki gündelik etkileşimine kadar sosyal yaşamın çoğu alanında “iletişim”, “dil” ve “etkileşim” üçgeninde gerçekliğin sosyal inşası çerçevesinde kendisini konumlandırır (Walter ve Peller, 1992; Macdonald, 2007; Murdock, 2016). ÇOAD, Wittgenstein’in “*Dilimin sınırları, dünyanın sınırlarıdır*” düşüncesinden hareketle gerçeklerin inşa ve ifade edilmesinde dilin gücüne odaklanmaktadır. Buradan hareketle ÇOAD; bireyler, aileler, gruplar ve topluluklar arası iletişimde çözümlerin inşa edilmesi için dilin de çözüm odaklı olması gerekliliğine vurgu yapmış ve bu çözüm odaklı dil/konuşma sadece bir şeyi değil danışanın tüm dünyasını (olumlu yönde) dönüşüme uğratacağı düşüncesini savunmuştur (Sparrer, 2012; Yağcı ve Duyan, 2020). Sorun odaklı düşünce, sorunu tüm detaylarıyla ele alırken, çözüm odaklı bakış/duruş ise; soruna ve sorunun ortaya çıkardığı sonuçlara derinlemesine odaklanmak yerine, sorunu çözebilecek ulaşılabilir hedeflere yönelmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak denilebilir ki ÇOAD sorunun, “sorun olmayan” boyutuyla

ilgilenir ve bireyin/danışanın güçlü yönlerini açığa çıkararak, onların pozitif iyilik haline ve yaşam doyumuna katkı sağlamaktadır (Simon vd., 2005; Thorslund, 2007; Theeboom vd., 2015).

1.2.5. Terapötik Süreç ve Terapötik Süreci Etkileyen Faktörler

Terapötik süreç, danışman ile danışan arasındaki etkileşime dayanmaktadır. Bu etkileşimde “duygu”, “düşünce”, “davranış”, “tecrübe”, “hisler” ve “tutumlar” yer almaktadır. Aile danışmanlığı seanslarında genel terapötik süreç ailede olup biten şeylerin nasıl olduğunu ortaya koyarken; ÇOAD’ın terapötik süreci, ailenin güçlü yanlarına (geçmiş başarılar vb.) ve kaynaklarına odaklanarak onların geleceğe yönelik arzu ettikleri amaçları gerçekleştirmede sorundan ziyade çözüme yönelimli ve gelecek odaklı görüşmeler gerçekleştirmek şeklinde yapılandırılmıştır (Hoyt, 2008; Backhaus, 2011; Gladding, 2015a).

ÇOAD modelinde terapötik süreç genel olarak 50-60 dakikalık seanslardan oluşan toplam 6 seanslık bir süreci kapsamaktadır. Bu süreç konu ile ilgili alanyazın tarafından genel kabul görmekle beraber ÇOAD süreci olarak farklı seans sayıları da kullanılabilmektedir. Rosen (1989)’in ÇOAD seanslarının 200 seansa kadar değişebildiğini ifade etmesi ile Clarkin ve Hull (1991)’un ise bu süreci 1-6 seans, 1-15 seans ve 1-40 seans şeklinde üç kategoride sınıflaması bu duruma birer örnek olarak verilebilir. Bununla birlikte ÇOAD’ın ana kurucularından olan Steve De Shazer ve arkadaşları (de Shazer, ve diğerleri, 1986) tarafından, ÇOAD uygulamalarında danışanların yaklaşık %80’i 4-5 seansta istedikleri hedefe ulaştıklarını ve önemli derecede ilerlemenin sağlandığı vurgulanmış olup, alanyazında ÇOAD’ın genel terapötik süreci 1-6 seans ve ideal seans sayısı ise 4-6 seans olarak kabul edilmektedir. ÇOAD uygulamasında gerçekleştirilen seansların her biri genelde 40 dakika olmakla birlikte; aileler/çiftler ile yürütülen danışmanlıklarda görüşme süresi; 10 dakika ara verme ve mesajın hazırlanması, 10 dakika da mesajı danışanlara iletme, seansı değerlendirme ve sonlandırma olmak üzere toplamda yaklaşık 60 dakika sürmektedir (de Shazer ve Molnar, 1984).

ÇOAD modelinin terapötik sürecinde uygulanan adımlar şöyle sıralanmaktadır (Trepper, ve diğerleri, 2010; Elliot ve Kim, 2013):

1. Danışanın arzuladığı geleceğe odaklanmak,
2. İşe yarar davranışları artırmaya odaklanmak,

3. Sorundan ziyade çözüme yönelmek,
4. İstisnaları keşfetmek,
5. Çözüm davranışının, danışanda içkin olduğunu düşünerek hareket etmek,
6. Sorunlar ile çözümlerin doğrudan ilişkili olmayabileceğini kavramak,
7. Büyük değişimlerin yolu, küçük değişikliklerden geçer düşüncesinden yola çıkmak,
8. Danışanların sorunlarını teşhis ve tedavi etmek yerine, danışanların kendi çözümlerini bulabilmeye yardımcı olacak iletişim kanallarına/becerilerine odaklanmaktır.

SBFTA (Çözüm Odaklı Kısa Terapi Birliği Araştırma Komitesi/Solution Focused Brief Therapy Association), ÇOAD uygulamalarında standart bir kullanım sağlamak amacıyla yukarıda 8 basamakta sıralanan ÇOAD terapötik sürecini ve uygulama adımlarını üç temel başlıkta toplayarak ÇOAD uygulama kılavuzu oluşturmuştur. Buna göre söz konusu başlıklar; i. Danışanların endişeli oldukları durumlara odaklanan görüşmeleri kullanmak, ii. Danışanların bu endişeleri etrafında yeni amaçları, değişimleri iş birliği içinde oluşturmaya odaklanan görüşmeleri kullanmak ve iii. Danışman-Danışan iş birliğinde arzu edilen bir gelecek görüşüne; sorunları çözmeye katkı sağlayacak güçlü yönleri (geçmiş başarıları) ve kaynaklara odaklanmalarına yardımcı olacak çözüm odaklı teknikleri kullanmak, şeklinde sıralanmıştır (SBFTA, 2013).

Walter ve Peller (1992), ÇOAD'ın terapötik sürecinin “*Danışanların neyi istemediklerini değil, neyi istediklerini belirlemek*”; “*Danışanların sorunlarına teşhis koymak ve sorunlarını patolojik olarak görmek değil, danışanların yaptıkları şeyler arasında işe yarayanları araştırmak ve işe yarayanlar üzerinden danışanın ilerlemesini teşvik etmek*”; “*Danışanların yaptıkları şeyler işe yaramayan türde ise, işe yaramayanlar yerine işe yarar daha farklı bir şeyler yapmaya teşvik etmek*” ve “*Tek bir seans ve(ya) son seans da olsa, tüm danışma seanslarını kısa tutmak*” olmak üzere dört aşamada yapılandırıldığını söylemektedir.

De Jong ve Berg (2013) ise, ÇOAD terapötik sürecini 5 basamakta özetlemektedir:

1. **Ana hat – Soruna giriş:** Sorunun “çözüm odaklı olarak yeniden tanımlanması”
2. **Açık ve net bir şekilde yapılandırılmış amaçlar – Arzulanan gelecek:** “buraya gelme amacın nedir?”
3. **İstisnaları araştırmak ve keşfetmek:** “sorunun yaşanmadığı zamanlarda ne(ler) yaptınız?”
4. **Seans sonlarında danışanlara geribildirimde bulunmak:** “Ara verme”, “Seansı özetleme”, “Mesaj”, “Övgü”, “Köprü” ve “Ev ödevleri/Görevler”
5. **Danışanın sürecini ve gelişimini değerlendirmek:** “Mucize sorusu”, “Derecelendirme Sorusu”, “Baş etme soruları” ve “Başka ne?, Daha iyi olan ne? soruları” şeklindedir.

ÇOAD’ın ana temsilcileri De Shazer ve Berg (1997) ise, ÇOAD terapötik sürecinin temel karakteristiğini şöyle ifade etmişlerdir: Öncelikle danışman ilk seansta danışana “mucize sorusu”nu sorar. Mucize sorusu danışman tarafından sorulduktan sonra yine danışman tarafından danışana ilk seansta derecelendirme sorusu sorulur. Üçüncü aşamada danışman, seans sonlarına doğru mümkünse bir ara verir ve akabinde ara sonrası danışman, danışana bir takım geri bildirimler (övgü ve/veya mesajlar) sunar ve görevler (ev ödevleri) verir. Gerekirse önerilerde de bulunur.

ÇOAD uygulamalarında terapötik süreç, “ilk seans” ve “diğer seanslar (ikinci ve sonraki seanslar)” şeklinde yapılandırılmıştır. Bu şekilde yapılandırılmasının temel sebebi ise bu yaklaşımda ilk oturumun “danışanın ulaşılabilir amaçlarını belirlemede ve çözüm odaklı bir duruş inşa etmede” kilit bir rolünün bulunmasıdır (O'Connell, 2001; Iverson, 2002; Sklare, 2020).

ÇOAD yaklaşımının önemli temsilcileri tarafından farklı farklı sunulan terapötik süreç aşamaları ile ilgili yapılan sınıflamalar Çizelge 1.1, Şekil 1.3, Şekil 1.4 ve Şekil 1.5’te özet olarak verilmeye çalışılmıştır:

Çizelge 1.1. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı'nda terapötik süreç aşamaları (İlk Seans)

1. Aşama: Danışanlar ile tanışma ve güvenli bağ kurma
2. Aşama: Danışanların sorununu (seansa geliş sebebini dinleme ve) tanımlama ve çözüm odaklı bir duruş sergileme: “size nasıl yardımcı olabilirim?”
3. Aşama: Danışanların amaçlarını (arzuladığı geleceği) belirleme
4. Aşama: Danışanların dinamiklerini, güçlü yanlarını ve kaynaklarını değerlendirilme
5. Aşama: Danışanların arzu ettiği/ulaşmak istediği geleceği inşa etmede “Mucize soru tekniği”nden yararlanma; Mucize soru sonrasında danışanların verdikleri cevaplar doğrultusunda istisnaları keşfetme, derecelendirme ve baş etme sorularının kullanımı
6. Aşama: Değişime odaklanma ve değişim için danışanları teşvik etme
7. Aşama: Seansı özetleme, ara verme (gerektiğinde), geribildirim, köprü ve övgülerin sunulması
8. Aşama: Bir sonraki seansa kadar danışanlara ev ödevleri verme ve seansı sonlandırma

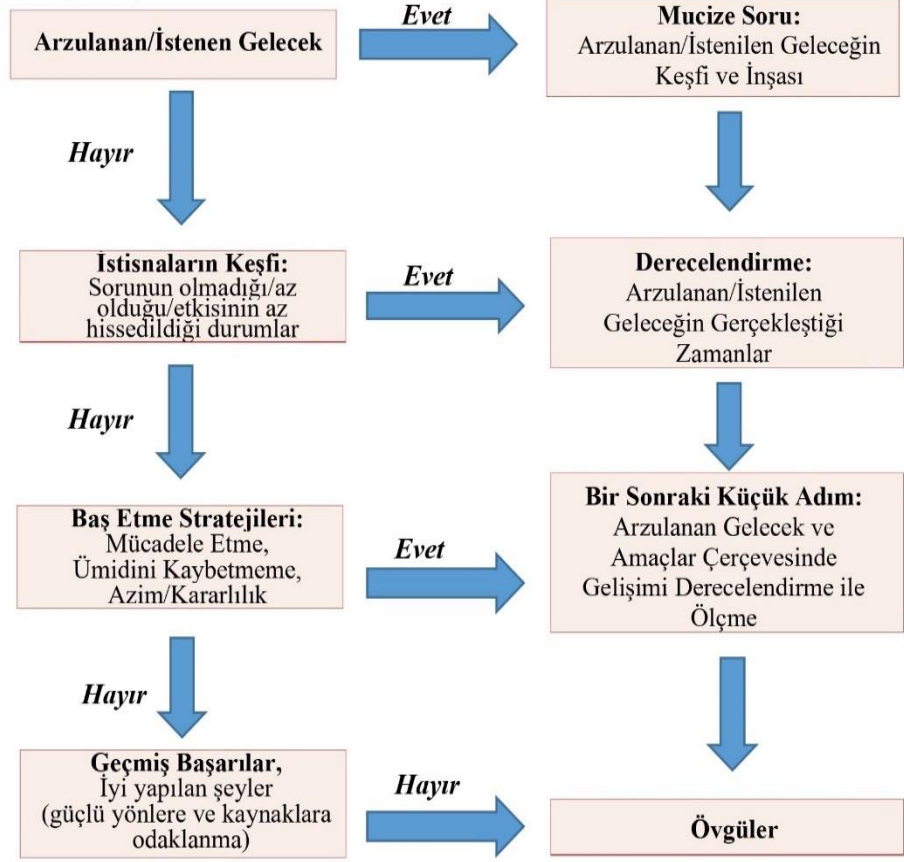
Kaynaklar: de Shazer, ve diğerleri, 1986; Doğan, 1999; Duncan, Miller ve Sparks, 2005; Harway, 2005; Hoyt, 2008; Connie, 2009; Backhaus, 2011; Barker ve Chang, 2013; De Jong ve Berg, 2013; Gladding, 2015a.



Şekil 1.3. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı'nda ilk seans yapısı

Kaynak: Baygül, 2015.

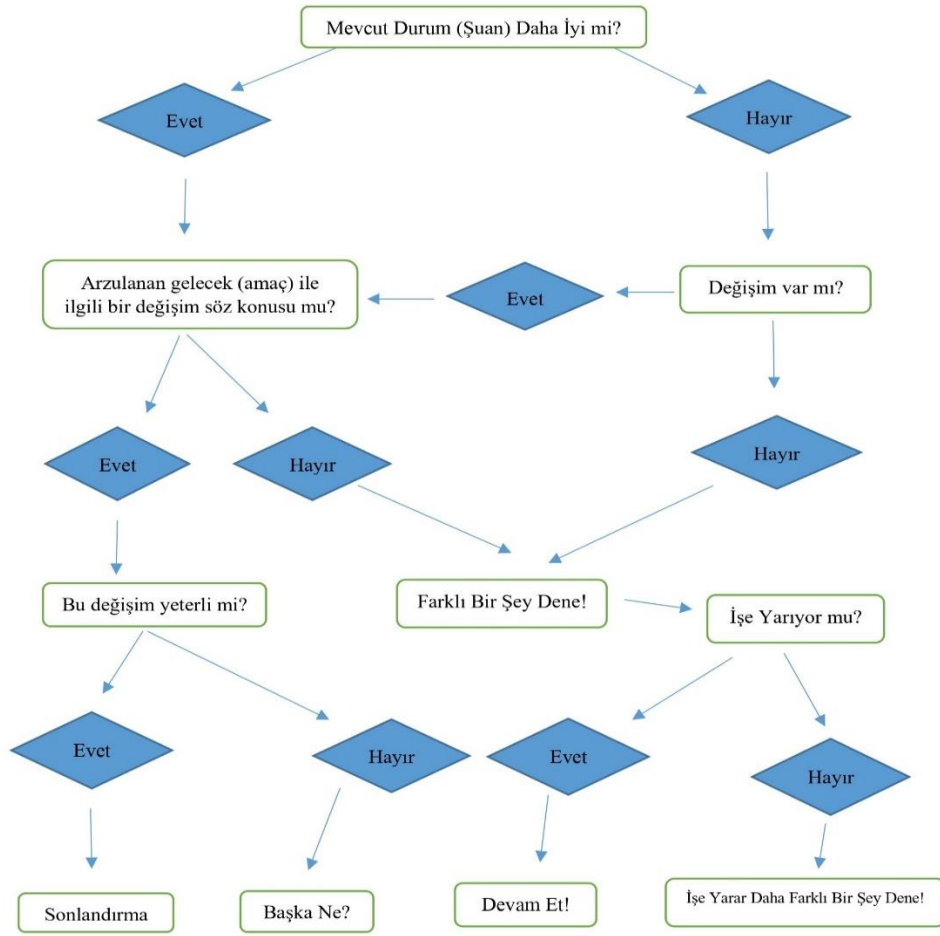
Seansı Başlatma



Seansı Sonlandırma

Şekil 1.4. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı'nda genel seans işleyişi

Kaynak: Iverson, 2002.



Şekil 1.5. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı'nda ikinci ve sonraki seanslar

Kaynaklar: de Shazer, 1988; Iverson, 2002; Sklare, 2020.

Bu araştırmanın konusu kapsamında bütüncül bir literatür okuması sonucunda ÇOAD'ın terapötik sürecini etkileyen süreçler, 5 ana başlık altında sınıflandırılmıştır. Bunlar:

- *Çözümü inşa etmek ve çözüm odaklı dilin kullanımı,*
- *Seansların (görüşmelerin) yapısı ve niteliği,*
- *Danışan-danışman ilişkisi ve danışmanın rolü ve işlevi,*
- *Danışan türleri,*
- *Amaçlar: Arzulanan geleceğin inşası, şeklinde sıralanmıştır.*

1.2.5.1. Çözümü İnşa Etmek ve Çözüm Odaklı Dilin Kullanımı

ÇOAD yaklaşımında uygulanan terapötik süreçte en önemli faktörlerin başında – özellikle sorunu anlatırken – danışan tarafından kullanılan dilin yapısı gelmektedir. ÇOAD’ın ana kurucuları De Shazer ve Kim Berg, çözüm odaklı konuşmayı ayrı bir dilin kullanımı olarak kabul etmişlerdir. Danışanın seanslarda – genellikle ilk zamanlarda – ara sıra sorun odaklı dili kullansa da danışman çözüm odaklı bir şekilde danışanı dinleyerek çözüm ile ilgili öğeleri ortaya çıkarır. Danışan sorun odaklı dile her dönüşünde, danışman; danışanı tekrar tekrar çözüme yönlendirir. Belirli bir süre sonra kendi gücünü (güçlü yönlerini, kaynaklarını ve sürecin uzmanı olduğunu) keşfeden ve hisseden danışan, böylece artık çözüme yönelimli bir dile kanalize olur. Çözüm odaklı dilin kullanımı ve çözüm odaklı konuşma ile danışan umudunu yeniden kazanmaya başlar ve kendine bir güven gelir. Bu umut ve güven danışanın terapötik sürece çözüm odaklı bir bakış ile aktif katılımına olanak sağlar (Sparrer, 2012). Bu yönüyle çözüm odaklı konuşma ve çözüm dilinin kullanımı, danışanda önemli değişiklikler oluşturur. Bu değişiklikler şöyle sıralanmaktadır (Sparrer, 2012; Sklare, 2020):

- Danışanın tekrar umutlanmasını ve çözümün olabileceğini fark etmesini sağlar.
- Danışan mevcut (ama daha önce fark edemediği) çözümleri keşfeder ve onlara yönelir.
- Danışanın güçlü yönlerini görmesine ve güçlenmesine yardımcı olur. Böylece danışman arzuladığı geleceği keşfeder ve amacını net bir şekilde belirleyebilecek özgüvene kavuşur.
- Tüm bu değişiklikler aracılığıyla çözüm odaklı yapılan konuşma ve çözüm odaklı dilin kullanımı danışanlar arası iletişimde de çözümlerin inşa edilmesine imkân tanır ve bu durum danışanda, sadece “tek bir şey”i değil; danışanın “tüm dünyasını” değiştirir.
- Danışan ile danışmanın aynı dili konuşabilme ve danışanın anlaşıldığını hissetmesi, terapötik ilişkiyi ideal bir pozisyona getirir.

ÇOAD yaklaşımı, dilin kullanılması konusuna büyük bir titizlikle yaklaşır ve patolojik, teşhis/tanı koyucu, kesin ve keskin/hüküm verici bir dil kullanmaktan tamamen uzak durur. Olabildiğince olumsuz/negatif anlamlı ifadeler ve sorun odaklı cümleler yerine olumlu/pozitif/çözüm odaklı ifadeler kullanmayı önceler. Bununla birlikte geleceği inşa

etmede ve pozitif değişimi sağlamada tek aracı öge dilin kullanımıdır ve dilin kullanım şekli ÇOAD'da terapötik sürecin tamamını belirleyecek bir etkiye sahiptir. Bu sebeple ÇOAD yaklaşımı “yeniden çerçeveleme”³ ve “yansıtma”⁴ oldukça fazla kullanılır ve “dışsallaştırma”⁵ tekniğini çözüm diline entegre etmeye çalışır. Bu sayede danışanların bilişsel, psikolojik, tinsel ve sosyal (ve hatta dolaylı olarak fiziksel) dünyasında önemli oranda pozitif yöne bir değişim sağlanmış olur (de Shazer, 1997; Güner, 2011).

De Shazer'e göre; çözüm odaklı terapötik görüşmelerde danışana “*Neden?*” sorusu yerine mümkün olduğunca “*Nasıl olur?*” veya “*Nasıl oldu da ___?*” şeklinde sorular sormak daha uygun ve işlevseldir. “*Neden?*” sorusundan olabildiğince kaçınılması gerektiğini vurgulayan De Shazer; bu sorunun sorulması durumunda danışanlar tarafından çözüm odaklı bir cevap yerine daha çok sorun odaklı, tartışmaya açık ve spekülatif cevaplar verildiğini söyler. Bu sebeple davranışsal öğeler ile ilgili daha çok detay bilginin alınabileceği “*Nasıl olur?*” veya “*Nasıl oldu da ___?*” türevindeki sorular çözüm odaklı yaklaşımın ruhuna daha uygun sorulardır (Macdonald, 2007). Bu yönüyle terapötik süreçte sorunu betimleyen/tanımlayan dilin yapısı oldukça kritik bir role sahiptir (de Shazer, 1985). Denilebilir ki çözüm odaklı yaklaşımda dilin kullanımı, bir insanın giydiği gömleğin ilk düğmesini iliklemesi rolüne sahiptir. Gömleğin ilk düğmesinin yanlış iliklenmesi diğer düğmelerinde yanlış iliklenmesine ve dolayısıyla gömleğin doğru giyilmemesine neden olduğu gibi; dilin kullanımında da benzer şekilde ilk seanstan itibaren yanlış yapılandırılmış şekilde sorular sorulması seansların ilerleyen sürecinin de yanlış şekilde sürdürülmesine etki edebilmektedir. Ayrıca çözüm odaklı terapötik süreçte dilin kullanımı ile çözüm dilinin inşa ettiği çözüm ve amaç yönelimli soruların birlikte kullanımının seanslarda oldukça önemli bir işleve sahip olduğu düşünüldüğünde, dilin hatalı/yanlış kullanımı, seanslarda çözüm odaklı ve amaç yönelimli sorular yerine hatalı sorular sorulmasına neden olacaktır.

1.2.5.2. Seansların Yapısı ve Niteliği

ÇOAD'da ilk seansa özel bir önem verilmektedir. Bu önem çözüm odaklı yaklaşımın “*her seans ilk ve tek seansmış gibi hareket et*” varsayımı ve genel ilkesinden gelmektedir.

³ Danışanın açıkladığı/anlattığı/tarif ettiği konuyu/sorunu, farklı cümlelerle aynı anlamı verecek şekilde pozitif/olumlu bir yönde yeniden ifade etme biçimidir (Sheafor ve Horejsi, 2012; Kadushin ve Kadushin, 2016).

⁴ Danışanın, bilişsel mesajlarını farklı ifadelerle yeniden dile getirmek için kullanılan bir tekniktir. Bu teknik, “başka sözlerle anlatma” adıyla da kullanılmaktadır. İçerik ve duygu yansıtması olarak ikiye ayrılmaktadır (Hackney ve Cormier, 2008; Schneider Corey vd., 2016).

⁵ Genelde öyküsel aile danışmanlığı tarafından kullanılan bu teknik; “sorun, danışan değil; sorunun kendisidir” ilkesini vurgulamaktadır. Bir başka ifadeyle danışanı “sorunlu birey” olarak görmek yerine “sorunla ilişkisi olan birey olarak görmek” düşüncesini vurgulayan bir tekniktir (White ve Epston, 1990).

Buna göre ÇOAD sürecinde seanslar i) ilk seans ve ii) ikinci ve diğer seanslar (Şekil 1.6) olmak üzere iki boyutta yapılandırılmıştır (Turnell ve Hopwood, 1994; O'Connell, 2001; Iverson, 2002; Nelson, 2019; Sklare, 2020):



Şekil 1.6. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı sürecinde seanslar

❖ İlk Seans (Görüşme)

Sklare (2020); ÇOAD sürecinde ilk seansın en temelde “amaç oluşturma”, “seans öncesi değişim”, “mucize sorusu”, “derecelendirme soruları”, “istisnalar” ve “geribildirim (mesaj, övgü, köprü, ödevler ve öneriler)” olmak üzere beş ögeden oluştuğunu ifade etmiştir.

ÇOAD’da ilk görüşme öncesinde danışanlara ilk olarak çözüm odaklı yaklaşımın süreci anlatılır ve bu yaklaşımın odaklandığı noktalar genel hatlarıyla ifade edilir. Ön bilgi/açıklama sonrası kısa bir tanışma yapılır ve ardından süreç aşağıdaki şekilde yapılandırılan örnek bir ifade ile başlatılır:

“Seanslarımızın nasıl olacağına yönelik size/sana bazı bilgiler vermek istiyorum. Size/Sana birçok soru soracağım, bunlardan bazıları size/sana saçma gelebilir ve bazılarını cevaplamak sizin/senin için zor olabilir. Sizin/Senin verdiğin(iz) cevapların çoğunu not alacağım. Bu notları size/sana mesaj yazmak için kullanacağım. Görüşmemizin sonunda notlarımı gözden geçirmek ve hakkında konuştuğumuz şeylerle ilgili olarak düşüncelerimi bir araya getirebilmem için çok kısa bir süreliğine odadan ayrılacağım ve size/sana bir mesaj yazacağım. Geri döndüğümde size/sana ne düşündüğümü söyleyip mesajımı okuyacağım. Mesajın bir kopyasını hazırlayacağız, biri sizde/sende diğeri de bende kalacak. Bunlar hakkında ne düşünüyorsun(uz)?” (Sklare, 2020).

Gingerich ve Eisengart (2000) ise, ağırlıklı olarak ilk seansta olmak üzere terapötik süreçte ÇOAD sürecinin ilerlemesine katkı veren birtakım teknikleri **“Çözüm odaklı dil kullanmak, amaç oluşturmak, “seans öncesi değişimleri araştırmak”, “Mucize sorusunu sormak”, “Derecelendirme sorularını sormak”, “İstisnaları keşfetmek”, “Danışmaya ara vermek” ve “Geribildirim (mesaj ve övgü) sunmak ve ev ödevleri (görevler) vermek”** şeklinde sıralamıştır.

Walter ve Peller (1992) ise, ÇOAD uygulamasının ilk seansını şöyle özetlemiştir:

1. **Amaçlar:** Seansa gelme amacı ve istenen geleceği belirlemek,
2. **Mucize sorusu:** Amacın somutlaştırılması ve netleştirilmesi,
3. **İlk İşaret:** Arzulanan amacın ilk adımının ortaya çıkarılması,
4. **İstisna (nadir) durumlar/anlar:** Sorunun olmadığı veya etkisinin çok az hissedildiği durumlarda çözümlerin incelenmesi,
5. **Derecelendirme:** Değişim, ilerleme ve gelişmenin ölçülebilir/somut hale getirilmesi,
6. **Mesaj/Geribildirim:** Seanslara ilişkin dönütler.

ÇOAD ilk seansında danışanların sorunlarını açık ve net bir şekilde tanımlayabilmelerini sağlamak için *“Size nasıl yardımcı/faydalı olabilirim?”* veya *“Buraya gelmenizdeki amaç nedir?”* şeklinde bir soru yöneltilir ve verilen cevabı çözüm odaklı bir duruş ile dinler. Akabinde *“Sorunlarınız çözüldüğünde yaşamınızda ne gibi değişiklikler olacak?”* veya *“Ne olursa bu seanslarda sorunun(uz) çözülmüş olur?”* şeklinde amaç yönelimli ve danışanı uzman kılan sorular yöneltilir. Böylece danışan-danışman arasında bir terapötik iş birliği sürecinin de inşası gerçekleştirilir ve yukarıda belirtilen soruların danışman tarafından danışana yöneltilerek terapötik süreç de başlamış olur. Seans başladıktan sonra danışanların cevaplarından hareketle mucize soru, istisnalar, derecelendirme, baş etme soruları, övgü ve teşvik etme vb. çözüm odaklı soru teknikleri ve müdahaleleri kullanılır. Seansın sonuna doğru ihtiyaç duyulması halinde danışman, danışanlara mesajı sunabilmek için çok kısa bir ara verir. Aradan sonra danışanlara seansı özetler, geribildirimde (mesaj) bulunur ve danışanların güçlü yanlarına ve kaynaklarına odaklanmaları için onları teşvik eder ve onlara övgülerde bulunur. Bir sonraki seans için yapılması gereken ev ödevlerini vererek seansı sona erdirir (Corey, 2015).

❖ İkinci ve Sonraki Seanslar

ÇOAD'da ikinci ve diğer seanslar genelde ya ev ödevlerini değerlendirme üzerinden devam eder ya da *“Daha iyi olan ne?”* sorusu ile başlar. Akabinde *“Farklı olan ne?”*, *“Değişimin olduğunu gösteren en küçük işaret ne?”*, *“Bu değişimi ilk kim far eder? /fark etti?”*, *“Bu değişimi nasıl başardın?”* şeklinde sorular ile süreç sürdürülür (de Shazer, 1985; Duyan, 2022).

İkinci ve sonraki seansların en önemli özelliği, danışanı değişime ve geleceği inşa etmeye odaklamaktır. Bu sebeple danışana sorulan sorular; değişime yöneliktir ve bu sorular geleceği inşa eden çözüm odaklı bir dil kullanılarak sorulur. İkinci ve diğer seansların bir diğer önemli özelliği ise geleceği inşa etmede danışanın güçlü yönlerini ve kaynaklarını keşfetmesini sağlamaktır. İkinci seanstan itibaren anlatılan tüm özellikleri birlikte değerlendirdiğimizde danışanın pozitif yönde ilerlemesine ve değişmesine yönelik bir yol haritası çizilir. Bu çerçevede “mucize sorusu”, “derecelendirme soruları”, “istisna soruları” ve “baş çıkma soruları” kullanılır. Bu teknikler içinde danışanın gelişimin sürecini gösteren en somut gösterge ise “derecelendirme soruları”dır. Bununla birlikte ikinci seans itibariyle seans sonlarında verilen ev ödevleri danışanın değişimini ilerletmesinde ve devam ettirmesinde yardımcı olan en önemli tekniklerden birisidir (O'Connell, 2001; Iverson, 2002; Bannink, 2007; Sparrer, 2012; Gehart, 2017; Yağcı ve Duyan, 2020; de Shazer, ve diğerleri, 2021).

ÇOAD'ın ikinci seansından itibaren danışanda işe yarayan şeyleri devam ettirme, işe yaramayan şeyler yerine işe yarayacak yeni ve farklı bir şey yapmasına odaklanılır. Bir başka ifadeyle ikinci seans itibariyle danışanın gözlemlerine ve nelerin olmasını istediğine yoğunlaşılır. Bu doğrultuda mucize sorusu, derecelendirme soruları, istisnalar ve baş etme sorularına (ilk seanstan kaldığı yerden) devam edilir. Derecelendirme soruları ilk seansta danışanların amaçlarını somutlaştırmak için tercih edilirken, ikinci seans itibariyle daha çok danışanların değişimi, gelişimi ve ilerlemelerini ölçmek için kullanılır (Corey, 2015; Gladding, 2015a; Murdock, 2016). Ayrıca süreç içinde ilerlemesi oldukça yavaş seyreden veya pozitif anlamda ilerleme kaydedilmediğini belirten danışanlara ise daha çok istisnaları keşfetme, baş çıkma soruları ve mucize soru ile yine çözüm odaklı bir yöne yönlendirmek oldukça önemlidir (Sklare, 2020). Bir başka ifadeyle ikinci ve sonraki seanslar, pozitif değişimlere ve değişimlerin devam edebilmesi için gereken şeylere odaklanmaktadır. Bu çerçevede ikinci seans ve sonrasında ÇOAD'da, danışmanın ilk seansta sorduğu ve

yapılandırdığı “mucize ve derecelendirme sorularını yeniden (küçük dokunuşlar yaparak, güncelleyerek) değerlendirilir” ve “danışanın öngörülerini/tahminleri üzerinden” seanslar yapılandırılır. Danışanın söylemlerinden hareketle eğer danışanın öngörülerini doğru ise danışanın bu öngörülerini neyin şekillendirdiğine odaklanan danışman; danışmanın öngörülerinin beklenenden daha iyi çıkması halinde “daha iyi”nin ne olduğuna yönelir. Bunun aksine öngörülerin beklenenden daha kötü çıkması durumunda, danışman tarafından danışanın bu olumsuz durumdan kaçınabilecek noktalarını “başa çıkma soruları” ile “daha kötü olmasını nasıl engellediniz?” tarzında övgü içerikli ve olumluya işaret eden sorular sorularak belirlenmeye çalışılır (O’Connel, 2001).

İkinci seans itibariyle ÇOAD uygulamalarında değişime ve geleceğe odaklanmak önemli bir noktadır. ÇOAD’ın temel varsayımlarından ikisi olan “değişimin kaçınılmazlığı” ve “geleceğin inşa edilebilirliği” ikinci seansın itibaren ÇOAD’da karşımıza çıkmaktadır. Bu yönüyle ikinci seansın itibaren değişim odaklı ve geleceği inşa eden sorular ile seanslar yürütülür. ÇOAD’da geleceğe odaklanmak demek, arzulanan amaçlara ulaşma yolundaki adımları gerçekleştirmek demektir. Söz konusu amaçları gerçekleştirmek için, danışanı çözüme götürecek davranış alanlarını oluşturmak, genişletmek ve yeni çözüm yolları denemek demektir. Bu da küçük adımlarla değişime yönelmek ile mümkündür. Nitekim ÇOAD’ın bir diğer temel varsayımlarından biri olan “küçük adımlar, büyük değişimlerin habercisidir” varsayımı burada devreye girmektedir. Danışan küçük adımlarla – az da olsa – sürekli bir değişimin ve çözümün arayışı içinde olmalıdır (de Shazer, 1985; de Shazer, ve diğerleri, 1986; de Shazer, ve diğerleri, 2021). Buradan hareketle Berg (1994), Murphy (2015) ve Sklare (2020); ÇOAD’da ikinci ve sonraki seanslarda danışanlardaki değişimin, ilerlemenin ve gelişmenin aşamalarını **OGPE** (İngilizce karşılığı: **EARS**⁶) kısaltmasıyla kodlamışlardır. Buna göre **OGPE** kodlaması, danışanın sorunları ile nasıl baş edeceğinin ortaya çıkarılacağı (*Ortaya çıkarma*), işe yarar çözümlerin de güçlendirilerek sürdürülmesini (*Güçlendirme*) esas alan bir süreçtir. Bu süreçte aynı zamanda danışanın değişime ve değişimi oluşturan kaynaklara yönelmesinin sık sık teşvik edilmesi (*Pekiştirme*) gerektiği ve daha önceki yaşamında başardıklarını, geçmişte uygulanan işe yarar şeylerin mevcut sorunları çözmede de kullanabileceği şekilde tekrar/yeniden başlaması (*Eyleme geçme*) üzerinde de durmaktadır (Berg, 1994; Murphy, 2015; Sklare, 2020).

OGPE aşaması tamamlandıktan sonra danışanların ÇOAD sürecindeki değişimlerini, gelişim ve ilerlemelerini saptamak ve hedefledikleri amaçlara/arzuladıkları geleceğe ne

⁶ **EARS**: Elicite (Ortaya Çıkarma), Amplify (Güçlendirme), Reinforce (Pekiştirme), Start Over (Tekrar/Yeniden Eyleme Geçme)

kadar ulaştıklarını belirlemek için derecelendirme tekniği kullanılır. Böylece OGPE süreci, danışanın çözüm odaklı bakış açısı ile sorunlarını çözebilmelerine, pozitif değişimlerine, ilerlemelerine ve amaçlarına ulaşabilmelerine katkı sağlar. En nihayetinde her OGPE aşaması geribildirim ile neticelenir (Murphy, 2015).

1.2.5.3. Amaçlar: Arzulanan Geleceğin İnşası

ÇOAD yaklaşımında amaçlar, danışanın değişime odaklanmasında ve geleceğini inşa etmede oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Danışan merkezli bir yaklaşım olan ÇOAD yaklaşımında gerçekleştirilen tüm uygulamalar danışan ile iş birliği içinde oluşturulan amaçlara yöneliktir. Bu nedenle amaçların ilk seansta tanımlanması, yapılandırılması ve yapılandırılan amaçların davranışsal ve soyut ögeler taşıması oldukça önemlidir. Bununla birlikte ÇOAD yaklaşımında amaçların negatif bir dil ile değil tam tersine pozitif bir dil ile inşa edilmesi gerekmektedir. Bir başka ifade ile amaçlar, danışanın dil ve düşünce dünyasında “yapılmaması gerekenler” olarak değil; “az da/küçük de olsa yapılması gerekenler” şeklinde kodlanmalıdır. Bu da bizlere, ÇOAD için çözüm odaklı dilin önemini bir kez daha göstermektedir. (Yağcı ve Duyan, 2020). Buradan hareketle çözüm odaklı amaçların özellikleri ve yapılandırılması için şu ögeler olmalıdır (de Shazer, 1985; Kelly vd., 2008; De Jong ve Berg, 2013; Dölek ve Kurter, 2014-2018; Prochaska vw Norcross, 2014; Murphy, 2015; Sharf, 2016):

- Açık, somut, küçük, net, belirgin ve hissedilebilir olmalıdır.
- Olumlu olmalı ve detayları içermelidir.
- Eylem odaklı oluşturulmalıdır.
- Danışan için ulaşılabilir, gerçekçi ve uygulanabilir olmalıdır.
- Danışan için anlamlı (kültür ve değerleriyle uyumlu) ve spesifik olmalıdır.
- Danışan için yararlı ve danışanın başarabileceği niteliklere sahip olmalıdır.
- Sürecin sonunu değil, başlangıcını ifade etmelidir.
- Danışmanlık ilkelerine, etik ilkelere uygun ve yasal olmalıdır.

- Bir şeyin yokluğunu/eksikliğini/olmamasını değil, varlığını/gelişimini/ilerlemesini/olmasını içermelidir. Bir başka ifadeyle amaçlar, yapılmaması gereken veya durdurulacak davranışlar üzerinden değil, danışanın ne yapacağı/yapmaya başlayacağı/yapılması gereken ve istenen üzerine inşa edilmelidir.

Amaçlar, genelde ilk seansta danışan-danışman iş birliğinde yapılandırılır ve belirlenir. Amaçları belirlemek için, danışana **“Buraya gelme amacınız nedir?”**, **“Buraya gelmenizin sonunda neler olursa ve neler değişirse beni görmenize bir daha gerek kalmayacak?”**, **“Size nasıl yardımcı olabilirim?”**, **“Ne olursa benimle görüşmenize artık ihtiyaç duymayacaksınız?”**, **“Daha fazla danışmanlığa gerek duymayacağınızı nasıl anlayacaksınız?”** tarzında sorular sorulmaktadır (Sparrer, 2012; Gehart, 2017; Yağcı ve Duyan, 2020).

Murdock (2016)’a göre, en iyi yapılandırılmış amaç, istenmeyen davranışların yerine konuşacak şeyin net bir şekilde belirtildiği ve gösterildiği amaçlardır. Buradan hareketle çözüm odaklı aile danışmanı tarafından danışan için özel, anlamlı en küçük değişimin ne olacağını belirleyebilmek amacıyla **“Değişimin ilk küçük işareti ne olacak?”** şeklinde bir soru yöneltilir.

1.2.6. Kullanılan Teknikler

ÇOAD, danışanların sadece çözüme yönelik bir bakış açısı/çözüm odaklı bir duruş kazanmasını değil; aynı zamanda davranışlarında da değişikliği hedeflemektedir. Bir başka ifadeyle çözüme odaklı bakışın kazanılması sürecinin başarılı olabilmesi için danışanların düşünce ve davranışlarının birlikte değişimi gereklidir. Çözüme yönelik kazandığı bakış açısını aynı zamanda eyleme geçiren danışan, terapötik süreçte başarı sağlamış olmaktadır (Yağcı ve Duyan, 2020). Bu noktada ÇOAD uygulamasında terapötik sürecin etkili ve başarılı geçebilmesi için çözüm odaklı yaklaşımın kendine has birtakım teknikleri kullanılmaktadır. Gingerich ve Eisengart (2000) ile De Shazer ve Berg (1997)’e göre ÇOAD yaklaşımının başlıca temel teknikleri;

1. Mucize sorusu,
2. Derecelendirme sorusu,
3. Ara verme ve danışana övgüde bulunma,
4. Danışana ev ödevi/görevler verme,

5. Çözüm için danışanların güçlü yönlerine ve kaynaklarına odaklanma,
6. Amaç belirleme ve
7. İstisna durumları keşfetme, şeklinde sıralanmıştır.

ÇOAD yaklaşımında Gingerich ve Eissengart (2000)'ın belirttiği teknikler dışında; “çözüm dilini kullanma”, “ilk görüşme öncesi değişim”, “amaçların somut bir şekilde tanımlanması”, “baş etme soruları”, “geleceğe/ileriye yönelik sorular: ‘Başka ne?’ ve ‘Daha iyi olan ne?’ vb.)”, “maymuncuk teknikleri”, “yeniden çerçeveleme”, “sorunu dışsallaştırma” gibi teknikler de kullanılmaktadır (Gladding, 2015a; Gehart, 2017; Sklare, 2020).

Yukarıda bahsi geçen tekniklerden en çok kullanılanları, alt başlıklar halinde aşağıda açıklanmıştır.

1.2.6.1. İlk Görüşmeyi (Seansı) Yapılandırmak

Tüm danışmanlık modellerinde ilk izlenim oldukça önemlidir; çünkü danışanlar, seanslarda genelde ilk temas kurduktan çok kısa bir süre sonra danışman ve danışmanlık süreci ile ilgili zihinlerinde hızlı bir düşünce ve ilk izlenimler oluşur. Oluşan ilk izlenimleri ve düşünceleri değiştirmek bir hayli zor olmaktadır. Dolayısıyla danışman, bu ilk intibada herhangi bir sorun ile karşılaşmaması için danışan ile gerçekleştireceği ilk görüşmede “bilinmeyen” yönünü koruması gerekebilir. Bu süreçte danışman, “koşulsuz kabul” düşüncesiyle hareket ederek, danışan ile terapötik iş birliği kurma sürecini oluşturur. İlk görüşmenin içeriğinde iki bölüm yer almaktadır. Birincisi “terapötik sürecin belirlenmiş olması” ve ikincisi ise, “çözüm oluşturma sürecinin başlatılması”dır (Yağcı ve Duyan, 2020; Duyan, 2022). Terapötik sürecin belirlenmesi aynı zamanda danışanın amaçlarının belirlenmesidir. *“Size nasıl yardımcı olabilirim?”, “Sizi buraya getiren şey nedir?”, “Buraya gelme nedeninizi anlatabilir misiniz?”* şeklindeki sorularla danışanın amacı önce anlaşılmalı sonra netleştirilmeye çalışılır (Bkz. 1.2.5.3. “Amaçlar” bölümü).

1.2.6.2. İlk Görüşme (Seans) Öncesi Değişim

“Değişim sürekli ve kaçınılmazdır” varsayımından hareket eden ÇOAD yaklaşımı; danışanın, danışman ile görüşmek için başvuru yaptığı veya randevu talep ettiği andan ilk seansa kadar geçen sürede danışanda az da olsa belirli bir dereceye kadar değişiklik olduğunu

vurgulamaktadır. Buradan hareketle çözüm odaklı danışmanlar, ilk seansta danışanlarından seans öncesi (randevu aldıkları günden ilk görüşmeye kadar geçen süreç) yaşadıkları değişim hakkında konuşmalarını ve bu değişim sürecindeki duygu, düşünce ve hislerini paylaşmalarını isterler. ÇOAD yaklaşımına göre, geçmiş ile gelecek arasında köprü görevi görmesi nedeniyle ilk görüşme öncesi değişim vurgusunun ilk seansta konuşulması ve danışanlar tarafından bu konuda gözlemlerin aktarılması oldukça önemlidir (Reiter, 2010).

ÇOAD yaklaşımında danışanın yardım talebi için danışmanlığa başvurması halinde, kendisinde yeni bir davranış değişikliğini potansiyel olarak taşıdığı kabul edilmektedir. Bu durumu De Shazer, “*danışanın basitçe randevu almasının bile kendisinde pozitif bir değişimin olduğunu göstermektedir*” ifadesiyle açıklamaktadır. Buradan yola çıkarak ÇOAD’da danışmanlar; ilk seansta danışanlara genelde şu soruyu sorarlar: “***Randevu talep ettiğiniz günden bugüne kadar yaşadığınızda/ailenizde/evliliğinizde/sorununuzda ne gibi değişiklikler oldu? Neler yaptınız? Biraz anlatır mısınız?***” Çözüm odaklı danışmanlar; danışanların bu soruya verdikleri cevaplardan yola çıkarak danışanların yaşadıkları pozitif değişiklikleri anlamayı ve bunları yaygınlaştırmayı ve güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Bununla beraber ilk görüşme öncesi değişimi araştırmak, danışanlara amaç belirlemede ve “çözüm dilini kullanmada” oldukça yararlı olmaktadır (de Shazer, 1985; Walter ve Peller, 1992; Corey, 2015; Murdock, 2016).

Weiner-Davis ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, danışmanlık merkezini randevu almak için aradıkları andan itibaren danışanlarda pozitif bir değişim sürecinin başladığı gözlemlenmiştir. Bu da danışanların, terapötik bir yardım almaya karar verdikleri andan itibaren değişime ve sorunu çözmeye yönelik bir çaba içine girdiklerini göstermektedir (Weiner-Davis vd., 1987).

Bir başka araştırmada ise, danışanların, danışmaya gelmeden önce randevu aldıkları andan itibaren %66’sının (üçte ikisinin) gündelik hayatlarında pozitif yönde değişimler meydana geldiği tespit edilmiştir (Duncan vd., 2005). Buradan yola çıkarak, danışanların, kendilerini veya yaşamlarını değiştirmek ve geliştirmek için attıkları ilk adımın (buna randevu almak da dâhil), ÇOAD yaklaşımında danışanların pozitif yönde gelişimini gösteren oldukça önemli bir işaret olduğu ifade edilmektedir (Harway, 2005). Bu durum, sadece değişimin bir işareti değil aynı zamanda danışanın hem randevu talebi ile attığı ilk adım hem de oturum öncesi değişimle ilgili sorulara verdikleri cevaplar, değişim ve çözümün inşası konusunda cesaretlenmesine ve umutlanmasına katkı sağlamaktadır (Lethem, 2002).

1.2.6.3. Mucize Sorusu: Amaçları Netleştirme ve Somutlaştırma

Temelini Milton Erickson'un "Kristal Küre Tekniği"nden alan ve ÇOAD'ın en önemli tekniği olan mucize soru tekniği; danışanın arzuladığı geleceği, pozitif değişim isteğini ve ulaşmak istediği amaçları oluşturmada en önemli teknik olarak kullanılmaktadır (Murphy, 2015). Bu teknik, özellikle amaçlarını ifade etmekte ve tanımlamakta zorlanan danışanlara yönelik amaçlarını somutlaştırmada ve yapılandırmada destekleyici bir özelliğe sahiptir. ÇOAD uygulamalarında danışanlar ile tanıştıktan ve sorun hakkında kısa bir bilgi edindikten sonra – çözüm odaklı konuşmaya başlamanın bir işareti olarak – genelde mucize soru sorulmaktadır (Walter ve Peller, 1992). Mucize sorunun diğer tekniklerden en önemli farkı, danışanların istenmeyen davranışlarının yokluğundan daha ziyade istedik davranışlarının varlığına odaklanmaktadır. Bu sebeple istenen ve var olan danışanlar üzerinden mucizeyi tanımlamaları konusunda danışanlar teşvik edilir ve cesaretlendirilir (Greenberg vd., 2001; Bannink, 2007).

Mucize soru tekniği; danışanın arzuladığı geleceği tanımlamada oldukça kullanışlı bir teknik olması nedeniyle danışanlara bir yandan kendi kaynakları, güçlü yönleri ve sahip olduğu fırsatlar hakkında düşünme imkânı sunarken; öte yandan danışanların istedikleri amaçlara ve hayal ettikleri geleceğe ulaşabilecekleri ile ilgili bir umut ve motivasyon sağlar. Ayrıca mucize soru tekniği, amaç oluşturma ve amaç doğrultusunda yol alması ile ilgili danışana kılavuzluk görevi görmesinin yanı sıra; danışanın pozitif değişimine, sorunlardan bağımsız çözüme yönelik yeni olasılıklar olduğunu fark etmesine, olaylara geniş açıdan bakabilmesine ve soruna yönelik kendini suçlu hissetme duygusundan kurtulmasına yardımcı olmaktadır (Reiter, 2010; Dölek ve Kurter, 2014-2018).

ÇOAD yaklaşımında çözümü oluşturmak için ilgili birçok soru tekniği kullanılmakta ve ÇOAD seansının ilk amaçları böylece belirlenmektedir. Mucize soru, bu tekniklerin başında gelmektedir. Mucize soru başarılı bir şekilde uygulandığında, danışanın arzuladığı geleceği ve ulaşmak istediği amaçları zihninde sorunsuz bir şekilde canlandırarak ifade etmesine ve terapötik süreçte motivasyon kazanmasına yardımcı olmaktadır (Gehart, 2017).

ÇOAD uygulamalarında kullanılacak olan soru tekniklerini başarılı uygulamak veya danışana başarılı bir şekilde aktarmak, seansların sağlıklı geçmesi ve danışanda olumlu değişime ve amaçları doğru yapılandırmasına yardımcı olmada oldukça kilit bir role sahiptir.

Bu nedenle De Shazer ve arkadaşları (2021) mucize sorunun danışana başarılı bir şekilde aktarılması için yedi aşama belirlemişlerdir. Buna göre bu yedi adım şöyle sıralanmaktadır:

1. **Adım: Danışanın Onayını Almak:** Bu adım, danışanı normal olmayan bir konuşmanın içine girmeye istekli hale getirmeyi sağlamak için atılan en kritik adımdır. Burada danışanın zihnini konuşmaya hazırlamak en önemli püf noktasıdır. *“Sizin için bir sakıncası yoksa size garip bir soru sorabilir miyim?”* veya *“Size oldukça tuhaf bir soru soracağım. Bana eşlik eder misiniz? / eşlik etmek ister misiniz?”* şeklinde bir soru ile danışman, danışanın zihnindeki düşünceleri değiştirmeye yönelik bir adım atmış olmaktadır. Böylece yaratıcı bir konuşmanın girişi oluşturulmuştur. Danışman, burada danışanın onay vermesini beklemelidir.
2. **Adım: Değişim İçin İlk Kurgu:** Bu adımda ilk adımın devamı olarak danışanın günlük yaşamından hareket etmek önemlidir. Danışanın mucizeyi doğru bir şekilde hayal edebilmesi için danışanın hikayesinden ve günlük yaşamından örnekler katarak mucize sorununun ikinci aşamasını şekillendirmek gerekir. Burada örnek olarak şöyle bir kurgu yapılabilir: *“Hayal etmeye başlayalım. Bu seansı tamamladıktan sonra arabanıza (toplu taşımaya) bindiniz ve eve gittiniz. (İşe giderse ona göre bir kurgu cümlesi eklenebilir ve sonra eve gitmesi hayal ettirilir). Her zaman yaptığınız gibi evi temizlediniz, ailenize yemek hazırladınız ve bulaşıkları yıkadınız. Yine her zamanki gibi çocuklarınızın ödevlerini kontrol edip, onlara ödevler konusunda yardımcı oldunuz (...)* (danışan jest ve mimikleriyle (örn. kafa sallaması) onay verene kadar günlük yaşamdan örnekler ile devam edilir).
3. **Adım: Mucizeyi Kurgulama:** Bir önceki adımda danışan jest ve mimikleriyle onayladıktan sonra danışman devam eder: *“(…) çocuklarınızı uyuttunuz, birkaç ev işi daha yaptınız, belki biraz TV izlediniz (burada danışanın hayatına göre gündelik yaşamdan örnekler çoğaltılabilir), sonunda uykunuz geldi ve yatağınıza gidip uyudunuz (...)*” buradan itibaren danışman, danışana gündelik yaşamından bir günü hayal etmesini ve bunun önemli olduğunu vurgular. Bu adımda temel amaç, danışanı seans atmosferinden uzaklaştırarak mucizeye yavaş yavaş odaklanmasını sağlamaktır. Mucizeye giriş öncesi son adım olan bu adımda danışanın zihni bu örnek cümledeki şekliyle eve gidecek ve mucizenin gerçekleşeceği yeri ve(ya) evi zihninde canlandırmaya başlayacaktır. Bir sonraki adım öncesi danışman, danışanın yine “kafa sallayarak” onay vermesini veya “evet” demesini beklemek gerekir.

4. **Adım: Mucizeye Giriş:** “(...) *Sonra, gece boyu ____ siz uyurken ____ bir mucize oldu (...)*” (Duraklama). Burada danışman, çok kısa bir süreliğine durması ve danışandan bir tepki (gülücük, kaşın kalkması, sorgulama, şaşırma/hayret etme veya bir tebessüm vb.) vermesi beklenir. Akabinde bir sonraki adıma geçilir.
5. **Adım: Mucizeyi Açık ve Net Bir Şekilde Tanımlama:** “(...) *Bu sadece bir mucize değil. Mucize ‘sizi buraya getiren sorunun’ görünmez olmasını sağlar... İşte böyle (burada danışman dilerse ses tonunu vurgulayıcı bir seviyeye getirebilir, parmağını şaklatabilir veya sezgilerini sürece ekleyebilir vb.) (...)*” Mucize soru tekniğinin bu aşamasında danışmanlar tarafından “sizi buraya getiren sorun” ifadesinin/kısımının atlanması yapılan yaygın hatalardan birisidir. Bu aşamada “sizi buraya getiren sorun” ifadesi mucize üzerinde bir “çerçeve/sınırlama” çizer. Böylece danışan belirsiz amaçlar ile değil doğrudan çerçevesi çizilmiş amaçları keşfetmeye odaklanır ve amaçları netleştirme daha kolay ve hızlı gerçekleşir.
6. **Adım: Gizem Katma:** “(...) *Siz uyurken mucize gerçekleştiğinde ne olup bittiğini bilmeyeceksiniz (...)*” bu ifadeden sonra genelde danışanlar kafa sallayarak onay verecekler ve boşlukta bir noktaya dalıp düşünmeye başlayacaklardır.
7. **Adım: Farkın Ne Olduğunu Sorma:** “(...) *mucize oluştuktan sonra uyandınız diyelim. Buraya gelirken getirdiğiniz tüm sorunlar – puuf – uçtu gitti. Uyandığınızda fark ettiğiniz ilk şey ne olurdu? Sorunların kaybolduğunu söyleten hangi küçük değişiklikleri fark etmeye başladınız?*” Bu noktadan sonra çoğu danışan bir süre sessiz kalır ve cevap verebilmek için düşünmeye başlarlar. Danışman burada bir süre sessizce ve sabırla beklemelidir.

Tüm aşamalar tamamlandıktan sonra danışan neyin farklı olduğunu tanımlamaya başladığında, danışman, davranışsal değişiklikleri sorarak danışmanın cevaba odaklanmasına yardımcı olur. Ayrıca çözüm odaklı danışmanlar; danışanın “yapmadıklarıyla değil”, “neleri yaptıklarıyla” ilgilendiği için danışanın neyi yapmadığı ile ilgili bir ifade kullanması durumunda danışman “*Bunun yerine ne yapacaksın?*” (**____nın yerine sorusu**) sorusu ile karşılık verir. Mucize soruda danışan tarafından birkaç somut davranış tanımlanana kadar danışana “*mucizeden sonra başka ne olurdu?*”, “*daha başka ne olurdu?*”, “*sizin dışınızda mucizeyi ilk kim fark ederdi?*”, “*başka kim fark ederdi?*”, “*____nın yerine ne yapardınız?*” soruları sorulmaya devam eder. Buradaki temel nokta “amacın net bir şekilde belirlenmesi” ve “değişimin yönünün netleştirilmesi” olacaktır (Gladding, 2015a; Gehart, 2017; de Shazer, ve diğerleri, 2021).

Mucize sorunun danışanlarda işe yaramadığı durumlarda, mucize sorunun tam tersi bir şekilde gelecekle ilgili negatif bir atmosfer ile danışanlarda motivasyonu sağlayabilmek için bazen **“Kâbus (Karabasan) Soru Tekniği”** de kullanılabilir. Aynı zamanda kâbus sorusu, belirsiz amaçlara sahip olan danışanlarda etkili olabilmektedir. Özellikle ailelerde/çiftlerde etkili olduğu çeşitli araştırmalarda tespit edilen kâbus sorusunda, mucize soru tekniğindeki gelecek ile ilgili hayal edilen pozitif atmosferin oluşturduğu motivasyondan faydalanılır. Mucize soru formatı ile aynı olmakla beraber kâbus sorusu ile mucize soru tekniği arasındaki en önemli fark, mucize soru geleceğe yönelik pozitif bir duygu oluştururken, kâbus sorusu ise negatif bir duygu ortaya koyarak, danışanların dikkatini çekmeyi amaçlar. Burada, danışanlardan en kötü durumun hayal edilmesi istenir ve bunun olmaması için danışanların ne yapmaları gerektiğine üzerinde düşünmelerinin yanı sıra, ne yapmamaları gerektiği üzerine de odaklanmaları sağlanmaya çalışılır. Kâbus sorusu, şu şekilde sorulmaktadır (Reuss, 1997; O'Connell, 2001):

“Gece siz uyurken, gecenin bir vaktinde bir felaket gerçekleşiyor ve sizi bugün buraya getiren sorun ile ilgili bütün korkularınız, endişeleriniz, kaygılarınız gerçeğe dönüşüyor. Bu bir kâbus (karabasan) olmalı. Ancak gecenin ortasında bu kâbus gerçekleştiği için kâbusun farkında değilsiniz. Ertesi gün uyandığınızda neyi fark ederdiniz? Hayatın yönetilemez hale geldiğini gösteren ilk şey ne olur?”

1.2.6.4. Derecelendirme Soruları: Küçük Adımlar ve Gelişimi Somutlaştırma

ÇOAD yaklaşımında en işlevsel tekniklerden birisi de danışanın gözünden kendi sorununa bakmasını sağlayan ve danışanların somut/davranışsal değişiklikleri gözlemenin ve amaçları belirlemenin oldukça güç olduğu durumlarda danışanların konuşmasına, kendisini ifade etmesine yardımcı olmak için geliştirilen derecelendirme soru tekniğidir (Backhaus, 2011). Bu teknikte danışandan amacını belirlemesi ve bir derecelendirme kullanarak süreci oranlamaları istenmektedir. Genelde 10 puanlık bir skaladan oluşan bu derecelendirmede “0” danışanın amacı gerçekleştirme olasılığının en uzak/düşük halini, “10” ise amacın en iyi şekilde gerçekleştiği durumu temsil etmektedir. Burada danışandan mevcut durumu ve ulaşmayı hedeflediği/tatmin olacağı durumu 10 üzerinden derecelendirmesi istenmektedir. Böylece danışanın vereceği derecelendirme puanı, mevcut durumu ile ulaşmayı istediği amaç arasında kat edilmesi gereken mesafeyi ifade eder (Iverson, 2002).

Derecelendirme tekniği ile danışman; danışanın içinde bulunduğu duruma yönelik bir bilgi veya fikir sahibi olur (De Jong ve Cronkright, 2011). Danışman tarafından, derecelendirme soruları *danışanın güçlü yönlerini görmek ve çözümleri değerlendirmek*;

amaç oluşturmak; danışana verilecek ev ödevlerini veya görevleri düzenlemek ve danışanın sürecini, değişimini, gelişimi ve ilerlemesini ölçmek ve gözlemlemek amacıyla kullanılmaktadır (Duncan vd., 2005; Gehart, 2017):

Derecelendirme tekniğinde 3 boyut bulunmaktadır. Birincisi, bu teknik bir değerlendirme aracıdır ve danışanın sürecini gözlemlemeye ve değişimini/gelişimini değerlendirmeye yardımcı olmaktadır. İkinci olarak bu gözlem ve değerlendirmeyi danışmanın değil, danışanın bizzat kendisinin yapmasına imkân tanır ve terapötik süreçte danışanın kendi değişim ve gelişimini aktif bir zihinle gözlemlenmesi sağlanır. Bu boyut danışanın, danışma sürecinde uzman olduğunu gösteren işaretlerden birisidir. Son olarak danışanın, geçmiş yaşantısındaki çözümlerin ve istisnaların değerlendirilmesini sağlamaktadır (SFBTA, 2013).

Derecelendirme soruları kullanıldığı zamana (hangi seansta kullanıldığı) ve amaca (gelişimi ölçmek veya danışana ev ödevleri vermek vb.) göre çeşitlilik göstermekte ve buna göre yapılandırılmaktadır. Bu sorular uygulamalarda en yaygın haliyle iki şekilde kullanılır. Birincisi derecelendirme ölçeği üzerinde mevcut durumun çözüm odaklı değerlendirilebilmesi için, ikincisi ise; danışanların yine ölçek üzerinde ulaşmayı istedikleri/arzuladıkları amaçları çerçevesinde küçük de olsa bir adım daha ilerlemesini ve gelişimini sağlayacak müdahaleler için kullanılmaktadır (Baygöl, 2015).

Ivenson (2002), derecelendirme ölçeğinde, danışan tarafından işaretlenen derece/verilen puana karşılık danışmanın üzerinde durması gereken noktalar “Değerlendirme ölçeği çerçevesi” adı altında özetlenmiştir. Buna göre 0 puan “en kötü senaryo” iken, 10 puan “mükemmel/harika bir çözüm” olarak belirlenmiştir (Bkz. Çizelge 1.2):

Çizelge 1.2. Derecelendirme ölçeği çerçevesi

İşaretlenecek Dereceler	Keşfedilecek Öğeler
10: Mükemmel/harika çözüm	Yaratıcı, esnek, özgün ve farklı düşünmeyi teşvik eden/cesaretlendiren bir çözüm odaklı teknik olarak mucize soruyu kullanmak
7: İyi; ama gerçekçi sonuç	Danışanın, danışman tarafından, çok fazla müdahalede bulunmasına gerek kalmaksızın ve soruna çok odaklanmaksızın kendi hayatını sürdürdüğüne dair gerçekçi bir tanımlama. (Bu yaşam) ne kadar somut ve gerçekçi olursa, o kadar iyi olur; çünkü ‘yeterince iyi’ bir hayat oluşturabilmek için yaşamın küçük, basit, sıradan yönleri bir araya gelerek iyi bir hayat oryaya koyar/çıkartır.
3: Danışanın şimdi olduğu yer	Danışanın yaptığı/gerçekleştirdiği her şey ölçekte ya bu noktaya gelmesini sağladı ya da yaptığı şeyler olayların daha kötüye gitmesini engelledi.
0: En kötü senaryo	Burada detaylara girmemek, yapılabilecek en iyi şeydir.

Kaynak: Ivenson, 2002.

1.2.6.5. İstisna Sorular: Çözümlerin Keşfi ve Yapılandırılması

ÇOAD yaklaşımının temelinde sorunlarla ilgili muhakkak bir istisnanın olduğu inancı/varsayımı mevcuttur. Bir başka ifadeyle sorun ve sorun ile ilişkili örüntüler farklı zamanlarda ve durumlarda sabit değildir. Tüm sorunların istisnaları (sorunun hiç olmadığı, çok az olduğu veya etkisinin çok az hissedildiği zamanlar ve(ya) durumlar) vardır ve bu istisnaları keşfedip ortaya çıkarmak ÇOAD yaklaşımının önemli bir müdahale tekniğidir (de Shazer, ve diğerleri, 1986). İstisnalar tekniği ÇOAD yaklaşımında geçmişe odaklanan tek teknik olarak kabul edilir. Buna göre istisnalar, bir bireyin (danışanın) gündelik yaşamındaki zorluklara ve mücadelelere karşı çözümlere/çözümlerin araştırılmasına yönelmesidir. Bir başka ifadeyle istisnalar; bireyin geçmiş yaşamında daha önceleri kullandığı/sahip olduğu çözümlere odaklanması veya geçmişte bir çözüme sahip değilse de sorunun hiç yaşanmadığı, çok az yaşandığı veya etkisinin çok az hissedildiği anlara ve(ya) durumlara yönelmesi şeklinde ifade edilir (Sharry, 2016; Yağcı ve Duyan, 2020).

Mucize soru tekniği ile danışanın başarmak istediği şeylerin, yani amaçların, somut bir portresi ortaya çıkarılmış olur. Bundan sonra çözüme yönelik adımlara geçiş yapılır. Danışman tarafından bu geçişi sağlamanın en uygun yolu ise; danışanın istisnaları keşfetmesine yardımcı olmaktır. Genelde danışanlar, sorunun hiç olmadığı, çok az olduğu veya etkisinin çok az hissedildiği zamanları veya durumları (istisnaları) gör(e)mezler ve onların gözünde yaşamlarında hep sorunlar bulunur. Bu noktada istisna sorular, danışanlara sorunların olmadığı ya da çok az olduğu anlara yönelik farklı bir bakış açısı sunmuş olur. Böylece danışanlar, sorunlara bakış açısını yeniden gözden geçirme fırsatı elde ederler ve istisna zamanlar ile ilgili yaptıkları şeylere (geçmiş çözümlere/sorunun olmadığı anlara/durumlara) odaklanarak, istisna zamanları tekrar devam ettirmeye yönelik bir düşünce içine girerler (De Jong ve Miller, 1995; Connie, 2009; Sparrer, 2012; Yağcı ve Duyan, 2020).

İstisna durumlar, danışan tarafından sorun(ların) meydana gelmediği zamanlardır. Bu sebeple danışanların sorun yaşamadığı durumları ve(ya) anları bulmak; esasında kendilerinde mevcut olan olası çözümleri keşfetmeye odaklanmak demektir, dolayısıyla istisnalar, sorunun çözümü için ipuçları sunmaktır (Gladding, 2015a; Sharry 2016). Bu bağlamda istisnalara yönelmek, danışmanın, danışanın geçmiş yaşantısındaki başarıları ve mücadelesine yönelik bulduğu çözümler üzerinden yola çıkmaktır. (De Jong ve Miller, 1995; Duncan vd., 2005; Backhaus, 2011).

Danışanlara çözüme yönelmeleri veya çözümleri nasıl oluşturabilecekleri konusunda bir kılavuz işlevi gören istisna sorular tekniği; kendi içinde birtakım bölümlere ayrılabilir. Bunlar (Yağcı ve Duyan, 2020):

1. **“Bunu nasıl başardınız” sorusu:** Bu bölümde sorulan soru bir istisna olarak kabul edilir ve danışanda değişikliğe yol açan davranışları tanımlamayı amaçlar.
2. **“Bu (durum), başka nasıl bir fark oluşturdu?” sorusu:** Danışanın istisnalar ile gündelik yaşamındaki diğer alanlarda yaşadığı iyi şeyler ile ilişki kurmasını sağlar. Yaşanan iyi şeylerin istisnalara olumlu yönden bir etkisi olduğunu dolaylı olarak vurgular.
3. **“Başka kim fark etti?” sorusu:** Danışanın göz önünde bulundurmadağı, dikkatinden kaçtığı farklılıkları keşfetmesine, tanımlamasına ve yaşanan değişimin davranışa yansımalarının başka kişilerin gözünden nasıl yansıdığını görmesine imkân tanır.
4. **“Başka olasılıklar nelerdir?” sorusu:** Hem çözüme yönelik amaçlara hem de danışanın arzuladığı geleceğe ulaşmada danışanın pozitif, iyimser ve umutlu bir duygu ortamı oluşturmaya yardımcı olur.

1.2.6.6. Baş Etme Soruları: Güçlü Yönler ve Kaynaklara Odaklanma

Danışanlar, bazı dönemlerde kendilerini oldukça umutsuz, çaresiz ve negatif hissederler ve danışmanın çözüm oluşturmak için kendilerine sorduğu sorulara sağlıklı cevaplar veremezler. Böyle durumlarda danışman; danışanı çözüm bulmaya zorlamaksızın, danışan ile empati kurulması, onu dinlemesi ve destekleyici, umut verici şekilde konuşmalıdır. Bunun için danışman; daha çok *“Durumun kötüye gitmesini engellemeyi nasıl başardınız?”, “Bu durum sizin için çok zor olmalı, geçen haftadan bu yana bu durum (sorun) ile baş etmeyi, sürecin daha kötüye gitmemesini nasıl başardınız?”* tarzında danışanı teselli edici, onları cesaretlendirici ve övgü temalı başa çıkma soruları sorması gerekir. Bu noktada baş etme soruları; danışanın zor zamanlarda üstesinden gelebilecek güçlü yönlerini ve kaynaklarını keşfetmesine olanak sağlar. Bir başka ifadeyle danışanların başa çıkma sorularına verdikleri cevaplar; onların sahip olduğu kaynakları, başarıları, güçlü yönleri hatırlamasını ve bunları kullanma kapasitelerini ortaya çıkarır (Murphy, 2015; Yağcı ve Duyan, 2020).

Danışanın güçlü yönlerinin ve kaynaklarının ortaya çıkarılmasını sağlayan ve sorunlarının üstesinden nasıl geldiğini danışana hatırlatan başa çıkma soruları; aynı zamanda istisna durumlar ile ilişkili bir tekniktir. Bu bağlamda başa çıkma soruları ile istisna sorular birbirleriyle ilişkili ve karşılıklı kullanılabilir (Ivenson, 2002; De Jong ve Berg, 2013). Sorunu deneyimleyen danışanlar çoğu durumda istisna zamanları/durumları fark edemez veya keşfedemez durumdadır. Bu sebeple danışman tarafından danışana sorulan baş etme soruları ile istisnaların hatırlanmasına da zemin sağlanmış olur (Berg, 1994).

1.2.6.7. Ara Verme, Özetleme ve Geribildirim (Mesaj, Köprü ve Övgü)

ÇOAD uygulamalarında; seans esnasında **ara vermek**, danışana verilecek geribildirim⁷ düzenlenmesi adına işlevsel ve etkili bir tekniktir. Danışman, seans sonlarına doğru görüşmenin bir özetini yapar ve akabinde danışanlara sunulacak üzere mesaj hazırlamak için kısa (5-10 dk.) bir ara verir. Bu teknik, ÇOAD uygulamalarında danışman tarafından yaygın olarak kullanılsa da ara verilmeden seans özetlemesi yapılır ve geribildirim bölümüne de geçilebilir; ancak çok kısa ara vermek danışanın seans sonlandırma öncesi geribildirim için zihninin toparlanmasına yardımcı olmaktadır. Danışman ara esnasında danışana sunacağı mesaj, övgüler ve önereceği ödevler hakkında zihinsel bir hazırlık yapmış olur. Bununla birlikte ara verme tekniği, danışana seanslarda konuşulanları içselleştirmesi ve konuları zihinsel olarak değerlendirmesi adına bir fırsat sunar (O’Connel 2001; De Jong ve Berg, 2013). Bu noktada verme hem danışmana hem de danışana çeşitli yönlerden katkılar sağlar. Buradan hareketle danışman, ara vermeden önce, danışanları ara vereceği ile ilgili bilgilendirir ve bu süreçte danışanlardan ara esnasında sonraki adımları düşüncelerini ve seansa konuşulanlar ile ilgili sormak istedikleri şeyleri belirlenmesi istenir (Quick, 2008; Nichols, 2013; Yağcı ve Duyan, 2020). Danışman; ara vermeden önce danışanlara **“Bugünkü görüşmemiz hakkında düşüncelerimi düzenleyebilmek için birkaç dakikalığına dışarı çıkıp mesajımla birlikte geri döneceğim ama bundan önce, bilmem gereken ya da bahsetmek istediğiniz başka bir şey var mı?”** tarzında bir ifade kullanarak danışanlara bilgi verdikten ve sorduğu soruya danışanlardan cevap aldıktan sonra ara verir. Bununla birlikte danışanlar veya danışman tarafından seansa ara verilmesi uygun görülmediği durumda, danışman düşüncelerini toparlayarak seansa ara vermeden mesajı seans sonunda sözlü olarak danışanlarla paylaşır (Macdonald, 2007; Sklare, 2020).

⁷ Bu araştırmada geribildirim ifadesi “danışanlara sunulan mesajlar”, “övgüler”, “danışanlara yönelik övgü sonrası ve ev ödevlerinin sunulması öncesi öneriler sunma ve köprü (güçlü yanlara yönelik geçiş ifadeleri) kurma” ve “danışanlara yapılandırılmış ev ödevleri/görevler vermek” başlıklarını içermektedir (Turnell ve Hopwood, 1994; De Jong ve Berg, 1998; Lethem, 2002; Sklare, 2020).

Ara süresi sona erdiğinde ve danışman seansa tekrar geri döndüğünde ilk aşama; danışanın seansla ilgili görüşlerini almak ve bir eylem planı oluşturmaktır. Ardından danışanlara, danışman tarafından hazırlanan mesaj özetlenerek sunulur ve hemen ardından danışanlara pozitif ilerlemelere yönelik övgü ve önerilerde bulunulur. Böylece mesajın sunumu ve önerilerde bulunma ile danışanlara verilecek ev ödevleri arasında bir köprü kurulmuş olunur (Nichols, 2013).

Terapötik süreçteki ara boyunca danışman tarafından; istisnalar, başa çıkma stratejileri, işe yarayan davranışları gözden geçirmek, başarılı olunan durumlar gibi başlıkları değerlendirilir. Bununla birlikte derecelendirme ölçeğinde danışanın belirlediği puana göre seans sonunda verilecek olan ev ödevleri kararlaştırılabilmektedir (De Jong ve Berg, 2013; Sklare, 2020).

ÇOAD uygulamalarında kullanılan **geribildirim tekniği** de ara verme yönteminden sonra oldukça işlevsel ve önemli bir özelliğe sahiptir. Tüm aile danışmanlığı uygulamalarında olduğu gibi ÇOAD modelinde de danışanlar, danışmandan gelecek bir geribildirim beklentisi içine, doğal olarak, girmektedir. Diğer uygulamalardan farklı olarak ÇOAD yaklaşımında danışanlara yönelik övgü içerikli geribildirimlere oldukça sık başvurulmaktadır. Bu yaklaşımda her seans, görüşme sonuna doğru danışanlara verilecek yapılandırılmış bir geribildirim ile bitmektedir (Macdonald, 2007; Sparrer, 2012; Nichols, 2013; Murdock, 2016).

ÇOAD yaklaşımının bir diğer tekniği; geribildirim bir parçası olan **“danışana övgüler sunma”**dır. Bu teknik, danışanların çözüme yönelik gerçekleştireceği en küçük adımı ve gelişmeyi vurgulamak ve ön plana çıkarmak için oldukça önemlidir. Bir başka ifadeyle övgü, danışanın geçmiş başarıları ve güçlü yanlarının danışman tarafından onaylanması anlamına gelmektedir. Danışanlar; övgülerden ciddi derecede etkilenebildikleri için övgüde önce onay sonra güçlü yönlerin/başarıların vurgulanması vardır (de Shazer; 1985; de Jong ve Berg, 2013).

ÇOAD uygulamalarında, danışana övgülerin sık sık söylenmesi önemli olmakla beraber, övgü dilinin kullanımında dikkat edilmesi gereken birtakım hususlar vardır. Bunlar (Backhaus, 2011; Dölek ve Kurter, 2014-2018; Gladding, 2015a):

1. Övgünün içeriği ile danışanın yaşı uyumlu olması gerekir.

2. Övgünün kullanıldığı yer, zaman, söyleniş tarzı vb. önemlidir.
3. Övgünün abartıya kaçılmadan yeterli miktarda olmalıdır. Gerektiğinden fazla veya gereğinden az sunulan övgüler, danışanda etkisiz olabilir.
4. Övgü, gerçekçi, değişime odaklı, abartıdan uzak ve kısa olmalıdır.
5. Övgünün içeriği ve yapısı ile danışanın sosyo-kültürel ve tinsel değerleri uyumlu olmalıdır.
6. Övgünün sunulacağı danışanlar bir aile/çiftten oluşuyorsa, bu övgülerin tüm danışanlar tarafından kabul görecektir pozitif bir şekilde olmalıdır.

Terapötik olarak övgü tekniğinde, belirledikleri amaçlar ile ilgili bir ilerleme kaydettiklerinde veya yaşadıkları sorunlara karşı başa çıkma sürecinde sahip oldukları ve kullandıkları güçlü yönleri ve kaynaklara yönelik danışanlara övgüler sunulması oldukça önem taşımaktadır. Yani danışman tarafından danışanın kişiliğinden ziyade ilerlemelerine, güçlü ve başarılı yönlerine övgüler sunulması gerekir. Danışman tarafından, danışanın mucize soruya verdiği cevaplar, amaçlar ile ilgili ifadeler, istisnalar ve derecelendirme ölçeğinde bulunduğu basamaktan yola çıkarak övgüler belirlenir. Örneğin “*hayatınızla ilgili yaptıklarınıza gerçekten hayranım*” övgü cümlesi sanki danışana “yağ çekiyor” gibi (abartılı bir övgü şeklinde) anlaşılmasına neden olurken; “*siz gerçekten çok iyi bir eşsiniz/ebeveynsiniz*” gibi övgü ifadeleri de danışana özgü spesifik (ilerlemeye veya sorunu çözmeye yönelik) bir örnek değil “*eşlik/ebeveynlik vb.*” gibi genel bir olgu üzerinden övgünün sunulması danışanların cesaretini kırabilmektedir (Trepper vd., 2010; Gehart, 2017).

ÇOAD’da geribildirim bir diğer ögesi **köprü kurma tekniği**dir. Bu teknik hem danışmanın danışana övgü sunmasını hem de danışman tarafından bir sonraki görüşme (seans) için yapılacakların ve ödevlerin (görevlerin) oluşturulduğu bir geçiş aşamasını sağlar. Bir nevi mevcut seans ile bir sonraki seans arasında bir bağlantı (köprü) kurulmasıdır. Bir diğer yönden köprü kurma tekniği; istisna durumlar ve danışanın güçlü yönlerinden yararlanarak danışanların amaçlarıyla tekrar ilişki kurulmasını sağladığı ve bu ilişki üzerinden danışanlara öneriler sunulduğu ve (gerektiğinde) ev ödevleri verildiği bir aşamadır (Nickerson, 1995). Köprü; geribildirim ögelerini oluşturan övgüler ile ev ödevleri (görevler) arasındaki bağlantıyı sağlayan teknik olarak kabul edilmektedir. Yani, köprü kurma tekniği temelini övgü tekniğinden alıp, ev ödevleri (görevler) tekniğine bir temel

dayanak sağlar ve rasyonellik oluşturur. Ayrıca, “danışanın seans sonuna doğru amacının kısaca açıklanması” ve “göreve başlama niyeti ile ilgili kısa bir ifade” olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır (de Jong ve Berg, 1998). Özetle, köprü; övgüler ile görevler arasında bağ kuran işlevsel bir ÇOAD tekniğidir. Dolayısıyla köprü, doğru bir şekilde kurul(a)madığında danışman tarafından danışana sunulan övgüler, danışanın görevlerini (ev ödevlerini) yerine getirmekte yeterli kalabilmektedir (Turnell ve Hopwood, 1994). Köprü ifadeleri, genelde danışanı olumlu davranışa yöneltecek öneriler içermektedir. Bu öneriler aynı zamanda verilecek ev ödevlerine danışanı hazırlamak anlamına da gelebilir.

1.2.6.8. Ödevler ve İşlevleri

Danışman tarafından, seansların sonlarında danışanlara sunulan geribildirim bir bölümü ev ödevlerinden (görevler) oluşmaktadır. Danışman tarafından seans içinde verilen kısa süreli arada mesajlar hazırlanırken, danışanlardan aldığı bilgiler ışığında onlara yönelik uygun ev ödevlerinin yapılandırılması da planlanır. Ev ödevleri; danışanlarla bir sonraki görüşmeye kadar geçen bir haftalık zaman diliminde evde uygulanması için danışanlara verilen sözlü ve(ya) yazılı görevleri içermektedir. Bu yönüyle ev ödevleri, danışanların yaşam becerilerini geliştirmektedir ve genelde eyleme, davranışa veya gözleme dayalıdır (Young ve Holdorf, 2003).

ÇOAD yaklaşımında en uygun ev ödevinin danışanların, aile içinde işe yarayan şeyleri devam ettirecek uygulamaları sürdürmelerini teşvik etmektir ve ödevler verilirken en temel amaç danışanların pozitif değişime yönelik kazanımlar elde etmesini sağlamaktır (Young ve Holdorf, 2003; Gladding, 2015a). Bununla birlikte diğer yaklaşımlardan farklı olarak ÇOAD yaklaşımında ödevler çok belirgin, net değildir. Bu durum, danışanın yaratıcı şeyler üretmesine de bir olanak sağlar. Ayrıca “danışan, terapötik sürecin uzmanıdır” varsayımından hareket eden ÇOAD yaklaşımı, danışanı tanıyan en iyi kişinin yine danışanın bizzat kendisi olduğunu vurgular. Bu sebeple danışanın seans boyunca sorulara verdiği cevaplardan yola çıkarak ödevler belirlenir (Sklare, 2020).

Ev ödevleri; çözüm oluşturma sürecinde önemli bir teknik olarak görüldüğü için danışanın soruna çözüm bulmaya yönelik ve değişime odaklı bir düşüncede olması önemlidir. Bu bağlamda danışan tipine göre ödevler belirlenmeli ve danışana yönelik anlamlı ve tutarlı içerikler barındırmalıdır (spesifiklik). Ödevler eylem odaklı, gözlem/değerlendirme

odaklı (danışanın bir şeyi fark etmesine veya düşünmesine yönelik), değişime odaklı olabileceği gibi bu türlerin bir birleşimi şeklinde de olabilir (Henden, 2008).

ÇOAD yaklaşımında danışanlara verilen ev ödevlerinin en temelde iki hedefi bulunmaktadır. Bunlardan ilki, işleyen/işe yarar çözüm yollarını daha çok uygulayacak şekilde devam ettirmek; ikincisi ise, işlemeyen çözüm yolları yerine işe yarar farklı şeyleri denemektir (Güner, 2011). Verilen ev ödevleri danışanda olumlu bir etki bırakmış veya işlevsel olmuşsa – ÇOAD’ın temel ilkelerinden hareketle – danışana “yaptığı şeyi daha çok yapması”; ancak ödev danışanda işlevsel bir etki bırakmamışsa – yine ÇOAD ilkesinden hareketle – danışana “yaptığı şeyi bırakması ve işe yarar farklı bir şey yapması” söylenir. Ayrıca ödev işe yaramamışsa, danışanın sorunun üstesinden nasıl geldiğine/baş ettiğine odaklanması istenir ve baş etme soruları üzerinden danışanın güçlü yönlerine odaklanması sağlanır, danışana övgüler de bulunur ve danışanın daha çok duymak istediği şeyleri çözüm odaklı ve farklı bir bağlamda ifade eder (Quick, 1996).

1.2.6.9. Sonraki Seansların Yapılandırılması: Geleceğe Odaklanma

ÇOAD yaklaşımında – daha önce de belirtildiği üzere – seanslar; ilk seans ve diğer (sonraki) seanslar olarak ikiye ayrılmaktadır. Sonraki seanslar, daha çok “ilerlemeyi araştırmaya, bulmaya ve vurgulamaya” ve ölçmeye odaklanmaktadır. ÇOAD terapötik sürecinde bir danışan olarak ikinci ve sonraki seanslara geldiğinde, daha önce danışan ile iş birliği kurmuş olan danışman; artık danışanların (birey, aile veya çift vb.) amaçlarına yönelik eylemlerinin ve danışanların bundaki rolünün daha detaylı bir şekilde anlatılmasını sağlayarak danışanlardaki ilerleme, gelişim ve pozitif yöndeki değişime dair bilgiler toplamaya başlar (Nichols, 2013).

Sonraki seanslar ile danışanların amaçları doğrultusunda çözüm adımları ve geleceği inşa etmek hakkında danışana çeşitli sorular sorulmaktadır. Bu sorular pozitif yönde danışanın değişimine, ilerlemesine ve gelişimine yönelik sorulardan oluşmaktadır. Literatürde bu sorular “ikinci ve diğer seans soruları”, “sonraki seans soruları”, “değişime yönelik sorular”, “daha iyi olan ne? soruları”, “başka ne? soruları”, “geleceğe/ileriye yönelik sorular” ve “OGPE (EARS) soruları” şeklinde farklı farklı adlandırılmıştır (de Shazer, 1984; 1985; 1988; De Jong ve Berg, 2013; Nichols, 2013; Gladding, 2015a; Murdock, 2016; Sharf, 2016; Gehart, 2017; Gündoğdu, 2018; Nelson 2019; Sklare, 2020; Yağcı ve Duyan, 2020; de Shazer, ve diğerleri, 2021).

ÇOAD'da ikinci ve sonraki seanslar, ilk seanslara benzemektedir. Çözüm odaklı danışmanların bazıları önceki (ilk) seansın nasıl geçtiğini, nelerin faydalı olduğunu ve ödevin etkili olup olmadığını sormakta ve diğer seansları bu şekilde yürütmektedir. Bazıları ise değişim odaklı gider ve neyin daha iyi olduğunu danışana sorar ve akabinde ilk seansmış gibi sonraki seansları yapılandırır. Buna göre ikinci ve diğer seansların başında değişim sorusunu (*“İlk seanstan bugüne neler daha iyi geçti? Neler farklıydı?”*) sorar ve hemen ardından ilk seans yapılandırmasına geçer. Burada mucize soru, istisnalar ve derecelendirme sorularına danışanın ilk seansta verdiği cevaptan devam edilir. Süreç böyle ilerler (Nelson, 2019). Dolayısıyla danışanın sorununa ve türüne göre ikinci ve sonraki seanslarda OGPE uygulamasına ek olarak ilk seansta uygulanan mucize soru, istisna sorular, derecelendirme soruları ve baş etme soruları da uygulanarak devam edilebilir. Bununla birlikte seans sayısı kaç olursa olsun, ÇOAD terapötik sürecinin tüm seanslarının sonlarına doğru danışman tarafından danışanlara özetleme ve geri bildirim (mesaj, övgü, köprü ve ev ödevleri) yapılır. ÇOAD yaklaşımında ikinci ve sonraki seanslarda terapötik süreç **“OGPE”** (İngilizce karşılığı: **(EARS)** kısaltmasıyla kodlanmıştır. Buna göre sonraki seanslarda süreç şöyle işlemektedir (Berg, 1994; Sklare, 2020):

1. Daha iyi giden şeyleri **Ortaya çıkarma (O): (Elicit)**,
2. Daha iyi olan/süren şeylerin etki alanını detaylandırma/açıklama ve **Güçlendirme (G): (Amplify)**,
3. Değişimlere neden olan şeyleri ve değişimi **Pekiştirme (P): (Reinforce)**,
4. Daha önceleri fark edil(e)meyen başarıları keşfederek tekrar **Eyleme geçme (E): (Start Over/Start Again)**

Çözüm odaklı terapötik süreçte, danışanın pozitif değişiminin sağlanabilmesi için sonraki seansların da ilk seans gibi yapılandırılması oldukça önemlidir. İlk seansın formüle edilmesi üzerinden diğer seanslarda süreç ilerlemektedir. Burada sorunun danışanların gözünden gözlemler, hissiyatlar, değişim ile ilgili düşünceler ve gelecekte nelerin olmasını istedikleri konular üzerinde konuşulur (De Jong ve Berg, 2013). Bu bağlamda ÇOAD'da ilk seans amaçların ve çözümün yapılandırılması şeklinde formüle edilirken, diğer seanslar ise ilk seans itibarıyla oraya çıkan değişimler, ilerlemeler ve gelişmelerdir. Burada bir şeylerin iyi gidip gitmediği ile ilgili hususlar, danışanın gözlemlerinden yola çıkarak değerlendirilir

(Corey, 2015). Bu yönüyle ÇOAD yaklaşımında ikinci ve sonraki seanslar aynı zamanda birer izleme/takip seansları olarak da görülebilir.

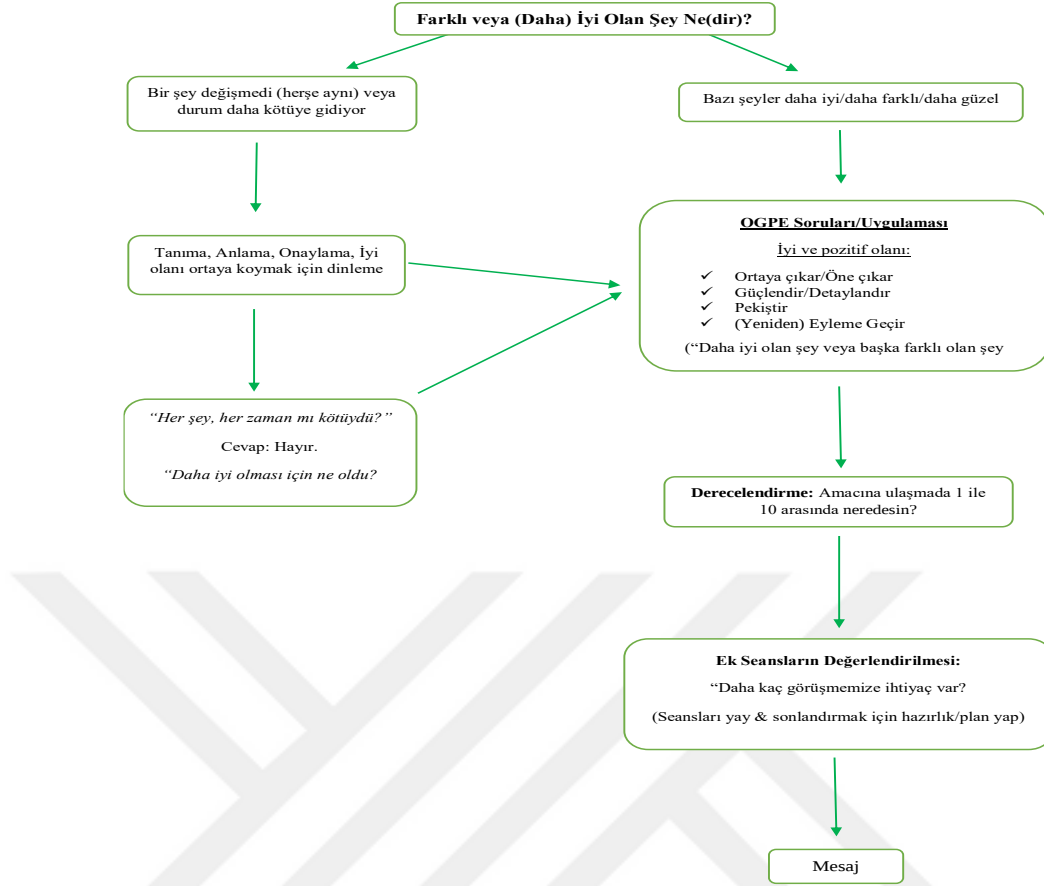
Sonraki seanslarda; danışanın pozitif değişimine ve geleceğe odaklanıldığından dolayı danışmanın seanslarda kullanacağı dil de oldukça önem taşımaktadır. Burada – yeniden çerçeveleme tekniğine de sık sık ihtiyaç duyulacağı için – geçmişe yönelmekten ziyade gelecek odaklı pozitif bir dil kullanılması gerekmektedir. Ayrıca danışanın geçmiş yaşantısından olumlu gelişmelere, değişmelere, çözümlere ve başarılarla odaklanıldığından, danışanı güçlendirecek ve kendisine olan güveni kazandıracak iyimser bir dilin kullanımını bu noktada bir koşul olur (Ivenson, 2002; Macdonald, 2007).

De Shazer (1984; 1985; 1988)’e göre ikinci ve sonraki seanslar birtakım amaçlara yönelik müdahaleler ve teknikler içermelidir. Bunlar:

1. Danışanların seanslar arasındaki ilerlemesini/gelişimini/pozitif değişimini fark etmesine veya keşfetmesine yardım etmek,
2. Danışanların bir önceki görüşmede danışmanın ve görüşmenin kendisi için yararlı olup olmadığını araştırmak ve görmek,
3. Danışanların, terapötik süreçte neler yaptığını veya neler olduğunu fark etmesine yardım etmek, iyi olan şeyleri daha fazla ve sık aralıklarla yapmasını teşvik etmek, bu konuda danışanları cesaretlendirmek,
4. Danışanların herhangi bir ilerleme/gelişme/pozitif değişim kaydedemediğinde – zaman kaybetmeksizin – yeni bir yaklaşım geliştirmek/planlamak, şeklinde sıralanmaktadır.

Walter ve Peller (1992)’e göre ÇOAD uygulamalarında danışana ait terapötik görev *“Yaptığın şeyden, işe yaradığı sürece, daha çok yapmalısın.”*, *“Yapacağın şeylerin nasıl yapılacağını düşünmeli ve tahmin etmelisin.”* ve *“Çözüm için ya da çözümün kendisi için küçük bir parça da olsa onu denemelisin.”* şeklinde üç farklı kategoriye ayrılmıştır.

Şekil 1.7’de ÇOAD’da ikinci seans ve sonraki görüşmelerde danışman tarafından izlenen yol haritasına yer verilmiştir:



Şekil 1.7. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı'nda ikinci ve sonraki seansların yol haritası

Kaynaklar: de Shazer, 1988; Sklare, 2020.

1.2.6.10. Diğer Teknikler

ÇOAD yaklaşımında kullanılan temel tekniklerin yanında ihtiyaca göre – genelde ev ödevleri ile birlikte – uygulanan başka teknikler de mevcuttur. De Shazer tarafından “*Maymuncuk teknikleri*” adıyla nitelendirilen bu teknikler, daha çok ev ödevi şeklinde kullanılmıştır. De Shazer (1985)’e göre maymuncuk teknikleri özellikle sorun odaklı ve negatif düşünen danışanları değiştirmek için her kilidi açacak bir niteliğe sahiptir. Bu teknikler şunlardır (de Shazer ve Molnar, 1984; de Shazer, 1985; O’Hanlon ve Wener-Davis, 1989; Yağcı ve Duyan, 2020):

1. **Günlük Tutmak:** Amaçlarını belirlemekte ve istisnalarını tanımlamakta zorlanan danışanlara yönelik ev ödevi şeklinde verilir. Temel amaç; danışanlara yaşadıkları sorun gerçekleşmediği zamanları, amaçları için ne zaman bir adım attıkları, neler yaptıkları, sorunlar ile nasıl başa çıktıkları ve yaşamlarında neyin farklı oldukları

ile ilgili detaylı bir kompozisyon/günlük yazdırarak, onların ulaşılabilir hedefler belirlemesine, istisnaları keşfetmelerine yardımcı olmaktadır.

2. **Yaz, Oku ve Yak:** Danışana belirli bir süreliğine, tek/çift günlerde sorunlarıyla ilgili düşüncelerini ve hissettikleri şeyleri yazmaları, çift/tek günlerde ise bu yazdıklarını okumaları ve okuduktan hemen sonra yazdıklarını yakmaları istenir. Burada temel amaç, danışanın sorunlar üzerine düşünmesi yerine yapacak çok daha iyi işlerin olduğunu keşfetmelerini, sorunu dışsallaştırmasını ve somutlaştırmasını sağlamaktır.
3. **Farklı Bir Şey Yap:** De Shazer tarafından “*ne yaparsam yapayım sonuç değişmiyor, her şey aynı*” düşüncesinde olan danışanların bu düşüncelerini engellemek için ortaya çıkarılmış bu teknikte; danışandan sorunla ilgili bir durumda normalde verdiği tepkiden tamamen farklı bir tepki vermesi istenmektedir (Örn. bir konu hakkında öfkeleneneğine gülümseme gibi). Burada temel amaç, danışanın soruna farklı bir yönden yaklaşarak çözüme ulaşabileceğini keşfetmesini sağlamaktadır. Bu teknik daha çok şikâyetçi tipi danışanlarda kullanılır.
4. **Sürpriz Yap:** Özellikle çift/eş/aile danışmanlığında kullanılan bu teknikte, danışanların eşlerini/aile üyelerini şaşırtacak bir şey yapmaları istenir. Danışanlara şöyle bir yönerge verilir: “*Eşinizi/ebeveynlerinizi/aile üyelerinizi şaşırtacak en az bir veya iki şey yapın. Karşınızdakine bunun ne olduğunu söylemeyeceksiniz. Eşlerin/ebeveynlerin/aile üyelerinin görevi, karşısındakinin yaptığı şeyin ne olduğunu bulup bulamayacağınızı görmektir. Notlarınızı birbirinizle paylaşmadan seansa gelerseniz bunu seansta birlikte yapacağız.*” (O’Hanlon ve Wener-Davis, 1989). Bu teknik, danışanların psikolojik durumuna veya seansların sürecine göre şu şekilde de yapılandırılabilir: Eşlerin birbirlerini şaşırtmak için bir sürpriz planlamaları istenir. Eşler hem kendi yapacakları hem de kendilerine yapılacakları sürprizi tahmin ederek bir kağıda yazarlar. Bir sonraki seansa kadar bu konu hakkında konuşmazlar ve birbirlerine herhangi bir ipucu vermezler. Seansa gelindiğinde, danışman (ve gerekiyorsa danışanlar hep birlikte sırasıyla) eşlerin sürpriz tahminleri üzerine konuşur ve tartışır. Buradaki temel amaç, tahminler üzerinden genelde istisnalara ve çözümlere atıfta bulunulan düşünleri açığa çıkarmaktır.
5. **Yapılandırılmış Kavga:** Bu teknik, danışanın şikâyet örüntüsünü değiştirmek için kullanılan bir yöntemdir. Çoğunlukla çiftlerde/eşlerde kullanılır. Danışman,

danışanlara kavga etmeleri için şöyle bir yönerge verir ve bu yönergenin bire bir uygulamalarını ister: “i) ilk olarak kavgayı kimin başlatacağı için yazı tura atın. ii) Kazanan, 10 dakika boyunca karşıdaki tarafından hiçbir şekilde durdurulmadan kavgadaki konu hakkında düşüncelerini paylaşacaktır. iii) Sonra diğer kişi 10 dakika boyunca aynı şeyi yapacaktır. iv) Tekrar yazı tura atmadan önce, 10 dakika için bir sessizlik süresi tanınmalıdır. v) 10 dakikalık sessizlik sonrası, bu defa ilk turda kavgayı başlatan dinleyici olur. Diğer eş ise, konu hakkındaki düşüncelerini söyleyerek 10 dakika konuşur vi) Sonra aynı şekilde sözü eşine bırakır ve kendisi 10 dakika dinleyici olur.” (de Shazer, 1985). Böylece eşler/çiftler, soruna bir başkasının gözünden bakabilme (empati kurabilme) becerisi kazanmaya başlar.

6. Geleceği Oku (Kristal Küre Tekniği): Danışanlardan gelecekte bir zamanda sorunun çözüldüğünü ve isteklerini gerçekleştiğini düşünmesi ve ne gibi değişikliklerin olduğunu detaylarıyla yazmaları istenir. Burada temel amaç, danışanın terapötik süreçte amaçlarını netleştirmesine ve içselleştirmesine olanak sağlar.

7. Tahmin Et: Danışanların sorunun kalıcı olamadığı ve çözümünün olabileceğini düşünmeleri için onlardan gece uyumadan önce bir sonraki gün sorunun olup olmayacağını ve bir istisna durumun yaşanıp yaşanmayacağını tahmin etmesi istenir (danışanın, isterse bu tahminini bir kâğıda not alabilir).

1.2.6.11. Sonlandırma

Çözüm odaklı yaklaşımın temel düşüncelerden birisi olan “*Her sansı son seans olarak düşünmek*” şeklindeki varsayımı, danışmanın ilk seanstan itibaren terapötik süreci bir sonuca ulaştıracak şekilde sonlandırmayı amaçlar. Bu doğrultuda danışanların gözünde onları tatmin eden bir çözüm oluşturulduğunda artık terapötik süreç sonlandırılmış olur. Bu noktada danışman, danışanlara henüz ilk seansta “*Artık buraya gelmenizin gerekli olmadığını nasıl anlayacaksınız/bileceksiniz?*”, “*Hayatınızda buraya gelmenize ve benimle görüşmenize degecek ne gibi farklılıklar ve değişiklikler olması gerektiğini düşünüyorsunuz?*”, “*Ne farklı olursa, benimle görüşmenize artık gerek kalmayacak?*” tarzında bir soru sorarak, danışanların terapötik sürece gelme amacına ulaştığını nasıl anlayacağını daha ilk başta belirlemiş olur (De Jong ve Berg, 2008; Yağcı ve Duyan, 2020).

ÇOAD yaklaşımında, *danışanın her şeyin yolunda gittiğine net bir şekilde inanması veya sorunun çözüldüğüne kesin bir şekilde emin olması; danışanın gözünde terapötik sürecin artık sona ermesi gerektiği düşüncesinin somutlaşması; danışanın, terapötik süreci sonlandırmak istemesi ve son olarak danışanlar için terapötik sürecin doyum noktasına ulaşması* danışmanın gözünden terapötik sürecin sonlandırılmasına birer işarettir (Murphy, 2015; Gündoğdu, 2018; Yağcı ve Duyan, 2020).

Sonlandırma, danışanlar çözüme ulaştıklarını ya da istedikleri amaçları elde etme yolunda olduklarını düşündüklerinde ve değişimi sürdüreceklerine emin olduklarında gerçekleştirilir. Burada danışman, terapötik süreci sonlandırmak için ya danışanın yaşamında her şeyin yolunda olup olmadığı kontrol etmek amacıyla ilerleyen aylarda bir izleme seansı planlaması yapmak ya da danışanın ihtiyaç duyduğu anda gelecekte istediği bir zaman diliminde randevu alacak şekilde bir alternatif sunmak durumundadır (Corey, 2015; Yağcı ve Duyan, 2020). Bu noktada ÇOAD yaklaşımında “danışanların sorunları/şikâyetleri terapötik süreci başlatmak için nasıl ki geçerli bir sebep olarak kabul ediliyorsa, aynı danışanların terapötik süreci sonlandırma istekleri de aynı bağlamda kabul edilmelidir” düşüncesi oldukça önemlidir (de Shazer, 1985).

1.2.7. ÇOAD Modelinin Özgünlüğü ve Belirgin Öğeleri

ÇOAD-ASHU modelinin özgün yönleri şöyle sıralanabilir:

- Danışman-danışan arasında terapötik iş birliğinin kurulması,
- Danışanların (çiftlerin) içinde bulundukları durumları açık ve net bir şekilde farklı olasılıklar ile beraber tanımlamalarına ve belirlemelerine yardımcı olabilmesi,
- Her şeyden önce danışanların değişime yönelmesinden önce mevcut yaşantılarının tamamen olduğu gibi, ön yargısız ve sorgulanmaksızın kabul edilmesi (yargılayıcı olmayan tutum ilkesi),
- Çözüm odaklı bir duruş sergilemesi (bu duruş; çözüme yönelme, çözüm odaklı dil kullanma ve değişim ve geleceğe pozitif bir bakış ile yönelme ve soruna yönelik çözüm odaklı bir tutum sergilemeyi kapsamaktadır),

- Danışanların geçmiş başarılarına, kaynaklarına, güçlü yönlerine ve istisnalarına odaklanılması ve onların pozitif yönlü değişimi ve gelişimi bu odak üzerine inşa edilmesi (güçlendirme yaklaşımı),
- Danışanların ulaşılabilir, küçük, esnek, somut (belirgin), ölçülebilir ve gerçekçi amaçlar belirlenmesine yardımcı olması,
- Danışanların geçmiş yaşamına değil; şimdiye ve arzuladığı geleceğe odaklanılması,
- Danışanların çözümü inşa etmedeki adımlarının, ilerlemelerinin ve gelişimlerinin derecelendirme ölçeği üzerinden ölçülebilir şekilde değerlendirilmesi,
- Danışanların, terapötik sürecin uzmanı olması ve
- Danışanların sorunlarına patolojik bir tanı ile yaklaşmaması,
- Terapötik sürecin/seansların kısa ve basit olması,
- Danışanların, sorunun çözüldüğüne emin olduğu anda seansların bitirilebilmesi, (Seansları sonlandırmada danışanların talebinin kabul edilebilmesi),
- ÇOAD yaklaşımının güvenilir bir araştırma alt yapısına sahip olması, kendisine ait tüm varsayımları sınaması ve kanıtlarla desteklenmeyen tüm varsayım ve düşünceleri terapötik sürece dâhil etmemesi (de Shazer, 1985; de Shazer, 1988; Trepper vd., 2006; Winek, 2010; Gladding, 2015a; Gehart, 2017).

1.3. İyi Oluş

Pozitif psikoloji alanında en çok araştırılan konulardan birisi olan ve ilk kez Aristoteles tarafından kullanılan “iyi oluş (well-being)” kavramı, bireylerin kendi yaşam alanlarına ait mutluluk algıları veya hissettikleri mutluluk olarak açıklanmaktadır. Buna göre ‘anamlı psikolojik yaşam ve işlevsellik’ olarak nitelendirilen “iyi oluş”un (Deci ve Ryan, 2008); bireyin yaşamındaki ihtiyaç tatmini ve mutluluk düzeyini artırmaya ve olumsuz duygulanımı ise minimize etmeye odaklanan “haz/zevk kaynaklı-hedonik iyi oluş (hedonic well-being)” ve bireyin yüksek öz farkındalığı ile yaşamını anlamlı kılacak eylemler için yetenek ve kapasitesini en yüksek seviyede ortaya koymaya odaklanan “erdem kaynaklı-

ödemonik iyi oluş⁸ (eudaemonic well-being)” olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Keyinci, 2017; Keyes vd., 2002; Diener vd., 2003; Diener vd., 1999). Bu yönüyle psikolojik iyilik ve psikolojik sağlık başta olmak üzere, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve pozitif duygular gibi birçok olumlu ögeyi bünyesinde barındıran “iyi oluş” şemsiye bir kavram olarak kullanılmaktadır (Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995). Bununla beraber iyi oluş kavramının alt boyutları olan hedonik iyi oluş, öznel iyi oluşa karşılık gelirken; ödemonik iyi oluş ise, psikolojik iyi oluşa eşdeğer olarak kabul edilmektedir (Bkz. Şekil 1.9), (Diener, 2012; Bulut ve Subaşı, 2020; Dursun, 2021; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Bireyin gündelik yaşamına ilişkin öznel ve bilişsel yargılarından oluşan ve bireyin kendisini psikolojik olarak sağlıklı ve iyi hissetmesine katkı sunan iyi oluş (Rachele vd., 2013); birey ile çevre arasındaki karşılıklı ilişkiyi çok boyutlu ve bütüncül yapıda ele almasına olanak sağlamaktadır (Korkut Owen ve Demirbaş Çelik, 2018). Pozitif psikolojinin kurucularından biri olan Martin Seligman (Seligman, 2002a; 2011) ise iyi oluş kavramını, İngilizce kelimelerin baş harflerinden oluşan ve “**PERMA**” kısa adı ile adlandırılan “*Olumlu duygular (Positive emotions)*”, “*Katılım (Engagement)*”, “*Pozitif ilişkiler (Relationships)*”, “*Anlam (Meaning)*” ve “*Başarı (Achievement)*” olmak üzere beş boyut üzerinden tanımlamaktadır. Seligman, bir bireyin hayatında gerek öznel gerek psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olabilmesi için bu beş boyutun geliştirilmesi ve sürdürülebilirlik açısından olumlu seyretmesi gerektiğini vurgular.

⁸ Literatürde “Eudaemonic iyi oluş” kavramı Türkçe’ye “ödomonik”, “ödömonik” ve “ödemonik” olmak üzere genelde üç farklı şekilde çevrilerek kullanılmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011; Bulut ve Subaşı, 2020; Demir, 2020; Keçeli, 2020; Pınar, 2021). Biz bu araştırmamızda “ödemonik” kavramını kullanmayı tercih ettik.



Şekil 1.8. İyi oluşun boyutları ve türleri

Kaynaklar: Diener, 1984; Pavot vd., 1991; Diener, 1994; Erol ve Kaba, 2018; Akın, 2019a; Akın, 2019b; Keçeci, 2020; İme ve Öztosun, 2020; Araştırmacı tarafından derlenerek oluşturulmuştur.

İnsanların psikolojik sağlığını olumlu bir seviyeye taşımayı hedefleyen Pozitif Psikoloji’de iyi oluş ile ilgili Şekil 1.8’de gösterildiği üzere çeşitli kavramlar kullanılmaktadır (Seligman, 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002b). Bu kavramların en başında “iyi olma/iyilik hali” ve “iyi oluş” gelmektedir. “İyi olma/iyilik hali” kavramı bireyin yaşamının genelinde kendisine nelerin iyi geleceğini belirtmekte ve birey, grup, topluluk ve toplumların genel iyilik halini temsil etmektedir (Özmete, 2016). Bu kavram Dünya Sağlık Örgütü’nün sağlık tanımı kapsamında da kullanılmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011; Eryılmaz ve Mutlu, 2019). İyi olma/iyilik hali kavramını, insanların içsel iyi olma durumunu ifade eden “iyi oluş” kavramı izlemektedir. İyi oluş; iyilik halinden farklı olarak sadece iyi olmayı değil, aynı zamanda sağlıklı ve mutlu hissetmeyi de kendi içinde barındıran pozitif psikolojinin en temel kavramlarından bir tanesidir (Eryılmaz, 2017). Bu noktada “iyi olma/iyilik hali” daha çok Dünya Sağlık Örgütü’nün tanımladığı sağlık temalı bir kavram olarak kullanılırken (Keskin ve Topuzoğlu, 2006); “iyi oluş” ise, genelde Pozitif Psikoloji alanında kullanılan, içinde iyilik halini de barındıran ve “özel iyi oluş” ve “psikolojik iyi oluş” olmak üzere iki boyuta ayrılan bir kavramdır (Hefferon ve Boniwell, 2011; Harrington, 2013). Bir başka araştırmada ise iyi oluş; kendi içinde “özel iyi oluş (olumlu duygular ve yaşam doyumu: depresyon dışı duygular, mutluluk, güven, huzur vb.)”, “psikolojik iyi oluş (olumlu bireysel işlevsellik: özerklik-benlik, problem çözme, katılım, dayanıklılık, dikkat etme vb.)” ve “sosyal iyi oluş (olumlu sosyal işlevsellik: davranış

bozukluğu ve kişilerarası şiddet-zorbalık dışındaki durumlar, diğerleriyle iyi ilişkiler kurma vb.)” olmak üzere üç boyutta ele alınmıştır (Dawson ve Singh-Dhesi, 2010; Harrington, 2013).

Myers, Sweeney ve Witmer (2000) iyilik hali ile iyi oluş kavramlarını eş anlamlı olarak kabul ederek bir tanımlama yapmıştır. Buna göre, iyilik hali/iyi oluş beş boyuttan oluşan bir yaşam biçimidir. İyi oluşun yaşam biçimini oluşturan bu boyutlar ise şöyle sıralanmaktadır:

1. Her şeyden önce iyilik hali/iyi oluş, bireyin yaşam doyumu ve memnuniyetini olabildiğince maksimum seviyeye çıkarabilecek bir yaşam sürecidir.
2. İyi oluşta; duygu, düşünce ve davranışın bütünleşme sürecini ifade etmektedir. Burada duygu ruha, düşünce akla, davranış ise bedene karşılık gelmektedir. Bir başka ifadeyle pozitif yönlü iyi oluş için bireyin akıl (bilişsel/zihinsel), ruh (psikolojik) ve beden (biyolojik) yönünün bir bütünlük göstererek uyum içinde ve optimum düzeyde sağlıklı olması gerekmektedir.
3. Pozitif ve yüksek düzeyli bir iyi oluş için bireyin anlamlı bir hayat yaşamak ve bununla birlikte yaşamı işlevsel kılacak başka amaçlara da sahip olmak için bir çaba içinde olması veya mücadele etmesi elzemdir.
4. İyi oluş, bireyin yaşamını bütün boyutlarıyla (sosyal, psikolojik, sağlık, kültürel, çevresel ve ekonomik vb.) birlikte işlevsel ve sürdürülebilir bir şekilde geçirmesini hedeflemektedir.
5. İyi oluşta bu boyutların hepsi bir bütün olarak ele alınmalıdır. Bir başka ifadeyle söz konusu beş boyut birlikte iyilik halini/iyi oluşu meydana getirmektedir (Myers vd., 2000).

Myers ve arkadaşlarının (2000) yukarıdaki tanımına göre, bir bireyin gücü nispetince gerçekleştirebileceği maksimum refah ve sağlık halini ifade eden iyilik halinin/iyi oluşun bireysel ve toplumsal düzlemde dört bağlamsal boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; “**yerele**”, “**kurumsal**”, “**küresel**” ve “**zaman odaklılık**” olarak sıralanmaktadır (Ivey vd., 2013). İyilik halinin bu dört boyutu, aynı zamanda iyilik halinin alt bileşenlerini oluşturan bir bireyin öznel iyi oluşu ve psikolojik iyi oluşu üzerinde de doğrudan veya dolaylı olarak kayda değer bir etki bıraktığını söyleyebiliriz. Bu çerçevede iyilik halinin **yerele boyutunu**

bireyin kendisine, ev ve ailesine yakın olan ve tüm bunları etkileyen ögeler; **kurumsal boyutunu** iş/meslek, eğitim, din ve yönetim gibi çeşitli ve farklı alanlardaki kurum ve kuruluşları içeren ve kurallar, yönetmelikler, yasalar ve politikalar bağlamında bireylerin gündelik yaşamını güçlendirebilen veya kısıtlayabilen, yani belirli kurumsal düzenlemelerle bireyi ve toplumları etkileyebilen ögeler; **küresel boyutunu** küresel bir toplumun içinde yaşayan bizlerin dünyada olan ve biteni anlamlandırmada bizleri etkileyen ve iyilik halimizi her yönüyle şekillendiren (evlerimizden ve toplumumuzdan uzak yerlerde yaşanan savaşlar, çatışmalar, açlık, salgınlar vb.) etmenler ve son olarak **zaman boyutunu** ise; belirli bir zaman dilimi/yaşam süreci içinde doğan, büyüyen, gelişen ve olgunlaşan bireyin kendisini – ister istemez – bir değişim döngüsü içinde bulması ve bu değişime karşı bakış açısı (düşüncesi) ile sergilediği tutum ve tavırlar oluşturmaktadır. Buna göre iyilik halini en yüksek düzeyde yaşayabilen birey ve toplumlar zaman ve değişime karşı pozitif bir tutum sergilerken, iyilik halini düşük düzeyde yaşayanlar ise zaman ve değişime karşı tavırları negatif olmaktadır (Ivey vd., 2013).

İyi oluş ile ilgili yapılan tanımları bütüncül bir şekilde incelediğimizde, iyi oluş ile psikolojik sağlık, yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve mutluluk gibi kavramlar birbirleriyle yakın anlamlı ve ilişkili kavramlar gibi görünse de aralarında çeşitli nüanslar bulunmaktadır. Bu durum bu kavramların birbiriyle ilişkili olduğu gerçeğini yok saymamakla beraber birbirinin yerine kullanabilecek seviyede birbiriyle eş anlamlı olmadığını da bizlere göstermektedir (Diener, 1984; Pavot vd., 1991; Wan vd., 1996; Diener ve Suh, 1997; Tuzgöl Dost, 2010; Erol ve Kaba, 2018). Öte yandan bahsi geçen kavramları içinde barındıran iyi olma hali (well-being); bireyin düşünce, davranış ve eylemlerine, bir bütün halinde pozitif bir tavır ile yaklaşmakta ve en genel haliyle “öznel ve psikolojik iyi oluş” olarak iki gruba ayrılmaktadır (Diener vd., 2003; Diener vd., 2002; Seligman, 2002b; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

İyi oluşu etkileyen başta çevresel olmak üzere “coğrafi konum”, “fiziksel çevre”, “kültür”, “din ve tinsellik”, “yaşam olayları”, “sosyal ve ekonomik refah”, “medeni durum ve evlilik”, “sosyal destek, arkadaşlık ve akrabalık”, “eğitim”, “iş/meslek”, “emeklilik durumu”, “yaş ve cinsiyet” ve sağlık” olmak üzere pek çok boyut olumlu ve(ya) olumsuz etkilemektedir (Carr, 2004).

1.3.1. Öznel İyi Oluş (ÖİÖ)

Bireyin kendi yaşamından aldığı doyumunu/hazzı ifade eden ve gündelik hayatına dair değerlendirmeleri içeren öznel iyi oluş (Özmete, 2016); hedonik iyi oluşa karşılık gelen bir kavram olarak kullanılmaktadır (Bkz. Şekil 1.9). Bununla birlikte, yaşadığı durumlara karşı verdiği duygusal tepkilerin bir ürünü olarak ifade edilen öznel iyi oluş; bu yönüyle bireylerin pozitif duyguları maksimum düzeyde tecrübe ettiği ve buna karşılık negatif duyguları ise olabildiğince minimum seviyede tuttuğu yüksek bir yaşam doyumunu elde etmesine olanak tanımaktadır (Diener vd., 2002; Diener, 2009a; Diener vd., 2009; Pavot ve Diener, 2009; Hefferon ve Boniwell, 2011). Bir başka ifadeyle, bireyin olumlu duyguları daha çok, olumsuz duyguları ise çok az yaşaması ve öte yandan yaşam şartlarının iyi olduğunu düşünmesi; öznel açıdan kendisini daha iyi hissetmesini ve yüksek yaşam doyumunu elde etmesini sağlamaktadır (Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995; Diener, 2000; Lucas ve Gohm, 2000; Sandvik vd., 2009).



Şekil 1.9. Öznel iyi oluşun boyutları

ÖİÖ, bireyin gündelik ve kişisel yaşantısında deneyimlediği olumlu ve olumsuz duyguları sadece nicelik yönünden değil; aynı zamanda iyi veya kötü olduğunu ifade edebilme gibi bireyin yaşamına yönelik bilişsel ve duygusal boyutlarıyla genel bir değerlendirmesini de içermektedir. Bu nedenle öznel iyi oluş, kendi içinde bilişsel ve duygusal olmak üzere iki boyuta ayrılmaktadır (Bradburn, 1969; Andrews ve Withey, 1976; Diener, 1984; Pavot vd., 1991; Diener 1994). Buna göre mutluluk, isteklilik, heyecanlılık, hareketlilik, kararlılık, gururlu olmak, ilgili olmak, dinç/enerjik olmak, dingin olmak, dikkatli olmak gibi olumlu duygular ve gergin, sinirli, öfkeli, saldırgan, utangaç, korku, suçluluk ve kaygı gibi olumsuz duygular öznel iyi oluşun duygusal boyutunu oluştururken, bireyin genel yaşam doyumunu ise bilişsel boyutuna karşılık gelmektedir (Pavot vd., 1991; Myers ve Diener, 1995; Diener ve Suh, 1997; Diener, 2000; Schimmack vd., 2002). Duygusal boyut daha çok bireyin yaşadığı olaylara karşı verdiği duygusal tepkiler (duyguların pozitifliği ve negatifliği) üzerinde dururken; bilişsel boyut ise yaşamın tüm

alanını kapsayacak özel ve genel değerlendirmelere (yaşam doyumu, yaşam kalitesi vb.) odaklanmakta ve bu sebeple duygusal boyuta göre daha geniş bir kavramdır (Diener, 2000; Seligman, 2002b; Salovey vd., 1995, akt., İme ve Öztosun, 2020). Bir başka ifadeyle öznel iyi oluşun duygusal yönü, pozitif ve negatif duygular bağlamında bireyin yaşamında oluşan bir bütün olarak duyguları, hisleri ve ruh halini temsil ederken; bilişsel yönü ise, bireyin gündelik yaşantısına yönelik ihtiyaç ve beklentilerinin karşılanma seviyesine ve bireyin tercihleri doğrultusunda yaşamının belirli bir alanına yönelik hissettiği doyumun bilişsel bir değerlendirilmesini içermektedir (Andrews ve Withey, 1976; Diener vd., 1985; Diener, 2000; Pavot ve Diener, 2009). Tüm bu tanımlara göre öznel iyi oluş, “bireyin kendi deneyimleri”, “bireyin yaşamına yönelik olumlu düşünceleri” ve yaşamın tüm alanlarıyla “genel olarak iyi hissetmesi” olmak üzere üç alana odaklanmaktadır (Özmete, 2016). Benzer şekilde Diener ve arkadaşları (1999)’na göre öznel iyi oluş üç boyuttan oluşmaktadır. Buna göre şemsiye bir kavram olan öznel iyi oluşun (Diener, 1984) söz konusu boyutları ile ilgili detaylı bilgilere Çizelge 1.3’te yer verilmiştir.

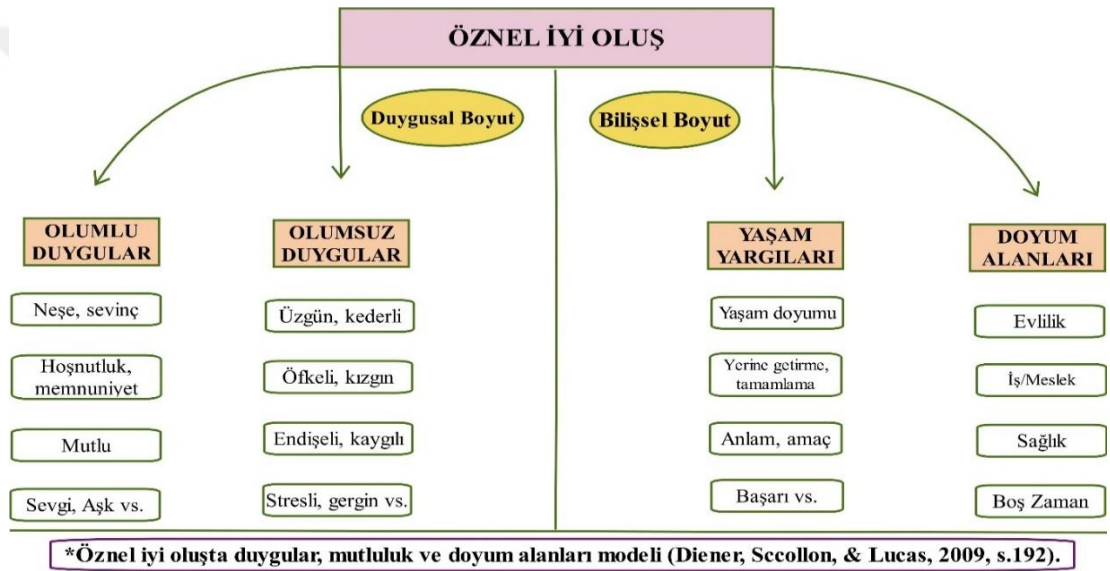
Çizelge 1.3. Öznel iyi oluşun bileşenleri

DUYGUSAL BOYUT/BİLEŞEN		BİLİŞSEL BOYUT/BİLEŞEN	
Pozitif Duygular	Negatif Duygular	Yaşam Doyumu	Doyum Alanları
Neşe, keyif, sevinç	Utanç ve suçluluk	Yaşamını değiştirme isteği	İş/Meslek
Haz, coşku, haz temelli gurur	Üzüntü ve hüzn	Mevcut yaşamdan alınan doyum	Aile
(Başarıdan veya sevinçten kaynaklı) Gurur ve ihtişam	Endişe, kaygı ve kızgınlık, öfke	Geçmiş yaşamdan alınan doyum	Sağlık
Duygusal yakınlık, muhabbet	Stresli, gergin	Gelecek yaşama dair doyum	Boş Vakit
Mutluluk	Çöküntü, bunalım moral bozukluğu	Birisinin yaşamı ile ilgili diğer kişilerin görüşlerinin önemi	Ekonomi
Kendinden geçme, mest olma, aşırı sevinç/mutluluk	Kıskançlık, çekememek		Kendilik
			Birisinin (X) Grubu

Kaynak: Diener vd., 1999.

Çizelge 1.3’te öznel iyi oluşun boyutlarına yer verilirken, aşağıdaki Şekil 1.3’te ise bu boyutlar özelinde öznel iyi oluşun mutluluk düzeyi, duygular ve doyum alanlarına yönelik kavramsal bir hiyerarşik model sunulmuştur. Bu hiyerarşik modelde, öznel iyi oluş, subjektif düşünce ve değerlendirmeler içermektedir ve hiyerarşinin en üstüne bulunmaktadır. Buna göre bir bireyin genel yaşam doyumu ve refah seviyesini doğru değerlendirebilmek ve

saptayabilmek için, hiyerarşinin en üstünde bulunan öznel iyi oluşun birbiriyle kavramsal yönüyle orta düzeyde ilişkili olan dört alt bileşeninin incelenmesi gerekmektedir. Çizelge 1.3 ve Şekil 1.10’da yer verilen bu bileşenler kişinin kendi yaşamı hakkında “olumlu ve olumsuz duygulara yönelik değerlendirmeler”, “yaşam ile ilgili yargılar/değerlendirmeler” ve “genel doyum alanları” şeklinde sıralanmaktadır (Diener vd., 1999; Diener vd., 2009). Buna göre – yukarıda da bahsedildiği üzere – olumlu ve olumsuz değerlendirmeler öznel iyi oluşun “duygusal boyutu”nu; yaşam değerlendirmeleri ve yaşam alanlarından alınan doyum ise “bilişsel boyut”unu temsil etmektedir (Diener, 1984; 1994). Bu bilgiler doğrultusunda öznel iyi oluş; “olumlu ve olumsuz duygular”, “yaşam değerlendirmeleri” ve “doyum alanları”na yönelik içsel ve detaylı süreçleri içermektedir (Diener vd., 2003).



Şekil 1.10. Öznel iyi oluşta duygular, doyum alanları ve mutluluk modeli

Kaynaklar: Diener vd., 2009; Araştırmacı tarafından düzenlenmiştir.

Araştırmamızın konusu kapsamında evlilik/aile yaşamı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve(ya) etkileşimi ortaya koyan araştırma ve incelemelere baktığımızda; evli bireylerin/çiftlerin, bekâr, boşanmış ve(ya) dul olan bireylere göre daha mutlu oldukları ve yaşamdan doyum aldıkları (Lee vd., 1991; Diener vd., 1999; Diener vd., 2000; Hayo ve Seifert, 2003); uyumlu bireylerin hem daha mutlu hem de evli olan ve(ya) uzun süreli evli kalan bireyler olduğu (Mastekaasa, 1992; Mastekaasa, 1993) ve psikolojik, duygusal ve ekonomik destek gibi evlilik yaşamının olumlu etkilerinin bireylerde iyi oluş düzeyini artırdığı (Coombs, 1991; Hayo ve Seifert, 2003) tespit edilmiştir.

Yukarıda aktarılan çalışmalar dışında ayrıca genel yaşama yönelik gerçekleştirilen çeşitli araştırmalarda hem bireysel yaşamda hem de aile ilişkilerinde bir bireyin ÖİÖ düzeyi ile yaşam doyumu, empati, öz güven, yeterlilik hissi ve iyimserlik gibi duygularının ve psikolojik ilişkilerinin birbiriyle pozitif yönlü bir korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir. (Keng vd., 2011).

1.3.2. Psikolojik İyi Oluş (PİÖ)⁹

İyi oluşun ikinci alt kavramı olan ve ödamonik iyi oluş kavramına karşılık gelen psikolojik iyi oluş (PİÖ); en geniş tanımıyla, “yaşam doyumu” ve “öz gelişim” olarak tanımlanmakta ve bireylerin yaşamış oldukları içsel yaşam doyumunu ve psikolojik işleyişi ifade etmektedir (Onraet vd., 2013). Ayrıca bireyin hayatında karşılaştığı çeşitli güçlüklerle karşı kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için potansiyelini sergileme anlamında kullanılan PİÖ (Ryff, 1989a; Keyes vd., 2002; Ryff ve Singer, 2008); salt bir kişisel mutluluk değil; fakat aynı zamanda kişinin kendinde olan potansiyelini gerçekleştirmesi ve bu potansiyeli kendinde nasıl kullandığı ve nasıl yaşadığı ile ilişkilidir (Hefferon ve Boniwell, 2011; Onraet vd., 2013). Bir başka ifadeyle PİÖ, bireyin yaşamında karşılaştığı negatif durumlardan çok, bireyin potansiyeline, yapabileceklerine, yeteneklerine, değerlerine ve mutlu olma (eudaimonia) durumuna odaklanmaktadır (Keyes vd., 2002; Altunel vd., 2015). Bu noktada PİÖ ile yaşam doyumu arasında pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Bu doğrultuda bir bireyin yaşam doyumu seviyesi, aynı zamanda bireyin PİÖ seviyesini de belirlemektedir. Buna göre bir bireyin yaşam doyumu ne kadar yüksek/düşük ise PİÖ düzeyleri de bir o kadar yüksek/düşük olmaktadır (Deci ve Ryan, 2008).

Bir bireyin yaşamındaki işlevselliği sürdürmesiyle yakından ilişkili olan PİÖ (Ryff, 1989a) kavramında bireyin bir potansiyeli, bir başka ifadeyle güçlü yönleri mevcuttur. Birey kendisinde var olan bu güçlü yönlerini açığa çıkarabildiği takdirde içsel yönünün, yani ruhsal durumunun da iyi olacağı ve hem içsel hem de dışsal olarak bireyin yaşamında (daha) mutlu olacağı öne sürülmektedir. Bu bağlamda PİÖ, mutluluk/mutlu olma hali anlamına gelen “Eudaimonia” olarak ifade edilmektedir. PİÖ’da bireyin yaşamında her şeye ulaşmak ve hedeflediği her şeyi elde etmek bireyin mutluluğu için yeterli olmayabilmektedir. Bu

⁹ PİÖ ile ilgili çeşitli kavramsallaştırmalar ve tanımlamalar mevcuttur. “Mutluluk” (Bradburn, 1969), “yaşam doyumu” (Wood vd., 1969), “negatif ve(ya) pozitif duygu durumu” (Lawton, 1994), “yaşam kalitesi”, “duygusal ve(ya) psikolojik sağlık” ve “duygulanım” (Kozma ve Stones, 1980; Kozma vd., 1991, akt., Akın, 2019b; Fusi, ve diğerleri, 2022) şeklinde pek çok kavram çeşitli araştırmalarda PİÖ yerine eş veya yakın anlamı olarak kullanılmış olsa da bahsi geçen kavramların tümü PİÖ ile doğrudan veya dolaylı olarak ilişki olmasına rağmen PİÖ ile eş anlamlı veya özdeş kavramlar değildir (Akın, 2019b).

yönüyle PİO, öznel iyi oluştan (ÖİO) ayrılmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). PİO’da odak nokta, daha çok bireyin mikro düzeyde belirlediği amaçlara “anlamli” olarak ulaşabilmektir. Bir başka ifadeyle birey tarafından ulaşılmaya çalışılan şey, “anlamli bir yaşam” ile ilgilidir ve varoluşsalıdır. Bu yönüyle PİO, ÖİO’ya göre daha kişiseldir, hedefleri daha somuttur, küçüktür (mikro düzey), nettir ve aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirmesine ve kişisel gelişimine odaklıdır. Bu sebeple PİO’nun seviyesi birey tarafından ÖİO’ya göre daha kolay elde edilebilir. (Keyes vd., 2002; Ryff ve Singer, 2008). Bir başka ifadeyle; PİO modelinde kişiler, sadece mutlu olmak veya sorunlarını ve sıkıntılarını minimize etmek değil; fakat aynı zamanda kendileri için sorunlu/sıkıntılı durumların ortaya çıkmasına rağmen arzuladıkları geleceğe veya hayattaki amaçlarına ulaşma çabası içinde olmaları oldukça önem arz etmektedir (Ryff ve Singer, 2008). PİO ile ilgili aktardığımız tanım ve açıklamalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde; ÖİO’dan farklı olarak bilişsel iyi oluş boyutu dışında ayrıca insani iletişimi sağlıklı bir zeminde sürdürme ve geliştirme anlamında varoluşsal (ontolojik) iyi oluş ve bireyin sağlık durumunu önceleyen biyolojik (fiziksel) iyi oluşa da bir vurgu yaptığı görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

PİO’nun çok boyutlu ve kompleks bir kavram olması sebebiyle, yapılan araştırmalarda, farklı araştırmacılar tarafından tanımının yapılması da oldukça zor olmuş ve standart, net bir tanım ortaya konamamıştır (Akın, 2019b). Buna göre, Bradburn (1969), PİO’nun iki, Lawton (1975), beş, Neugarten ve arkadaşları (1961) ile Ryff (1989a; 1989b) ise; altı boyutlu olduğunu ifade etmiştir. PİO’nun tanımında ve boyutlarında araştırmacılar arasında ortak bir görüş birliği olmamasına karşın; araştırmacılar, PİO’nun “bilişsel” ve “duygusal” olmak üzere iki boyutunun olduğu konusunda fikir birliğine varmışlardır (Andrews ve Withey, 1976; Diener, 1984; Diener ve Emmons, 1985; Diener vd., 1999; Pavot ve Diener, 2009). Bununla birlikte birçok araştırmacı tarafından tanım ve değerlendirilmesinin yapılabilmesi için üzerinde çalışılan ve çeşitli modeller ortaya konulan PİO; kavramsal olarak ilk kez 1960’lı yıllarda Norman Bradburn tarafından kullanılmıştır. Bradburn (1969), PİO’yu olumlu ve olumsuz duygular arasındaki denge halinin olumlu duyguların, olumsuz duygulara baskın olduğu/üstün geldiği bir durum olarak tanımlamıştır.

Bireyin belli bir amaç doğrultusunda yaşamını sürdürmesi olarak ifade edilen PİO’nun en önemli özelliği; bireyin veya aile ve küçük gruplar gibi oluşumların sınırlı olanakları çerçevesinde bireysel gereksinimlerini ve isteklerini özgürce karşılayabilmesi ve insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilme ve özgür tutum ve davranışlar ortaya koyabilme becerisidir. İşte

bu nedenledir ki, PİO için bir bireyin kendisinde bulunan yetenek ve potansiyeli geliştirme, güçlendirme ve kullanmaya yönelik adımlar atması ve ilişki içinde olduğu bireyler ve gruplarla pozitif duygu-düşünce-davranış içinde bulunması oldukça önemlidir (Keyes vd., 2002). Bu bağlamda PİO, bireyin hem aile/ev-iş/çalışma yaşamı, sosyo-ekonomik ve kültürel yaşam gibi özel yaşam alanlarına hem de genel olarak iyilik haline odaklanmaktadır. Bir başka ifadeyle, PİO, bireyin yaşamında genel iyi olma hali ile ekonomik durum, çalışma, meslek ve evlilik gibi özel yaşam alanları ile ilgili iyi olma halini bir arada ifade etmekte (Özmete, 2016), söz konusu bireyin yaşamındaki ulaşmak istediği amaçlarını kendi iradesi, güçlü yönleri, kaynaklarını kullanarak yapabileceği düşüncesini ve başkalarıyla kurulan iletişim ve ilişkilerin kalitesini barındırmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

Maloney (1990, akt., Akın, 2019b); PİO'yı “negatif model”, “normal model” ve “pozitif model” olmak üzere 3 farklı model tanımlamasından yola çıkarak değerlendirmiştir. Buna göre, negatif modelde, psikopatolojinin yokluğu (örneğin depresyon ve anksiyetenin olmaması) PİO'nun yüksek ve sağlıklı olduğu anlamına gelmektedir. Normal model tanımına baktığımızda, bireyin sağlıklı olarak ortalama bir yaşam sürmesi şeklinde ifade edilmektedir. Doyum elde ettiği bir işe sahip olması, sağlıklı olması, iyi bir aile, iş, arkadaş ve sosyal çevresinin bulunması ve benlik algısının iyi ve sağlıklı olması bir bireyin PİO'sunun sağlıklı ve işlevsel olması için yeterli etmenler olarak kabul edilmektedir. Son olarak pozitif modelde ise; psikolojik anlamda sağlıklı bir bireyin normal modelde belirtilen ortalama yaşamın ötesinde daha iyi bir yaşam elde etmek olarak tanımlanmaktadır. Bir başka ifadeyle pozitif model; normal modelin pozitif olarak daha iyisini ve daha gelişmiş düzeyine sahip olma durumuna karşılık gelmektedir. Böyle bir modele sahip birey ise kendini PİO olarak “daha iyi” şeklinde ifade etmektedir (Akt., Akın, 2019b).

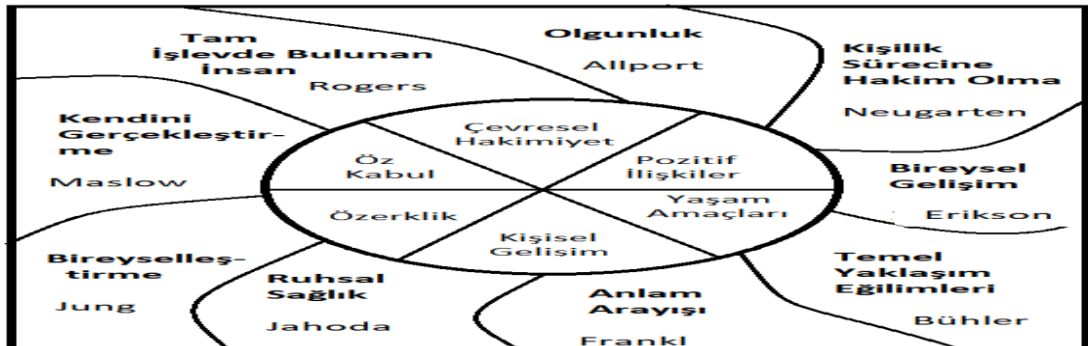
Lawton (1983a; 1983b) ve Lawton ve arkadaşları (1984) ise, PİO'yu dört boyutta ele almıştır. Bu boyutlar:

1. Bireyin olumsuz duygular ile (gerginlik, depresyon, anksiyete, suçluluk, endişe ve korku gibi) *baş edebilme stratejisi geliştirme becerisi*;
2. Bireyin kişisel yaşamında yaşadığı uzun süreli duygularına yönelik bilişsel bir değerlendirme yapması sonucu ortaya çıkan *mutluluk durumu ve düzeyi*;

3. Bireyin yaşamını etkin ve verimli kılan, yaşamında hissettiği ve algıladığı *olumlu duygular*;
4. Son olarak ise, bireyin ulaşmayı hedeflediği amaçları ile ulaştığı/elde ettiği amaçların tutarlı olması, bir başka ifadeyle bireyin yaşamında arzuladığı *amaçlarına ulaşabilme potansiyeli ve düzeyi* şeklinde sıralanmıştır (Lawton, 1983a; Lawton, 1983b; Lawton vd., 1984).

Alanyazında PİÖ ile ilgili yapılan tanımlamalara baktığımızda genel olarak beş başlığın ön plana çıktığını görmekteyiz. Birey üzerinden yapılan tanımlara göre PİÖ bireyin kendisi ile ilgili güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olarak yaşamını kontrol altında tutması ve pozitif bir yaklaşım göstermesi; kendisine ve yaşamına yönelik özelliklerden memnuniyet duyması; uzun süreli işlevsel ve etkili ilişkiler kurabilmesi; özgürce hareket edebilmesi ve amaçlarına, fıtratına ve değerlerine uygun anlamlı bir yaşam oluşturabilmesi ve ruhsal ve zihinsel dünyasını ve yaşam kalitesini sağlıklı, dinç ve dingin tutabilmesidir (Kozma ve Stones, 1980; Keyes vd., 2002; Ryff, 1989a; Fusi vd., 2022).

PİÖ ile ilgili tüm bu tanımlamalara karşı Ryff ve arkadaşları (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996), PİÖ'yu daha geniş ve çok boyutlu bağlamda ele alarak incelemiş ve net bir tanımlama yapmaya çalışmıştır. Pozitif Psikoloji'nin temel savunucularından olan Carol Ryff, Corey Lee M. Keyes ve Burton Singer; Pozitif Psikoloji'nin ana kavramlarından biri olan PİÖ'nün birbirleriyle bağlantısı olan altı farklı boyutu olduğunu ve bu kavramın Pozitif Psikoloji'nin zeminini oluşturduğunu belirtmekte ve bu 6 boyutu bir şekil üzerinden özetlemektedir (Bkz. Şekil 1.11), (Ryff, 1995; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996; Ryff, 2014).



Şekil 1.11. Psikolojik iyi oluşun teorik temelleri ve temel boyutları

Düzenleyen: Keçeli, 2020.

Ryff (1989) tarafından geliştirilen “psikolojik iyi oluş” kavramını inceleyen çeşitli sosyo-psikolojik kuramlar mevcuttur. Bu kuramlar PİO’yu genel hatlarıyla şöyle açıklamıştır (Corey, 2015; Gladding, 2015b; Teater, 2015; Burger, 2016; Cervone ve Pervin, 2016; Duyan, 2016; Murdock, 2016; Sharf, 2016; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2018; Seligman ve Reichenberg, 2019; Ginter vd., 2022):

- *Ekolojik Sistem Kuramı (Bronfenbrenner)*: Psikolojik iyi oluş düzeyi sağlıklı olan bir bireyin, başta kendisi olmak üzere, akraba, arkadaş, mesleki ve eğitim ortamında kurduğu sosyal ilişkileri; içinde bulunduğu aile ve sosyal ortamda yer aldığı roller, etkinlikler ve kişilerarası ilişkilerinin tümü bir bütün olarak sağlıklı bir şekilde işlemektedir.
- *Analitik Psikoloji (Carl Gustav Jung)*: Bir bireyin sağlıklı psikolojik yapısı vardır demek; içe dönüklük (kendi özünü anlama çabası) ile dışa dönüklük (dışsal neneler ve ilişkiler ile yaşamına anlam vermesi) arasında bir denge kurması demektir.
- *Bireysel Psikoloji (Alfred Adler)*: Psikolojik iyi oluş halinin sağlıklı olması, bireyin diğer bireylere sevgi ve saygı ile yakın ilişkiler kurmasını sağlamaktadır. Psikolojik iyi oluş hali işlevsiz bireylerin sosyal ilgi ve becerileri tam gelişmediği için diğer bireylerle iletişim ve etkileşimleri de “sağlıksız bir güç kazanmak ve üstünlük kurmak” şeklinde olmaktadır.
- *Psikanalitik Kuram (Sigmund Freud)*: Sağlıklı bir psikolojik hali olan birey, bilinçdışı çatışma halini çözmüş bir bireyi temsil etmektedir. Ayrıca psikolojik iyi oluş hali işlevsel olan bireyin psikoseksüel dönemleri geçiş süreci de bir o kadar sağlıklı olmaktadır.
- *Birey-Benlik Merkezli Kuram (Carl Rogers)*: Psikolojik iyi oluş, bir bireyin “iyi bir yaşam” sergilemesini temsil etmektedir. Buna göre bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi kendisinin yapıcı ve yararlı bir şekilde potansiyelini kullanarak bir yaşam sürmesi ile doğru orantılıdır. Potansiyelini tam kullanabilen bireyler, etkileşime ve değişime açık, yaratıcı ve doyum gücü yüksek kişilerdir.
- *Ayrıci Özellik Kuramı (Gordon Willard Allport)*: “Kazanılmış işlevsel otonomi” ifadesiyle psikolojik iyi oluş kavramına vurgu yapan Allport’a göre bireyin değer yargıları, ilgi ve yetenekleri, tutumları, bir konuda uzmanlaşma düzeyi ve benlik yapısının tümü psikolojik olgunlaşma ve iyi oluş ile ilişkilidir.

- *İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı (Abraham Maslow)*: Sağlıklı bir psikolojik iyi oluş hali, bir bireyin kendini gerçekleştirme sürecinde/yolculuğunda olduğunu ve sürekli kendini yenileme, geliştirmeye uyum sağlama halini ifade etmektedir.

Şekil 1.11’de de görüldüğü üzere “Özerklik”, “Çevresel hâkimiyet”, “Bireysel gelişim”, “Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma ve sürdürme”, “Yaşam amaçları” ve “Öz-kabul” olarak sıralanan bu 6 boyut özelinde Ryff’ın PİO Modeli, pozitif öz-saygı, sosyal çevreyi yönetebilme becerisi, diğer bireylerle kurulan iletişimin kalitesi ve etkisi, anlamlı, işlevsel ve amaçlı aktivitelerde bulunma, büyüme ve gelişmeyi devam ettirme gibi başlıklar üzerine odaklanmaktadır (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Ryff ve Essex, 1992; Ryff, 1995; Ryff ve Singer, 1996; Keyes ve Ryff, 1999).

Literatürü incelediğimizde psikolojik iyi oluş ile ilgili karşımıza çıkan ve en çok kullanılan temel yaklaşımlar şöyle sıralanmaktadır (Atan, 2020):

1. Aristo’nun Eudaimonia Kavramı
2. Bradburn’un Psikolojik İyi Oluş Yaklaşımı/Formülasyonu
3. Ryff’ın Psikolojik İyi Oluş Yaklaşımı/Formülasyonu
4. Diener ve Biswas-Diener’in Psikolojik Sağlık Formülasyonu
5. Öz-Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory) şeklindedir.

PİO, hümanistik bir bakış ile bireyin bütün yönleriyle psikolojik potansiyelinin gerçekleştirilmesini ifade eden bir kavramdır. Bu noktada evlilik, akraba ilişkileri, ebeveynlik rollerinin tümü psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan faktörleri oluşturmaktadır (Carr, 2004). Bu doğrultuda PİO ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, evlilik/aile yaşamının bireyin PİO düzeyine ve bedensel-duyuşsal-ruhsal sağlığına olumlu katkıları bulunmuştur (Gove ve Choon Shin, 1989; Ross vd., 1990; Lamb vd., 2003). Söz konusu araştırmaların ortak sonuçlarına göre; evli çiftlerin birbirine yönelik özel duygusal-psikolojik destek sunması, bireyin kendisini özenli, değerli, saygılı ve önemsenen bir birey olarak algılamasını sağlamakta ve bireyin kendini (evli olarak) güvende hissetmesine yardımcı olmaktadır. Böylelikle evli çiftlerin, evli olmayanlara göre daha az depresyona girdikleri, kendilerini daha güvende hissettiklerini ve hem sosyal hem de duygusal destek görmenin verdiği olumlu etkiyle duygusal ihtiyaçlarının daha net bir şekilde karşılandığı ortaya

çıkıştır. Tüm bunlar evli çiftlerin bireysel ve evlilik yaşantısında hem PİÖ düzeyini hem de aile yaşam doyumunu artırmaktadır (Coombs, 1991).

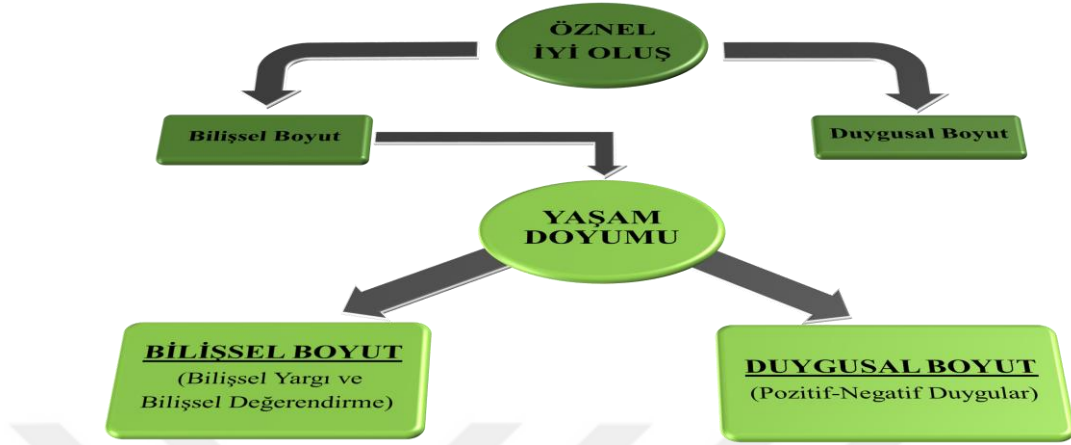
1.4. Yaşam Doyumu

Pozitif Psikoloji'nin temel kavramlarından biri olarak kullanılan öznel iyi oluşun bilişsel yönüne karşılık gelen yaşam doyumu (Pavot ve Diener, 2009; Shin ve Johnson, 1978), 1961 yılında ilk kez Neugarten ve arkadaşları tarafından kullanılmıştır (Neugarten vd., 1961; Diener, 2009b). TDK; doyum kavramını, “elinde mevcut olandan hoşnut olma hali veya yaşamından genel olarak memnun olma durumu” şeklinde açıklamaktadır (TDK, 2020 (Erişilen yıl)). Yaşam doyumu, bireyin istekleri, ihtiyaçları, değerleri ve dünya görüşü doğrultusunda belirlediği kriterlere göre gündelik hayatını ve yaşam kalitesini değerlendirmesi olarak ifade edilmekle birlikte, aynı zamanda bireyin geçmişten aldığı doyum, mevcut andan aldığı doyum ve gelecekte alacağı doyumların tümünü kapsadığı vurgulanmaktadır (Shin ve Johnson, 1978; Veenhoven, 1991; Diener vd., 1999; Pavot ve Diener, 2009). Bir başka ifadeyle bireyin yaşamına ait bireysel değerlendirme alanını içeren yaşam doyumu kavramı; bu yönüyle bireyin yaşamına ait tüm süreçlere (aile/evlilik, iş/meslek, sağlık, eğitim, arkadaşlık, sosyal çevre, inanç vb.) yönelik genel bir ifadeyi oluşturmaktadır. Psikolojik bağlamda yaşam doyumu ise daha çok bilişsel bir süreci ifade etmektedir. Bilişsel bir süreç olarak yaşam doyumunun en temel özelliği, kişinin kendi hayatına dair belirlediği standartlar çerçevesinde düşüncelerinin, değerlendirmelerinin ve yargılarının biliş temelli olmasıdır (Diener, 1984; Diener ve Suh, 1997; Schimmack vd., 2002).

Öznel ve psikolojik iyi oluşta bulunan olumlu ve olumsuz duygu durumlarından farklı olarak yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamına yönelik oluşturduğu ölçütlere göre şekillenen ve olumlu ve olumsuz duygu deneyimlerinde yaşanan ani ve göreceli dalgalanmalardan ziyade daha dengeli bir yapıya sahiptir (Andrews ve Withey, 1976; Lucas vd., 1996; Pavot ve Diener, 2009). Bu yönüyle yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamı ile ilgili genel bir yorumlama ve değerlendirmeyi içermektedir (Shin ve Johnson, 1978; Erçevik, 2020).

Yaşam doyumu, öznel iyi oluş gibi bireyin kendi yaşam kriterlerine uygunluk düzeyini belirleyen, değerlendiren ve bu değerlendirme sonucu oluşan bilişsel yargıyı içeren *bilişsel boyut* ve pozitif ve negatif duyguların bireyin yaşamındaki konumunu ve ağırlığını kapsayan

duygusal boyut olarak iki boyutta değerlendirilmektedir (Bkz. Şekil 1.12; Diener vd., 1985; Larsen vd., 1985; Heller vd., 2004; Frisch, 2006; Diener vd., 2009).



Şekil 1.12. Yaşam doyumunun boyutları

Bir başka tanımda ise yaşam doyumu; bireyin yaşamı içinde yer alan olay ve olguların nasıl olduğu veya olması gerektiği ile ilgili bir algı ve bireyin tercih ve beklentileri doğrultusunda ortaya çıkan sonuçlara yönelik bir değerlendirmesidir. Buna göre olan ve olması gereken arasındaki fark ne kadar az ise, bireyin yaşam doyumu o kadar yüksektir (Cummins ve Nistico, 2002). En nihayetinde yaşam doyumuna dair alanyazında ifade edilen ve araştırmamızın konusu kapsamına giren en kapsayıcı tanımı, Lee ve arkadaşları (2004) yapmıştır. Buna göre **“bireyin gerek gündelik yaşamında gerek iş ve sosyal yaşamında genel olarak algıladığı memnuniyet ve mutluluk duygusunun bütünüdür”** şeklinde ifade edilen yaşam doyumunun, bu tanımda belirtildiği üzere, aynı zamanda bireylerin iyi oluş düzeyleriyle yakından ilişkili bir kavram olduğunu söyleyebiliriz. Bir başka ifadeyle araştırmamızın temel kavramlarından ve aynı zamanda bağımsız değişkenleri olan yaşam doyumu ile iyi oluş, birbirini karşılıklı etkileyen ve birbirinden karşılıklı etkilenen iki önemli kavramdır.

Diener (1984) ise, yaşam doyumu kavramını “içsel kriterler (bireylerin kendi belirledikleri ölçütlere ulaşma durumu)”, “duygu durumu (bireyin yaşadığı genel duygu durumu)” ve “dışsal kriterler (sosyo-kültürel ve çevresel yapı vb.)” olmak üzere üç boyutta ele almıştır.

Yaşam doyumunu belirlemek üzere Neugarten ve arkadaşları (1961) tarafından beş temel ölçüt belirlenmiştir. Buna göre bir bireyin yaşam doyumunun ön şartlarını oluşturan bu

ölçütler, günlük yaşamdan ve yaşananlardan zevk almak/haz duymak, yaşamı anlamlı kılmak ve geçmişte yaşananların sorumluluğunu üstlenmek, arzu edilen amaçlara ulaşacağına yönelik net bir inanca sahip olmak, “pozitif yönlü ben”e sahip olmak ve bireyin kendisini zayıf/eksik yönleriyle olduğu gibi kabul etmek ve hayata yönelik pozitif bir bakış açısına sahip olmak, şeklinde sıralanmaktadır (Neugarten vd., 1961).

Yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmaları incelediğimizde ise karşımıza şu sonuçlar çıkmaktadır:

- Yaşam doyumunun en temel belirleyicileri aile/evlilik, iş/meslek, eğitim ve sağlık ile ilgili konular olduğu tespit edilmiştir (Diener vd., 2009; Diener, 2009a; Ilies vd., 2018).
- Yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar, medeni durum açısından yetişkinler üzerinden incelendiğinde, evli bireylerin bekâr bireylere göre daha mutlu oldukları ve yaşamdan alınan doyumun daha yüksek olduğu ve bu doyumun duygusal, güvenlik ve paylaşım ihtiyacını beslediği saptanmıştır (Evans ve Kelley, 2004).
- Yaşam doyumu ile ilgili ölçütleri genel ve evrensel standartlar değil, sübjektif kriterler yani bireyin tercihleri belirlemektedir (Diener vd., 1985; Proctor vd., 2009). Bireyin gerek algı düzeyi gerekse kişisel tercihleri doğrultusunda yaşam doyumu ile ilgili algısı değişkenlik gösterdiği için “yaşamdan zevk almak”, “yaşamı anlamlı kılmak”, “anlamlı bir hayat yaşamak”, “psikolojik/fiziksel/duygusal olarak kendini iyi hissetmek”, “ekonomik, sosyal ilişkiler, güvenlik ve kültürel olarak kendini güvende hissetmek” şeklinde farklı farklı yaşam doyumu algıları mevcuttur (Diener vd., 1985; Keser, 2011). Bununla beraber bireylerin gündelik yaşamında yaşam doyumları bazı dönemlerde belirli alanlarda yoğunlaşabilmektedir. “Aile yaşamı”, “evlilik (medeni) durumu”, “iş/meslek yaşamı”, “eğitim düzeyi/tercihi”, “kariyer”, “ekonomik (gelir) düzey(i)”, “arkadaşlık”, “sosyal aktiviteler”, “sosyal çevre”, “kültür”, “sağlık” ve “fiziksel görünüm” gibi alanlar yaşam doyumunun etkilendiği alanlardan bazılarıdır. Bu alanlar genel yaşam doyumu ile birleşerek değerlendirilmektedir (Vermunt vd., 1989; Büssing, vd., 2009; Bayram vd., 2010).
- TÜİK (2021) yaşam memnuniyeti araştırma sonuçlarına göre Türkiye’de 18 yaş üstü olup, mutlu olduğunu belirtenlerin oranı % 49.3 iken, medeni durum açısından evli bireylerin evli olmayanlara göre daha mutlu olduğu ortaya çıkmıştır.

Buna göre evli bireylerin % 54'ü mutlu olduğunu ifade ederken, bu oranın cinsiyete göre dağılımında kadınların yaşam memnuniyeti (%58.8) erkeklere göre (% 48.9) daha önde olduğu görülmüştür. Öte yandan evli olmayan mutlu bireylerin oranı ise % 40.1 olmuştur (TÜİK, 2021).

Yaşam doyumu; “aile”, “sosyal statü”, “meslek”, “ekonomik gelir”, “fırsatlar ve imkânlar”, “psikolojik ve sosyal sermaye”, “sosyal çevre” ve “refah düzeyi” gibi çok çeşitli boyutlardan oluşmakta olup (Diener vd., 1993; Baudin vd., 2011), araştırmamız konusu gereğince sadece aile yaşam doyumuna, yani yaşam doyumunun “aile” boyutuna değinilmiştir.

1.4.1. Aile Yaşam Doyumu (AYD)

Aile yaşam doyumu (AYD); bireyin aile üyeleriyle bir arada olduğu zamanlarda aile ilişkilerinden elde ettiği doyumu ifade etmektedir. Buradaki doyum, aile üyeleriyle kurulan fiziksel, davranışsal ve(ya) sözel etkileşimin niteliği ve duygusal bağ ile yakından ilişkilidir. Bireyin aile içerisinde egemen olan aile ikliminden (sosyal ve psikolojik atmosferden) aldığı yaşam doyumu anlamına gelen aile yaşam doyumu (Çalışkan vd., 2017); *“bireylerin aile üyeleriyle kurduğu ilişkilerden aldığı doyum”, “aile üyeleriyle sözel, davranışsal ve(ya) fiziksel etkileşimden elde ettiği memnuniyet” ve(ya) “aile içindeki bir bireyin, diğer aile üyeleri ile kurduğu ilişkideki memnuniyet, mutluluk, tatmin gibi olumlu duyguların düzeylerine ilişkin kişisel bir değerlendirmesi”* şeklinde tanımlanmıştır. Bu nedenle aile üyelerinin içinde bulunduğu ve aile üyeleriyle etkileşim içinde olunan tüm durumlar, AYD’yi olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir (Barraca vd., 2000). Bu noktada aile içi iletişim, sosyal etkileşim, psikolojik ve kültürel ortam, eğitim ve sağlık durumu, gelir düzeyi ve aile üyelerinin kişilik özellikleri gibi faktörler, ailenin yaşam doyumunu olumlu ve(ya) olumsuz yönde belirleyen etkenlere örnek olarak verilebilir.

Yaşam doyumu kavramı bir bütün olarak “yaşam memnuniyeti”ni kapsamakla beraber; genelde evlilik/aile, iş/meslek, arkadaş ortamı/sosyal alan ve diğer doyum alanları (refah düzeyi, gelir, statü vb.) ile ilişkisi kurularak değerlendirilmektedir (Suldo ve Huebner, 2006). Bu çerçevede yaşam doyumunun alt alanlarından biri olan aile yaşam doyumu (AYD) kavramı ilk kez Andrews ve Withey (1976) ve Campbell, Converse ve Rodgers (1976)’in çalışmalarında kullanılmıştır. Genel olarak AYD, (evli) bireyin içinde bulunduğu aile yapısı içerisindeki ilişkiler, etkileşimler ve sistemlerden (eş, ebeveyn, çocuk, kardeş alt sistemi)

aldığı doyumu ifade etmektedir (Carver ve Jones, 1992). Bununla birlikte AYD, aile üyelerinin, aile hayatını algılama biçimleri ve bireylerin birbirleriyle kurdukları iletişim ve etkileşim örüntüleri üzerine olan düşüncelerini kapsamaktadır. Bu sebeple her aile sistemi veya aynı aile içindeki alt sistemler ve aile üyeleri, farklı farklı aile yaşam doyumuna sahip olabilmektedir. Bu yönüyle AYD genel bir kavramdan ziyade aile içinde bireysel bir özellik olarak düşünülmekte ve ele alınmaktadır (Barraca vd., 2000). Literatürde AYD, “evlilik”, “sosyo-kültürel çevre”, “sosyo-ekonomik durum”, “çalışma hayatı/meslek”, “benlik saygısı”, “cinsiyet rolleri” ve “din” vb. değişkenler üzerinden ele alınmıştır. Ayrıca ilgili literatür incelendiğinde aile yaşam doyumunun genel olarak “aile-evlilik ilişkileri”, “ailedeki ekonomik göstergeler” ve “aile içinde yaşanan psikolojik destek/duygusal doyum” ve “genel yaşam doyum” ile ilişkilendirilerek açıklanmıştır (Ji vd., 2002). Ancak evlilik ilişkilerinin aile üzerinde oluşturduğu ve AYD ile ilgili tüm etkenlerin evlilik/aile ile ilgili olduğu da ifade edilmiştir (Ubesekera ve Jiaojiang, 2008).

Ailede yaşayan üyelerden birisinin ailenin tüm üyeleri ile kurduğu ilişkilerdeki memnuniyet, mutluluk veya tatmin düzeyine ilişkin kişisel değerlendirmesini içeren AYD; **“evlilik doyum”**, **“ebeveyn doyum”** ve **“bireysel/kişisel doyum”** olmak üzere üç boyutta değerlendirilmektedir (Rho, 1989). Buna göre eşler arası ilişki ve etkileşim evlilik doyumunu, ebeveynler ile çocukları arasındaki ilişki ve etkileşim ebeveyn doyumunu ve ailede yaşayan üyelerin bir fert olarak kendisine ait algıladığı doyum ise bireysel/kişisel doyumunu oluşturmaktadır. Aile yaşam doyumunu içeren bu üç doyum türü de birbiriyle doğrudan veya dolaylı olarak ilişkilidir. Öte yandan McCollum, Schumm ve Russell (1988) ise, aile yaşam doyumunu, “evlilik ilişkisi ve etkileşimi”, “ebeveyn-çocuk ilişkisi ve etkileşimi”, “çocuklar arası ilişki ve etkileşim” ve “ailenin genel ilişki ve etkileşiminden elde edilen genel memnuniyet hali” olmak üzere dört boyutta incelemiştir.

Çeşitli disiplinler tarafından farklı yönleriyle incelenen ve bu sebeple oldukça karmaşık ve çok boyutlu bir kavram olan AYD, aynı zamanda evlilik doyumunu olarak da tanımlanabilmektedir. (Bradbury vd., 2000; Selçuk vd., 2010; Rebello vd., 2014). Buna göre yapılan tanımların bazılarında aile/evlilik doyumunu, “evliliğin tüm boyutlarıyla eşlerin birbirinden memnun olması (Hawkins, 1968)”, “eşlerin evlilik/aile yaşamlarına yönelik düşünce ve değerlendirmeleri (Gilford ve Bengtson, 1979)” ve “kendi aile/evlilik yaşantısının bireyin kendi yaşamı içinde ihtiyaçlarını hangi seviyede karşılayabildiğine yönelik tutum ve algısı (Tezer, 1996)” şeklinde ifade edilmiştir.

Lewis ve Spanier (1979) ve Spanier ve Lewis (1980)'in evlilik/aile yaşam doyumu ile ilgili gerçekleştirdikleri çalışmalardan hareketle AYD'yi etkileyen faktörleri 3 ana başlıkta özetleyebiliriz. Buna göre, birinci faktör “*evlilik öncesi faktörler*”, ikinci olarak “*sosyo-ekonomik faktörler*”, üçüncü ve son faktör ise “*kişiler arası ilişki faktörleri*” şeklinde sıralanmaktadır. Her bir faktör kendi içinde alt bileşenlere ayrılmaktadır. Söz konusu 3 temel faktör ve bu faktörleri oluşturan alt bileşenler Çizelge 1.4'te bir bütün olarak verilmiştir:

Çizelge 1.4. Aile/Evlilik yaşam doyumunu etkileyen temel faktörler ve alt bileşenleri

EVLİLİK ÖNCESİ FAKTÖRLER	I. Evli çiftlerin benzerlikleri a. Sosyo-ekonomik düzey b. Eğitim düzeyi c. Statü (sosyal, kültürel ve ekonomik) d. İnanç e. Irk f. Yaş g. Zekâ Düzeyi II. Her bireyin kişisel kaynakları III. Ebeveyn modelleri/tarzları IV. Kök aile ve arkadaşlardan evliliğe yönelik alınan soyut ve(ya) somut destekler
SOSYO-EKONOMİK FAKTÖRLER	I. Ekonomik iyi oluş II. Kadınların iş statüsü III. Hane halkı sayısı
KİŞİLER ARASI İLİŞKİ FAKTÖRLERİ* * Eşler arası dışsal faktörleri değil; evli çiftler arası başta duygusal bağlar olmak üzere gerçek ilişkileri ve içsel etkileşimi oluşturmaktadır.	I. (Evli çiftlerin birbirlerini) Olumlu kabul, a. Eşe karşı olumlu duygular beslemek b. Değerlerde anlaşabilmek c. Fiziksel ve cinsel çekicilik d. Benzerlik faktörlerinin çoğunlukta olması e. Başkaları tarafından onaylanmak II. Evlilikten elde edilen duygusal fayda a. Duygu ve saygının olumlu ifadesi b. Duygusal bağımsızlık c. Sevgi d. Cinsel doyum e. Kişisel gelişimi teşvik etme ve cesaretlendirme f. Otonomi (Özerklik) ve Eşitlik III. İletişim a. Empati b. Anlamada doğruluk c. Kendini açma (ifade etme) düzeyi IV. Etkileşim a. Birlikte zaman geçirme/zamanı birlikte geçirme b. Aktivite ve ilginin (ortak) paylaşımı V. Rol uyumu ve uygunluğu a. Karşılıklı rol beklentileri konusunda ortak ve anlayış temelli anlaşmak b. Rol paylaşımı ile (evli çift olarak) birbirini tamamlayabilmek

Kaynaklar: Lewis ve Spanier, 1979; Spanier ve Lewis, 1980.

Çizelge 1.4'te belirtilen 3 temel faktör ve bu faktörlerin alt bileşenlerinin tümü aile/evlilik doyumunu olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir. Bu faktörlerin evli çiftlerin bireysel veya aile yaşamlarına olumlu katkısı aile yaşam doyumuna da olumlu anlamda yansırken; bireylerin veya çiftlerin üzerinde bıraktığı olumsuz etkiler de benzer şekilde

AYD'yi olumsuz yönde etkilemektedir. Bununla birlikte kanaatimizce, Çizelge 1.4'te belirtilen bu faktörler ayrıca evli çiftlerin gerek bireysel gerek aile/evlilik yaşamlarında psikolojik iyi oluş düzeylerini de olumlu ve(ya) olumsuz yönde etkileyebildiğini söyleyebiliriz.

Aile/evlilik ilişkilerinde “saygı, bağlılık, kabullenme, maneviyat; pozitif davranışlara eğilim; negatif etkileşim ve davranışlardan daha çok pozitif yönlü olmak; iletişim-ilişki çatışmasından oluşan çatlaklıkları hızlıca onarabilmek ve affetmek; erkek ve kadının farklı konuşma tarzlarının üstesinden gelmek; duygusal zekâ, duygusal istikrar ve çift uyumu ve yakınlık” evli çiftler arası doyumunu artıran faktörler olarak kabul edilmektedir (Carr, 2004).

Genel olarak (çiftler özelinde) aile yaşam/evlilik doyumunu olumlu ve(ya) olumsuz etkileyen faktörler şöyle sıralanmaktadır (Çelik, 2015):

- **Psiko-sosyal ve kültürel etmenler:** İnançlı olmak, aile gelirinin artması (sosyo-ekonomik düzey), eğitim düzeyi, geleneksel evlilik algıları, liderlik ve sorumluluk paylaşımı, çocuğa sahip olmak, kültürel uyumluluk, aile ve arkadaşlık bağlarının güçlü olması, sosyal ilişkiler ve çevresel destek, sosyal aktivitelere katılabilecek imkân ve zamanın olması, boş zamanlarda ortak etkinlikler gerçekleştirebilmek ve iş yükü-aile sorumluluğunda dengeyi gözetmek vb.
- **Sevgi ve iletişim:** Karşılıklı sevgi, saygı ve yeterli miktarda birbirine bağlılık, ebeveyn olmak, sevgi dillerinin keşfedilmiş olması, etkileşim ve iletişimin niteliği,
- **Bilişsel süreçler ve algı:** İlişkiye yönelik geliştirilen bilişse-algisal süreçler, çözüm odaklı düşünebilme becerisi,
- **Sorumluluklar:** Ev, aile (eş-ebeveynlik) ve ilişki sorumlulukları,
- **Ailenin işlevselliği:** Sağlıklı veya sağlıksız aile olmak,
- **Kariyer ve meslek:** Mesleki statü, mesleki tükenmişlik düzeyi, meslek ile aile yaşamı arasındaki uyum,
- **Sağlıklı/işlevsel olma hali:** Cinsel sağlık, duygusal sağlık ve fiziksel (bedensel) sağlık,
- **Sınırlar ve özgürlük.**

AYD ile ilgili yapılan araştırmaları incelediğimizde ise karşımıza şu sonuçlar çıkmaktadır:

- Evli bireylerin AYD ile PİO düzeyleri arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu çeşitli araştırmalarda saptanmıştır (Mills vd., 1992).
- Evli bireyler (eşler) ile aile üyeleri arasında aktif ve etkili bir iletişiminin bulunması, aile içi görev ve sorumluluklarının yerine getirilmesi, aile üyelerinin birbirine sevgi ve saygı göstermesi, değer vermesi ve aile üyelerinin her daim birlikte hareket etmesi, eşlerin birbirine bağlılıklarının yüksek olması ve ilişkilerinde tinsel ögelerin bulunması bireylerin AYD ve PİO düzeylerini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (Amato ve Rogers, 1999; Beach vd., 2008; Dush vd., 2008).
- Bireylerin evlilik/aile yaşamlarından elde ettikleri doyum hem genel yaşam doyumunu hem de evlilik uyumunu pozitif yönde etkilemektedir. (Glenn ve Weaver, 1981; Kopelman vd., 1983; Tezer, 1996; Özbucak Tıraşoğlu ve İpek, 2019). Bununla birlikte AYD'nin seviyesi bireyin olumlu duygulara yönelmesini belirlemektedir. Buna göre AYD ne kadar yüksek ise, bireyin duygulara yönelimi de bir o kadar pozitif yönde olmaktadır (Ryff, 1989a; Seligman, 2002a; Poff vd., 2010).
- Ev ve iş ortamında yaşananlar, karşılıklı olarak birbirini etkilemekte ve birbirinden etkilenmektedir. Bu bağlamda bireyin iş yerindeki doyum düzeyi, aile yaşamındaki doyumunu; aileden elde edilen doyum ise iş yerindeki doyumunu belirleyebilmektedir (Frone vd., 1994; Dikmen, 1995).
- Amerikalı yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada, aile yaşam doyumunu ile toplumsal yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Aile yaşamından alınan doyum ne kadar yüksek ise, toplumsal memnuniyet/doyum düzeyi de bir o kadar yüksek olmaktadır. Buna göre aile yaşam doyumunun seviyesi toplumsal memnuniyet/doyum seviyesini belirlemektedir (Toth Jr vd., 2002).

Genel olarak AYD'yi etikleyen faktörler “evlilik/aile hayatı”, “gelir düzeyi”, “refah seviyesi”, “çalışma yaşamı/meslek”, yaş”, “eğitim düzeyi”, “cinsiyet rolleri”, “sosyal ilişkiler”, “kültürel çevre ve yapı”, “fiziksel sağlık”, “boş zaman aktiviteleri”, “maneviyat”

ve “stres ile başa çıkma becerileri” vb. şeklinde sıralanmaktadır (Ji vd., 2002; Ubesekeera ve Jiaojiang, 2008).

1.5. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı, Psikolojik İyi Oluş ve Aile Yaşam Doymu ile İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

“ÇOAD”, “PİO” ve “AYD” kavramlarının incelendiği yurt içi ve yurt dışı çalışmalara baktığımızda; çalışmaların çoğunun yine ergenler, ergen-ebeveyn ilişkileri bağlamında ele alındığını görmekteyiz. Yetişkinlere yönelik çalışmalarda da “aile yaşam doymu” yerine daha çok “genel-bireysel yaşam doymu”, “genel-öznel iyi oluş” ve “evlilik uyumu kavramları” özelinde araştırmalar gerçekleştirilmiştir. ÇOAD, PİO ve AYD ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalardan bazıları şunlardır:

Kurdek (1995) tarafından yapılan bir araştırmada çiftlerin çatışma çözme stilleri ve stres ile başa çıkma becerileri ile evlilik doymu arasında cinsiyetler üzerinden etkisi araştırılmış ve sonuç olarak kadınların çatışma eğilimli olmalarının ve erkeklerin çatışmadan kaçınan tutumlarının, ailedeki yaşam doyumlarını azalttığı bulunmuştur. Ayrıca erkekler, eşlerinin çatışmaları çözme stillerinden, kadınlara göre daha fazla etkilenmiştir.

Bouchard ve arkadaşları (1998) ise, yaşanan sorunlara karşı çiftlerin başa çıkma becerileri ile evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Özellikle bireysel başa çıkma becerisinin, bireyin eşinin evlilik doymu üzerindeki etkisine ve başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre değişip değişmediğine bakılmıştır. Yapılan analizler; başa çıkma stratejilerinin her iki cinsten evlilik doymu bakımından yordayıcı bir etkisinin bulunduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca, hem çiftlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri hem de bireylerin kullandığı başa çıkma stratejileri evlilik doyumunu bireysel ve çift olarak etkilediği sonucu ortaya çıkmıştır.

Greef ve De Bruyne (2000) evlilik doymu ile çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi çalışmıştır. Çiftlerin evlilik doyumları üzerinde daha fazla etkili olabilecek bir çatışma stiline bulunup bulunmadığının ortaya çıkarılmasının amaçlandığı çalışmanın bulgularına göre, sorun/çatışma çözmede çiftler arası iş birliğinin, rekabetçi bir şekilde sorun/çatışma çözme stiline göre evlilik doyumunda daha yüksek bir korelasyona sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre yaşanan sorunlara çözüm odaklı bakış, evlilikte yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemiştir.

Aile refahı ile ilgili kavramlardan birisi de evlilik doyumdur. Literatürü incelediğimizde aile yaşam doyumundan daha çok evlilik doyumu ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalar yoğunlukta olup, bu kavram üzerinden yapılan çalışmalarda “ebeveynlik tutumu”, “sosyo-demografik değişkenler”, “psikolojik, psikiyatrik ve fiziksel faktörler” ile “evlilik kalitesi” arasındaki ilişkiler incelendiği görülmüştür. Yapılan bu çalışmalarda evlilik doyumu yüksek olan çiftler, aile/evlilik ilişkilerinde stres ve sıkıntı yaşama düzeyleri ya düşük seviyede kalmakta ya da pek olmamaktadır (Bradbury vd., 2000). Bir başka ifadeyle, yüksek evlilik doyumuna sahip bireylerde tıbbi ve psikolojik açıdan daha sağlıklı ve mutlu olmaktadır. Mutlu evliliklerde çiftler çok farklı ve çok çeşitli konular ve olaylar hakkında birbirleriyle sağlıklı bir şekilde iletişim kurabilmekte, birbirlerini anlayabilmekte, birbirlerinin duygularını ve ifade etmedikleri diğer hissiyatları daha iyi sezebilmekte ve sorun çözme ve karar verme becerileri daha başarılı olabilmektedir (Şener ve Terzioğlu, 2002). Tüm bunlar, evli çiftlerin aile refahını, yaşam doyumunu ve kalitesini, psikolojik ve duygusal iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyebilmekte ve(ya) belirleyebilmektedir.

Yaşlı hastalarda depresyon, anksiyete, stres gibi çeşitli psikiyatrik sorunları ve evlilik sorunları inceleyen Dahl, Bathel ve Carreon (2000), ÇOAD yaklaşımının bu sorunlara klinik düzeyde etkili olduğu ve çözümleri belirlemede başarılı olduğu bulunmuştur.

Springer, Lynch ve Rubin tarafından 2000 yılında gerçekleştirilen bir araştırmada aile üyelerinden birisi (bu kişi ebeveyni de olabilir) hapsedilmiş çocuklarla her bir grupta 5'er kişinin bulunduğu deney ve kontrol grubu kullanılmış ve çocuklara benlik saygısı düzeyini ölçmek üzere ön test ve son test uygulanmıştır. Deney grubuna çözüm odaklı terapinin temel teknikleri kullanılarak 6 haftalık bir grup çalışması yapılmıştır. Bu süreçte karşılıklı yardım ve etkileşimle grup sürecinin gelişim seviyesi gözlemlenmiş ve sonuç olarak gruplar arasında benlik saygısı düzeyi bakımından son test lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu bulguya göre deneysel araştırmalarda ÇOAD yaklaşımı genelde etkili sonuçlar ortaya koymuştur.

Toth Jr, Brown ve Xu (2002) tarafından Amerikalı yetişkin bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada aile yaşam doyumuyla toplum memnuniyeti arasında yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Buna göre aile yaşam doyumu seviyesi ile toplumdaki memnuniyet düzeyi doğru bir orantılı olmaktadır.

Kirby (2005) tarafından evlilik eğitimi programı uygulanarak gerçekleştirilen bir araştırmada, evlilikten sağlanan doyum ile bireyin yaşamdan aldığı genel mutluluk ve tatmin yükselmekte ve negatif duyguların deneyimlenmesini düşürdüğü yönünde bir sonuca ulaşmıştır. Bu durum aynı zamanda bireyi karşılaştığı problemlere karşı güçlü bir hale getirdiğini ve evlilikten sağlanan memnuniyet ile bireyin yaşamındaki doyum doğru bir orantı sağlamaktadır.

Rotwell (2005), ÇOAD uygulamalarında sıklıkla kullanılan “danışanların güçlü yönlerine odaklanma” ve “tedavinin kısa sürede etkisini göstereceği” düşüncesinden hareketle çözüm odaklı yaklaşımın, kısa sürede tedavi edici etkisinin bulunduğunu ifade etmiştir. Bu noktada ÇOAD ile BDT arasında bir karşılaştırma yapmak amacıyla her iki terapi modeli için deney gruplarına ayrı seanslar uygulanmış ve seans sonunda BDT ile ÇOAD yaklaşımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Macdonald (2005), ÇOAD yaklaşımının yetişkinlerin ruh sağlığı üzerinde etkisini incelemiştir. Buna göre danışanlara ve aile hekimlerine uygulanan ölçek bir yıl sonra tekrar uygulanmıştır. Araştırmaya 75 hasta gönüllü olarak katılmış, 53 hasta ile yeniden görüşülmüş, 41 hastaya ise ertesi yıllarda tekrar ulaşılabilmiştir. Araştırmaya katılan danışanlardan 31 tanesi olumlu sonuçlar elde ettiğini belirtmişlerdir. Olumlu sonuçların alındığı hastalarda (31 hasta), ilerleyen dönemlerde aynı hastaların karşılaştıkları yeni sorunlar süreç sonunda anlamlı derecede azalmıştır.

Antaramian, Huebner ve Valois (2008), ergenlerin aile ortamını ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmada, birlikte yaşayan (ebeveynlerin ayrı olmadığı) ailelerde ergenlerin en yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu, tek ebeveynli ailelerde ise ergenlerin en düşük yaşam doyumuna sahip olduğu sonucuna varmıştır.

Dingiltepe (2009) tarafından parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırıldığı araştırmaya göre; parçalanmış aileye sahip öğrencilerin (ergen) yaşam doyumları, psiko-sosyal ilişkiler ve çevre yaşam kalitesi; tam aileye sahip öğrencilere (ergen) göre önemli düzeyde farklılaşmakta olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmaya 186 parçalanmış aileye sahip ve 193 tam aileye sahip öğrenci (ergen) katılmıştır.

Şanal Karahan (2016) tarafından Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmada ise; üniversite öğrencilerinin çözüm odaklı düşünce (alt boyutları dâhil) ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişki çeşitli değişkenler açısından araştırılmıştır. Buna göre çözüm odaklı düşüncenin, danışanın amaçlarını belirleme ve amaca ulaşma bağlamında psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği ve bu nedenle çözüm odaklı düşüncenin hedefe yönelim alt boyutunun psikolojik iyi oluşun en önemli yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Koca ve Yüksel (2017), bir aile eğitim programının evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş ve evlilikte problem çözme becerisine olan etkisini incelemiştir. Bu çalışmada 22 evli ve çocuklu kadın (anne) ile çalışan Koca ve Yüksel; 11 deney ve 11 kontrol gruplu katılımcının içinde yer aldığı, öntest-sontest eşleştirilmiş kontrol gruplu seçkisiz desen kullanarak her biri 120 dakika süren 9 oturum gerçekleştirilmiş ve program sonucu deney grubunun evlilik doyumlarının, psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve problem çözme becerilerinin geliştiğini saptamıştır.

Uçar (2018) tarafından evli bireylerin PİO düzeyi ile evlilik doyumu ve evlilikte problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, PİO seviyesi ile evlilik doyum düzeyinin birbirleriyle doğru orantılı olduğu saptanmıştır. 139 çiftin katıldığı ve nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel-ilişkisel tarama deseninin kullanıldığı deneysel olmayan bu çalışmada PİO düzeyi arttıkça evlilik doyumunun da arttığı görülmüştür. Benzer bulgulara sahip diğer çalışmalar da Gülyüksel Akdağ ve Cihangir Çankara, 2015; Hüsrevoğlu, 2019; Öz, 2019; Öz ve Tatar, 2020 tarafından yapılmıştır. Bu çalışmaların ortak sonuçlarına göre, evlilik doyumu arttıkça PİO durumunda da artış yaşandığı tespit edilmiştir.

Sosyal hizmet alanında Çavuş Bekçe (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Çözüm Odaklı Grupla Sosyal Hizmet Müdahalesi’nin (ÇOGSHM) ilkökul çağındaki çocuklarda sıklıkla gözlemlenen yıkıcı davranışlar (karşı gelme davranışı, hiperaktivite, dikkat eksikliği vb.) üzerinde etkili olup olmadığı incelenmiştir. 6 haftalık uygulama sonucunda, ÇOGSHM’nin yıkıcı davranışlar sergileyen çocuklar üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Günel (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için öğretmenler, ruh sağlığı çalışanları, psikologlar, okul yöneticileri,

araştırma görevlileri, eğitim ve sağlık çalışanları, din görevlileri, banka çalışanları gibi farklı örneklemelerde çalışılmıştır.

1.6. Araştırmanın Problemi

Bireyin içinde doğup, büyüüp yetiştiği aile kurumu, neslin devamını sağlayan biyolojik bir yapı olmanın yanı sıra toplumsal olay ve olguların bir sonraki nesle aktarılmasında önemli bir rol oynamakta ve bireyin sosyalleşmesi ve kültürel öğeleri içselleştirmesinin ilk adımı ailede başlamaktadır (Demirkan, 2006; Yapıcı, 2010). Aile kurumunun ilk aşamasını evlilik oluşturmaktadır. Evlilik, kadın ile erkeği “eş” olarak birbirine bağlayan yasal bir sözleşme şeklinde ifade edilmekle birlikte aynı zamanda eşlerin biyolojik, psikolojik, duygusal, sosyal ve tinsel ihtiyaçlarını aile kurumu içinde “birlikte” karşılamakla yükümlü olduğu kabul edilir (Özgüven, 2014)

Aile hayatında eşler arasındaki sosyal, duygusal, psikolojik ve tinsel bağ; evlilik ilişkisini özel kılmakta ve bu özel ilişki eşlerin duygusal birlikteliği, ruhsal durumu, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyi üzerinde kilit bir rolü bulunmaktadır. Bununla birlikte evlilik, eşlerin bireysel ve eş rollerine ait pek çok ihtiyacı karşılayacak bir kurumdur ve bu nedenle evlilik ile evli bireylerin iyi oluş düzeyleri ve yaşam doyumları arasında güçlü bir bağ bulunmaktadır (Gove vd., 1990). Evlilikte iyi oluşun yanı sıra aile yaşam doyumu da bir diğer önemli bir değişkendir. Aile hayatında eşlerin birbirine destek olması, güven duyması, yalnız olmadıklarını hissetmesi, geleceğe umutla bakabilmesi, birbirinden memnun olması, eşlerin ortak birlikteliklerinin ve amaçlarının bulunması gibi psikolojik, duygusal (sevmek, sevilme ve cinsellik vb.), tinsel ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanması eşlerin aile yaşam doyumundan elde edilen hissiyatın ve hazzın yüksek olmasını sağlamak ve bu durum aynı zamanda evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir (Kirby, 2005; Deci ve Ryan, 2008). Biyolojik, psikolojik, duygusal, tinsel ve sosyal ihtiyaçları karşılanan evli bireylerin evlilikleri daha işlevsel olmakta ve eşler kendilerini daha sağlıklı ve mutlu hissetmektedir. Bir başka ifadeyle psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu yüksek olan evli bireylerin aile yaşamları sosyal, psikolojik, duygusal ve tinsel açıdan daha sağlıklı olmaktadır. Öte yandan evlilikteki doyumun düşük ve uyumsuz olduğu ailelerde, aile üyeleri biyolojik ve ruhsal sağlıkları, iyi oluşları ve yaşam doyumları bakımından olumsuz etkilenmektedir (Stone ve Shackelford, 2007; Hahlweg ve Richter, 2010). Ayrıca işlevsiz aile hayatına sahip evliliklerde bireyler hem fiziksel, ruhsal, duygusal, tinsel ve sosyal sağlık açısından evliliklerinde zarar görmekte hem de başta çocuklar olmak üzere ailenin diğer

üyeleri ve sosyal çevre ile kurulan ilişkilerde sorunlar yaşanabilmektedir. Evlilikte yaşanan bu sorunlar sadece eşlerin değil aynı zamanda çocukların da fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır (Bloom vd., 1978).

Evliliğin bireylerin yaşamında oldukça önemli rolleri ve anlamı bulunduğu söylenebilir (Tutarel Kışlak, 1997). Evliliğin bireylerin hem biyolojik, sosyal, duygusal, psikolojik (ruhsal) ve tinsel ihtiyaçlarını karşıladığı hem de iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri, bekar bireylerden daha iyi olduğu çeşitli araştırmalarda tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle evliliğin, bireylerin ruhsal ve duygusal sağlığını etkilediği ve evlilik ile iyi oluş ve yaşam doyumu ile ilişki olduğu ifade edilmektedir (Canbulat ve Cihangir Çankaya, 2014; Gülyüksel Akdağ ve Cihangir Çankaya, 2015).

Evliliklerin en temel amacı, karı-koca (eş) rolü ile başlayan birlikteliğin biyolojik, sosyal, psikolojik, duygusal, cinsel, tinsel ve kültürel açıdan mutlu, huzurlu ve sağlıklı bir şekilde hayat boyu sürmesini sağlamak ve aile yaşam döngüsünü işlevsel bir şekilde tamamlamaktır. Bu noktada evliliklerde eşlerin beklentileri ve ihtiyaçları giderilmediğinde veya ihmal edildiğinde çeşitli sorunlar oluşabilmektedir. Ayrıca günümüzde meydana gelen teknolojik gelişmeler, ekonomik sorunlar, toplumsal hayatta ve değerlerde yaşanan değişimler de bu sorunların artmasına ve(ya) büyümesine neden olabilmektedir (Yıldız ve Büyükaşahin Çevik, 2016). Aile/evlilik hayatı bahsi geçen değişim ve dönüşümlerden etkilenmekte ve evlilik kurumunu oluşturan en temel alt sistem olan eş alt sisteminde çeşitli çatışmalar/anlaşmazlıklar ve eşler arası iletişim sorunları yaşanabilmektedir. Eşler arasında yaşanan anlaşmazlıklar ve iletişim çatışmaları evlilikte psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bu sorunlar uzun süreli sağlıksız bir aile ve evlilik formuma dönüşmesi durumunda eşlerin mutsuz olmalarına, aileden alınan doyumun düşmesine yol açmakta ve belirli bir süre sonra eşlerin psikolojik anlamda iyi oluşları olumsuz bir hâl almakta ve evlilikler işlevsiz bir şekilde sürdürülmekte ya da bazı ailelerde, söz konusu evlilik hayatı sona erebilmektedir (Sardoğan ve Karahan, 2005; Kızıldağ ve Şahin, 2018). Bu noktada gün geçtikçe evliliklerde ömür boyu birlikteliğin ve devamlılığın azaldığı ve boşanmaların arttığı görülmektedir. TÜİK verilerine göre, 2022 yılı itibarıyla Türkiye’de yaklaşık 574 bin çift evlenirken; yaklaşık 180 bin çift ise boşanmıştır. Bir önceki yıl (2021) ile karşılaştırıldığında evlenme oranı % 1.99 artarken; boşanma oranında ise % 2.94’lük bir artış yaşanmıştır. Bu verileri incelediğimizde evlenme boşanma oranlarının her ikisinde de artış yaşanmasına rağmen, boşanma oranlarının evlenme oranlarından yaklaşık

%1 yüksek olduğu gör÷lmektedir. Bu durum ÷lkemizde boşanma oranlarının, evlilik oranlarını geçtiğini göstermektedir (TÜİK, 2023)

Ailede yaşanan yapısal ve işlevsel dönüşümler, aile içi yaşanan sorunlar, evlilik çatışmaları ve artan boşanma oranları aile kurumunun; başta aile danışmanları ve sosyal hizmet uzmanları olmak üzere profesyonel meslek elemanları tarafından en güncel haliyle incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Buna göre evlilik ve aile hayatı ile ilgili araştırmaların yapılması ve danışmanlık hizmetleri başta olmak üzere ailelere yönelik çeşitli uygulamaların (müdahalelerin) gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda başta eşler arası iletişim sorunları ve evlilik çatışması olmak üzere aile içinde yaşanan sorunlar ve bu sorunlara yönelik başa çıkma ve çözüm stratejileri, psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu gibi konularda evliliği geliştirecek, güçlendirecek ve işlevsel hale getirecek sosyal hizmet uygulamalarının geliştirilmesi oldukça önemli ve gereklidir. Ülkemizde yapılan aile ile ilgili araştırma ve uygulamalara baktığımızda gerek iyi oluş ve yaşam doyumu açısından gerekse işlevsellik açısından aile ve evlilik hayatını geliştirici, güçlendirici ve koruyucu sosyal hizmet müdahalesi ve aile danışmanlığı uygulamalarını içeren çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Yurt dışı araştırmalara kıyasla ÷lkemizde ailelere yönelik sosyal hizmet ve danışmanlık uygulamalarını içeren çalışmaların sayıca az olması sebebiyle literatüre katkı sağlayacak her yeni araştırma ve uygulama oldukça önemli ve değerlidir.

Eşler özelinde ailelerde yaşanan sorunları ve bu sorunlara uygun çözüm yollarını tespit edip müdahalelerde bulunmak için ailelerle sosyal hizmet uygulaması devreye girmektedir. Eşler arasında yaşanan başta iletişim çatışmaları ve anlaşmazlıklar olmak üzere aile içi sorunları çözmeye yönelik izlenecek sosyal hizmet müdahale planı ve uygulamalarında kullanılacak çeşitli kuramlar ve aile danışmanlığı yaklaşımları mevcuttur. Bu kuram ve yaklaşımların bazıları sorunu merkeze alarak detaylı inceleme yaparken, bazıları ise kısa sürede sorundan çok çözüme yönelimi önceleyen yaklaşımlardır. Günümüz yaşam koşullarını (emek, zaman ve ekonomik koşullar vb.) dikkate aldığımızda – özellikle evlilik ile ilgili sorunları çözmede – uzun süreli danışmanlık yaklaşımlarının yerine kısa süreli danışmanlık uygulamaları tercih edilmeye başlamıştır. Bu noktada, çözüm odaklı aile danışmanlığı (ÇOAD), günümüzde giderek yaygınlaşan ve tercih edilen kısa süreli danışmanlık modellerinden birisini oluşturmaktadır. Sosyal hizmet uygulamalarında da kullanımı artmaya başlayan ÇOAD hem kısa süreli hem çözüme yönelimli hem de sosyal hizmet müdahalesinin doğasına uygun olması nedeniyle oldukça kullanışlı bir danışmanlık uygulamasıdır. ÇOAD yaklaşımının kısa sürede uygulanabilir olması ve ÷lkemizdeki iletişim

sorunları özelinde aile sorunlarının kapsamı ve yapısı düşünüldüğünde sosyal hizmet uzmanları için özellikle ailelerle sosyal hizmet müdahalelerinde kullanılabilecek uygun bir model olduğu söylenebilir.

ÇOAD yaklaşımı mikro (birey), mezzo (aile ve küçük gruplar) ve makro (örgüt ve topluluklar) düzeyde farklı müracaatçılara yönelik kanıta dayalı olarak uygulanabilmektedir. Bu yönüyle ÇOAD, sosyal hizmet uzmanları tarafından, sosyal hizmet müdahalelerinde sıklıkla kullanılabilecek ve tercih edilebilecek esnek ve yaygın bir model olarak karşımıza çıkmaktadır. ÇOAD modelinde, danışanın (müracaatçının) sorunlarını çözmede bizzat danışanın kendisini uzman olarak kabul edilmesi, danışanın güçlü yönlerini fark etmesine ve kaynakları kullanabilmeyi keşfetmesine odaklanılması ve geleceğe yönelik pozitif bir tutum sergilenmesi bakımından sosyal hizmette uygulanabilir ve etkili bir yaklaşım olduğu söylenebilir. ÇOAD yaklaşımının kurucuları olan Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg'in de sosyal hizmet uzmanı olmaları bu yaklaşımın sosyal hizmetin doğası ile uyumlu olmasını sağlamaktadır. Bu durum, sosyal hizmet uygulamalarında ÇOAD yaklaşımının kullanılabileceğini ve etkili olabileceğini bizlere göstermektedir.

ÇOAD yaklaşımı birey ve ailelerin çeşitli sorunlarına yönelik kullanılabilmektedir. Ancak bu yaklaşımın özellikle Türkiye'de aile ve evlilik sorunlarını çözmedeki etkililiğine yönelik araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu sebeple ÇOAD yaklaşımının etkililiğini ortaya koyabilecek ve ölçebilecek daha çok araştırmanın yapılmış olması bir ihtiyaç halini almıştır. Bu ihtiyaçtan ve amaçtan hareketle bu çalışmada çözüm odaklı aile danışmanlığına dayalı ailelerle sosyal hizmet uygulamasının evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumuna etkisi incelenmiştir.

İlgili literatürü incelediğimizde yapılan çalışmalarda çözüm odaklı aile danışmanlığının (ÇOAD), çeşitli değişkenler üzerindeki etkililiği ölçülmüş ve incelenmiştir (Köktuna, 2007; Ateş, 2014; Zengin, 2015; Zubaroğlu Yanardağ, 2016; Çavuş Bekçe, 2019; Şahin, 2021; Esendağ, 2022). Ancak, yurt içi ve yurt dışı araştırmalarında ÇOAD yaklaşımının psikolojik iyi oluş (PİO) ve aile yaşam doyumu (AYD) değişkenleri üzerindeki etkisini “**birlikte**” inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte ülkemizde ÇOAD'ın aile yaşam doyumu üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamışken, ÇOAD'ın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini başka birkaç değişken ile birlikte inceleyen sadece tek bir çalışmaya (Şanal Karahan, 2016) ulaşılmıştır. Sosyal hizmet alanında ise, ÇOAD yaklaşımının ailelerle sosyal hizmet uygulamalarında

kullanıldığı herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Bu nedenle alanyazında ÇOAD yaklaşımının, ailelerle sosyal hizmet uygulaması özelinde evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu etkisinin ne olacağı araştırılması gereken bir konu olarak görülmektedir.

Yapılan araştırmalarda psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu değişkenleri, evliliğin kalitesini, aile hayatındaki işlevselliği, eşler arası iletişim örüntülerini ve evlilik ilişkisini doğrudan ve(ya) dolaylı belirleyebilmektedir. Bu bağlamda, sağlıklı ve mutlu evliliklerde evli bireylerin iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin etkisinin olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın literatür bölümünde de aktarıldığı üzere psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu değişkenlerinin gerek tanımları gerekse içerdiği ögeler (yaşamın amacı, pozitif ilişkiler, geleceğe umutla bakabilme, etkili iletişim, olumlu tutum ve davranışlar, sorunları yönetebilme becerisi ve ilişkileri yapıcı bir tutum ve davranış ile çözüm odaklı yönetebilme becerisi vb.) incelendiğinde PİO ve AYD'nin kapsamı ile ÇOAD yaklaşımının teorik ve uygulama boyutu birbiri ile örtüşmektedir. Ayrıca evliliklerin ve aile hayatının mutlu ve sağlıklı bir şekilde devam etmesi ve eşlerin birbirleriyle kurdukları iletişim dilinin işlevsel olması için evli bireylerin (çift olarak) aile yaşamından aldıkları doyumun yüksek, psikolojik iyi oluşlarının ise sağlıklı olması önemlidir. Psikolojik iyi oluş düzeyinin ve aile yaşam doyumunun yüksek olduğu evliliklerin kalite, işlevsellik ve tatmin düzeyleri de bir o kadar yüksek ve verimli olmaktadır (Kirby, 2005; Nichols, 2005).

Ailede yaşanan sorunları çözmede, çözüm odaklı düşünme becerisine sahip veya çözüm odaklı bir duruş sergileyen evli bireylerin aile yaşam doyumu ve iyi oluş düzeylerinin yüksek olacağı öngörülmektedir. Bir başka ifadeyle “Çözüm odaklılık” evli bireylerin (çift olarak) aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artıracasına inanılmaktadır. Buna göre, ülkemizde düşük psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu sahip evli çiftlere, ÇOAD temelli ASHU'nun evli bireylerin (çift olarak) psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerini artıracacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın problem cümlesi “ÇOAD-ASHU'nun evli bireylerin (çift olarak) psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeyini artırmadaki etkisi nedir?” şeklinde ifade edilmiştir.

1.7. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, *çözüm odaklı aile danışmanlığına dayalı ailelerle sosyal hizmet uygulamasının (ÇOAD-ASHU) evli bireylerin (çift olarak) psikolojik iyi oluş (PİO)*

düzeyi ve aile yaşam doyumuna (AYD) etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda ilk ikisi nicel, son ikisi nitel ölçme ile değerlendirilmek üzere araştırma soruları aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

1. ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin psikolojik iyi oluş (PİO) düzeyine etkisi nedir?
2. ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin aile yaşam doyumuna (AYD) etkisi nedir?
3. ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin evlilik/aile yaşamlarında çözüm odaklı düşünmeye yönelik etkisi neler olmuştur?
4. ÇOAD-ASHU'nun evlilik/aile yaşamlarındaki etkisine dair uygulama süreci ve sonrası hakkında evli çiftlerin görüş ve düşünceleri nelerdir?

Çalışmanın amacı ve yukarıdaki araştırma soruları bağlamında ÇOAD-ASHU'nun evli çiftler üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmaya dönük aşağıda verilen temel ve ikincil hipotezler geliştirilmiş ve sınanmıştır. Temel hipotezlerin ilk ikisi nicel bulguları ölçmek için oluşturulurken, üçüncüsü ve sonuncusu, nitel bulguları analiz etmek için kullanılmıştır. İkincil hipotezler ise araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan psikolojik iyi oluş (PİO) değişkenini ölçmek amacıyla kullanılan Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin (PİOÖ) alt boyutlarını test etmek üzere oluşturulan ve PİOÖ'nün alt boyutlarına ait nicel verileri/değişkenleri ölçmek için kullanılan hipotezlerdir. Söz konusu hipotezler şunlardır:

Temel Hipotezler:

1. ÇOAD-ASHU, evli çiftlerin “psikolojik iyi oluş” (PİO) düzeyi üzerinde etkilidir:

“ÇOAD-ASHU'ya katılan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamli bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamli fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır.”
(Niceliksel hipotez)

2. ÇOAD-ASHU, evli çiftlerin “aile yaşam doyumu” (AYD) düzeyi üzerinde etkilidir:

“ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin aile yaşam doyumu düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamli bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamli fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır.”
(Niceliksel hipotez)

3. Evli çiftler ile yapılan görüşmeler, ÇOAD-ASHU’nun, çiftlerin evlilik/hayatlarında “çözüm odaklı düşünme”, “psikolojik iyi oluş” ve “aile yaşam doyumu” konularında etkisinin varlığını doğrulamaktadır. (Niteliksel hipotez)

İkincil Hipotezler:

1. ÇOAD-ASHU, evli çiftlerin “Psikolojik İyi Oluş-Genel Duygular” (**PİO-GD**) alt boyutu üzerinde etkilidir:

*“ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin **PİO-GD** alt boyutu düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamli bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamli fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır.”*
(Niceliksel hipotez)

2. ÇOAD-ASHU, evli çiftlerin “Psikolojik İyi Oluş-Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet” (**PİO-ABEM**)¹⁰ alt boyutu üzerinde etkilidir:

*“ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin **PİO-ABEM** alt boyutu düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamli bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamli fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır.”*
(Niceliksel hipotez)

3. ÇOAD-ASHU, evli çiftlerin “Psikolojik İyi Oluş-Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme” (**PİO-EDAS**) alt boyutu üzerinde etkilidir:

¹⁰ Bu araştırmanın temel iki bağımlı değişkeninden birisi olan Psikolojik iyi oluş (PİO) değişkeninin üç alt boyutundan biri olan “**Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet**” alt boyutu, çalışmamız boyunca sık sık ifade edilen bir kavramdır. Bu nedenle, söz konusu alt boyutun kısaltılmış halinin okunuşunu/telaffuzunu kolaylaştırabilmek için bu alt boyutta yer alan sözcüklerin (ifadenin anlamını bozmayacak şekilde) sadece yeri değiştirilerek bir kısaltma oluşturma zorunluluğu ortaya çıkmıştır. Bu minvalde bahsi geçen PİO düzeyine alt boyutun kısaltması “Aile, Bireysel ve Ekonomik koşullardan duyulan Memnuniyet” şeklinde sadece sözcüklerin yeri değiştirilmiş (koyu olarak belirtilen baş harfler kullanılarak) ve **PİO-ABEM** şeklinde kısaltılmıştır.

*“ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin **PİO-EDAS** alt boyutu düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamli bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamli fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır.”*
(Niceliksel hipotez)

1.8. Araştırmanın Önemi

Günümüzde değişen bireysel ve sosyal ihtiyaçlar, sosyal hizmet uygulamalarında yeni yaklaşımlara ihtiyaç duyulmasına etki etmiştir. Son yıllarda, kısa sürede bireylerin kişisel ve(ya) ailevi sorunlarını çözmede etkin bir rol alan ÇOAD yaklaşımı, ayrıca sosyal hizmet müdahalelerinde de benzer şekilde etkili ve verimli olduğu yapılan çeşitli araştırmalarda kanıtlanmıştır. Gerek sosyal hizmet müdahaleleri bağlamında gerekse bireylere, çiftlere ve ailelere yönelik sunulan danışmanlık süreçleri bağlamında kısa süreli danışmanlık veya terapi modelleri bu noktada rağbet görmektedir (Bolter vd., 1990). ÇOAD yaklaşımı kısa süreli olup, etkin sonuçlar ortaya koyan yaygın danışmanlık modellerinden ve yaklaşımlarından bir tanesini oluşturması bakımından önem kazanmaya başlamıştır. Aynı zamanda günümüzde gerçekleştirilen araştırmalarda terapi yöntemleri içinde ÇOAD yaklaşımı yaygın olarak kullanılmaya başlanmış ve bu yaklaşımın hem bireysel hem de grup terapilerinde oldukça etkili olduğu görülmüştür (Kahn, 2000; Newsome ve Gladding, 2014).

Bu araştırmada, Türkiye’de yeni tanınmaya başlamış ve bu tanınırlığı henüz yeterli seviyeye gelmediğini düşündüğümüz, günümüz koşullarında süre-maliyet açısından oldukça kabul gören ve giderek sosyal hizmet uygulamalarında da tercih edilmeye başlayan çözüm odaklı aile danışmanlığı (ÇOAD) yaklaşımı; uygulamalı bir meslek olan sosyal hizmet disiplini çerçevesinde incelenmiştir. Söz konusu yaklaşımın sosyal hizmet uygulamaları içinde önemli bir yeri bulunan “aile” odağında işlevselliğinin test edilmesi ve etkililiğinin araştırılmasının alanyazında önemli bir bilimsel boşluğu dolduracağı ve alana çeşitli yönlerden önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmamız, Türkiye’de ailelerle sosyal hizmet ve aile danışmanlığı alanında ÇOAD yaklaşımının kullanılarak evli çiftlere yönelik seanslar şeklinde gerçekleştirildiği doktora seviyesinde ilk deneysel sosyal hizmet uygulaması olmuştur. Bu yönüyle sosyal hizmet disiplini içerisinde evli çiftlerin bir arada olduğu özel oturumlar şeklinde yapılandırılmış ilk deneysel araştırma özelliğini taşımaktadır. Türkiye’de ÇOAD yaklaşımının kullanılarak

gruplarla gerçekleştirilen deneysel araştırmalara sıklıkla rastlanırken, seanslar şekline çiftlere yönelik sadece Baygöl (2015)'ün Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (RPD) alanında gerçekleştirdiği yüksek lisans çalışması mevcuttur. Bu noktada Türkiye’de araştırmamız ile birebir örtüşen bir çalışma bulunmaması sebebiyle elde ettiğimiz bulguların tartışması da sınırlı seviyede kalmaktadır. Son dönemde ÇOAD yaklaşımı ile ilgili yapılan çalışmalar artmış olsa da bu çalışmaların büyük bir çoğunluğu ilkokul, lise ve üniversite öğrencilerine yönelik gruplarla yapılan çalışmalardır. ÇOAD yaklaşımının seanslar/oturumlar şeklinde yapılandırılarak gerçekleştirildiği çalışmalar oldukça sınırlıdır. Seans/oturum bazlı yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu ise bireylerle sosyal hizmet veya bireylerle çözüm odaklı psikolojik danışma şeklinde yürütülmüştür. Bu çalışmaların çalışma gruplarını daha çok öğrenciler veya herhangi bir kronik rahatsızlığı bulunan hasta bireyler oluşturmuştur. Bu noktada sadece Esendağ (2022)'ın yüksek lisans çalışması ÇOAD'ın yaşları 19 ile 43 arasında değişen katılımcıların oluşturduğu bireylerle sosyal hizmet uygulaması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Ancak bu araştırmanın çalışma grubunda lise ve üniversite öğrencileri ile yetişkin bireyler bir arada bulunmaktadır. Evli çiftlerin bir arada olduğu ÇOAD uygulamalarına dair sadece Baygöl (2015)'ün yaptığı yüksek lisans çalışması mevcuttur ve bu çalışma, araştırmamız ile benzerlik ve yakınlık gösteren tek çalışmadır. Araştırmamızın benzer diğer çalışmalardan en önemli farkı ise hem sosyal hizmet hem de genel olarak sosyal bilimler disiplinleri içinde evli çiftlerin bir arada olduğu ailelere yönelik doktora düzeyinde ilk ÇOAD uygulaması olmasıdır.

“Çözüm odaklı aile danışmanlığı” (ÇOAD), “ailelerle sosyal hizmet uygulaması”, “psikolojik iyi oluş” ve “aile yaşam doyumu”, başlıkları bağlamında ilgili literatür incelendiğinde evli çiftlerin evlilik/aile yaşamlarını ele alan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Daha önce de belirtildiği üzere özellikle çözüm odaklı aile danışmanlığının bağımsız değişken olarak kullanıldığı deneysel araştırmalarda evli çiftlere yönelik sadece bir adet yüksek lisans çalışması mevcuttur (Baygöl, 2015). Baygöl (2015)'ün “çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programı” şeklinde adlandırdığı ve evli çiftlerin evlilik uyumlarını artırmadaki etkisini ölçmek için geliştirdiği bu çalışması dışında Türkiye’de ÇOAD yaklaşımının aileler/evli çiftler üzerine incelendiği başka bir araştırma bulunmamaktadır. Baygöl, 2016 yılında ise; belirttiğimiz yüksek lisans çalışmasından üretilmiş bir makale de yayınlamıştır (Baygöl ve Avcı, 2016).

ÇOAD yaklaşımı kullanılarak Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmaların büyük çoğunluğu lise ve üniversite okuyan gençlere yönelik olup, bir kısmı da sağlık ve hemşirelik alanında hastalara yapılmış çalışmaları oluşturmaktadır. İlkokul, lise (ergenler) ve üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen bu çalışmalar; Eğitim Bilimleri, Psikoloji, RPD ve Sosyal Hizmet alanlarında daha çok “okul başarısı”, “stresle başa çıkma”, “sosyal fobi ile başa çıkma”, “problem çözme” ve “tükenmişlik” gibi konuların incelendiği çalışmalardan oluşmaktadır (İşlek, 2006; Köktuna, 2007; Sarıcı Bulut, 2008; Tuna, 2012; Ateş, 2014; Çimetel, 2014; Sarıçam, 2014; Uysal, 2014; Yılmaz Bingöl, 2015; Koç, 2016; Özbay, 2017; Ulaşan, 2018; Elemo, 2019; Aydoğdu, 2020; Ünal 2020; Kandaş, 2021; Özdağ, 2021; Çakır, 2022; Havan, 2022). Bu alanlar dışında ÇOAD yaklaşımı ile Hemşirelik, Halk Sağlığı ve Psikiyatri alanlarında azımsanmayacak düzeyde çalışmalar yapılmıştır (Akgül Gündoğdu, 2015; Karakaya, 2016; Şermet Kaya, 2017; Ayar, 2018; Aslan, 2019; Öztürk Çopur, 2019; Yıldırım, 2019; Demir, 2020; Akbaş, 2021; Doğrusoy, 2021; Kaya, 2021; Kaplan, 2022; Şahin, 2022). Eğitim Bilimleri, Psikoloji, RPD ve Sosyal Hizmet alanlarında ÇOAD ile ilgili yapılan çalışmalar daha çok eğitim, psikolojik danışmanlık ve sağlık temalarında gerçekleştirilmişken, Hemşirelik, Halk Sağlığı, Psikiyatri alanlarında yapılan ÇOAD araştırmaları ise daha çok tıbbi sağlık, psikolojik ve psikiyatrik sağlık, beslenme, bağımlılık, tıp ve travma konularında olmuştur (Çimetel, 2014; İlbay, 2014; Bilgin, 2016; Fırıncık, 2019; Göv, 2019; Sağar, 2020; Dikicioğlu, 2021; Erdoğan, 2021; Kaya N. , 2021; Özdemir, 2022). Ayrıca “psikolojik iyi oluş” ve “aile yaşam doyumu” kavramlarının ele alındığı araştırmalar incelendiğinde ise bu kavramların ikisinin bir arada incelendiği hiçbir çalışmaya rastlanmamışken, “aile yaşam doyumu” konulu biri çocuk, diğeri ise lise öğrencileri bağlamında toplam iki araştırma gerçekleştirilmiştir (Aykaç, 2019; Cavga, 2019).

“Psikolojik iyi oluş” konulu çalışmalarda da ÇOAD çalışmalarına benzer bir şekilde daha çok lise veya üniversite öğrencileri eksenli çalışmalar gerçekleştirilmiş olup, bu çalışmaların büyük bir çoğunluğu Eğitim Bilimleri, Psikoloji ve RPD alanlarında yapılmıştır. Özetle gerek “psikolojik iyi oluş” gerekse “aile yaşam doyumu” kavramlarını evli çiftler üzerine ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu kavramlar daha çok “evlilik uyumu”, “evlilik doyumu”, “çift uyumu”, “(genel) yaşam doyumu” kavramlarıyla incelenmiştir (Kalkan, 2002; Akdağ, 2014; Darcan Ayer, 2016; Kaplan, 2016; Karabacak, 2016; Yiğit, 2018; Daş, 2019; Hüsrevoğlu, 2019; Muşdal Çelebi, 2019; Öz 2019; KahyaoğluÖzgüven Çakmakçı, 2020; Keçeli, 2020, Kaya, 2023). Bir başka ifadeyle gerek sosyal hizmet disiplini içerisinde gerekse yoğun olarak yakın araştırmaların yapıldığı Eğitim Bilimleri, Psikoloji ve RPD gibi disiplinlerde evli çiftler özelinde “aile yaşam doyumu”

kavramı incelenmemiş olup, “psikolojik iyi oluş” kavramı ise daha çok “evlilik uyumu” çerçevesinde ve genelde üniversite öğrencilerine yönelik ele alınmıştır. Son olarak “ÇOAD” bağlamında “aile yaşam doyumu” kavramı ile ilgili herhangi bir çalışma bulunamamışken; “psikolojik iyi oluş” kavramı ile “çözüm odaklı yaklaşım”ın incelendiği sadece bir araştırma mevcuttur. Söz konusu araştırma, üniversite öğrencilerine yönelik eğitim bilimleri alanında gerçekleştirilen ilişkisel tarama (korelasyonel) araştırmasının kullanıldığı bir çalışmadır (Şanal Karahan, 2016).

Sosyal hizmet disiplininde ÇOAD yaklaşımı ile ilgili yapılan araştırmalara baktığımızda 4 doktora, 1 yüksek lisans çalışması olmak üzere toplamda 5 adet araştırma yapılmıştır (Zengin, 2015; Zubaroğlu Yanardağ, 2016; Çavuş Bekçe, 2019; Şahin, 2021; Esendağ, 2022). Sosyal hizmet alanında gerçekleştirilen bu araştırmaların çalışma grupları sırasıyla “böbrek yetmezliği bulunan hastalar, üniversite öğrencileri, ilkokul öğrencileri, mülteci öğrenciler ve yetişkin bireyler” olurken; araştırmaların bağımlı değişkenleri ise yine sırasıyla “psikososyal uyum düzeyleri”, “umutsuzluk ve stres düzeyleri”, “yıkıcı davranış düzeyi”, “sosyal uyum ve benlik saygısı düzeyleri” ve “algılanan stres düzeyi” şeklindedir. Öte yandan yapılan bu çalışmalarda ÇOAD yaklaşımının bağımsız değişken olarak sosyal hizmette kullanıldığı alan ve uygulama düzeyi ise; *“tıbbi sosyal hizmet alanı-bireylerle sosyal hizmet uygulaması”, “klinik sosyal hizmet alanı-bireylerle sosyal hizmet uygulaması”, “okul sosyal hizmeti alanı-grupla sosyal hizmet uygulaması”, “göçmen ve mültecilerle sosyal hizmet alanı-grupla sosyal hizmet uygulaması”* ve *“sanat ve sosyal hizmet alanı-bireylerle sosyal hizmet uygulaması”* şeklinde sıralanmaktadır. Bu bilgiler, bir bütün olarak değerlendirildiğinde araştırmamız Türkiye’de ÇOAD yaklaşımının ailelere/evli çiftlere uygulanan ikinci çalışma olmakta beraber doktora düzeyinde ilk çalışmadır. Öte yandan Sosyal hizmet alanında ÇOAD yaklaşımı temelinde yapılan araştırmalar içinde Türkiye’de ilk kez bir çalışma **“Aile danışmanlığı alanı ve Ailelerle sosyal hizmet uygulaması”** çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya başladığımız Şubat 2021 tarihi itibarıyla sosyal hizmet alanında sadece 3 çalışma yapılmış (Zengin, 2015; Zubaroğlu Yanardağ, 2016; Çavuş Bekçe, 2019), araştırma sürecimiz kapsamında biri doktora düzeyinde (Şahin, 2021) ve biri de yüksek lisans düzeyinde (Esendağ, 2022) olmak üzere 2 araştırma daha gerçekleştirilmiştir. Araştırmamızın tamamlandığı 2023 yılı itibarıyla çalışmamız sosyal hizmet alanında ÇOAD temalı gerçekleştirilen 5. doktora çalışması, sosyal hizmette ÇOAD yaklaşımının bağımsız değişken olarak kullanıldığı deneysel çalışmalar içinde sosyal hizmet alanı ve uygulaması bağlamında **“Aile danışmanlığı ve sosyal hizmet alanı-Ailelerle sosyal hizmet uygulaması”**nın kullanıldığı ilk çalışma

olmuştur. Bununla birlikte araştırmamızın çalışma grubunu “aileler (evli çiftler bir arada)” ve bağımlı değişkenlerini “psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeyleri” oluşturmaktadır. Gerek çalışma grubu gerekse bağımlı değişkenler açısından da araştırmamız sosyal hizmet alanında bir ilk olmuştur. Çalışmamızın kapsamıyla ilişkili olabilecek sosyal bilimler alanların tümü incelendiğinde de araştırmamız ÇOAD yaklaşımının aile danışmanlığı seansları olarak yapılandırıldığı ve evli çiftlere (eşlerin bir arada olarak) uygulandığı ilk doktora çalışması niteliğine sahiptir. Bahsi geçen bilgileri özetlediğimizde araştırmamız “*çalışma grubu (aileler-evli çiftler bir arada)*”, “*araştırmanın bağımlı değişkenleri (psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu)*”, “*araştırmanın deneysel uygulamasının yapılandırılma şekli (aile danışmanlığı seansları halinde tasarlanması)*”, “*araştırmanın uygulama alanı (ailelerle sosyal hizmet uygulaması)*”, “*araştırmanın yöntemi (karma yöntem/ deneysel (müdahale/iç içe gömülü) karma yöntem deseni)*” ve “*araştırmanın bağlı olduğu alan/ana bilim dalı (sosyal hizmet anabilim dalı)*” bakımından yapılan ilk doktora çalışmasıdır. Ayrıca hem sosyal hizmet disiplininde hem de sosyal bilimlerin ilgili tüm alanlarında ailelerin (evli çiftler bir arada) evlilik/aile yaşamlarına yönelik psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerinin çözüm odaklı aile danışmanlığı yaklaşımı kullanılarak ölçüldüğü ve karma yöntemin kullanıldığı ilk deneysel uygulama araştırması olmuştur. Tüm bu bilgileri birleştirdiğimizde araştırmamızın başta araştırma modeli ve yöntemi olmak üzere, uygulama alanı, çalışma grubu, bağımlı-bağımsız değişkenleri, uygulama şekli ve bağlı bulunduğu disiplin bakımından tamamen özgün bir çalışma olması başta aile danışmanlığı ve sosyal hizmet alanı olmak üzere ilgili alanyazına sağladığı katkı açısından oldukça önemli ve işlevsel bir rolü bulunmaktadır.

“ÇOAD”, “Psikolojik iyi oluş” ve “Aile yaşam doyumu” kavramlarının incelendiği yurt dışı çalışmalara baktığımızda ise; çalışmaların çoğunun yine ergenler, ergen-ebeveyn ilişkileri bağlamında ele alındığını görmekteyiz. Bu noktada ÇOAD yaklaşımı temelinde evli çiftler ile yapılan çok az sayıda çalışma mevcuttur. Yetişkinlere yönelik çalışmalarda da “aile yaşam doyumu” yerine daha çok “genel-bireysel yaşam doyumu”, “genel-özel iyi oluş” ve “evlilik uyumu kavramları” özelinde araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Öte yandan gerek yurt içi gerek yurt dışında genel olarak aile ve çiftlere yönelik yapılan betimsel çalışmalarda veya ÇOAD yaklaşımı dışında farklı deneysel araştırmalarda ise daha çok “özel iyi oluş”, “evlilik uyumu” ve “evlilik doyumu” gibi değişkenler incelenmiştir.

Gerek yurt içi gerekse yurt dışında yapılan bu araştırmalar göstermektedir ki, hemen hemen tüm toplumlarda – günümüz koşullarına göre yapısında birtakım değişiklikler

yaşanmasından bağımsız olarak – aile hâlâ (özellikle çocuk ve ergenler başta olmak üzere) bireyler üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Bu etki, sosyal hizmet disiplininde **“insanın beş gelişim boyutu”** olarak adlandırılan *“fizyolojik (bedensel), psikolojik (duyuşsal), bilişsel (zihinsel), sosyal (toplumsal) ve tinsel (manevi) düzey”*de olduğu görülmektedir. Bu sebeple ailedeki bireylerin psikolojik iyilik halinin kalitesini ve ailede aldıkları yaşam doyumlarının yerini başka hiçbir bireysel-toplumsal veya psiko-kültürel etkinlikler gibi ögeler dolduramayacaktır. Bu açıdan baktığımızda yaptığımız bu araştırma bireylerin psikolojik olarak iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerinin niteliğini bir nebze de olsun daha sağlıklı ve işlevsel hale getirebilmede oldukça önemli ve somut çıktılara sahip bir çalışma olacağına inanılmaktadır. Aynı zamanda bu araştırma ÇOAD yaklaşımına dayalı aile odaklı ilk sosyal hizmet uygulaması özelliğini taşımaktadır. Bununla birlikte ÇOAD, özellikle eşler veya ebeveyn-çocuk arasındaki iletişimden (yanlış iletişim tarzı, iletişim kalıpları, dilin kullanımı vb.) kaynaklanan sorunlara yönelik kısa sürede çözümler sunması ve farkındalık kazandırması noktasında ailelere kısa sürede önemli katkılar sağlayacak bir modeldir.

Yukarıda detaylarıyla aktardığımız açıklama ve bilgiler ışığında, bu araştırmanın, sosyal hizmet uygulama alanına katkıları ve araştırmanın önemi şu şekilde sıralanabilir:

1. Türkiye’de genel olarak ailelere yönelik sosyal hizmet uygulamaları konusunda yeterli sayıda çalışma yapıldığı söylenemez. Bu sebeple ülkemizde yapılan akademik çalışmaları incelediğimizde, ailelere yönelik sosyal hizmet çalışmaları oldukça sınırlı sayıda iken ÇOAD yaklaşımına dayalı ailelerle sosyal hizmet uygulamasının konu edildiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu durum, araştırmamızın özgünlüğünü oluşturmaktadır.
2. Yine ailelerle sosyal hizmet uygulaması bağlamında evli çiftlerin, aile/evlilik yaşamlarında psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu arasında ilişkinin incelendiği bir araştırmaya da rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu araştırma; akademik alana özgün bir bilimsel katkı sağlayacağı bakımından ayrı bir öneme sahiptir.
3. Deneyisel bir uygulamaya sahip olan araştırmamızın yöntem olarak “deneyisel (müdahale) karma yöntem araştırma deseni” şeklinde yapılandırılmış olması araştırmamızın içerik ve amacı bağlamında bir başka özgünlüğünü ortaya koymaktadır. Bu modelde, uygulanan deneyisel müdahale kapsamında hem nicel hem de nitel veriler toplanarak nicel ve nitel bulgular ayrı ayrı analiz edilmiştir.

Nicel bulguların analizinde ilgili istatistiksel testler kullanılmış ve sonuçlar yorumlanmıştır. Nitel bulgular için deney grubuna katılan çiftler ile nitel görüşmeler gerçekleştirilmiş ve bu görüşmelerden elde edilen veriler ile “tema bazlı kodlama” ve “katılımcı (çift) bazlı kodlama” olmak üzere iki aşamalı nitel kodlama sistemi kullanılarak ana temalar oluşturulmuş ve elde edilen ana temalar yorumlanmıştır. En son aşamada, elde edilen nicel ve nitel bulgular ve yorumlamalar birleştirilerek tartışılmış ve değerlendirilmiştir. Yöntem ile ilgili bu süreçlerin tamamı araştırmanın metodolojik yönden özgünlüğünü içermektedir.

4. Araştırmamızın hem karma yöntem araştırmasının kullanıldığı deneysel bir desen hem de danışmanlık seansları modelinde evli çiftlere uygulanması (ve elde edilen bulgular) bakımından aile ile ilgili akademik literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.
5. Aynı zamanda sosyal hizmet alanında, aile danışmanlığı seansları şeklinde ailelere yönelik deneysel bir araştırmanın henüz yapılmamış olması bu alandaki boşluğu ve ihtiyacı gidermesine bir katkı sağlayacağına ve deneysel müdahalenin ilerleyen çalışmalar için bir kılavuz görevi göreceğine inanılmaktadır.
6. Ailelere yönelik sosyal hizmet uygulamaları ile ilgili daha çok grupta müdahale şeklinde çeşitli çalışmalar gerçekleştirilmişken, ailelere yönelik danışmanlık seansları şeklinde planlanan araştırmamızın özgün bir yönünün bulunması ve bu yönüyle sosyal hizmet disipliniinde ilk çalışma olması araştırmanın bir diğer önemini ortaya koymaktadır.
7. Araştırmanın deney grubuna katılan evli çiftlerin aile hayatlarında çeşitli düzeylerde olumlu değişim ve ilerlemeler yaşanması araştırmanın işlevselliği ve amacı ile açıklanabilir. Araştırmanın bu işlevsel yönü ilerleyen dönemlerde yapılacak deneysel müdahaleler için katılımcılara katkı sağlayacağına yönelik inancı artıracığı söylenebilir.
8. Bu araştırmanın içeriği ve sonuçları, söz konusu alanda çalışan/çalışacak olan uzman danışmanlar için çözüm odaklı yaklaşım ve ailelerle sosyal hizmet uygulaması alanında bir rehber kılavuz olacağı düşünülmektedir.
9. Özetle, aşağıdaki boyutlarıyla araştırmamızın akademik alanda ilk ve özgün çalışmalardan biri olacağına inanılmaktadır. Bu boyutlar;

- a. Çözüm odaklı danışmanlık yaklaşımının ailelerde kullanılması,
- b. Karma yöntem araştırmasına dayalı deneysel bir model ile yapılandırılması
- c. Terapötik bir formatta (aile danışmanlığı seansları şeklinde) uygulanması,
- d. Ailelerin genel iyi oluşundan ziyade psikolojik iyi oluş ve genel bir yaşam doyumundan ziyade aile yaşam doyumunu bağlamında incelenmesi,
- e. Ailelere yönelik çözüm odaklı danışmanlık yaklaşımının kullanılması, ailelerin yaşadıkları sorunlara kısa sürede hızlı ve etkili sonuçlar alabilmesine imkân vermesi, şeklinde sıralanabilir.

1.9. Araştırmanın Varsayımları

Çözüm odaklı aile danışmanlığına dayalı ailelerle sosyal hizmet uygulamasının (ÇOAD-ASHU), uygulamaya katılan gönüllü evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin – az da olsa – artırmada etkili olacağına inanılmaktadır.

Çözüm odaklı aile danışmanlığına dayalı ailelerle sosyal hizmet uygulamasının (ÇOAD-ASHU), uygulamaya katılan gönüllü evli çiftlerin aile yaşam doyumlarını – az da olsa – artırmada etkili olacağına inanılmaktadır.

Çözüm odaklı aile danışmanlığına dayalı ailelerle sosyal hizmet uygulamasının (ÇOAD-ASHU), deney grubuna katılan evli çiftlerin, Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı (ÇOAD) yaklaşımında kullanılan tekniklere olumlu karşılık vereceği ve olumlu geribildirimde bulunacağı varsayılmıştır.

Araştırma kapsamında çalışma grubunun (deney ve kontrol grubu) kullanılan ölçekleri içten ve nesnel bir şekilde değerlendirdikleri varsayılmıştır.

Araştırma kapsamında oluşturulan deney ve kontrol gruplarının, deneysel ortam ve şartlar dışında, genel etkilerinin benzer ve(ya) aynı olduğu varsayılmıştır.

1.10. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, Elazığ Sosyal Hizmet Merkezi ve Elazığ Belediyesi Aile Danışmanlığı ve Eğitim Merkezi birimlerine danışmanlık hizmeti almak için başvuran ve araştırmaya gönüllü katılmak isteyen en az 1 yıllık evli çiftler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın uygulama kısmı, 2021-2022 yıllarını kapsamaktadır.

Çalışma grubunun psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerinin ilgili ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Araştırmanın deney grubuna katılan evli çiftlerin ifadeleri (beyanları) ile sınırlıdır. Araştırmanın yöntem bölümünde çalışma grubu ile ilgili belirtilen kriterler, araştırmanın bir başka sınırlılığını oluşturmaktadır.

Araştırmanın uygulama kısmında araştırmacı tarafından katılımcıların ifadeleri akılda kalacak şekilde kısa kısa not edilmiş seans bitiminde alınan notların unutulmaması ve seanstaki gözlemlerin unutulmadan aktarılabilmesi için zaman kaybetmeksizin kısa notlar detaylandırılarak Microsoft Word programına aktarılmıştır. Bazı seanslarda katılımcıların onayı ile uygulama süreci ve etkinlikleri el ile kağıtlara not tutulmayıp doğrudan Microsoft Word programına notlar alınarak seanslar sürdürülmüştür. Bu bağlamda deneysel uygulama araştırmacının aldığı notlar ve gözlemleri ile sınırlıdır.

2. YÖNTEM ve GEREÇ

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, deneysel uygulama (veri toplama süreci), deney ve kontrol grubuna katılan evli çiftler ile ilgili demografik bilgiler ve verilerin analizine (veri analizinde kullanılan yöntemlere) ilişkin başlıklara yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada “Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı’na Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması”nın (ÇOAD-ASHU) evli bireylerin (çift olarak) psikolojik iyi oluş düzeyi ve aile yaşam doyumuna etkisi incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda, araştırmada karma yöntem araştırması tercih edilmiştir. Bir konunun veya araştırmanın tüm yönleriyle bütüncül bir şekilde incelenebilmesi ve araştırma probleminin açıklayıcı bir şekilde anlaşılması karma yöntem araştırmasıyla mümkün olabilmektedir (Creswell ve Plano Clark, 2018). Araştırmamızda karma yöntemin tercih edilmesinde karma yöntem araştırmalarının en önemli iki özelliği olan “*sayısal (nicel) olarak açıklanan sonuçların nitel yöntemlerle anlamaya, anlaşılma ve keşfedilmeye olanak sağlaması*” ve “*araştırma sonuçlarının bütüncül bir şekilde sunumuna, analizine ve yorumlanmasına imkân tanınması*” etkili olmuştur. Öte yandan karma yöntem araştırmalarının, nicel ve nitel yöntemlerin kendine özgü sınırlılıklarını minimize etmesi bu yöntemi seçmemizdeki bir diğer tercih sebebi olmuştur.

Araştırmamızın konusu ve amacı doğrultusunda karma yöntem araştırmalarının yeni nesil desenlerinden biri olan “**DeneySEL (Müdahale) Karma Yöntem Deseni**”nin kullanılmasına karar verilmiştir. Bu desen, araştırmanın nicel ve nitel verilerini toplayarak analiz etmeyi ve bu verilerden elde edilen bilgileri bir deney (müdahale/uygulama) çalışmasına dâhil etmeyi içeren bir karma yöntem desendir. Bir başka ifadeyle nicel analizlerin yanı sıra, araştırmaya katılanların kişisel tecrübelerini deneysel (uygulamalı) çalışmada nitel bir veri olarak toplamayı amaçlar ve böylelikle bu nitel veriler deney (uygulama) öncesinde, deney sırasında veya deney sonrasında nicel verilerin içine yerleştirilmiş ikincil bir veri kaynağı haline gelmektedir (Creswell ve Creswell, 2022). Bu yönüyle karma yöntemin bir diğer yeni nesil desenlerinden biri olan “İç içe karma yöntem deseni”ne oldukça benzeyen “DeneySEL (müdahale) karma yöntem deseni”, genel olarak iç

içe karma yöntem deseninin deneysel araştırmalarda kullanılan bir uyarlaması olarak görülebilir. Bu araştırmada “Deneysel (müdahale) karma yöntem deseni”, deneysel (uygulamalı) çalışma esnasında nitel verilerin toplanması şeklinde yürütülmüştür. Bu bağlamda bir yönüyle iç içe karma yöntem deseni, bir yönüyle de yakınsak paralel karma deseni kapsamaktadır (Creswell, 2017). İç içe karma desende, (araştırmamızın) baskın araştırma yöntemi olan nicel verilere nitel verileri gömmek; yakınsak paralel karma desende ise araştırmanın bulgularını kuşatıcı bir bakış açısıyla analiz etmek ve yorumlayabilmek için birbirini tamamlayıcı nicel ve nitel verileri kullanmak amaçlanmaktadır (Greene, 2007; Creswell, 2015; Teddlie ve Tashakkori, 2020). Bahsi geçen nicel verileri nitel verilerle kuşatıcı ve bütüncül bir bakış açısıyla anlamlandırma ve yorumlama işlemlerinin tümü **deneysel (müdahale) karma yöntem deseni** ile deneysel çalışma esnasında toplanan nitel veriler aracılığıyla gerçekleştirilebilmektedir. Bir başka ifadeyle, deneysel uygulamaya katılan katılımcılardan elde edilen nicel verilere ek olarak nitel veriler, katılımcıların deneysel uygulamada gerçekleştirilen faaliyetleri olumlu-olumsuz tüm yönleriyle ve etkileriyle incelemek için “müdahale/uygulama esnasında” deneysel işleme eklenebilmektedir. Deneysel (müdahale) karma yöntem deseninin en temel amacı bir deneysel uygulama/müdahale çalışmasının yürütülmesi yoluyla bu programa nitel veriyi ekleyerek araştırmanın sorununu çalışmaktır (Creswell ve Creswell, 2022). Bu bağlamda Şekil 2.1’de şematik gösterimi verilen deneysel (müdahale) karma yöntem desenini uygulamak için izlenen adımlar şöyledir (Bkz. Şekil 2.1):

1. Nitel veriyi deneysel uygulamanın hangi aşamasında (deney öncesi, deney esnası, deney sonrası) kullanacağına karar vermek,
2. Deneysel uygulamayı gerçekleştirmek/yürütmek ve nicel verileri (ön test, son test ve izleme testi) toplayarak deneysel uygulamanın etkisinin olup olmadığını analiz etmek,
3. Nitel verilerin analizini yaparak sonuçlarının etkisini değerlendirmek veya nitel sonuçların etkisini belirlemek için nitel analiz yapmak,
4. Son aşamada ise, nitel sonuçların/bulguların deneysel sonuçları (bir başka ifadeyle nicel sonuçları/bulguları) nasıl geliştirdiğini yorumlamaktır (Creswell, 2017).



Şekil 2.1. Deneysel (müdahale) karma yöntem deseni

Yukarıda bütüncül bir bakışla ifade edilmeye çalıştığımız araştırma modelinin ayrıca nicel ve nitel araştırma aşamaları aşağıda ayrı ayrı belirtilmiştir. Buna göre, araştırmanın niceliksel yönteminde; nicel araştırma yönteminin deneysel desen türlerinden biri olan “*ön test-son test izleme ölçümlü eşitlenmemiş deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desen*”¹¹ kullanılmıştır. Bu desende deney ve kontrol grupları için deneysel işlem öncesi ve sonrası ölçümler kullanılır. Ayrıca örneklem seçkisiz (yansız) değil belirli kriterlere göre oluşturulur ve gruplar, tam olarak eşitlenmemesine rağmen mümkün olduğunca benzer nitelikte gruplar olmasına dikkat edilir (Gliner vd., 2015; Creswell, 2017; Karasar, 2017; Büyüköztürk vd., 2018; Field ve Hole, 2019; Christensen vd., 2020). Bu çerçevede grupların eşleştirilmesi için kontrol değişkenlerini “cinsiyet”, “yaş”, “evli bireylerin sosyo-demografik (evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim seviyesi, gelir durumu, kronik bir rahatsızlığın var olup/olmama durumu, engelli çocuğa sahip olma durumu) göstergeleri” oluşturmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni ÇOAD-ASHU, bağımlı değişkeni ise aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyidir. Araştırma deseni ile ilgili özet bilgilere Çizelge 2.1’de yer verilmiştir.

Çizelge 2.1. Araştırmanın nicel (deneysel uygulama) deseni

Gruplar	Ön-Test	İşlem/Uygulama	Son-Test	Ara	İzleme Testi (+Nitel Görüşme)
Deney Grubu (ÇOAD-ASHU)	PİÖÖ ve AYDÖ	ÇOAD-ASHU* (6 Hafta)	PİÖÖ ve AYDÖ	4 Hafta	PİÖÖ** ve AYDÖ*** Nitel Görüşme
Kontrol Grubu	PİÖÖ ve AYDÖ	İşlem yok	PİÖÖ ve AYDÖ	4 Hafta	PİÖÖ ve AYDÖ

* ÇOAD-ASHU: Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığına Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması

** PİÖÖ: Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

*** AYDÖ: Aile Yaşam Doyumu Ölçeği

Niteliksel yöntemde ise, deneysel uygulama sürecinde görüşmelerden elde edilen verilerden yola çıkarak doküman incelemesi ve içerik analizi yoluyla, nicel analizin sonuçlarını tamamlayıcı bilgiler elde edilmiştir. Görüşmelerde kullanılan teknikler, çözüm odaklı aile danışmanlığı uygulaması esnasında çiftlere uygulanan çözüm odaklı tekniklere

¹¹ Literatürde daha çok “Eşitlenmemiş kontrol gruplu yarı deneysel desen” şeklinde kısa adıyla kullanılmaktadır.

çiftlerin verdikleri cevaplar, deneysel uygulama sürecinde çiftlerden elde edilen kritik ifadeler, çiftlere verilen ev ödevleri ve yazılan kompozisyonlar, oturum ve seans sonu danışmanlık değerlendirme formu ve izleme seansında evli çiftlerle gerçekleştirilen nitel görüşmeler de dahil olmak üzere deneysel uygulama sürecinde evli çiftlerle gerçekleştirilen seanslarda çiftlerin aktardığı ifadelerinin hepsi doküman incelemesi ve içerik analizi teknikleri ile değerlendirilmiştir. Böylece araştırmanın baskın yöntemi olan nicel yöntem bulguları, nitel yöntem bulguları ile desteklenerek birleştirilmiştir.

2.1.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu; deney ve kontrol grubunun tümünü ifade etmektedir. Ayrıca deney grubu; ön test, son test ve izleme testleri ile ÇOAD-ASHU oturumlarının gerçekleştirildiği ve izleme seansında evli çiftler ile nitel görüşmenin yapıldığı grubu; kontrol grubu ise ÇOAD-ASHU'nun gerçekleştirilmediği sadece ön test, son test ve izleme testinin uygulanacağı grubu temsil etmektedir. Buna göre çalışma grubunun oluşturulmasında birtakım kriterler gözetilmiştir. Bunlar;

1. Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak,
2. En az 1 yıllık evli olmak,
3. En az 18 yaşında olmak,
4. Çalışmaya evli çiftler olarak katılmak,
5. Aile ilişkilerinde evlilik ve(ya) iletişim çatışması yaşamak (araştırmaya gönüllü katılımı kabul eden evli çiftlerin beyanı kabul edilecektir),
6. Boşanma sürecinde olmamak (çiftlerden en az biri boşanma düşüncesinde olabilir),
7. Herhangi bir psikiyatrik tanısı veya psikiyatrik tedavi sürecinde olmamak,
8. Herhangi bir görme, anlama ve işitme sorunu olmamak,
9. Yukarıdaki kriterler ile deney ve kontrol grubu oluşturulurken, en az 4 en fazla 6 haftalık ÇOAD-ASHU'ya düzenli bir şekilde katılabilme koşulları da dikkate alınacaktır.

Çalışma grubunu belirlemek amacıyla araştırmanın örneklemini; Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının (ASHB) e-devlet portalı üzerinden Elâzığ Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'ne bağlı Elazığ Sosyal Hizmet Merkezi'nde (Elazığ SHM) "Aile Danışmanlığı Hizmeti" alabilmek için başvuran veya "Aile Danışmanlığı Hizmeti" için Elâzığ SHM'ye şahsen, telefon veya e-posta kanalları üzerinden başvuru yapıp, randevu talep edenler oluşturmuştur. Bununla birlikte Elâzığ Belediyesi bünyesinde hizmet veren "Aile Danışmanlığı Eğitim Merkezi"ne (EBADEM) başvuran çiftlerden araştırmaya gönüllü katılmak isteyenler de araştırmaya dahil edilmiştir. Özetlemek gerekirse çalışma grubunu Elâzığ SHM ve EBADEM'e "Aile danışmanlığı hizmeti" almak için başvuran ve araştırmamıza gönüllü katılmayı kabul eden evli çiftler oluşturmuştur. Bu çerçevede "Aile danışmanlığı hizmeti" almak için başvuruda bulunan bireylere ön görüşmede araştırmanın amacı ile ilgili gerekli bilgiler verilmiş ve araştırmaya gönüllü katılmak isteyenlere öncelikle Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) ve Aile Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ) uygulanmıştır. Akabinde yukarıda 9 maddede özetlenen kriterler çerçevesinde çalışma grubu oluşturulmuştur. Çalışma grubunda 8 çift (16 kişi) deney, 8 çift (16 kişi) kontrol grubunda olmak üzere toplam 16 çift (32 kişiye) ulaşılmıştır. Deney grubunda bulunan 8 çift ile ayrı ayrı haftada bir kez yaklaşık 75-100 dakikalık seans görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Bu seanslarda Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı model ve teknikleri kullanılmış (ÇOAD-ASHU) ve ilk seans öncesi PİÖÖ ve AYDÖ ön test, son seansta ise PİÖÖ ve AYDÖ son test uygulanmış ve izleme seansında ise çiftlerle hem danışmanlık seansını bir bütün olarak değerlendirebilmek için nitel görüşme hem de PİÖÖ ve AYDÖ izleme testleri gerçekleştirilmiştir. Ayrıca çiftlerden izleme seansında 6 haftalık seansın tamamını ve izleme seansı öncesi 4 haftalık arayı da göz önünde bulunduracak şekilde sürece dair görüşlerini yazılı bir metin olarak yazmaları istenmiş ve bu yazılı metin izleme seansının son bölümünde yapılmış ve seans sonlandırılırken bu yazılı metinler çiftlerden toplanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir deneysel işlem uygulanmamış sadece PİÖÖ ve AYDÖ ölçeklerinin ön test-son test ve izleme testi uygulanmıştır.

Araştırmanın deney ve kontrol grubuna katılan evli çiftler ile ilgili sosyo-demografik bağlamda tanıtıcı bilgilere Çizelge 2.2 ve Çizelge 2.3'te yer verilmiştir.

Çizelge 2.2. Deney grubuna (ÇOAD-ASHU) katılan evli çiftlere ait tanıtıcı bilgiler

ÇİFTLER	Yaş	Meslek	Evlilik Süresi- Yaşı	Kaçıncı Evliliği	Evlilik Şekli	Çocuk Sayısı- Yaşı	Eğitim Düzeyi	Ekonomik Düzeyi ¹²	Eşini Seçme Kriteri
1.ÇİFT	K	24	Ev Hanımı	6 yıl (18-26)	İlk	Görücü Usulü ve Uzak Akraba	1 Kız (5)	Ön lisans	Fiziksel Görünüş
	E	32	Astsubay					Üniversite	Kültürel Yakınlık ¹³
2.ÇİFT	K	34	Ev Hanımı	11 yıl (23-25)	İlk	Kendi İstekleri	2 Kız (9-1)	Üniversite	Gelir yok
	E	36	Öğretmen					7000 TL (+Ek gelir)	Kültürel Yakınlık
3.ÇİFT	K	31	Ev Hanımı	14 yıl (17-22)	İlk	Görücü Usulü ve Yakın Akraba	3 Erkek (9-6-3)	İlköğretim	Gelir yok
	E	36	Akaryakıt Görevlisi					Asgari Ücret	Kültürel Yakınlık
4.ÇİFT	K	39	Kur'an Kursu Öğreticisi	13 yıl (26-26)	İlk	Görücü Usulü ve Severek (Akrabalık Yok)	Çocuk yok	Yüksek Lisans	8000 TL
	E	39	İnşaat Mühendisi						4000 TL
5.ÇİFT	K	38	Ev Hanımı	13 yıl (25-28)	İlk	Arkadaşların tanıştırması ile görücü usulü	2 Kız (10-4) 1 Erkek (12)	Üniversite (AÖF)	Gelir yok
	E	42	Memur					Üniversite	9000 TL
6.ÇİFT	K	40	Öğretmen	8 yıl (20) 5 yıl (35)	İkinci	Kendi istekleri ile severek	İlk: İkiz Erkek (18) İkinci: 1E+1K 1 Erkek (4) 1 Kız (2)	Üniversite	8000 TL
	E	37	Polis	5 yıl (32)	İlk				10000 TL
7.ÇİFT	K	43	Yurt Müdürü	23 yıl (20-32)	İlk	Görücü Usulü	2 Kız (22-18) 1 Erkek (7)	Üniversite	7000 TL
	E	55	Emekli					Ön lisans	5500 TL
8.ÇİFT	K	40	Ev Hanımı	18 yıl (18-27)	İlk	Görücü Usulü	1 Erkek (17) 1 Kız (14)	Ön lisans	Gelir yok
	E	45	Öğretmen					Üniversite	10000

¹² Gelir düzeyi ile ilgili bilgiler, uygulamanın yapıldığı Aralık 2021-Temmuz 2022 tarih aralığını kapsamaktadır.

¹³ **Kültürel Yakınlık:** İçinde bulunulan kültür, hayat görüşü ve inanç olmak üzere bu üç başlığı kapsayacak şekilde tanımlanmıştır

Çizelge 2.3. Kontrol grubuna katılan evli çiftlere ait tanıtıcı bilgiler

ÇİFTLER		Yaş	Meslek	Evlilik Süresi- Yaşı	Kaçınıcı Evliliği	Evlilik Şekli	Çocuk Sayısı-Yaşı	Eğitim Düzeyi	Ekonomik Düzeyi ¹⁴	Eşini Seçme Kriteri
1.ÇİFT	K	35	Ev Hanımı	8 yıl (27-26)	İlk	Severek, Anlaşarak, Kendi isteğimiz ile	2 Kız (7-4)	Ön Lisans	Gelir Yok	Hayat Görüşü
	E	34	Öğretmen					Üniversite	12.000 TL	Hayat Görüşü
2.ÇİFT	K	31	Öğretmen	6 yıl (25-27)	İlk	Görücü Usulü	1 Kız (5)	Üniversite	Gelir Yok	Kültürel Yakınlık ¹⁵
	E	33	Hemşire						10.000 TL	
3.ÇİFT	K	32	Memur	6 yıl (26-27)	İlk	Severek, Anlaşarak, Kendi isteğimiz ile	1 Kız (5.5)	Üniversite	14.000 TL	Hayat Görüşü
	E	33	Memur						14.000 TL	
4.ÇİFT	K	43	Ev Hanımı	23 yıl (19-30)	İlk	Severek, Anlaşarak, Kendi isteğimiz ile	2 Kız (21-9)	Üniversite	Gelir Yok	Fiziksel Görünüş, Eğitim ve Ekonomik Düzeyi, Kültürel Yakınlık
	E	52	Akademisyen					Doktora	27.000 TL	Fiziksel Görünüş ve Kültürel Yakınlık
5.ÇİFT	K	42	Ev Hanımı	23 yıl (19-24)	İlk	Severek, Anlaşarak, Kendi isteğimiz ile	2 Erkek (22-17) 1 Kız (21)	Üniversite	Gelir Yok	Fiziksel Görünüş, Eğitim Düzeyi ve Kültürel Yakınlık
	E	47	Akademisyen					Doktora	26.000 TL	Eğitim Düzeyi ve Kültürel Yakınlık
6.ÇİFT	K	31	Hemşire	6 Yıl (25-25)	İlk	Severek, Anlaşarak, Kendi isteğimiz ile	1 Kız (4)	Üniversite	10.000 TL	Fiziksel Görünüş, Eğitim Düzeyi ve Hayat Görüşü
	E	31	Uzman Hemşire		İlk			Yüksek Lisans	15.000 TL	Fiziksel Görünüş, Eğitim Düzeyi ve Kültürel Yakınlık
7.ÇİFT	K	49	Ev Hanımı	23 Yıl (26-24)	İlk	Görücü Usulü	1 Kız (22) 2 Erkek (18-8)	İlköğretim	Gelir Yok	Fiziksel Görünüş ve Kültürel Yakınlık
	E	47	Memur					Üniversite	7.500 TL	Fiziksel Görünüş
8.ÇİFT	K	29	Ev Hanımı	6 Yıl (23-23)	İlk	Severek, Anlaşarak, Kendi isteğimiz ile	1 Kız (5)	Üniversite	Gelir Yok	Diğer: Severek Evlenmesi
	E	29	Muhasebeci					Lise	8.000 TL	Fiziksel Görünüş

¹⁴ Gelir düzeyi ile ilgili bilgiler, uygulamanın yapıldığı Aralık 2021-Temmuz 2022 tarih aralığını kapsamaktadır.

¹⁵ **Kültürel Yakınlık:** İçinde bulunulan kültür, hayat görüşü ve inanç olmak üzere bu üç başlığı kapsayacak şekilde tanımlanmıştır

2.1.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçları nicel ve nitel veri toplama araçları olmak üzere 2 başlık altında aktarılmıştır.

2.1.2.1. Nicel Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan nicel veri toplama araçları;

1. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirtmek için kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”,
2. “Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” (PİÖÖ)” ve
3. “Aile Yaşam Doyumu Ölçeği” (AYDÖ), şeklinde sıralanmıştır.

2.1.2.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu formda, araştırmaya katılan evli bireylerin yaş, cinsiyet, evlilik süresi, evlenme şekilleri, çocuklarının olup/olmadığı ve varsa çocuk(ların) sayısı ve yaşları, eğitim seviyesi, gelir durumu, sağlık durumları ve kök aileleri ile ilgili bilgiler yer almıştır. Kişisel bilgi formunu bu araştırma özelinde kullanılmasının temel sebebi, hem çiftlerin sosyo-demografik bilgilerini görüşme sürecinde hızlı bir şekilde toplamak hem de çiftlerin bireysel ve aile yaşamlarına dair temel bilgilerine araştırma sürecinde toplu bir şekilde ulaşabilmektir.

2.1.2.1.2. Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)

Eggleston, Elisabeth, Wong Emelia, Hardee, Karen, Irwanto, Poerwandari, Kristi ve Lawrence (2001) tarafından geliştirilen “Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” (PİÖÖ); Özmete (2016) tarafından evli bireyin psikolojik iyi oluşlarını ölçmek amacıyla Türkçe’ye uyarlanmış ve 36 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek; “*genel duygular*” (ilk 18 madde), “*ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet*” (19.-32. maddeler) ve “*ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme*” (33.-36. maddeler) olmak üzere üç boyutu incelemektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı; "genel duygular" için .86; "ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet " için .88 ve "ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme" için .86 olarak bulunmuştur. Çalışma sonucunda

PİÖÖ'nün Türk toplumu için geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür. "Kesinlikle katılıyorum", "katılıyorum", "kararsızım", "katılmıyorum" ve "kesinlikle katılmıyorum" şeklinde 5'li likert ölçek olarak hazırlanan bu ölçekte ilk 12 ve son 6 madde olmak üzere toplam 18 madde ters yönlü olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınan düşük puan yüksek psikolojik iyi oluşu ifade etmektedir.

Ölçeğin psikolojik iyi oluş temalı diğer ölçeklerden ayrılan iki önemli yönü bulunmaktadır. Bunlardan birincisi “aile”, “evlilik”, “aile içi iletişim”, “kök aile ve akrabalarla ilişkiler”, “sosyo-ekonomik yaşam”, “bireysel ve özel yaşam”, “genel duygular” ve “ev dışı sosyal aktiviteler” gibi başlıklar altında bireylerin kişisel ve genel yaşam durumları ile aile yaşamında iyi oluş, aile bireyleri ve toplumdaki diğer bireyler ile ilişkiler bir arada bütüncül değerlendirilmiştir. İkinci olarak ölçek “**evli olan erkek ve kadınların**” psikolojik iyi oluş düzeyini test etmek için geliştirilmiş olması bakımından özgün bir çalışmadır. Bu noktada ölçeğin Türkçe uyarlaması sadece kadınlara değil, erkeklere de uygulandığı için bazı maddeler anlam olarak her iki cinsiyete göre düzenlenmiştir (Özmete, 2016).

2.1.2.1.3. Aile Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ)

“Aile Yaşam Doyumu Ölçeği” (AYDÖ), aile üyelerinin aile yaşam ortamındaki doyum düzeyini belirlemeye yönelik Çalışkan, Toker ve Özbay (2017) tarafından geliştirilen ve 23 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçekte yer alan maddeler aile yaşamında algılanan doyuma ilişkin karşıt sıfatlardan maddenin sağ ve sol ucunda yer almasından oluşmaktadır. Sol sütunda olumlu duyguları ifade eden sıfatlar sıralanırken, sağ sütunda ise olumsuz duyguları ifade eden sıfatlar yer almıştır. Her iki kutupta bulunan sıfatlar için “tamamen”, “oldukça” ve “biraz” ifadeleri ile her iki kutupta bulunan sıfat için nötr duyguda olduğunu ifade eden “kararsızım” ifadesi mevcuttur. Ölçek; 1 ile 7 arasında değişen bir değere sahip olan maddelerin ifadeleri, karşıt iki sıfatın arasında yer aldığı çift kutuplu bir uygulama formuna sahiptir. Maddelerin puanlanması ise olumsuz ifadeden olumlu ifadeye doğru artan bir değer ile puanlanmaktadır. Böylelikle olumsuz ifadeden olumlu ifadeye doğru 7 basamaklı bir ölçek (1-tamamen, 2-oldukça, 3-biraz, 4-kararsızım, 5-biraz, 6-oldukça ve 7-tamamen) üzerinden puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 23, en yüksek puan ise 161'dir. Alınan puanın yüksek olması (evli) bireyin ailesi ile birlikte olduğunda yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermektedir. Tek

faktörlü/boyutlu olan ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .94 olarak belirtilmiştir (Çalışkan vd., 2017).

2.1.2.2. Nitel Veri Araçları

Araştırmada nitel veriler “6 haftalık deneysel uygulama kapsamında araştırmacı ile çiftler arasında geçen terapötik diyaloglar”, “deneysel uygulama sonunda çiftler ile yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler” ve “yarı yapılandırılmış nitel görüşme soruları” (**Bkz. Ek-8**) kapsamında toplanmıştır. Buna göre söz konusu veriler, ÇOAD-ASHU kapsamında;

- ✓ kullanılan teknikler ve çiftlerin bu teknikler çerçevesinde sorunu çözmeye yönelik kullandıkları ifadeler,
- ✓ çiftlere uygulanan sözlü ve yazılı etkinlikler,
- ✓ çiftlere verilen sözlü, uygulamalı ve yazılı ödevler,
- ✓ çiftler tarafından haftalık seansların sözlü olarak değerlendirmeleri,
- ✓ uygulamanın tüm sürecinin çiftler tarafından hem yazılı bir metin hem de sözlü olarak değerlendirilmeleri,
- ✓ ikinci-altıncı (altıncı hafta dahil) haftalar arası danışmanlık ve evlilik süreçlerinin etkisi ve gelişimi hakkında çiftlerin görüşlerini içeren ve seansların son 5-10 dakikasında yapılan mini nitel görüşmelerden elde edilen ifade ve değerlendirmeler,
- ✓ izleme seansının çiftlerle gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış nitel görüşmeden elde edilen ifadeler ve görüşler, şeklinde sıralanmıştır.

2.1.3. Deneysel Uygulama ve Veri Toplama Süreci

Araştırma sürecinde eş zamanlı olarak Fırat Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu’ndan etik izin (**Ek-10**) ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ile Elazığ Belediyesi’nden araştırmanın yapılabilmesi için gerekli kurum izinleri (**Ek-11 ve Ek-12**) alınmıştır. Çalışma grubu kriterlerini sağlayan ve araştırmaya gönüllü katılan çiftlere uygulama öncesi Onam formu (**Ek-3 ve Ek-4**) kapsamında araştırma hakkında detaylı bilgi

verilmiş ve çiftlerin gönüllülük esasına göre deney ve kontrol grupları oluşturulmuş ve araştırmaya katılımları sağlanmıştır.

Deney ve kontrol grupları oluşturulduktan sonra Çizelge 2.1’de verilen araştırma desenine göre, deney grubunda (ÇOAD-ASHU) bulunan her bir çift ile ayrı günlerde haftalık seans planlaması hazırlanmıştır. Buna göre her bir çift ile (mücbir sebepler dışında) belirlenen gün ve saatte görüşmeler gerçekleşmiştir. Görüşme tarih ve saatleri çiftlerin uygun gördükleri şekilde planlanmıştır. Tüm çiftlerde ilk görüşmeler ön görüşme ve birinci görüşme şeklinde belirlenmiş ve buna göre ilk görüşmenin ilk 30 dakikası ön görüşme yapılmış sonrasında kısa bir mola verilmiş akabinde ortalama 60-75 dakikalık birinci görüşme gerçekleşmiştir. İkinci ve sonraki görüşmeler ise ortalama 75-100 dakika aralığında sürmüştür. Çiftlerle yapılan ön görüşmede kendilerine ÇOAD-ASHU süreci ile ilgili (uygulamanın modeli, uygulama sürecinde çiftlerin uyması gereken kurallar, çiftlerden beklentiler, görev ve sorumluluklar, araştırmanın süresi ve akışı vb.) bilgiler verilmiş, araştırmanın amacı ve ulaşılması istenen çıktısı aktarılmıştır. Akabinde çiftlerin onayı ile kendilerinden nicel veri toplama araçlarından “Kişisel Bilgi Formu”nun (**Ek-5**) doldurulması istenmiş ve ön test olarak “Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” (PİÖÖ) (**Ek-6**) ve “Aile Yaşam Doyumu Ölçeği” (AYDÖ) (**Ek-7**) uygulanmıştır. Tüm bu işlemler sonrasında kısa bir mola verilmiş ve ilk görüşmeye geçilmiştir. Uygulama süreci 4-6 hafta şeklinde planlanmıştır. Ayrıca her çift ile uygulama bittikten 4 hafta sonra bir haftalık izleme (kalıcılık) seansları uygulanmıştır. Buna göre 6 çift ile 6 haftalık görüşme, 2 çift ile 5 haftalık görüşme gerçekleştirilmiş ve tüm çiftler ile 4 haftalık aradan sonra izleme seansı yapılmıştır. ÇOAD-ASHU sürecinin tüm aşamalarında (ÇOAD ile ilişkili kullanılan teknikler, yapılan etkinlikler, çiftlerin uygulama boyunca aktardıkları ifadeler, çiftlere verilen ev ödevleri, çiftlerin etkinlik veya ödev bağlamında yazdıkları metinler vb.) nitel veriler toplanmış ayrıca deney grubunun son oturumlarında çiftlere son test olarak nicel veri toplama araçlarından PİÖÖ ve AYDÖ uygulanmıştır. İzleme (kalıcılık) seansı ise hem nicel hem de nitel verilerin toplanması şeklinde kurgulanmıştır. ÇOAD-ASHU’nun tüm sürecinin değerlendirilmesi bağlamında çiftler ile yarı yapılandırılmış nitel görüşme yapılmış (**Ek-8**), yaşam doyumu ve iyi oluşu güçlendirecek bir takım çözüm odaklı teknikler aktarılmış ve seansın sonunda nicel veri toplama araçlarından PİÖÖ ve AYDÖ, izleme (kalıcılık) testi şeklinde uygulanarak tüm süreç sonlandırılmıştır. Bu süreçte kontrol grubuna Çizelge 2.1’de belirtilen ön test, son test ve izleme (kalıcılık) testi uygulaması dışında herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır.

Çalışma grubuna ait süreç 23.12.2021-30.07.2022 tarihleri arasında uygulanmıştır. Deney grubunda bulunan her bir çift ile haftada bir gün görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubu ile sadece ön test, son test ve izleme (kalıcılık) testi uygulamalarının yapılacağı gün görüşülmüştür. ÇOAD-ASHU süreci boyunca çiftlerle toplam 54 görüşme gerçekleştirilmiş ve her bir çift ile haftalık ortalama 75-100 dakika aralığında gerçekleştirilen bu görüşmeler toplamda yaklaşık 5400 dakika (90 saat) sürmüştür. Gerek nicel gerekse nitel veri toplama sürecinin tamamı yüz yüze gerçekleştirilmiş, deney grubuna uygulanan ÇOAD-ASHU görüşmeleri ise araştırmacının çalışma ofisinde ve EBADEM’de yapılmıştır.

2.1.3.1. Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı’na Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulamasının (ÇOAD-ASHU) Geliştirilmesi ve Yapılandırılması

“Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı’na Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması (ÇOAD-ASHU)”, çözüm odaklı aile danışmanlığı yaklaşımına dayalı olarak oluşturulmuş ve yapılandırılmış bir danışmanlık programı/sürecidir. Danışmanlık süreci, ön görüşme, 4 ile 6 seanslık haftalık seanslar ve izleme (kalıcılık) seansı olmak üzere her bir çift için toplamda 5-7 haftalık bir süreci içermektedir. Söz konusu programda evli çiftlere (eşlere) sunulacak olan araştırmacı tarafından hazırlanan ve geliştirilen (De Shazer (1985); Iverson, (2002); Sparrer, (2012); De Jong ve Berg (2013); SBFTA, (2013); Demirci (2014); Dölek ve Kurter (2014-2018); Baygül (2015); Karakaya (2016); Sharry (2016); Gehart (2017), Nelson (2020), Sklare (2020), Yağcı ve Duyan (2020), Zengin (2021) ve Duyan (2022)) ÇOAD-ASHU (kısa adı ÇOAD olan) danışmanlık programının içeriği ve yapılandırılmasına yönelik bilgiler **Ek-1**’de özet olarak seanslar halinde açıklanmış; aynı zamanda uygulamada kullanılan temel ve yardımcı tekniklere dair örneklerle de özet şeklinde **Ek-2**’de yer verilmiştir. Bu doğrultuda ÇOAD-ASHU’nun seans içeriğini ve aşamalarını gösteren uygulama ana hattı ile ilgili bilgiler Çizelge 2.4’te aktarılmıştır.

Çizelge 2.4. ÇOAD-ASHU'nun seans ana hatları özeti

İlk (Birinci) Seans Ana hattı	İkinci ve Diğer Seanslar Ana hattı
1. Tanışma 2. Sorunu Dinleme 3. Danışmanlık süreci ile ilgili danışanlara bilgi verilmesi 4. İyi tanımlanmış/yapılandırılmış amaçların oluşturulması 5. Çözümlerin keşfedilmesi ve yapılandırılması a. Çözüm odaklı duruş b. Çözümün diline vurgu c. Geleceği pozitif inşa etme 6. Güçlendirme ve kaynaklara odaklanma a. Pozitif yönlere vurgu b. Danışanın güçlü yönlerine odaklanma c. Danışanın kaynaklarını ve yeteneklerini keşfetmesine yönlendirme 7. Müdahale/Teknikler a. Mucize sorusu b. İstisnaların keşfi c. Derecelendirme sorusu (Amaçların ölçülmesi) d. Küçük adımlar atma 8. Hedeflenen geleceği inşa etmede olası zorlukların/engellerin tanımlanması ve bunların üstesinden gelinmesi 9. Ara verme, özetleme ve geribildirim a. Ara verme b. Mesaj oluşturma c. Seansı özetleme d. Mesajı danışana okuma e. Danışana seans sonu söz verme ve fikrini alma f. Övgüler g. Güçlü yönleri ve kaynakları hatırlatma h. Köprü kurma i. Görev verme (ev ödevleri) 10. Seansı sonlandırma	1. Seansı başlatma 2. Ödevler üzerine konuşma 3. (Daha) İyi olanları ortaya çıkarma (OGPE Soruları) a. İşe yarar şeyleri sürdürmeye yönelik vurgu b. İyi olan şeylerin etkisini detaylı bir şekilde açıklama 4. Değişimlere odaklanma a. Değişimlere vurgu b. Değişimin nasıl olduğunu açıklama ve pekiştirme 5. Müdahale/Teknikler a. İlk seansta uygulanan tekniklerin (mucize sorusu, istisnalar, derecelendirme sorusu, küçük adımlar tekniği) ikinci ve sonraki seanslarda tanımlanan amaçlara uyumluluğunun ölçülmesine yönelik kullanılması ve seans seans devam ettirilmesi b. İlerlemenin ölçülmesi c. Başa çıkma/baş etme soruları d. Düşünceleri ve söylemleri somutlaştırma e. Amaçları davranışa dönüştürme f. Çözüm odaklı pozitif geleceği inşa etme g. Olumluya odaklanma (güçlendirme ve pozitif iyi oluş) h. İçerik ve duygu yansıtma 6. “Başka ne” soruları 7. Seansı değerlendirme a. Seansı özetleme b. Mesajı oluşturma ve danışana okuma c. Övgüler sunulması d. Güçlü yönleri ve kaynakları hatırlatma e. Köprü kurma f. Yeni ödevler verme (gerektiğinde) 8. Danışandan seanslar ile ilgili son düşüncelerini alma 9. Seansı sonlandırma (Son seansta uygulamayı sonlandırma aşamasına geçilir.)

Ek-1 ve **Ek-2**'de yer verilen ve bu araştırma kapsamında kullanılan ÇOAD temel tekniklerini; “*danışanla terapötik ittifak kurulması*”, “*terapötik ittifak doğrultusunda çiftlerin hikayelerini temel düzeyde dinlemek, anlamak ve bu hikaye kapsamında mevcut sorunlarını yeniden yapılandırmak ve tanımlamak*”, “*sorunları çözmek ve arzuladıkları geleceğe ulaşabilmek için amaçları evli çiftlerin gözünden olabildiğince somut, ölçülebilir, gözlemlenebilir ve davranışsal olarak belirlemek ve tanımlamak*”, “*danışanların evlilik yaşamlarında sorunun olmadığı zamanlardaki başarılı, güçlü yönlerini belirlemek ve kaynaklarını çözüme yönelik için kullanmayı konuşmak*”, “*evlilik ilişkilerinde pozitif yönlü küçük değişimler ile yine pozitif yönlü büyük değişimlerin yolunu oluşturmak*”, “*çözüm dilini keşfetmek, çözüm odaklı duruş becerisi kazanabilmek için gerekli somut adımları (derecelendirme tekniği, OGPE soruları, Başka ne soruları vb. aracılığıyla) atmayı sağlamak*”, “*çiftlere övgü tekniğini kullanarak olumlu geri bildirimler sunmak*”, “*gerektiğinde ödevlerden faydalanmak*” ve “*sonlandırmak ve izlemek*” şeklinde özet olarak sıralayabiliriz.

2.1.4. Etik Hassasiyetler

Araştırma sürecinde, araştırmanın çalışma grubunda bulunan tüm çiftlerin araştırma boyunca ve sonrasında herhangi bir mağduriyet yaşamamaları ve gizliliklerinin korunabilmesi için bir takım etik hassasiyetler gözetilmiştir. Bu etik hassasiyetler şöyle sıralanmıştır:

1. Araştırmanın çalışma grubuna katılan çiftlerden yazılı olarak (deney ve kontrol grupları için ayrı ayrı hazırlanan) bilgilendirilmiş gönüllü onam formu (**Ek-3 ve Ek-4**) alınmıştır. Bu konuda, yöntem bölümünün ilgili başlığı altında belirtildiği üzere araştırmacı tarafından hem deney hem de kontrol grubuna katılan çiftlere gerekli bilgiler detaylı bir şekilde sözlü olarak aktarılmıştır. Sözlü bilgi verildikten sonra çalışmaya gönüllü katılmak isteyen çiftlere bilgilendirilmiş onay formu yazılı olarak imzalatılmış ve araştırmaya böylece ilgili çiftler dahil edilmiştir.
2. Çalışma grubundaki çiftlere kendi istekleriyle diledikleri zaman araştırmadan ayrılacakları ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Uygulama süreci içinde her iki grupta da böyle bir durum söz konusu olmamış, araştırmaya katılan çiftler uygulama sürecinin tamamına katılmıştır. Deney grubundaki iki çift ile – kendi özel durumlarından kaynaklı olarak – 6 hafta yerine 5 haftalık görüşme ve izleme (kalıcılık) görüşmesi gerçekleşmiştir. Bu istisna durum dışında her iki grupta da tüm katılımcılar belirlenen planlama çerçevesinde uygulama sürecini tamamlamıştır.
3. Çiftlerin kimlik bilgilerini ve gizliliklerini korumak adına, çiftler ile ilgili sosyo-demografik bilgilerin bazılarını araştırmada yer verilmemiş olup, çiftlere **“1.çift, 2.çift...8.çift” veya “1Ç-E-11 (1.Çift-Erkek-Evlilik Süresi); 2Ç-K-1 (2.Çift-Kadın-Evlilik Süresi)** şeklinde kodlamalar verilmiştir. Bu kodlamalar verilirken, çiftlerin araştırmaya katıldığı kronolojik sıra gözetilmiştir.
4. Özellikle nitel analiz bölümünde çiftlerin gerek kendi talepleriyle gerekse “etik hassasiyetler” doğrultusunda mahrem bilgilerinin korunması adına çiftlerin tüm ifadelerine yer verilmemiş veya bazı ifadeleri kısaltılarak aktarılmıştır. Çiftlerin ifadelerine yer verirken bazı bölümlerde (...) **işareti** kullanılmış olup, bu işaretin kullanıldığı yerler ya çiftlerin paylaşılmasına onay vermediği ifadelerden oluşmaktadır ya da araştırmanın nitel analizi kapsamı dışında bir bilgi olduğu için

paylaşılmasına gerek duyulmamıştır. Bu noktada temel amacımız hem çiftlerin mahremiyetini korumak hem de araştırma kapsamına girmeyen gereksiz bilgileri sunmaktan olabildiğince kaçınıp, araştırmanın temel başlıklarına uygun ifadelerle odaklanmaktır.

5. Deneysel uygulamanın tüm süreci ve boyutu tamamen gönüllülük ilkesi çerçevesinde yürütülmüştür.
6. İlgili bölümde belirtildiği üzere Fırat Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Komisyonu'ndan araştırmanın yapılabileceğine dair etik izin alınmıştır (**Ek-10**). Bununla birlikte araştırmanın yapılması için T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ve Elâzığ Belediyesi'nden gerekli kurum izinleri de alınmıştır (**Ek-11 ve Ek-12**).
7. Araştırmanın nicel veri analizi kapsamında kullanılan “Aile Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ)” için yazarlarından ölçeğin kullanım izni alınmıştır (**Ek-9**). “Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)” ise bu araştırmanın danışmanı tarafından uyarlanmıştır.
8. Araştırmacı 2013 yılından itibaren aile danışmanlığı/terapileri alanında çalışmakta ve bu hususta araştırmacının yüksek lisans çalışması “*Türkiye’de Aile İçi Sorunlara Yönelik Aile Danışmanlığı Uygulaması*” adıyla Türkiye’de aile danışmanlığını hem verilen eğitim müfredatı hem de danışmanlık merkezlerindeki uygulama boyutu ile birlikte bütüncül bir şekilde ele alınarak Türkiye’deki aile danışmanlığının oluşumu ve gelişiminin aile danışmanlığı alanında çalışan profesyonel uzmanlar (uygulama) ve akademisyenlerin (eğitim) bakış açısıyla aktarıldığı alandaki ilk lisansüstü çalışma olmuştur. Aile danışmanlığı/terapileri ve evlilik/aile ilişkileri kapsamında çalışmalarına devam eden araştırmacı tarafından Çözüm odaklı aile danışmanlığı başta olmak üzere bu araştırma kapsamına dahil olan/alabilecek aile danışmanlığı/terapisi ve evlilik/aile ilişkileri kapsamında alınan eğitimlerin belgelerine (**Ek-13 ve Ek-14**) çalışma sonunda yer verilmiştir.

2.1.5. Araştırmacı Günlüğü

Bu bölümde araştırmanın gerçekleştirildiği dönemde araştırmacı tarafından karşılaşılan öznel durumlara ve sürece yönelik birtakım bilgilere yer verilmiştir. Bu süreç araştırmacı tarafından “*Covid-19 Pandemi Süreci*”, “*Deneysel Uygulama ve Görüşmeler*

Süreci” ve “6 Şubat Kahramanmaraş Depremi Süreci” olmak üzere üç başlık altında aktarılmıştır. Bu süreç ile ilgili bilgiler şöyledir:

I. COVID-19 Pandemi Süreci

Bu araştırma 2021-2023 yılları arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın yapıldığı bu dönemin özelliği tüm dünyayı etkileyen Covid-19 pandemisinin yaşanmış olmasıdır. Bir başka ifade ile araştırmamız, Covid-19 pandemisinin görüldüğü bir döneme denk gelmiştir.

Bilindiği üzere Covid-19 pandemi süreci ülkemizde yaklaşık 2 yıl sürmüş ve bu süreçte çeşitli kısıtlamalar getirilmiştir. Birinci ve ikinci kısıtlama dönemi olarak adlandırdığım bu süreç toplanda iki dönem uygulanmıştır. Birinci dönem kısıtlamaların olduğu süreç, Covid-19 pandemisinin ilk yayıldığı dönem olması nedeniyle birey ve toplum sağlığı için daha katı kuralların uygulandığı ve toplumun büyük çoğunluğunun “evde kaldığı” bir dönem iken, ikinci kısıtlamanın olduğu dönemde ise ilgili kamu kurum ve kuruluşların (Sağlık Bakanlığı, İçişleri Bakanlığı, Valilikler ve Yerel Yönetimler vb.) denetiminde kontrollü ve kısmi bir kısıtlama süreci yaşanmıştır. İşte bu süreçte birinci dönem kısıtlamaların olduğu dönem araştırmamızın literatür kısmının yazım sürecine denk gelmiştir. Evde geçirilen bu süreçte tez çalışmasının literatür kısmı tamamlanmıştır. Literatür kısmının bu döneme denk gelmesi nedeniyle tez süreci ile ilgili herhangi bir sorun yaşanmamış ve bu bölüm sorunsuz bir şekilde tamamlanmıştır. Araştırmanın veri toplama süreci ise pandeminin yaygın etkisi kaybolmaya başladığı ve kısmi kısıtlamaların olduğu ikinci dönemin sonuna denk gelmiştir. Bu sebeple veri toplama sürecinde herhangi bir kısıtlamaya denk gelinmeksizin deney grubunda bulunan çiftler ile görüşmeler sorunsuz bir şekilde gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte araştırmanın deney grubunda yer alan çiftlerin görüşmeleri ile ilgili herhangi bir sorun yaşanmamış ve pandemi kuralları çerçevesinde görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın veri toplama (çiftler ile görüşme) sürecinin kısıtlama dönemine denk gelmemesi tez sürecinin sekteye uğramaması açısından büyük bir avantaj olmuştur.

Uygulamanın gerçekleştirildiği dönemde (veri toplama sürecinde) deney grubunda bulunan 8 evli çiftten 7 tanesinde Covid-19 kaynaklı bir sağlık sorunu veya uygulama/veri toplama sürecini sekteye uğratabilecek herhangi bir sorun ile karşılaşılmamıştır. Sadece bir çiftte bu süreç kısmi olarak farklı işlemiştir. Söz konusu çift, deneysel uygulamanın 4. haftasında Covid-19 kaynaklı bir sağlık sorunu yaşamış ve çiftin uygulamalarına 2 hafta ara verilmiştir.

2 haftalık aradan sonra sağlık açısından kendilerini toparladıklarını ve danışmanlık seansına devam etmek istediklerini belirten çiftin isteği ile görüşmelere devam edilmiş ancak izleme seansı yüz yüze değil telefon görüşmesi şeklinde gerçekleştirilmiştir. Bu çiftin 6 haftalık planlanan uygulama süreci Covid-19 sebebiyle 5 hafta gerçekleştirilmiştir. ÇOAD yaklaşımının doğası gereği 5 haftalık görüşmeler çifte yeterli olmuştur. Bu çift dışında veri toplama sürecinde Covid-19 kaynaklı herhangi bir aksaklık veya sorun yaşanmamıştır. Bu çift ile Covid-19 sebebiyle verilen aradan sonra biri yüz yüze ve biri ise izleme görüşmesi olmak üzere toplam 2 hafta görüşme gerçekleştirilmiştir. Veri toplama sürecinde Covid-19 kaynaklı süreci aksatacak herhangi bir engelin yaşanmaması araştırmanın seyri için büyük bir avantaj teşkil etmiştir.

Sonuç olarak Covid-19 pandemisi, araştırmanın sürecini ciddi seviyede bir sekteye uğratmamış olup, süreç sağlıklı bir şekilde yürütölmüş ve tamamlanmıştır. Araştırmanın uygulama kısmının katı kısıtlamaların olduğu döneme denk gelmemesi ve bu süreçte hem araştırmacı hem deney grubunda bulunan katılımcıların herhangi bir sağlık sorunu riski ile karşılaşmamış olması ve veri toplama sürecinin genelinin pandeminin yüksek riskli döneminde yapılmamış olması, araştırma sürecini kolaylaştırmıştır.

II. Deneyisel Uygulama ve Görüşmeler Süreci

Deneyisel uygulama (ÇOAD-ASHU) kapsamında deney grubu ile yapılan görüşmelerde herhangi bir sorun yaşanmamış olup, deney grubuna katılan evli çiftlerin tümü deneyisel uygulama sürecinin tamamına ilgili, özverili ve titiz bir şekilde katılmıştır.

Deney grubuna katılan evli çiftlerin tamamında planlanan görüşme sayısı gerçekleştirilmiştir. Uygulamaya katılan tüm çiftler süreci başından sonuna kadar sürdürmüş ve uygulamayı tamamlamıştır. Çiftlerin gerek ilgili ve özverili olmaları gerek uygulama sürecini aksatmamaları araştırmacının veri toplama ve uygulama sürecindeki en büyük kolaylığı ve artısı olmuştur.

Araştırmanın yöntemi kapsamında, deneyisel uygulamanın evli çiftler ile haftalık görüşmeler şeklinde olması ve bu görüşmelerin sadece hafta içi yapılması nedeniyle görüşme takvimini ayarlama da birtakım zorluklar yaşanması, araştırmacının görüşme sürecinde yaşadığı tek zorluk olmuştur. Hem görüşme takviminin ayarlanması hem de her çift ile ayrı

ayrı görüşmeler yapılması (toplam 54 görüşme) araştırmacının uygulama sürecinde oldukça yoğun bir mesai harcamasını ve yoğun hazırlıklar yapmasını gerektirmiştir.

III. 6 Şubat Kahramanmaraş Depremi Süreci

31 Ocak 2023 tarihi itibarıyla araştırmanın “literatür”, “bulgular ve analiz” ve “tartışma” başlıkları tamamlanmış ve “sonuç ve öneriler” bölümünün yazım süreci kalmıştı. Şubat ayı içerisinde “sonuç ve öneriler” yazılacak akabinde tez metninde olası eksik veya düzenleme ihtiyacı olan yerleri tespit etmek amacıyla son bir kontrolden geçirilecek ve yazım yanlışı ve cümle düzenlemeleri için tezin tüm metni baştan sona okunacaktı. Böylece tezin genel içeriği tamamlanacaktı. Bu süreçte ülkemizde meydana gelen 6 Şubat Kahramanmaraş depremi, doğrudan veya dolaylı olarak tüm ülkemizde olduğu gibi araştırmacının da derinden etkilenmesine sebep olmuştur. Araştırmacı depremin yaşandığı 11 ilden biri olan Elazığ’da ikamet etmesi ve ayrıca depremin yaşandığı tarihte depremin en çok hissedildiği illerden biri olan Şanlıurfa’da bulunması nedeniyle deprem sürecini iki farklı şehirde bizzat yaşamıştır. Yaşanan depremin ardından araştırmacı tez sürecine 92 gün boyunca ara vermek zorunda kalmıştır. 8 Mayıs 2023 tarihi itibarıyla yeniden tez sürecine kaldığı yerden devam eden araştırmacının bu süreçteki en büyük gücü, şansı ve şükür sebebi yaşanan depremin ardından ailesinin tümünün hayatta olmasıydı. Öte yandan tez süreci ile ilgili en büyük avantaj ise tez metninin bulgular, analiz ve tartışma kısmının deprem öncesi tamamlanmış olmasıydı. Doktora tez yazımında 3 ay ara verilmesi sonrası tez sürecinin toparlamanın araştırmacı için iki büyük artısı bunlar olmuştu. Yaşanan deprem sonrası araştırmacının sosyal, psikolojik, ekonomik ve tinsel anlamda toparlanma sürecinin ardından yapılan son tez izleme toplantısında başta danışman olmak üzere tez izleme komitesinin öneri, destek ve yönlendirmeleriyle tez metni baştan sona tekrar okunmuş, eksik ve düzeltilmesi gereken yönler tespit edilmiş ve bu düzeltmeler yapıldıktan sonra “sonuç ve öneriler” yazılmıştır. Son aşamada danışman ve tez izleme komitesinin oluru ile tez metni tamamlanmıştır.

Sonuç olarak, tez yazımı sürecinin tamamında yaşanan depremin etkisiyle verilen zaruri ara haricinde tezi sekteye uğratan ciddi bir süreç yaşanmamıştır. Veri toplama sürecinin Covid-19 kısıtlamasına denk gelmemesi, uygulamaya katılan çiftlerin ilgili olmaları ve hem sürecin genelinde hem de deprem sonrası dönemde danışmanın ve tez izleme komitesinin psikolojik destekleri araştırmacının en büyük kolaylığı olmuştur.

2.1.6. Verilerin Analizi

Araştırmanın analizi nicel veri analizi ve nitel veri analizi olmak üzere 2 başlık altında incelenmiştir.

2.1.5.1. Nicel Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen nicel verilerin analizi için hangi istatistiksel yöntemlerin kullanılacağını belirleyebilmek amacıyla çalışma (deney ve kontrol) grubunda bulunan çiftlere ön test, son test ve izleme (kalıcılık) ölçümü olmak üzere PİÖÖ ve AYDÖ üçer defa uygulanmıştır. Buna göre çiftlerin ölçeklerden aldıkları puanların parametrik testlerin varsayımlarını karşılayıp karşılanmadığı test edilmiş ve belirlenmiştir. Araştırmada parametrik testlerin kullanılabilmesi için, bazı varsayımlar mevcuttur ve bu varsayımların tamamının karşılanması gerekmektedir. Söz konusu varsayımların en başında verilerin normal dağılımı gelmektedir. Normal dağılımı test etmek için PİÖÖ ve AYDÖ ölçümlerinden elde edilen puanların *çarpıklık (skewness)* ve *basıklık (kurtosis)* değerleri ± 2 aralığında hesaplanmıştır (George ve Mallery, 2022). Çarpıklık ve basıklık değerleri ile mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri de ayrıca hesaplanmıştır. Öte yandan verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri – çarpıklık ve basıklık değerlerinin yanı sıra – *Shapiro-Wilk testi*yle; veri setlerinin varyanslarının eşit olup olmadığı ise *Levene testi* ile test edilmiştir. Deney ve kontrol grubunun ön test ortalamalarını karşılaştırabilmek için “*Bağımsız gruplar için t-testi*” veya “*Mann Whitney U Testi*” uygulanmıştır.

Araştırmanın nicel analiz boyutunda, bağımsız değişken olan ÇOAD-ASHU’nun, bağımlı değişkenler olan aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Daha önce de belirtildiği üzere araştırma 2x3 split plot (Deney-Kontrol grupları X ön test-son test-izleme testi) yarı deneysel bir desen olarak kurgulanmıştır. Ölçümler bakımından grupların kendi arasında, araştırmaya katılan çiftler arası ve çiftlerin içinde bulunduğu grup içi ölçümlerin yapılması söz konusudur. Ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasındaki farklılığın istatistiksel anlamlılığını karşılaştırmada kullanılan en temel nicel analizlerden biri “*Tek faktör üzerinde tekrarlı/karışık ölçümler için iki yönlü (faktöriyel) ANOVA*” testidir. Araştırmanın nicel bağlamdaki amacına yönelik yukarıda ifade ettiğimiz özellikleri dikkate aldığımızda araştırmamızda kullanılan deneysel desenin karışık (split plot) desen niteliğine sahip olduğu ve bu sebeple karışık (split plot) desenler için uygun bir parametrik analiz olan “*Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü*

ANOVA” tekniği kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2016). Bu analiz sonucu, ortaya çıkan anlamlı farkın nedenini test edebilmek için *Tukey ikili karşılaştırmalar (post-hoc) testi* kullanılmıştır. Tüm bu analizlerin öncesinde araştırmanın deney ve kontrol gruplarının ön test ortalamalarının homojenliğinin karşılaştırılması için parametrik analizlerde **“Bağımsız gruplar için t-testi”**, non-parametrik analizlerde ise **“Mann Whitney U Testi”** uygulanmıştır. Ayrıca araştırmanın nicel verileri içerisinde parametrik koşulları sağlayan bulgularda **“Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA”** kullanılırken, parametrik olmayan nicel bulgularda veya karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA’nın varsayımları karşılamadığı durumlarda ise “tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA” tekniğinin non-parametrik karşılığı olan **“Friedman’s ANOVA (F) testi”** kullanılmıştır.

Kısa adı “Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA” olan, *tek faktörde tekrarlı ölçümler için iki yönlü (faktöriyel) ANOVA testi*; iki faktörlü karışık (split plot) desenlerde elde edilen verilerin/bulguların analizlerinde kullanılan faktöriyel (çok faktörlü) bir analiz tekniğidir. Bu yöntemde, deney ve kontrol gruplarının grup faktörünün (deney ve kontrol grubu) ve tekrar eden ölçümleri gösteren ölçüm faktörünün (ön test, son test, izleme testi) bağımlı değişkenler üzerindeki ana etkileri ve her iki faktörün ortak etkisi (grup * ölçüm) test edilmektedir. Bu doğrultuda “Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA” tekniğinde grup ve ölçüm ortak etki testinin anlamlı çıkması durumunda, deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU) bağımlı değişkenler (AYD ve PİO) üzerinde etkili olduğunu bizlere göstermektedir (Büyüköztürk, 2016).

Araştırma kapsamında nicel veri toplama araçlarından elde edilen veriler ve bu verilerin bulguları, grafikleri, görselleri ve istatistiksel analizleri **“.05” anlamlılık düzeyi** dikkate alınarak yeni nesil ve açık kodlu ücretsiz bir program olan Jamovi 2.2.5 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

2.1.5.2. Nitel Verilerin Analizi

ÇOAD-ASHU’dan elde edilen nitel veriler 2 aşamalı kodlama sistemi kullanılarak analiz edilmiştir. Buna göre, ilk olarak **“tema bazlı kodlama”**¹⁶ yapılmış ve bulgular yorumlanmıştır. İkinci kodlama sistemi ise **“katılımcı (çift) bazlı kodlama”**¹⁷ olarak

¹⁶ **Tema bazlı kodlama:** Sırasıyla kod-kategori (alt tema)-tema sınıflamasıyla yapılan nitel kodlama sistemidir.

¹⁷ **Katılımcı (çift) bazlı kodlama:** ÇOAD-ASHU’ya katılan çiftlerden uygulama sürecinde elde edilen verilerin her bir çift için ayrı ayrı içerik ve doküman analizi yöntemiyle (MAXQDA 2020 Analytics Pro nitel veri analizi programından yararlanarak) kodlanmasıdır. Bu kodlama sisteminde temel amaç uygulama sürecini çift çift analiz etmek ve yorumlamaktır.

adlandırdığımız, haftalık görüşmelerde çiftlerden alınan ifadelerden yola çıkarak her bir çiftin sürecinin ayrı ayrı nitel kodlama yöntemiyle analiz edilmesi ve bulguların yorumlanması şeklinde ortaya konmuştur. Söz konusu 2 aşamalı kodlama sisteminde ağırlıklı olarak görsel haritalardan yararlanılmış ve bu görsel haritalarda verilen kodlamalar (ve bu kodlamalardan elde edilen bulgular) yorumlanmaya çalışılmıştır. Birinci aşamada MAXQDA 2020 Analytics Pro nitel veri analizi programının “MAXMaps modülü” kullanılarak **“Kod Sistemi-Tek Vaka Modeli”** aracılığıyla söz konusu kodlamalar yapılmış ve bu kodlamaların ayrı ayrı kategorileri (alt temalar), ana temaları ve görsel haritaları oluşturulmuştur. Bu model; nitel kodlamalarda bizlere ana temalar (tema bazlı kodlamalar) oluşturmaya yardımcı olmakta ve adını bu özelliğinden almaktadır. İkinci aşamaya geldiğimizde yine MAXQDA 2020 Analytics Pro nitel veri analizi programının “MAXMaps modülü” kullanılarak **“Belge Sistemi-Tek Vaka Modeli”** oluşturulmuştur. Bu modelde ise; uygulamaya katılan çiftlerin (her çift için ayrı ayrı olmak üzere) en çok ifade ettikleri veya çiftlerin ifadelerinden yola çıkılarak ana temalar kapsamında en çok kodlanan 20 kodun görsel haritası çıkarılmıştır. “Belge Sistemi-Tek Vaka Modeli”nde amaç, kodlanan belgenin (bu araştırmada çiftlerin metinleri, ifadeleri ve cevapları) bir panoramasını oluşturarak genel/özet bir çıkarım elde etmektir. Bir başka ifadeyle kodlanan belgeler (bu araştırmada çiftlerin metinleri/ifadeleri/cevapları) katılımcı (çift) bazlı incelemeler neticesinde genel bir sonuca/yargıya ulaşmayı sağlamaktadır. Model bu yönüyle “tema bazlı kodlama” sonucu elde edilen ana temaların katılımcı (çift) bazlı açıklanmasına yönelik bir tanıtım ve bilgilendirme sunmaktadır. Bu doğrultuda katılımcı (çift) bazlı açıklamalar eşliğinde söz konusu katılımcılara (bireylere veya çiftlere) veya belgelere/dokümanlara ait genellemelere ulaşılır. Ayrıca bu çıkarımlar yine MAXMaps modülü bünyesinde bulunan “Kod Sistemi-Tek Vaka Modeli” aracılığıyla tema bazlı yapılan kodlamalar içinden en çok kullanılan 20 kodun oluşturulmasıyla elde edilmektedir.

“Kod Sistemi-Tema Vaka Modeli”, her biri ayrı temalar oluşturulacak şekilde yapılan nitel kodlamaların bütününe bizlere sunmakta ve bu yönüyle “Tema bazlı kodlamalar” oluşturmakta iken; **“Belge Sistemi-Tek Vaka Modeli”** ise “Kod Sistemi-Tek Vaka Modeli”nde yapılan tüm kodlamalar içinde en çok kodlanan 20 kategori bağlamında belgeler (dokümanlar) veya katılımcılar (birey veya çift) ile ilgili okuyucuya/araştırmacıya bir özet sunmakta, bu özet bilgilerden yola çıkarak ana temalara ait genel bir çıkarımın elde edilmesini sağlamak ve “belge veya katılımcı bazlı kodlamalar” ortaya koymaktadır. Bu yönüyle araştırmacı tarafından **“tema bazlı kodlama”** olarak adlandırılan kavrama karşılık gelen model **“Kod Sistemi-Tek Vaka Modeli”** iken; yine araştırmacı tarafından “özgün bir

tanımlama” ile adlandırılan **“katılımcı (çift) bazlı kodlama”** kavramı ise *“Belge Sistemi-Tek Vaka Modeli”*ne denk gelmektedir. Ayrıca “katılımcı (çift) bazlı kodlamalar”; “tema bazlı kodlamalar”dan yola çıkarak oluşturulduğu için “katılımcı (çift) bazlı kodlama”nın yapılabilmesi için “tema bazlı kodlama”nın yapılmış olmasına ihtiyaç vardır. Bununla birlikte “katılımcı (çift) bazlı kodlamalar”ın, “tema bazlı kodlamalar” ile ilgili özelden genele bir bilgilendirme sunması bakımından “tema bazlı kodlamalar”ı destekleyici bir işlevi de bulunmaktadır. Bu durumda da iki aşamalı bir nitel kodlama yapılması elzem olabilmektedir. Araştırmacı tarafından **“tema bazlı kodlama”** ve **“katılımcı (çift) bazlı kodlama”** şeklinde iki ayrı kavramsallaştırma ve iki ayrı başlık altında nitel bulgulara yer verilmesinin altında yatan temel sebep ve mantık ise burada belirtilen *“Kod Sistemi-Tek Vaka Modeli”* ve *“Belge Sistemi-Tek Vaka Modeli”*dir. Her iki modelin birlikte iki ayrı başlık altında verilmesi hem ÇOAD-ASHU uygulamasının mikro ve makro boyutta bir bütün olarak görülmesine olanak sağlamakta hem de tema bazlı kodlamalarda çiftlere yönelik genellemelere yer verilebilirken; katılımcı (çift) bazlı kodlamalarda ise her bir çifte ait aile dinamiklerindeki farklılıklar, benzerlikler ve yaşanan somut değişimler ortaya konulabilmektedir. Bu açıklamalar ışığında hem farklı aile dinamiklerine sahip olan çiftlere ait nitel bulguların mikro (katılımcı [çift] bazlı kodlama) ve makro (tema bazlı kodlama) boyutunun bütüncül bir şekilde görülmesi hem de çiftlerde yaşanan pozitif değişim ve ilerlemelerin daha somut bir şekilde aktarılabilmesi amacıyla iki aşamalı bir nitel veri analizi yapılmıştır. Öte yandan araştırmanın bağımsız değişkenin (ÇOAD-ASHU) ve bağımlı değişkenlerinin (“Psikolojik iyi oluş” ve “Aile yaşam doyumu”) hem birer değişken hem de araştırmanın temel kavramları olarak çiftler üzerindeki deneyimleri ve katkı düzeyleri; iki aşamalı nitel kodlama aracılığıyla mikro ve makro düzeyde daha net görülebilmekte ve ortaya konulabilmektedir.

“Katılımcı (çift) bazlı kodlama” başlığı altında ayrıca (MAXQDA 2020 Analytics Pro nitel veri analizi programından yararlanarak) çiftlere dair **“Kelime Bulutu”** görselleri oluşturulmuştur. Kelime bulutu görselindeki temel amaç çiftlerin en çok vurguladığı 5 kelime üzerinden “sorun alanı”, “çözüm teknikleri”, “pozitif ilerleme ve değişim” ve “psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumları” ana temaları bağlamında aile dinamikleri hakkında bilgiler edinme ve bu bilgiler ışığında ana temalara dair genellemelere ulaşabilmektir.

Özetlemek gerekirse, araştırmanın nitel veri analizinde; deneysel uygulama sürecinde araştırmacının akılda kalıcılığı güçlü olan kısa ifadeler ve kodlamalar aracılığıyla çiftlerin

ifadeleri bilgisayar ortamında not alınmış ve uygulama boyunca çiftlerin aktardığı bilgiler (araştırmada kullanılmasına izin verdikleri kadarıyla) **“doküman incelemesi ve içerik analizi yöntemi”** ile incelenmiştir. Araştırmanın nitel veri analizi; MAXQDA 2020 Analytics Pro nitel veri analizi programı aracılığıyla kod, kategori/alt tema ve temalar bağlamında analiz edilmiştir. Ayrıca MAXQDA 2020 Analytics Pro nitel veri analizi programının MAXMaps modülü aracılığıyla deneysel uygulamaya (ÇOAD-ASHU) katılan çiftlerden elde edilen nitel bulgular **“tema bazlı kodlama” (Kod Sistemi-Tek Vaka Modeli)** ve **“katılımcı (çift) bazlı kodlama” (Belge Sistemi-Tek Vaka Modeli)** olmak üzere 2 aşamalı kodlama sistemi kullanılarak analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. “Katılımcı (çift) bazlı kodlama” başlığı altında yine MAXQDA 2020 Analytics Pro nitel veri analizi programından yararlanarak çiftlere dair **“Kelime Bulutu”** görselleri oluşturulmuştur.



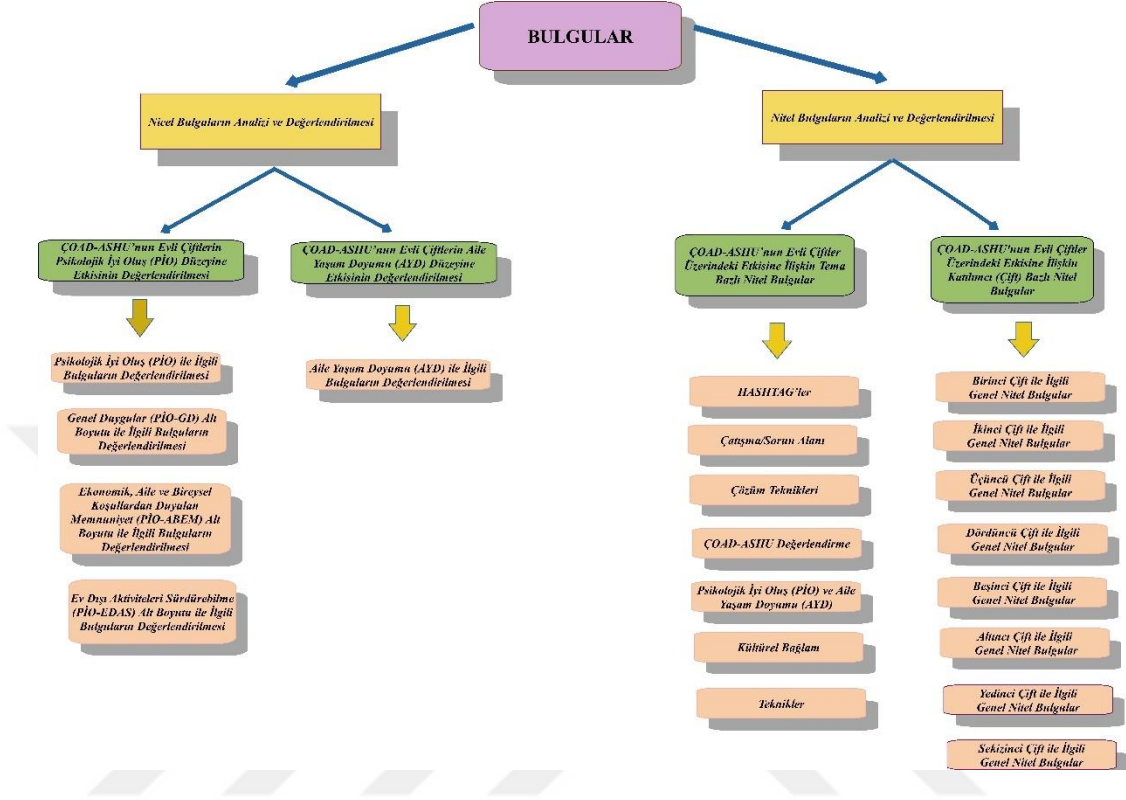
3. BULGULAR

Bu bölümde araştırma soruları ve alt hipotezler kapsamında yapılan nicel ve nitel analizlerin detaylı sonuçları yer almaktadır. Araştırmanın temel amacı; “Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı’na Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması”nın (ÇOAD-ASHU) evli bireylerin (çift olarak) psikolojik iyi oluş düzeyi ve aile yaşam doyumuna etkisini incelemektir. Araştırmanın yöntemi ise karma yöntem araştırmalarının yeni nesil desenlerinden biri olan **“Deneysel (Müdahale) Karma Yöntem Deseni”**dir. Bu amaç ve yöntem doğrultusunda bulgular, “Nicel Bulgular” ve “Nitel Bulgular” olmak üzere 2 başlık altında incelenmiştir (Bkz. Şekil 3.1).

Nicel bulguların değerlendirilmesi için çeşitli istatistiksel analizlerden yararlanılmıştır. Buna göre nicel bulgular, kendi içinde “ÇOAD-ASHU’nun evli çiftlerin psikolojik iyi oluş (PİO) üzerindeki etkisine ilişkin bulgular” ve “ÇOAD-ASHU’nun evli çiftlerin aile yaşam doyumu (AYD) üzerindeki etkisine ilişkin bulgular” olmak üzere 2 başlıkta ele alınmıştır. Her iki başlıkta da araştırmanın temel analizlerinin parametrik mi yoksa non-parametrik testler ile mi yapılacağını belirleyebilmek için öncelikle “ön analizler” adıyla varsayımlar incelenmiştir. Ön analizlerden elde edilen sonuçlar doğrultusunda araştırmanın temel analizleri yapılmıştır. PİO düzeyine ait alt boyutlar (PİO-GD, PİO-ABEM ve PİO-EDAS alt boyutları) için de aynı işlem adımları uygulanmıştır. Özetle nicel bulgulara ait tüm başlıklarda önce varsayımlara (ön analizler) akabinde temel analizlere yer verilmiştir (Bkz. Şekil 3.1).

Nitel bulgularda ise; deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU) çiftlere katkısını ölçmek için uygulamaya katılan evli çiftlerin ÇOAD-ASHU sürecine dair sözlü ve yazılı görüşleri ile uygulamada gerçekleştirilen etkinlikler ve kullanılan teknikler sonucu evli çiftlerin geribildirimlerinden yola çıkılmıştır. Buna göre deney grubuna katılan evli çiftlerle izleme seansında yapılan nitel görüşmeler ve deneysel uygulama süresince çiftlerin geribildirimleri (yapılan etkinlikler, verilen ödevler ve kullanılan teknikler bağlamında çiftlerin ifadeleri, sözel ve davranışsal tepkileri vb.) neticesinde içerik ve doküman analizi ile nitel kodlama yöntemi kullanılarak temalar oluşturulmuş ve elde edilen bulguların analiz ve değerlendirmesine yer verilmiştir. Ayrıca temalardan yola çıkarak deney grubuna katılan evli çiftlerin değişim sürecini ortaya koymak için katılımcı (çift) bazlı kodlama yapılmış ve bu kodlamalar sonucu elde edilen bulgular değerlendirilmiştir (Bkz. Şekil 3.1).

Yukarıda açıklanan nicel ve nitel bulguların analiz ve değerlendirme sürecine yönelik işlem aşamalarına Şekil 3.1.'de detaylı bir şekilde yer verilmiştir.



Şekil 3.1. Nicel ve nitel bulguların analiz ve değerlendirilmesi ile ilgili işlem aşamaları

3.1. Nicel Verilere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Nicel bulgularda araştırmanın bağımlı değişkenleri (PİO ve AYD) ayrı başlıklar halinde incelenirken önce bu değişkenlere ait ön analizlere (varsayımlara) yer verilmiş, akabinde ön analiz sonuçlarına göre araştırma soruları ve hipotezleri kapsamında temel istatistiksel analizler yapılmış ve bulgular değerlendirilmiştir.

3.1.1. ÇOAD-ASHU'nun Evli Çiftlerin Psikolojik İyi Oluş (PİO) Düzeyine Etkisinin Değerlendirilmesi

Bu başlık altında araştırmanın birinci bağımlı değişkeni olan “Psikolojik İyi Oluş” (PİO) ile ilgili nicel bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın deney grubuna (ÇOAD-ASHU) katılan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş (PİO) düzeylerini ölçmek için “Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” (PİOÖ) kullanılmıştır. Buna göre önce PİO ile ilgili

ön analizler (varsayımlar) incelenmiştir. Ön analiz sonuçlarına göre araştırma sorusu kapsamında hipotezler test edilmiş ve temel analiz bulguları değerlendirilmiştir. Öte yandan bu bölümde “Genel Duygular (PİO-GD)”, “Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet (PİO-ABEM)” ve “Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme (PİO-EDAS)” olmak üzere 3 boyuttan oluşan PİOÖ’nün söz konusu alt boyutlarının da nicel analizi yapılmıştır.¹⁸ PİO ile ilgili bulgulara olduğu gibi, PİO alt boyutlarında da önce ön analizlere (varsayımlara) yer verilmiş; akabinde ön analiz sonuçlarına göre araştırma sorusu kapsamında alt boyutların hipotezleri test edilmiş ve temel analiz bulguları değerlendirilmiştir.

3.1.1.1. Psikolojik İyi Oluş (PİO) ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada yapılacak analizleri belirleyen en önemli husus, eldeki verilerin varsayımları sağlayıp sağlamadığıdır. Bu varsayımların sonuçlarına göre araştırmada parametrik veya parametrik olmayan analizlere karar verilmektedir. Bir analizin verilerinin normal dağılımı ve varyanslarının homojen olması durumunda parametrik analizler yapılırken, bu varsayımların ihlali durumunda ise parametrik olmayan (non-parametrik) analizler tercih edilmektedir (Field, 2018). Bu doğrultuda deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin PİOÖ’den aldıkları puanların homojenlik ve normallik testleri incelenmiş ve bu testlere ilişkin bulgular Çizelge 3.1 ve Çizelge 3.2’de verilmiştir.

Çizelge 3.1. Deney ve kontrol gruplarının PİOÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin homojenlik testi

Ölçüm	F	SD	SD2	P
PİOÖ1 (Levene’s)	0.02	1	30	0.887
PİOÖ2 (Levene’s)	0.70	1	30	0.407
PİOÖ3 (Levene’s)	1.71	1	30	0.200

SD: Serbestlik derecesi, $p < 0.05$, PİOÖ1: Ön test, PİOÖ2: Son test, PİOÖ3: İzleme testi

Çizelge 3.1’de verilen Levene homojenlik testi incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin PİOÖ ön test ölçümlerine yönelik varyans (homojenlik) analizinden elde edilen sonuçlara göre, her iki grubun birbirine denk (homojen) olduğu ($F_{1-30}=0.02$; $p > 0.05$); bununla birlikte son test ve izleme testi ölçümleri sonuçlarına göre yine aynı şekilde deney ve kontrol grubunun birbirine denk (homojen) oldukları görülmektedir ($F_{1-30}=0.70$, $p > 0.05$; $F_{1-30}=1.71$, $p > 0.05$).

¹⁸ PİOÖ’de alınan düşük puanlar katılımcıların yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduklarını gösterirken; ölçekten alınan yüksek puanlar ise katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğunu ifade etmektedir.

Çizelge 3.2. PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin normallik testi

Ölçüm	İstatistik	P
PİÖÖ1 (Shapiro-Wilk)	0.973	0.593
PİÖÖ2 (Shapiro-Wilk)	0.953	0.175
PİÖÖ3 (Shapiro-Wilk)	0.971	0.514

p<0.05, PİÖÖ1: Ön test, PİÖÖ2: Son test, PİÖÖ3: İzleme testi

Çizelge 3.2’de verilen *Shapiro-Wilk normallik testi* incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin grup ayrımı yapılmaksızın PİÖÖ ölçümlerine yönelik normallik analizinden elde edilen sonuçlara göre, ölçümlerin tümünün (ön test, son test, izleme testi) normal dağılım sergilediği görülmüştür ($p>0.05$).

Homojenlik ve normallik testleri ile araştırmada parametrik testlerin kullanılabilmesi için deney ve kontrol grubunun PİÖÖ ön test, son test ve izleme testinden alınan puanların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine de bakılmıştır. Öte yandan araştırmanın hipotezlerinin test edilmesine geçilmeden önce deney ve kontrol grubunun PİÖÖ ön test, son test ve izleme testinden elde edilen puanların betimsel istatistikleri ve deney-kontrol grubu ayrımı yapılarak Shapiro Wilk normallik değerleri de hesaplanmış olup tüm bu değerler Çizelge 3.3’te belirtilmiştir.

Çizelge 3.3. PİÖÖ’ye ilişkin betimsel istatistik, çarpıklık-basıklık ve normallik değerleri

Ölçüm	Grup	N	AO	Medyan	SS	Ranj	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık	p
PİÖÖ1	Deney	16	113.1	113	4.59	14	107	121	-0.21	-1.16	0.22
	Kontrol	16	112.9	113.5	4.51	17	103	120	-0.51	-0.05	0.89
PİÖÖ2	Deney	16	96.4	96.5	6.26	19	86	105	-0.24	-1.13	0.35
	Kontrol	16	112.1	113	5.47	20	100	120	-0.80	0.18	0.33
PİÖÖ3	Deney	16	97.4	98.5	6.33	20	88	108	0.08	-1.16	0.39
	Kontrol	16	112.9	113.5	4.91	17	103	120	-0.53	-0.32	0.67

AO: Aritmetik ortalama, SS: Standart sapma, p: Shapiro-Wilk (normallik) değerleri ($p<0.05$), PİÖÖ1: Ön test, PİÖÖ2: Son test, PİÖÖ3: İzleme testi

Çizelge 3.3 incelendiğinde; deney ve kontrol grubunda PİÖÖ puanlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 (George ve Mallery, 2022) aralığında olduğu görülmektedir. Buna göre PİÖÖ ön test, son test ve izleme testinden alınan puanların tümünde deney ve kontrol grubu ayrımı yapıldığında da verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Öte yandan deney grubunun ön test aritmetik ortalama değerleri, kontrol grubunun ön test aritmetik ortalama değerlerine göre çok az bir farkla düşük çıkarken (*deney AO=113.1; kontrol AO=112.9*); son test ve izleme testi aritmetik ortalama değerlerinde ise kontrol grubuna (*son test kontrol AO=112.1; izleme kontrol AO=112.9*) kıyasla deney grubu (*son test deney AO=96.4; izleme deney AO=97.4*) lehine bir sonuç ortaya çıkmıştır.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin deneysel uygulamadan önce PİÖÖ ön test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için “Bağımsız örneklem t-testi” analizi yapılmıştır. Ayrıca bütünlüğü sağlamak adına son test ve izleme testi ölçüm sonuçlarına da aynı çizelgede birlikte yer verilmiştir. Elde edilen bulgular Çizelge 3.4’ye yer almaktadır.

Çizelge 3.4. Deney ve kontrol grubunun PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları

Ölçüm	Grup	N	AO	SS	SD	t	p
PİÖÖ1	Deney Grubu	16	113.1	4.59	30	0.15	0.878
	Kontrol Grubu	16	112.9	4.51	30		
PİÖÖ2	Deney Grubu	16	96.4	6.26	30	-7.54	<.001
	Kontrol Grubu	16	112.1	5.47	30		
PİÖÖ3	Deney Grubu	16	97.4	6.33	30	-7.73	<.001
	Kontrol Grubu	16	112.9	4.91	30		

AO: Aritmetik ortalama, SS: Standart sapma, SD: Serbestlik derecesi, $p < 0.05$, PİÖÖ1: Ön test, PİÖÖ2: Son test, PİÖÖ3: İzleme testi

Çizelge 3.4 incelendiğinde, deney grubu ($AO=113.1$, $SS=4.59$) ve kontrol grubunda ($AO=112.9$, $SS=4.51$) bulunan evli çiftlerin PİÖÖ ön test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir ($t_{(30)} = 0.15$; $p > 0.05$). Buna göre deney ve kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin, deneysel uygulama öncesi psikolojik iyi oluş düzeylerinin birbirine denk olduğu söylenebilir. Öte yandan evli çiftlerin deney grubu ($AO= 96.4$; $SS=6.26$) ile kontrol grubu ($AO=112.1$, $SS=5.47$) son test ölçümleri ($t_{(30)} = -7.54$; $p < 0.05$) ve deney grubu ($AO=97.4$, $SS=6.33$) ile kontrol grubu ($AO=112.9$, $SS=4.91$) izleme testi ölçümlerinden ($t_{(30)} = -7.73$; $p < 0.05$) alınan puanların ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar vardır. Elde edilen söz konusu bulgular doğrultusunda deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU) ve uygulama sonrası bir aylık izleme sürecinin deney grubundaki evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyini (kontrol grubuna kıyasla) artırdığı ifade edilebilir.

Araştırmanın amacı bağlamında “Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA”¹⁹ analizinin uygulanabilmesi için bu analizin varsayımlarından biri olan küresellik değerinin sağlanıp sağlanamadığının belirlenebilmesi amacıyla *Mauchly Küresellik Testi* incelenmiş ve testin sonuçlarına Çizelge 3.5’te yer verilmiştir.

¹⁹ Araştırmada kullanılan isimlendirme dışında literatürde en çok “Karışık desenlerde faktöriyel (iki yönlü) ANOVA” veya “Tekerarlı ölçümlerde iki yönlü (faktöriyel) ANOVA” isimlendirmesiyle de kullanılmaktadır (Can, 2014; Field ve Hole, 2019; Kilmen, 2020).

Çizelge 3.5. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Mauchly Küresellik Testi sonuçları

Ölçüm	Mauchly's W	p	Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt
Zaman (PİÖÖ)	0.863	0.118	0.879	0.930

p<0.05

Çizelge 3.5'te verilen *Mauchly Küresellik Testi* sonuçlarına göre PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi ölçümleri için küresellik varsayımının sağlandığı görülmektedir ($p>0.05$). Bu doğrultuda Jamovi programında belirlenen “küresellik sağlandığında (none)” satırındaki değerler baz alınarak “*Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA*” analizi yapılmıştır.

PİÖÖ ile ilgili ölçümlerde alınan puanlardan elde edilen ön analiz sonuçlarının parametrik test varsayımlarını sağladığı görülmüştür. Buna göre araştırmamızda, araştırma soruları ve temel hipotezler kapsamında parametrik bir test olan “*Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA*” analizinin yapılmasına karar verilmiştir.

Psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilgili araştırmanın sorularını ve birinci temel hipotezini test etmeden önce, deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin PİÖÖ'den elde ettikleri puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış olup, elde edilen bulgulara Çizelge 3.6'da yer verilmiştir.

Çizelge 3.6. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Grup	N	PİÖÖ1		PİÖÖ2		PİÖÖ3	
		AO	SS	AO	SS	AO	SS
Deney Grubu	16	113.1	4.59	96.4	6.26	97.4	6.33
Kontrol Grubu	16	112.9	4.51	112.1	5.47	112.9	4.91

AO: Aritmetik ortalama, SS: Standart sapma, PİÖÖ1: Ön test, PİÖÖ2: Son test, PİÖÖ3: İzleme testi

Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi puanları için Çizelge 3.6 incelendiğinde, deney grubundaki evli çiftlerin PİÖÖ ön test puan ortalamasının $X=113.1$, son test puan ortalamasının $X=96.4$ ve izleme testi puan ortalamasının ise $X=97.4$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise PİÖÖ ön test puan ortalaması $X=112.9$, son test puan ortalaması $X=112.1$ ve izleme testi puan ortalaması ise $X=112.9$ olarak bulunmuştur. Bulgulardan da anlaşılacağı üzere deney grubundaki evli çiftlerin ön test puan ortalamalarına göre son test ve izleme testi puan ortalamalarında psikolojik iyi oluş düzeylerinde belirgin bir artma olduğu saptanmıştır. Kontrol grubundaki evli çiftlerin PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarının ise hemen hemen aynı olduğu, başka bir ifade ile değişim olmadığı görülmektedir. Araştırmanın temel hipotezini test etmek amacıyla, deney ve

kontrol gruplarında bulunan evli çiftlerin PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı “*Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA*” analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara Çizelge 3.7’de yer verilmiştir.

Çizelge 3.7. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Karışık/Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	P	η^2_p	Post-Hoc (Tukey)
Gruplar arası	2552	1	2552.3	35.8	<.001	0.544	
Grup: (Deney/Kontrol)							
Hata	2139	30	71.3				
Gruplar içi	1484	2	741.78	92.3	<.001	0.755	PİÖÖ1 < PİÖÖ2
Zaman (PİÖÖ): (Ön test-Son test-İzleme)							PİÖÖ1 < PİÖÖ3
Zaman (PİÖÖ) * Grup	1339	2	669.47	83.3	<.001	0.735	
Hata	482	60	8.04				

KT: Kareler toplamı, **SD:** Serbestlik derecesi, **KO:** Kareler ortalaması, $p<0.05$, **PİÖÖ1:** Ön test, **PİÖÖ2:** Son test, **PİÖÖ3:** İzleme testi

Çizelge 3.7 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında bulunan evli çiftlerin, PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinde yapılan “*Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA*” sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($F_{(1-30)}=35.8$; $p<0.05$). Bu sonuca göre, deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, PİÖÖ’den aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Grup ayırımı yapılmaksızın (her iki grup göz önünde tutularak) evli çiftlerin, ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında ortaya çıkan farkın da anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2-60)}=92.3$; $p<0.05$). Bu bulgu, grup ayırımı yapılmadığında, evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin deneysel uygulamaya bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Ayrıca bu araştırma kapsamında önemli olan grup*ölçüm (zaman) ortak etkisinin incelenmesi sonucunda elde edilen değerin anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(2-60)}=83.3$; $p<0.05$). Bu bulgu deney grubunda yer alan evli çiftlerin ön test, son test ve izleme ölçümleri sonucu PİÖÖ’den aldıkları puanların pozitif yönde değiştiğini göstermektedir. Tüm bu bulgular incelendiğinde ve değerlendirildiğinde araştırmada psikolojik iyi oluş ile ilgili öne sürülen “*ÇOAD-ASHU, evli çiftlerin psikolojik iyi oluş (PİÖ) düzeyi üzerinde etkilidir: ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamlı bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamlı fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır.*” hipotezinin doğrulandığı ifade edilebilir.

Bununla beraber araştırmanın bağımsız değişkeni olan deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU) araştırmanın birinci bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluş üzerinde ne derece etkili olduğunu belirlemek için kısmi eta kare (etki büyüklüğü) istatistiği de incelenmiştir. Buna göre, ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğu görülmüştür ($\eta^2 p = 0.755$). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarındaki evli çiftlerin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinde PİÖÖ'den aldıkları puanların pozitif yönde değiştiğini ispatlamaktadır. Hesaplamalar sonucunda elde edilen kısmi eta kare değeri; “0.01” düşük etki büyüklüğü; “.06” orta etki büyüklüğü; “0.14” ise yüksek etki büyüklüğü şeklinde yorumlanır (Cohen, 1977; Cohen, 1988; Green ve Salkind, 2005). Buna göre bulgular incelendiğinde ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde etki büyüklüğünün “yüksek” (.755) olduğu söylenebilir. Nitekim ÇOAD-ASHU öncesi deney grubu PİÖÖ puan ortalaması (1810 puan) ile deneysel uygulama sonrası PİÖÖ puan ortalaması (1542 puan) karşılaştırıldığında deneysel uygulama sonucunda evli çiftlerin puan ortalamalarının % 14.81 arttığı ve bu artış oranının izleme testinde (1559 puan) korunduğu görülmüştür.

ANOVA'dan elde edilen bulgulara göre, grupların kendi arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın tespit edildiği anlaşılmaktadır ($F_{(2-60)}=83.3$; $p<0.05$). Ortaya çıkan bu farkın hangi gruplar ve ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla; deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin, PİÖÖ ön test, son test ve izleme testlerinden aldıkları puanların ortalamalarıyla ilgili gruplar ve ölçümler arası karşılaştırmalarına ilişkin Tukey (ikili karşılaştırmalar) testi değerleri Çizelge 3.8 ve Çizelge 3.9'da belirtilmiştir.

Çizelge 3.8. PİÖÖ puanlarının ölçümler arası farklarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları

Zaman (PİÖÖ)	Zaman (PİÖÖ)	Ortalama Fark	t	Ptukey
PİÖÖ1	- PİÖÖ2	8.78	11.69	<.001
	- PİÖÖ3	7.81	9.90	<.001
PİÖÖ2	- PİÖÖ3	-0.96	-1.71	0.217

$p<0.05$, PİÖÖ1: Ön test, PİÖÖ2: Son test, PİÖÖ3: İzleme testi

Çizelge 3.8'de grup ayrımı yapılmaksızın PİÖÖ puanlarının ölçümler arası (ön test, son test ve izleme testi) farklarına ilişkin yapılan Tukey (ikili karşılaştırmalar) testi sonuçlarına bakıldığında son test ile ön test ve izleme testi ile ön test arasında anlamlı fark bulunurken ($ptukey < 0.05$); son test ile izleme testi arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($ptukey > 0.05$). Bu sonuç, deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU) evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyine pozitif yönde bir katkı sağladığını bizlere göstermektedir.

Çizelge 3.9. PİÖÖ puanlarının ölçümler arası ve gruplar arası farklarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları

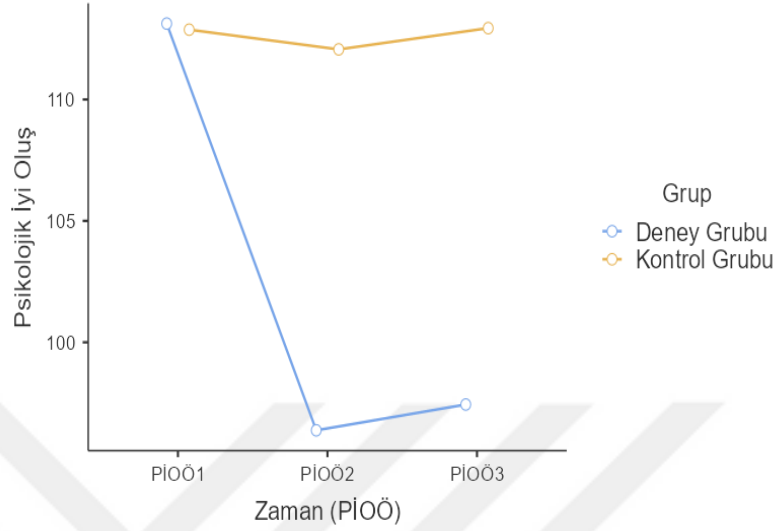
Zaman (PİÖÖ)	Grup	Zaman (PİÖÖ)	Grup	Ortalama Fark	t	Ptukey
PİÖÖ1	Deney Grubu	- PİÖÖ1	Kontrol Grubu	0.25	0.15	1.000
		- PİÖÖ2	Deney Grubu	16.75	15.77	<.001
		- PİÖÖ2	Kontrol Grubu	1.06	0.57	0.992
		- PİÖÖ3	Deney Grubu	15.68	14.05	<.001
		- PİÖÖ3	Kontrol Grubu	0.18	0.10	1.000
	Kontrol Grubu	- PİÖÖ2	Deney Grubu	16.50	8.87	<.001
		- PİÖÖ2	Kontrol Grubu	0.81	0.76	0.971
		- PİÖÖ3	Deney Grubu	15.43	8.49	<.001
		- PİÖÖ3	Kontrol Grubu	-0.06	-0.05	1.000
		- PİÖÖ2	Kontrol Grubu	-15.68	-7.54	<.001
PİÖÖ2	Deney Grubu	- PİÖÖ3	Deney Grubu	-1.06	-1.32	0.767
		- PİÖÖ3	Kontrol Grubu	-16.56	-8.11	<.001
		- PİÖÖ3	Deney Grubu	14.62	7.16	<.001
	Kontrol Grubu	- PİÖÖ3	Kontrol Grubu	-0.87	-1.09	0.880
		- PİÖÖ3	Kontrol Grubu	-15.5	-7.73	<.001
		- PİÖÖ3	Kontrol Grubu	-15.5	-7.73	<.001

p<0.05, PİÖÖ1: Ön test, PİÖÖ2: Son test, PİÖÖ3: İzleme testi

Çizelge 3.9’da verilen *Tukey (ikili karşılaştırmalar) testi* sonuçlarına göre; deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ ön test puanları ile son test puanları (*Ort. Fark: 16.75; ptukey < 0.05*) ve PİÖÖ ön test puanları ile izleme testi puanları (*Ort. Fark: 15.68; ptukey < 0.05*) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca kontrol grubunda bulunan çiftlerin PİÖÖ ön test puanları ile deney grubunda bulunan çiftlerin PİÖÖ son test puanları (*Ort. Fark: 16.50; ptukey < 0.05*) ve kontrol grubunda bulunan çiftlerin PİÖÖ ön test puanları ile deney grubunda bulunan çiftlerin PİÖÖ izleme testi puanları (*Ort. Fark: 15.43; ptukey < 0.05*) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Deney ve kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ son test ve izleme testi karşılaştırmalarına baktığımızda ise; deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ son test puanları ile kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin hem PİÖÖ son testi puanları (*Ort. Fark: -15.68; ptukey < 0.05*) hem de PİÖÖ izleme testi puanları (*Ort. Fark: -16.56; ptukey < 0.05*) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kontrol grubu PİÖÖ son test puanları ile deney grubu PİÖÖ izleme testi puanları (*Ort. Fark: 14,62; ptukey < 0.05*) arasında da anlamlı bir fark vardır. Öte yandan deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ izleme testi ile kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ izleme testi puanları (*Ort. Fark: -15.50; ptukey < 0.05*) arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde psikolojik iyi oluş değişkeni ile ilgili araştırma sorusu ve birinci temel hipotezin desteklendiği görülmektedir.

Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA ve ikili karşılaştırmalar testi sonuçlarından elde edilen bulguların tekrar gözden geçirilmesi ve araştırmanın bulgularını daha sağlıklı yorumlamak adına ayrıca deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ ölçümlerinden (ön

test, son test ve izleme testi) aldıkları puanların değişimini gösteren etkileşim ve değişim grafiği Şekil 3.2’de gösterilmiştir.

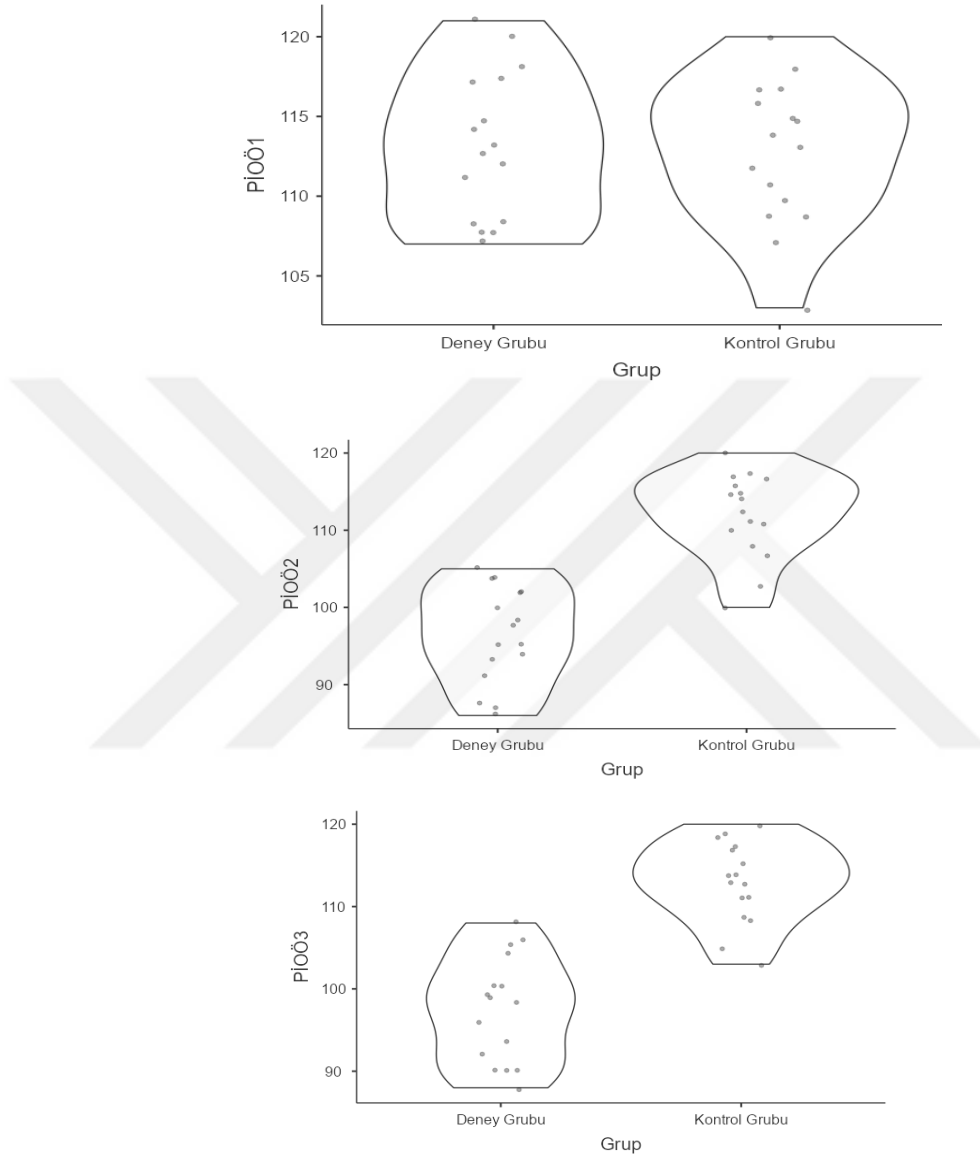


Şekil 3.2. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları psikolojik iyi oluş puanlarının etkileşim ve değişim grafiği

Şekil 3.2’de verilen değişim grafiği incelendiğinde, yatay bir seyir izlediği görülen kontrol grubuna ait PİÖÖ ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir artış/farklılaşma görülmemişken; deney grubundaki evli çiftlerin PİÖÖ ön test ve son test puanlarında belirgin/anlamlı bir artış gösterdiği ve bu artışın izleme testi puanlarında da (son test puanlarına kıyasla az bir miktarda düşüş sergilense de) aynı kaldığı (kalıcı olduğu) anlaşılmaktadır. Bir başka ifadeyle söz konusu artışın deney grubundaki evli çiftlerde kontrol grubundaki evli çiftlere kıyasla daha fazla olduğu söylenebilir. Son test ve izleme testi arasındaki bu ilişkinin (artış oranı) düzeyi deney grubuna oranla kontrol grubunda oldukça düşük seviyede kalmıştır. Buna göre deney grubuna uygulanan ÇOAD-ASHU’nun evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığı ifade edilebilir. Sonuç olarak Şekil 3.2 incelendiğinde elde edilen grafiklerdeki doğruların birbirine paralel veya binişik olmadığı görülmekte ve araştırmada elde edilen sonuçlar, ulaşılan bulguları (*Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA* sonucunda bulunan ortak etkinin anlamlı farkları yansıttığını) destekler nitelikte olduğu ifade edilebilir.

Son olarak, çeşitli çizelge, şekil ve görsellerle analizleri yapılan PİÖÖ puanlarındaki değişimin daha kolay gözlemlenebilmesi için PİÖÖ’ye ait ön test, son test ve izleme testi puanları kullanılarak *violin ve jitter grafikleri* oluşturulmuştur. Bu doğrultuda yapılan tüm

PİÖÖ analizlerini özetlemek amacıyla deney ve kontrol grubuna katılan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin ön-test (PİÖÖ1), son test (PİÖÖ2), ve izleme testi (PİÖÖ3) puanlarının grafiksel gösterimine Şekil 3.3'te yer verilmiştir.



Şekil 3.3. Deney ve kontrol gruplarına katılan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin, ön-test (PİÖÖ1), son-test (PİÖÖ2) ve izleme testi (PİÖÖ3) puanları violin ve jitter grafikleri

Şekil 3.3 incelendiğinde PİÖÖ puanları bakımından deney grubunda (ÇOAD-ASHU) yer alan evli çiftlerin ön testten (PİÖÖ1) sonra son test (PİÖÖ2) ve izleme testi (PİÖÖ3) puanlarında kayda değer bir artış olduğu görülmektedir. Deney grubu (ÇOAD-ASHU), son test (PİÖÖ2) ve izleme testi (PİÖÖ3) puanları arasında ise önemli bir ayrımın olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, ÇOAD-ASHU'ya katılan (deney grubu) evli çiftlerin puan artışlarının

önemli düzeyde bir artış olduğu değerlendirilebilir. Öte yandan kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin ön test (PİÖÖ1), son test (PİÖÖ2) ve izleme testi (PİÖÖ3) puanları arasında önemli bir değişim olmamıştır.

Sonuç olarak yapılan tüm analizler doğrultusunda psikolojik iyi oluş ile ilgili bulgular; “ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamlı bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamlı fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır” şeklinde ifade edilen araştırmanın birinci temel hipotezinin desteklendiği söylenebilir.

3.1.1.2. Genel Duygular (PİO-GD) Alt Boyutu ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi

Psikolojik iyi oluş bölümünde değinildiği üzere ön analizlerin (varsayımların) sonuçları, temel analizlerde parametrik veya parametrik olmayan (non-parametrik) analizlerden hangisinin kullanılacağını belirlemektedir (Field, 2018). Bu doğrultuda deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği-Genel Duygular (PİÖÖ-GD)” alt boyutundan aldıkları puanların homojenlik ve normallik testleri incelenmiş ve bu testlere ilişkin sonuçlar Çizelge 3.10 ve Çizelge 3.11’de verilmiştir.

Çizelge 3.10. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin homojenlik testi sonuçları

Ölçüm	F	SD	SD2	P
PİÖÖ-GD1 (Levene’s)	1.04	1	30	0.316
PİÖÖ-GD2 (Levene’s)	0.07	1	30	0.792
PİÖÖ-GD3 (Levene’s)	0.00	1	30	0.939

SD: Serbestlik derecesi, $p < 0.05$, PİÖÖ-GD1: Ön test, PİÖÖ-GD2: Son test, PİÖÖ-GD3: İzleme testi

Çizelge 3.10’da verilen *Levene homojenlik testi* incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin PİÖÖ-GD alt boyutu ön test ölçümlerine yönelik varyans (homojenlik) analizinden elde edilen sonuçlara göre, her iki grubun birbirine denk (homojen) olduğu ($F_{1-30}=1.04$; $p > 0.05$); bununla birlikte son test ve izleme testi ölçümleri sonuçlarına göre yine aynı şekilde deney ve kontrol grubunun birbirine denk (homojen) oldukları görülmektedir ($F_{1-30}=0.07$, $p > 0.05$; $F_{1-30}=0.00$, $p > 0.05$).

Çizelge 3.11. PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin normallik testi sonuçları

Ölçüm	İstatistik	P
PİÖÖ-GD1 (Shapiro-Wilk)	0.949	0.133
PİÖÖ-GD2 (Shapiro-Wilk)	0.979	0.763
PİÖÖ-GD3 (Shapiro-Wilk)	0.954	0.189

p<0.05, PİÖÖ-GD1: Ön test, PİÖÖ-GD2: Son test, PİÖÖ-GD3: İzleme testi

Çizelge 3.11’de verilen *Shapiro-Wilk normallik testi* incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin grup ayrımı yapılmaksızın PİÖÖ-GD alt boyutu ölçümlerine yönelik normallik analizinden elde edilen sonuçlara göre, ölçümlerin tümünün (ön test, son test, izleme testi) normal dağılım sergilediği görülmektedir ($p>0.05$).

Homojenlik ve normallik testleri ile araştırmada parametrik testlerin kullanılabilmesi için deney ve kontrol grubunun PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testinden alınan puanların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine de bakılmıştır. Öte yandan araştırmanın hipotezlerinin test edilmesine geçilmeden önce deney ve kontrol grubunun PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testinden elde edilen puanların betimsel istatistikleri ve deney-kontrol grubu ayrımı yapılarak Shapiro Wilk normallik değerleri de hesaplanmış olup tüm bu değerler 3.12’de belirtilmiştir.

Çizelge 3.12. PİÖÖ-GD alt boyutuna ilişkin betimsel istatistik, çarpıklık-basıklık ve normallik değerleri

Ölçüm	Grup	N	AO	Medyan	SS	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık	p
PİÖÖ-GD1	Deney	16	57.7	57	5.19	49	69	0.52	0.06	0.73
	Kontrol	16	57.4	56.5	3.95	53	65	0.73	-0.83	0.03
PİÖÖ-GD2	Deney	16	47.3	48	3.99	39	52	-0.57	-0.51	0.26
	Kontrol	16	56.9	57	4.40	49	65	0.16	-0.38	0.93
PİÖÖ-GD3	Deney	16	48.2	48	3.75	42	54	0.05	-0.99	0.56
	Kontrol	16	57.3	56.5	3.82	52	65	0.66	-0.63	0.17

AO: Aritmetik ortalama, SS: Standart sapma, p: Shapiro-Wilk (normallik) değerleri ($p<0.05$), PİÖÖ-GD1: Ön test, PİÖÖ-GD2: Son test, PİÖÖ-GD3: İzleme testi

Çizelge 3.12 incelendiğinde; deney ve kontrol grubunda PİÖÖ-GD alt boyutuna ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 (George ve Mallery, 2022) aralığında olduğu görülmektedir. Buna göre PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testinden alınan puanların tümünde deney ve kontrol grubu ayrımı yapıldığında da verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Öte yandan deney grubunun ön test aritmetik ortalama değerleri, ile kontrol grubunun ön test aritmetik ortalama değerleri birbirine denk iken (deney $\bar{X}=57.7$; kontrol $\bar{X}=57.4$); son test ve izleme testi aritmetik ortalama değerlerinde ise kontrol grubuna

(son test kontrol $\bar{X}=56.9$; izleme kontrol $\bar{X}=57.3$) kıyasla deney grubu (son test deney $\bar{X}=47.3$; izleme deney $\bar{X}=48.2$) lehine bir sonuç ortaya çıkmıştır.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin deneysel uygulamadan önce PİÖÖ-GD alt boyutu ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için “Bağımsız örneklem t testi” analizi yapılmıştır. Ayrıca bütünlüğü sağlamak adına son test ve izleme testi ölçüm sonuçlarına da aynı çizelgede birlikte verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Çizelge 3.13’te yer almaktadır.

Çizelge 3.13. Deney ve kontrol grubunun PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları

Ölçüm	Grup	N	AO	SS	SD	t	p
PİÖÖ-GD1	Deney Grubu	16	57.7	5.19	30	0.15	0.879
	Kontrol Grubu	16	57.4	3.95	30		
PİÖÖ-GD2	Deney Grubu	16	47.3	3.99	30	-6.51	<.001
	Kontrol Grubu	16	56.9	4.40	30		
PİÖÖ-GD3	Deney Grubu	16	48.2	3.75	30	-6.81	<.001
	Kontrol Grubu	16	57.3	3.82	30		

AO: Aritmetik ortalama, SS: Standart sapma, SD: Serbestlik derecesi, $p<0.05$, PİÖÖ-GD1: Ön test, PİÖÖ-GD2: Son test, PİÖÖ-GD3: İzleme testi

Çizelge 3.13 incelendiğinde, deney grubu (AO=57.7, SS=5.19) ve kontrol grubunda (AO=57.4, SS=3.95) bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-GD alt boyutu ön test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir ($t_{(30)}=0.15$; $p>0.05$). Buna göre deney ve kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin, deneysel uygulama öncesi PİÖ-Genel duygular alt boyutu düzeylerinin birbirine denk olduğu söylenebilir. Öte yandan evli çiftlerin deney grubu (AO= 47.3 SS=3.99) ile kontrol grubu (AO=56.9, SS=4.40) son test ölçümleri ($t_{(30)}= -6.51$; $p<0.05$) ve deney grubu (AO=48.2, SS=3.75) ile kontrol grubu (AO=57.3, SS=3.82) izleme testi ölçümlerinden ($t_{(30)}= -6.81$; $p<0.05$) alınan puanların ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar vardır. Elde edilen söz konusu bulgular doğrultusunda deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU) ve uygulama sonrası bir aylık izleme sürecinin deney grubundaki evli çiftlerin PİÖ-Genel duygular alt boyutu düzeyini (kontrol grubuna kıyasla) artırdığı ifade edilebilir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda “Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA” analizinin uygulanabilmesi için bu analizin varsayımlarından biri olan küresellik değerinin sağlanıp sağlanmadığının belirlenebilmesi için *Mauchly Küresellik Testi* incelenmiş ve testin sonuçlarına Çizelge 3.14’te yer verilmiştir.

Çizelge 3.14. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Mauchly Küresellik Testi sonuçları

Ölçüm	Mauchly's W	p	Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt
Zaman (PİÖÖ-GD)	0.626	0.001	0.728	0.756

p<0.05

Çizelge 3.14'te verilen *Mauchly Küresellik Testi* sonuçlarına göre PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test, izleme testi ölçümleri için küresellik varsayımının sağlanmadığı görülmektedir ($p<0.05$). Bu doğrultuda (Epsilon değeri 0.750'den büyük olduğu için) Huynh-Feldt değeri baz alınarak “*Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA*” yapılmıştır.

PİÖÖ-GD alt boyutu ile ilgili ölçümlerde alınan puanlardan elde edilen ön analiz sonuçlarının parametrik test varsayımlarını sağladığı görülmüştür. Buna göre araştırmamızda, araştırma soruları ve alt hipotezler kapsamında parametrik bir test olan “*Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA*” analizinin yapılmasına karar verilmiştir.

PİÖ-Genel duygular alt boyutu düzeyi ile ilgili ikincil hipotezi test etmeden önce, deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin PİÖÖ-GD alt boyutundan elde ettikleri puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış olup, elde edilen bulgulara Çizelge 3.15'te yer verilmiştir.

Çizelge 3.15. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Grup	N	PİÖÖ-GD1		PİÖÖ-GD2		PİÖÖ-GD3	
		AO	SS	AO	SS	AO	SS
Deney Grubu	16	57.7	5.19	47.3	3.99	48.2	3.75
Kontrol Grubu	16	57.4	3.95	56.9	4.40	57.3	3.82

AO: Aritmetik ortalama, SS: Standart sapma, PİÖÖ-GD1: Ön test, PİÖÖ-GD2: Son test, PİÖÖ-GD3: İzleme testi

Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanları için Çizelge 3.15 incelendiğinde, deney grubundaki evli çiftlerin PİÖÖ-GD alt boyutu ön test puan ortalamasının AO=57.7, son test puan ortalamasının AO=47.3 ve izleme testi puan ortalamasının ise AO=48.2 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise PİÖÖ-GD alt boyutu ön test puan ortalaması AO=57.4, son test puan ortalaması AO=56.9 ve izleme testi puan ortalaması ise AO=57.3 olarak bulunmuştur. Bulgulardan da anlaşılabacağı üzere deney grubundaki evli çiftlerin ön test puan ortalamalarına göre son test ve izleme testi puan ortalamalarında PİÖ-Genel duygular alt boyutu düzeylerinde belirgin bir artma olduğu tespit

edilmiştir. Kontrol grubundaki evli çiftlerin PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarının ise hemen hemen aynı olduğu başka bir ifade ile değişim olmadığı görülmektedir. Araştırmanın ikincil hipotezini test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarında bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı “Karşılık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA” analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Çizelge 3.16’da belirtilmiştir.

Çizelge 3.16. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Karışık/Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	P	η^2_p	Post-Hoc (Tukey)
Gruplar arası	919	1	918.8	22.7	<.001	0.431	
Grup: (Deney/Kontrol)							
Hata	1212	30	40.4				
Gruplar içi	571	1.51	377.63	44.5	<.001	0.597	PİÖÖ-GD1 < PİÖÖ-GD2 PİÖÖ-GD1 < PİÖÖ-GD3
Zaman (PİÖÖ-GD):							
(Ön test-Son test-İzleme)							
Zaman (PİÖÖ-GD) * Grup	499	1.51	329.93	38.9	<.001	0.564	
Hata	385	45.33	8.49				

KT: Kareler toplamı, **SD:** Serbestlik derecesi, **KO:** Kareler ortalaması, $p<0.05$, **PİÖÖ-GD1:** Ön test, **PİÖÖ-GD2:** Son test, **PİÖÖ-GD3:** İzleme testi

Çizelge 3.16 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında bulunan evli çiftlerin, PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinde yapılan “Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA” sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($F_{(1-30)}=22.7$; $p<0.05$). Bu sonuca göre, deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinin arasında ayırım yapmaksızın, PİÖÖ-GD alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farkın olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Grup ayrımı yapılmaksızın (her iki grup göz önünde tutularak) evli çiftlerin, ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında ortaya çıkan farkın da anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($F_{(1.51-45.33)}=377.63$; $p<0.05$). Bu bulgu, grup ayrımı yapılmadığında, evli çiftlerin PİÖ-Genel duygular alt boyutu düzeylerinin deneysel uygulamaya bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Ayrıca bu araştırma kapsamında önemli olan grup*ölçüm (zaman) ortak etkisinin incelenmesi sonucunda elde edilen değer anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(1.51-45.33)}=329.93$; $p<0.05$). Bu bulgu deney grubunda yer alan evli çiftlerin ön test, son test ve izleme ölçümleri sonucu PİÖÖ-GD alt boyutundan aldıkları puanların değiştiğini göstermektedir. Tüm bu bulgular

incelendiğinde ve değerlendirildiğinde araştırmada PİO-Genel duygular alt boyutu ile ilgili öne sürülen hipotezin doğrulandığı ifade edilebilir.

Bununla beraber araştırmanın bağımsız değişkeni olan deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU), PİO-Genel duygular alt boyutu üzerinde ne derece etkili olduğunu belirlemek için kısmi eta kare (etki büyüklüğü) istatistiği de incelenmiştir. Buna göre, ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin PİO-Genel duygular alt boyutu düzeyi üzerinde yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğu görülmüştür ($\eta^2_p = 0.597$). Bu bulgu deney grubunda yer alan evli çiftlerin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinde PİOÖ-GD alt boyutundan aldıkları puanların pozitif yönde değiştiğini ispatlamaktadır. Hesaplamalar sonucunda elde edilen kısmi eta kare değeri; “0.01” düşük etki büyüklüğü; “.06” orta etki büyüklüğü; “.14” ise yüksek etki büyüklüğü şeklinde yorumlanır (Cohen, 1977; Cohen, 1988; Green ve Salkind, 2005). Buna göre bulgular incelendiğinde ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin PİO-Genel duygular alt boyutu üzerinde etki büyüklüğünün “yüksek” düzeyde (0.597) olduğu söylenebilir. Nitekim ÇOAD-ASHU öncesi deney grubu PİOÖ-GD puan ortalaması (923 puan) ile deneysel uygulama sonrası PİOÖ-GD puan ortalaması (756 puan) karşılaştırıldığında deneysel uygulama sonucunda evli çiftlerin puan ortalamalarının % 18.09 arttığı ve bu artış oranının izleme testinde (771 puan) korunduğu görülmüştür.

ANOVA'dan elde edilen bulgular, grupların kendi arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın bulunduğu anlaşılmaktadır ($F_{(1.51-45.33)}=329.93$; $p<0.05$). Ortaya çıkan bu farkın hangi gruplar ve ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla; deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin, PİOÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testlerinden aldıkları puanların ortalamalarıyla ilgili gruplar ve ölçümler arası karşılaştırmalarına yönelik Tukey (ikili karşılaştırmalar) testi değerleri Çizelge 3.17 ve Çizelge 3.18'de belirtilmiştir.

Çizelge 3.17. PİOÖ-GD alt boyutu puanlarının ölçümler arası farklarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları

Zaman (PİOÖ-GD)	Zaman (PİOÖ-GD)	Ortalama Fark	t	Ptukey
PİOÖ-GD1	- PİOÖ-GD2	5.46	7.72	<.001
	- PİOÖ-GD3	4.81	6.53	<.001
PİOÖ-GD2	- PİOÖ-GD3	-0.65	-1.66	0.238

$p<0.05$, PİOÖ-GD1: Ön test, PİOÖ-GD2: Son test, PİOÖ-GD3: İzleme testi

Çizelge 3.17'de grup ayrımı yapılmaksızın PİOÖ-GD alt boyutu puanlarının ölçümler arası (ön test, son test ve izleme testi) farklarına ilişkin yapılan Tukey (ikili karşılaştırmalar)

karşılaştırma testi sonuçlarına bakıldığında son test ile ön test ve izleme testi ile ön test arasında anlamlı fark bulunurken ($p_{tukey} < 0.05$); son test ile izleme testi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p_{tukey} > 0.05$). Bu sonuç, deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU) evli çiftlerin PİÖ-Genel duygular alt boyutu ile ilgili pozitif yönde bir katkı sağladığını bizlere göstermektedir.

Çizelge 3.18. PİÖ-GD alt boyutu puanlarının ölçümler arası ve gruplar arası farklarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları

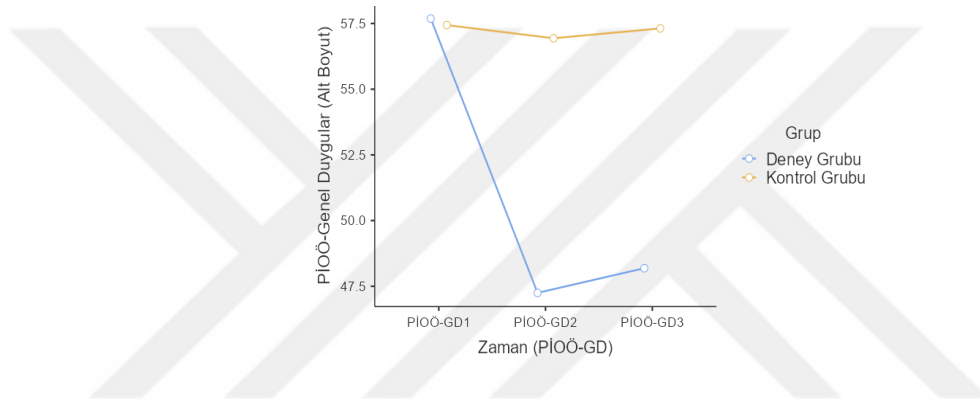
Zaman (PİÖ-GD)	Grup	Zaman (PİÖ-GD)	Grup	Ortalama Fark	t	Ptukey
PİÖ-GD1	Deney Grubu	- PİÖ-GD1	Kontrol Grubu	0.25	0.15	1.000
		- PİÖ-GD2	Deney Grubu	10.43	10.41	<.001
		- PİÖ-GD2	Kontrol Grubu	0.75	0.48	0.996
		- PİÖ-GD3	Deney Grubu	9.50	9.11	<.001
		- PİÖ-GD3	Kontrol Grubu	0.37	0.25	1.000
	Kontrol Grubu	- PİÖ-GD2	Deney Grubu	10.18	6.53	<.001
		- PİÖ-GD2	Kontrol Grubu	0.50	0.49	0.996
		- PİÖ-GD3	Deney Grubu	9.25	6.20	<.001
		- PİÖ-GD3	Kontrol Grubu	0.12	0.12	1.000
PİÖ-GD2	Deney Grubu	- PİÖ-GD2	Kontrol Grubu	-9.68	-6.51	<.001
		- PİÖ-GD3	Deney Grubu	-0.93	-1.67	0.559
		- PİÖ-GD3	Kontrol Grubu	-10.06	-7.11	<.001
	Kontrol Grubu	- PİÖ-GD3	Deney Grubu	8.75	6.18	<.001
		- PİÖ-GD3	Kontrol Grubu	-0.37	-0.66	0.984
PİÖ-GD3	Deney Grubu	- PİÖ-GD3	Kontrol Grubu	-9.12	-6.81	<.001

$p < 0.05$, PİÖ-GD1: Ön test, PİÖ-GD2: Son test, PİÖ-GD3: İzleme testi

Çizelge 3.18’de verilen *Tukey (ikili karşılaştırmalar) testi* sonuçlarına göre; deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖ-GD alt boyutu ön test puanları ile son test puanları (Ort. Fark: -10.43; $p_{tukey} < 0.05$) ve PİÖ-GD alt boyutu ön test puanları ile izleme testi puanları (Ort. Fark: 9.50; $p_{tukey} < 0.05$) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca kontrol grubunda bulunan çiftlerin PİÖ-GD alt boyutu ön test puanları ile deney grubunda bulunan çiftlerin PİÖ-GD alt boyutu son test puanları (Ort. Fark: 10.18; $p_{tukey} < 0.05$) ve kontrol grubunda bulunan çiftlerin PİÖ-GD alt boyutu ön test puanları ile deney grubunda bulunan çiftlerin PİÖ-GD alt boyutu izleme testi puanları (Ort. Fark: 9.25; $p_{tukey} < 0.05$) arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Deney ve kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖ-GD alt boyutu son test ve izleme testi karşılaştırmalarına baktığımızda ise; deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖ-GD alt boyutu son test puanları ile kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin hem PİÖ-GD alt boyutu son testi puanları (Ort. Fark: -9.68; $p_{tukey} < 0.05$) hem de PİÖ-GD alt boyutu izleme testi puanları (Ort. Fark: -10.06; $p_{tukey} < 0.05$) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kontrol grubu PİÖ-GD alt boyutu son test puanları ile deney grubu PİÖ-GD alt boyutu izleme testi puanları (Ort. Fark: 8.75; $p_{tukey} < 0.05$) arasında da anlamlı bir fark vardır. Öte yandan deney grubunda bulunan evli çiftlerin

PİÖÖ-GD alt boyutu izleme testi ile kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-GD alt boyutu izleme testi puanları (*Ort. Fark: -9.12; ptukey <0.05*) arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde PİO-Genel duygular alt boyutu ile ilgili ikincil hipotezin desteklendiği görülmektedir.

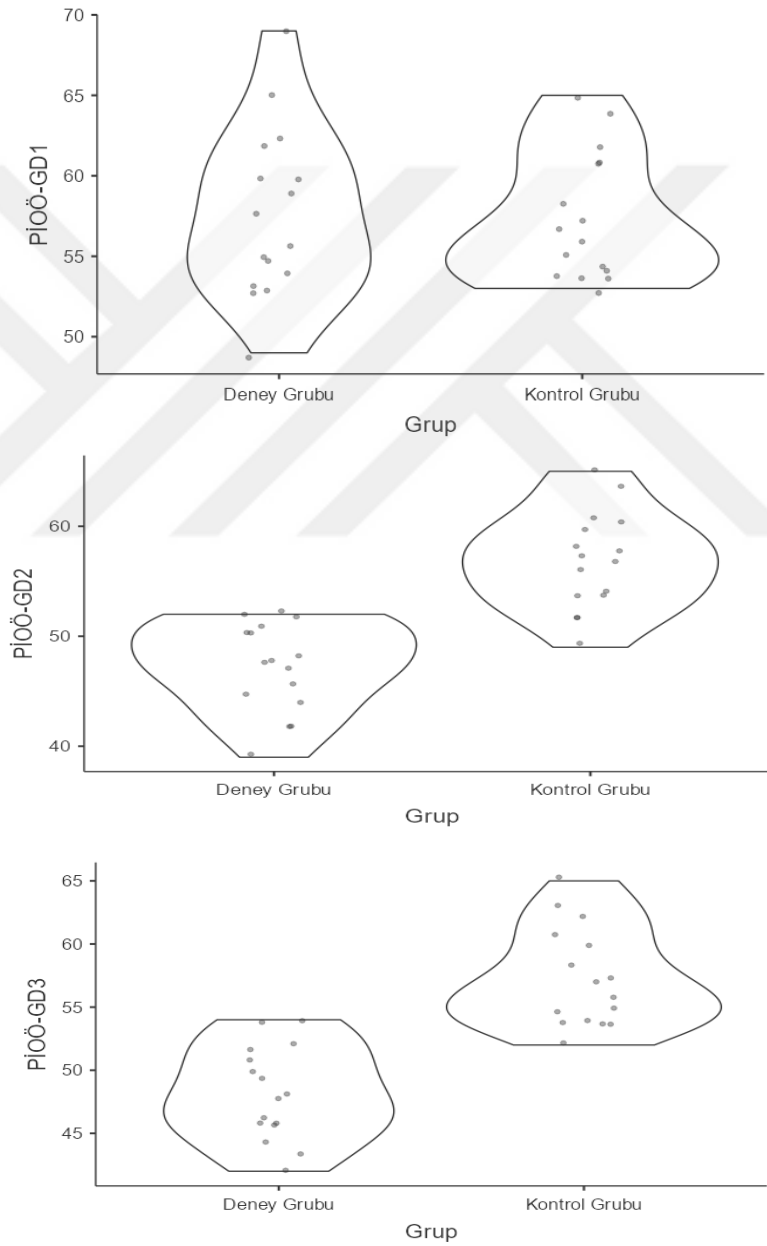
Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA ve ikili karşılaştırmalar testi sonuçlarından elde edilen bulguların tekrar gözden geçirilmesi ve araştırmanın bulgularını daha sağlıklı yorumlamak adına ayrıca deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-GD alt boyutu ölçümlerinden (ön test, son test ve izleme testi) aldıkları puanların değişimini gösteren etkileşim ve değişim grafiği Şekil 3.4'te gösterilmiştir.



Şekil 3.4. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları PİÖÖ-genel duygular (PİÖÖ-GD) alt boyutu etkileşim ve değişim grafiği

Şekil 3.4'te verilen değişim grafiği incelendiğinde, yatay bir seyir izlediği görülen kontrol grubuna ait PİÖÖ-GD alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir artış/farklılaşma görülmemişken; deney grubundaki evli çiftlerin PİÖÖ-GD alt boyutu ön test ve son test puanlarında belirgin/anlamlı bir artış gösterdiği ve bu artışın izleme testi puanlarında da (son test puanlarına kıyasla az bir miktarda düşüş sergilense de) aynı kaldığı (kalıcı olduğu) anlaşılmaktadır. Bir başka ifadeyle söz konusu artışın deney grubundaki evli çiftlerde kontrol grubundaki evli çiftlere kıyasla daha fazla olduğu söylenebilir. Son test ve izleme testi arasındaki bu ilişkinin (artış oranı) düzeyi deney grubuna oranla kontrol grubunda oldukça düşük seviyede kalmıştır. Buna göre deney grubunda uygulanan ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin PİO-Genel duygular alt boyutu düzeylerini artırdığı ifade edilebilir. Sonuç olarak Şekil 3.4 incelendiğinde elde edilen grafiklerdeki doğruların birbirine paralel veya binişik olmadığı görülmekte ve araştırma sonucu ulaşılan bulguları (*Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA* sonucunda bulunan ortak etkinin anlamlı farkları yansıttığını) destekler nitelikte olduğu ifade edilebilir.

Son olarak, çeşitli tablo, şekil ve görsellerle analizleri yapılan aile yaşam doyumu puanlarındaki değişimin daha kolay gözlemlenebilmesi için “PİÖÖ-GD” alt boyutuna ait ön-test, son-test ve izleme testi puanları kullanılarak *violin ve jitter grafikleri* oluşturulmuştur. Bu doğrultuda yapılan tüm PİÖÖ-GD alt boyutu analizlerini özetlemek amacıyla deney ve kontrol grubuna katılan evli çiftlerin PİÖ-Genel duygular alt boyutu düzeylerine ilişkin ön-test (PİÖÖ-GD1), son test (PİÖÖ-GD2), ve izleme testi (PİÖÖ-GD3) puanlarının grafiksel gösterimine Şekil 3.5’te yer verilmiştir.



Şekil 3.5. Deney ve kontrol gruplarına katılan evli çiftlerin PİÖ-genel duygular (PİÖ-GD) düzeylerine ilişkin, ön-test (PİÖÖ-GD1), son-test (PİÖÖ-GD2) ve izleme testi (PİÖÖ-GD3) puanları violin ve jitter grafikleri

Şekil 3.5 incelendiğinde PİÖÖ-GD alt boyutu puanları bakımından deney grubunda (ÇOAD-ASHU) yer alan evli çiftlerin ön-testten (PİÖÖ-GD1) sonra son-test (PİÖÖ-GD2) ve izleme testi (PİÖÖ-GD3) puanlarında kayda değer bir artış olduğu görülmektedir. Deney grubu (ÇOAD-ASHU), son test (PİÖÖ-GD2) ve izleme testi (PİÖÖ-GD3) puanları arasında ise önemli bir ayrımın olmadığı tespit edilmiştir. ÇOAD-ASHU'ya katılan (deney grubu) evli çiftlerin puan artışlarının önemli düzeyde bir artış olduğu değerlendirilebilir. Öte yandan kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin ön-test (PİÖÖ-GD1), son-test (PİÖÖ-GD2) ve izleme testi (PİÖÖ-GD3) puanları arasında önemli bir değişim olmamıştır.

Sonuç olarak yapılan tüm analizler doğrultusunda PİÖ-Genel duygular (PİÖ-GD) alt boyutu ile ilgili bulgular; “ÇOAD-ASHU'ya katılan evli çiftlerin PİÖ-GD alt boyutu düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamli bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamli fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır” şeklinde ifade edilen araştırmanın PİÖ-Genel duygular alt boyutu ile ilgili ikincil hipotezinin desteklendiği söylenebilir.

3.1.1.3. Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet (PİÖ-ABEM) Alt Boyutu ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi

Psikolojik iyi oluş ve PİÖ-Genel duygular alt boyutu bölümlerinde değinildiği üzere ön analizlerin (varsayımların) sonuçları, temel analizlerde parametrik veya parametrik olmayan (non-parametrik) analizlerden hangisinin kullanılacağını belirlemektedir (Field, 2018). Bu doğrultuda deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği-Ekonomik Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet (PİÖÖ-ABEM)” alt boyutundan aldıkları puanların homojenlik ve normallik testleri incelenmiş ve bu testlerine ilişkin sonuçlar Çizelge 3.19 ve Çizelge 3.20’de verilmiştir.

Çizelge 3.19. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin homojenlik testi sonuçları

Ölçüm	F	SD	SD2	P
PİÖÖ-ABEM1 (Levene's)	4.29	1	30	0.047
PİÖÖ-ABEM2 (Levene's)	0.02	1	30	0.870
PİÖÖ-ABEM3 (Levene's)	0.12	1	30	0.729

SD: Serbestlik derecesi, $p < 0.05$, PİÖÖ-ABEM1: Ön test, PİÖÖ-ABEM2: Son test, PİÖÖ-ABEM3: İzleme testi

Çizelge 3.19’da verilen *Levene homojenlik testi* incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test ölçümlerine yönelik varyans (homojenlik) analizinden elde edilen sonuçlara göre, her iki grubun birbirine denk (homojen) olmadıkları ($F_{1-30}=4.29$; $p<0.05$); bununla birlikte son test ve izleme testi ölçümleri sonuçlarına göre deney ve kontrol grubunun birbirine denk (homojen) olduğu görülmektedir ($F_{1-30}=0.02$, $p>0.05$; $F_{1-30}=0.12$, $p>0.05$).

Çizelge 3.20. PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin normallik testi sonuçları

Ölçüm	İstatistik	P
PİÖÖ-ABEM1 (Shapiro-Wilk)	0.985	0.926
PİÖÖ-ABEM2 (Shapiro-Wilk)	0.967	0.422
PİÖÖ-ABEM3 (Shapiro-Wilk)	0.969	0.463

$p<0.05$, PİÖÖ-ABEM1: Ön test, PİÖÖ-ABEM2: Son test, PİÖÖ-ABEM3: İzleme testi

Çizelge 3.20’de verilen *Shapiro-Wilk normallik testi* incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin grup ayrımı yapılmaksızın PİÖÖ-ABEM alt boyutu ölçümlerine yönelik normallik analizinden elde edilen sonuçlara göre, ölçümlerin tümünün (ön test, son test, izleme testi) normal dağılım sergilediği görülmüştür ($p>0.05$).

Homojenlik ve normallik testleri ile araştırmada parametrik testlerin kullanılabilmesi için deney ve kontrol grubunun PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testinden alınan puanların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine de bakılmıştır. Öte yandan araştırmanın hipotezlerinin test edilmesine geçilmeden önce deney ve kontrol grubunun PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testinden elde edilen puanların betimsel istatistikleri ve deney-kontrol grubu ayrımı yapılarak Shapiro Wilk normallik değerleri de hesaplanmış olup tüm bu değerler Çizelge 3.21’de belirtilmiştir.

Çizelge 3.21. PİÖÖ-ABEM alt boyutuna ilişkin betimsel istatistik, çarpıklık-basıklık ve normallik değerleri

Ölçüm	Grup	N	AO	Medyan	SS	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık	p
PİÖÖ-ABEM1	Deney	16	42.3	41	4.14	36	50	0.45	-0.76	0.38
	Kontrol	16	43.3	44	2.82	36	47	-1.25	1.92	0.07
PİÖÖ-ABEM2	Deney	16	37.8	38	3.09	33	43	0.01	-0.83	0.56
	Kontrol	16	43.2	44	3.23	36	48	-0.93	0.35	0.11
PİÖÖ-ABEM3	Deney	16	37.8	38	2.54	34	42	0.01	-0.61	0.29
	Kontrol	16	43.4	43.5	3.10	36	48	-0.67	1.04	0.47

AO: Aritmetik ortalama, SS: Standart sapma, p: Shapiro-Wilk (normallik) değerleri ($p<0.05$), PİÖÖ-ABEM1: Ön test, PİÖÖ-ABEM2: Son test, PİÖÖ-ABEM3: İzleme testi

Çizelge 3.21 incelendiğinde; deney ve kontrol grubunda PİÖÖ-ABEM alt boyutuna ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 (George ve Mallery, 2022) aralığında olduğu

görülmektedir. Buna göre PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testinden alınan puanların tümünde deney ve kontrol grubu ayrımı yapıldığında da verilerin normal dağıldığı görülmektedir. Öte yandan deney grubunun ön test aritmetik ortalama değerleri, kontrol grubunun ön test aritmetik ortalama değerleri birbirine denk iken (*deney AO=42.3; kontrol AO=43.3*); son test ve izleme testi aritmetik ortalama değerlerinde ise kontrol grubuna (*son test kontrol AO=43.2; izleme kontrol AO=43.4*) kıyasla deney grubu (*son test deney AO=37.8; izleme deney AO=37.8*) lehine bir sonuç ortaya çıkmıştır.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin deneysel uygulamadan önce PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için “Bağımsız örneklem t testi” analizi yapılmıştır. Ayrıca bütünlüğü sağlamak adına son test ve izleme testi ölçüm sonuçları da aynı çizelgede birlikte verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Çizelge 3.22’de yer almaktadır.

Çizelge 3.22. Deney ve kontrol grubunun PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları

Ölçüm	Grup	N	AO	SS	SD	t	p
PİÖÖ-ABEM1 (Welch’s t testi) ²⁰	Deney	16	42.3	4.14	26.5	-0.79	0.432
	Kontrol	16	43.3	2.82	26.5		
PİÖÖ-ABEM2	Deney	16	37.8	3.09	30	-4.86	<.001
	Kontrol	16	43.2	3.23	30		
PİÖÖ-ABEM3	Deney	16	37.8	2.54	30	-5.61	<.001
	Kontrol	16	43.4	3.10	30		

AO: Aritmetik ortalama, SS: Standart sapma, SD: Serbestlik derecesi, $p<0.05$, **PİÖÖ-ABEM1**: Ön test, **PİÖÖ-ABEM2**: Son test, **PİÖÖ-ABEM3**: İzleme testi

Çizelge 3.22 incelendiğinde, deney grubu ($AO=42.3$, $SS=4.14$) ve kontrol grubunda ($AO=43.3$, $SS=2.82$) bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir ($t_{(26.5)} = -0.79$; $p>0.05$). Bu göre deney ve kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin, deneysel uygulama öncesi PİÖ-Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutu düzeylerinin birbirine denk olduğu söylenebilir. Öte yandan evli çiftlerin deney grubu ($AO= 37.8$; $SS=3.09$) ile kontrol grubu ($AO=43.21$, $SS=3.23$) son test ölçümleri ($t_{(30)} = -4.86$; $p<0.05$) ve deney grubu ($AO=37.8$, $SS=2.54$) ile kontrol grubu ($AO=43.4$, $SS=3.10$) izleme testi ölçümlerinden ($t_{(30)} = -5.61$; $p<0.05$) alınan puanların ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar vardır. Buna göre deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU) ve uygulama sonrası bir aylık izleme sürecinin deney grubundaki evli çiftlerin PİÖ-Ekonomik,

²⁰ PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test puanlarının varyansları homojen olmadığı için ($P<0.05$) (Bkz. Çizelge 3.19), Çizelge 3.22’de verilen “Bağımsız örneklem t testi” analizinde PİÖÖ-ABEM ön test değerleri; varyans eşitliği sağlanmadığında kullanılan Welch testi değerleri baz alınarak bulgular yorumlanmıştır.

aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutu düzeyini (kontrol grubuna kıyasla) artırdığı ifade edilebilir. Araştırmanın amacı doğrultusunda “*Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA*” analizinin uygulanabilmesi için bu analizin varsayımlarından biri olan küresellik değerinin sağlanıp sağlanmadığının belirlenebilmesi için *Mauchly Küresellik Testi* incelenmiş ve testin sonuçlarına Çizelge 3.23’te yer verilmiştir.

Çizelge 3.23. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Mauchly Küresellik Testi sonuçları

Ölçüm	Mauchly’s W	p	Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt
Zaman (PİÖÖ-ABEM)	0.699	0.006	0.769	0.802

p<0.05

Çizelge 3.23’te verilen *Mauchly Küresellik Testi* sonuçlarına göre PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test, izleme testi ölçümleri için küresellik varsayımının sağlanmadığı görülmektedir (p<0.05). Bu doğrultuda (Epsilon değeri 0.750’den büyük olduğu için) Huynh-Feldt değeri baz alınarak “*Karışık/tekrarlı ölçümlerde iki yönlü ANOVA*” yapılmıştır.

PİÖÖ-ABEM alt boyutu ile ilgili ölçümlerde alınan puanlardan elde edilen ön analiz sonuçlarının parametrik test varsayımlarını sağladığı görülmüştür. Buna göre araştırmamızda, araştırma soruları ve alt hipotezler kapsamında parametrik bir test olan “*Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA*” analizinin yapılmasına karar verilmiştir.

PİÖ-Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutu düzeyi ile ilgili ikincil hipotezi test etmeden önce, deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin PİÖÖ-ABEM alt boyutundan elde ettikleri puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış olup, elde edilen bulgulara Çizelge 3.24’te yer verilmiştir.

Çizelge 3.24. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Grup	N	PİÖÖ-ABEM1		PİÖÖ-ABEM2		PİÖÖ-ABEM3	
		AO	SS	AO	SS	AO	SS
Deney Grubu	16	42.3	4.14	37.8	3.09	37.8	2.54
Kontrol Grubu	16	43.3	2.82	43.2	3.23	43.4	3.10

AO: Aritmetik ortalama, SS: Standart sapma, PİÖÖ-ABEM1: Ön test, PİÖÖ-ABEM2: Son test, PİÖÖ-ABEM3: İzleme testi

Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanları için Çizelge 3.24 incelendiğinde, deney grubundaki evli çiftlerin PİÖÖ-ABEM alt

boyutu ön test puan ortalamasının $AO=42.3$, son test puan ortalamasının $AO=37.8$ ve izleme testi puan ortalamasının ise $AO=37.8$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test puan ortalaması $AO=43.3$, son test puan ortalaması $AO=43.2$ ve izleme testi puan ortalaması ise $AO=43.4$ olarak bulunmuştur. Bulgulardan da anlaşılacağı üzere deney grubundaki evli çiftlerin ön test puan ortalamalarına göre son test ve izleme testi puan ortalamalarında PİÖ-Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutu düzeylerinde belirgin bir artma olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki evli çiftlerin PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarının ise hemen hemen aynı olduğu başka bir ifade ile değişim olmadığı görülmektedir. Araştırmanın ikincil hipotezini test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarında bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı “Karşılık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA” analizi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Çizelge 3.25’te belirtilmiştir.

Çizelge 3.25. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Karışık/Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	p	η^2p	Post-Hoc (Tukey)
Gruplar arası	388	1	388	17	<.001	0.361	
Grup: (Deney/Kontrol)							
Hata	687	30	22.9				
Gruplar içi	113	1.60	70.22	14.7	<.001	0.329	PİÖÖ-ABEM1 < PİÖÖ-ABEM2 PİÖÖ-ABEM1 < PİÖÖ-ABEM3
Zaman (PİÖÖ-ABEM):							
(Ön test-Son test-İzleme)							
Zaman (PİÖÖ-ABEM) *	110	1.60	68.33	14.3	<.001	0.323	
Grup	230	48.14	4.78				
Hata							

KT: Kareler toplamı, **SD:** Serbestlik derecesi, **KO:** Kareler ortalaması, $p<0.05$, **PİÖÖ-ABEM1:** Ön test, **PİÖÖ-ABEM2:** Son test, **PİÖÖ-ABEM3:** İzleme testi

Çizelge 3.25 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında bulunan evli çiftlerin, PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinde yapılan “Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA” sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($F_{(1,30)}=17$; $p<0.05$). Bu sonuca göre, deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinin arasında ayırım yapmaksızın, PİÖÖ-ABEM alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Grup ayrımı yapılmaksızın (her iki grup göz önünde tutularak) evli çiftlerin, ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında ortaya çıkan farkın da anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($F_{(1,60-48,14)}= 14.7$; $p<0.05$). Bu

bulgu, grup ayrımı yapılmadığında, evli çiftlerin PİO-Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutu düzeylerinin deneysel uygulamaya bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Ayrıca bu araştırma kapsamında önemli olan grup*ölçüm (zaman) ortak etkisinin de incelenmesi sonucunda elde edilen değerin anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(1.60-48.14)} = 14.3; p < 0.05$). Bu bulgu deney grubunda yer alan evli çiftlerin ön test, son test ve izleme ölçümleri sonucu PİOÖ-ABEM alt boyutundan aldıkları puanların pozitif yönde değiştiğini göstermektedir. Tüm bu bulgular incelendiğinde ve değerlendirildiğinde araştırmada PİO-Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutu ile ilgili öne sürülen hipotezin doğrulandığı ifade edilebilir.

Bununla beraber araştırmanın bağımsız değişkeni olan deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU), PİO-Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutu üzerinde ne derece etkili olduğunu belirlemek için kısmi eta kare (etki büyüklüğü) istatistiği de incelenmiştir. Buna göre, ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin PİO-Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutu düzeyi üzerinde yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğu görülmüştür ($\eta^2 p = 0.329$). Bu bulgu deney grubunda yer alan evli çiftlerin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinde PİOÖ-ABEM alt boyutundan aldıkları puanların pozitif yönde değiştiğini ispatlamaktadır. Hesaplamalar sonucunda elde edilen kısmi eta kare değeri; “0.01” düşük etki büyüklüğü; “.06” orta etki büyüklüğü; “.14” ise yüksek etki büyüklüğü şeklinde yorumlanır (Cohen, 1977; Cohen, 1988; Green ve Salkind, 2005). Buna göre bulgular incelendiğinde ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin PİO-Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutu üzerinde etki büyüklüğünün “yüksek” düzeyde (0.329) olduğu söylenebilir. Nitekim ÇOAD-ASHU öncesi deney grubu PİOÖ-ABEM puan ortalaması (677 puan) ile deneysel uygulama sonrası PİOÖ-ABEM puan ortalaması (604 puan) karşılaştırıldığında deneysel uygulama sonucunda evli çiftlerin puan ortalamalarının % 10.78 arttığı ve bu artış oranının izleme testinde (604 puan) korunduğu görülmüştür.

ANOVA'dan elde edilen bulgular, grupların kendi arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın bulunduğu anlaşılmaktadır ($F_{(1.60-48.14)} = 14.3; p < 0.05$). Ortaya çıkan bu farkın hangi gruplar ve ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla; deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin, PİOÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testlerinden aldıkları puanların ortalamalarıyla ilgili gruplar ve ölçümler arası karşılaştırmalarına yönelik *Tukey (ikili karşılaştırmalar) testi* değerleri Çizelge 3.26 ve Çizelge 3.27'de belirtilmiştir.

Çizelge 3.26. PİÖÖ-ABEM alt boyutu puanlarının ölçümler arası farklarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları

Zaman (PİÖÖ-ABEM)	Zaman (PİÖÖ-ABEM)	Ortalama Fark	t	Ptukey
PİÖÖ-ABEM1	- PİÖÖ-ABEM2	2.34	4.18	<.001
	- PİÖÖ-ABEM3	2.25	4.13	<.001
PİÖÖ-ABEM2	- PİÖÖ-ABEM3	-0.09	-0.28	0.957

p<0.05, PİÖÖ-ABEM1: Ön test, PİÖÖ-ABEM2: Son test, PİÖÖ-ABEM3: İzleme testi

Çizelge 3.26’da grup ayrımı yapılmaksızın PİÖÖ-ABEM alt boyutu puanlarının ölçümler arası (ön test, son test ve izleme testi) farklarına ilişkin yapılan *Tukey (ikili karşılaştırmalar) testi* sonuçlarına bakıldığında son test ile ön test ve izleme testi ile ön test arasında anlamlı fark bulunurken (**ptukey** <0.05); son test ile izleme testi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (**ptukey** > 0.05). Bu sonuç, deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU) evli çiftlerin PİÖ-Ekonomik, aile ve bireysel yaşamdan duyulan memnuniyet alt boyutu ile ilgili pozitif yönde bir katkı sağladığını bizlere göstermektedir.

Çizelge 3.27. PİÖÖ-ABEM alt boyutu puanlarının ölçümler arası ve gruplar arası farklarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları

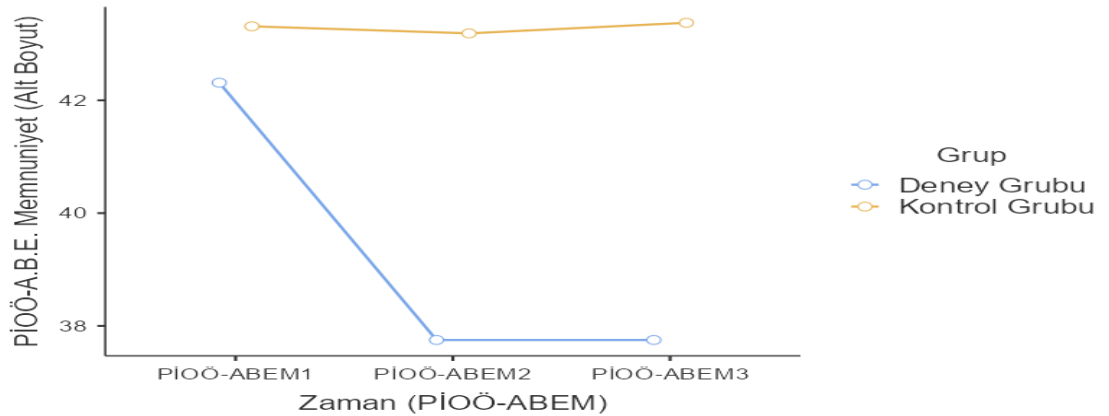
Zaman (PİÖÖ-ABEM)	Grup	Zaman (PİÖÖ-ABEM)	Grup	Ortalama Fark	t	Ptukey
PİÖÖ-ABEM1	Deney Grubu	- PİÖÖ-ABEM1	Kontrol Grubu	-1.00	-0.79	0.966
		- PİÖÖ-ABEM2	Deney Grubu	4.56	5.75	<.001
		- PİÖÖ-ABEM2	Kontrol Grubu	-0.87	-0.73	0.976
		- PİÖÖ-ABEM3	Deney Grubu	4.56	5.92	<.001
		- PİÖÖ-ABEM3	Kontrol Grubu	-1.06	-0.93	0.934
	Kontrol Grubu	- PİÖÖ-ABEM2	Deney Grubu	5.56	4.68	<.001
		- PİÖÖ-ABEM2	Kontrol Grubu	0.12	0.15	1.000
		- PİÖÖ-ABEM3	Deney Grubu	5.56	4.90	<.001
		- PİÖÖ-ABEM3	Kontrol Grubu	-0.06	-0.08	1.000
PİÖÖ-ABEM2	Deney Grubu	- PİÖÖ-ABEM2	Kontrol Grubu	-5.43	-4.86	<.001
		- PİÖÖ-ABEM3	Deney Grubu	-1.33	-2.86	1.000
		- PİÖÖ-ABEM3	Kontrol Grubu	-5.62	-5.30	<.001
	Kontrol Grubu	- PİÖÖ-ABEM3	Deney Grubu	5.43	5.12	<.001
		- PİÖÖ-ABEM3	Kontrol Grubu	-0.18	-0.40	0.999
PİÖÖ-ABEM3	Deney Grubu	- PİÖÖ-ABEM3	Kontrol Grubu	-5.62	-5.61	<.001

p<0.05, PİÖÖ-ABEM1: Ön test, PİÖÖ-ABEM2: Son test, PİÖÖ-ABEM3: İzleme testi

Çizelge 3.27’de verilen *Tukey (ikili karşılaştırmalar) testi* sonuçlarına göre; deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test puanları ile son test puanları (Ort. Fark: 4.56; **ptukey** < 0.05) ve PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test puanları ile izleme testi puanları (Ort. Fark: 4.56; **ptukey** < 0.05) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca kontrol grubunda bulunan çiftlerin PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test puanları ile deney grubunda bulunan çiftlerin PİÖÖ-ABEM alt boyutu son test puanları (Ort. Fark: 5.56; **ptukey** < 0.05) ve kontrol grubunda bulunan çiftlerin PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test puanları ile deney grubunda bulunan çiftlerin PİÖÖ-ABEM alt boyutu izleme testi puanları

(Ort. Fark: 5.56; *ptukey* <0.05) arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Deney ve kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-ABEM alt boyutu son test ve izleme testi karşılaştırmalarına baktığımızda ise; deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-ABEM alt boyutu son test puanları ile kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin hem PİÖÖ-ABEM alt boyutu son testi puanları (Ort. Fark: -5.43; *ptukey* <0.05) hem de PİÖÖ-ABEM alt boyutu izleme testi puanları (Ort. Fark: -5.62; *ptukey* <0.05) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kontrol grubu PİÖÖ-ABEM alt boyutu son test puanları ile deney grubu PİÖÖ-ABEM alt boyutu izleme testi puanları (Ort. Fark: 5.43; *ptukey* <0.05) arasında da anlamlı bir fark vardır. Öte yandan deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-ABEM alt boyutu izleme testi ile kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-ABEM alt boyutu izleme testi puanları (Ort. Fark: -5.62; *ptukey* <0.05) arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde PİÖ-Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutu ile ilgili ikincil hipotezin desteklendiği görülmektedir.

Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA ve ikili karşılaştırmalar testi sonuçlarından elde edilen bulguların tekrar gözden geçirilmesi ve araştırmanın bulgularını daha sağlıklı yorumlamak adına ayrıca deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-ABEM alt boyutu ölçümlerinden (ön test, son test ve izleme testi) aldıkları puanların değişimini gösteren etkileşim ve değişim grafiği Şekil 3.6'da gösterilmiştir.

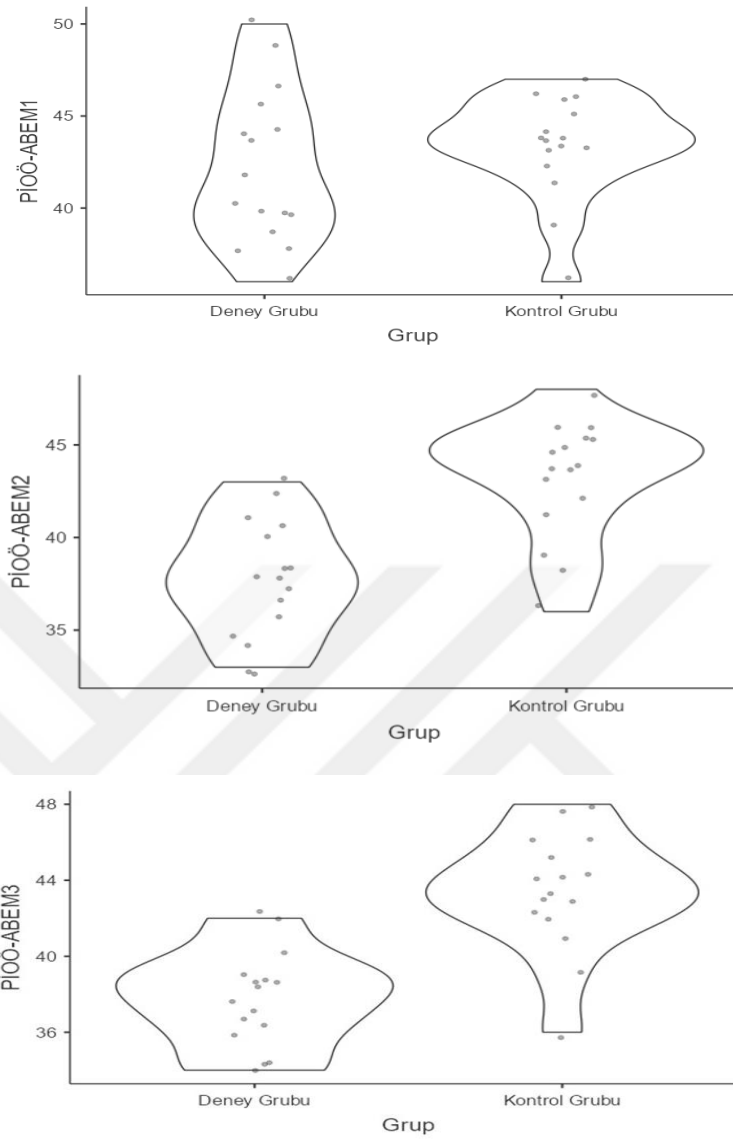


Şekil 3.6. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları PİÖÖ-ekonomik aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet (PİÖÖ-ABEM) alt boyutu puanlarının etkileşim ve değişim grafiği

Şekil 3.6'da verilen değişim grafiği incelendiğinde, yatay bir seyir izlediği görülen kontrol grubuna ait PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir artış/farklılaşma görülmemişken; deney grubundaki evli çiftlerin PİÖÖ-

ABEM alt boyutu ön test ve son test puanlarında belirgin/anlamli bir artış gösterdiği ve bu artışın izleme testi puanlarında da (son test puanlarına kıyasla az bir miktarda düşüş sergilense de) aynı kaldığı (kalıcı olduğu) anlaşılmaktadır. Bir başka ifadeyle söz konusu artışın deney grubundaki evli çiftlerde kontrol grubundaki evli çiftlere kıyasla daha fazla olduğu söylenebilir. Son test ve izleme testi arasındaki bu ilişkinin (artış oranı) düzeyi deney grubuna oranla kontrol grubunda oldukça düşük seviyede kalmıştır. Buna göre deney grubunda uygulanan ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin PİO-Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutu düzeylerini artırdığı ifade edilebilir. Sonuç olarak Şekil 3.6 incelendiğinde elde edilen grafiklerdeki doğruların birbirine paralel veya binişik olmadığı görülmekte ve araştırma sonucu ulaşılan bulguları (*Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA* sonucunda bulunan ortak etkinin anlamlı farkları yansıttığını) destekler nitelikte olduğu ifade edilebilir.

Son olarak, çeşitli tablo, şekil ve görsellerle analizleri yapılan aile yaşam doyumu puanlarındaki değişimin daha kolay gözlemlenebilmesi için “PİOÖ-ABEM” alt boyutuna ait ön-test, son-test ve izleme testi puanları kullanılarak *violin ve jitter grafikleri* oluşturulmuştur. Bu doğrultuda yapılan tüm PİOÖ-ABEM alt boyutu analizlerini özetlemek amacıyla deney ve kontrol grubuna katılan evli çiftlerin PİO-Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutu düzeylerine ilişkin ön-test (PİOÖ-ABEM1), son test (PİOÖ-ABEM2), ve izleme testi (PİOÖ-ABEM3) puanlarının grafiksel gösterimine Şekil 3.7’de yer verilmiştir.



Şekil 3.7. Deney ve kontrol gruplarına katılan evli çiftlerin PİÖ-ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet (PİÖ-ABEM) düzeylerine ilişkin, ön-test (PİÖÖ-ABEM1), son-test (PİÖÖ-ABEM2) ve izleme testi (PİÖÖ-ABEM3) puanları violin ve jitter grafikleri

Şekil 3.7 incelendiğinde PİÖÖ-ABEM alt boyutu puanları bakımından deney grubunda (ÇOAD-ASHU) yer alan evli çiftlerin ön-testten (PİÖÖ-ABEM1) sonra son-test (PİÖÖ-ABEM2) ve izleme testi (PİÖÖ-ABEM3) puanlarında kayda değer bir artış olduğu görülmektedir. Deney grubu (ÇOAD-ASHU), son test (PİÖÖ-ABEM2) ve izleme testi (PİÖÖ-ABEM3) puanları arasında ise önemli bir ayrımın olmadığı tespit edilmiştir. ÇOAD-ASHU'ya katılan (deney grubu) evli çiftlerin puan artışlarının önemli düzeyde bir artış olduğu değerlendirilebilir. Öte yandan kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin ön-test (PİÖÖ-

ABEM1), son-test (PİÖÖ-ABEM2) ve izleme testi (PİÖÖ-ABEM3) puanları arasında önemli bir değişim olmamıştır.

Sonuç olarak yapılan tüm analizler doğrultusunda PİÖ-Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet (PİÖ-ABEM) alt boyutu ile ilgili bulgular; “ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin PİÖ-ABEM alt boyutu düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamli bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamli fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır” şeklinde ifade edilen araştırmanın PİÖ-Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutu ile ilgili ikincil hipotezinin desteklendiği söylenebilir.

3.1.1.4. Ev Dışı Aktiviteleri Sürdürebilme (PİÖ-EDAS) Alt Boyutu ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi

Daha önceki bölümlerinde değinildiği üzere ön analizlerin (varsayımların) sonuçları, temel analizlerde parametrik veya parametrik olmayan (non-parametrik) analizlerden hangisinin kullanılacağını belirlemektedir (Field, 2018). Bu doğrultuda deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği-Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme (PİÖÖ-EDAS)” alt boyutundan aldıkları puanların homojenlik ve normallik testleri incelenmiş ve bu testlere ilişkin sonuçlar Çizelge 3.28 ve Çizelge 3.29’da verilmiştir.

Çizelge 3.28. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin homojenlik testi sonuçları

Ölçüm	F	SD	SD2	P
PİÖÖ-EDAS1 (Levene’s)	0.43	1	30	0.516
PİÖÖ-EDAS2 (Levene’s)	2.56	1	30	0.120
PİÖÖ-EDAS3 (Levene’s)	2.43	1	30	0.129

SD: Serbestlik derecesi, $p < 0.05$, PİÖÖ-EDAS1: Ön test, PİÖÖ-EDAS2: Son test, PİÖÖ-EDAS3: İzleme testi

Çizelge 3.28’de verilen *Levene homojenlik testi* incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test ölçümlerine yönelik varyans (homojenlik) analizinden elde edilen sonuçlara göre, her iki grubun birbirine denk (homojen) olduğu ($F_{1-30}=0.43$; $p > 0.05$); bununla birlikte son test ve izleme testi ölçümleri sonuçlarına göre yine aynı şekilde deney ve kontrol grubunun birbirine denk (homojen) oldukları görülmektedir ($F_{1-30}=2.56$, $p > 0.05$; $F_{1-30}=2.43$, $p > 0.05$).

Çizelge 3.29. PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin normallik testi sonuçları

Ölçüm	İstatistik	P
PİÖÖ-EDAS1 (Shapiro-Wilk)	0.886	0.003
PİÖÖ-EDAS2 (Shapiro-Wilk)	0.976	0.674
PİÖÖ-EDAS3 (Shapiro-Wilk)	0.937	0.062

p<0.05, PİÖÖ-EDAS1: Ön test, PİÖÖ-EDAS2: Son test, PİÖÖ-EDAS3: İzleme testi

Çizelge 3.29’da verilen *Shapiro-Wilk normallik testi* incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin grup ayrımı yapılmaksızın PİÖÖ-EDAS alt boyutu ölçümlerine yönelik normallik analizinden elde edilen sonuçlara göre, ölçümlerden ön testin normal dağılım sergilemediği görülmüştür ($p<0.05$). Son test ve izleme testinde ise dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Homojenlik ve normallik testleri ile deney ve kontrol grubunun PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test, son test ve izleme testinden alınan puanların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine de bakılmıştır. Öte yandan araştırmanın hipotezlerinin test edilmesine geçilmeden önce deney ve kontrol grubunun PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test, son test ve izleme testinden elde edilen puanların betimsel istatistikleri ve deney-kontrol grubu ayrımı yapılarak Shapiro-Wilk normallik değerleri de hesaplanmış olup tüm bu değerler Çizelge 3.30’da belirtilmiştir.

Çizelge 3.30. PİÖÖ-EDAS alt boyutuna ilişkin betimsel istatistik, çarpıklık-basıklık ve normallik değerleri

Ölçüm	Grup	N	AO	M	SS	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık	p
PİÖÖ-EDAS1	Deney	16	13.1	13.5	1.71	9	15	-1.23	1.30	0.02
	Kontrol	16	12	12	1.46	9	14	-0.88	0.67	0.04
PİÖÖ-EDAS2	Deney	16	11.4	11	2.22	7	16	0.16	0.40	0.92
	Kontrol	16	11.8	12	1.38	9	14	-0.84	0.65	0.05
PİÖÖ-EDAS3	Deney	16	11.5	11	2.56	5	16	-0.56	1.99	0.11
	Kontrol	16	12.1	12	1.45	9	15	-0.24	0.78	0.46

AO: Aritmetik ortalama, M: Medyan, SS: Standart sapma, p: Shapiro-Wilk (normallik) değerleri ($p<0.05$), PİÖÖ-EDAS1: Ön test, PİÖÖ-EDAS2: Son test, PİÖÖ-EDAS3: İzleme testi

Çizelge 3.30 incelendiğinde; deney ve kontrol grubunda PİÖÖ-EDAS alt boyutuna ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 (George ve Mallery, 2022) aralığında olduğu görülmektedir. Bununla birlikte gerek deney ve kontrol grubu olarak ayrı ayrı, gerekse grup ayrımı olmaksızın bir bütün olarak PİÖÖ-EDAS alt boyutu incelendiğinde, verilerin ön test puanlarının normal dağılmadığı saptanmıştır ($p<0.05$). Son test ve izleme testi puanları normal dağılım sergilese de ölçümlerden en az birinin normal dağılmadığı durumlarda araştırmada non-parametrik (parametrik olmayan) testler ile ilgili analizler kullanılmaktadır.

Öte yandan deney grubunun ön test aritmetik ortalama değerleri, kontrol grubunun ön test aritmetik ortalama değerlerine göre çok az bir farkla düşük çıkarken (deney $\bar{X}=13.1$; kontrol $\bar{X}=12$); son test ve izleme testi aritmetik ortalama değerlerinde ise kontrol grubuna (son test kontrol $\bar{X}=11.8$; izleme kontrol $\bar{X}=12.1$) kıyasla çok az bir farkla deney grubu (son test deney $\bar{X}=11.4$; izleme deney $\bar{X}=11.5$) lehine bir sonuç ortaya çıkmıştır. Bu bulguları bir bütün olarak değerlendirdiğimizde PİO-EDAS alt boyutu aritmetik ortalamaları arasında gruplar arası anlamlı bir fark bulunmamaktadır ve elde edilen ortalama değerleri birbirine yakın seyretmiştir denilebilir. Bu sebeple deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin deneysel uygulamadan önce PİOÖ-EDAS alt boyutu ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için non-parametrik testlerden “*Mann Whitney U testi*” analizi yapılmıştır. Ayrıca bütünlüğü sağlamak adına son test ve izleme testi ölçüm sonuçları da aynı çizelgede birlikte verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Çizelge 3.31’de yer almaktadır.

Çizelge 3.31. Deney ve kontrol grubunun PİOÖ-EDAS alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Mann Whitney U Testi sonuçları

Ölçüm	Grup	N	M	SO	ST	SD	U	p
PİOÖ-EDAS1	Deney Grubu	16	13.5	20.25	324.0	30	68.0	0.022
	Kontrol Grubu	16	12.0	12.75	204.0	30		
PİOÖ-EDAS2	Deney Grubu	16	11.0	15.00	240.0	30	104.0	0.366
	Kontrol Grubu	16	12.0	18.00	288.0	30		
PİOÖ-EDAS3	Deney Grubu	16	11.0	14.72	235.5	30	99.5	0.283
	Kontrol Grubu	16	12.0	18.28	292.5	30		

SO: Sıralar ortalaması, ST: Sıralar toplamı, M: Medyan, $p<0.05$, **PİOÖ-EDAS1:** Ön test, **PİOÖ-EDAS2:** Son test, **PİOÖ-EDAS3:** İzleme testi

Çizelge 3.31 incelendiğinde, deney grubu ($SO=20.5$; $ST=324$) ve kontrol grubunda ($SO=12.75$; $ST=204$) bulunan evli çiftlerin PİOÖ-EDAS alt boyutu ön test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın bulunduğu görülmektedir ($U_{(30)}=68$; $p<0.05$). Buna göre deney ve kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin, deneysel uygulama öncesi PİO-Ev dışı aktiviteleri sürdürebilme alt boyutu düzeylerinin birbirine denk olmadığı söylenebilir. Öte yandan evli çiftlerin deney grubu ($SO=15$; $ST=240$) ile kontrol grubu ($SO=18$; $ST=288$) son test ölçümleri ($U_{(30)}=104$; $p>0.05$) ve deney grubu ($SO=14.72$; $ST=235.5$) ile kontrol grubu ($SO=18.28$; $ST=292.5$) izleme testi ölçümlerinden ($U_{(30)}=99.5$; $p>0.05$) alınan puanların ortalamaları arasında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır. Buna göre deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU) son test puanı ile uygulama sonrası bir aylık izleme süreci (izleme testi puanı) arasında deney grubundaki evli çiftlerin PİO-Ev dışı aktiviteleri sürdürebilme alt boyutu düzeyinde pozitif yönde değişimin çok düşük seviyede olduğu veya pozitif yönlü bir değişimin gözlenmediği söylenebilir.

PİÖÖ-EDAS alt boyutu ile ilgili ölçümlerde alınan puanlardan elde edilen ön analiz sonuçlarının parametrik test varsayımlarından normal dağılım varsayımını ihlal ettiği görülmüştür. Buna göre araştırmamızda, araştırma soruları ve alt hipotezler kapsamında parametrik bir test olan Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA analizinin yerine bu analizin non-parametrik karşılığı olan “(Karışık/tekrarlı ölçümler için) Friedman’s ANOVA (F) Testi” analizinin yapılmasına karar verilmiştir.

PİO-Ev dışı aktiviteleri sürdürebilme alt boyutu düzeyi ile ilgili ikincil hipotezi test etmeden önce, deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin PİÖÖ-EDAS alt boyutundan elde ettikleri puanların medyan değerleri ve aritmetik ortalamaları hesaplanmış olup, elde edilen bulgulara Çizelge 3.32’de yer verilmiştir.

Çizelge 3.32. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin medyan ve aritmetik ortalama değerleri

Grup	N	PİÖÖ-EDAS1		PİÖÖ-EDAS2		PİÖÖ-EDAS3	
		Medyan	AO	Medyan	AO	Medyan	AO
Deney Grubu	16	13.5	13.1	11	11.4	11	11.5
Kontrol Grubu	16	12	12	12	11.8	12	12.1
Toplam	32	13	12.6	12	11.6	12	11.8

AO: Aritmetik ortalama, PİÖÖ-EDAS1: Ön test, PİÖÖ-EDAS2: Son test, PİÖÖ-EDAS3: İzleme testi

Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanları için Çizelge 3.32 incelendiğinde, deney grubundaki evli çiftlerin PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test medyan değerinde (13.5) son test (11.0) ve izleme testi (11.0) ölçümlerine oranla küçük de olsa bir ilerleme kaydedilmiştir. Kontrol grubunda ise PİÖÖ-EDAS alt boyutu ile ilgili medyan değerlerinin, her üç ölçümde de (ön test, son test ve izleme testi) sabit kaldığı tespit edilmiştir. Bulgulardan da anlaşılabileceği üzere deney grubundaki evli çiftlerin ön test medyan puanı ortalamalarına göre son test ve izleme testi medyan puanı ortalamalarında PİO-Ev dışı aktiviteleri sürdürebilme alt boyutu düzeylerinde az miktarda da olsa bir artma olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki evli çiftlerin PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test, son test ve izleme testi medyan puanı ortalamalarının ise aynı olduğu, bir başka ifade ile hiçbir değişim olmadığı görülmektedir. Araştırmanın ikincil hipotezini test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarında bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri medyan puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı non-parametrik bir test olan “Karışık/tekrarlı ölçümler için Friedman’s ANOVA (F) Testi” analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Çizelge 3.33’te belirtilmiştir.

Çizelge 3.33. Deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Friedman's ANOVA (F) Testi sonuçları

Grup	Ölçüm	N	Medyan	A.O.	X ²	SD	p	Post-Hoc (Durbin-Conover)
Deney Grubu	PİÖÖ-EDAS1	16	13.5	13.1	10.9	2	0.004	PİÖÖ-EDAS1 < PİÖÖ-EDAS2
	PİÖÖ-EDAS2	16	11	11.4				PİÖÖ-EDAS1 < PİÖÖ-EDAS3
	PİÖÖ-EDAS3	16	11	11.5				
Kontrol Grubu	PİÖÖ-EDAS1	16	12	12	2.00	2	0.368	
	PİÖÖ-EDAS2	16	12	11.8				
	PİÖÖ-EDAS3	16	12	12.1				

N: Sayı, X²: Kay kare (Ki-kare) ve (Friedman değeri); SD: Serbestlik derecesi, p<0.05, PİÖÖ-EDAS1: Ön test, PİÖÖ-EDAS2: Son test, PİÖÖ-EDAS3: İzleme testi

Çizelge 3.33 incelendiğinde, deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-EDAS alt boyutu düzeyleri ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu görülmektedir ($X^2(2)=10.2$; $p<0.05$). Buna karşılık, kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-EDAS alt boyutu düzeyleri ön test, son test ve izleme testi puanları arasında ise anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($X^2(2)=2.00$; $p>0.05$). PİÖÖ-EDAS alt boyutu puan ortalamaları dikkate alındığında deneysel uygulamaya (ÇOAD-ASHU) katılan evli çiftlerin ön test, son test ve izleme testi puanları arasında küçük bir düşüş yaşansa da puan ortalamalarının düşük seviyede pozitif yönlü değiştiği, buna karşılık kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin ise her üç ölçümde de PİÖÖ-EDAS alt boyutu puan ortalamalarının aynı kaldığı görülmüştür. Deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test, son test, izleme testi puanları arasındaki anlamlı farkın hangi ölçümler arasında olduğunu tespit etmek amacıyla *Durbin-Conover ikili karşılaştırmalar* testi uygulanmıştır. *Durbin Conover testi* ile ilgili değerler Çizelge 3.34'te belirtilmiştir.

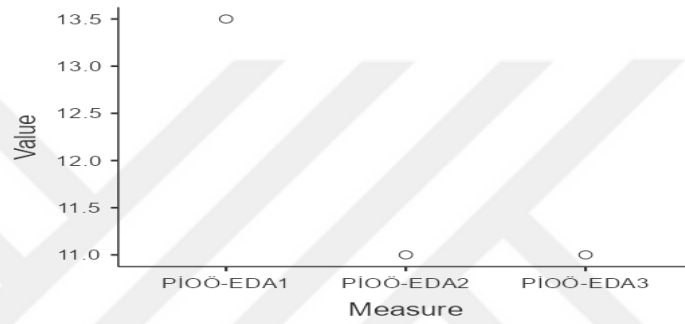
Çizelge 3.34. Deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-EDAS alt boyutu puanlarının ölçümler arası farklarına ilişkin Durbin-Conover (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları

Ölçüm		Ölçüm	İstatistik	p
PİÖÖ-EDAS1	-	PİÖÖ-EDAS2	3.87	<.001
PİÖÖ-EDAS1	-	PİÖÖ-EDAS3	2.62	0.014
PİÖÖ-EDAS2	-	PİÖÖ-EDAS3	1.25	0.220

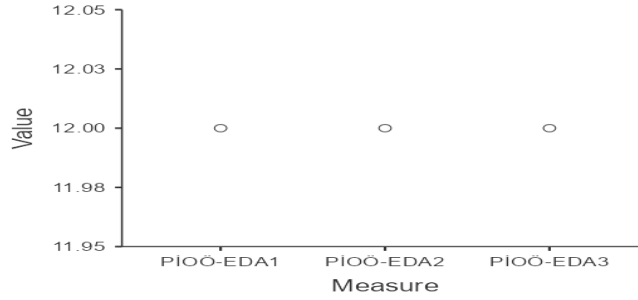
p<0.05, PİÖÖ-EDAS1: Ön test, PİÖÖ-EDAS2: Son test, PİÖÖ-EDAS3: İzleme testi

Buna göre Çizelge 3.34 incelendiğinde, deney grubuna (ÇOAD-ASHU) katılan evli çiftlerin PİÖÖ-EDAS alt boyutu ile ilgili ön test puanı ile son test puanı arasında ve ön test ile izleme testi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde PİÖÖ-EDAS alt boyutu son test ile izleme testi arasında anlamlı bir fark

bulunmamış olsa da ön test ile son test arasında anlamlı farkın bulunması ve bu anlamlı farkın izleme testinde de devam etmesi deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU), evli çiftlerin PİO-Ev dışı aktiviteleri sürdürülebilirlik alt boyutu düzeyinde nispeten bir artış yaşandığı söylenebilir. Bir başka ifadeyle ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin PİO-Ev dışı aktiviteleri sürdürülebilirlik alt boyutu düzeylerine küçük de olsa pozitif yönde bir katkı sağladığı söylenebilir (Bkz. Şekil 3.8). Nitekim ÇOAD-ASHU öncesi deney grubu PİOÖ puan ortalaması (210 puan) ile deneysel uygulama sonrası PİOÖ puan ortalaması (182 puan) karşılaştırıldığında deneysel uygulama sonucunda evli çiftlerin puan ortalamalarının % 13.33 arttığı ve bu artış oranının izleme testinde (184 puan) korunduğu görülmüştür.



Şekil 3.8. Deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİOÖ-ev dışı aktiviteler (PİOÖ-EDAS) alt boyutuna ait medyan değerlerine göre değişim grafiği²¹



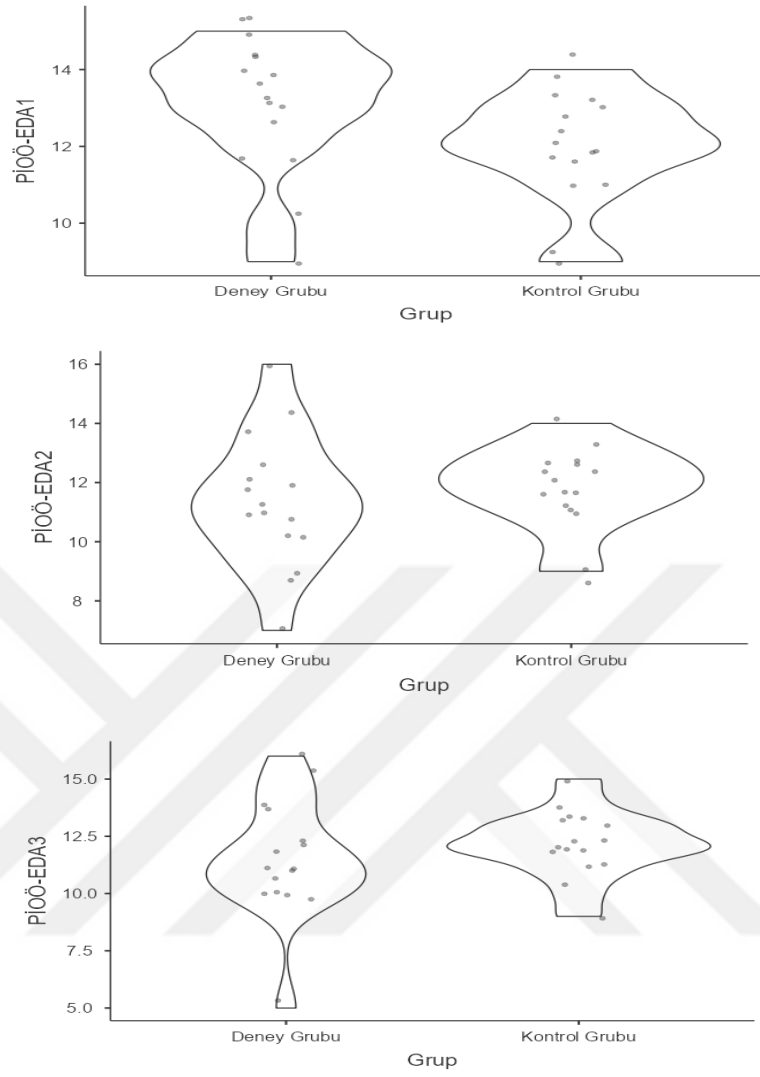
Şekil 3.9. Kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin PİOÖ-ev dışı aktiviteler (PİOÖ-EDAS) alt boyutuna ait medyan değerlerine göre değişim grafiği

Şekil 3.8'de verilen deney grubuna ait değişim grafiği ile Şekil 3.9'da verilen kontrol grubuna ait değişim grafiği birlikte incelendiğinde; kontrol grubundaki evli çiftlerin PİOÖ-EDAS alt boyutu düzeylerinin ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir artış/farklılaşma göstermediği ve yatay bir seyir izlediği görülmürken; deney grubundaki evli

²¹ PİOÖ-EDAS alt boyutu normal dağılım sergilemediği için parametrik test olan Karışık/tekrarlı ölçümler için İki yönlü ANOVA analizi yerine yapılan non-parametrik bir test olan Friedman's ANOVA (F) Testi'ne ait değişim grafiğidir.

çiftlerin PİOÖ-EDAS alt boyutu ön test ve son test puanlarında belirgin/anlamalı bir artış gösterdiği ve bu artışın izleme testi puanlarında korunduğu (kalıcı olduğu) anlaşılmaktadır. Bir başka ifadeyle evli çiftlerin PİOÖ-EDAS alt boyutu puanlarının deneysel uygulama sonrasında pozitif yönlü bir değişim gösterdiği ve bu değişimin, deneysel uygulama sonrası bir aylık zaman diliminde de (izleme testi) korunduğu görülmektedir. Elde edilen tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde; ÇOAD-ASHU, evli çiftlerin PİO-Ev dışı aktiviteleri sürdürülebilirlik alt boyutu düzeyinde evli çiftlere küçük bir miktar da olsa pozitif yönlü bir katkı sağlamış ve bu katkının izleme testinde de korunduğu görülmüştür. Buna karşılık kontrol grubundaki evli çiftlerin PİO-EDAS alt boyutunun ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinde herhangi bir değişim yaşanmamış, ölçüm puanları her üç testte de sabit kalmıştır.

Son olarak, çeşitli çizelge, şekil ve görsellerle analizleri yapılan PİOÖ-EDAS alt boyutu puanlarındaki değişimin daha kolay gözlemlenebilmesi için PİOÖ-EDAS alt boyutuna ait ön-test, son-test ve izleme testi puanları kullanılarak *violin ve jitter grafikleri* oluşturulmuştur. Bu doğrultuda yapılan tüm PİO-EDAS alt boyutu analizlerini özetlemek amacıyla deney ve kontrol grubuna katılan evli çiftlerin PİO-Ev dışı aktiviteleri sürdürülebilirlik alt boyutu düzeylerine ilişkin ön-test (PİOÖ-EDAS1), son test (PİOÖ-EDAS2), ve izleme testi (PİOÖ-EDAS3) puanlarının grafiksel gösterimine Şekil 3.10'da yer verilmiştir.



Şekil 3.10. Deney ve kontrol gruplarına katılan evli çiftlerin PİÖ-ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme (PİÖ-EDAS) düzeylerine ilişkin, ön-test (PİÖÖ-EDAS1), son-test (PİÖÖ-EDAS2) ve izleme testi (PİÖÖ-EDAS3) puanları violin ve jitter grafikleri

Şekil 3.10 incelendiğinde PİÖÖ-EDAS alt boyutu puanları bakımından deney grubunda (ÇOAD-ASHU) yer alan evli çiftlerin ön-testten (PİÖÖ-EDAS1) sonra son-test (PİÖÖ-EDAS2) ve izleme testi (PİÖÖ-EDAS3) puanlarında bir artış olduğu görülmektedir. Deney grubunun (ÇOAD-ASHU), son test (PİÖÖ-EDAS2) ve izleme testi (PİÖÖ-EDAS3) puanları arasında ise önemli bir ayrımın olmadığı tespit edilmiştir. ÇOAD-ASHU’ya katılan (deney grubu) evli çiftlerin puanlarında düşük seviyede de olsa bir puan artışının olduğu değerlendirilebilir. Öte yandan kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin ön-test (PİÖÖ-EDAS1), son-test (PİÖÖ-EDAS2) ve izleme testi (PİÖÖ-EDAS3) puanları arasında önemli bir değişim olmamıştır.

Sonuç olarak yapılan tüm analizler doğrultusunda PİO-Ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme (PİO-EDAS) alt boyutu ile ilgili bulgular; “ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin PİO-EDAS alt boyutu düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamli bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamli fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır” şeklinde ifade edilen araştırmanın PİO-Ev dışı aktiviteleri sürdürebilme alt boyutu ile ilgili ikincil hipotezinin desteklendiği söylenebilir.

3.1.2. ÇOAD-ASHU’nun Evli Çiftlerin Aile Yaşam Doyumu (AYD) Düzeyine Etkisinin Değerlendirilmesi

Bu başlık altında araştırmanın ikinci bağımlı değişkeni olan “Aile Yaşam Doyumu” (AYD) ile ilgili nicel bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın deney grubuna katılan evli çiftlerin aile yaşam doyumu (AYD) düzeylerini ölçmek için “Aile Yaşam Doyumu Ölçeği” (AYDÖ) kullanılmıştır. Buna göre önce AYD ile ilgili ön analizler (varsayımlar) incelenmiştir. Ön analiz sonuçlarına göre araştırma sorusu kapsamında hipotezler test edilmiş ve temel analiz bulguları değerlendirilmiştir.

3.1.2.1. Aile Yaşam Doyumu (AYD) ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada yapılacak analizleri belirleyen en önemli husus, eldeki verilerin varsayımları sağlayıp sağlamadığıdır. Bu varsayımların sonuçlarına göre araştırmada parametrik veya parametrik olmayan analizlere karar verilmektedir. Bir analiz verilerinin normal dağılımı ve varyanslarının homojen olması durumunda parametrik analizler yapılırken, bu varsayımların ihlali durumunda ise parametrik olmayan analizler tercih edilmektedir (Field, 2018). Bu doğrultuda, deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin AYDÖ’nden aldıkları puanların homojenlik ve normallik testleri incelenmiş ve bu testlere ilişkin bulgular Çizelge 3.35 ve 3.36’da verilmiştir.

Çizelge 3.35. Deney ve kontrol gruplarının AYDÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin homojenlik testi sonuçları

Ölçüm	F	SD	SD2	P
AYDÖ1 (Levene’s)	0.27	1	30	0.607
AYDÖ2 (Levene’s)	4.00	1	30	0.055
AYDÖ3 (Levene’s)	3.02	1	30	0.093

SD: Serbestlik derecesi, p<0.05, AYDÖ1: Ön test, AYDÖ2: Son test, AYDÖ3: İzleme testi

Çizelge 3.35'te verilen *Levene homojenlik testi* incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin AYDÖ ön test ölçümlerine yönelik varyans (homojenlik) analizinden elde edilen sonuçlara göre, her iki grubun birbirine denk (homojen) olduğu ($F_{1,30}=0.27$; $p>0.05$); bununla birlikte son test ve izleme testi ölçümleri sonuçlarına göre yine aynı şekilde deney ve kontrol grubunun birbirine denk (homojen) olduğu görülmektedir ($F_{1,30}=4.00$, $p>0.05$; $F_{1,30}=3.02$, $p>0.05$).

Çizelge 3.36. AYDÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin normallik testi sonuçları

Ölçüm	İstatistik	P
AYDÖ1 (Shapiro-Wilk)	0.938	0.065
AYDÖ2 (Shapiro-Wilk)	0.951	0.155
AYDÖ3 (Shapiro-Wilk)	0.943	0.093

$p<0.05$, AYDÖ1: Ön test, AYDÖ2: Son test, AYDÖ3: İzleme testi

Çizelge 3.36'da verilen *Shapiro-Wilk normallik testi* incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin grup ayrımı yapılmaksızın AYDÖ ölçümlerine yönelik normallik analizinden elde edilen sonuçlara göre, ölçümlerin tümünün (ön test, son test, izleme testi) normal dağılım sergilediği görülmüştür ($p>0.05$).

Homojenlik ve normallik testleri ile araştırmada parametrik testlerin kullanılabilmesi için deney ve kontrol grubunun AYDÖ ön test, son test ve izleme testinden alınan puanların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine de bakılmıştır. Öte yandan araştırmanın hipotezlerinin test edilmesine geçilmeden önce deney ve kontrol grubunun AYDÖ ön test, son test ve izleme testinden elde edilen puanların betimsel istatistikleri ve deney-kontrol grubu ayrımı yapılarak Shapiro Wilk normallik değerleri de hesaplanmış olup tüm bu değerler Çizelge 3.37'de belirtilmiştir.

Çizelge 3.37. AYDÖ'ye ilişkin betimsel istatistik, çarpıklık-basıklık ve normallik değerleri

Ölçüm	Grup	N	AO	Medyan	SS	Ranj	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık	p
AYDÖ1	Deney	16	89.6	89.5	5.02	16	80	96	-0.30	-1.03	0.27
	Kontrol	16	92.6	93.0	4.86	19	80	99	-1.10	1.58	0.14
AYDÖ2	Deney	16	111.8	112.5	9.13	35	92	127	-0.51	0.23	0.74
	Kontrol	16	93.1	93.5	4.85	19	80	99	-1.15	2.25	0.08
AYDÖ3	Deney	16	110.2	110.5	9.37	38	93	131	0.32	0.91	0.70
	Kontrol	16	92.4	93.0	4.70	18	80	98	-1.11	1.86	0.07

AO: Aritmetik ortalama, SS: Standart sapma, p: Shapiro-Wilk (normallik) değerleri ($p<0.05$), AYDÖ1: Ön test, AYDÖ2: Son test, AYDÖ3: İzleme testi

Çizelge 3.37 incelendiğinde; deney ve kontrol grubunda aile yaşam doyumuna ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin genel olarak ± 2 (George ve Mallery, 2022) aralığında olduğu görülmektedir. Buna göre AYDÖ ön test, son test ve izleme testinden alınan

puanların tümünde deney ve kontrol grubu ayrımı yapıldığında da verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Öte yandan deney grubunun ön test aritmetik ortalama değerleri, kontrol grubunun ön test aritmetik ortalama değerlerine göre az bir farkla düşük çıkarken (*deney* $AO=89.6$; *kontrol* $AO=92.6$); son test ve izleme testi aritmetik ortalama değerlerinde ise kontrol grubuna (*son test kontrol* $AO=93.1$; *izleme, kontrol* $AO=92.4$) kıyasla deney grubu (*son test deney* $AO=111.8$; *izleme deney* $AO=110.2$) lehine bir sonuç ortaya çıkmıştır.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin deneysel uygulamadan önce AYDÖ ön test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için “Bağımsız örneklem *t* testi” analizi yapılmıştır. Ayrıca bütünlüğü sağlamak adına son test ve izleme testi ölçüm sonuçları da aynı çizelgede birlikte verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Çizelge 3.38’de yer almaktadır.

Çizelge 3.38. Deney ve kontrol grubunun AYDÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Bağımsız Örneklem T testi sonuçları

Ölçüm	Grup	N	AO	SS	SD	t	p
AYDÖ1	Deney Grubu	16	89.6	5.02	30	-1.72	0.096
	Kontrol Grubu	16	92.6	4.86	30		
AYDÖ2	Deney Grubu	16	111.8	9.13	30	7.23	<.001
	Kontrol Grubu	16	93.1	4.85	30		
AYDÖ3	Deney Grubu	16	110.2	9.37	30	6.77	<.001
	Kontrol Grubu	16	92.4	4.70	30		

AO: Aritmetik ortalama, SS: Standart sapma, SD: Serbestlik derecesi, $p<0.05$, AYDÖ1: Ön test, AYDÖ2: Son test, AYDÖ3: İzleme testi

Çizelge 3.38 incelendiğinde, deney grubu ($AO=89.6$, $SS=5.02$) ve kontrol grubunda ($AO=92.6$, $SS=4.86$) bulunan evli çiftlerin AYDÖ ön test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir ($t_{(30)} = -1.72$; $p>0.05$). Bu göre deney ve kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin, deneysel uygulama öncesi aile yaşam doyumu düzeylerinin birbirine denk olduğu söylenebilir. Öte yandan evli çiftlerin deney grubu ($AO = 111.8$; $SS=9.13$) ile kontrol grubu ($AO = 93.1$, $SS=4.85$) son test ölçümleri ($t_{(30)} = 7.23$; $p<0.05$) ve deney grubu ($AO = 110.2$, $SS=9.37$) ile kontrol grubu ($AO = 92.4$, $SS=4.70$) izleme testi ölçümlerinden ($t_{(30)} = 6.77$; $p<0.05$) alınan puanların ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar vardır. Elde edilen söz konusu bulgular doğrultusunda deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU) ve uygulama sonrası bir aylık izleme sürecinin deney grubundaki evli çiftlerin aile yaşam doyumu düzeyini (kontrol grubuna kıyasla) artırdığı ifade edilebilir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda “*Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA*” analizinin uygulanabilmesi için bu analizin varsayımlarından biri olan küresellik değerinin sağlanıp sağlanmadığının belirlenebilmesi amacıyla *Mauchly Küresellik Testi* incelenmiş ve testin sonuçlarına Çizelge 3.39’da yer verilmiştir.

Çizelge 3.39. Deney ve kontrol gruplarının AYDÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Mauchly Küresellik Testi sonuçları

Ölçüm	Mauchly’s W	p	Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt
Zaman (AYDÖ)	0.851	0.097	0.871	0.920

p<0.05

Çizelge 3.39’da verilen *Mauchly Küresellik Testi* sonuçlarına göre AYDÖ ön test, son test, izleme testi ölçümleri için küresellik varsayımının sağlandığı görülmektedir ($p>0.05$). Bu doğrultuda Jamovi programında belirlenen “küresellik sağlandığında (none)” satırındaki değerler baz alınarak “*Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA*” analizi yapılmıştır.

AYDÖ ile ilgili ölçümlerde alınan puanlardan elde edilen ön analiz sonuçlarının parametrik test varsayımlarını sağladığı görülmüştür. Buna göre araştırmamızda, araştırma soruları ve temel hipotezler kapsamında parametrik bir test olan “*Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA*” analizinin yapılmasına karar verilmiştir.

Aile yaşam doyumu düzeyi ile ilgili araştırmanın sorularını ve ikinci temel hipotezini test etmeden önce, deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin AYDÖ’den elde ettikleri puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış olup, elde edilen bulgulara Çizelge 3.40’ta yer verilmiştir.

Çizelge 3.40. Deney ve kontrol gruplarının AYDÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Grup	N	AYDÖ1		AYDÖ2		AYDÖ3	
		AO	SS	AO	SS	AO	SS
Deney Grubu	16	89.6	5.02	111.8	9.13	110.2	9.37
Kontrol Grubu	16	92.6	4.86	93.1	4.85	92.4	4.70

AO: Aritmetik ortalama, SS: Standart sapma, AYDÖ1: Ön test, AYDÖ2: Son test, AYDÖ3: İzleme testi

Deney ve kontrol gruplarının AYDÖ ön test, son test ve izleme testi puanları için Çizelge 3.40 incelendiğinde, deney grubundaki evli çiftlerin AYDÖ ön test puan ortalamasının AO=89.6, son test puan ortalamasının AO=111.8 ve izleme testi puan ortalamasının ise AO=110.2 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise AYDÖ ön test puan ortalaması AO=92.6, son test puan ortalaması AO=93.1 ve izleme testi puan ortalaması

ise $AO=92.4$ olarak bulunmuştur. Bulgulardan da anlaşılabacağı üzere deney grubundaki evli çiftlerin ön test puan ortalamalarına göre son test ve izleme testi puan ortalamalarında aile yaşam doyumu düzeylerinde belirgin bir artma olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki evli çiftlerin aile yaşam doyumu ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarının ise hemen hemen aynı olduğu başka bir ifade ile değişim olmadığı görülmektedir. Araştırmanın temel hipotezini test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarında bulunan evli çiftlerin AYDÖ ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı “Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA” analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara Çizelge 3.41’de yer verilmiştir.

Çizelge 3.41. Deney ve kontrol gruplarının AYDÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin Karışık/Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	P	η^2p	Post-Hoc (Tukey)
Gruplar arası	2982	1	29822	26.6	<.001	0.470	
Grup: (Deney/Kontrol)							
Hata	3360	30	112				
Gruplar içi	2506	2	1253	121	<.001	0.801	AYDÖ1 < AYDÖ2 AYDÖ1 < AYDÖ3
Zaman (AYDÖ): (Ön test-Son test-İzleme)							
Zaman (AYDÖ) * Grup	2405	2	1202.4	116	<.001	0.794	
Hata	623	60	10.4				

KT: Kareler toplamı, SD: Serbestlik derecesi, KO: Kareler ortalaması, $p<0.05$, AYDÖ1: Ön test, AYDÖ2: Son test, AYDÖ3: İzleme testi

Çizelge 3.41 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında bulunan evli çiftlerin, AYDÖ ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinde yapılan “Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA” sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($F_{(1-30)}=26.6$; $p<0.05$). Bu sonuca göre, deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinin arasında ayırım yapmaksızın, AYDÖ’den aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Grup ayrımı yapılmaksızın (her iki grup göz önünde tutularak) evli çiftlerin, ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında ortaya çıkan farkın da anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2-60)}=121$; $p<0.05$). Bu bulgu, grup ayrımı yapılmadığında, evli çiftlerin aile yaşam doyumu düzeylerinin deneysel uygulamaya bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Ayrıca bu araştırma kapsamında önemli olan grup*ölçüm (zaman) ortak etkisinin de incelenmesi sonucunda elde edilen değer anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(2-60)}=116$; $p<0.05$). Bu bulgu deney grubunda yer

alan evli çiftlerin ön test, son test ve izleme ölçümleri sonucu AYDÖ'den aldıkları puanların pozitif yönde değiştiğini göstermektedir. Tüm bu bulgular birlikte incelendiğinde ve değerlendirildiğinde araştırmada aile yaşam doyumu ile ilgili öne sürülen hipotezin doğrulandığı ifade edilebilir.

Bununla beraber araştırmanın bağımsız değişkeni olan deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU) araştırmanın ikinci bağımlı değişkeni olan aile yaşam doyumu üzerinde ne derece etkili olduğunu belirlemek için kısmi eta kare (etki büyüklüğü) istatistiği de incelenmiştir. Buna göre ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin aile yaşam doyumu düzeyi üzerinde yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğu görülmüştür ($\eta^2p = 0.801$). Bu bulgu deney grubundaki evli çiftlerin ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinde AYDÖ'den aldıkları puanların pozitif yönde değiştiğini ispatlamaktadır. Hesaplamalar sonucunda elde edilen kısmi eta kare değeri; "0.01" düşük etki büyüklüğü; "0.06" orta etki büyüklüğü; "0.14" ise yüksek etki büyüklüğü şeklinde yorumlanır (Cohen, 1977; Cohen, 1988; Green ve Salkind, 2005). Buna göre bulgular incelendiğinde ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin aile yaşam doyumu üzerinde etki büyüklüğünün "yüksek" (.801) olduğu söylenebilir. Nitekim ÇOAD-ASHU öncesi deney grubu AYDÖ puan ortalaması (1433 puan) ile deneysel uygulama sonrası PİÖÖ puan ortalaması (1788 puan) karşılaştırıldığında deneysel uygulama sonucunda evli çiftlerin puan ortalamalarının % 24.77 arttığı ve bu artış oranının izleme testinde (1763 puan) korunduğu görülmüştür.

ANOVA'dan elde edilen bulgulara baktığımızda, grupların kendi arasındaki ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın bulunduğu anlaşılmaktadır ($F_{(2-60)}=116$; $p<0.05$). Ortaya çıkan bu farkın hangi gruplar ve ölçümler arasında olduğunu belirlemek amacıyla; deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin, AYDÖ ön test, son test ve izleme testlerinden aldıkları puanların ortalamalarıyla ilgili gruplar ve ölçümler arası karşılaştırmalarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) testi değerleri Çizelge 3.42 ve Çizelge 3.43'te belirtilmiştir.

Çizelge 3.42. AYDÖ puanlarının ölçümler arası farklarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları

Zaman (AYDÖ)	Zaman (AYDÖ)	Ortalama Fark	t	Ptukey
AYDÖ1	- AYDÖ2	-11.34	-13.40	<.001
	- AYDÖ3	-10.25	-11.30	<.001
AYDÖ2	- AYDÖ3	1.09	1.72	0.216

p<0.05, AYDÖ1: Ön test, AYDÖ2: Son test, AYDÖ3: İzleme testi

Çizelge 3.42’de grup ayrımı yapılmaksızın AYDÖ puanlarının ölçümler arası (ön test, son test ve izleme testi) farklarına ilişkin yapılan *Tukey (ikili karşılaştırmalar) testi* sonuçlarına bakıldığında son test ile ön test ve izleme testi ile ön test arasında anlamlı fark bulunurken (*ptukey* <0.05); son test ile izleme testi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (*ptukey* > 0.05). Bu sonuç, deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU) evli çiftlerin aile yaşam doyumu düzeyine pozitif yönde bir katkı sağladığını bizlere göstermektedir.

Çizelge 3.43. AYDÖ puanlarının ölçümler arası ve gruplar arası farklarına ilişkin Tukey (İkili Karşılaştırmalar) Testi sonuçları

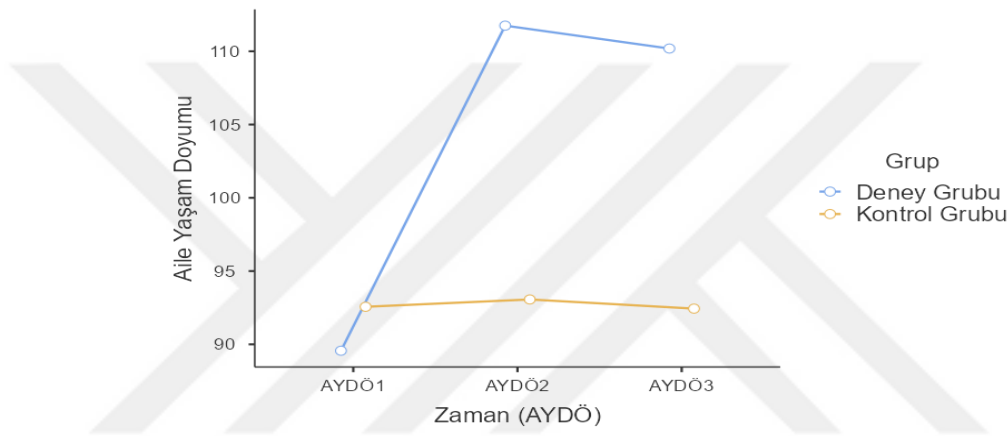
Zaman (AYDÖ)	Grup	Zaman (AYDÖ)	Grup	Ortalama Fark (OF)	t	Ptukey
AYDÖ1	Deney Grubu	- AYDÖ1	Kontrol Grubu	-3.00	-1.71	0.531
		- AYDÖ2	Deney Grubu	-22.18	-18.52	<.001
		- AYDÖ2	Kontrol Grubu	-3.50	-1.58	0.613
		- AYDÖ3	Deney Grubu	-20.62	-16.08	<.001
	Kontrol Grubu	- AYDÖ3	Kontrol Grubu	-2.87	-1.29	0.787
		- AYDÖ2	Deney Grubu	-19.18	-8.70	<.001
		- AYDÖ2	Kontrol Grubu	-0.50	-0.41	0.998
		- AYDÖ3	Deney Grubu	-17.62	-7.91	<.001
	AYDÖ2	- AYDÖ3	Kontrol Grubu	0.12	0.09	1.000
		- AYDÖ2	Kontrol Grubu	18.68	7.23	<.001
		- AYDÖ3	Deney Grubu	1.56	1.73	0.521
		- AYDÖ3	Kontrol Grubu	19.31	7.42	<.001
AYDÖ2	Deney Grubu	- AYDÖ3	Deney Grubu	-17.12	-6.58	<.001
		- AYDÖ3	Kontrol Grubu	0.62	0.69	0.981
	Kontrol Grubu	- AYDÖ3	Kontrol Grubu	17.75	6.77	<.001
		- AYDÖ3	Kontrol Grubu	17.75	6.77	<.001

p<0.05, AYDÖ1: Ön test, AYDÖ2: Son test, AYDÖ3: İzleme testi

Çizelge 3.43’de verilen *Tukey (ikili karşılaştırmalar) testi* sonuçlarına göre; deney grubunda bulunan evli çiftlerin AYDÖ ön test puanları ile son test puanları (Ort. Fark: -22.18; *ptukey* < 0.05) ve AYDÖ ön test puanları ile izleme testi puanları (Ort. Fark: -20.62; *ptukey* < 0.05) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca kontrol grubunda bulunan çiftlerin AYDÖ ön test puanları ile deney grubunda bulunan çiftlerin AYDÖ son test puanları (Ort. Fark: -19.18; *ptukey* < 0.05) ve kontrol grubunda bulunan çiftlerin AYDÖ ön test puanları ile deney grubunda bulunan çiftlerin AYDÖ izleme testi puanları (Ort. Fark: -17.62; *ptukey* <0.05) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Deney ve kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin AYDÖ son test ve izleme testi karşılaştırmalarına baktığımızda ise; deney grubunda bulunan evli çiftlerin AYDÖ son test puanları ile kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin hem AYDÖ son testi puanları (Ort. Fark: 18.68; *ptukey* <0.05) hem de AYDÖ izleme testi puanları (Ort. Fark: 19.31; *ptukey* <0.05) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kontrol grubu AYDÖ son test puanları ile deney grubu AYDÖ izleme testi puanları (Ort. Fark: -17,12; *ptukey* <0.05) arasında da anlamlı bir fark vardır. Öte yandan deney grubunda bulunan evli çiftlerin AYDÖ izleme testi ile kontrol grubunda bulunan evli

çiftlerin AYDÖ izleme testi puanları (*Ort. Fark: 17.75; ptukey <0.05*) arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde aile yaşam doyumu ile ilgili araştırma sorusu ve ikinci temel hipotezin desteklendiği görülmektedir.

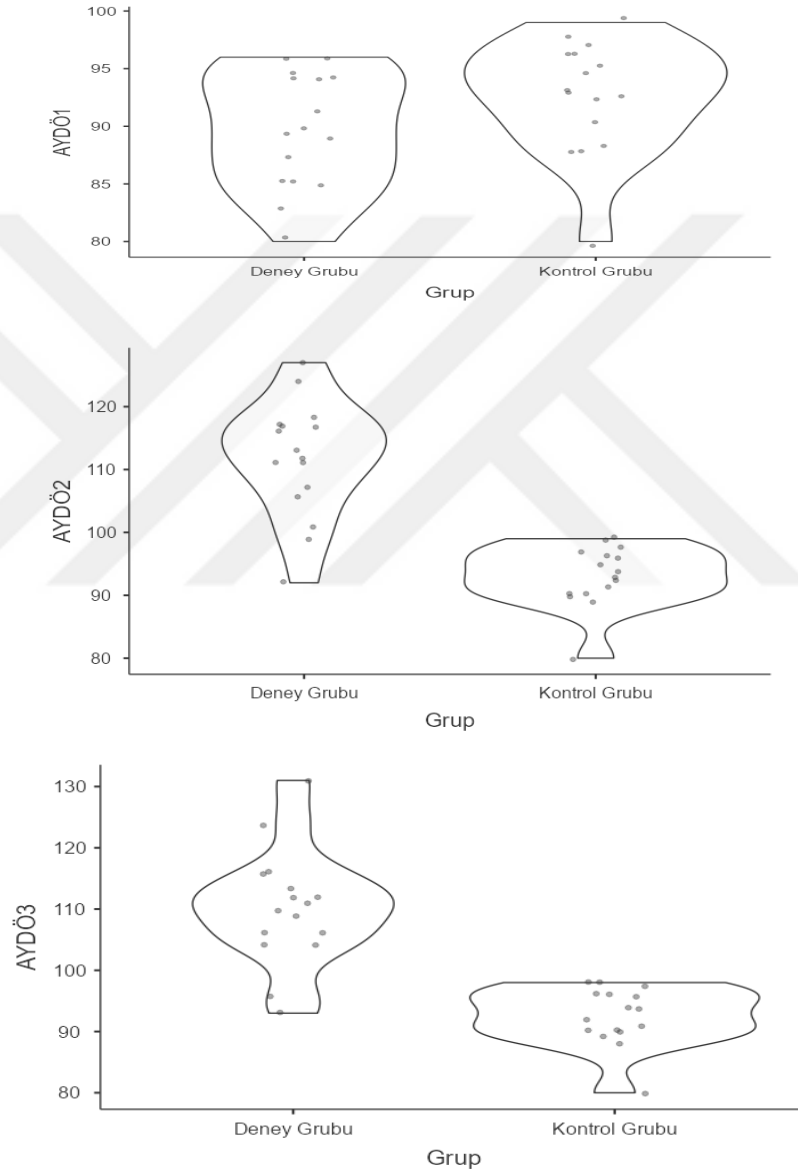
Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA ve ikili karşılaştırmalar testi sonuçlarından elde edilen bulguların tekrar gözden geçirilmesi ve araştırmanın bulgularını daha sağlıklı yorumlamak adına ayrıca deney ve kontrol gruplarının AYDÖ ölçümlerinden (ön test, son test ve izleme testi) aldıkları puanların değişimini gösteren etkileşim ve değişim grafiği Şekil 3.11’de gösterilmiştir.



Şekil 3.11. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları aile yaşam doyumu puanlarının etkileşim ve değişim grafiği

Şekil 3.11’de verilen değişim grafiği incelendiğinde, yatay bir seyir izlediği görülen kontrol grubuna ait AYDÖ ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı bir artış/farklılaşma görülmemişken; deney grubundaki evli çiftlerin AYDÖ ön test ve son test puanlarında belirgin/anlamlı bir artış gösterdiği ve bu artışın izleme testi puanlarında da (son test puanlarına kıyasla az bir miktarda düşüş sergilense de) aynı kaldığı (kalıcı olduğu) anlaşılmaktadır. Bir başka ifadeyle söz konusu artışın deney grubundaki evli çiftlerde kontrol grubundaki evli çiftlere kıyasla daha fazla olduğu söylenebilir. Son test ve izleme testi arasındaki bu ilişkinin (artış oranı) düzeyi deney grubuna oranla kontrol grubunda oldukça düşük seviyede kalmıştır. Buna göre deney grubunda uygulanan ÇOAD-ASHU’nun evli çiftlerin aile yaşam doyumu düzeylerini artırdığı ifade edilebilir. Sonuç olarak Şekil 3.11 incelendiğinde elde edilen grafiklerdeki doğruların birbirine paralel veya binişik olmadığı görülmekte ve araştırma sonucu ulaşılan bulguları (*Karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA* sonucunda bulunan ortak etkinin anlamlı farkları yansıttığını) destekler nitelikte olduğu ifade edilebilir.

Son olarak, çeşitli tablo, şekil ve görsellerle analizleri yapılan AYDÖ puanlarındaki değişimin daha kolay gözlemlenebilmesi için AYDÖ'ye ait ön-test, son-test ve izleme testi puanları kullanılarak *violin ve jitter grafikleri* oluşturulmuştur. Bu doğrultuda yapılan tüm AYDÖ analizlerini özetlemek amacıyla deney ve kontrol grubuna katılan evli çiftlerin aile yaşam doyumu düzeylerine ilişkin ön-test (AYDÖ1), son test (AYDÖ2), ve izleme testi (AYDÖ3) puanlarının grafiksel gösterimine Şekil 3.12'de yer verilmiştir.



Şekil 3.12. Deney ve kontrol gruplarına katılan evli çiftlerin aile yaşam doyumu düzeylerine ilişkin, ön-test (AYDÖ1), son-test (AYDÖ-2) ve izleme testi (AYDÖ3) puanları violin ve jitter grafikleri

Şekil 3.12 incelendiğinde AYDÖ puanları bakımından deney grubunda (ÇOAD-ASHU) yer alan evli çiftlerin ön-testten (AYDÖ1) sonra son-test (AYDÖ2) ve izleme testi (AYDÖ3) puanlarında kayda değer bir artış olduğu görülmektedir. Deney grubu (ÇOAD-ASHU), son test (AYDÖ2) ve izleme testi (AYDÖ3) puanları arasında ise önemli bir ayrımın olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, ÇOAD-ASHU'ya katılan (deney grubu) evli çiftlerin puan artışlarının önemli düzeyde bir artış olduğu değerlendirilebilir. Öte yandan kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin ön-test (AYDÖ1), son-test (AYDÖ2) ve izleme testi (AYDÖ3) puanları arasında önemli bir değişim olmamıştır.

Sonuç olarak yapılan tüm analizler doğrultusunda AYD ile ilgili bulgular; *“ÇOAD-ASHU'ya katılan evli çiftlerin aile yaşam doyumu düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anamlı bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anamlı fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır”* şeklinde ifade edilen araştırmanın ikinci temel hipotezinin desteklendiği söylenebilir.

En nihayetinde araştırmanın nicel bulgularına yönelik bütüncül bir değerlendirme yapılacak olursa; deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemesi ve buna karşılık son test ve izleme testi puanları açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada, nicel bulguların analiz ve yorumlama aşamasında deney ve kontrol grubunun kullanılan ölçeklerden aldıkları puanlar arasında ön test sonuçları açısından istatistiksel bir fark bulunmazken; ÇOAD-ASHU deneysel müdahale sonrası son test sonuçları bakımından deney grubunda anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. İzleme testinde ise, son test aşamasında elde edilen anlamlı bulunduğu saptanmıştır. Buna göre ÇOAD-ASHU'ya (deney grubu) katılan evli çiftlerin (kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin AYD ve PİO düzeylerine kıyasla) aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin (alt boyutlar dahil) tamamında gruplar ve ölçümler arası pozitif yönlü bir değişim ve katkı sağlanmıştır. Bu doğrultuda *“Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığına Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması”*nın (ÇOAD-ASHU) evli bireyler çiftler ve aileler için etkili bir deneysel müdahale/uygulama modeli olduğu söylenebilir.

3.2. Nitel Verilere İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın bu bölümünde deneysel uygulamada çiftlerle görüşmelerden elde edilen nitel verilere ilişkin bulgular yer almaktadır. Kişisel bilgilerde gizlilik ve mahremiyetin korunması ilkesi gereğince çalışma boyunca çiftlere “1Ç-K-6” (*Birinci çift-Kadın-Evlilik Süresi*), “2Ç-E-6” (*İkinci çift-Erkek-Evlilik Süresi*), “3Ç-K-10”, “4Ç-E-10”... şeklinde kodlamalar verilmiştir. Deneysel uygulama boyunca nicel verileri destekleyen ve çiftler tarafından verilen cevaplar içinde araştırmada kullanılması uygun olabilecek (mahrem bilgilerin paylaşılmaması, çiftlerin paylaşılmasına onay verdikleri cevapların araştırmada kullanılması gibi ilkeler dikkate alınarak) bilgilere nitel bulgular içinde yer verilmiştir. Ayrıca nitel bulgulara yer verilirken, araştırmanın bir önceki bölümünde yer alan nicel veriler ve bulgularla ilişkili ve birbirini destekleyici olmasına dikkat edilmiştir. Çiftlerin ifadelerine yer verilirken, mahrem bilgilerin gizlenebilmesi ve ifade bütünlüğünün korunması için tüm ifadeler aktarılmamış olup bunun yerine “(...)” işareti kullanılmıştır. Bu minvalde görüşmelerde araştırmacı tarafından deneysel uygulamada sorulan sorular, kullanılan teknikler ve uygulanan etkinlikler çerçevesinde çiftlerin aktardıkları ifadeler ve verdikleri cevaplar kodlanarak alt temalar (kategori) ve ana temalar oluşturulmuş ve ilgili temaların altında çiftlerin ifadelerine çiftlerle görüşülen sıraya göre yer verilmiştir.

3.2.1. ÇOAD-ASHU’nun Evli Çiftler Üzerindeki Etkisine İlişkin Tema Bazlı Nitel Bulgular

Bu başlık altında MAXQDA 2020 Analytics Pro nitel veri analizi programının “MAXMaps modülü” kullanılarak “Kod Sistemi-Tek Vaka Modeli” aracılığıyla çiftlerin ifadeleri kodlanmış ve bu kodlamalardan yola çıkarak sırasıyla kategoriler, alt temalar, ana temalar ve kategori-alt tema-ana tema üçlüsünün birlikte yer aldığı görsel haritalar oluşturulmuştur. Bu model ile görsel haritalar aracılığıyla yapılan nitel kodlamaların tümüne ait ayrı ayrı ana temalar oluşturulmuş ve her bir ana tema; alt tema ve kategoriler ile yorumlanmıştır. Bu noktada araştırmanın nitel bulguları; uygulama oturumlarının tüm süreci, görüşme sonları yapılan mini değerlendirmeler ve izleme seansında yapılan nitel görüşmeleri ve uygulama etkinliklerini içermektedir. Buna göre temalar, söz konusu nitel bulguların kapsamı doğrultusunda oluşturulmuştur.

ÇOAD-ASHU’ya katılan çiftlerden (deney grubu) 6 haftalık görüşme ve (bir aylık ara verdikten sonra) izleme (kalıcılık) seansından elde edilen nitel veriler doğrultusunda,

deneysel uygulamada (ÇOAD-ASHU) sorulan sorular, kullanılan teknikler, her seans sonu çiftlere sorulan seans değerlendirme sorusu ve izleme seansında 6 haftalık ÇOAD-ASHU ile ilgili sorulan danışmanlık süreci değerlendirme soruları kapsamında içerik ve doküman analizi yapılarak “tema bazlı kodlama” sonucu 6 ana tema oluşturulmuştur. ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlere, ÇOAD yaklaşımının temel teknikleri ile aynı zamanda çözüm odaklı düşünce becerini kazandırabilmeye yönelik bir takım yardımcı teknikler de kullanılmıştır. Bu nedenle uygulamada (ÇOAD-ASHU) kullanılan çözüm odaklı temel ve yardımcı tekniklerin neler olduğunu bütüncül bir şekilde görebilmek amacıyla söz konusu temel ve yardımcı tekniklerin isimlerinin kodlandığı ve diğer 6 ana temayı destekleyici olarak yardımcı bir tema da belirlenmiştir. Bu doğrultuda 6 ana tema ve bir destekleyici/yardımcı tema olmak üzere toplam 7 tema aşağıdaki başlıklar altında sınıflandırılmıştır. Bu temalar şöyle sıralanmaktadır:

1. **HASHTAG’ler:** Çiftlerin evlilik ilişkilerine yönelik ifadelerinden (sorun alanları, neyi çözmek istedikleri, uygulamaya katılma nedenleri, amaçları vb.) yola çıkarak ÇOAD-ASHU sürecinde çiftin kendi cümleleriyle vurguladığı (Invivo kod) ve çiftin ilişkilerini özetleyen en kapsayıcı ifadelerinden biri veya birkaçını ifade eden temadır. Burada amaç uygulamaya katılan çiftin evlilik dinamiğini en net şekilde özetleyen ifadeyi bularak çiftin uygulama sürecine yönelik bir fragmanını sunmaktır.
2. **Çatışma/Sorun Alanı:** Çiftin evlilik ilişkilerinde yaşadığı sorunları ve çatışma alanlarını ifade eden temadır. Burada genel olarak araştırmanın yöntem bölümünde belirtilen kriterler çerçevesinde başta iletişim sorunları olmak üzere, sadece araştırma kapsamına giren sorun alanları/başlıkları kodlanmış ve analiz edilmiştir.
3. **Çözüm Teknikleri:** Çiftin “çatışma/sorun alanı” temasında belirtilen alt temalardan (kategori) ve kodlardan yola çıkarak bu çatışma/sorun alanını çözmeye ve çiftlerin iyi oluş ve yaşam doyumunu artırmaya yönelik çözüm (odaklı) tekniklerin yer aldığı temadır.
4. **ÇOAD-ASHU Değerlendirmesi:** 6 haftalık görüşmeler ve bir haftalık izleme (kalıcılık) görüşmesinin iyi oluş, yaşam doyumu, çözüm odaklı bakış ve uygulamanın/danışmanlığın katkıları veya kazanımları alt başlıklarından yola çıkarak ÇOAD-ASHU’nun çiftler tarafından nitel bir değerlendirmesini içeren temadır. Bu tema kapsamında çiftlere genel olarak uygulamanın son haftasında (5.

veya 6. görüşme) ve izleme (kalıcılık) seansında ÇOAD-ASHU'nun evlilik ilişkilerine yaşam doyumu, iyi oluş, çözüm odaklı bakış bağlamında katkıları/kazanımları ve sürecin genel değerlendirilmesi yarı yapılandırılmış sorularla sorulmuştur. Çiftlerin bu sorulara verdikleri cevaplar not edilmiş akabinde de kodlanarak analizi yapılmıştır.

5. **PİO (Psikolojik İyi Oluş) ve AYD (Aile Yaşam Doyumu):** PİO ve AYD, bu araştırmanın bağımlı değişkenini ve aynı zamanda “Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı” ve “Ailelerle Sosyal Hizmet” kavramları ile birlikte araştırmanın dört temel kavramından ikisini oluşturmaktadır. Bununla birlikte PİO ve AYD, uygulama sürecinde çiftlere yönelik gerçekleştirilen çözüm odaklı etkinlikler kapsamında nicel bir değişken olarak düzeyi ölçülen, nitel bir değişken olarak ise olumlu sonuçların alınması hedeflenen ana temalar olarak belirlenmiştir.

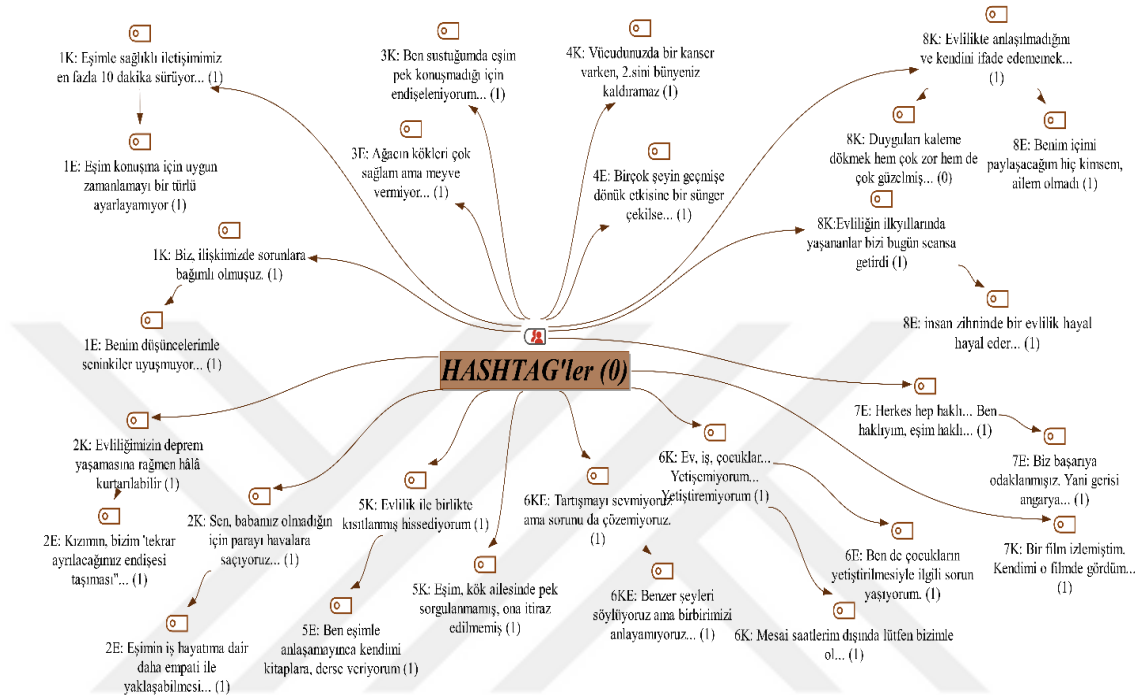
6. **Kültürel Bağlam:** Çiftlerin yaşadığı çevre ve içinde bulundukları kültür, çiftlerin hem bireysel hem de evlilik hayatını şekillendirdiği bilgisinden hareketle çiftlere uygulanan ÇOAD-ASHU'nun kültürel yönden etkililiğini ölçmek için oluşturulan temadır. Özellikle evlilik ile ilgili roller ve sorumluluklar düşünüldüğünde önemli bir işlevi bulunan kültürel yapının evlilik üzerindeki olumlu-olumsuz etkilerini ve toplumsal cinsiyetin çift dinamiğindeki işlevini gözlemleyebilmek için bu tema oldukça önem arz etmektedir.

7. **Teknikler:** Yukarıdaki açıklamalarda da belirtildiği üzere araştırmanın nitel analizi bağlamında 6 ana tema belirlenmiş olmakla beraber, ÇOAD-ASHU'da çözüm odaklı temel ve yardımcı tekniklerinden hangilerinin kullanıldığını bütüncül olarak görebilmek amacıyla belirlenen bir temadır. Bu tema araştırmanın ana temasını oluşturmamakta; bununla birlikte ilk 6 maddede belirtilen temaları destekleyici ve özetleyici bir tema olarak araştırmanın içeriğine dâhil edilmiştir.

3.2.1.1. HASHTAG'ler

Araştırmacı tarafından oluşturulan ve özgün bir yönü bulunan Hashtag ana teması; çiftlerin aile yaşantılarında yaşadıkları sorun/çatışma alanlarından yola çıkarak sorunun içeriğini veya sorunu çözme isteklerini vurgulayan, ÇOAD-ASHU süreci içinde çiftler özelinde kadın ve erkeğin en temel düşüncesini özetleyen metaforik ifadeler bütünü ve çifte ait aile yaşam dinamiğini özetleyen fragmanlar olarak tanımlanabilir. Bu temanın en önemli özelliği çiftlerin çözüm odaklı bakış veya çözüm odaklı düşünme/eyleme geçme aşamalarına

henüz hâkim olmadığı veya araştırmacı tarafından çözüm odaklı bakış/duruş ile ilgili uygulama aşamasına geçilmediği, daha çok ilk iki seansta çiftlerin sorunlarını anlatırken kullandıkları metafor yoğunluklu ifadelerden oluşmaktadır. Uygulamaya katılan çiftlere (deney grubu katılımcılara) ait Hashtag'lere Şekil 3.13'te yer verilmiştir.



Şekil 3.13. HASHTAG temasına ait kodlu bölümler

Şekil 3.13'te de görüldüğü üzere birinci, üçüncü, yedinci ve sekizinci çiftlerde iletişim sorunları ana sorunlar olarak yaşanırken, iki ve altıncı çiftlerde ise iş yoğunluğundan kaynaklı ev işlerinde sorumlulukları ihmal etme ve(ya) aileye vakit ayıramama sorun alanı vurgulanmıştır. Dördüncü çiftte sorun alanını özetleyen anahtar kavram geçmiş ve sorun odaklı bakış iken, son olarak beşinci çiftte bu durum, kültürel bağlam ana teması altında bireyin kök ailesi ile ilişkileri, yetiştirilme tarzı ve kültürel kalıp yargıların etkileri şeklinde ön plana çıkmıştır.

Çatışma/sorun alanının özetini ve çiftin aile yaşam dinamiklerini yansıtan HASHTAG teması kapsamında çiftlerin ifadelerinden bir kesit ve bu ifadelerin kategorileri şöyledir:

“Eşimle bir konuyu konuşmak istediğimizde en fazla 10 dakika sürer. Bu, çatışmaya dönüşür anlamında söylemiyorum. Eşim en fazla beni 10 dakika dinler, ötesi yok. Bu sebeple sorunumu ya

da bir şeyi anlatmak istediğimde en fazla 10 dakikam oluyor. (1Ç-K-6).” **[İletişim sorunları/İletişim çatışması]**

“Eve gelince iş yükünün verdiği bir yorgunluk ile evde sakinleşmek ve stresimi atıp rahatlamak istiyorum, bu sebeple eşime hep söylüyorum çok çok acil durumlar dışında konuşulacak konuları hafta sonu konuşalım diyorum (...) hafta içi zaten akşam geç geliyorum enerjim kalmıyor, dolayısıyla çok odaklanamıyorum. Eşim zamanlamayı ayarlayamıyor (1Ç-E-6).” **[İletişimin doğru zaman ve zeminde kurulamaması-uygun iletişim ortamının oluşturulamaması]**

“Sen evde ol, cebimizden ekstra paramız gitmesin. Sen evde olsan ekstra şeyler yapmak durumunda kalmayız. Sen evde olmayınca kızımızı sakinleştirmek için dışarıda ekstra paralar harcamak zorunda kalıyoruz. Sen olmadığın için parayı havalara saçıyoruz. Senin boşluğunu doldurmak için ekstra para harcamak zorunda kalıyoruz. Bize sen lazımsın. Para değil. (2Ç-K-11).” **[Aileye zaman ayır(a)mama ve ev hayatına yönelik sorumlulukların ihmal edilmesi]**

“Ben sustuğum zaman eşim pek konuşmadığı için, konuşmadığında cidden endişeleniyorum. Neden konuşmuyor diye korkmaya başlıyorum. Ben % 85-90 konuşuyorum. Eşim de % 90 dinliyor sadece. Çoğunlukla ben konuşuyorum yani, eşim dinliyor. Bence bu çok sağlıklı değil aslında farkındayım.. Sohbet etmek istiyorum ama konuşan sürekli ben olmak istemiyorum (3Ç-K-14)” **[Çiftlerin karşılıklı sağlıklı iletişim kuramaması ve yetersiz iletişim]**

“(…) Mesela vücutta bir kanser varken ikinci kanseri kaldıramazsınız zaten bir tane var. İkincisi bari oluşmasın. Bazen de birden fazla rahatsızlığımız vardır doktorlar hangisini önceleyeceğini bilemez hepsi önemlidir ama en azından birini incelemek gerekir. İşte ben de bir sorunla, bir kanserle zaten uğraşıyorum. İkinci sorunu ve ikinci bir kanseri vücudum kaldırmaz yani (...) (4Ç-K-13).” **[Birden fazla sorun yaşama ve bu sorunlar içinde çözüme ulaşamama]**

“(…) Yani birçok şeyin geçmişe dönük etkisine bir sünger çekilse, yeni baştan yeniden sıfırdan başladığımıza dair bir adım atılsa birçok şey düzelecek. Ama defaatle geçmişe karşımıza çıkarmak, hep aynı şeylerin defaatle konuşulması bir şeyi çözmiyor, çözmekle kalmıyor insanın hevesini de kırıyor (...) (4Ç-E-13).” **[Sorun odaklı bakışın baskınlığı/Soruna odaklanma]**

“Evlenmeden önce çok aktif, girişken, sosyal hayatım baskın idi. Ama evlilik ile beraber çok kısıtlanmış hissediyorum. Evlilik ile beraber köreldim diyebilirim. (5Ç-K-13)” **[Toplumsal cinsiyet rolleri, Sosyo-kültürel çevre]**

“Mesela bazen benzer şeyleri, aynı şeyleri söylüyoruz ama farklı bakış açılarından söylediğimiz için birbirimize karşı tavırlarımız değişiyor, bu da ufak ufak çatışmalar yaşıyoruz ve birbirimizi anlayamıyoruz (...) Mesela, eşimin söylediğini ben anlamayıp akabinde ben bir şey söylediğimde benim söylediğim şeye hemen tepki veriyor, yani bazen anlamayıp ani tepkiler veriyor. Anlayamıyorum ben de tamam deyip geçiyorum (6Ç-K-5).” --- “Evet, aslında ikimizde pek tartışmayı sevmiyoruz, o yüzden tamam deyip geçiyoruz, sonra da konu havada kalıyor, konuşmamız, çözmemiş oluyoruz. Biraz bunun olumsuz etkisi var ilişkimizde... Belki çok üst düzey bir sorun değil ama bizi rahatsız da etmiyor değil (6Ç-E-5).” **[İletişim sorunları (doğru iletişim tarzını yakalayamama, çözüm odaklı iletişim basamaklarını kullanamama)]**

“Bir film izlemiştim. Kendimi o filmde gördüm. O film benim hayatım. Kadın uyuyor, sonra uyanıyor, adam bilgisayarda kendi işini yapıyor. Kanepenin yanında bir battaniye var, kadın uyanıyor ve ağlıyor. Kadın orada üşümüş ama adam orada önemseyip de kadının üstünü örtmemiş. Kadın ağlamaya başlayınca adam orada niye ağladın, ne oldu? diye önemsememiş gibi gösteriyor kendini kadına sorarak. Kadın hiçbir şey demiyor ama kendi iç sesinde aslında dışarıda hava çok soğuk ve senin yanı başımdaki battaniyeyi üzerime örtmemen... (7Ç-K-23).” **[İlgi, değer, önemsenme ihtiyacının karşılan(a)maması]**

“Şimdi insan kendi kafasında, zihninde bir evlilik hayal eder, bazen alıştığı bazı alışkanlıkları ve düzenin var. Karşıda kişinin de de bunu yapmasını istersin ilk etapta, eşimin dediği basit nedenler de olabilir. Bazen bu basit nedenler senin için sanki kırmızı çizginmiş, olmaması gereken bir şeymiş gibi algıyorsun. Ama onun o an basit bir şey olduğunu göremiyorsun. İlla bu böyle olacak diyorsun (...) (8Ç-E-18).” [Yetiştirilen sosyo-kültürel çevre, yetiştirilme tarzı ve kültürel kodlar]

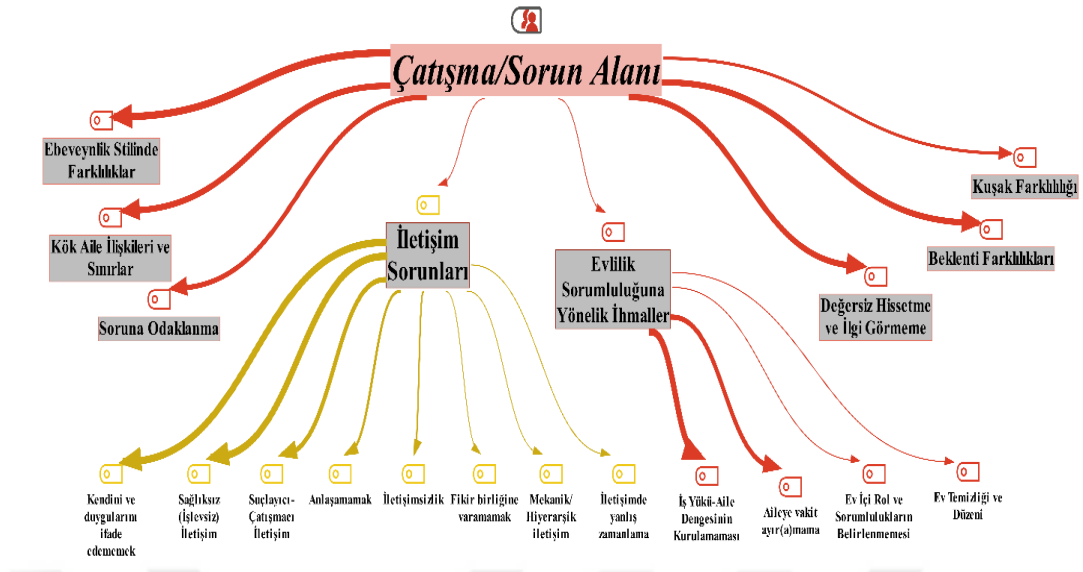
Çiftlerin yukarıdaki ifadelerinden görüleceği üzere çiftlerin uygulamanın ilk görüşmelerinde evlilik dinamiklerini anlatırken genel olarak vurguladıkları başlıklar şöyle sıralanabilir:

1. İletişim sorunları
 - a. Sağlıklı iletişim kuramama
 - b. Yetersiz iletişim
 - c. Doğru iletişim kalıplarını kullanamama,
 - d. Sorun odaklı-suçlayıcı-çatışmacı dil kalıplarının kullanılması
 - e. İletişim için uygun zaman ve ortam oluşturamama
 - f. Çözüm odaklı iletişim basamaklarını kullanamama
2. Yoğun iş yükünden kaynaklanan iş-aile dengesinin kurulamaması
 - a. Aileye yeterince vakit ayır(a)mama
 - b. Ev ile ilgili sorumlulukların yerine getiril(e)memesi
 - c. Evlilikle ilgili sorumlulukların ihmal edilmesi
 - d. Toplumsal cinsiyet rollerinin sağlıklı şekilde kurulmamış olması
3. Sorun odaklı bakışın baskın olması
4. Eşler arası duygusal iletişim ve ilişkinin yetersiz olması
 - a. Önemsenme, ilgi gösterme ve değer verme duygularının karşılanmaması
 - b. Duyguların genel olarak karşılan(a)maması ve duygusal iletişimde önceliğin eşlere veril(e)memesi
 - c. Duyguların ve hissedilenlerin (genelde erkekler tarafından) ifade edilememesi

5. Çiftlerin bulundukları sosyo-kültürel bağlam ve ortamın yapısı
 - a. Çiftlerin yetiştirilme tarzının etkisi
 - b. Kök aile ilişkileri ve bu ilişkilerinin ebeveynlik stillerine etkisi
 - c. Kültürel kalıp yargılar
 - d. Toplumsal cinsiyet rolleri
 - e. Ataerkil kodlar
 - f. Duyguların baskılanması

3.2.1.2. Çatışma/Sorun Alanı

Çatışma/sorun alanı teması, ÇOAD-ASHU'ya katılan çiftlerin aile/evlilik hayatında yaşadıkları sorunların kodlaması yapılarak oluşturulmuştur. Uygulama süresince çiftlerin aile içinde yaşadıkları sorunlar ilk iki görüşmede genel hatlarıyla dinlenmiş ve sorunlarının başlangıç noktası anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu noktadan hareketle çiftlerin aile dinamiklerinde yaşadıkları çatışma/sorun alanları kodlanmış ve bu kodlama sonucu **“İletişim sorunları”**, **“Evlilik sorumluluklarına yönelik ihmaller”**, **“Ebeveynlik stili ile ilgili farklılıklar”**, **“Kök aile ilişkileri ve sınırlar”**, **“Soruna odaklanma”**, **“Değersiz hissetme ve ilgi görmeme”**, **“Beklenti farklılıkları”** ve **“Kuşak farklılığı”** olmak üzere 8 alt tema oluşmuştur. Bu alt temalardan “iletişim sorunları” kendi içinde 8 kategoriye, “evlilik sorumluluğuna yönelik ihmaller” alt teması ise kendi içinde 4 kategoriye ayrılmıştır. **“İletişim sorunları”** alt temasının kategorileri **“Kendini ve duygularını ifade edememek”**, **“Sağlıksız (işlevsiz) iletişim”**, **“Suçlayıcı-çatışmacı iletişim”**, **“Anlaşamamak”**, **“İletişimsizlik”**, **“Fikir birliğine varamamak”**, **“Hiyerarşik ve mekanik iletişim”** ve **“İletişimde yanlış zamanlama”** şeklinde sıralanırken; **“Evlilik sorumluluğuna yönelik ihmaller”** alt teması ise **“Yoğun iş yükü-aile dengesinin kurulamaması”**, **“Aileye vakit ayıramama”**, **“Ev içi rol ve sorumlulukların belirlenmemesi”** ve **“Ev temizliği ve düzeni”** olarak kategorilere ayrılmıştır. Söz konusu “çatışma/sorun alanı” temasının alt temaları (kategori) ve kodları Şekil 3.14’te gösterilmiştir.



Şekil 3.14. Çatışma/Sorun Alanı ana temasına ait kodlu bölümler

Şekil 3.14 incelendiğinde çiftlerin yaşadıkları çatışma/sorun alanı temasında sorunun en yoğun yaşandığı alanların “İletişim sorunları” ve “Evlilik sorumluluğuna yönelik ihmaller” alanları olduğu açık bir şekilde görülmektedir. Özellikle “İletişim sorunları” alanı kendi içinde çeşitli kategorilere ayrılmaktadır. Gerek iletişim konusunun başlı başına geniş bir içeriğe sahip olması gerekse her çiftin nevi şahsına münhasır aile dinamikleri sebebiyle iletişim sorunlarında yaşanan bu çeşitlilik aynı zamanda çiftlerin hem soruna odaklanmalarına hem de evlilik ile ilgili sorumluluklarında ihmallere neden olabilmektedir. Bununla birlikte çiftlerin hem bireysel hem de aile yaşamında iyi oluş ve doyum düzeyini olumsuz yönde etkileyen iletişim sorunlarının çözüm odaklı bakış ile nasıl minimize edildiği bir sonraki tema olan “Çözüm teknikleri” başlığı içinde açıklanmıştır.

“İletişim sorunları” alt temasında ÇOAD-ASHU’ya katılan çiftlerin en çok vurguladığı kategorinin “Kendini ve duygularını ifade edememek (18)” ve “Sağlıksız (işlevsiz) iletişim (18)” olduğu görülmektedir. Her iki kategori, çiftler tarafından eşit sayıda vurgulanmıştır. Bu iki kategorinin yanı sıra “Suçlayıcı-çatışmacı iletişim (13)” kategorisi de dikkat çekmektedir. Söz konusu iletişim alt teması ve temanın kategorilerine ait çiftlerin ifadelerinden bir kesit ve bu ifadelerin kapsama/etki alanına ait özet bilgiler aşağıda yer almaktadır:

“Eşimle ciddi iletişim problemlerimiz var. Her konuda şiddetli şekilde çatışma yaşıyoruz ve hiçbir ortak noktada buluşamıyoruz (...) (1Ç-K-6).” — “Evlilik sürecimizde 6 sene boyunca bir konuda dahi ortak bir fikre varamadık. Benim söylediğim her şey eşime ters gidiyor veya belki benim ifade etme biçiminde sorun olabilir, anlatma yönünde acaba bende mi sorun var, kendimi ifade mi edemiyorum diye düşünüyorum

bazen...(1Ç-E-6).” [Sağlıksız/İşlevsiz iletişim, Suçlayıcı-çatışmacı iletişim, Anlaşamamak, Ortak bir fikre sahip ol(a)mamak]

“Daha çok benim konuşup eşimin dinlemesi değil de eşim konuşsun ben dinleyeyim. Ya da ikimiz yakın düzeyde hem konuşalım hem birbirimizi dinleyelim istiyorum. Şu an daha çok ben konuşuyorum, eşim beni dinliyor bu da beni rahatsız ediyor çünkü sanki eşimi bu duruma çok zorluyormuşum gibi hissediyorum. Eşim pek konuşmayınca ben konuşmak zorunda kalıyorum (3Ç-K-14).” — “Eşim konuşunca kendimi daha iyi hissediyorum, çünkü eşim konuştuğunda her şey yolunda, konuşmadığında bir yerlerde sorun var gibi hissediyor, endişeleniyorum. Bir de çok konuşunca azıcık da olsa tartışmaktan, sürtüşmekten korkuyorum ben tartışmak istemiyorum (3Ç-E-14).” [İletişimsizlik, yeterli iletişim kuramamak]

“(…) Bir de eşim, kök ailemle çeşitli sorunlar yaşadı, ailemle alakalı meselelerde de birçok şey benim dışımda gerçekleşiyor, olmuyor, iletişimde mesafe kat edemiyorum, başkasının hatasının bedelini de ben çekiyorum yani (...)(4Ç-E-13).” — “Eşim, evliliğimizle ilgili konuları konuştuğumuzda, bir şey söylediğinde “beni suçluyorsun”a getiriyor ama aslında ben suçlamıyorum, sadece konuyu konuşmak istiyorum. Ama hiç konuşma hiçbir şey söyleme istiyor. Çocuk olmaması ve eşimin ailesi ile ilgili konular evliliğimizin en temel sorunları diyebilirim. Tartışmalarımız hep bu eksen de gidiyor.(4Ç-K-14).” [Sağlıksız/İşlevsiz iletişim, Suçlayıcı-çatışmacı iletişim]

“Biz anlaşamıyoruz... Bir evlilikte iletişim bağlamında, kararlar bağlamında aklınıza gelebilecek her anlamda anlaşamıyoruz (5Ç-K-13).” — “Evliliğimizi olumlu bir yöne çevirebiliriz niyetiyle buraya geldim. Evliliğimize farklı bir göz ile bakmak, bakışımızı değiştirmek için. Eşimin dediği gibi zıt kutupluyuz. Benim hassas olduğu konularda kendisi pek önemsemez veya onun önemsedığı hassas olduğu konuları ben es geçiyorum bu yüzden de çeşitli sorunlar yaşıyoruz (5Ç-E-13).” [Sağlıksız/İşlevsiz iletişim, Anlaşamamak]

“Eşimle ortak bir noktada buluşamıyoruz. Eşim çok iyi bir insan ama beni anlama, benim hassasiyetlerimi önemsemede oldukça sert bir insan. Yani beni anlamıyor, beni çok kırıyor ve rencide ediyor. Tüm bunları özetleyeceğim kavram şu olur; eşim duygusal şiddeti fazla yaşıyor bana. Kendimi çok iyi ifade edebilen biriyim, mesleğim gereği de böyle. Ama eşim benimle iletişimde, hassasiyetlerimde oldum olası beni anlayamıyor ve kırıyor (7Ç-K-23).” — “İletişim sorunumuz var. Konuşamıyoruz. Konuştuğumuzda ya ben içneliyorum, ya da hanım içneliyor. Ben kendimi kontrol edemiyorum belki de. Eşim de sivri ifadeleri olur, bu defa ben parlarım vb. Sorunu veya konuyu Maksimum 15 dk. konuşabiliyoruz. Hep söylerim. 15. dakikadan sonra hep eskiye gidiyoruz. Belki ben de tetikliyorum bunu ama cidden konuşamıyoruz. Zaten o yüzden susuyorum (...) (7Ç-E-23).” [Sağlıksız/İşlevsiz iletişim, Suçlayıcı-çatışmacı iletişim, Anlaşamamak, Ortak bir fikre sahip ol(a)mamak]

Yukarıda verilen bu ifadelerle göre, çiftlerin iletişim sorunlarının temelinde kuşak farklılıkları, sosyo-kültürel dinamikler, sağlıklı iletişimin basamaklarını bilmeme veya farkında olmama gibi ailenin yaşam doyumunu ve bireyin iyi oluş düzeyini etkileyecek faktörler bulunmaktadır. İfadelerden anlaşılacağı üzere çiftlerin kurdukları iletişim şeklinin çözüm odaklı ve iletişimin dilinin ise pozitif ifadelerden oluşacak şekilde değiştiğinde çiftlerin yaşadığı iletişim sorunlarının birçoğunun tamamen ortadan kalkması da azalacağı ve evlilik hayatını işlevsiz kılacak örüntülerden uzaklaşacağı söylenebilir. Ayrıca bu durum çiftlerin evlilik doyumunu ve bireysel olarak psikolojik iyi oluşlarına olumlu yönde katkı sağlayabilmektedir. Burada belirtilen değişim adımlarına “Çözüm teknikleri” temasında ayrıca değinilmiştir.

Çiftlerin aile yaşamında iletişim sorunları kadar önemli olan bir diğer çatışma alanı ise **“Evlilik sorumluluğuna yönelik ihmaller”** alt temasıdır. Bu alt tema; “Yoğun iş yükü-aile dengesinin kurulamaması (15)”, “Aileye vakit ayır(a)mama (10)”, “Ev içi rol ve sorumlulukların belirlenmemesi (2)” ve “Ev temizliği ve düzeni (1)” olmak üzere dört kategoriden oluşmaktadır. Günümüzde çoğu ailede evli çiftlerin ikisinin de çalıştığı göz önüne alındığında ev ile ilgili rol ve sorumluluklar, çiftler arasında birlikte netleştirilmediği ve(ya) belirlenmediği takdirde, çeşitli tartışmalara yol açmakta ve çiftler hem iletişim sorunları yaşamakta hem de iş hayatı/yükü ile aile yaşamı dengesini kurmakta güçlük çekmektedir. Belirgin bir şekilde iletişim sorunları yaşayan çiftler başta olmak üzere, evlilik hayatına ve ev ile ilgili rol ve sorumluluklara dair ortak kararlar sorumluluk ve rol paylaşımı yapılmadığı veya netleştirilmediği durumlarda çiftler karşılıklı çatışma içine girmektedir. Bu durum günümüz iş yükü ile aile yaşamının sorumluluklarında denge kurmasını zorlaştırmakta ve çiftlerin aile yaşam dinamiğini ve yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Tüm bunlar evli çiftlerin evlilik ile ilgili sorumluluklarında ihmallere sebep olmaktadır. İşte bu noktada ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin aile yaşamlarında **“Evlilik sorumluluğuna yönelik ihmaller”** alt teması kapsamında en çok karşılaştıkları sorunların “İş-aile dengesinin kurulamaması” ve “aileye nitelikli ve yeterli bir şekilde vakit ayır(a)mama” kategorilerinden oluştuğu görülmektedir. Bununla beraber uygulamaya katılan iki çiftte ise toplumsal cinsiyet rollerine yönelik bakış açısını yansıtan “Ev içi rollerin belirlenmemesi” ve “Ev temizliği ve düzeni” kategorileri de karşımıza çıkmaktadır. Bu noktada çiftlerin evlilik sorumluluğuna yönelik ihmaller alt teması ile ilgili ifadelerinin bir bölümüne ve bu ifadelerin kapsama alanına Çizelge 3.44’te yer verilmiştir.

Çizelge 3.44. Evlilik sorumluluğuna yönelik ihmaller alt temasına ait çiftlerin ifadeleri ve ifadelerin kategorileri

İfadeler	Kategoriler: Yoğun iş yükü-aile dengesinin kurulamaması, Aileye (eş ve çocuk) vakit ayır(a)mama
“Ben birlikte bir şeyler yapalım istiyorum başka hiçbir şey istemiyorum. Maddi bir şeyde değil. Birlikte çayımızı, çerezimizi alıp evimizin karşısında parka gidelim. Ben sadece çok küçük şeyler istiyorum. Güler yüzlü olmak, ayda yılda bir minik sürprizler. (...) (1Ç-K-6).”	
“Hayatı sürekli çalışma ve para kazanma üzerine kurmuş (...) Bu konuda aslında kök aileden sadece gördüğünü uyguluyor. Bu da bende eşimi sorumlu bir babadan ve eşten sorumsuz bir yapıya sevk ediyor (2Ç-K-11).” ----- “Hayat koşullarımızı kimseye muhtaç olmayacak şekilde kurmak için yaşayabilmek için çalışmam gerekiyor. Aslında çok çalışmıyorum. Çalışmamı en iyi şekilde yapmaya çalışıyorum. Bunun adı çok çalışmak oluyor.. Ailemizin ihtiyaçlarını güzel şekilde yaşamasını sağlayacak şekilde çalışmayı öğrendik. Bu durumu eşime tam anlatamıyorum, ifade edemiyorum (2Ç-E-11).”	
“Ortak bir alan yok, faaliyet yok, etkinlik yok, ortak birliktelik yok... Ben ev ve çocuklar ile ilgileniyorum. Eşim sadece işleriyle ilgilenir, ders çalışır (yüksek lisans vb. hazırlığı). 11 yıllık evliyiz ama hiç ortak noktamız yok birliktelik anlamında (...) (5Ç-K-13).”	
“5 yıllık evliliğimizde çok fazla birlikte vakit geçiremedik. Hem evlendiğimiz gibi kısa sürede 2 çocuğumuzun olması hem de ben gündüz, eşimin gece çalışması ortak bir birliktelik alanı bırakmıyor. Üstüne bir de üniversiteye hazırlanan 2 çocuğumuz olması... Tüm bunlar ister istemez eşimle ilişkimizi olumsuz etkiliyor bu da bizi yoruyor (6Ç-K-5).” ----- “Evet, bu çalışma saatlerimiz ve yoğunluğumuz ortak vakit geçirmemenin verdiği bir rahatsızlık oluşturuyor, sonra da ister istemez tahammül seviyemizi düşürdüğü için çatışma yaşıyoruz (6Ç-E-5).”	
“Eşim mesai saatleri dışında da sürekli çalışmayı önemseyen biri. Şu işi eve getirme meselesi beni rahatsız ediyor, kendisine söyleyince de kızıyor bana. Tek isteğim işi eve getirmesin. Ben yine yemek yaparım, evi de temizlerim, çocuklarla da ilgilenirim, zaten çocuklarla ben ilgileniyorum. Bunlardan gocunmam ama işi eve getirmesi yoruyor beni (7Ç-E-23).” ----- “İki defa ev dışında vakit geçirmişiz, ikisinde de ikimiz mutlu olmuşuz. Bu zamanları hep eşime söylüyorum. Bir tatil bölgesine, otele gitmemize gerek yok. Öğle aralarımız boş ikimizde. 15-20 günde bir her gün her hafta olmasına gerek yok. 15 günde bir öğle vakti gel beni al birlikte gidip bir kahvaltı yapalım, paramız mı yok gidelim çay içelim, simit yiyelim. Dışarıda birlikte vakit geçirirken mutlu olduğumuzu görüyorsun derdim hep. Bunu kendisine defalarca söyledim. Ama yok. Yani çocuklarımız yetişkin kendimizle baş başa kalacak zamanımız daha uygun. Birçok çiftte olmayan vakit imkânımız var ama eşim dediğimi yapmıyor, beklentilerimi karşılamıyor (7Ç-K-23).”	

Çatışma/sorun alanı teması kapsamında çiftlerin en çok vurguladığı üçüncü çatışma alanı **“Ebeveynlik stilinde farklılıklar”** ve **“Kök aile ilişkileri ve sınırlar”** alt temalarıdır. **“Ebeveynlik stilindeki farklılıklar”** alt temasında çiftlerin çocukları yetiştirme tarzlarındaki farklılıklardan kaynaklanan iletişim ve duygu çatışması yaşanırken; **“Kök aile ilişkileri ve sınırlar”** alt teması ise; çiftlerin gerek bireysel gerekse çift olarak kök aileleri ile ilişkileri ve etkileşimlerinden kaynaklanan çatışmaları içermektedir. Çiftler; çoğu zaman kendi çekirdek aileleri ile kök aileleri arasında öncelik-sonralık ilişkisini belirleyemediklerinde veya ilişki, iletişim ve sorumluluk sınırlarını net çizemediklerinde çiftler arasında çeşitli sorunlar yaşanmaktadır. Ayrıca uygulama sürecinde çiftlerin gerek ebeveynlik stilindeki farklılıkları

gerekse kök aile ilişkileri ile ilgili çizilen sınırlar hususunda yaşadıkları çatışmaların temelinde çiftlerin birbirleriyle ve kök aileleriyle kullandıkları iletişim dilleri ve yetiştikleri sosyo-kültürel ortamın etkisinin olduğu gözlemlenmiştir.

Çatışma/sorun alanı temasının diğer alt temaları olan **“Beklenti farklılıkları”** ve **“Değerli hissetmeme ve ilgi görmeme”** çiftlerin daha çok evlilik yaşamına yükledikleri anlam ve duygu dünyası ile ilişki iken, **“Kuşak farklılığı”** alt teması ise çiftler arası yaş farkından kaynaklanan evliliğe ve hayata yükledikleri anlam ve beklenti farklılıklarından kaynaklanan sorunları oluşturmaktadır. Söz konusu alt temalarda çiftlerden “kadın bireyler” daha çok ilgi ve değer duygularına vurgu yaparken, “erkek bireyler” ise daha çok eşlerin kendilerine anlayış gösterme ve iş yükünden kaynaklanan yoğunluğa yönelik empati duygusuna odaklanmışlardır. Kadın ve erkeklerin odaklandıkları hususların farklı olması, aile yaşamlarındaki beklentileri de farklı kılmıştır. Aralarında belirli seviyede yaş farkı olan çiftlerde, kuşak farkının getirdiği bireysel önceliklerin, sonralıkların ve anlam dünyasındaki farklılıkların çiftler tarafından keşfedil(e)memesinden kaynaklanan çatışmalar/sorunlar yaşanabilmektedir. Bu tespit aynı zamanda uygulama süresinde bazı çiftlerde gözlemlenmiştir. ÇOAD-ASHU’ya katılan çiftlerden birinde erkeğin evlilik yaşamına yönelik düşüncesi **“daha sakin, sade, monoton bir iletişim ve yaşam tarzı”** şeklinde iken; kadının evlilik yaşamına yönelik bakış açısı ise **“daha romantik ilişkilerin kurulduğu, eş ile belirli günlerde ortak etkinliklerin yapıldığı, ilgi ve değer sık sık gösterildiği bir yaşam şekli”** olarak karşılık bulması, kuşak (yaş) farklılığına bir örnek olarak verilebilir. Çiftlerin yaş farkından kaynaklanan bu düşünce ve algı farklılığı aralarında zaman zaman iletişim çatışmasına ve(ya) beklenti farklılığından kaynaklanan çatışmalara sebep olabilmektedir. Çatışma/sorun alanı ile ilgili çiftlerin sorun başlıkları, soruna yönelik özet ifadeleri ve soruna yönelik çözüm teknikleri bir bütün olarak Çizelge 3.45’te aktarılmıştır.

Çizelge 3.45. ÇOAD-ASHU’ya katılan çiftlerin temel sorun/çatışma alanları temasına ait ifadelerinden kesitler

	ÇATIŞMA/SORUN ALANLARI
1.ÇİFT	- Eşler arası iletişim problemi ✓ Rol karmaşası ✓ Kök aile problemleri ✓ Aileye zaman ayırmama ve eş ihmali ✓ Kuşak (yaş) farkının getirdiği çatışmalar ✓ Çiftlerin mizaç farklılıkları (evlilikteki duyguya yüklenen anlam farklılıkları – cinsiyet kodlarındaki farklılıklar) Erkek: <i>Çok yıpratıcı bir işe sahibim. En azından eşimin ben sabahları işe giderken kahvaltı hazırlamasını ve mutfağı düzenli tutmasını istiyorum.</i> Kadın: <i>Eşim bana zaman ayırmayınca ve ilgilenmeyince eşimle ve ev ile ilgili bir şey yapmak istemiyorum.</i>
2.ÇİFT	- Yeterli iletişim kuramama ✓ Eşler arası güven sorunu ✓ Erkeğin ebeveynlik sorumluluğunu yerine getirdiği kadar eş sorumluluğunu yerine getir(e)memesi (Kadın eşin beyanı) - Erkeğin mesleki görevinden dolayı haftanın 3 günü şehir dışında olması sebebiyle aile yaşamında iş-aile dengesinin tam olarak kurulamaması Erkek: (...) <i>Babalığımın sorgulanması ve değersizlik hissi (...)</i> Kadın: (...) <i>Birlikte huzurlu bir aile hayatı yaşayamamak (...)</i>
3.ÇİFT	- Erkeğin çocukluk döneminde kök aileden kaynaklı içine kapanıklık durumu ve özgüvensizlik halinin aile içinde eşi ile iletişim kurmasını ve sohbet etmesini oldukça sınırlaması - Erkekten özgüven eksikliği ile birlikte hayata karşı olumsuz düşünmenin oldukça yüksek olması Kadın: <i>Eşim içine çok kapanık, onunla sohbet ve muhabbet etmek istiyorum ama en fazla 5 dakika sürüyor.</i> Erkek: <i>Eşimle aslında sohbet etmeyi çok istiyorum ama beceremiyorum, iletişim kuramıyorum. Sadece, o konuşsun ben onu dinleyeyim saatlerce... Bu daha çok hoşuma gidiyor.</i>
4.ÇİFT	- Kök aileden kaynaklı çocukluk yıllarını olgun ve sorumluluk yüklenerek geçirmesinden kaynaklı mesaisi yoğun bir işte çalışması (Erkek) - Eşinin kendisine zaman ayıramamasından kaynaklı boşluk, değersizlik ve yalnızlık hissi (Kadın) - Çiftin çocuk sahibi olamamaları ve bu durumun çifte oluşturduğu psikolojik etki - Kök aile problemleri (Kadın-Erkek) - Suçlayıcı dilin yoğun kullanımı Kadın: <i>Çocuğumuzun olmaması bende aşırı bir boşluk oluşturuyor. Bu boşluğu en azından eşim ile birlikte tatil zamanları gezerek, hayatı dolu dolu yaşayarak kapatmak istiyorum; ama eşimin iş yükü buna izin vermiyor. Ben de mesleğimde en iyi olmaya çabalıyorum. Kendimi akademik olarak geliştirmeye adıyorum. Bireysel takılmak zorunda kalıyorum.</i> Erkek: <i>Daha gençliğin ilk dönemlerinde babamın savurgan harcamaları sebebiyle çalışıp babamın borçlarını kredi ile ödemek zorunda kaldım ben. Çocukluğumu yaşayamadım. Bu yüzden hep okumak için çalıştım ve çabaladım. 2 üniversite bitirdim. Yetmedi yüksek lisans yaptım. Evlilik ile birlikte hayatımı düzene sokmuştum ki hem çocuk konusunda ağır sağlık sorunları yaşadım hem de işimden oldum. Şu an kendi mesleğim dışında bir işte gece-gündüz çalışıyorum. Kendime bile zamanım kalmıyor ki eşime zaman ayırabileyim. Çocuk olmamasından kaynaklı eşimin yaşadığı derin acının çok farkındayım ve bu durum bende iki kat yaralanmama sebep oluyor. Çünkü hem benden kaynaklı eşim anne olamıyor hem de onun bu boşluğunu dolduramadığım (vakit ayıramadığım için) kendimi çok kötü hissediyorum.</i>

Çizelge 3. 45. Devam ÇOAD-ASHU’ya katılan çiftlerin temel sorun/çatışma alanları temasına ait ifadelerinden kesitler

5.ÇİFT	- En temel sorun: “anlaşmamak ve iletişim kuramamak” (Kadın ve Erkek) - Yetiştirilme tarzlarından kaynaklı olarak eşlerin birbirine sevgi ve duygusal bir yakınlık gösterememesi - İletişim kanallarının az olması ve toplumsal kalıp yargılar temelinde eş rolüne bürünmeleri - Toplumsal cinsiyet rollerinde derin ayrışmaları bulunan bir çift ve birbiri ile ortak paylaşım alanının oldukça az olması, Kadın: <i>Eşim bir kere bana yakınlık göstermedi ki, sürekli yargılama, suçlama, beni bir kere öpmesini ve bana sarılmasını istedim. Yakınlık göstermesi sadece ve benimle gezmesini hayal ederdim ama eşim sürekli eğitime/kitap okumalarına kendisini veriyor. Yüksek lisans yapacağım diye sürekli ders çalışıyor. Benimle ve çocuklarla pek ilgilenmiyor.</i> Erkek: <i>Ben de onun beni kırmamasını ve kalbine dokunmasını çok isterdim. Sürekli bağıyor, ev işlerini düzenli yapmıyor ve kahvaltıyı zamanında hazırlamıyor.</i>
6.ÇİFT	- Birbirleriyle açık iletişim kuran, ancak “anlamak ve anlaşılacak” konusunda sorun yaşayan bir çift - Ebeveynlik stilleri ve tutum farklılığının oluşturduğu orta dereceli iletişim çatışmaları - Eş ve ebeveynlik rolleri açısından kadının oldukça özgürlükçü olmasına karşın erkeğin daha kontrollü olmayı tercih etmesi ve bu farklı düşüncenin iletişim çatışmasına dönüşmesi, - Farkındalığı yüksek bir çift → “Evliliğimizde illa bir sorun olması gerekmiyor aile danışmanına gitmek için. Bazen ilerleyen zamanda olası sorun yaşanabilecek durumların evlilik ilişkimizde zamanında fark ederek bu duruma karşı farkında ve bilinçli olarak hareket etmeyi önemsiyoruz. Ancak birbirimize bir şeyleri ifade ederken aslında aynı şeyi farklı şekilde söylediğimiz için bazen birbirimizi anlayamıyor veya birbirimizle anlaşamıyoruz” (Kadın ve Erkek) Erkek: <i>Eşim çok rahat. Bu da beni rahatsız ediyor.</i> Kadın: <i>Evet, çocukların eğitimi başta olmak üzere hayatın birçok alanında özgür olunması gerektiğini düşünüyorum. Kendim de hayata özgürce bakmayı önemsiyorum.</i>
7. ÇİFT	- Temel sorun: İletişim Sorunları ve Sağlıklı İletişim Kuramamak ✓ Kadının mesleği gereği iş yükünün yoğunluğu sebebiyle erkeğin bu durumdan rahatsız olması ✓ Kök aile sorunları (ilişki sorunları ve sınırların çizilememiş olması) ✓ Yetiştirilme tarzlarının farklı olmasından kaynaklı yaşanan çatışmalar Kadın: <i>Eşimle ortak bir noktada buluşamıyoruz. Eşim çok iyi bir insan ama beni anlama, benim hassasiyetlerimi önemsemedi oldukça sert bir insan. Yani beni anlamıyor, beni çok kırıyor ve rencide ediyor. Tüm bunları özetleyeceğim kavram şu olur, eşim duygusal şiddeti fazla yaşıyor bana. Kendimi çok iyi ifade edebilen biriyim, mesleğim gereği de böyle. Ama eşim benimle iletişimde, hassasiyetlerimde oldum olası beni anlayamıyor ve kırıyor.</i> Erkek: <i>Eşim mesai saatleri dışında da sürekli çalışmayı önemseyen biri (saat 17.00 dan sonra görevi bitse bile). Ben de diyorum ki ne işin varsa sabah 08.00-17.00 arası hallet. Bunu yapabilme imkanı var çünkü. Eve getirme bu işleri biraz eve odaklan istiyorum ama eşim işkolik maalesef. Söylediğimde kötü insan oluyorum (...)</i> İletişim sorunumuz var. Konuşamıyoruz. Konuştuğumuzda ya ben iğneliyorum, ya da hanım iğneliyor. Ben kendimi kontrol edemiyorum belki de. Eşimin de sivri ifadeleri olur, bu defa ben parlarım vb. sorunu veya konuyu maksimum 15 dk. konuşabiliyoruz. Hep söylerim. 15 dk.'dan sonra hep eskiye gidiyoruz. Belki ben de tetikliyorum bunu ama cidden konuşamıyoruz. Zaten o yüzden çoğu zaman susuyorum.
8. ÇİFT	- İletişim sorunlarından kaynaklı birbirini anlamama ve anlaşmama sorunu Kadın: <i>En büyük problemim iletişim problemi açıkçası. Eşime bir şeyler anlatmak istediğimde, eşim benim anlattığım şekilde değil de kendi anlamak istediği gibi, kendi kafasında kurduğu gibi anlıyor hissederim. Ya da mesela bir konuyu detaylı konuşmak istediğimde üstünü kapatmaya çalışır, ben de anlaşamadığımı hissederim.</i> Erkek: <i>Eşimin her konuda bana değer vermesini isterim. Eşimin küçük ayrıntılarını problem etmesin istiyorum. Eşimin biraz esnek olmasını isterim. Gerçekten çok küçük problemleri çok büyütüyor. Sonra önce kendisini, sonra çocukları ve beni bu durum olumsuz etkiliyor (...) Bir kaşık suda fırtına koparıyor. Gerek yok. Gerçekten hiç büyütülmeyecek sorunlar için diyorum bunu. Ben de fırtına kopmasın diye sessiz kalıyorum... Sorun yokmuş gibi davranıyorum. Olumsuzluğu kendi lehime çevirmeye çalışıyorum.</i>

3.2.1.3. Çözüm Teknikleri

Çatışma/Sorun alanı ana temasına yönelik çözüm bulmak için Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı yaklaşımının temel tekniklerini içeren “Çözüm teknikleri” ana teması **“Amaçlar (Arzulanan Gelecek)”** ve **“Pozitif değişim ve ilerlemeler”**, **“Çözümü keşfetme ve çözüme yönelme”**, **“Küçük adımlar”** ve **“İstisnalar”** olmak üzere 5 alt temaya ayrılmaktadır. **“Amaçlar (Arzulanan Gelecek)”** alt teması kendi içinde 14 kategoriye ayrılmıştır. Çiftlerin verdikleri cevaplara göre “Amaçlar” alt temasına ait 14 kategori şöyle sıralanmıştır:

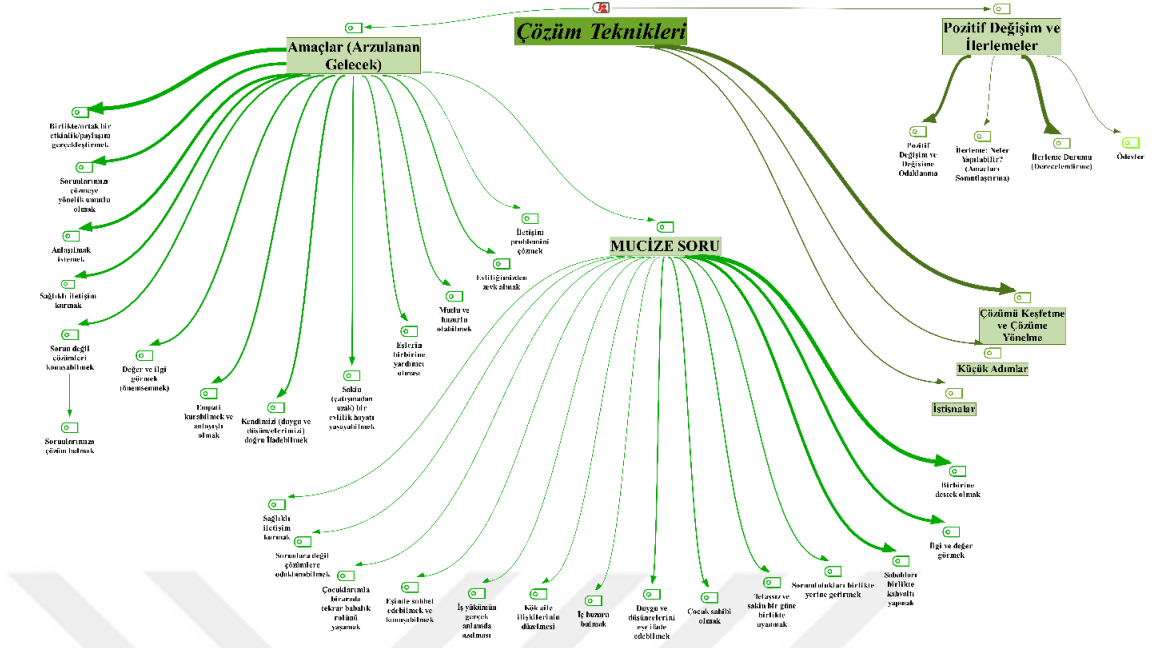
1. Mucize Soru (14),
2. Birlikte/ortak etkinlik/paylaşım gerçekleştirmek (14),
3. Sorunlarımızı çözmeye yönelik umutlu olmak (10),
4. Anlaşılmak istemek (9),
5. Sağlıklı iletişim kurmak (8),
6. Sorunu değil çözümleri konuşabilmek (6) ve sorunlarımıza çözüm bulmak (6),
7. Değer ve ilgi görmek ve önemsenmek (5),
8. Empati kurabilmek ve anlayışlı olmak (5),
9. Kendimizi (duygu ve düşüncelerimizi) doğru ifade edebilmek (5),
10. Sakin (çatışmadan uzak) bir evlilik yaşayabilmek (4),
11. Eşlerin birbirine yardımcı olması (4),
12. Mutlu ve huzurlu olabilmek (3),
13. Evliliğimizden zevk (doyum) almak (3) ve
14. İletişim problemlerini çözmek (2) şeklindedir.

“Amaçlar (Arzulanan Gelecek)” alt temasının “Mucize Soru” kategorisi de kendi içinde 14 alt kategoriye ayrılmaktadır. Çiftlerin hedeflerini somutlaştırmak ve çözümlere

yönelik farkındalık sağlamak adına kullanılan “Mucize Soru” kategorisi, aynı zamanda ÇOAD’ın temel bir tekniğidir. Çiftlerin verdikleri cevaplara göre “Mucize Soru”ya ait 14 tane alt kategori şöyle sıralanmıştır:

1. Birbirine destek olmak (4),
2. Sabahları birlikte kahvaltı yapmak (3),
3. İlgı ve değır görmek (3),
4. Sorumlulukları birlikte yerine getirmek (2)
5. Telaşsız ve sakin bir güne birlikte uyanmak (2)
6. Çocuk sahibi olmak (2),
7. Sağlıklı iletişim kurmak (1),
8. Sorunlara değıl çözümlere odaklanabilmek (1),
9. Çocuklarımla beraber tekrar babalık rolünü yaşamak (1),
10. Eşimle sohbet edebilmek ve konuşabilmek (1),
11. İş yükümün gerçek anlamda azalması (1),
12. Kök aile ilişkilerinin düzelmesi (1),
13. İç huzuru bulmak (1),
14. Duygu ve düşüncelerimi eşe ifade edebilmek (1), şeklindedir.

Çözüm teknikleri temasına ait alt tema (kategori) ve kodlara Şekil 3.15’te yer verilmiştir.



Şekil 3.15. Çözüm teknikleri temasına ait kodlu bölümler

Şekil 3.15'te de görüleceği üzere “*Amaçlar (Arzulanan gelecek)*” alt teması 14 tane genel kategori, 14 tane ise mucize soruya ait alt kategoriler olmak üzere toplam 28 kategoriden oluşmaktadır. “*Amaçlar (Arzulanan gelecek)*” alt teması; çiftlerin yaşadıkları aile/evlilik sorunlarına yönelik çözüm üretebilme veya çözüm farkındalığı kazabilme becerisini sağlamayı öncelemektedir. Buradaki odak nokta, çiftlerin sorunlarını çözmek için hedeflerinin neler olduğunu kendilerinin somut bir şekilde bulabilmesine yardımcı olmaktır. Bu doğrultuda çiftlerin yaşadıkları aile/evlilik sorunlarına yönelik “*Amaçlar (Arzulanan gelecek)*” alt teması bağlamında verdikleri cevaplara baktığımızda;

1. Gerek evlilik hayatının pek çok boyutu, gerekse boş zaman değerlendirme aktiviteleri için eşlerin (evli çiftlerin) “birlikte” hareket etmesi ve “birlikte” ortak paylaşımda bulunması,
2. Sorunları çözmeye yönelik öncelikle umutlu ve farkında olmak; bununla birlikte sorunları sürekli dile getirmek yerine çözümlere odaklanmak, çözümleri konuşmak,
3. Eşlerin birbirine karşı anlayışlı davranma (empati) istekleri ve kendilerinin eş tarafından anlaşılmasını istemeleri,
4. Birbirini anlayabilecek doğru, etkili ve sağlıklı bir iletişim kurabilmek,

5. Birbirine her koşulda destek vermek, değer ve ilgi göstermek (birbirini önemsemek) şeklinde ana başlıklar karşımıza çıkmaktadır.

Yukarıda 5 başlıkta özetlediğimiz hususları dikkate aldığımızda, çiftlerin en çok arzuladıkları geleceğin (amacın) evlilik hayatlarında birbirlerine empati ve anlayış göstermek ve sorunları ortak birliktelik ile doğru ve çözüm odaklı bir iletişim kurarak çözmek olduğu görülmüştür. Burada özellikle kadınlar tarafından **“birlikte”** ve **“birliktelik”** kavramına sık sık vurgu yapılırken; erkekler ise daha çok iş yoğunluğu temelinde **“anlayış göstermek”** ve **“empati yapmak”** kavramlarına odaklanmışlardır. “Çatışma/Sorun alanı” ana temasında da bahsi geçen olan bu kavramların, “Çözüm teknikleri” ana temasında da karşımıza çıkması kodlamaların ve temaların bütünlüğünü sağlaması ve sorunun ve çözümün ne olduğunu çiftlere göstermesi açısından önemli bir bulgudur. Bu doğrultuda çiftlerin evlilik yaşamlarında “birlikte” bir şeylerin (ortak kararlar almak, birlikte vakit geçirmek veya etkinlikler düzenlemek vb.) yapılmaması bir sorun iken, çözüm için çiftler tarafından evliliklerinde “birlikte hareket etmek” şeklinde bir davranış değişikliğine gidilebilir. Öte yandan benzer saiklerle, çiftlerin birbirine empati ve anlayış ile yaklaş(a)mamaları bir sorun oluştururken; çiftlerin bu soruna karşı çözüm odaklı empatik bir davranış sergileme becerisi kazanmak adına çaba sarfetmeleri, çözüme yönelik bir eylemde bulunmuş olmak bir diğer pozitif değişimdir. Bu noktada “Çatışma/Sorun Alanı” teması ile “Çözüm teknikleri” teması birbirini tamamlayan iki ana temayı oluşturduğu ifade edilebilir. ÇOAD-ASHU’ya katılan çiftlerin uygulama boyunca evlilikleri ile ilgili çözmek istedikleri sorunları ve aynı zamanda arzuladıkları/amaçladıkları geleceği; kadınlar daha çok “Birlikte vakit geçirmek”, “Birlikte hareket etmek”, “Birlikte ortak bir etkinlik yapmak” “Yaşamı birlikte sürdürmek”, “Birlikte hayatı kucaklamak”, “Birlikte birbirine destek vermek” vb. şeklinde ifadelerle açıklarken; erkekler ise arzulanan/amaçlanan geleceği daha çok “Empati kurmak”, “Anlayışlı olmak”, “Sorunları değil çözümleri konuşmak”, “Çözümlere odaklanmak” ve “Çözüm sonrası sorunlar ile ilgili konulara (geçmişe) tekrar dönmek” şeklinde ifade etmişlerdir.

“Çözüm teknikleri” ana temasının “Amaçlar” alt temasından sonra öne çıkan bir diğer alt tema **“Pozitif değişim ve ilerlemeler”** olmuştur. Çiftlerin uygulama süresince sorunu çözmeye yönelik pozitif ve somut değişimleri içeren bu alt temada çiftlere “Derecelendirme tekniği” uygulanmış ve bu uygulama kapsamında çiftlerin verdikleri cevaplar *“İlerleme durumu (derecelendirme)”* kategorisi altında kodlanmıştır. Bununla beraber “Başka ne? sorusu” ve “OGPE Soruları” ile çiftin bir sonraki aşama için evlilik ilişkilerinde pozitif yönlü değişimi ve olumlu ilerlemeleri keşfetmesi ve bu ilerleme sürecini somutlaştırabilmesi

amaçlanmıştır. Bu doğrultuda çiftlerin ifadeleri “*Pozitif değişim ve Değişime odaklanma*” kategorisi içinde aktarılmıştır. Bu kategoride çiftler yaşadıkları sorunları çözebilmek için attıkları adımları, girişimleri ve değişimleri somut olarak ifade etmişlerdir. Çiftler, “*Pozitif değişim ve ilerlemeler*” alt teması kapsamında kaydettikleri ilerlemelerin aile yaşam doyumlarına ve psikolojik iyi oluş düzeylerine olan olumlu etkilerini ifade etmişler ve tüm bunları (derecelendirme tekniği ile ilgili ifadelerde olduğu gibi) “*İlerleme durumu*” ve “*Pozitif değişim ve değişime odaklanma*” kategorileri içinde aktarmışlardır. Çiftlerin iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeylerinin hem ilerlemeye hem de pozitif değişime olan karşılıklı (genelde olumlu) etkisi nedeniyle “*Pozitif değişim ve ilerlemeler*” alt teması PİO ve AYD kavramları ile ilişkili bir şekilde kodlanmıştır. “*Pozitif değişim ve ilerlemeler*” alt temasının diğer kategorileri ise aynı zamanda ÇOAD’ın teknikleri olarak kullanılan “*Ödevler*” ve “*Neler yapılabilir? (Başka ne? çözümleri/amaçları somutlaştırma)*” kategorileridir. Bu alt kategorilerde çiftler, araştırmacı tarafından kendilerine verilen çözüm odaklı ödevleri uygulamaya çalışmış ve bir sonraki görüşmede bu ödevlerin kendi bireysel ve aile yaşamları üzerinde oluşturduğu olumlu-olumuz-nötr etkileri değerlendirilmiş ve bu değerlendirme ifadeleri “*Ödevler*” ve “*İlerleme: Neler yapılabilir (Amaçları somutlaştırma)*” kategorileri kapsamında kodlanmış ve aktarılmıştır. Sonuç olarak “*Pozitif Değişim ve İlerlemeler*” alt teması kapsamında çiftler tarafından iyi oluş ve yaşam doyumuna çözüm odaklı bakışın ve ÇOAD’ın etkisi ve evlilik yaşamlarına dair çözüm odaklı pozitif değişim ve ilerlemelerin etkileri aktarılmıştır. Bu alt temanın genel değerlendirilmesi uygulamanın işlevselliği ve katkıları üzerine olmuştur.

“Çözüm teknikleri” ana temasına ait diğer alt temalar ise “*Çözümü keşfetme ve çözüme yönelme*”, “*Küçük adımlar*” ve “*İstisnalar*”dır. Bu üç alt tema; çözüm odaklı düşünebilme becerisini kazandırabilmek için çiftlere uygulanan etkinlikler ve teknikler ile ilgili çiftlerin verdikleri cevaplar ve aktardıkları ifadelerin kodlanmasıyla oluşturulmuştur. Her üç temada da çiftlerin sorunlara değil çözümlere odaklanmasını sağlayabilecek bir bakış açısı kazanması ve çözüm odaklı bakışı içselleştirebilmek için küçük adımlar atarak kendilerinde somut değişiklikleri gözlemlemesi amaçlanmıştır. Tüm bunlar için çiftlerin geçmiş yaşantılarında benzer sorunlara yönelik geliştirdikleri çözüm stratejilerini keşfetmesi, geçmişteki çözüm stratejilerini günümüzde yaşadığı benzer sorunlarda kullanabilecek çözüm odaklı bir bakış geliştirmesi ve tüm bunlar aracılığıyla kendilerinde potansiyel olan güçlü yönlerini ve kaynaklarını fark etmeleri (hatırlamaları) ve bunları kullanabilmeleri ile ilgili uygulamalar yapılmıştır. Bu uygulamalara çiftlerin verdikleri cevaplar “*Çözümü keşfetme ve çözüme yönelme*”, “*Küçük adımlar*” ve “*İstisnalar*” alt temalarında kodlanmıştır. Çiftlerin

“Çözümü keşfetme ve çözüme yönelme” alt teması ile ilgili ifadelerinden bir örnek aşağıda sunulmuştur:

E: Eşim, her markete gidince çocuğa oyuncak alıyor... Her seferinde istisnasız. Evin içi oyuncak dolu... Bunu söyleyince kırılıyor. Bir kadın olarak kendisi oyuncakları toplamakta zorlanıyor. Ben de öyle. Her taraf oyuncak dolu. Toplama işine girince 1 saat sürüyor. Belki abartı gelebilir ama gerçekten böyle... Eşim başta kontrollü gidip çocuğa bu kar oyuncak almasa hem ev dağılmaz hem biz yorulmayız hem de çocuğu oyuncuğa boğmamış olurduk. Çocuk oyuncak manyağı oldu. (Gülüyor). Ben bunların dengeli olması gerektiğini söyleyince sorun oluyor.

TA: Oyun oynama alanının tek bir oda ile sınırlandırılmasına ne dersiniz? Hiç düşündünüz mü?

K: Olabilir, hiç düşünmemiştim

E: Aslında evet, ben bazen buna benzer bir şeyler söylüyordum eşime ama pek uygulamıyordum. Şimdi siz de benzer bir şey söyleyince çözüm odaklı düşündüğümü öğrenmiş olduğum için mutlu oldum.

TA: Çözüm odaklı bakışa vurgu yaparken sanırım bu sorum size somut bir örnek oldu ve bağlamına oturdu diye düşünüyorum ne dersiniz? Bir oda belirleyip çocuğun oyun oynayacağı zaman oyuncakları orada kullanmasını sağlayabilirsiniz.

K: Haklısınız hocam. Böylece fazla yorulmamış oluruz. Hiç düşünmemiştim gerçekten...

E: Evet. Çözüm odaklı düşünmenin tam olarak ne olduğu bu örnekte bende tam netleşti hocam. Çok teşekkür ederim. (6.Çift-(ZTK)-5).

“Küçük adımlar” alt teması bağlamında uygulanan küçük adımlar tekniği ile ilgili çiftlerin ifadelerinden bir ise kesit şöyle aktarılmıştır:

TA: Geçen hafta neler yaptınız? Haftanız nasıl geçti ve ödev etkinliğimiz yapabildik mi?

E: Güzel geçti, Elazığ'ın birkaç ilçesini gezdik, farklı oldu güzel de oldu, ayrıca eşime bir kedi almak istiyordum, sürpriz yaptım ve eşime bir kedi de aldım. Yani verdiğiniz ödevi yapmış oldum kendi adıma (gülümsüyor). Eşim çok istiyordu kedi almayı, aslında biraz da bu kedi mevzusu sebebiyle ilçeleri gezmiş olduk, çünkü Kovancılar (Elazığ'ın bir ilçesi) tarafında idi bu kedi. Burada sizin verdiğiniz ödev aklıma geldi. Eşinize hiç beklemediği bir anda bir sürpriz yapın demiştiniz. Şimdi neden olmasın diye düşündüm ve tabi eşime çaktırmadan kendisine bir sürpriz yaparak sevdiği kediye almış oldum. Hem de planlamamış olsam da ödevimi bu vesileyle yerine getirmiş oldum.

K: Evet hocam, eşim bir sürpriz yaptı, hiç beklemiyordum, bir baktım ki gezme niyetine gitmişiz gibi gösterip elinde kedi ile arabaya gelince önce çok şaşırdım sonra da çok mutlu oldum, eşimin pek böyle sürprizler yapması pek olası değildir. Hata neredeyse hiç düzeyindedir. Bu terapiler sanırım eşimin bu yönünü ortaya çıkarmada oldukça faydalı oldu, bunun için sizlere de özel teşekkür etmek istiyorum. Çok hoşuma gitmişti hem gezmiş olduk hem de eşimin sürpriz yapıp istediğim bir şeyi almış olması beni değerli hissettirdi ve eşime ayrı bir sempati duymaya başladım o günden sonra. Ayrı bir his oluştu bende, aslında ihtiyacım olan ama şu ana kadar pek karşılanmamış bir duygu. Güzel oldu (...) Mesela

anlatmaya çalıştığım bu idi. Çok bir şey beklemiyorum, küçük sürprizler, küçük etkinlikler gibi... (1.Çift-(ÖYÖ)-6)

TA: Merhaba, hoş geldiniz. Nasılsınız? Bu haftanız nasıl geçti?

E: Güzel, sakın, iyiydi. Bahsettiğiniz ödevi etkinliği yaptık, kitabı da bitirdik.

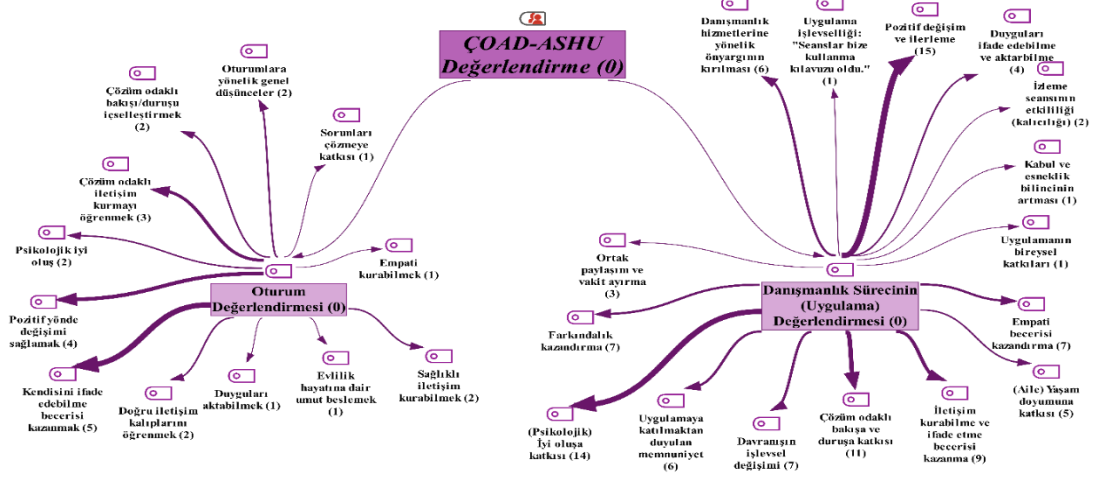
K: Biraz daha iyiydi... Çok iyi değildi, çok iyi de beklemiyorum zaten ama biraz iyileşmeye başlaması bile benim için büyük değişim...

T: Çok güzel, küçük değişiklikler, küçük adımlar bizi büyük değişikliklere ve büyük adımlara olumlu anlamda götürür. Bu bir tekniktir aynı zamanda. Çözüm odaklı bakış açısının temelini oluşturur. Güzel bir yoldasınız, küçük diye tabir ettiğiniz değişiklikleri önemsemeye devam edelim (05.Çift-(HARÖ)-13). → (Küçük adımlar, ilerlemeler ve övgü)

Sonuç olarak “Çözüm teknikleri” ana teması; çözüm odaklı aile danışmanlığının temel ilkesini ve felsefesini oluşturan “küçük adımlar, büyük değişimlerin habercisidir” düşüncesi temelinde çözüm odaklı değişimi ve çözüme yönelmeyi öncelemektedir. Çözümü keşfetme ile bireylerde pozitif değişim ve ilerlemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda çiftlerin ifadelerden yola çıktığımızda “çözümün keşfi ve çözüme yönelme” adımı beraberinde evli çiftlerin yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyinde de pozitif yönde bir değişim ve ilerleme kaydetmelerine katkı sağlamıştır. Bu nedenle, çözüm odaklı bakış, evli çiftlerin aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerine olumlu yönde etki ettiği söylenebilir.

3.2.1.4. ÇOAD-ASHU Değerlendirme

“ÇOAD-ASHU Değerlendirme” ana teması, çiftlerin 6 haftalık görüşme seansı ve bir haftalık izleme (kalıcılık) seansı olmak üzere toplam 7 haftalık uygulama (ÇOAS-ASHU) sürecini “Çözüm odaklılık”, “(Aile) yaşam doyumu”, “(Psikolojik) iyi oluş” ve “Genel katkılar” bağlamında değerlendirdikleri görüş ve ifadeleri içermektedir. Bu alt tema kendi içinde “**Oturum değerlendirmesi**” ve “**Danışmanlık sürecinin (uygulamanın) değerlendirmesi**” olmak üzere iki alt temaya ayrılmaktadır. “**Oturum değerlendirmesi**” alt teması; çiftlerin uygulamaya yönelik haftalık ve(ya) üçer haftalık görüş ve değerlendirmeleri içermekte ve 12 kategoriye ayrılmaktadır. “**Danışmanlık sürecinin değerlendirmesi**” ise, 6 haftalık görüşmelerin tamamı ve izleme (kalıcılık) seansı dâhil olmak üzere 7 seansın bir bütün olarak çifte katkı düzeyinin değerlendirildiği ve toplamda 16 kategoriden oluşan bir alt temadır. ÇOAD-ASHU Değerlendirme ana temasına ait alt tema (kategoriler) ve kodlar Şekil 3.16’da gösterilmiştir.



Şekil 3.16. ÇOAD-ASHU Değerlendirme temasına ait kodlu bölümler

Şekil 3.16’da görüleceği üzere “*Oturum değerlendirilmesi*” alt temasının kategorileri;

1. Kendini ifade edebilme becerisi kazanmak (5)
2. Pozitif yönde değişimi sağlamak (4)
3. Çözüm odaklı iletişim kurmayı öğrenmek (3)
4. Çözüm odaklı bakışı/duruşu içselleştirmek (2)
5. Psikolojik iyi oluşa katkısı (2)
6. Sağlıklı iletişim kurabilmek (2)
7. Doğru iletişim kalıplarını öğrenmek (2)
8. Oturumlara/seanslara yönelik genel düşünceler (2)
9. Sorunları çözmeye katkısı (1)
10. Empati kurabilmek (1)
11. Duyguları aktarabilmek (1)
12. Evlilik hayatına dair umut beslemek (1) şeklinde sıralanmıştır.

“ÇOAD-ASHU süresinde gerçekleştirdiğimiz seansları/görüşmeleri haftalık olarak dikkate aldığınızda bu seanslara/görüşmelere dair düşünceleriniz nedir?” şeklinde çiftlere

sorulduğunda çiftlerin haftalık oturumlara yönelik verdikleri cevaplar ağırlıklı olarak “Kendini ifade edebilecek bir seviyeye gelme”, “Gerek bireysel gerekse evlilik hayatlarında olumlu anlamda çeşitli değişimler yaşadıklarını ve ilerlemeler kaydettiklerini gözlemleyebilme”, “Çözüm odaklı iletişim ve çözüm odaklı bakışa yönelik çeşitli beceriler kazanabilme”, “Psikolojik anlamda bireysel iyi oluşlarına katkı sağlama” ve “Doğru ve sağlıklı iletişim kurabilmeyi öğrenme” şeklindedir. Bu cevaplar içinde özellikle “kendini (düşünceler ve duygular bağlamında) eşine doğru ifade edebilmek”, “evlilik yaşantılarında (özellikle iletişim alanında) olumlu ilerlemeler kaydetmek” ve “evlilikte yaşanan çatışmalara çözüm odaklı bakış ile müdahale edebilme farkındalığı kazanmak” kategorileri ağırlıklı olarak vurgulanmıştır. Çiftlerin **“Oturum değerlendirme”** alt teması ile ilgili ifadelerinden bir kesit şöyledir:

“Buradaki danışmanlık seanslarının kısmen katkısı olduğunu düşünüyorum. Özellikle kullanılan iletişim dili kalıpları bağlamında (1Ç-E-6).” ----- “Ben de eşime benzer şeyleri düşünüyorum. Ek olarak, birbirimizi bir uzman önünde dinlemeye ve anlamaya başladığımı fark ettim en azından kendi adıma (...) Bazı şeyler daha net oturdu bizde, biraz daha eş ilişkileri içselleştirilmeye başlandı (1Ç-K-6).” [Doğru iletişim kalıplarını öğrenmek, Empati kurabilmek]

“Her gün kendimi daha iyi hissediyorum. Giderek kendimi ifade edebilmenin verdiği doyumunu hem iş yerinde hem de evde yaşıyorum diyebilirim... Beni ben olduğum için ilk kez beni dinleyen biri oldu. O kişi siz oluyorsunuz (gülüyor). Sadece beni olduğum gibi kabul ederek dinleyen. Beni dinlerken bir cevap verme derdi olmadan sadece dinleyen, anlamaya çalışan biri. Meğer buna ihtiyacım çokmuş. Bunu fark ettim. Şimdiye kadar kimse beni tam anlamıyla sadece dinlememiş (3Ç-E-14).” [Kendisini ifade edebilme becerisi kazanmak]

“Şimdi umudum oluştu, gerçekten umuda tutundum. Bakış açımı değiştirmem gerektiğini öğrendim en azından. Ben çok sorun odaklı bakıyor muyum... Sorun odaklı bakmanın bana verdiği zararı öğrendim. Çözüm odaklı bakışı tam içselleştirebildim diyemem ama sorun odaklı bakmamam gerektiğini net öğrendim diyebilirim (4Ç-K-14).” ----- “Güzel bir süreç oldu, en önemlisi de evliliğimizde değişimimize çok katkı sağlayan bir süreç (4Ç-E-14).” [Çözüm odaklı bakış/duruşu içselleştirmek ve Pozitif yönde değişim sağlamak]

“İlk hafta hatırlarsınız bu seanslardan pek bir şey değişeceğine inanmıyorum demiştim (gülüyor). Hatta son seans muhtemelen bu konuya değiniriz de demiştim (tebessüm). Gerçekten pek inancım yoktu bu seanslardan. Evet, bir umut ve çaba niyetiyle geldik, devam ettik. Şimdi de bitiyor diye üzülüyorum. Tam alışmaya başladım, bana çok şey katmaya başladı ve bitiyor. Biteceği için üzüleceğimi hiç sanmazdım. Teşekkür ederim (5Ç-K-13).” [Pozitif yönde değişim sağlamak]

“Açıkcısı bugünkü uyguladığınız teknik biraz olumlu anlamda etkiledi beni. Pek duygularımı ifade eden biri değildim. Hiç de ortamım duygularımı ifade etmeme uygun olmadı. Baskılamışım bu yönümü bunu fark ettim. (7Ç-K-13).” ----- “Sorun hep bende diye düşünüyordum aslında sorun bende değilmiş, sorun kendimi çözümlemem için bir girişimde bulunmamış olmamış. İşin püf noktası bu. Esneklik, sorunu içinde boğulmayıp çözüm odaklı

bakmamı, Kabul ise kendimi psikolojik olarak da fiziksel olarak da iyi olmamı, iyi hissetmemi sağladı (7Ç-K-13).” [Duyguları aktarabilmek, Pozitif yönde değişimi sağlamak, Çözüm odaklı iletişim kurmayı öğrenmek]

“Danışmanlık sürecinin (uygulamanın) değerlendirmesi” alt teması ise 7 haftalık ÇOAD-ASHU’nun çiftler tarafından bir bütün olarak değerlendirilmesini içermekte ve aşağıdaki kategorilerden oluşmaktadır:

1. Pozitif değişim ve ilerlemeye katkısı (15)
2. (Psikolojik) iyi oluşa katkısı (14)
3. Çözüm odaklı bakışa ve duruşa katkısı (11)
4. İletişim kurabilme ve ifade etme becerisi kazanma (9)
5. Farkındalık kazandırma (7)
6. Davranışın işlevsel değişimi (7)
7. Empati becerisi kazandırma (7)
8. Uygulamaya katılmaktan duyulan memnuniyet (6)
9. Danışmanlık/Terapi hizmetlerine yönelik ön yargının kırılması (6)
10. (Aile) yaşam doyumuna katkısı (5)
11. Duyguları ifade edebilme ve aktarabilme (4)
12. Ortak paylaşım ve vakit ayırma (3)
13. İzleme seansının etkililiği ve işlevselliği (kalıcılık) (2)
14. Uygulamanın işlevselliği: “Seanslar bize kullanma kılavuzu oldu” (1)
15. Uygulamanın bireysel katkıları (1)
16. Kabul ve esneklik bilincinin artması (1)

“ÇOAD-ASHU’nun danışmanlık uygulamaları ve 7 haftalık seansların tamamı bir bütün olarak değerlendirildiğinde uygulamanın bireysel ve evlilik hayatınıza ‘çözüm

odaklılık’, ‘aile yaşam doyumu’, ‘psikolojik iyi oluş’ ve ‘iletişim’ bağlamında katkısı neler oldu?’ şeklinde çiftlere ÇOAD-ASHU süreci ile ilgili bir bütün halinde düşünceleri ve değerlendirilmeleri sorulduğunda çiftlerin danışmanlık sürecine/uygulamaya yönelik verdikleri cevaplar ağırlıklı olarak şu ifadeler ve başlıklar altında yoğunlaşmıştır:

1. Bireysel ve evlilik hayatında birtakım pozitif değişimler yaşandığı ve sorunlara çözüm odaklı yaklaşma ve iletişimde çözüm odaklı bir dil kullanabilme becerisi kazanma konularında genel olarak kayda değer bir ilerleme kaydedildiği,
2. Hem zihinsel hem de ruhsal anlamda bir ferahlama ve iyilik hali sağlandığını ve bu bireysel iyilik halinin evlilik ve eş iletişimine olumlu yansıdığı,
3. Evlilikte yaşanan sorunlara, artık sorun odaklı değil, bazen sonucu olmasa da çözüm odaklı bakabilmeyi keşfetme ve çözümü düşünebilme (bu konuda çiftlerin birkaçının ortak ifadesinden bir bölüm şöyledir: *“her zaman çözüm odaklı duruşu uygulayamasak da artık çoğu zaman çözümü düşünebiliyoruz ancak her zaman netice alamayabiliyoruz. Ama olsun eskiden soruna odaklanmaktan başka bir şey düşünemezken şimdi en azından her iki-üç olaydan birinde çözümü düşünüyor veya sorun çözülme de en azından çözüme yönelik eyleme geçebiliyoruz, deniyoruz.”* (8Ç-(HMD)-18),
4. Zaman zaman aksamalar olsa da çoğunlukla eşler arasında iletişim kurabilme becerinin geliştiği ve uygun olan durumlarda çözüm odaklı iletişim dilinin kullanılmaya başlandığı,
5. Evlilik yaşamında “biz bilinci”nin oluşmasına ve geliştirilmesine katkı sağlayacak bir farkındalık kazanıldığını ve bu farkındalığın empati aracılığıyla sağlandığını, davranışların evlilik hayatına işlevsel katkı sağlayacak bağlamda pozitif bir değişim yaşandığı,
6. ÇOAD-ASHU uygulamasına katılmaktan duyulan memnuniyet durumu ifade edilmiştir.

Çiftlerin ***“Danışmanlık sürecinin (uygulama) değerlendirmesi”*** alt temasına yönelik ifadelerinden bir kesit ve ifadelerin kapsama alanına/kategorilerinin bir kısmına aşağıda yer verilmiştir:

E: En azından çift olarak ikimiz de eşimin dediği gibi daha sakinleştik, birbirimize ani tepkiler vermiyor, önce söylemlerimizi düşünüyor, tartıyor ve ona göre bir karara varıyoruz. Bu terapinin bize en çok kattığı şey bu oldu bence. Bir de iletişim dilimizi ve sevgi dilimizi keşfettik. Bunu tamamen uygulayamasak da ciddi bir farkındalık kazandık. Her şeyi geçelim en azından çözüm odaklı bakışı öğrendik. Soruna takılıp kalmıyoruz artık. Çözüme bakıyoruz. Çözebiliyoruz veya çözemiyoruz ama cidden artık sorunda takılıp kalmıyoruz bu bile müthiş bir değişim bana göre. Bizdeki belki de en radikal değişim diyebilirim (1Ç-6). **[Pozitif Değişim ve İlerleme]**

E: Sorunlarımızın nelerden kaynaklandığını ve sorunun gerçekten sorun olup olmadığını öğrendim. (...) Daha da önemlisi sorunda kalmamayı, çözüme yönelmek gerektiğini ve bu çözümün soruna göre farklı farklı şekillerde uygulamalarla olabileceğini öğrendim (...) sorunda takılıp kalmadan çözüme ve hangi çözümün uygun olduğuna artık odaklanma bilinci geliştirdim bende (...) (4Ç-13) **[Çözüm odaklı bakışa ve duruşa katkısı]**

K: Bakış açım değişti. Kendimi daha iyi tanımaya başladım, eşimi tanımaya başladım, hangi yönlerimizin ağır bastığını öğrendim. Ağır basan yönlerimizi kabul ederek, oluru ne ise ortak noktada buluşacak şekilde davranalım. Ya da “değiştirilebilir bir şey ise kırmadan, dökmeyen birbirimize nasıl ifade edelim, nasıl iletişim kuralım” bunu öğrendim. Orta yolu kabul ederek bulalım. Kestirip atmadan, tartışmayı minimize ederek devam edebilmeyi öğrendim. İş yükümüz o kadar çok ki bu da ister istemez strese sebep oluyor, yaşamdan zevk alamaz oluyoruz, hep bir koşturmaca içinde buluyoruz kendimizi. Yaşamdan keyif almanın yolu olaylara çözüm temelli bakmakla sağlanabildiğini öğrenmek güzel bir şey. Belki her zaman bir işe yaramayabilir ama deneme ihtimali olması da insanı biraz rahatlatıyor. (6Ç-5). **[Çözüm odaklı bakışa ve duruşa katkısı]**

K: Duygularımızı bu seanslar sayesinde aktarabilme becerisini kazandık. Bu bizim gibi aileler için çok değerli bir şey. Çünkü küçükken duyguları çok önemsemeyen bir yetiştirilme tarzında büyüyenler için çok değişik ve çok önemli bir şey. Kolay değil böyle ailelerde büyüyen kişilerin duygularını ifade edebilmesi. Evliliğimizle ve kendimizle ilgili farkındalığımız arttı. Kullandığınız metotlarla, çözüm odaklı bakış ile evliliğimizi keşfettik, kendimizi keşfettik (...) En başta bir rahatlama var. Artık daha rahat konuşuyoruz. Çok önceleri ben hep içime atıyordum (8Ç-18). **[Duyguları ifade edebilme ve aktarabilme becerisi kazanma]**

E: Çok şey öğrendim açıkçası, bu kadar yeni şey öğreneceğime asla ihtimal vermiyordum. Buraya gelirken evet ilk adımı ben atmıştım, hatta terapiye gelmeyi ben istemiştim ve eşime ben bu isteğimi sunmuşum. Genelde erkekler değil kadınlar terapiye daha çok istekli olurlar. Evet istekli geldim ama ortalama geçer, bir şeyleri düzeltiliriz ama üst düzey bir beklentim yoktu, biraz düzeltiriz, çözeriz bize yeter düşüncesindeydim ama umduğumdan, tahmin edemediğimden çok farklı ve fazla şey öğrendim, farkındalığım arttı ve bu konuda önce hakkınızı helal ediniz. Biraz beklentim düşüktü. Bu kadar olumlu düşünmemiştim (5Ç-13). **[Farkındalık kazandırma katkısı]**

K: Olgun karar vermeyi, olgun tepkiler vermeyi öğrendim. Olgunluktan kastım da ani tepkiler vermemek... Yoksa kişilik olarak bir olgunluğum var ama duygu durumum noktasında bir olgunluk yaşamadım. Bu konuda iyi ki gelmişim bu seansa, iyi ki gelmişiz, iyi ki eşime gidelim demişim, iyi ki eşim kabul etmiş (4Ç-13). **[Davranışın işlevsel değişimi]**

E: (...) Genel olarak karşılıklı konuşmayı, birbirimizi anlamayı, hayata karşı daha geniş bakmayı bu seanslar sayesinde kazandık. Bunlar için çok şükür (...) Çocuklarımla konuşma ve iletişimim de artmış oldu, onlarla daha rahat ve iyi sohbet ediyorum ve konuşuyorum. En çok mutlu olduğum konu bu oldu kendi adıma (...) (3Ç-14). **[İletişim kurabilme ve ifade etme becerisi kazanma]**

K: Ben, mesela aile danışmanlığını ne olduğunu pek bilmezdim ve eşimle bilmeden geldik biraz da açıkçası... Sorunlarımız belki çok derin değil ama bu sorunlar ileride daha kötü, derin hale gelmeden

nasıl çözebilir, bunu öğrenmeye ve uygulamaya çalışmak... Bir de birbirimizin karakteristik yapıları, tavırlarımızı, birbirimize olan tepkilerimizin doğruluğunu, yanlışlığını ve en önemlisi de birbirimizi anlamak ve tanımak için birlikte yol almak. En azından bu seanslar vesilesiyle birlikte birbirimize vakit ayırmış olduk. Birbirimizin iletişim dillerini öğrendik, birbirimizi anlamaya çalıştık. Stresi nasıl yönetebileceğimizi keşfettik (6Ç-5). **[Empati becerisi kazandırmaya katkısı]**

K: Geçmişte yaşadığım tecrübelerden dolayı, istismara çok açık olduğumu düşündüğüm danışmanlık alanına çift terapisi desteği almak için yeniden giriş yapmış olduk. Gerçekleştirdiğimiz seanslar şahsım adına konuşabilirim ki çok verimliydi. Özellikle bir olaya karşı cins tarafından bakabilmem adına çok katkı sağladı. Sadece eşimle değil, bütün karşı cinsle ilişkilerimi rayına oturtacak bilgiler edindim. Bir evliliği kurtarmak adına kesinlikle Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı alınmalı. Sorunları sık sık tekrar etmek yerine, çözümleri konuşmak hem daha fazla sonuca götürücü hem de daha güven verici. Eşimle ikili ilişkilerimizi düzeltme konusunda muhtemelen bize yeterli gelmeyecektir, daha çok çabalamamız gerekecek ama bireysel farkındalıklarına büyük kazanım sağladı. Toplum olarak da böyle bir danışmanlığın bizlere daha faydalı olacağını öngörüyorum. Zira acıdan beslenip acı dolu hayatlar yaşıyoruz. Sorun konuşup, haklı olmaya çalışıp, acıları kurcalamak yerine; çözüm konuşup, empati kurup böylelikle huzura kavuşabiliriz (2Ç-11). **[Danışmanlık/terapi hizmetlerine yönelik ön yargının yıkılması]**

K: Bazı şeyler daha net oturdu bizde, biraz daha eş ilişkileri içselleştirilmeye başlandı. Şöyle ifade edeyim hocam. Mesela yoğun bir eğitim görürsünüz ama bu eğitimi sindirmeniz için biraz zaman gereklidir. Hemen sindiremezsiniz ve sonucunu, meyvesini bir süre sonra alırsınız. Bizim durumumuz da bunun gibi bir şey. 1 aylık bu ara bazı şeylerin sindirilmesine katkı sağladı diyebilirim. Çok çok ilerleme kat ettik mi desem yanlış olur ama kat ettiğimiz ilerlemeyi en azından içselleştirdik. Kalan diğer sorunları ise artık biz aşmaya çalışmalyız. Sonuçta her şeyi uzman ile yapamayız. Bunun farkındayız. Hem kendi adıma hem eşim adına. (1Ç-6) **[İzleme seansının işlevselliği]**

K: (...) Bir de eşimle artık hayaller kurabiliyoruz. Hem çocukların büyümesinin etkisi hem de bu seanslardan öğrendiklerimizle birbirimizle daha çok vakit geçirmeye başladık ve birbirimize sevgimiz daha da arttı gerçekten bu konuda sizlere çok teşekkür ederim kendi adıma (8Ç-18). **[Ortak paylaşım ve birbirine vakit ayırmaya katkısı]**

E: Danışmanlığın ilk zamanlarında birbirinden bağımsız bölümler gibi gelmiş olsa da danışmanın profesyonelliği ile seansların sonunda bağımsız sandığım bölümlerin aslında bir puzzlenin birer taşı olduğunu anlamış oldum. Evliliğe karşı cinsin penceresinden empati kurarak bakabilmeyi öğrendim. Hem eğlenceli hem samimi hem de öğretici vakitlerdi bu seanslar (2Ç-11). **[Uygulamaya katılmaktan duyulan memnuniyet]**

K: Eşimin kendisini ifade edebilmesini bana da eşimi dinlemeyi öğrettiniz. Çok teşekkür ederim. İyi geldiniz, bize gerçekten dokundunuz. İyi ki bu uygulamaya katılmışız diyebilirim ikimiz adına. (3Ç-14). **[Uygulamaya katılmaktan duyulan memnuniyet]**

Deney grubuna katılan çiftlerin ifadelerinden yola çıktığımızda ÇOAD-ASHU'nun çiftlerin bireysel ve aile yaşamlarında başta bilişsel olmak üzere psikolojik ve davranışsal olarak çözüm odaklı bir değişimin sağlandığı söylenebilir. Bu değişimler kimi çiftlerde daha hızlı ve etkili bir sonuç ortaya koyarken; kimi çiftlerde ise etkisi biraz yavaş seyretmiştir. Bu durum çiftlerin olaylara çözüm odaklı bakabilme becerisini ne kadar içselleştirdikleri ve bu içselleştirmeyi bireysel ve aile yaşamlarına ne kadar yansıtabildikleri ve aynı zamanda (bu araştırmada ölçülemeyen) çiftlerin yaşamındaki diğer dış değişkenler ile ilişkili olabilmektedir.

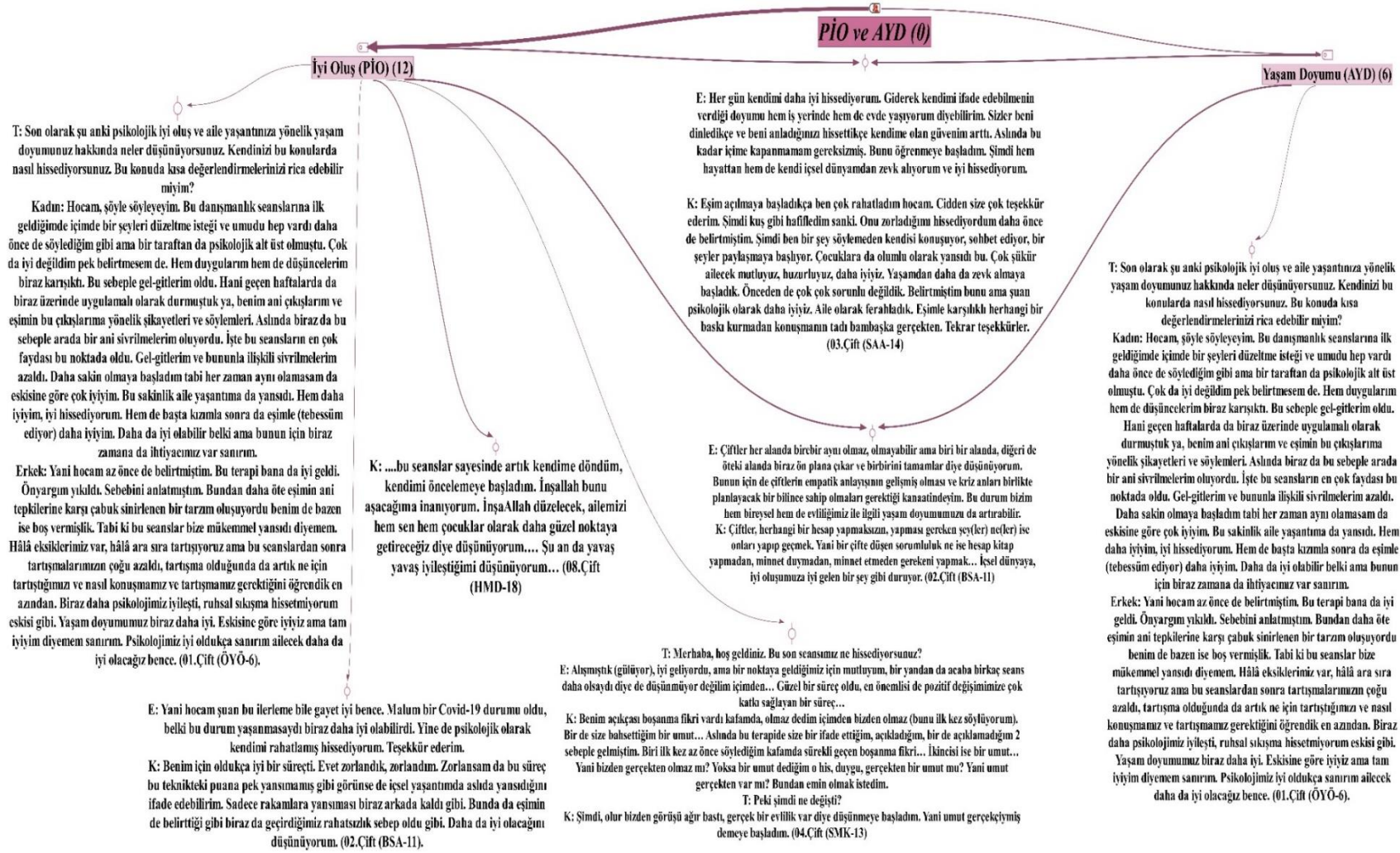
3.2.1.5. Psikolojik İyi Oluş (PİO) ve Aile Yaşam Doyumu (AYD)

“Psikolojik iyi oluş (PİO) ve Aile yaşam doyumu (AYD)” ana temasında **“iyi oluş”** ve **“yaşam doyumu”** alt temaları mevcuttur. Bu ana tema altında çiftlerin bireysel ve evlilik yaşamlarına yönelik iyilik halleri ve yaşam doyumlarını aktardıkları ifadeler bulunmaktadır. Çiftlerin bireysel yaşamlarından aktardıkları kesitler yaşam doyumu ve iyi oluş olarak ifade edilirken; çift/evlilik/aile yaşamlarına yönelik aktardıkları bilgiler ise daha çok psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu alt teması olarak nitelendirilmiştir.

Çiftler **“İyi oluş”** ve **“Yaşam doyumu”** alt temalarında daha çok bireysel iç dünyalarına yönelik yaşadıkları değişime ve bu değişim kaynaklı evlilik yaşamlarından aldıkları zevk ve doyumu ifade edecek açıklamalarda bulunmuşlardır. Çiftlerin ifadelerinden anlaşıldığı kadarıyla bireysel olarak psikolojik iyi oluşlarının düşük düzeyde olması onların bireysel yaşamlarından aldığı memnuniyet düzeyini de olumsuz yönde etkilemekte ve bireysel dünyada yaşanan bu olumsuzluk evlilik yaşamına da doğrudan (iletişim çatışması, evlilik sorumluluklarında yaşanan ihmaller, soruna odaklanma vb.) veya dolaylı olarak (eşe ve çocuklara vakit ayırmama, ilgi göstermeme, kök aile-çekirdek aile dengesini gözetememe vb.) olumsuz etki etmektedir.

PİO ve AYD ana temasında, çiftlerin evlilik yaşamlarında karşılıklı olarak birbirlerinden istediklerini ve beklentilerini gerçekçi ve kolay ulaşılabilir hale getirdiklerinde hem empati ve anlayış duyma becerileri gelişmekte hem de içsel dünyaları ve dolayısıyla psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumları olumlu yönde seyretmektedir. Bu noktada deney grubuna katılan çiftlerin bahsi geçen hususlara dikkat ettiklerinde iyi oluş ve yaşam doyumlarının evliliklerini olumlu yönde etkilerken; tersi davranışların sergilenmesi durumunda iyi oluş ve yaşam doyumunu olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir.

Çiftlerin “PİO ve AYD” ana temasına ait **“İyi oluş (PİO)”** ve **“Yaşam Doyumu (AYD)”** alt temalarına dair ifadelerinden bir kesit, MAXQDA 2020 programının MAXMaps modülü kullanılarak görsel olarak oluşturulmuştur (Bkz. Şekil 3.17). Şekil 3.17’de verilen ifadeler aynı zamanda **“iyi oluş”** ile **“yaşam doyumu”** alt temalarının hem kavram hem de bu araştırmada kullanılan bir ana tema olarak birbiri ile iç içe geçtiği ve birbirini doğru orantıda etkilediği görülmektedir.



Şekil 3.17. Psikolojik İyi Oluş (PİO) ve Aile Yaşam Doyumu (AYD) ana temasına ait çiftlerin ifadelerinden bir bölüm (Görsel harita)

Çiftlerin ayrıca bir önceki bölümde detaylı bir şekilde açıklanan “ÇOAD-ASHU Değerlendirmesi” ana teması altında “(Psikolojik) iyi oluşa katkısı” ve “(Aile) yaşam doyumuna katkısı” kategorileri ile tanımlanan PİO ve AYD ile ilgili ifadelerinden bir kesit aşağıda verilmiştir:

➤ **(Psikolojik) iyi oluşa katkısı (Kategori)**

E: Bireysel olarak bu terapinin bana gayet iyi geldiğini düşünüyorum. Eşim ile birlikte çift olarak düşündüğümde ise bazı şeyler değişti olumlu anlamda ama bazı şeylerde ya değişti biz fark edemiyoruz ve fark edemediğimiz için sanki değişmemiş sanıyoruz, ama aslında değişmiş ve bu değişim bize iyi gelmiş (1Ç-6).

E: Kendi adıma çok şey öğrendim sizden ve bu seanslardan. İlk seanslarda belki hatırlarsınız hem zihnim hem de ifadelerim allak bullaktı psikolojik olarak. Şu an en azından psikolojik bir ferahlama hissediyorum kelimemde. Bu ferahlık belki çok üst seviyede değil ama beni kendime getiren bir ferahlık olduğu da bir gerçek. Daha rahatım, daha iyiyim (4Ç-13).

E: Açıkçası, uzman bir bakış açısıyla, sorunlarımızı çözmede ayakları yere basan bir uzman desteği alma ihtiyacı vardı bizde zaten. Buna açıldım. Bu noktada çok ciddi gelişimler, katkıları oldu bu seansların (...) Şunu da eklemek istiyorum, eskiden işyerinde çok rahattım, evde hiç değildim çünkü eşime ulaşamıyordum (mecazi ve soyut olarak) bu da beni geriyordu ama şimdi evimde de rahatım bu çok ferahlatan bir şeymiş yeni yeni tadıyorum bu ferahlığı. İş yerindeki rahatlığı hep evde bulabilir miyim diye içten içe bir psikolojik huzursuzluk ve baskı hissediyordum kendimde bu seanslar bu konuda da bana katkı sağladı (4Ç-13)

K: Biraz daha muthuyum, biraz daha olumlu bakıyorum, yapabilirim, başarabilirim diye inanmaya başlıyorum. Gerçekten çok samimiyetle söylüyorum ilk seansa geldiğimde kendimi değersiz, her şeyi eleştirilen, kıymet verilmeyen, arka plana atılmış hissediyordum, bu danışmanlıkla birlikte kendime bir iyilik hali geldi, özgüven geldi, kendimi daha cesaretli görüyorum. Başarabilirim, yapabilirim, evliliğim daha güzel olabilir. Bu iyilik halim daha iyi olunca evliliğimde de daha pozitif davranıyorum, bu da eşimle ilişkimize de olumlu yansımalar oluyor. Gerçekten ilk hafta tamamen umutsuzdum, ama şimdi iyi ki gelmişim diyorum. Sizlere de çok teşekkür ederim. (5Ç-13).

➤ **(Aile) yaşam doyumuna katkısı (Kategori)**

K: Kendimiz için bir şey yapıyoruz düşüncesiyle buraya geliyorduk diye çok mutlu oluyordum hem kişisel anlamda hem de evliliğim ile ilgili çok iyi geldi. Özellikle de kişisel anlamda bana çok faydalı oldu. Bir de birçok şeyin aslında, kendine yetebilme, kendi kendine yeterli olabilmenin aslında çok önemli olduğunu, insanların bakış açısıyla her şeyin değiştiğini, hayatın, kimyanın, duyguların, hatta hayatın değiştiğini, hatırlattınız (...) Bunlar zaten başlı başına büyük değişiklikler benim için. Yaşamdan zevk almaya başladım. Daha önceleri biraz boş vermişlik biraz melankolik tavırlar oluşmaya başlamıştı bende, bunu hissedebiliyordum (4Ç-13)

K: (...) Bu seanslardan sonra biraz daha sosyal hayatıma yöneldim, sosyal hayatımı geliştirmeye çalıştım, mesela terzi işlerine girdim, kadınlarla birlikte bazı sosyal etkinlikler falan... Eskiden hiç yapmazdım, kendi adıma biraz güven kazandım,

psikolojik daha iyi olmaya başladı, böyle olunca da eşime sorun götürmüyor, biraz daha sakin oluyorum ve evliliğime de az da olsa olumlu yansıdı bu durum (5Ç-13).

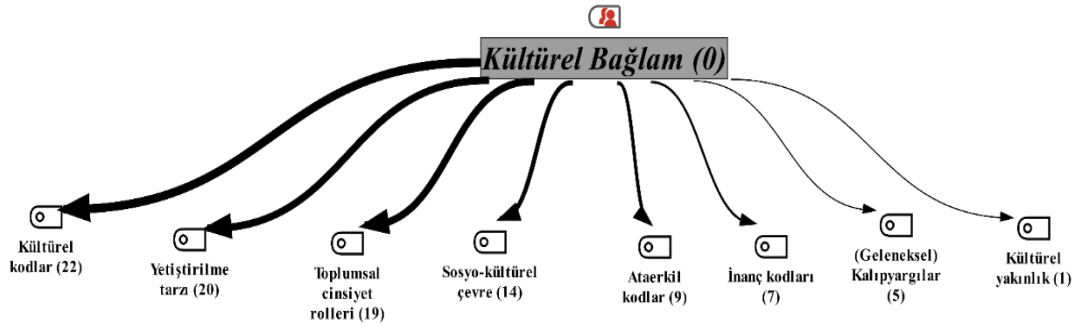
“ÇOAD-ASHU Değerlendirme” ana teması altında geçen söz konusu PİO ve AYD kategorileri ile “İyi oluş” ve “yaşam doyumu” alt temaları birlikte değerlendirildiğinde, ÇOAD-ASHU’nun PİO ve AYD düzeyleri ile ilgili birçok açıdan çiftlerin evlilik hayatına olumlu yönde etki ettiği söylenebilir.

3.2.1.6. Kültürel Bağlam

“Kültürel bağlam” ana teması *“Kültürel kodlar (22)”, “Yetiştirilme tarzı (20)”, “Toplumsal cinsiyet rolleri (19)”, “Sosyo-kültürel çevre (14)”, “Ataerkil kodlar (9)”, “İnanç kodları (7)”, “(Geleneksel) Kalıp yargılar (5)”* ve *“Kültürel yakınlık (1)”* olmak üzere 8 alt temadan oluşmaktadır.

“Kültürel kodlar” alt teması kapsamında çiftler, çekirdek aile ile kök aile arasındaki ilişkiler, kök ailede bulunan aile büyüklerine karşı davranış örüntüleri, çekirdek aile hayatlarında kültürel yapının etkisi, eşler ile ilişkilerde kültürel dinamikler gibi ifadeler kullanmışlardır. *“Yetiştirilme tarzı”²²* alt temasında, çiftlerin doğup büyüdüğü aile ortamına ve aile ilişkilerine dair bilgiler paylaşılmıştır. Çiftler, çocukluk dönemlerinde başta ebeveynleriyle olmak üzere aile üyeleriyle olan ilişkileri ve iletişim örüntüleri ve bu dönemde yetiştikleri aile ortamına ait sosyo-ekonomik, kültürel ve psikolojik dinamikleri aktarmışlardır. *“Toplumsal cinsiyet rolleri”* alt temasında ise; çiftlerin – kısmen yetiştirme tarzları ve kök aile ilişkilerinin de etkisi ile – kendi evlilik yaşamlarında evlilik ve ev işleriyle ilgili rol ve sorumluluklar başta olmak üzere, aile yaşantılarında cinsiyetlere yükledikleri anlam, roller ve iş bölümleri ifade edilmiştir. *“Sosyo-kültürel çevre”* alt teması; *“Ataerkil kodlar”, “İnanç kodları”* ve *“Geleneksel kalıp yargılar”* alt temaları ile ilişkilidir. Çiftlerin bu 3 alt temalara yönelik ifadeleri birbirini tamamlayan şekilde açıklamışlardır. Çiftlerin ifadeleri incelendiğinde *“Ataerkil kodlar”, “İnanç kodları”* ve *“Geleneksel kalıp yargılar”* alt temaları, “Sosyo-kültürel çevre”yi şekillendiren öğeler olurken; *“Sosyo-kültürel çevre”* alt teması ise, “Ataerkil ve inanç kodları” ile “Geleneksel kalıp yargılar”ı besleyebilmektedir. Son olarak *“Kültürel yakınlık”* alt temasında ise, çiftlerin birbirleriyle evlenme sebepleri içinde eşlerin birbiriyle aynı veya çok yakın kültürlerde olması olarak ifade edilmiştir. Kültürel bağlam ana teması ve alt temaları Şekil 3.18’de gösterilmiştir.

²² Yetiştirilme tarzı alt teması, araştırma içerisinde zaman zaman kök aile ile ilişkiler ifadesiyle de kullanılmıştır.



Şekil 3.18. Kültürel Bağlam temasına ait ilgili kodlu bölümler

Çiftlerin kültürel bağlam ana teması kapsamında aktardıkları alt temalara ait ifadelerin bir bölümü ve ifadelere ait kategoriler şöyledir:

E: “6 kardeşlik ve ben 5. kardeşim. Ben 12-13 yaşlarındayken, benim annemde de annemin ailesinde de bir hastalık hastası dediğimiz bir durum var. “Ya ben ölecem, ben kan kustum, bu aile beni kanser ediyor. Ben ölecem böyle olursa vb.” Ben bir köşeye çekip bazen ağlardım ya da gözlerim dolardı. Babam bir iki defa beni böyle görünce sordu tabi niye ağlıyorsun falan. Ben de durumu anlatıp “annem ha bire ben ölecem diyor” dediğimde babam da biraz şakayla karışık tabi (bunu biraz daha büyüyünce anladım, şaka olduğunu yani). “ölürse ölsün, anne mi yok sana yeni bir anne getiririz.” (Babamın 3. Evliliği tabi). Babam bunu söyledi ama beni çok yaralıyordu bu cümleler ve durumlar. Büyüdükçe bu ailenin yapısını daha iyi anlamaya başladım. Anlamaya başladıkça ailemin bu yapısının yanlış olduğunu düşünmeye başladım ve giderek ailemden uzaklaştım (...) Anlattığım bu hadise ve buna benzer birkaç olaydan sonra evlendiğimden beri pek ailemle irtibat kurmıyorum açıkçası. Kurmamaya çalışıyorum. Bunu kendim yapıyorum eşimin herhangi bir dahli de yok bunu da belirtmek isterim. Annemin çocukluk yıllarında bizlerle – özellikle benimle kurduğu iletişim tarzı – beni derinden etkilemiştir. Bugün bu terapiye gelme sebebimiz belki de bu yüzdendir bilemiyorum. Çünkü bahsettiğim olaydan önce ben böyle biri değildim. Evet o zamanlar çocuktum ama konuşkan bir yapım vardı. Bütün suçu bir tarafa atmak da istemiyorum. Ben de bu kadar içe kapanmayabilirdim ya da evlendiğimde biraz daha açık davranabilirdim ama pek beceremedim. Çok da kapanık biri değilimdir aslında (güliyor) ama pek konuştuğum da söylenemez (3Ç-14).” [Yetiştirilme tarzı, sosyo-kültürel çevre, ataerkil kodlar ve geleneksel kalıp yargılar]

K: “Eşim, çocukların dünyasına bir türlü giremiyor ya da girmek istemiyor. Hep eski usul yöntemlerle çocuklara davranıyor. Günümüzde oyunlar, bilgisayar, telefon vb. varken, eşim hala 1960 yılında, kendi büyüdüğü dünyadaki gibi çocuklarla iletişim kurmaya çalışıyor ve

çocukların o dönemdeki gibi davranmasını istiyor. Oysa bilirsiniz mesela papçı (PUBG) oyunu var, çocuklar bu tür şeylerle büyüyor, eşimin dönemindeki gibi değil ki, ama bu tür durumlarda eşim çözüm bulacak şekilde davranmıyor. Tek bildiği, oyun oynama, namaz kıl, kalk Kur'an oku... Böyle olmuyor, eşim bunu kaçırıyor, bu şekil dini de sevmez çocuk. Bir türlü görmüyor ve biz çocuklarımızın yetiştirilme ve onlara nasıl davranacağımız konusunda da bir türlü anlaşıyoruz, Ben bugünün şartlarına göre çocuklarla iletişim kurmaya alıştığım eşim hala 40-50 yıl önceki döneme göre çocuklarla sert konuşup, davranıyor, bunu dile getirince de sorun yaşıyoruz. Eşim çocuklara bazı şeyleri zorla yaptırmaya çalışıyor. İbadetler başta olmak üzere, şöyle davran, böyle yapma gibi çocukları sevdirek değil sevdirmeden bir şeyleri yaptırmaya çalışıyor. Hocam, mesela, çocuğu dershaneye gönderip farklı bir Anadolu lisesine göndermek istiyoruz, çocuk bunu istiyor ama eşim habire yok İmam Hatip'i oku diye çocuğa baskı yapıyor, bunda bile anlaşıyoruz ve sorun yaşıyoruz. Bu çocuklar sadece İmam Hatip okumak zorunda değil ki (5Ç-11).” — E: “Hocam, çocuklara ben dayatma yapmadım hiçbir zaman, çocuklara hep şunu diyorum. Hafızlığı bitir, dinini öğren, kitabını öğren, sonuçta Müslümanız, dinini bil, öğren ama sonra istersen mühendislik çalış, istersen mimarlık oku, istersen mekatronik oku.. Tıp istiyorsan ona çalış. Ne istiyorsan o bölümü oku, o bölüme çalış ama dinini kitabını da öğren diyorum sadece. Sonuçta bir Müslümanız (...) (5Ç-11).” **[İnanç Kodları ve Geleneksel kalıp yapıları]**

E: “(...) Biz hep annemle kaldık, babam yurt dışındaydı... Kontrollü büyüsek de biraz daha rahattık erkek olmaktan kaynaklı.. bu sebeple sorumluluk duygum da gelişti, kız kardeşlerimi okula ben götürürdüm, babamın yokluğunda yapılması gereken işlerin sorumluluğu üzerimdeydi biraz bundan dolayı ayrıntıları önemsiyorum... Bu yönümü de bazen eşime de yansıttım. Bu da olumsuz etki yapıyor olabilir, bilemiyorum (6Ç-5).” **[Toplumsal cinsiyet rolleri]**

K: Eşim, ailesinin yanında inanılmaz değişir. Yani çekirdek ailemizde farklı davranış sistemi var, ailesinin yanında farklı davranır. Eşim, kök ailesinin yanında bana karşı daha öfkeli oluyor, daha agresif ve sert olur. Tabiri caizse kök ailesinin / kardeşlerinin yanında “kılıbık olmama” hali, kardeşlerinin yanında bana karşı “taş fırın erkeği” modunu ispatlamaya çalışıyor. Kardeşlerine, eşimin her dediğini yapmam, ben dediğim dedik bir erkeğim imajı çizmeye çalışıyor. Beni en çok üzen bu tavrı.” (7Ç-23) **[Yetiştirilme tarzı ve Ataerkil kodlar]**

K: “(...) Sorumluluk altında büyüyen bir çocuktum, sanki bütün dünya sorumluluk üzerimde idi, pek çocukluğumu yaşayamadım.. Sürekli bir ev sorumluluğu yükümlülüğü yüklenmişti bize.. Evde çok sakın, konuşmayan, okul ortamda ise çok

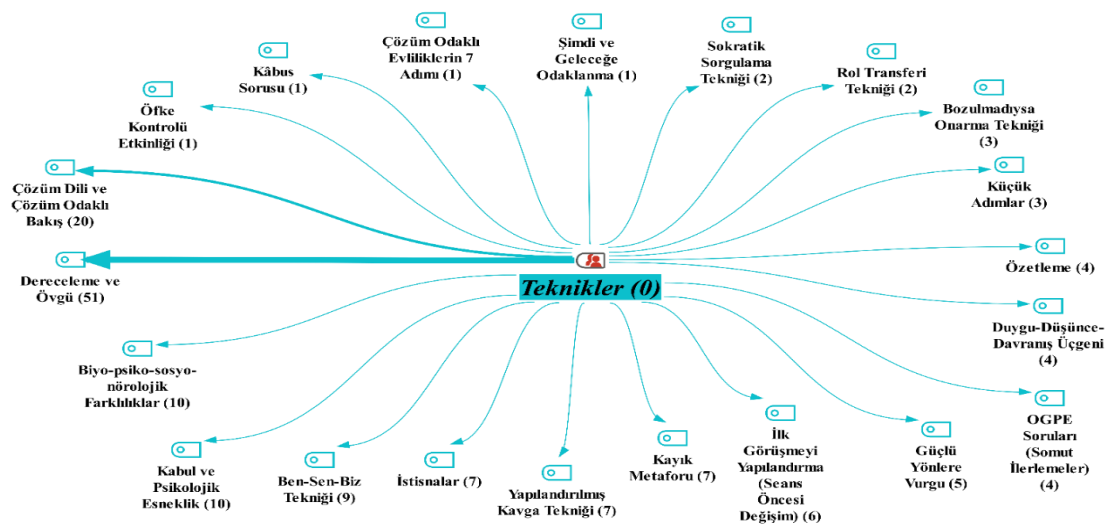
konuşkan aktif, sosyal, sevilen, beğenilen biri oldum. Evde takdir edilmeyen, değer görülme-yen ama dışarıda takdir edilen, sevilen bir çocukluk geçti. Aslında evde göremediğim sevgi ve takdiri okulda, dışarıda kapatmaya çalıştım (8Ç-6).” ----- E: “(...) Aslında daha önceden yaşadığımız yaşantılar, yaşantılardan dolayı, sıcak bir aile hayatım olmadığından dolayı hep bir sıcak yuva hayal ettim ve bunu hayal ederek evlendim seninle. Benim içimi paylaşacağım hiç kimsem olmadı, hiç ailem olmadı, kimseyle bir şeyler paylaşamadım. Bunun için bu boşluğu evlenip eşimle ve doğacak çocuklarımla doğacağımı hep hayal ettim. Tamamen kök ailemden bağımsız ayrı bağımsız bir dünyada yaşamak istedim. Hayatımın içinde onlar olmayacak diye düşünerek evlenmek istedim (...) (8Ç-6).” [Yetiştirilme tarzı, Ataerkil kodlar ve Toplumsal cinsiyet rolleri]

Çiftlerin ifadelerinden de anlaşılacağı üzere, ÇOAD-ASHU’ya katılan çiftlerin çoğunun evlilik hayatlarında kültürel bağlamın alt temalarının etkileri olmuştur. Bu etkiler kimi zaman çiftlerin yetiştirilme tarzı, kimi zamanda ataerkil kodlar, toplumsal cinsiyet rolleri veya kültürel kodlar ile ilişkilidir. Bu doğrultuda kültürel bağlam ana teması çiftlerin evlilik yaşamlarını doğrudan veya dolaylı olarak genel anlamda olumsuz etkilemiş ve çiftlerin yaşam doyumu ve iyi oluşlarını işlevsiz hale getirmiştir. Bu nedenle çatışma/sorun alanı ana temasında da belirtildiği üzere soruna kısmen sebep olan öğelerden birisi kültürel bağlam ana teması ve(ya) bu ana temanın oluşturduğu alt temalardan kaynaklandığı söylenebilir. Öte yandan kültürel yaşamın uyumlu olduğu aile yaşamları da mevcuttur. ÇOAD-ASHU’ya katılan bazı çiftlerde “kültürel yakınlık” ve “kültürün dinamikleri” aileye işlevsel katkılar sağlamaktadır. Bu çiftlerde “kültürel bağlam” çatışmaya değil uyumlu yaşamaya aracı olmaktadır. Bu çiftlerde dikkati çeken en önemli husus, aile yaşamlarında “toplumsal cinsiyet rolleri”nin tanımlanmış ve içselleştirilmiş olması ve bu noktada herhangi bir ayrıştırıcı düşünce ve davranış ile “ataerkil yapı”nın hâkim olmaması ve kendi gelenekleri içinde işlevsel bir kültüre ve aile hayatına sahip olmasıdır. Elde edilen nitel bulgular ışığında kültürel bağlamın çözüm odaklı düşünme becerisini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebildiği söylenebilir. Ayrıca evlilik ilişkilerinde psikolojik iyi oluş ile aile yaşam doyumu üzerinde kültürel bağlamın doğrudan veya dolaylı ilişkisi olabilmektedir. Bu araştırma kapsamında, kültürel bağlamın ailelerin (çiftlerin) sorunlara yönelik çözüm odaklı bakışını, psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerini doğrudan veya dolaylı etkilediğine dair yeterli miktarda nitel veri ve bulguların elde edildiği düşünülmektedir. Bu doğrultuda “Kültürel bağlam” teması, araştırmamızın konu ve kapsamını doğrudan içeren bir başlık olmaması sebebiyle ve araştırmamızın içeriği ve amacında belirtilen sınırların dışına çıkmamak için kültürel bağlam konusu ile ilgili yukarıda verilen bilgi ve bulgular ile yetinilmesi uygun görülmüş olmakla beraber, bu hususun (kültürel bağlam), çözüm odaklı

yaklaşım ile ilgili gelecekte yapılacak olası çalışmalarda araştırılmaya değer ve açık bir konu olduğunu vurgulamak gerekir. Bu noktada, araştırmamızın elde ettiği önemli bir diğer nitel bulgunun ise; kültürel bağlamın çözüm odaklı yaklaşım ile ilişkisinin incelenmeye değer bir konu olarak tespit edilmiş olmasıdır. Nitekim, araştırmacı tarafından yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu konunun doğrudan çözüm odaklı yaklaşım ile incelendiği araştırma sayısı neredeyse yok seviyesinde olduğu söylenebilir. Öte yandan çözüm odaklı yaklaşım ile kültürel bağlamın incelendiği ancak ulaşılmayan, erişilemeyen ve(ya) gözden kaçan çalışmaların düşük oranda da olsa olma ihtimali bulunduğu şerhini de buraya not düşmemiz araştırma etiği açısından oldukça önemli ve gereklidir.

3.2.1.7. Teknikler

Bu tema, ilk 6 ana temayı özetleyici ve destekleyici olarak belirlenmiştir. Buradaki amaç, araştırmamızın uygulama sürecinde kullanılan etkinliklerin ve tekniklerin bir özetini sunmaktır. “Teknikler” yardımcı teması, ÇOAD-ASHU sürecinde araştırmacı tarafından kullanılan etkinlikler ve teknikleri içermektedir. Burada çiftlerin ifadeleri değil, uygulamada kullanılan tekniklerin isimleri kodlanmış olup, uygulama süresince kullanılan tekniklerin özeti Şekil 3.19’da gösterilmiştir. ÇOAD’ın temel teknikleri ile çiftlerin evlilik yaşamını işlevsel kılacak, çözüme yönelimli, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeylerine olumlu katkı sağlayacak bir takım başka destekleyici teknikler de kullanılmıştır. Burada kullanılan tüm tekniklerin ortak özelliği ise; danışanlarda çözüm odaklı bakışın kazanılmasına destek sağlayabilmesidir. Söz konusu “teknikler” destekleyici teması ile ilgili MAXMaps haritası Şekil 3.19’da verilmiştir.



Şekil 3.19. Teknikler destekleyici temasına ait kodlu bölümler

“Çatışma/Sorun alanı” ana teması bağlamında belirtilen sorun alanlarına yönelik kullanılan çözüm odaklı teknikler, destekleyici ve yardımcı genel teknikler ve etkinlikler ile ilgili deneysel uygulama (ÇOAD-ASHU) sürecini özetleyen bilgilere Çizelge 3.46’da yer verilmiştir. Söz konusu çizelge hem “Çözüm teknikleri” ana temasını hem de “Teknikler” destekleyici temasını kapsamaktadır.



Çizelge 3.46. Çiftlerin yaşadıkları sorun/çatışma alanlarına yönelik uygulanan çözüm odaklı ana teknikler ve yardımcı etkinlikler

Sorun Alanı	İletişim Sorunları	Evlilik Sorumluluğuna Yönelik İhmaller	Kök Aile ile İlişki Sorunları
Çözüm Odaklı Teknik	✓ “Ben” dilinin kullanımına odaklanma ✓ “Çözüm Odaklı İletişim Aşamaları” ✓ “Çatışmacı ve Uzlaşmacı Dil Kalıpları” ✓ “Eşe ben diliyle duygularını içeren bir mektup yazma” ✓ Eş alt sistemi olarak kadın ve erkeğin temel farklılıklarına odaklanma ✓ “İlişkilerde çatışma çözme yöntemleri” (Kriz ve Fırsat) ✓ “Duyguların sağlıklı dışavurumu” (Duyguları tanıma) tekniği ✓ “Yaz, oku, yak” tekniği ✓ “Yapılandırılmış kavga” tekniği ✓ “Mucize soru” ve “Amaçlar” (Çözümü Somutlaştırma) ✓ “Derecelendirme” tekniği ✓ “İstisnalara odaklanma” tekniği ✓ “Eşinizi tanıyor musunuz?” etkinliği ✓ “Biz farklıyız” etkinliği ✓ “Ne zaman yapalım?” etkinliği ✓ “Çözüm nerede?” etkinliği ✓ “Kabul ve Psikolojik Esneklik” tekniği	✓ “Rol kalıplarını tanımlama” ✓ “Rol transferi/değişikliği” tekniği ✓ “Ben-Sen-Biz” ilişki döngüsünün açıklanması ve uygulanması ✓ “Birlikte yapılmasından hoşlanılan etkinlikler ve görevlere odaklanma” (istisnalar) ✓ “Kayık Metaforu”nu kullanma ✓ “Birlikte arzu edilen geleceğe yönelik hedeflere odaklanma” ✓ “Sorumluluğun ihlal edildiği zamanlarda duyguların sağlıklı dışavurumu ve(ya) eşe mektup yazma” ✓ “Yapılandırılmış kavga” tekniği ✓ “Yaz, oku, yak” tekniği ✓ Çiftlerin bireysel başarılarına ve birlikte başardıklarına (güçlü yönlerine) vurgu ✓ “Derecelendirme” tekniği ✓ “Kabul ve Psikolojik Esneklik” tekniği	✓ “Mucize soru” tekniği ✓ “İstisnalar” tekniği ✓ “Derecelendirme” tekniği ✓ “Çözümü sınıflama” tekniği ✓ “Ben-Sen-Biz” ilişki döngüsünü uygulama ✓ “Kabul ve Psikolojik Esneklik” tekniği ✓ Öncelikler ve sınırların netleştirilmesi ✓ “Benliğin ayrışması” tekniği
Sonuç	✓ Çiftlerin bir birey olarak öncelikle kendisinin farkına varması ✓ İletişimde karşı tarafı (eş) göz ardı ettiğini keşfetme ve öğrenme (farkındalık) ✓ Empati anlayışının oluşması ✓ Kendi cinsi ile karşı cinsin (biyopsikososyal açıdan) temel farklılıklarını tanımak, öğrenmek ve karşı cinsi daha sağlıklı anlamaya başlamak ✓ Uzlaşmacı dil kalıplarının öğrenilmesi ✓ Çözüm odaklı iletişim becerilerinin kazanılması ✓ Yaşam doyumuna ve iyi oluştan olumlu katkısı ✓ Psikolojik esnekliğin ve “kabul”ün içselleştirilmesi	✓ Bireysel ve toplumsal rollerin/şemaların doğruluğunun ve yanlışlığının ayırt edilebilme becerisinin kazanılması ✓ “Ben”in “Biz”e dönüşümü ✓ “Ben”in ve “Sen”in Dengeli Biz ile uyumlu bir şekilde birleştirilmesi ✓ Eşler arası birbirlerine karşı anlayışın ve sorumluluk bilincinin gelişmesi ✓ Birbirlerine karşı hassasiyetlerinin farkına varılması ✓ Sorumlulukları “birlikte” ve “işbirliği” içinde yerine getirme becerisi ve farkındalığı kazanmak ✓ Yaşam doyumuna ve iyi oluştan olumlu katkısı ✓ Psikolojik esnekliğin ve “kabul”ün içselleştirilmesi	✓ Çekirdek aile ile kök aile dengesini kuracak çözüm odaklı bilincin kazanılması ✓ Aileler arası sınırları çözüm temelli çizebilme becerisi ✓ Çiftler arası empati becerisi temelinde kök aile ilişkilerini sürdürmek ✓ Kök aile ilişkileri özelinde “Ben-Sen-Biz” döngüsünü dengelemek ✓ Psikolojik esnekliğin içselleştirilmesi ✓ “Kabul”ün sağlanması

3.2.2. ÇOAD-ASHU'nun Evli Çiftler Üzerindeki Etkisine İlişkin Katılımcı (Çift) Bazlı Nitel Bulgular

Bu bölümde ÇOAD-ASHU'ya katılan çiftlerden uygulama süresince elde edilen ifadelerin ve nitel verilerin, her bir evli çift için, “*katılımcı (çift) bazlı kodlama yöntemi*” ile analizine ve bu analizden elde edilen nitel bulgulara yer verilmiştir. Burada amaç, her ailenin dinamiğinin farklı olduğu varsayımından hareketle uygulamaya katılan çiftlerin aile dinamikleri hakkında nitel bir çerçeve oluşturmak, ailelerin uygulama deneyimleri ile ilgili yaşadıkları somut değişimleri ve çıktıları özet bilgiler halinde sunmaktır. Bu özet bilgilerden hareketle çiftlerin “sorunlara çözüm odaklı bakabilme becerisi” ile “psikolojik iyi oluş” ve “aile yaşam doyumu” düzeylerinde elde ettikleri pozitif gelişim, değişim, ilerleme ve kazanımlarını detaylı ve somut bir şekilde inceleyebilmek ve oluşturulan temalara (Bkz. “3.2.1. ÇOAD-ASHU'nun Evli Çiftler Üzerindeki Etkisine İlişkin Tema Bazlı Nitel Bulgular” bölümü) yönelik genel çıkarımlar elde etmek “katılımcı (çift) bazlı kodlama”nın bir diğer amacını ortaya koymaktadır. Çiftlere yönelik bu bölümde elde edilen nitel bulgular, bir önceki bölüm olan “ÇOAD-ASHU'nun Evli Çiftler Üzerindeki Etkisine İlişkin Tema Bazlı Nitel Bulgular” başlığı ile ilişkili bir şekilde aktarılmıştır.

ÇOAD-ASHU'da, ailelerle sosyal hizmet uygulamasının (ASHU) planlı değişim aşaması baz alınarak seans sayısı yapılandırılmıştır. Buna göre ASHU'nun yedi aşamasının ÇOAD-ASHU'daki haftalık seanslar bağlamındaki karşılığına Çizelge 3.47'de yer verilmiştir.

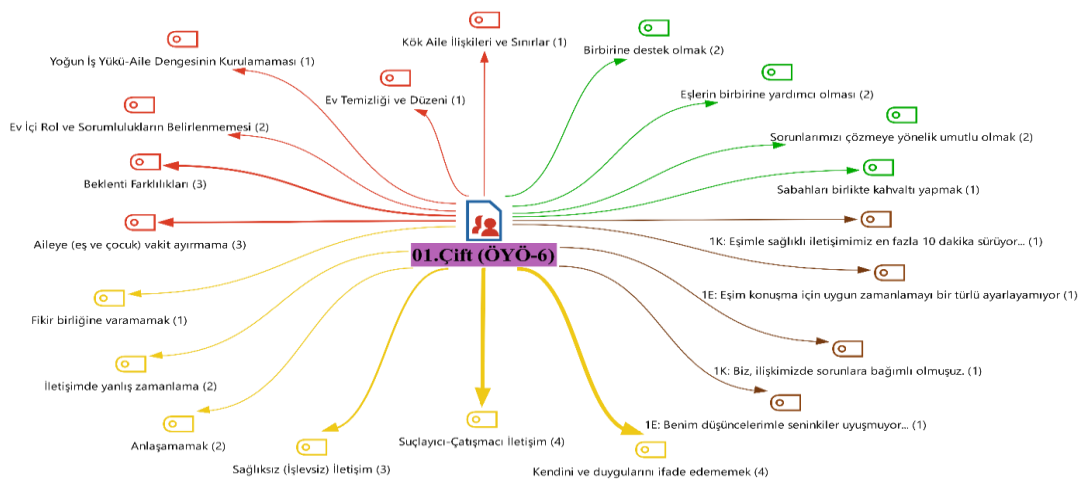
Çizelge 3.47. Ailelerle sosyal hizmet uygulaması (ASHU) planlı değişim aşaması çerçevesinde ÇOAD-ASHU'nun seans planlaması

<i>ASHU 7 Aşaması</i>	<i>ÇOAD-ASHU Seans Planlaması</i>
<i>Tanışma/Bağlantı Kurma</i>	<i>Ön görüşme + 1. Görüşme (Ön Test Uygulaması, Tanışma ve Bilgilendirme)</i>
<i>Ön Değerlendirme</i>	<i>2. Görüşme (Çatışma/Sorun Alanı Tespiti ve Çözüm Odaklı Bakışın Tanıtılması)</i>
<i>Planlama</i>	<i>3. Görüşme (Amaçlar ve Mucize Soru: Çözümü Somutlaştırma ve Sorun Odağından Çözüm Odağına Geçiş)</i>
<i>Uygulama</i>	<i>4. Görüşme (Çözüm Teknikleri ve Etkinlikleri)</i>
<i>Son Değerlendirme</i>	<i>5. Görüşme (Çözüm Teknikleri ve Etkinlikleri)</i>
<i>Sonlandırma</i>	<i>6. Görüşme (OGPE ve Son test uygulaması)</i>
<i>İzleme</i>	<i>İzleme (Kalıcılık) Görüşmesi (Danışmanlık Süreci ile İlgili Nitel Görüşme, Pekiştirme ve İzleme Testi Uygulaması)</i>

ÇOAD-ASHU sürecinde çiftlerden elde edilen bilgiler doğrultusunda oluşturulan “çift bazlı kodlamalar” Çizelge 3.47'de verilen planlamaya göre, gizlilik ve mahremiyet ilkeleri gereğince genel ve(ya) özet çıkarımlar halinde aktarılmıştır. Hem bu nedenle hem de araştırmanın modeli gereğince çiftler ile ilgili seanslara ve detaylı bilgilere tek tek

değinilmemiş, bunun yerine 7 haftalık danışmanlık sürecinin tamamı bir bütün halinde ele alınarak her çifte yönelik “katılımcı (çift) bazlı kodlama” sonucu oluşturulan görsel haritalar aracılığıyla nitel bulgular elde edilmiş ve elde edilen bulguların yorumlaması aşağıda sırayla verilmiştir. Söz konusu görsel haritalar; MAXQDA 2020 Analytics Pro nitel veri analizi programının “MAXMaps modülü”nde bulunan “Belge Sitemi-Tek Vaka Modeli” kullanılarak oluşturulmuştur. Bu modülde, uygulamaya katılan çiftlerin (her çift için ayrı ayrı olmak üzere) en çok ifade ettikleri veya çiftlerin ifadelerinden yola çıkılarak en çok kodlanan 20 kategorinin görsel haritaları elde edilmiştir. Bu modelin kullanılmasındaki temel amaç, kodlanan belgenin (bu araştırmada çiftlerin metinleri ve ifadeleri) genel bir panoramasını/fotoğrafını/somut bir çıktısını sunmak ve çözüm odaklı yaklaşım bağlamında çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyine ve aile yaşam doyumuna yönelik genel ve(ya) özet bir çıkarım elde etmektir. Ayrıca bu çıkarımlar; yine MAXMaps modülü bünyesinde bulunan “Kod Sistemi-Tek Vaka Modeli” aracılığıyla tema bazlı yapılan kodlamalar içinden en çok kullanılan 20 kategorinin oluşturulmasıyla elde edilmektedir. Bu bağlamda özetle; çiftlerin ÇOAD-ASHU sürecinde (“Tema Bazlı Nitel Bulgular” başlığında açıklanan ana temalardan yola çıkılarak) en çok vurguladıkları 20 ifadenin veya kategorinin görsel haritasının oluşturulmasıyla nitel bulgular elde edilmiş ve bu bulgular yorumlanmıştır. Söz konusu bulguların yorumlanmasında çiftlerin ifadelerini ve yaşadıkları değişim ve ilerlemeleri somut olarak sunabilmek için ÇOAD’ın temel tekniklerinden birisi olan “Derecelendirme Puanları” ve MAXQDA 2020 Analytics Pro nitel veri analizi programı aracılığıyla “Kelime Bulutu” modülünden de yararlanılmıştır.

3.2.2.1. Birinci Çift ile İlgili Genel Nitel Bulgular



Şekil 3.20. Çift bazlı kodlama ve nitel bulgular görsel haritası (1.Çift-ÖYÖ-6)

ÇOAD-ASHU'ya katılan birinci çift ile ilgili yapılan kodlamalar incelendiğinde (Şekil 3.20) “Çatışma/Sorun Alanı”nın daha çok “İletişim” ve “Evlilik sorunlarına yönelik ihmaller” alt temalarında (kategorilerinde) yoğunlaştığı görülmektedir. “İletişim” alt temasında çiftlerin özellikle “Suçlayıcı-çatışmacı iletişim dilini kullanmak”, “İşlevsiz iletişim”, “Kendini ve duygularını sağlıklı bir şekilde ifade edememek” ve “Yanlış zamanda iletişim kurma” kodları ön plana çıkmaktadır. Çiftler bu durumu “Hashtag” ana temasında **“K: eşimle sağlıklı iletişimimiz en fazla 10 dk. sürüyor (...)**” ve **“E: (...) eşim konuşma için uygun zamanlamayı bir türlü ayarlayamıyor”** şeklinde ifade etmiştir. Öte yandan “Evlilik sorumluluğuna yönelik ihmaller” alt temasında ise; “Aileye vakit ayır(a)mama”, “İş yükü-aile dengesinin kurulamaması” ve “Ev içi rol ve sorumluluklarının (net olarak) belirlenmemesi” kodları öncelikli olarak çiftler tarafından ifade edilmiştir. Ayrıca “Beklenti farklılıkları” alt teması da bu çiftte baskın bir kategori olarak karşımıza çıkmıştır. Çiftlerdeki söz konusu beklenti farklılıklarına sebep olan faktörler;

- ✓ Aralarında bulunan yaş farkından kaynaklı kuşak farklılığı,
- ✓ Çiftlerin yetiştirilme tarzı ve evliliğe yükledikleri anlam farklılığı,
- ✓ Empati kurma becerisinin çiftlerde yetersiz olması,
- ✓ İletişim dili ve zamanlamasından kaynaklanan farklılıklar,
- ✓ Sosyal çevre ile etkileşimlerinin ve ev dışı sosyal aktivitelerinin oldukça az olması,
- ✓ Toplumsal cinsiyet rollerine yükledikleri anlamın farklılığı şeklinde sıralanmaktadır.

Bu çiftte yönelik çözüm odaklı müdahaleler bağlamında (amaçlar ve mucize soru tekniği) en çok öne çıkan kodlar ise “Birlikte vakit geçirmek”, “Birbirine destek olmak”, “Eşlerin birbirine yardımcı olması” ve “Sorunları çözmek hususunda umutlu olmak” şeklindedir. Çiftlerin yaşadıkları sorunları çözmeye yönelik amaçlarını ve arzuladığı geleceği ifade eden bu kod ve kategoriler; aynı zamanda ÇOAD-ASHU'nun bu çift özelinde uygulanan müdahale planının **“iletişim sorunlarına ve evlilik rol ve sorumluluklarına yönelik çözüm odaklı yaklaşım”** şeklinde belirlemesine etki etmiştir. Bu çift, seans süresince verilen etkinlikleri genel olarak uygulamaya istekli bir çift olmakla birlikte bahsi geçen sorun alanlarında çözüm odağına geçiş süreci ve pozitif değişime yönelim bu çiftte yavaş bir seyrinde gerçekleşmiştir. Bir başka değişle çiftin değişim ve ilerleme süreci küçük miktarda

da olsa hep olmuş ancak süreç ağır bir şekilde ilerlemiştir. ÇOAD yaklaşımının “küçük değişimler, büyük değişimlerin habercisidir” varsayımı, bu çiftin yavaş seyreten değişiminin pozitif yönlü olmasına işlevsellik ve katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Ayrıca çift, deneysel uygulama sürecinde gerçekleştirilen etkinlikler ve kendilerine verilen ödevler aracılığıyla bireysel ve aile yaşamlarında iyi oluş düzeylerinin ve yaşam doyumlarının olumlu yöne evrildiğini ifade etmişlerdir.

Çiftin amaçları doğrultusunda pozitif ilerleme ve değişim sürecini gösteren derecelendirme puanları Çizelge 3.48’de aktarılmıştır.

Çizelge 3.48. Pozitif ilerlemeler ve değişim: derecelendirme puanları (1.Çift-ÖYÖ-6)

1.Çift	1. Hafta (Puan)	4.Hafta (Puan)	6.Hafta (Puan)	İzleme	Hedef Puan
Kadın	2	3.5	5.75	6	6-6.5
Erkek	1.5	4	6	6.5	7-7.5

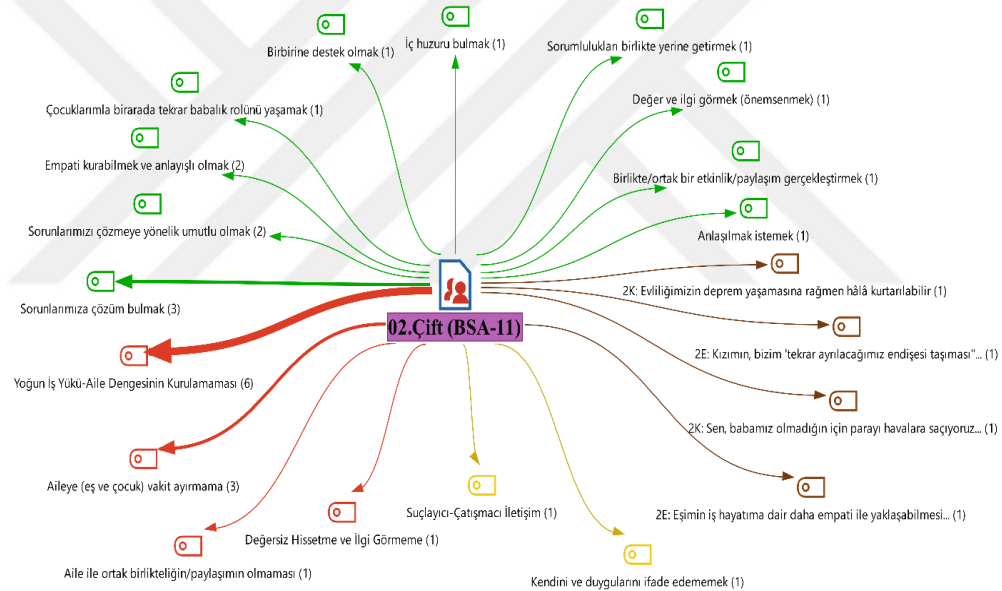
Çizelge 3.48’e baktığımızda çiftin ilerlemelerinin küçük adımlarla gerçekleştiği, pozitif ilerlemelere ve değişime açık ancak bir o kadar da bu değişimin yavaş seyrettiği görülmektedir. Çift; yavaş seyrete de pozitif yöndeki bu değişimlerin psikolojik iyi oluş düzeyi ve aile yaşam doyumuna başta doğru iletişim dilini kullanma olmak üzere birçok açıdan olumlu katkı sağladığını belirtmişlerdir. Sonuç olarak çiftin derecelendirme sorusu (somut ilerlemeleri belirleme) bağlamında hedefledikleri puanlara “kadın bireyde” ulaşma sağlanırken, erkekte yarım puanlık bir kayıp görülmektedir. “Erkek birey”, ÇOAD-ASHU sonunda hedeflediği puandan yarım puan geride kalmıştır. Ancak çiftin hedeflediği puanlara ulaşmada çiftin her ikisi birlikte değerlendirildiğinde genel anlamda ulaştıkları puanların hedefledikleri puanlar ile sınırdaki olduğu ve ilerleyen süreçte evliliklerine ve kendilerine yönelik çözüm odaklı bakışın ve sorunlara karşı çözüme yönelimin biraz daha içselleştirilerek ve geliştirilerek kullanılması gerektiğine yönelik öneriler çifte aktarılmıştır. Bu hususta, çiftlere verilen ödev ve tavsiyeler, “küçük değişimler, büyük değişimlerin habercisidir” temel varsayımı çerçevesinde sunulmuş ve bu varsayımın bu çiftte işlevsel olduğu gözlemlenmiştir.



Şekil 3.21. Kelime bulutu (1.Çift-ÖYÖ-6)

Şekil 3.21’de verilen kelime bulutu incelendiğinde bu çiftin hem sorun hem de çözüm alanında ön plana çıkan en önemli kavramın **“birlikte”** sözcüğü olduğu görülmektedir. Bu kavramdan kasıt; *“eş veya aile ile birlikte hareket etmek ve ortak planlama/etkinlik yapmak”* şeklindedir. Birbirine vakit ayır(a)mama sorun alanı temasından yola çıkarak *“Ben-sen-biz”* tekniği ve *“Çatışmacı-uzlaşmacı dilin kullanımı”* başta olmak üzere çeşitli çözüm odaklı tekniklerle çiftin çözüme yönelik eylemleri netleştirilmiştir. Bu doğrultuda çifte yönelik müdahale planında daha çok *“Çözüm odaklı iletişim basamakları tekniği”* uygulanarak, *“Doğru iletişim dilini kullanmak”* ve *“Aile üyeleri ile nitelikli vakit geçirmek”* alanlarına odaklanılmıştır. Bir başka ifadeyle bu çifte ait Hashtag sözcüğü **“Birlikte(lik)/Ortak paylaşım alanı oluşturmak”** şeklinde ifade edilebilir.

3.2.2.2. İkinci Çift ile İlgili Genel Nitel Bulgular



Şekil 3.22. Çift bazlı kodlama ve nitel bulgular görsel haritası (2.Çift-BSA-11)

ÇOAD-ASHU’ya katılan ikinci çift ile ilgili yapılan kodlamalar incelendiğinde (Şekil 3.22) birinci çiftin aile dinamiğine benzer bir şekilde *“Çatışma/Sorun Alanı”*’nın daha çok *“iletişim”* ve *“evlilik sorunlarına yönelik ihmaller”* alt temalarında (kategorilerinde) yoğunlaştığı görülmektedir. Burada birinci çiftten farklı olarak bu çiftin sorun alanı sıralamasında *“evlilik sorunlarına yönelik ihmaller”* alt teması altında bulunan *“iş yükü-aile dengesinin kurulamaması”* ve *“aileye vakit ayır(a)mama”* kodları ön plandadır. Akabinde, *“İletişim sorunları”* alt temasında yer alan *“suçlayıcı iletişim”* ve *“kendini-duygularını ifade edememe”* kodları karşımıza çıkmaktadır. Bu çiftte baskın çatışma/sorun alanı *“Evlilik*

sorunlarına yönelik” ihmaller alt temasıdır (kategorisidir). Söz konusu çiftin Hashtag ana temasında kodlanan cümleleri bu temanın baskınlığını destekler nitelikleridir: Kadın bireyin **“K: Sen evde olsan ekstra şeyler yapmak durumunda kalmayız (...) Senin boşluğunu doldurmak için ekstra para harcamak zorunda kalıyoruz. Bize sen lazımsın. Para değil(...)”** şeklindeki ifadesine karşılık erkek bireyin Hashtag ana teması bağlamında aktardığı ifade hem evlilik sorumluluğuna yönelik ihmaller kategorisine (alt temasına) “aileye vakit ayır(a)mama” kodu hem de iletişim sorunları kategorisine (alt temasına) ait “kendini-duygularını ifade edememesi” kodu kapsamında değerlendirilebilir: Erkek; **“E: Eşimin iş hayatıma dair daha empati ile yaklaşabilmesi, bana dair biraz daha anlayışlı olabilmesi. Benim canım sıkıldığı için eve geç gelmiyorum bunu bir türlü eşime aktaramadım, aktaramıyorum”** ifadelerini kullanmıştır. Öte yandan bu çift özelinde “Evlilik sorumluluğuna yönelik ihmaller” alt temasında ayrıca “Değersiz hissetme ve ilgi görmeme” ile “Aile ile ortak birlikteliğin/paylaşımın olmaması” kodları; “İletişim sorunları” alt teması altında ise “Çatışmacı-uzlaşmacı dil kalıpları” kodu yer almıştır. Söz konusu bu alt temaların (kategorilerin) ortaya çıkmasında esasında bir önceki paragrafta açıkladığımız “Aileye vakit ayır(a)mama” ve “Kendini sağlıklı ifade edememe” kodlarının neden olduğu söylenebilir.

Bu çifte yönelik çözüm odaklı müdahaleler (amaçlar ve mucize soru tekniği) bağlamında en çok öne çıkan kodlar; “Sorunlarımıza çözüm bulmak”, “Sorunları çözmek hususunda umutlu olmak” ve “Empati kurabilmek ve anlayışlı olmak” şeklinde sıralanmıştır. Nitekim çiftlerin Hashtag ana temasında kullandığı bir ifade bu kod ve kategorileri destekler niteliktedir: **“K: Bu evliliğin, çeşitli depremler yaşansa da sürdürülebilir ve kurtarılabilir olduğunu düşünüyorum ve buna inandığımı genelde eşime söylüyorum zaten”** ve **“E: Biraz daha empati ile yaklaşabilmek ve biraz daha anlayış göstermek (...)”**. Öte yandan çözüm bağlamında “Anlaşılmak istemek”, “Değer ve ilgi görmek”, “Birlikte/ortak bir etkinlik/paylaşım gerçekleştirmek” kodları, çiftler tarafından vurgulanan diğer önemli ifadelerdir. Çiftlerin yaşadıkları sorunları çözmeye yönelik amaçlarını ve arzuladığı geleceği ifade eden bu kod ve kategoriler; aynı zamanda ÇOAD-ASHU’nun bu çift özelinde uygulanan müdahale planının **“evlilik rol ve sorumlulukları ile iletişim sorunlarına yönelik çözüm odaklı yaklaşım”** şeklinde belirlenmesine etki etmiştir. Bu çift, seans süresince kendilerine verilen etkinlikleri genel olarak uygulamaya istekli bir çift olmakla birlikte bahsi geçen sorun alanlarında çözüm odağına geçiş süreci ve pozitif değişime yönelim çifte yavaş bir seyirde gerçekleşmiştir. Bir başka ifadeyle çiftin değişim ve ilerleme süreci küçük miktarda da olsa hep olmuş ancak süreç ağır bir şekilde ilerlemiştir. Ancak bu çiftin uygulama sürecindeki değişiminin yavaş bir şekilde ilerlemesine, her ikisinin birlikte

yaklaşık 2 hafta süren Covid-19 hastalığına yakalanmaları ve bu süreçte tedavi görmeleri değişime olan isteklerinin yavaş seyretnesine sebep olduğu çift tarafından belirtilmiştir. Bununla birlikte çift, deneysel uygulama sürecinde gerçekleştirilen etkinlikler ve ödevlerin bireysel ve aile yaşamlarında iyi oluş düzeylerini ve yaşam doyumlarını istedikleri seviye getirmese de pozitif ilerlemelerine önemli katkılar sağladıklarını ifade etmişlerdir. Çiftlerin hedeflerine ulaşamama sebebi olarak geçirdikleri Covid-19 hastalığını ifade etmişlerdir. Bu hastalık çiftin aksiyon alma sürecini geciktirmiş ve yaşana her gecikme, çiftte sürecin nötr bir duruma yaklaşacağı hissiyatını barındırmıştır. Netice itibarıyla nötr duruma gelmese de Covid-19 öncesi süreçteki pozitif ilerleme durumu, Covid-19 sonrası ilerlemenin küçük bir miktar sekteye uğrattığını bizlere göstermiştir. Buna karşılık ÇOAD yaklaşımının “küçük değişimler, büyük değişimlerin habercisidir” varsayımı, bu çiftin yavaş seyreten değişiminin pozitif yönlü olmasına soyut (içsel) anlamda katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Gerek çiftlerin ifadeleri gerekse derecelendirme puanlarına baktığımızda söz konusu sürecin etkisi daha açık bir şekilde görülmektedir. Çiftin amaçları doğrultusunda pozitif ilerleme ve değişim sürecini gösteren derecelendirme puanları Çizelge 3.49’da aktarılmıştır.

Çizelge 3.49. Pozitif ilerlemeler ve değişim: derecelendirme puanları (2. Çift-BSA-11)

2.Çift	1. Hafta (Puan)	3.Hafta (Puan)	5.Hafta (Puan)	İzleme	Hedef Puan
Kadın	2	2.5	5.5	6	6-7
Erkek	4	4.5	4.5	6	8

Çizelge 3.49’a baktığımızda çiftin yukarıda da belirtildiği üzere 3. hafta sonrası ağır düzeyde geçirdikleri Covid-19 hastalığı, ilerlemenin seyrini yavaşlatmış ve bu nedenle çiftlerin de talebiyle uygulama 5 seansta sona erdirilmiş ve 1 ay sonra yapılacak olan izleme (kalıcılık) seansının çevrimiçi telefon görüşmesi ile gerçekleştirilmesine karar verilmiştir. Telefon görüşmesi şeklinde gerçekleştirilen izleme seansında çift, ÇOAD-ASHU’nun; pozitif yöndeki değişimlerine ve aile yaşam doyumlarına katkısının düşük veya nötr kaldığını, ancak her ikisi için de psikolojik iyi oluş düzeyine oldukça önemli katkılar sağladıklarını özellikle vurgulamıştır. Bu duruma etkinin yine Covid-19 süreci olduğu ifade edilmiştir. Sonuç olarak çiftin derecelendirme sorusu (somut ilerlemeleri belirleme) bağlamında hedefledikleri puanlara baktığımızda kadının hedeflediği puana ulaştığı erkeğin ise hedeflediği puanın gerisinde kaldığı görülmüştür. Erkek bireye hedeflediği puana ulaşamama sebebi ve düşüncesi sorulduğunda *“Yani hocam, 6 puan da benim için azımsanmayacak bir puan. Pek ifade edemesem de iyi. Kötü kesinlikle değil. Ama ilerletilebilir mi evet ilerletilebilir. Biz bunu başarabilir miyiz? Daha doğrusu ben başarabilir miyim? Bilmiyorum ama elimden geleni yapmam gerektiğini bu seanslar ile*

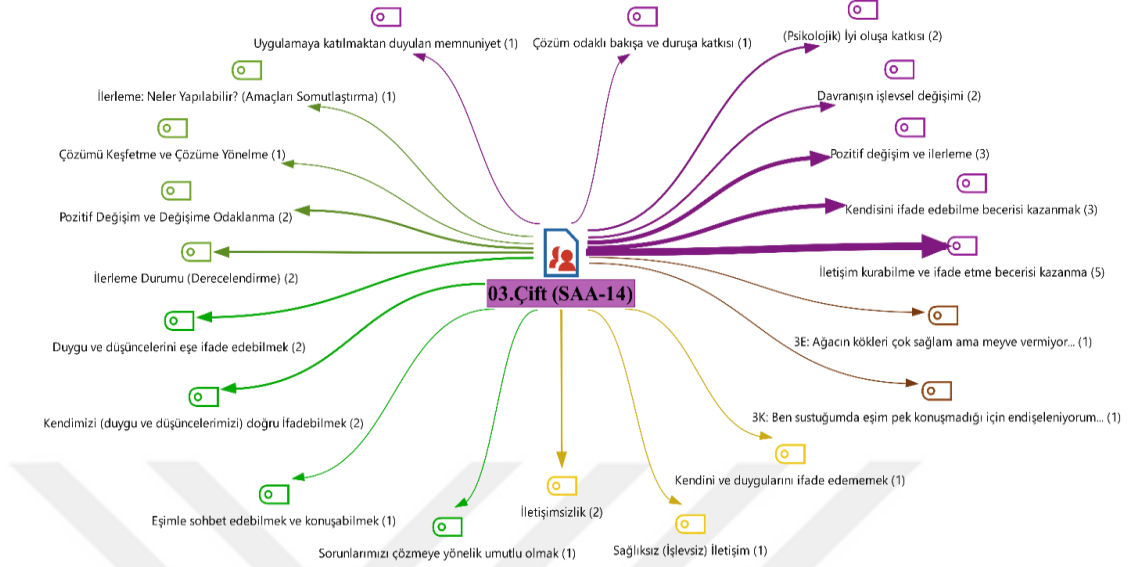
iyice öğrendiğimi biliyorum. Deneyeceğim en azından.” şeklinde cevap vermiştir. Araştırmacının gözlemine göre, erkeğin hedeflediği puana ulaşamayışının öncelikli sebepleri arasında erkeğin yetiştirilme tarzı ve babalık rolüne atfettiği değerın eşı tarafından pek önemsenmemesi, ailesi için mesleki iş yükünün yoğunluğuna katlandığı ve bu sebeple sarf ettiği çabanın eşı tarafından anlaşılmadığı ve bu konuda kendisine empati ile yaklaşmadığına yönelik düşünceleri sıralanmaktadır. Hedefledikleri puana ulaşmada çiftin her ikisi birlikte değerlendirildiğinde yine ilk çiftteki gibi ulaşılan puan ile hedef puan arasındaki farkın sınırdı olduğu görülmüş ve birinci çifte ifade edilenler bu çiftin dinamiklerine göre yeniden yapılandırılarak ilerleyen dönemlerde evliliklerine ve kendilerine yönelik çözüm odaklı bakışın ve sorunlara karşı çözüme yönelimin biraz daha içselleştirilmesi ve evlilik ilişkilerine entegre edilerek kullanılmasına yönelik öneriler çifte aktarılmıştır.



Şekil 3.23. Kelime bulutu (2.Çift-BSA-11)

Şekil 3.23'te verilen kelime bulutu incelendiğinde yine birinci çiftin dinamiklerine benzer şekilde bu çifte de hem sorun hem de çözüm alanında ön plana çıkan en önemli ifadenin **“birlikte”** sözcüğü olduğu görülmüştür. Bu kavramdan kasıt; *“eş veya aile ile birlikte hareket etmek ve ortak planlama/etkinlik yapmak”* şeklindedir. Birbirine vakit ayır(a)mama sorun alanı temasından yola çıkarak *“Ben-sen-biz tekniği”*, *“Çatışmacı-uzlaşmacı dilin kullanımı”* ve *“Empati yaklaşımı”* başta olmak üzere çeşitli çözüm odaklı tekniklerle çiftin çözüme yönelik eylemleri netleştirilmiştir. Bu doğrultuda çifte yönelik müdahale planında daha çok *“Çözüm odaklı iletişim basamakları tekniği”* uygulanarak, *“Doğru iletişim dilini kullanmak”* ve *“Aile üyeleri ile nitelikli vakit geçirmek”* alanlarına odaklanılmıştır. Bir başka ifadeyle bu çifte ait Hashtag sözcüğü **“Birlikte(lik)/Ortak paylaşım alanı oluşturmak”** şeklinde ifade edilebilir.

3.2.2.3. Üçüncü Çift ile İlgili Genel Nitel Bulgular



Şekil 3.24. Çift bazlı kodlama ve nitel bulgular görsel haritası (3.Çift-SAA-14)

ÇOAD-ASHU'ya katılan üçüncü çift ile ilgili yapılan kodlamalar incelendiğinde (Şekil 3.24) ilk iki çiftten farklı bir aile dinamiği karşımıza çıkmaktadır. Bu çiftte “Çatışma/Sorun Alanı” ana temasında sadece “İletişim” alt teması ile ilgili sorunlar mevcuttur. Bu doğrultuda çiftin yaşadığı iletişim sorunları “İletişimsizlik (iletişim kuramama)”, “Duygu ve düşüncelerini eşine ifade edememek” ve bu iki koda bağlı olarak “Sağlıksız (işlevsiz) iletişim” kodlarının ön plana çıktığı görülmektedir. “**K: Ben sustuğumda eşim pek konuşmadığı için endişeleniyorum (...) Çoğunlukla ben konuşuyorum yani, eşim dinliyor. Sadece dinliyor. Dinlemeyi de seviyor. Bence bu çok sağlıklı değil aslında farkındayım (...) Benim de çok konuşmam, eşimin de sürekli dinlemesi hiç iyi bir şey değil bana göre. Eşim pek konuşmadığı için ben konuşma ihtiyacı hissediyorum ister istemez. Biraz zorunlu hissediyorum. Sohbet etmek istiyorum ama konuşan sürekli ben olmak istemiyorum**” şeklindeki “Hashtag” ifadesi çiftin yaşadığı “İletişim sorunları” alt temasını (kategorisini) özetleyen ifadelerden bir tanesidir. Bu çiftin “çözümüne yönelimli ve değişime açık” düşünce ve davranışa sahip olması, kendilerinin ÇOAD-ASHU’dan en çok verim alan ve pozitif ilerleme kaydeden çift olmalarını sağlamıştır. Değişime açık yönleri ve seanslara “çözüm odaklı” bakışa hazır olarak gelmeleri çiftte yönelik çözüm odaklı müdahale planının hızlı ve etkili bir şekilde oluşturulmasına zemin hazırlamıştır. Şekil 3.24’ü incelediğimizde ilk iki çiftte bulunmayan “Pozitif ilerleme ve değişim” alt teması (Çözüm Teknikleri ana teması) bu çiftte baskın bir şekilde karşımıza çıkmaktadır. Öte yandan bu çiftte yönelik çözüm odaklı müdahaleler (amaçlar ve mucize soru tekniği) bağlamında öne çıkan

kodlar ise “Kendimizi doğru ifade edebilmek”, “Duygu ve düşünceleri eşe aktarabilmek/ifade edebilmek” ve “Eşimle sohbet edebilmek ve konuşabilmek” şeklindedir. Çiftlerin yaşadıkları sorunları çözmeye yönelik amaçlarını ve arzuladığı geleceği ifade eden bu kod ve kategoriler; aynı zamanda ÇOAD-ASHU’nun bu çift özelinde uygulanan müdahale planının *“iletişim sorunlarına yönelik çözüm odaklı yaklaşım”* şeklinde belirlemesine etki etmiştir. Çiftin odak noktası, sorunu çözmek üzerine kurulduğu için Şekil 3.24’te verilen kodlamalarda sorundan daha çok çözüm teknikleri ve ÇOAD-ASHU değerlendirmeleri ile ilgili kodlar karşımıza çıkmıştır. Buna göre “İletişim kurabilme ve iletişim becerisi kazanma (5)”, “Kendisini ifade edebilme becerisi kazanma (3)”, “Pozitif değişim ve ilerleme (3)”, “Psikolojik iyi oluşa katkısı (2)”, “Davranışın işlevsel değişimi (2)”, “Çözüm odaklı bakışa ve duruşa katkısı (1) ve “Uygulamaya katılmaktan duyulan memnuniyet (1)” şeklinde kodlar ve kategoriler oluşturulmuştur. Bu kategoriler içinde çiftin amaçlarını da belirleyen “İletişim kurabilme ve iletişim becerisi kazanma”, “Kendisini ifade edebilme” ve “Pozitif değişim ve ilerleme” kodlarının ön plana çıktığı görülmüştür. Bununla birlikte çift tarafından uygulamada kullanılan çözüm odaklı yaklaşıma dayalı çeşitli teknikler ve etkinliklerin evliliklerinde, yaşam doyumunu kısmen, iyi oluş düzeyini ise önemli ölçüde artırdığı belirtilmiştir. Gerek çiftlerin ifadeleri gerekse derecelendirme puanlarına baktığımızda hem psikolojik iyi oluş hem de pozitif değişim ve ilerleme kategorilerinde bir ilerleme kaydedildiği somut olarak görülmektedir. Çiftin amaçları doğrultusunda hem pozitif yönde ilerleme ve değişim sürecini hem de psikolojik iyi oluş düzeyine katkısını gösteren derecelendirme puanları Çizelge 3.50’de aktarılmıştır.

Çizelge 3.50. Pozitif ilerlemeler ve değişim: derecelendirme puanları (3. Çift-SAA-14)

3.Çift	1. Hafta (Puan)	3.Hafta (Puan)	6.Hafta (Puan)	İzleme	Hedef Puan
Kadın	4	6	7	8	8-8.5
Erkek	2.5	4.5	6.5	7	7-7.5

Bu çiftin pozitif ilerlemeler ve değişime açık olduğu bir önceki paragrafta gerekçeleriyle açıklanmıştır. Bununla birlikte bu değişim ve ilerlemenin Şekil 3.24’te verilen görsel haritadaki kodlamalar ve Çizelge 3.50’de verilen bilgilerle karşılaştırıldığında birbirini desteklediği görülmektedir. Bir başka ifadeyle çiftin pozitif ilerlemelere ve değişime açık olduğu ve bu ilerlemelerin oldukça hızlı seyrettiği gözlemlenmiştir. Hedefledikleri puanlar ile ulaştıkları puanlar arasındaki farka baktığımızda; her iki bireyin de istedikleri puana net bir şekilde ulaştıkları görülmüştür. Ayrıca çift tarafından bu pozitif değişimin veya ilerlemenin hızlı olmasında yaşam doyumu ve iyi oluş düzeylerinde önemli seviyeye gelmelerinin etkili olduğunu düşündükleri ifade edilmiştir. “Kadın bireyin” hayata genelde pozitif bakan bir yönünün baskın olmasının yanında “erkek bireyin” kendisinde mevcut olan içe kapanık kişiliğini aşmak için istekli olması ve bu istekliliğini uygulama süresince devam

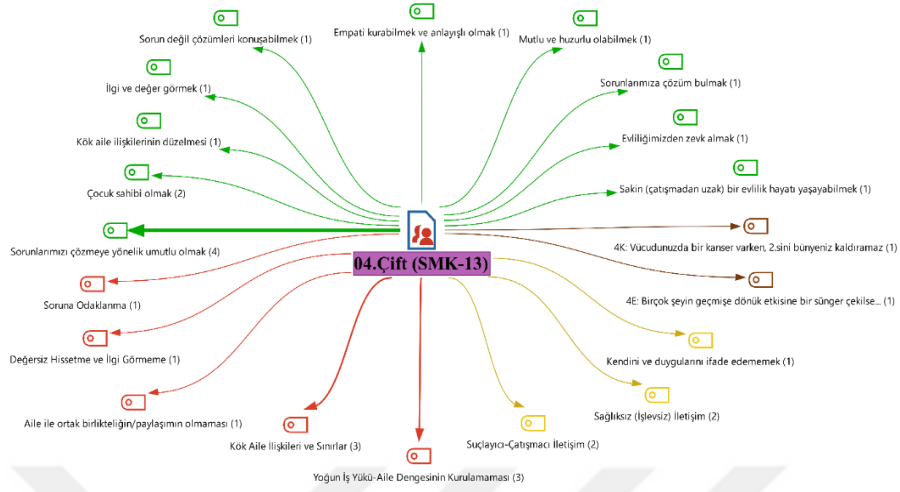
ettirmesi çiftin hem pozitif ilerlemede hem de iyi oluş ve yaşam doyumunda kısa sürede olumlu neticeler almalarına olanak sağlamıştır. Öte yandan ÇOAD-ASHU’ya katılan çiftler içinde gerek nicel gerekse nitel ve içsel olarak en çok ilerleme kaydeden ve aynı zamanda deneysel uygulamada araştırmacının en çok verim aldığı çiftin bu çift olması yukarıda belirtilen somut gerekçeler, bulgular ve sonuçlar ile örtüşmektedir. Çiftin çözüme, pozitif ilerlemeye ve değişmeye her seansta açık olmaları ve aile yaşamlarına yönelik başta iletişim alanı olmak üzere birçok yönden her seans sonunda bir önceki seansa göre bir seviye daha güçlenerek ilerleme kaydettikleri bu uygulama sürecini daha da güçlendirerek ve geliştirerek devam ettirmeleri çiftte tavsiye edilmiştir.



Şekil 3.25. Kelime bulutu (3.Çift-SAA-14)

Şekil 3.25’te verilen kelime bulutu incelendiğinde ilk iki çiftten farklı olarak bu çiftte **“pozitif değişim ve ilerleme”** kavramı ön plana çıkmıştır. Kelime bulutunun merkezindeki ifadeye baktığımızda bu çifte ait Hashtag sözcüğü olarak *“Pozitif değişim”*, *“Pozitif ilerleme”* ve *“Pozitif psikolojik iyi oluş”* kavramlarından biri veya birkaçı ile ifade edilebilir. Çiftin değişime ve çözüme yönelime açık olmasının etkisiyle deneysel uygulama süreci daha çok derecelendirme tekniği, ilerleme soruları, amaçları somutlaştırma, mucize soru gibi çözüm odaklı yaklaşımın temel teknikleri kullanılarak yürütülmüştür. Diğer tüm çiftlerden farklı olarak, bu çiftte çoğunlukla çözüm odaklı yaklaşımın temel teknik ve etkinlikleri kullanılırken, diğer çiftlerde çözüm odaklı teknik ve etkinliklere ek olarak çözüm odaklılığı destekleyici tekniklere de zaman zaman ihtiyaç duyulmuştur. Bu durum çiftin uygulama sürecinden hızlı ve etkili bir şekilde verim almalarını sağlarken; öte yandan “çözüm odaklı bakış”, “pozitif değişim ve ilerleme” ve “iyi oluş ve yaşam doyumu” başlıklarında önemli katkılar kazandıkları hem nicel ve nitel bulgularda hem de çiftlerin ifade ve davranışlarında net bir şekilde gözlemlenmiştir. Çiftin bu ilerlemesine katkı sağlayan diğer faktörler; çatışma/sorun alanının sadece iletişimin belirli alt dallarında yaşanması, evlilik ile ilgili rol ve sorumluluklarda herhangi bir çatışma yaşamamaları, kültürel bağlamın aile içindeki baskınlığını aşmış olmaları ve en önemlisi de birbirine her koşulda destek veren ve birbirine karşı empati kurabilen bir çift dinamiğinin mevcut olması şeklinde sıralanabilir.

3.2.2.4. Dördüncü Çift ile İlgili Genel Nitel Bulgular



Şekil 3.26. Çift bazlı kodlama ve nitel bulgular görsel haritası (4.Çift-SMK-13)

ÇOAD-ASHU'ya katılan dördüncü çift ile ilgili yapılan kodlamalar incelendiğinde (Şekil 3.26) ilk iki çiftte benzer olarak “Çatışma/Sorun Alanı” ana teması altında “İletişim sorunları” ve “Evlilik sorumluluklarına yönelik ihmaller” alt temaları (kategorileri) karşımıza çıkmaktadır. “İletişim sorunları” alt teması kendi içinde birbiriyle ilişkili 3 kod olan “Suçlayıcı-çatışmacı iletişim”, “Sağlıksız (işlevsiz) iletişim” ve “Kendini ve duygularını ifade edememek” şeklinde sıralanırken; “Evlilik sorumluluklarına yönelik ihmaller” alt teması içinde “İş yükü-aile dengesinin kurulamaması” ve “Aile ile birlikteliğin/paylaşımın olmaması” kodları ön plana çıkmaktadır. Öte yandan “Çatışma/Sorun Alanı” ana temasının bir diğer önemli alt teması (kategorisi) olan “Kök aile ile ilişkiler ve öncelikler” bu ailede baskın bir kategori olarak karşımıza gelmiştir. “Çatışma/Sorun Alanı”nın diğer kodlanan alt temaları ise “Soruna odaklanma” ve “Değersiz hissetme ve ilgi görmeme”dir. “Çatışma/Sorun Alanı” ile ilgili bahsi geçen kategorileri bir bütün olarak değerlendirdiğimizde çiftin en önemli sorununun “İletişim sorunu” olduğu aşikârdır. Bununla beraber özellikle “İş-aile dengesinin kurulamaması”nın etkisi ile “Ailede ortak paylaşım ve birlikteliğin olmaması” kodları ikinci en önemli sorunu oluşturmaktadır. Gerek iletişim sorunu, gerekse aileye vakit ayır(a)mama ve ortak birlikteliğin olmaması sorununa bir de “kök aile ile ilişkiler ve öncelikler” sorunu da eklenince çiftin birbiriyle ilişkilerinde “Soruna odaklanma” kaçınılmaz bir son olmaktadır. Tüm bu sorunların hepsi bir arada çiftin birbirlerine karşı ilgisizlik davranmasına ve değersizlik ve önemsenmeme olumsuz duygularını yoğun bir şekilde hissetmelerine sebebiyet vermiştir. Bu bağlamda bu çiftin “Çatışma/Sorun Alanı” ilk iki çiftin yaşadığı çatışma/sorun alanına benzerlik göstermekle

beraber bu çiftte, ilk iki çiftte olmayan kök aile sorunları da ayrıca bulunmakta ve doğal olarak çok boyutlu sorun alanına sahip bir aile dinamiği ortaya çıkmaktadır. Çift, aile dinamiklerinde bulunan bu çok boyutlu sorun alanını **“K: (...) Mesela vücutta bir kanser (sorun ifadesini kanser metaforu üzerinden anlatmaktadır) varken ikinci kanseri kaldıramazsınız zaten bir tane var. İkincisi bari oluşmasın. Bazen de birden fazla rahatsızlığınız vardır doktorlar hangisini önceleyeceğini bilemez hepsi önemlidir ama en azından birini incelemek gerekir. İşte ben de bir sorunla, bir kanserle zaten uğraşıyorum. İkinci sorunu ve ikinci bir kanseri vücudum kaldırmaz yani (...)”** ve **“E:(...) Yani birçok şeyin geçmişe dönük etkisine bir sünger çekilse, yeni baştan yeniden sıfırdan başladığımıza dair bir adım atılsa birçok şey düzelecek. Ama defaatle geçmişe karşımıza çıkarmak, hep aynı şeyler defaatle konuşulması bir şeyi çözmiyor, çözmekle kalmıyor insanın hevesini de kırıyor (...)”** şeklinde (“Hashtag” ana temasında kullanılan) ifadelerle özetlemektedir. Bu ifadelerde kadın; “sorunların komplike ve çok boyutlu olmasına” vurgu yaparken; erkek birey ise “soruna gereğinden fazla odaklanma” ve “ilgisizlik ve değersizlik hissi”ne atıfta bulunmaktadır.

Bu çifte yönelik çözüm odaklı müdahaleler bağlamında (amaçlar ve mucize soru tekniği) en çok öne çıkan kodların “Sorunlarımızı çözmeye yönelik umutlu olmak”, “Sorunlarımıza çözüm bulmak”, “Sorunları değil çözümleri konuşabilmek”, “Çocuk sahibi olmak”, “Kök aile ilişkilerinin düzelmesi”, “İlgi ve değer görmek” ve “Sakin (çatışmadan uzak) bir evlilik hayatı sürdürmek” şeklinde sıralandığını görmekteyiz. Çiftlerin yaşadıkları sorunları çözmeye yönelik amaçlarını ve arzuladığı geleceği ifade eden bu kod ve kategoriler; aynı zamanda ÇOAD-ASHU’nun bu çift özelinde uygulanan müdahale planının **“iletişim sorunlarına, kök aile ilişkilerinde öncelik sıralamasına ve evlilik rol ve sorumluluklarına yönelik çözüm odaklı yaklaşım”** şeklinde belirlenmesine etki etmiştir. Öte yandan çift çok boyutlu sorunlar yaşamalarına rağmen, seans süresince kendilerine verilen etkinlikleri genel olarak uygulayan ve bahsi geçen sorun alanlarından çözüm odağına geçiş ve pozitif değişime yönelmeleri hızlı ve istekli bir çift profili sunmuşlardır. Verilen ödevleri büyük bir titizlikle yerine getirmeye çalışmaları, bu çiftin ilk iki çiftten ayrılan yönünü ortaya çıkarmıştır. Çiftin ÇOAD-ASHU’ya verdiği önem, sorunlarının yoğun olmasına rağmen, ilerleme ve değişimde olumlu mesafeler kat etmelerini sağlamıştır. Nitekim çift; deneysel uygulamanın başladığı andan sona erdiği sürece kadar aşamalı olarak başta zihinsel bir dönüşüm (sorun yerine çözüme odaklanma, psikolojik iyi oluştaki olumlu hislerin oluşması vb.) yaşadıklarını ve daha sonra bu dönüşümün davranışlarında pozitif değişime katkı sağladıklarını gözlemlediklerini belirtmişleridir. Çiftlerin pozitif değişim

ifadesinde kastettikleri hususun, yavaş düzeyde de olsa yaşamdan zevk almaya başlama ve bu zevk alma duygusunu eşlerin birlikte etkinlikler yaparak veya etkinliklere katılarak yaşamaya gayret etmek olduğunu belirtmişleridir.

Çiftin amaçları doğrultusunda pozitif ilerleme ve değişim sürecini gösteren derecelendirme puanları Çizelge 3.51’de aktarılmıştır.

Çizelge 3.51. Pozitif ilerlemeler ve değişim: derecelendirme puanları (4.Çift-SMK-13)

4.Çift	1. Hafta (Puan)	4.Hafta (Puan)	6.Hafta (Puan)	İzleme	Hedef Puan
Kadın	4	5,5	8	7,5	7
Erkek	2	4	8	7,5	7-7,5

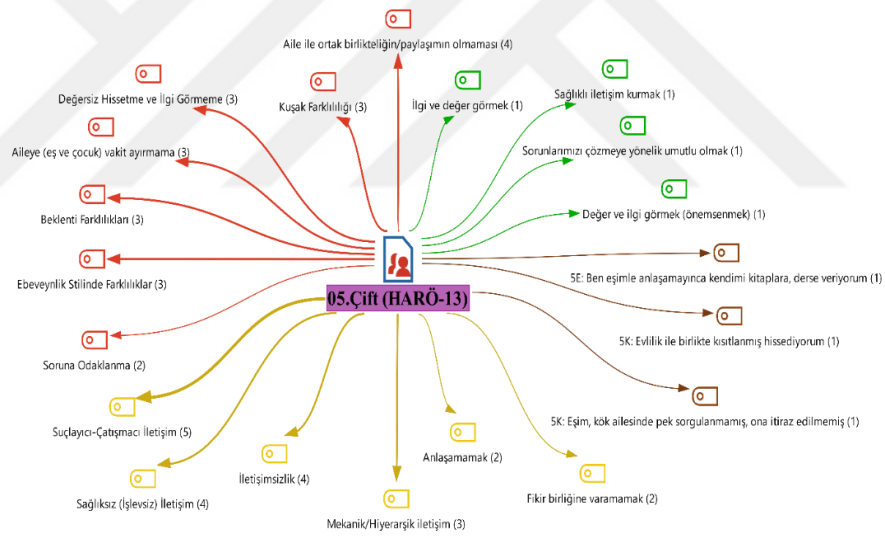
Çizelge 3.51’e baktığımızda, yukarıdaki açıklamalarda da belirtildiği üzere, çiftin ilerlemelerinin ardında sorunlarını çözmeye yönelik oldukça istekli düşünceye sahip olmaları ve bu düşüncelerini davranışa/eyleme dönüştürmeleri bulunmaktadır. Hedefledikleri puana ulaşma ve hedefledikleri puanı geçme süreci, diğer çiftlere göre izleme seansında değil, izleme seansı öncesi son seans olan altıncı seansta gerçekleşmiştir. Bu yönüyle diğer çiftlerden ayrılan bu çiftin izleme seansına geldiğimizde hem kadının hem de erkeğin puanlarında yarım puanlık küçük bir düşüş yaşandığı görülmüştür. Bu sonuca rağmen çiftin izleme seansı ile ÇOAD-ASHU’nun tüm süreci tamamlandığında hedefledikleri puanda kalmayı başardığı görülmüştür. Çift, aradan geçen bir aylık zaman diliminde yarım puanlık düşüşün kendilerini olumsuz etkilemediğini ve bu düşüşün normal olduğunu, 6. seansta ifade edilen puanların biraz da 6 haftalık üst üste yapılan görüşmelerin olumlu ve duygusal etkisiyle söylenmiş olabileceğini ancak esas gerekçi puanların izleme seansında belirttikleri puan olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırmacı tarafından çifte **“bu puanlarını koruyabilecek ve hatta mümkünse geliştirebilecek neler yapılabilir?”** şeklinde yöneltilen soruya çift **“birbirimize ortak zamanlar oluşturmak ve vakit ayırmak, değer ve ilgi göstermek, hepsi bu...”** şeklinde cevap vermiştir. Bu bağlamda çiftin kendi ifadeleriyle evliliklerine yönelik belirttikleri amaçları sürdürmeleri yönünde kendilerine tavsiye verilmiştir.



Şekil 3.27. Kelime bulutu (4.Çift-SMK-13)

Şekil 3.27’de verilen kelime bulutu incelendiğinde bütün çiftlerden farklı olarak bu çiftte “**çocuğun olmaması**” durumu ön plana çıkmıştır. Çift, tıbben çocuk sahibi olmalarının pek mümkün olmadığını ve ÇOAD-ASHU süreci bitiminde psikolojik olarak aşamadıkları tek sorunun çocuk sorunu olduğunu ifade etmişlerdir. Bu sorunun kendi kontrollerinde bulunmayan ve bu sebeple aşamadıkları sorun olarak özellikle ifade ettiklerini belirten çift; sorunun çözümünün tıbben olmadığını kabul ettiklerini ancak psikolojik olarak henüz bu sorunu tam içselleştiremediklerini anlatabilmek için bu vurguyu yapmak istediklerini söylemişlerdir. Burada çocuk konusunu gerçek anlamda bir *mucize* olarak gördüklerini de aktarmışlardır. Çift için *mucize* bir çocuklarının olması yönündedir. Çocuk sorunu dışında yaşanan diğer sorunlarda ÇOAD-ASHU sürecinin başta “sorun odaklı bakıştan uzaklaşıp çözüm odaklı bakışı keşfetmek ve uygulamak” olmak üzere “iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinde belirli oranda pozitif bir katkısı olduğu da ayrıca çift tarafından ifade edilmiştir.

3.2.2.5. Beşinci Çift ile İlgili Genel Nitel Bulgular



Şekil 3.28. Çift bazlı kodlama ve nitel bulgular görsel haritası (5.Çift-HARÖ-13)

ÇOAD-ASHU’ya katılan beşinci çift ile ilgili yapılan kodlamalar incelendiğinde (Şekil 3.28) tüm çiftler içinde kodlama sayısı bakımından “Çatışma/Sorun Alanı” teması en baskın, “Çözüm Teknikleri” teması ise diğer çiftlere göre en az kodlanan çift olarak ön plana çıkmıştır. Şekil 3.28’e baktığımızda “Çatışma/Sorun Alanı” ana teması kapsamında bulunan “İletişim sorunları” alt teması (kategorisi) toplamda 8 koda sahiptir (Bkz. “3.2.1. ÇOAD-ASHU’nun Evli Çiftler Üzerindeki Etkisine İlişkin Tema Bazlı Nitel Bulgular” bölümü) ve bu 8 kategori arasında “Suçlayıcı-çatışmacı iletişim (5)”, “Sağlıksız (işlevsiz) iletişim (4)”,

“İletişimsizlik (iletişim kuramama) (4)”, “Mekanik/hiyerarşik iletişim (3)”, “Anlaşamamak (2)” ve “Fikir birliğine varamamak (2)” olmak üzere toplam 6 tanesi kodlanmıştır. Bununla birlikte “Evlilik sorumluluklarına yönelik ihmaller” alt temasında bulunan “Aile ile ortak birlikteliğin/paylaşımın olmaması (4)” ve “Aileye vakit ayırmama (3)” kodları da ön plana çıkmıştır. Öte yandan “Çatışma/Sorun Alanı” ana temasının diğer 6 alt temasından 5 tanesi kodlanmıştır. Kodlanan alt temalar (kategoriler): “Ebeveynlik stilinde farklılıklar (3)”, “Beklenti farklılıkları (3)”, “Kuşak farklılığı (3)”, “Değersiz hissetme ve ilgi görmeme (3)” ve “Soruna odaklanma (2)” şeklinde sıralanmıştır. Araştırmamız kapsamında belirlenen “Çatışma/Sorun Alanı” ana teması kapsamında birçok alanda sorun yaşayan bu çiftin “Hashtag” ana temasında kullanılan ifadeleri çiftin dinamiklerini özetler niteliktedir. Söz konusu ifadelerden bir kesit şöyledir: **“K: “Evlenden önce çok aktif, girişken, sosyal hayatım baskın idi. Ama evlilik ile beraber duygusal manada çok kısıtlanmış hissediyorum. Evlilik ile beraber sosyal ve duygusal olarak köreldim diyebilirim.” ve “E: Ben eşimle anlaşamayınca kendimi kitaplara veriyorum (...).”** Çiftlerin kullandığı ifadelerle baktığımızda “Çatışma/Sorun Alanı” bağlamında çiftlerin birbirlerine yönelik beklentilerinin ve evliliğe yükledikleri anlamın birbirinden çok farklı boyutlarda olduğu görülmektedir.

Bu çiftte yönelik çözüm odaklı müdahaleler bağlamında (amaçlar ve mucize soru tekniği) en çok öne çıkan kodların “Değer ve ilgi görmek”, “Sağlıklı iletişim kurmak” ve “Sorunlarımızı çözmeye yönelik umutlu olmak” şeklinde sıralandığını görmekteyiz. Burada dikkati çeken kodun hem amaçlar yapılandırıldığında hem de mucize soru tekniğinde aynı cevabın verildiği **“değer ve ilgi görmek”** ifadesi olmuştur. Bu kod özellikle “kadın bireyin” sıklıkla vurguladığı bir ifade olmuş, erkeğin kadın ile pek ilgilenmediği ve(ya) ilgi göstermediği deneysel uygulamada çiftlerin ifadeleri doğrultusunda gözlenmiştir. Burada erkeğin eşi ile ilgilenmeme sebebine dair doğrudan bir cevabı olmamakla beraber kullandığı ifadelerden yola çıktığımızda “Kültürel Bağlam” ana teması içerisinde yer alan **“kültürel kodlar”, “sosyal çevre” ve “geleneksel kalıp yargılar”** kategorilerinin baskın çıktığı görülmüştür. Buradan hareketle erkeğin yaşadığı çevrenin “kültürel bağlam”ından (ana tema) oldukça etkilendiği görülmektedir. Nitekim bu çiftte (görsel haritada MAXQDA programı tarafından yer verilmesi de) baskın olan temaların birisi de “Kültürel Bağlam” ana teması olduğu söylenebilir. “Kültürel Bağlam” ana temasının ve alt temalarının en yoğun kodlandığı ve kullanıldığı bu çift, bu yönüyle diğer çiftlerden ayrılmaktadır. Çiftin yaşadığı sorunları çözmeye yönelik amaçlarını ve arzuladığı geleceği ifade eden bu kod ve kategoriler, aynı zamanda ÇOAD-ASHU’nun bu çift özelinde uygulanan müdahale planının

en başta *“kültürel bağlama yönelik farkındalık kazandırıcı etkinlikler (kök aile ilişkilerinde öncelik sıralaması, rol transferi, sokratik sorgulama tekniği) olmak üzere, iletişim sorunları ve evlilik sorumluluklarına yönelik çözüm odaklı etkinlikler (ben-sen-biz tekniği, çözüm odaklı iletişim basamaklarını kullanma, OGPE soruları vb.)”* şeklinde belirlenmesine etki etmiştir. Bu çiftin dikkat çeken en önemli özelliği, ÇOAD-ASHU’ya katılan çiftler içinde sorunları en yoğun yaşayan, çözümlere yönelim konusunda direnç gösteren bir çift olarak, pozitif değişim ve ilerlemeye yönelik tutumları da bir o kadar dirençli ve yavaş bir şekilde seyretmiştir. Bu nedenle, tüm çiftler içinde en az ilerleme ve değişim kaydeden bu çiftin, pozitif değişime daha açık taraf olduğu için değişim ve ilerlemeler ile ilgili etkinlik ve uygulamalarda “erkek bireye” kıyasla nispeten daha iyi sonuçlar veren “kadın birey” olmuştur. “Erkek birey” ise, değişime kapalı bir düşüncesi olmasa da sahip olduğu ataerkil kodların ve geleneksel kalıp yargıların etkisinde kalması sebebiyle pozitif değişim ve ilerlemelerin hızına ayak uydurmakta zorlanmış ve kendisinde evlilik yaşamına yönelik pozitif yönlü değişim ve gelişim oldukça yavaş ve düşük seviyede kalmıştır. “Kültürel Bağlam” ana teması çerçevesinde bu çift özelinde *“geleneksel kalıp yargılar”, “ataerkillik”, “toplumsal cinsiyet rolleri”* ve *“sosyal-kültürel çevre”* vb. kategorilerine işlevsiz olarak anlam yükleyen ve bu işlevsiz yüklemeleri sıklıkla kullanan ailelerde ÇOAD’ın uygulanmasının katkısı görece düşük veya orta seviyede olduğu gözlenmiştir. Elde edilen gözlemler ve bulgular doğrultusunda (ilgili kültürlere yüklenen anlam ve uygulamaların işlevsiz olması koşuluyla) söz konusu kültürel bağlam temalı işlevsiz kategorilere sahip ailelerde, ÇOAD uygulamaları sonucu pozitif değişim ve(ya) ilerleme sağlanması ve sorun odaklı bakışın terkedilerek yerine çözüm odaklı bakışın kazandırılması konularında yeterli, beklenen ve(ya) hedeflenen seviyede katkı sağlamadığı söylenebilir. Bununla birlikte ÇOAD yaklaşımının kültürel bağlamın baskın olduğu birey ve ailelere sorun odaklı bakış penceresinden uzaklaşmaksızın sorunlara çözümün bulunmasını yetersiz ve(ya) etkisiz kalacağı hususunda belirli bir seviyede farkındalık kazandırdığı gözlemlenmiştir. Nitekim bu çift özelinde elde edilen nicel ve nitel bulgular, bu tespitimizi destekler niteliktedir. Öte yandan kültürel duyarlı danışmanlık uygulamalarıyla ÇOAD yaklaşımının bireyler ve evli çiftler üzerinde kültürel bağlamın etkili olup olmayacağını tespit etmek amacıyla farklı yöntemlerin kullanıldığı çeşitli araştırmalar yapılabilir.

Çiftin amaçları doğrultusunda pozitif ilerleme ve değişim sürecini gösteren derecelendirme puanları Çizelge 3.52’de aktarılmıştır.

Çizelge 3.52. Pozitif ilerlemeler ve değişim: derecelendirme puanları (5.Çift-HARÖ-13)

5.Çift	1. Hafta (Puan)	4.Hafta (Puan)	6.Hafta (Puan)	İzleme	Hedef Puan
Kadın	1	3	5	5.5	5
Erkek	4	6	6	6.5	6-6.5

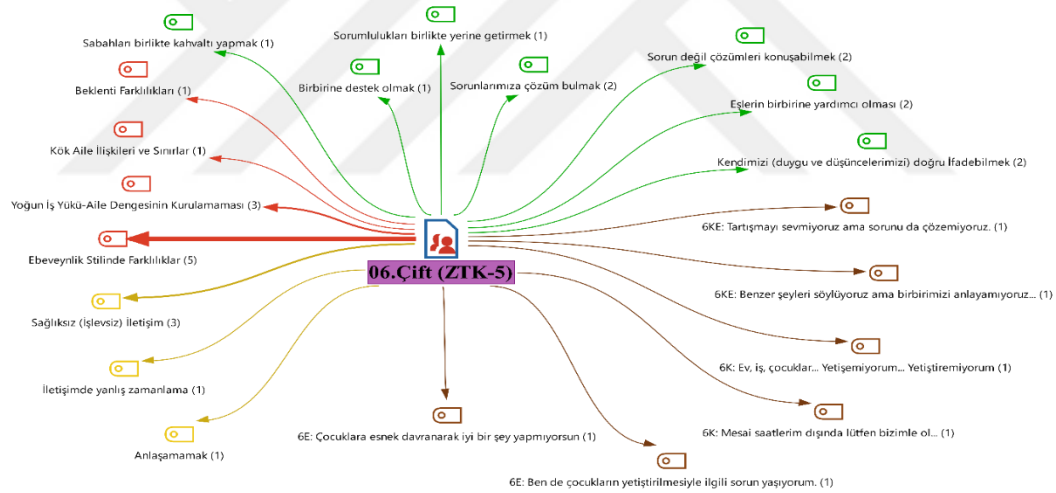
Çizelge 3.52’ye baktığımızda çiftin ilerlemelerinin oldukça yavaş olduğu ve hatta bazı haftalar sabit kaldığı görülmektedir. Bir önceki paragrafta verilen bilgiler ve elde edilen nitel bulgular doğrultusunda, başta “Kültürel Bağlam” ana teması olmak üzere “İletişim sorunları”, “Evlilik sorumluluklarına yönelik ihmaller”, “Değersizlik hissetme ve ilgi görmeme”, “Beklenti farklılıkları” ve “Soruna odaklanma” alt temalarının baskın olmasından kaynaklı değişime açık olsa da ilerlemeye nispeten dirençli bir çift dinamiği karşımıza çıkmaktadır. Bu alt temalar, bireylerin yaşadığı toplumlara ait kültürel yapı ve dinamiklerden doğrudan etkilenen bir özelliğe sahiptir. Çiftin derecelendirme puanlarına baktığımızda her iki birey de ulaşmak istedikleri hedef puana ulaşmış olsalar da ulaştıkları bu puanların seansların aktif seyrettiği süreçteki katkısından kaynaklandığı düşünülmektedir. Gerek çiftlerin söylem ve davranışlarından gerek uygulama süresince yapılan etkinlikler ve çifte verilen ödevler dikkate alındığında “kadın bireyin” yaşadığı sorunları çözmeye oldukça açık olduğu ancak eşinin (erkek) bu konuda değişime açık ama ilerlemeye kapalı olmasından kaynaklı zorluklar yaşadığını dile getirmiştir. Aynı zamanda “erkek bireyin” çocuklarıyla kurduğu iletişim dilinin ve türünün daha çok hiyerarşik ve görev odaklı olduğu tespit edilmiştir. Bütün bu bulgular ışığında, bu çift özelinde **“ÇOAD kapsamında uygun olan teknikler ve etkinlikler kullanılarak ilk aşamada çifte farkındalık kazandırmak, ikinci aşamada ise çifti pozitif değişime odaklanmak”** şeklinde bir uygulama/müdahale planı hazırlanmış olsa da söz konusu uygulama ve etkinliklerin bu çift özelinde katkısı %60-65 oranında olduğu söylenebilir. Nitekim araştırmanın nicel bulgular kısmında çiftin PİÖÖ ve AYDÖ’den aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları, araştırmamızın nitel bulguları ile örtüştüğünü göstermektedir. Çiftin ilk seansta geldiklerinde, görüşmenin ilk anlarında sahip oldukları dinamikler, psikolojik iyi oluşları ve bulundukları zihinsel hazır bulunuşluk düşünüldüğünde ÇOAD-ASHU aracılığıyla belirli bir seviyede düşünce (çözüm odaklılık) ve davranışta (pozitif değişim) olumlu gelişmeler yaşansa da psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu bağlamında yaşanan olumlu değişim ve katkıların çiftlerin evlilik ilişkilerinden daha çok bireysel yaşamlarına katkı sağladığı görülmüştür. Bununla beraber çiftlerin verdikleri ifadeler ve seans katkılarına yönelik değerlendirmelerini aktardıkları yazılı metinlerde bireysel iyi oluş ve bireysel yaşam doyumunda çok ciddi pozitif ilerlemeler kaydettiklerini ve seansların bu noktada kendilerine çok şey kattığını dile getirmişlerdir.



Şekil 3.29. Kelime bulutu (5.Çift-HARÖ-13)

Şekil 3.29’da verilen kelime bulutu incelendiğinde “iletişim” sözcüğünün ön plana çıktığı görülmektedir. Bunun en önemli sebebi, bu çiftte, “kadın bireyin” iletişimi oldukça önemsemesi ve iletişim sorunlarını çözmeye yönelik yoğun bir çaba sarf etme isteğidir. Bu noktada “iletişim” sözcüğün sık sık kullanan kadının çözüme yönelimine karşılık eşinin “sorun”da kalması kelime bulutunda iletişimden sonra dikkati çeken iki sözcüğün “sorun” ve “çözüm” sözcükleri olduğu söylenebilir.

3.2.2.6. Altıncı Çift ile İlgili Genel Nitel Bulgular



Şekil 3.30. Çift bazlı kodlama ve nitel bulgular görsel haritası (6.Çift-ZTK-5)

ÇOAD-ASHU’ya katılan altıncı çift ile ilgili yapılan kodlamalar incelendiğinde (Şekil 3.30), “Çatışma/Sorun Alanı” ana teması kapsamında “İletişim sorunları” alt temasının (kategorisinin) “Sağlıksız (İşlevsiz) iletişim”, “Anlaşmamak” ve “İletişimde yanlış zamanlama” olmak üzere üç kodun öne çıktığı görülmektedir. Öte yandan “Evlilik sorumluluklarına yönelik ihmallere” alt temasında sadece “İş yükü-aile dengesinin kurulamaması” kodu yer alırken; “Ebeveynlik stilindeki farklılıklar” alt teması, temalar-alt temalar (kategori) başlığı altında en çok ön plana çıkan kod olmuştur. “Kök aile ilişkileri ve sınırları” ve “Beklenti farklılıkları” ise “Çatışma/Sorun Alanı” ana teması içinde yer alan ve

bu çift özelinde kodlanan kategorilerden ikisini oluşturmaktadır. Söz konusu temalar içinde en çok öne çıkanlar ise “Ebeveynlik stilindeki farklılıklar” alt teması ile “iş yükü-aile dengesinin kurulamaması” ve “sağlıksız (işlevsiz) iletişim” kodlarıdır. Bu kodlamalarla ilgili çiftlerin “Hashtag” ana teması kapsamında söyledikleri ifadeler, konuyu özetler niteliktedir. Bu ifadeler şöyledir: **“K: Ev, iş, çocuklar... Yetişemiyorum... Yetiştiremiyorum...Lütfen mesai saatlerimin olduğu zamanlar dışında bizimle ol...(...)”** (iş yükü-aile dengesinin kurulamaması kategorisine bir atıf) ve **“E: Benzer şeyleri söylüyoruz ama birbirimizi anlayamıyoruz... Haliyle de sorunları çözemiyoruz (...)”** (Sağlıksız (işlevsiz) iletişim kategorisine yönelik bir atıf).

Bu çiftte yönelik çözüm odaklı müdahaleler bağlamında (amaçlar ve mucize soru tekniği) en çok öne çıkan kodlar ise “Sorunlarımıza çözüm bulmak”, “Sorun değil çözümleri konuşabilmek”, “Kendimizi (duygu ve düşüncelerimizi) doğru ifade edebilmek”, “Eşlerin birbirine yardımcı olması”, “Birbirine destek olmak” ve “Sorumlulukları birlikte yerine getirmek (tatil günlerinde sabahları birlikte kahvaltı yapmak gibi)” şeklindedir. Çiftlerin yaşadıkları sorunları çözmeye yönelik amaçlarını ve arzuladığı geleceği ifade eden bu kod ve kategoriler; aynı zamanda ÇOAD-ASHU’nun bu çift özelinde uygulanan müdahale planının **“iletişim sorunlarına ve evlilik rol ve sorumluluklarına yönelik çözüm odaklı yaklaşım ve etkinlikleri kullanma”** şeklinde belirlenmesine etki etmiştir. Bu çiftin, seans süresince kendilerine verilen etkinlikleri genel olarak uygulamaya istekli ve aynı zamanda sorun alanlarından çözüm odağına geçiş sürecini ve pozitif değişimi hızlı bir şekilde kavrayan ve hayatına uygulamaya çalışan bir çift dinamiği mevcuttur. Bu isteklilik ve disiplinli olma hali; çiftin en başta sorunlara karşı çözüm odaklı bir bakış sergileme becerisi kazanmasına, akabinde ise psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerinde de olumlu değişimler görülmesine imkân tanımıştır. Bu çiftte, her iki bireyin de mesleklerinin doğası gereği yoğun bir mesai içinde çalışmalarına rağmen yapılan tüm seansların tamamına zamanında katılmışlardır. Bu durum çiftlerin sorunları çözmeye yönelik ne kadar istekli olduğunu göstermiş ve çiftler tarafından söz konusu istekli halleri ilk iki seansta sık sık dile getirilmiştir. Çiftlerin bu özelliği aynı zamanda pozitif değişim ve ilerlemeleri hızlı kat etmesine de yardımcı olmuştur. Nitekim çiftin amaçları doğrultusunda pozitif ilerleme ve değişim sürecini gösteren derecelendirme puanları Çizelge 3.53’te aktarılmıştır.

Çizelge 3.53. Pozitif ilerlemeler ve değişim: derecelendirme puanları (6.Çift-ZTK-5)

6.Çift	1. Hafta (Puan)	4.Hafta (Puan)	6.Hafta (Puan)	İzleme	Hedef Puan
Kadın	5	7	7,5	8	8
Erkek	5	7	8	8	8

Çizelge 3.53'e baktığımızda çiftin ilerlemeleri, hedefledikleri puan doğrultusunda gerçekleştirmiştir. Hedefledikleri puan ile ulaştıkları puanların birbiriyle örtüştüğü görülmektedir. Bu çift, deney grubundaki çiftler arasında hedefledikleri ile ulaşılmak istedikleri puan skalası birbiriyle en uyumlu ve uygulamadan elde edilen pratiklerin evlilik yaşamlarına yansımaları en etkili çift olmuştur. Bu durum, çiftin kendilerine ve birbirlerine yönelik farkındalık sahibi olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte sorunlarının bilincinde olan bu çiftin, yaşadıkları sorunları nasıl çezecekleri hususunda pek fikir sahibi olmadıkları gözlemlenmiştir. Çiftin bu konudaki ifadeleri, bu gözlemin doğruluğunu tespit eder niteliktedir:

E: Özel yaşantımıza vakit ayıramamaktan kaynaklı sorunlar yaşıyoruz, en azından benim gözümünden bu. Benim ve eşimin iş saatleri farklı, bu sebeple ortak zaman bulamıyoruz, dinlenemiyoruz, sosyalleşemiyoruz ve toplamda ikiz (küçükler) ve 2 si de yetişkin 4 çocuk var. Bunların tamamını düşündüğümüzde bir danışmana gidelim, bakalım var mı sorunumuz? Sorunumuz var mı yok mu öğreniriz, varsa sorunlarımızı çözmek için ne tür adımlar atılması gerektiğini öğrenmek ve hayatımıza aktarmak.

K: Ben de eşimin söylediklerine benzer şeyler söyleyecem. Evlilikle ilgili birbirimize karşı beklentilerimizi öğrenmek istiyoruz. Arka arkaya çocuklarımızın olması, evlendik ertesinde 2 çocuk oldu. Küçükler zaten. Üstüne 2 tane ergenlikte olan ikizimiz var. Bu yük hem bana hem eşime ağır gelebilir. Bu ağır yük altında bilinçaltımızda birbirimize söylemediğimiz, kendimizin bile fark edemediği noktalar olabilir bunları keşfedelim istiyorum. Çünkü yükümüz gerçekten ağır ara sıra birbirimizle çatışıyoruz, daha da kötü olmadan bu sorunlara nasıl bir çözüm bulabiliriz niyetiyle gelmek istedik (6Ç-ZTK-5).

Hedefledikleri puanlar ile ulaştıkları puanların birbiriyle örtüşmesi hakkında çiftin görüşlerinden bir kesit şöyledir:

K: Ben, mesela aile danışmanlığını ne olduğunu bilmeden geldik biraz da açıkçası... Sorunlarımız belki çok derin değil ama bu sorunlar ileride daha kötü, derin hale gelmeden nasıl çözebilir, bunu öğrenmeye ve uygulamaya çalışmak... Bir de birbirimizin karakteristik yapıları, tavırlarımızı, birbirimize olan tepkilerimizin doğruluğunu, yanlışlığını ve en önemlisi de birbirimizi anlamak ve tanımak için birlikte yol aldık, En azından bu seansla vesilesiyle birlikte vakit ayırmış olduk... Birbirimizin iletişim dillerini öğrendik... Stresi nasıl yönetebileceğimizi keşfettik... Bu da yaşamımızı biraz daha keyifli kılacak gibi. Henüz keyifli hale getirip getirmeyeceğini söylemek erken ama en azından böyle bir ihtimalimizi olacak.

E: Tamam, birbirimizi seviyoruz, çoğu zaman sorun olmuyor ama en azından olaylara karşı yaklaşım tarzımızı, zaman bulamamaya yönelik nasıl bakmamız gerektiğini, birbirimizin olaylara nasıl bakmamız gerektiğini öğrendik. Mesela, çocuklara yönelik bakış açımı eşim artık anladı yani, şimdi seni daha iyi anlıyorum dedi. Evet dört dörtlük değil ama çoğu şeyi öğrendik ve uygulamaya geçiriyoruz. Olaylara verdiğim tepkilerde genelde gergin oluyordum, haliyle tepkilerim de gergin oluyordu. Şimdi daha sakin yaklaşıyorum. Katkılarınız için teşekkür ederim (6Ç-ZTK-5).

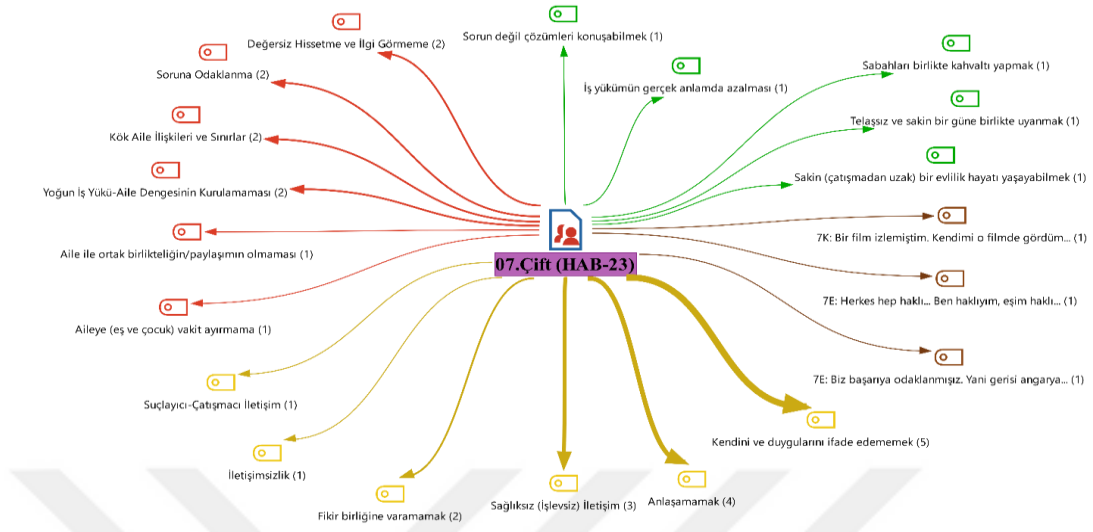
Seansların özellikle aile yaşam doyumuna ciddi katkılar sağladığını belirten bu çift, evliliklerine ve birbirlerine yönelik sahip oldukları bu farkındalığı koruyacak, devam ettirecek ve güçlendirecek bir şekilde çözüm odaklı bakışı sürdürmeleri tavsiyesinde bulunulmuştur.



Şekil 3.31. Kelime bulutu (6.Çift-ZTK-5)

Şekil 3.31’de verilen kelime bulutu incelendiğinde erkek ve kadının birlikte seanslarda sıklıkla bahsettiği çözüme odaklı bakışı içselleştirmeye başladıklarını beyan eden ifadelerinden mütevellit “**birlikte**” ve “**çözüm**” kelimeleri ön plana çıkmıştır. Buradan da anlaşılacağı üzere bu çiftin çözüm odaklı bakışı “birlikte” kavradıkları ve içselleştirdiğini görmekteyiz. Bir başka ifadeyle öne çıkan “birlikte” ve “çözüm” kelimelerini ifadeye dönüştürdüğümüzde karşımıza “**çözümü birlikte arama veya birlikte çözüm bulma**” ifadesi çıkmaktadır. Gerek çiftlerin ifadelerinden gerek elde edilen nicel ve nitel bulgularından yola çıktığımızda “çözüm odaklı bakışı” aile yaşamına en iyi şekilde uygulayan ve en iyi içselleştiren çiftin, bu çift olduğunu söyleyebiliriz. Sorun odaklı bakıştan çözüm odaklı düşünmeye yöneldikleri günden itibaren hayatlarında (özellikle her iki çiftin farklı mesai saatlerinde çalışmasından kaynaklı ortaya çıkan evlilik sorumlulukları ve rolleri ile ilgili yaşadıkları sorunlarda) çok önemli pozitif değişimler yaşadıklarını ve bu değişimlerin evliliklerinde önemli ilerlemeler kaydetmelerine katkı sağladığını vurgulayan çift, evlilik yaşamından zevk (doyum) almaya başladıklarını ama bu konuda henüz yolun başında olduklarını ve yeterli seviyeye gelmeleri için daha çok çaba sarf etmeleri gerektiğinin bilincinde olduklarını paylaşmışlardır. Çiftin nicel bulgular kapsamında PİÖÖ ve AYDÖ’den aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları ile ifadeleri çerçevesinde elde edilen nitel bulguların örtüştüğü gözlemlenmiştir.

3.2.2.7. Yedinci Çift ile İlgili Genel Nitel Bulgular



Şekil 3.32. Çift bazlı kodlama ve nitel bulgular görsel haritası (7.Çift-HAB-23)

ÇOAD-ASHU’ya katılan yedinci çift ile ilgili yapılan kodlamalar incelendiğinde (Şekil 3.32), bu çiftin deney grubunda bulunan çiftler içinde beşinci çiftten sonra en çok “Çatışma/Sorun Alanı” ana temasının kodlandığı çift olduğu görülmüştür. “Çatışma/Sorun Alanı” ana teması kapsamında “İletişim sorunları” alt teması (kategorisi) toplam 8 koddan oluşmaktadır. Bunlar içinde “Kendini ve duygularını ifade edememek”, “Anlaşmamak”, “Sağlıksız (işlevsiz) iletişim”, “Fikir birliğine varamamak” ve “Suçlayıcı-çatışmacı iletişim” kodları olmak üzere 5 tanesi bu çift özelinde baskın kodlar olmuştur. Bu noktada çiftin sorunlarının yoğunlaştığı “Çatışma/Sorun Alanı”nın “İletişim sorunları” alt teması olduğu söylenebilir. Çiftin ifadelerinden bir kesit bu tespiti doğrular niteliktedir: *“E: İkimiz de haklıyız. İkimizde haklı olduğumuz için meseleleri çözmekte zorlanıyoruz, genelde de çözemiyoruz (...) İletişim sorunumuz var. Konuşamıyoruz. Konuştuğumuzda ya ben iğneliyorum ya da hanım iğneliyor. Ben kendimi kontrol edemiyorum belki de. Eşimin de sivri ifadeleri olur, bu defa ben parlarım vb. Sorunu veya konuyu maksimum 15 dakika konuşabiliriz. Hep söylerim 15 dakikadan sonra sorunları konuşmamalıyız (...)”*. Öte yandan “Evlilik Sorumluluklarına Yönelik İhmaller” alt temasında “İş yükü-aile dengesinin kurulamaması” ve “Aile vakit ayırmama” kodları da ön plana çıkmıştır. “Çatışma/Sorun Alanı” ana temasında çiftin yoğun ifadelerinin bulunduğu diğer alt temalar ise; “Kök aile ilişkileri ve sınırlar”, “Soruna odaklanma”, “Değersiz hissetme ve ilgi görmeme”, “Aile ile ortak birlikteliğin/paylaşımın olmaması” şeklinde sıralanmıştır.

Bu çiftte yönelik çözüm odaklı müdahaleler bağlamında (amaçlar ve mucize soru tekniği) en çok öne çıkan kodların “Sorun değil çözümleri konuşabilmek”, “İş yükünün gerçek anlamda azalması”, “Telaşsız ve sakin bir güne uyanmak (mesela sabahları birlikte sakince kahvaltı yapabilmek)” ve “Sakin (çatışmadan uzak) bir evlilik hayatı yaşayabilmek” olduğu görülmüştür. Çiftin yaşadığı sorunları çözmeye yönelik amaçlarını ve arzuladığı geleceği ifade eden bu kod ve kategoriler; aynı zamanda ÇOAD-ASHU’nun bu çift özelinde uyguladığı müdahale planının **“iletişim sorunlarına ve evlilik rol ve sorumluluklarına yönelik çözüm odaklı yaklaşım ve etkinlikleri kullanma”** şeklinde belirlenmesine etki etmiştir. Çift, uygulama süresince kendilerine verilen etkinlikleri genel olarak yerine getirmeye çalışan ve aynı zamanda sorun alanlarından çözümlere geçişi oldukça önemseyen ve isteyen bir çift olmasına rağmen pozitif değişim ve ilerlemeler ile ilgili süreç bu çiftte düşük bir seviyede seyretmiştir. Bir başka ifadeyle bu çiftte, çiftin yaşadığı sorunları çözme istekleri ile pozitif yönlü değişim ve ilerleme arasında (değişime dirençli olmamalarına karşın) doğru bir orantı bulunmamaktadır. Bu durum çiftin evlilik hayatındaki pozitif değişim ve ilerlemeyi yavaşlatmakla ve çiftin yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyinde hedefledikleri sürede istenilen seviyeye gelmesini güçlendirmektedir. Bu çiftte de (beşinci çiftte olduğu gibi) değişime biraz daha yavaş adımlarla yaklaşan bireyin erkek olduğu gözlemlenmiştir. Erkek bireyin ifadelerinden yola çıktığımızda bu durumun yaşadığı “sosyal-kültürel çevre”, “yetiştirilme tarzı” ve “kuşak farklılığı”ndan kaynaklandığı görülmüştür. Öte yandan her ne kadar çiftin pozitif değişim ve ilerlemesi yavaş adımlarla gerçekleşse de çiftin evlilik hayatı, çözüm odaklı bakış açısından belirli bir seviyeye ulaşmıştır. ÇOAD yaklaşımının “küçük değişimler, büyük değişimlerin habercisidir” varsayımının bu çiftte karşılık bulmasının/işlevselliğinin etkisi çiftin belirtilen seviyeye ulaşmasına katkı sağladığı söylenebilir. Bu seviye ulaşmada “kadın bireyde” bir adım daha önde olmuştur. Bu sebeple iyi oluş düzeyi kadına belirgin oranda katkı sağlarken ve bu katkı kadın tarafından yazılı ve sözlü olarak aktarılırken, erkek için gerek iyi oluş gerekse yaşam doyumu konularında ilerleme düşük seviyede kalmıştır. Çiftin amaçları doğrultusunda pozitif ilerleme ve değişim sürecini gösteren derecelendirme puanları Çizelge 3.54’te aktarılmıştır.

Çizelge 3.54. Pozitif ilerlemeler ve değişim: derecelendirme puanları (7.Çift-HAB-23)

7.Çift	1. Hafta (Puan)	3.Hafta (Puan)	5.Hafta (Puan)	İzleme	Hedef Puan
Kadın	2	3	4	4.5	5
Erkek	4	5	6	6	5.5.-6

Çizelge 3.54'e baktığımızda çiftin ilerlemelerinin oldukça yavaş olduğu ve hatta bazı haftalar sabit kaldığı görülmektedir. Bir önceki paragrafta verilen bilgiler ve elde edilen nitel bulgular doğrultusunda, "İletişim sorunları", "Evlilik sorumluluklarına yönelik ihmaller" başta olmak üzere "Değersizlik hissetme ve ilgi görmeme" ve "Soruna odaklanma" alt temalarının (kategoriler) baskın olmasından kaynaklı değişime açık olsa da ilerlemeye nispeten dirençli bir çift dinamiği karşımıza çıkmaktadır. Bu direnç daha çok erkekte görülmüş ve bunun sebebinin ise kültürel kodlar olduğu daha önce belirtilmiştir. Bir diğer husus, çifti diğer çiftlerden ayıran bir özellik olarak, iş-aile dengesini bu ailede kuramayan bireyin erkek değil kadın olmasıdır. Bir başka ifadeyle ÇOAD-ASHU'ya katılan çiftler içinde (bu çift haricinde) "İş-aile dengesini kuramamak" ile ilgili sorun yaşayan bireylerin tamamı "erkek birey" olurken, bu çiftimizde sorunu yaşayan "kadın birey" ve bu sorundan oldukça şikayetçi olan ise erkektir. "Erkek birey" bu durumdan oldukça rahatsız olduğunu ve bu sebeple eşiyle sağlıklı iletişim kuramadığını ve psikolojik olarak yıprandığını dile getirmektedir. Erkeğin rahatsız olduğu konu; toplumsal cinsiyet iş bölümü bağlamında değil, daha çok eşiyle iş yoğunluğundan uzak, sakin ve telaşsız bir birliktelik yaşamak istemesinden uzak kalmanın getirdiği bir rahatsızlık olduğu yönündedir. Erkeğin bu konudaki ifadesinden bir kesit şöyledir: ***"E: Eşim mesai saatleri dışında da sürekli çalışmayı önemseyen biri (saat 17.00 dan sonra görevi bitse bile) işi eve getiriyor. Getirilmeyecek bir iş olmasına rağmen. Ben de diyorum ki ne sorun veya iş varsa sabah 08.00-17.00 arası hallet. Eve getirme bu işleri biraz eve odaklan istiyorum ama eşim işkolik maalesef. Söylediğimde kötü insan oluyorum (...) Yani Şu işi eve getirme meselesi beni rahatsız ediyor, kendisine söyleyince de kızıyor bana. Tek isteğim işi eve getirmesin. Ben yine yemek yaparım, ki yapıyorum da, çocuklara da bakarım, ki bakıyorum da. Ev işlerini de yapıyorum temizlik falan. Onların tüm okul işleriyle ben ilgileniyorum. Bunlardan zerre gocunmam ama eşimin işi eve getirmesi yoruyor beni."*** Kadın burada eşini onaylayıcı olarak şu ifadeleri aktarmıştır: ***"K: Evet, eşimin bu yönünü yok sayamam benim yoğun iş yükümü çok hafifletiyor, bu yönünü asla yadsıyamam. Allah razı olsun. Çıkış saatlerimizi bazen değiştiriyor, net ayarlayamıyorum, öğrencilerin mesuliyeti beni yoruyor, eve gelince yemeğin hazır olması mutlu ediyor ve rahatlatıyor beni."*** Buna karşılık "kadın birey" ise, bu duruma biraz da sebep olan eşinin olduğunu ifade ediyor. Eşinin kendisini değersiz hissettirdiğini ve bu değersizlik sebebiyle hem iletişimde sorun yaşadığını hem de eşiyle ortak paylaşım alanlarının olmamasından kaynaklı işiyle hayata tutunduğunu ifade etmektedir. Kadının ifadesi ise şöyledir: ***"Eşimle sağlıklı bir iletişimimiz yok, hiçbir iletişimimiz, konuşmamız, sohbetimiz, ortak bir noktamız yok. Mesela bir şeye çok üzüldüğümde veya sevindiğimde bunu paylaşacağım ilk kişi eşim olsun çok isterim."***

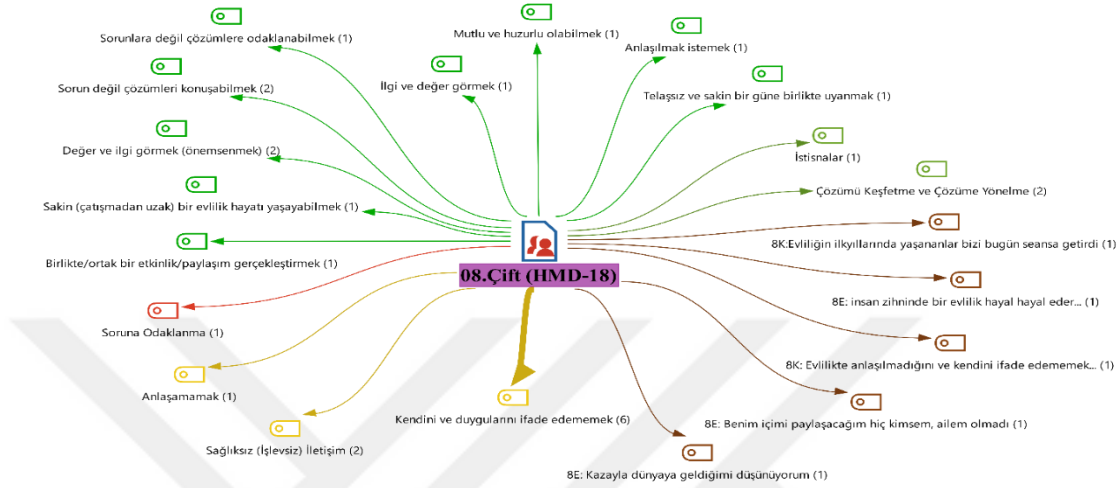
Yukarıda verilen bu karşılıklı diyalog, çiftin aile dinamliğinde değişim ve ilerlemenin düşük bir seviyede seyretmesini örnekleyen ve özetleyen hususlardan birisidir. Çiftin birbirinden beklentilerinin farkı olması, kültürel kodların etkisi, iletişim dilinin farklılığı vb. etkilerle çift soruna odaklanmaktan çözüme odaklanacak bir alan kendilerine bırakmamakta ve bu durum çiftin pozitif değişime ve ilerlemeye karşı uzak bir tutum sergilemesine sebep olmaktadır. Çift tarafından (yukarıdaki diyalog örnek gösterilerek) yaşadıkları bu tür çatışmaların evlilik ilişkilerini ve aralarındaki iletişimi tükettiği ve bu nedenle aile hayatlarında pozitif değişime ve ilerlemelere tam anlamıyla odaklanamadıkları için değişim ve ilerlemenin düşük seviyede seyrettiği ifade edilmiştir. Bu noktada pozitif değişim ve (sorundan tamamen kopamasalar da) çözüm odaklı bakışı nispeten bir seviyeye kadar yükselen bu çift, iyi oluş ve yaşam doyumu değişkenleri en az ilerleme kaydeden üç çiftten biri olmuştur.



Şekil 3.33'te verilen kelime bulutu incelendiğinde bir önceki paragrafta verilen bilgiler ve elde edilen nitel bulgular doğrultusunda çiftin **“sorun”** sözcüğünden tam olarak uzaklaşmadığı görülmüştür. Daha önce belirtildiği üzere kısmi bir çözüm odaklı bakış kazanan çift, yer yer sorun odaklı düşünmeye devam etmektedir. Bu sebeple iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri istenilen seviyeye ulaşmamış ancak mevcut duruma göre kısmi ve

uygulamanın yapıldığı dönemde çift için yeterli bir iyileşme olduğu hem çiftlerin ifadelerinde (nitel bulgular) hem de nicel bulgularda görülmüştür.

3.2.2.8. Sekizinci Çift ile İlgili Genel Nitel Bulgular



Şekil 3.34. Çift bazlı kodlama ve nitel bulgular görsel haritası (8.Çift-HMD-18)

ÇOAD-ASHU'ya katılan sekizinci çift ile ilgili yapılan kodlamalar incelendiğinde (Şekil 3.34) üçüncü çiftin dinamiğine benzer bir kodlama sistemi karşımıza çıkmaktadır. Bu çiftte “Çatışma/Sorun Alanı” ana teması kapsamında ağırlıklı olarak “İletişim” alt teması (kategorisi) ile ilgili sorunlar mevcuttur. Bu doğrultuda çiftin yaşadığı iletişim sorunları “Kendini ve duygularını ifade edememek”, “Sağlıksız (işlevsiz) iletişim” ve “Anlaşamamak” kodlarının ön plana çıktığı görülmektedir. Üçüncü çiftten farklı olarak bu çiftte ayrıca “Soruna odaklanma” alt teması da kodlanmıştır. Çiftin, iletişim anlamında yaşadıkları sorun alanlarını özetleyen ve “Hashtag” ana temasında da kullanılan ifadelerinden bir bölüm şöyledir: “K: *Evliliğimizin çalkantılı zamanlarında kendimi ifade edememek ya da anlatamamak, aktaramamak ve eşimin beni anlamak istememesi veya anlayamaması beni çok yormuştu (...) Evliliğin ilk yıllarında yaşananlar (anlaşamamak, iletişim sorunları) bizi bugün bu seansa getirdi (...)*” ve “E: *Benim içimi paylaşacağım hiç kimsem, ailem olmadı (...)*”. Bu çiftin önemli özelliklerinden birisi her iki bireyinde “çözümüne yönelik ve değişime açık” düşünce ve davranışa sahip olmalarıdır. Çiftin bu yönü, ÇOAD-ASHU'dan en çok verim alan ve pozitif ilerleme kaydeden çiftlerden biri olmalarını sağlamıştır. Değişime açık yönleri ve seanslara “çözüm odaklı bakışı kazanmak” için hazır olarak gelmeleri çiftte yönelik çözüm odaklı uygulanan müdahale planının hızlı ve etkili bir şekilde oluşturulmasına zemin hazırlamıştır.

Şekil 3.34'ü incelediğimizde çözüm teknikleri ana temasına ait alt temaların sayısı çok olduğu görülmektedir. Bu çiftin bir diğer ayırt edici özelliği, ÇOAD-ASHU'ya katılan çiftlerin görsel haritaları içinde çözüm teknikleri ana temasının sayı ve hacimce en çok alanı kapsadığı 3 çiftten biri olmasıdır. Bu yönüyle çift; uygulama süresince hem pozitif değişim ve ilerlemeye açık bir tutum sergilemiş (nitel bulgu) hem de çözüm odaklı bakışın, psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu bağlamında evliliklerine olumlu katkılar sağladığını belirtmiştir. Çiftin nicel bulgular kapsamında PİÖÖ ve AYDÖ son test ve izleme testinden aldıkları puanlardaki artış araştırmamızın nitel bulguları ile örtüştüğünü ve çiftin iyi oluş ve yaşam doyumunda pozitif yönlü bir değişim yaşadığını bizlere göstermektedir. Öte yandan çiftte yönelik çözüm odaklı müdahaleler (amaçlar ve mucize soru tekniği) bağlamında öne çıkan kategorilerin “Amaçlar”, “Çözümü keşfetme ve çözüme yönelme” ve “İstisnalar” olmak 3 alt temada yoğunlaştığı tespit edilmiştir. “Amaçlar” alt temasında; “Sorun değil çözümleri konuşabilmek”, “Sorunlara değil çözümlere odaklanabilmek”, “Değer ve ilgi görmek (önemsenmek istemek)”, “Anlaşılmak istemek” “Telaşsız ve sakin bir güne uyanmak”, “Sakin (çatışmadan uzak) bir evlilik hayatı yaşamak”, “Birlikte/ortak bir etkinlik/paylaşım gerçekleştirmek” ve “Mutlu ve huzurlu olabilmek” olmak üzere (toplam 14 kod içinden) 8 kod bu çift özelinde karşımıza çıkmıştır. Çiftlerin yaşadıkları sorunları çözmeye yönelik amaçlarını ve arzuladığı geleceği ifade eden bu kod ve kategoriler; aynı zamanda ÇOAD-ASHU'nun bu çift özelinde uygulanan müdahale planının **“iletişim sorunlarına ve soruna odaklanmaya yönelik çözüm odaklı yaklaşım ve etkinlikleri kullanmak”** şeklinde belirlenmesine etki etmiştir. Çift, seans süresince kendisine verilen etkinlikleri genel olarak uygulamaya çaba sarf eden ve aynı zamanda sorun alanlarından çözümlere geçişi oldukça önemseyen ve isteyen bir çift olmuştur. Bununla birlikte çiftte uygulanan çözüm odaklı yaklaşıma dayalı çeşitli teknikler ve etkinlikler neticesine çiftin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam düzeylerinde önemli derecede pozitif ilerlemeler kaydedildiği ve çiftin yaşamına önemli katkılar sağladığı hem çiftin ifadelerinde (nitel bulgular) hem de nicel analiz bulgularında görülmüştür. Çiftin amaçları doğrultusunda hem pozitif yönde ilerleme ve değişim sürecini hem de psikolojik iyi oluş düzeyine katkısını gösteren derecelendirme puanları Çizelge 3.55'te aktarılmıştır.

Çizelge 3.55. Pozitif ilerlemeler ve değişim: derecelendirme puanları (8.Çift-HMD-18)

8.Çift	1. Hafta (Puan)	3.Hafta (Puan)	6.Hafta (Puan)	İzleme	Hedef Puan
Kadın	2.5	4.5	7	7.5	7
Erkek	4	5.5	7.5	7.5	7-8

Çizelge 3.55’i incelediğimizde çiftin pozitif ilerlemeler için hedefledikleri puanlar ile ulaştıkları puanların birbiriyle örtüştüğü, yani her iki bireyin de hedef puanlarına net bir şekilde ulaştıkları görülmüştür. Çift, hedefledikleri puana ulaşmalarında çözüm odaklı bakışın evlilik yaşamlarına kattığı pozitif değişim ve ilerlemelerin etkili olduğunu belirtmiştir. Bu pozitif değişim ve ilerlemeler, hem çiftin iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerine katkı sağlamış hem de çiftin çözüme yönelme becerisi kazanmalarına yardımcı olmuştur. Elde edilen bulgular ve gerekçeleriyle, bu çiftin pozitif değişim ve ilerlemelere açık olduğu bir önceki paragrafta açıklanmıştır. Bir başka ifadeyle çiftin uygulama sürecinde pozitif değişim ve ilerleme seviyesinin hızlı seyrettiği gözlemlenmiştir. Öte yandan ÇOAD-ASHU’ya katılan çiftler içinde bu çift gerek nicel gerekse nitel ve içsel olarak en çok ilerleme kaydeden ve deneysel uygulamada araştırmacının en çok verim aldığı üç çiftten birisi olmuştur. Çiftin çözümlere, pozitif değişime, ilerlemeye ve güçlenmeye her seansta açık olmaları ve aile yaşamlarına yönelik başta iletişim alanı olmak üzere birçok yönden her seans sonunda bir önceki seansa göre bir seviye daha güçlenerek ilerleme kaydettikleri bu uygulama sürecini daha da güçlendirerek ve geliştirerek devam ettirmeleri çifte tavsiye edilmiştir.



Şekil 3.35. Kelime bulutu (8.Çift-HMD-18)

Şekil 3.35’te verilen kelime bulutu incelendiğinde bir bütün olarak (sadece eşler veya çocuklar değil; eş ve çocuklar birlikte) aile kavramına vurgu yapılmıştır. Bu çift, deney grubunda bulunan çiftler içinde bir bütün olarak “aile” kavramına vurgu yapan tek çift olmuştur. Çiftin – seanslarda sık sık vurguladıkları – en önemli özelliği ise, çiftin her ikisi de “eş ve çocuklar ile vakit geçirmekten/birlikte etkinlik yapmaktan, birlikte olmaktan” mutluluk duymalarıdır. Bu doğrultuda çift, çocuklar da dahil olacak şekilde “aile” kavramını “birlikte olma” eylemi ile bir bütün olarak görmek ve bunu ifade etmektedir. Çiftin “İletişimi doğru kuramamak” ve çiftlerin ifadesiyle yetiştirilme tarzından kaynaklı “Duygularını ve kendini ifade edememek” dışında baskın bir sorun alanlarının bulunmaması, “birlikte aile” kavramına niçin önem verdiklerini daha anlaşılır kılmaktadır. Çift ayrıca

“birlikte” aile ile hareket ettikleri sürece yaşam doyumları ve iyi oluş düzeylerinin pozitif yönde olduğunu ve olacağını dile getirmiştir. Bir başka ifadeyle çiftin aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyi “**ailece birlikte olmak**”, “**ailece etkinlik yapmak**” ve “**ailece (ortak) karar(lar) almak**” ile doğru orantılıdır. Elde edilen nitel bulgular çerçevesinde çiftin aile hayatında iyi oluş ve yaşam doyumunun pozitif yönlü ilerlemesine katkı sağlayan diğer hususlar ise şöyle sıralanmaktadır:

- Çiftin evlilik ile ilgili rol ve sorumluluklarda herhangi bir çatışma yaşamamaları,
- Çiftin kültürel bağlamın baskınlığını aşmış olmaları
- Belki de en önemlisi ise, çiftin birbirine her koşulda destek veren ve empati ile yaklaşabilen bir çift dinamiğine sahip olmasıdır.

Araştırmanın nitel ve nicel bulgularını bir arada özetlemek gerekirse, çiftlerin ifadeleri (nitel bulgular) ile araştırmanın bir önceki bölümünde psikolojik iyi oluş düzeyi ve aile yaşam doyumu ile ilgili yapılan ölçek analizleri (nicel bulgular) birbirini destekler ve pekiştirir niteliktedir. Denilebilir ki; ÇOAD-ASHU hem nicel hem de nitel bulgular bağlamında evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile aile yaşam doyumu üzerinde pozitif yönlü bir değişim ve katkı sağlamıştır. Ayrıca ÇOAD-ASHU, çiftlere aile ilişkilerinde çözüm odaklı davranışlar sergilemesine yönelik bir farkındalık kazandırmıştır. Bu doğrultuda “Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığına Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması”nın (ÇOAD-ASHU) evli çiftler ve(ya) aileler için “*çözüm odaklanma*”, “*psikolojik iyi oluş*”, “*pozitif yönlü değişim ve ilerleme*” ve “*aile yaşam doyumu*” başlıklarında etkili bir deneysel müdahale/uygulama modeli olduğu söylenebilir.

4. TARTIŞMA

Bu bölümde ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyi ve aile yaşam doyumuna etkisi ile ilgili elde edilen nicel ve nitel bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Nicel bulgulara yönelik tartışma ve değerlendirmeler, psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumuna bağımlı değişkenleri kapsamında ele alınmıştır. Nitel bulgulara yönelik tartışma ve değerlendirmelerde ise; ÇOAD-ASHU sürecinde kullanılan çözüm odaklı ilke ve teknikler, bulgular kısmında oluşturulan nitel temalar, deney grubu ile yapılan nitel görüşmeler, deney grubuna katılan evli çiftlerin ÇOAD-ASHU ile ilgili yazılı ve sözlü olarak ifade ettikleri düşünceler ve ailelerle sosyal hizmet uygulaması dikkate alınmıştır. Buradan hareketle nitel bulgulara yönelik değerlendirmelerde; “çözüm odaklı düşünce”, “psikolojik iyi oluş”, “aile yaşam doyumunu” ve “aile/evlilik yaşamının getirdiği özgün dinamikler”in hepsi bütüncül bir şekilde ele alınarak yorumlanmıştır.

Araştırma bulgularının tartışılıp değerlendirildiği bu bölümde; gerek yurt içi gerekse yurt dışı literatürde araştırmamızın konusu ve modeli ile benzerlik gösteren çalışmaların oldukça sınırlı sayıda olması ve özellikle de sosyal hizmet alanında araştırmamızla birebir örtüşen bir çalışmanın bulun(a)maması nedeniyle farklı disiplinlerin ve alanların benzer ve(ya) yakın araştırmaları ve araştırmacının kendi gözlem ve yorumları ile tartışma ve değerlendirmelerin içeriği zenginleştirilmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda araştırmamızın bağımlı değişkenleri (PİO ve AYD) ile bağımsız değişkenini (ÇOAD ve ASHU) içeren ve araştırmamızla doğrudan örtüşmeye de benzer içerikli veya konusu itibarıyla dolaylı olarak ilişkili olan farklı çalışmalara yer verilerek karşılaştırmalar yapılmıştır.

Bu bölümde, önce nicel bulgulara yönelik tartışma, yorum ve değerlendirmelere yer verilmiş, akabinde ise elde edilen nitel bulgulara dair tartışma ve yorumlar aktarılmıştır.

4.1. ÇOAD-ASHU'nun Evli Çiftler Üzerindeki Etkisine İlişkin Nicel Bulguların Tartışılması

Bu araştırmanın amacı, ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyi ve aile yaşam doyumuna etkisini incelemektir. Bu doğrultuda araştırmanın bağımlı değişkenleri olan psikolojik iyi oluş (PİO) ve aile yaşam doyumunu (AYD) ile ilgili nicel bulguların tartışılmasına ve değerlendirilmesine ayrı başlıklar halinde yer verilmiştir. Ayrıca psikolojik

iyi oluş değişkeninin “Genel duygular (PİO-GD)”, “Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet (PİO-ABEM)” ve “Ev dışı aktiviteleri sürdürebilme (PİO-EDAS)” olmak üzere üç alt boyutu bulunduğundan dolayı bu alt boyutlara ait nicel bulgulara yönelik tartışma ve değerlendirmeler de üç ayrı başlık halinde incelenmiştir. Böylelikle araştırmamızın bağımlı değişkenleri (PİO ve AYD), PİO bağımlı değişkenine ait alt boyutlar (PİO-GD, PİO-ABEM, PİO-EDAS) ve bulguların genel yorumu olmak üzere araştırmamızın nicel bulguları 6 başlıkta tartışılmış ve değerlendirilmiştir. Tartışmanın ilk bölümü nicel bulgular üzerine inşa edilmiş, akabinde bu bulguları destekleyici doğrudan ve(ya) dolaylı araştırmalara yer verilmeye çalışılmıştır.

4.1.1. ÇOAD-ASHU’nun Evli Çiftlerin PİO Düzeyine Yönelik Etkisinin Değerlendirilmesi

Elde edilen bulgulara göre deney ve kontrol gruplarının PİOÖ ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>0.05$); buna karşılık son test ve izleme testlerinin puan ortalamaları açısından deney grubu lehine anlamlı düzeyde arttığı/farklılaştığı ($p<0.05$), kontrol grubu puanlarında ise belirgin bir değişim olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ayrıca deney grubunda PİOÖ son test puan ortalamalarındaki belirgin artışın izleme testi ölçümlerinde korunduğu gözlemlenmiş, deney grubunun PİOÖ son test puanı ile PİOÖ izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu durum;

1. PİO düzeyinde deney ve kontrol grubunun homojen olduğu,
2. Deney grubuna uygulanan ÇOAD-ASHU’nun PİO üzerinde yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğu ($\eta^2p = 0.755$) ve
3. Yapılan sosyal hizmet müdahalesinin (ÇOAD-ASHU) PİO üzerindeki etkisini devam ettirdiği/koruduğu şeklinde yorumlanabilmektedir.

Bu noktada “ÇOAD-ASHU, evli çiftlerin psikolojik iyi oluş (PİO) düzeyi üzerinde etkilidir: ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamlı bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamlı fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır” şeklinde ifade edilen araştırmanın birinci temel hipotezi test edilerek doğrulanmıştır. Evli çiftlerin PİO düzeylerini artırmaya yönelik

hazırlanan ÇOAD-ASHU'ya katılan deney grubunun, kontrol grubunda bulunan ve ÇOAD-ASHU'ya katılmayan evli çiftlere göre PİÖÖ puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir artış olduğu ve bu artışın bir ay sonra uygulanan izleme testi puan ortalamalarında da korunduğu belirlenmiştir.

Deney ve kontrol grubuna yönelik ikili karşılaştırma (post-hoc) sonuçları incelendiğinde, deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ puan ortalamalarının ön test ve son test puan ortalamaları arasında son test lehine anlamlı bir fark olduğu görülürken ($p<0.05$), kontrol grubu açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Benzer şekilde deney grubu ön test ve izleme testi ölçümü PİÖÖ puan ortalamaları arasında izleme testi lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Buna karşılık kontrol grubunda ön test ve izleme testi PİÖÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Bu bulgulara göre; deney grubunda yer alan evli çiftlerin PİÖ düzeyleri artarken, kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin PİÖ düzeylerinde anlamlı bir değişim olmamıştır. Deney grubuna uygulanan müdahalenin (ÇOAD-ASHU) PİÖ düzeyini artırmadaki etkisinin kalıcı olup olmadığını incelemek amacıyla her iki grup için son test ve izleme testi PİÖÖ puanları karşılaştırıldığında gerek deney grubu gerekse kontrol grubunda anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bu bulgu, uygulanan müdahale programının (ÇOAD-ASHU) evli çiftlerin PİÖ düzeylerini artırmadaki etkisinin kalıcı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Kontrol grubunun PİÖ düzeyinde zamana bağlı anlamlı bir değişimin olmaması da bu yorumu desteklemektedir.

Son test ve izleme testi için gruplar arası ikili karşılaştırma (post-hoc) sonuçları incelendiğinde; deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin “Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”nden aldıkları PİÖÖ son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre deney grubunda yer alan evli çiftlerin kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre PİÖÖ puanları anlamlı bir düzeyde artmıştır ($p<0.05$). Aynı şekilde deney ve kontrol grubuna katılan evli çiftlerin “Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”nden aldıkları PİÖÖ izleme testi puanları arasında da deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Buna göre 6 haftalık seans oturumları tamamlandıktan bir ay sonra ÇOAD-ASHU'nun izleme seansına katılan evli çiftlerin, ÇOAD-ASHU'ya katılmayan evli çiftlere göre PİÖÖ puanları anlamlı bir düzeyde artmıştır ($p<0.05$). Böylelikle araştırmanın birinci temel hipotezi doğrulanmış ve ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin PİÖ düzeyini artırmada etkili

olduğu ve ilerleme kaydettiği görülmüştür (Bkz. Çizelge 3.7, Çizelge 3.8, Şekil 3.2 ve Şekil 3.3).

Araştırmamızın PİO bağımlı değişkeni ile ilgili elde edilen nicel bulgular ile doğrudan veya dolaylı örtüşen kimi araştırmalar mevcuttur. Söz konusu araştırmalara kronolojik olarak aşağıda yer verilmiştir.

Psikolojik iyi oluş (PİO) kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde, ÇOAD yaklaşımının PİO üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir deneysel araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte Türkiye’de çözüm odaklı düşünce ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen sadece tek bir çalışma (Şanal Karahan, 2016) bulunmuştur. Söz konusu çalışma üniversite öğrencilerinin çözüm odaklı düşünceleriyle depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin bulunup bulunmadığı ve çözüm odaklı düşünmenin depresyon, stres, anksiyete ve psikolojik iyi oluş değişkenlerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Veri toplama aracı olarak Çözüm Odaklı Envanter, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin kullanıldığı araştırmanın çalışma grubunu üniversite öğrencileri oluştururken, yöntem ve modeli ise basit tesadüfi küme örneklemesinin kullanıldığı nicel yöntem desenlerinden ilişkisel tarama modelidir. Araştırmanın sonuçlarına göre, çözüm odaklı düşüncenin üç alt boyutu olan hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme, problemden ayırma alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü; depresyon, anksiyete ve stres ile negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bununla beraber, çözüm odaklı düşünce (üç alt boyutu dâhil) depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi olmayı anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmanın bulguları, araştırmamızda ÇOAD-ASHU’nun PİO üzerinde yüksek düzeyde etkili olduğuna yönelik elde ettiğimiz nicel bulguyu destekler niteliktedir.

ÇOAD’ın iyi oluş üzerinde etkili olduğunu gösteren kimi çalışmalar da mevcuttur. Beauchemin (2015)’in yaptığı araştırma bu çalışmalardan bir tanesidir. Bu araştırma sonucuna göre, 7 hafta boyunca kolej öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen Grupla Çözüm Odaklı Danışmanlık Uygulaması’nın (GÇODU) öğrencilerin algıladığı stres düzeyleri ve iyi oluş üzerinde oldukça etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Green, Oades ve Grant tarafından 2006 yılında yapılan araştırma sonuçlarına göre, ÇOAD yaklaşımının, danışanların amaçlarına yönelmesinde ve hedeflerini takip etmede psikolojik iyi oluşun artış göstermesine etki ettiği belirlenmiştir. Benzer bir başka çalışmada

ise Grant (2003), ÇOAD yaklaşımını uyguladığı deney grubundaki katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyini yüksek olarak bulmuştur.

Pihet ve arkadaşları (2007), evlilik çatışmasını azaltarak psikolojik iyi oluş düzeyini artırmayı amaçladıkları bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma bulgularına göre uygulanan psiko-eğitim programı (deneysel uygulama), çiftlerin PİO düzeyini artırdığı ve bununla birlikte çiftlerden kadın bireylerin yaşam doyumu düzeyini de yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır.

Grant ve O'Connor (2010) tarafından yapılan bir araştırmada ise ÇOAD ile problem odaklı yaklaşım karşılaştırılmıştır. Buna göre, problem odaklı yaklaşımla kıyaslandığında ÇOAD yaklaşımının bireylerin (psikolojik) iyi oluşları üzerinde daha fazla olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç da Grant (2003) ve Grant, Curtayne ve Burton (2009)'un gerçekleştirdikleri çalışmalarda bulunmuştur. Söz konusu araştırmalarda, ÇOAD'ın iyilik hali ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi bulunmuştur. Green ve arkadaşlarının (2005) gerçekleştirdikleri araştırma sonucuna göre ise; ÇOAD'ın psikolojik iyi oluş düzeyini artırdığı saptanmıştır. Tüm bu sonuçlar, araştırmamızın PİO ile ilgili elde ettiği nicel bulgular ile örtüşmektedir. Bu doğrultuda ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin PİO düzeylerini artırmada etkili olduğu söylenebilir.

Şanal Karahan tarafından (2016) aynı çalışmada çözüm odaklı düşüncenin kaynakları harekete geçirme alt boyutunun psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkisi de incelenmiştir. Çözüm odaklı düşüncenin alt boyutlarından biri olan kaynakları harekete geçirme alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre bireyin kaynaklarını keşfedip bunları kullanmaya başlaması bireydeki psikolojik iyi oluş seviyesini ortalama bir seviyede yükseltmektedir. Özetle bu araştırmanın bulgularına göre, çözüm odaklı düşüncenin kaynakları harekete geçirme alt boyutu psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna varılmıştır.

Yukarıda verilen araştırmaların tümü araştırmamızın PİO ile ilgili elde edilen nicel bulguları destekler niteliklerdir.

4.1.2. ÇOAD-ASHU'nun Evli Çiftlerin AYD Düzeyine Yönelik Etkisinin Değerlendirilmesi

Elde edilen bulgulara göre deney ve kontrol gruplarının AYDÖ ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>0.05$); buna karşılık son test ve izleme testlerinin puan ortalamaları açısından deney grubu lehine anlamlı düzeyde arttığı/farklılaştığı ($p<0.05$), kontrol grubu puanlarında ise belirgin bir değişim olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Ayrıca deney grubunda AYDÖ son test puan ortalamalarındaki belirgin artışın izleme testi ölçümlerinde korunduğu gözlemlenmiş, deney grubunun AYDÖ son test puanı ile AYDÖ izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu durum;

1. AYD düzeyinde deney ve kontrol grubunun homojen olduğu,
2. Deney grubuna uygulanan ÇOAD-ASHU'nun AYD üzerinde yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğu ($\eta^2p = 0.801$) ve
3. Yapılan sosyal hizmet müdahalesinin (ÇOAD-ASHU) AYD üzerindeki etkisini devam ettirdiği/koruduğu şeklinde yorumlanabilmektedir.

Bu noktada “ÇOAD-ASHU, evli çiftlerin aile yaşam doyumu (AYD) düzeyi üzerinde etkilidir: ÇOAD-ASHU'ya katılan evli çiftlerin aile yaşam doyumu düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamlı bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamlı fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır” şeklinde ifade edilen araştırmanın ikinci temel hipotezi test edilerek doğrulanmıştır. Evli çiftlerin AYD düzeylerini artırmaya yönelik hazırlanan ÇOAD-ASHU'ya katılan deney grubunun, kontrol grubunda bulunan ve ÇOAD-ASHU'ya katılmayan evli çiftlere göre AYDÖ puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir artış olduğu ve bu artışın bir ay sonra uygulanan izleme testi puan ortalamalarında da korunduğu belirlenmiştir.

Deney ve kontrol grubuna yönelik ikili karşılaştırma (post-hoc) sonuçları incelendiğinde, deney grubunda bulunan evli çiftlerin AYDÖ puan ortalamalarının ön test ve son test puan ortalamaları arasında son test lehine anlamlı bir fark olduğu görülürken ($p<0.05$), kontrol grubu açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Benzer şekilde deney grubu ön test ve izleme testi ölçümü AYDÖ puan ortalamaları arasında izleme testi

lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Buna karşılık kontrol grubunda ön test ve izleme testi AYDÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Bu bulgulara göre; deney grubunda yer alan evli çiftlerin AYD düzeyleri artarken kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin AYD düzeylerinde anlamlı bir değişim olmamıştır. Deney grubuna uygulanan müdahalenin (ÇOAD-ASHU) AYD düzeyini artırmadaki etkisinin kalıcı olup olmadığını incelemek amacıyla her iki grup için son test ve izleme testi AYDÖ puanları karşılaştırıldığında gerek deney grubu gerekse kontrol grubunda anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bu bulgu, uygulanan müdahale programının (ÇOAD-ASHU) evli çiftlerin AYD düzeylerini artırmadaki etkisinin kalıcı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Kontrol grubunun AYD düzeyinde zamana bağlı anlamlı bir değişimin olmaması da bu yorumu desteklemektedir.

Son test ve izleme testi için gruplar arası ikili karşılaştırma (post-hoc) sonuçları incelendiğinde; deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin “Aile Yaşam Doyumu Ölçeği”nden aldıkları AYDÖ son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre deney grubunda yer alan evli çiftlerin kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre AYDÖ puanları anlamlı düzeyde artmıştır ($p<0.05$). Aynı şekilde deney ve kontrol grubuna katılan evli çiftlerin “Aile Yaşam Doyumu Ölçeği”nden aldıkları AYDÖ izleme testi puanları arasında da deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Buna göre 6 haftalık seans oturumları tamamlandıktan 1 ay sonra ÇOAD-ASHU’nun izleme seansına katılan evli çiftlerin, ÇOAD-ASHU’ya katılmayan evli çiftlere göre AYDÖ puanları anlamlı bir düzeyde artmıştır ($p<0.05$). Böylelikle araştırmanın ikinci temel hipotezi doğrulanmış ve ÇOAD-ASHU’nun evli çiftlerin AYD düzeyini artırmada etkili olduğu görülmüştür.

Araştırmamızın AYD bağımlı değişkeni ile ilgili elde edilen nicel bulgular ile doğrudan veya dolaylı örtüşen kimi araştırmalar mevcuttur. Söz konusu araştırmalara kronolojik olarak aşağıda yer verilmiştir.

Aile yaşam doyumu (AYD) kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde, ülkemizde ÇOAD yaklaşımının AYD üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir deneysel araştırmaya rastlanmamıştır. AYD ile ilgili daha çok ilişkisel tarama modeli ile kullanılarak araştırmalar gerçekleştirilmiş olup, bu araştırmaların sayısı ise oldukça sınırlı kalmıştır. Yapılan çalışmalarda aile yaşam doyumu ile pozitif ve negatif duygular (Bakalım ve Taşdelen-

Karçkay, 2015), yaşam memnuniyeti (Kasman, 2015), çocuk yaşam kalitesi (Aykaç, 2019), psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu (Cavga, 2019), psikolojik sağlamlık (Halisdemir, 2020) ve manevi iyi oluş (Tunç, 2020) arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan bu araştırmalarda aile yaşam doyumu ile ilgili diğer değişkenler arasında genel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Ülkemizde ve yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalarda aile yaşam doyumu ile ilgili çalışmalar sınırlı kalırken; aile yaşam doyumu ile yakın ve ilişkili bir diğer kavram olan evlilik doyumu ile ilgili çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu çalışmalardan araştırma bulgularımızı doğrudan veya dolaylı destekleyen bazı araştırmalara aşağıda kronolojik olarak yer verilmiştir.

Araştırmamızda elde ettiğimiz bulgular, müdahale grubuna katılan evli çiftlerin aile yaşam doyumu düzeylerinde belirli bir ilerleme kaydedildiğini bizlere göstermektedir (Bkz. Çizelge 3.41, Çizelge 3.42, Şekil 3.11 ve Şekil 3.12). Markman ve Arkadaşları (1988) tarafından sorun yaşayan çiftlere yönelik yapılan deneysel araştırmanın sonuçları, bulgularımızı destekler niteliktedir. Bu araştırmanın sonuçları sorun yaşayan çiftlerin evlilik ilişkilerine yönelik uygulanan deneysel müdahale ve eğitimlerin çiftlerin daha az sorun yaşadıklarını ve evliliklerine dair yaşam doyumlarını artırdığı şeklindedir. Ayrıca Montag, 1993; Ryan, 2001; Goforth, 2003; Miller, 2003; Oxford, 2003 ve Kirby, 2005 tarafından aile/evlilik yaşam doyumunu incelemek üzerine yapılan araştırmalar, sonuçları itibariyle çalışmamızın AYD ile ilgili bulgularıyla örtüşen diğer çalışmalardır.

Tezer (1986, akt., Canel, 2007) tarafından yapılan araştırmada ise, eşler arası çatışmanın evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiş ve çatışmacı-suçlayıcı dilin kullanımı ile evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre eşler arası çatışma durumlarında sorun odaklı-suçlayıcı bakış açısının yoğun olduğu evliliklerde yaşam doyumu düşük olurken; eşitlikçi, çağdaş ve çözüm odaklı evlilik ilişkilerinin evlilik doyumuna katkısının yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sells ve arkadaşları (2002) tarafından, çiftler ve aileler ile evliliğe yönelik bir grup terapisi pilot çalışması gerçekleştirilmiştir. Çatışma, iletişim, affetme ve uzlaşma konularının evlilik ve aile yaşam doyumu üzerindeki etkisini ölçmek üzere 8 haftalık yapılandırılan bu grup çalışmanın sonuçlarına göre; deney grubunda bulunan evli çiftlerin evlilik doyumlarında önemli oranda bir gelişim kaydedildiği tespit edilmiştir.

Goforth (2003), evlilik eğitim programlarına katılanlar ile katılmayanlar arasında çiftler arası bireyselleşme (bütünleşme), evlilikteki iletişim tarzı, evlilik çatışması, evlilik doyumu ve ilişkiye bağlılık, fikir birliği, çiftler arasındaki yakınlık ve iş birliği gibi çeşitli değişkenler incelenmiştir. Buna göre, bireyselleşme (bütünleşme) değişkeni dışındaki tüm değişkenler açısından deney grubunda bulunan katılımcılar ile kontrol grubunda bulunan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur

Goforth (2003)'ün yaptığı araştırmanın bir benzeri, Kirby (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. 1200 evli erkek ve kadın ile (600 çift) yapılan bu çalışmada evlilik eğitimine katılan evli çiftlerin evlilik/aile yaşam doyumu düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, evlilik programına katılan bireylerin ön test-son test sonuçları kıyaslandığında evlilik/aile yaşam doyumlarında anlamlı bir artış yaşandığı ve programın etkili olduğu tespit edilmiştir.

Torun (2005) tarafından yapılan çalışmada, Türk evli çiftlerin evlilik ilişkilerini yürütüme ve sorun çözmede kullandıkları stratejiler ile evlilik/aile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiş ve evlilikteki mutluluk düzeyi, evliliğe olumlu bakış ve evlilik sorumlulukları ile evlilik/aile yaşam doyumunun orantılı olduğu saptanmıştır.

Taşköprü (2013)'ün yaptığı çalışmada, aile/evlilik doyumu ile evlilik süresi, sorun çözme becerileri ve stres ile başa çıkma gibi birtakım değişkenler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, aile/evlilik doyumu ile evlilik süresi, sorun çözme becerisi, stres ile başa çıkma becerisi, gelir düzeyi, yaş ve evlilikte travmatik olayların yaşanması arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Jackson ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, klinik düzeyde evlilik terapisine katılan evli çiftlerin, terapiye katılmayan evli çiftler arasındaki evlilik doyumları incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, evlilik terapisine katılan kadınların evlilik doyum düzeyi eşlerinin doyum düzeyinden düşük çıkmıştır. Terapiye katılmayan çiftlerde ise aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Jajali ve arkadaşları (2017) tarafından grupta ÇOAD yaklaşımına dayalı olarak evli çiftlere yönelik deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desen modeli kullanılarak bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, ÇOAD yaklaşımına dayalı çift danışmanlığının her iki grupta 25'er çift (50 kişi) olmak üzere toplam 50 çiftten (100 kişi) oluşan

mahkumların ve eşlerinin evlilik doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. ÇOD tekniklerinin kullanıldığı mahkûm ve eşlerinin herhangi bir müdahalede bulunulmayan mahkûm ve eşlerine göre evlilik doyumlarında bir artış tespit edilmiştir.

Son ve arkadaşları (2021) çözüm odaklı düşünme becerisinin evlilik doyumu üzerindeki etkisini ve babanın çocuk bakımına katılımının evlilik çatışmasına aracılık etme işlevini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre; annelerin olaylara çözüm odaklı bakabilmesi, hem babanın çocuk bakımına katılımı kolaylaştırmış hem de evlilik çatışmasını azaltarak evlilik doyumunu artırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca babanın çocuk bakımına katılımı ile evlilikteki çatışma düzeyi; çözüm odaklı düşünme ile evlilik doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre çözüm odaklı düşünmek eşler arası evlilik çatışmasını azaltırken, annelerin ve dolayısıyla babaların evlilik doyum düzeyini artırmıştır.

4.1.3. ÇOAD-ASHU’nun Evli Çiftlerin PİÖ-GD Alt Boyutu Düzeyine Yönelik Etkisinin Değerlendirilmesi

Bu araştırmanın bağımlı değişkenlerinden PİÖ’nun birinci alt boyutunu “Genel Duygular” (PİÖ-GD) alt boyutu oluşturmaktadır.

Yapılan analizler sonrası elde edilen bulgulara göre deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-GD alt boyutu ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>0.05$); buna karşılık son test ve izleme testlerinin puan ortalamaları açısından deney grubu lehine anlamlı düzeyde arttığı/farklılaştığı ($p<0.05$), kontrol grubu puanlarında ise belirgin bir değişim olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Ayrıca deney grubunda PİÖÖ-GD alt boyutu son test puan ortalamalarındaki belirgin artışın izleme testi ölçümlerinde korunduğu gözlemlenmiş, deney grubunun PİÖÖ-GD alt boyutu son test puanı ile PİÖÖ-GD alt boyutu izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu durum;

1. PİÖ-GD alt boyutu düzeyinde deney ve kontrol grubunun homojen olduğu,
2. Deney grubuna uygulanan ÇOAD-ASHU’nun PİÖ-GD alt boyutu üzerinde yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğu ($\eta^2p = 0.597$) ve

3. Yapılan sosyal hizmet müdahalesinin (ÇOAD-ASHU) PİO-GD alt boyutu üzerindeki etkisini devam ettirdiği/koruduğu şeklinde yorumlanabilmektedir.

Bu noktada “ÇOAD-ASHU, evli çiftlerin PİO-Genel Duygular alt boyutu (**PİO-GD**) düzeyi üzerinde etkilidir: *ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin PİO-Genel duygular düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamli bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamli fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır*” şeklinde ifade edilen araştırmanın ikincil hipotezlerinden ilki olan PİO-GD ile ilgili hipotez test edilerek doğrulanmıştır. Evli çiftlerin PİO-GD alt boyutu düzeylerini artırmaya yönelik hazırlanan ÇOAD-ASHU’ya katılan deney grubunun, kontrol grubunda bulunan ve ÇOAD-ASHU’ya katılmayan evli çiftlere göre PİOÖ-GD alt boyutu puan ortalamalarında anlamli düzeyde bir artış olduğu ve bu artışın bir ay sonra uygulanan izleme testi puan ortalamalarında da korunduğu belirlenmiştir.

Deney ve kontrol grubuna yönelik ikili karşılaştırma (post-hoc) sonuçları incelendiğinde, deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİOÖ-GD alt boyutu puan ortalamalarının ön test ve son test puan ortalamaları arasında son test lehine anlamli bir fark olduğu görülürken ($p<0.05$), kontrol grubu açısından anlamli bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Benzer şekilde deney grubu ön test ve izleme testi ölçümü PİOÖ-GD alt boyutu puan ortalamaları arasında izleme testi lehine anlamli bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Buna karşılık kontrol grubunda ön test ve izleme testi PİOÖ-GD alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamli bir fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Bu bulgulara göre; deney grubunda yer alan evli çiftlerin PİO-GD alt boyutu düzeyleri artarken kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin PİO-GD alt boyutu düzeylerinde anlamli bir değişim olmamıştır. Deney grubuna uygulanan müdahalenin (ÇOAD-ASHU) PİO-GD alt boyutu düzeyini artırmadaki etkisinin kalıcı olup olmadığını incelemek amacıyla her iki grup için son test ve izleme testi PİOÖ-GD alt boyutu puanları karşılaştırıldığında gerek deney grubu gerekse kontrol grubunda anlamli bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bu bulgu, uygulanan müdahale programının (ÇOAD-ASHU) evli çiftlerin PİO-GD alt boyutu düzeylerini artırmadaki etkisinin kalıcı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Kontrol grubunun PİO-GD alt boyutu düzeyinde zamana bağlı anlamli bir değişimin olmaması da bu yorumu desteklemektedir.

Son test ve izleme testi için gruplar arası ikili karşılaştırma (post-hoc) sonuçları incelendiğinde; deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin “Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”nden aldıkları PİÖÖ-GD alt boyutu son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre deney grubunda yer alan evli çiftlerin kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre PİÖÖ-GD alt boyutu puanları anlamlı düzeyde artmıştır ($p<0.05$). Aynı şekilde deney ve kontrol grubuna katılan evli çiftlerin “Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”nden aldıkları PİÖÖ-GD alt boyutu izleme testi puanları arasında da deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Buna göre 6 haftalık seans oturumları tamamlandıktan 1 ay sonra ÇOAD-ASHU’nun izleme seansına katılan evli çiftlerin, ÇOAD-ASHU’ya katılmayan evli çiftlere göre PİÖÖ-GD alt boyutu puanları anlamlı bir düzeyde artmıştır ($p<0.05$). Böylelikle araştırmanın ikincil hipotezlerinden ilki doğrulanmış ve ÇOAD-ASHU’nun evli çiftlerin PİÖ-GD alt boyutu düzeyini artırmada etkili olduğu görülmüştür.

4.1.4. ÇOAD-ASHU’nun Evli Çiftlerin PİÖ-ABEM Alt Boyutu Düzeyine Yönelik Etkisinin Değerlendirilmesi

Bu araştırmanın bağımlı değişkenlerinden PİÖ’nun ikinci alt boyutunu “Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet” (**PİÖ-ABEM**) alt boyutu oluşturmaktadır.

Yapılan analizler sonrası elde edilen bulgulara göre deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-ABEM alt boyutu ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>0.05$); buna karşılık son test ve izleme testlerinin puan ortalamaları açısından deney grubu lehine anlamlı düzeyde arttığı/farklılaştığı ($p<0.05$), kontrol grubu puanlarında ise belirgin bir değişim olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ayrıca deney grubunda PİÖÖ-ABEM alt boyutu son test puan ortalamalarındaki belirgin artışın izleme testi ölçümlerinde korunduğu gözlemlenmiş, deney grubunun PİÖ-ABEM alt boyutu son test puanı ile PİÖÖ-ABEM alt boyutu izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu durum;

1. PİÖ-ABEM alt boyutu düzeyinde deney ve kontrol grubunun homojen olduğu,
2. Deney grubuna uygulanan ÇOAD-ASHU’nun PİÖ-ABEM alt boyutu üzerinde yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğu ($\eta^2p = 0.329$) ve

3. Yapılan sosyal hizmet müdahalesinin (ÇOAD-ASHU) PİO-ABEM alt boyutu üzerindeki etkisini devam ettirdiği/koruduğu şeklinde yorumlanabilmektedir.

Bu noktada “ÇOAD-ASHU, evli çiftlerin PİO-Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet alt boyutu (**PİO-ABEM**) düzeyi üzerinde etkilidir: *ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin PİO-Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutu düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamli bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamli fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır*” şeklinde ifade edilen araştırmanın ikincil hipotezlerinden ikincisi olan PİO-ABEM ile ilgili hipotez test edilerek doğrulanmıştır. Evli çiftlerin PİO-ABEM alt boyutu düzeylerini artırmaya yönelik hazırlanan ÇOAD-ASHU’ya katılan deney grubunun, kontrol grubunda bulunan ve ÇOAD-ASHU’ya katılmayan evli çiftlere göre PİO-ABEM alt boyutu puan ortalamalarında anlamli düzeyde bir artış olduğu ve bu artışın bir ay sonra uygulanan izleme testi puan ortalamalarında da korunduğu belirlenmiştir.

Deney ve kontrol grubuna yönelik ikili karşılaştırma (post-hoc) sonuçları incelendiğinde, deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİO-ABEM alt boyutu puan ortalamalarının ön test ve son test puan ortalamaları arasında son test lehine anlamli bir fark olduğu görülürken ($p<0.05$), kontrol grubu açısından anlamli bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Benzer şekilde deney grubu ön test ve izleme testi ölçümü PİO-ABEM alt boyutu puan ortalamaları arasında izleme testi lehine anlamli bir fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Buna karşılık kontrol grubunda ön test ve izleme testi PİO-ABEM alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamli bir fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Bu bulgulara göre; deney grubunda yer alan evli çiftlerin PİO-ABEM alt boyutu düzeyleri artarken kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin PİO-ABEM alt boyutu düzeylerinde anlamli bir değişim olmamıştır. Deney grubuna uygulanan müdahalenin (ÇOAD-ASHU) PİO-ABEM alt boyutu düzeyini artırmadaki etkisinin kalıcı olup olmadığını incelemek amacıyla her iki grup için son test ve izleme testi PİO-ABEM alt boyutu puanları karşılaştırıldığında gerek deney grubu gerekse kontrol grubunda anlamli bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bu bulgu, uygulanan müdahale programının (ÇOAD-ASHU) evli çiftlerin PİO-ABEM alt boyutu düzeylerini artırmadaki etkisinin kalıcı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Kontrol grubunun PİO-ABEM alt boyutu düzeyinde zamana bağlı anlamli bir değişimin olmaması da bu yorumu desteklemektedir.

Son test ve izleme testi için gruplar arası ikili karşılaştırma (post-hoc) sonuçları incelendiğinde; deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin “Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”nden aldıkları PİÖÖ-ABEM alt boyutu son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre deney grubunda yer alan evli çiftlerin kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre PİÖÖ-ABEM alt boyutu puanları anlamlı düzeyde artmıştır ($p<0.05$). Aynı şekilde deney ve kontrol grubuna katılan evli çiftlerin “Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”nden aldıkları PİÖÖ-ABEM alt boyutu izleme testi puanları arasında da deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Buna göre 6 haftalık seans oturumları tamamlandıktan 1 ay sonra ÇOAD-ASHU’nun izleme seansına katılan evli çiftlerin, ÇOAD-ASHU’ya katılmayan evli çiftlere göre PİÖÖ-ABEM alt boyutu puanları anlamlı bir düzeyde artmıştır ($p<0.05$). Böylelikle araştırmanın ikincil hipotezlerinden ikincisi doğrulanmış ve ÇOAD-ASHU’nun evli çiftlerin PİÖ-ABEM alt boyutu düzeyini artırmada etkili olduğu görülmüştür.

4.1.5. ÇOAD-ASHU’nun Evli Çiftlerin PİÖ-EDAS Alt Boyutu Düzeyine Yönelik Etkisinin Değerlendirilmesi

Bu araştırmanın bağımlı değişkenlerinden PİÖ’nun üçüncü ve son alt boyutunu “Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme” (PİÖ-EDAS) alt boyutu oluşturmaktadır.

Yapılan analizler sonrası deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test ölçümlerine yönelik varyans (homojenlik) analizinden elde edilen sonuçlar; her iki grubun birbirine denk (homojen) olduklarını göstermektedir ($p>0.05$). Buna karşılık Shapiro-Wilk normallik testi incelendiğinde (Bkz. Çizelge 3.30), deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin grup ayrımı yapılmaksızın PİÖÖ-EDAS alt boyutu ölçümlerine yönelik normallik analizinden elde edilen sonuçlara göre, ölçümlerden ön testin normal dağılım sergilemediği ($p<0.05$) ve PİÖÖ-EDAS alt boyutu ile ilgili ölçümlerde alınan puanlardan elde edilen ön analiz sonuçlarının parametrik test varsayımlarından biri olan normal dağılım varsayımını ihlal ettiği görülmüştür. Bu doğrultuda PİÖÖ-EDAS alt boyutu ölçümlerinde araştırmamızın, araştırma soruları ve hipotezleri kapsamında diğer nicel bulguların tümünde kullanılan ve parametrik bir test olan “Karışık/Tekrarlı Ölçümler için İki Yönlü ANOVA” analizinin yerine bu analizin non-parametrik karşılığı olan “Karışık/Tekrarlı Ölçümler için Friedman’s ANOVA” testi kullanılmıştır. Bununla birlikte deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin deneysel uygulamadan (ÇOAD-ASHU)

önce PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için parametrik bir test olan “Bağımsız Örneklem T Testi” yerine ise; non-parametrik testlerden “Mann Whitney U” testi analizi yapılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre deney ve kontrol gruplarının PİÖÖ-EDAS alt boyutu ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunurken ($p<0.05$); öte yandan evli çiftlerin deney grubu ile kontrol grubu son test ölçümleri ($p>0.05$) ve deney grubu ile kontrol grubu izleme testi ölçümlerinden alınan puanların ortalamaları arasında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu durum;

1. PİÖ-EDAS alt boyutu düzeyinde deney ve kontrol grubunun deneysel uygulama (ÇOAD-ASHU) öncesi homojen (denk) olmadığı; ancak ön analiz sonuçlarına göre, varyans homojenliğinin sağlanması ve çarpıklık-basıklık değerleri açısından normal aralıkta (± 2 aralığı) bulunması sebebiyle (George ve Mallery, 2002) ön test sonucuna göre anlamlı bir farklılığın çıkmasının kısmen tolere edilebilir bir sonuç olduğu,
2. Deney grubuna uygulanan ÇOAD-ASHU’nun PİÖ-EDAS alt boyutu üzerinde etkisinin düşük seviyede kaldığı,
3. Yapılan sosyal hizmet müdahalesinin (ÇOAD-ASHU) son test puanı ile deneysel uygulama sonrası bir aylık izleme süreci (izleme testi puanı) arasında deney grubundaki evli çiftlerin PİÖ-EDAS alt boyutu düzeyinde pozitif yönde değişimin düşük seviyede olduğu veya pozitif yönlü bir değişim gözlenmediği şeklinde yorumlanabilmektedir.

Yapılan Friedman’s ANOVA testi sonuçlarına baktığımızda (Bkz. Çizelge 3.33) deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-EDAS alt boyutu düzeyleri ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Buna karşılık, kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ-EDAS alt boyutu düzeyleri ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında ise; anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Puan ortalamaları dikkate alındığında deneysel uygulamaya (ÇOAD-ASHU) katılan evli çiftlerin ön test, son test ve izleme testi puanları arasında küçük bir düşüş yaşansa da puan ortalamalarının düşük seviyede pozitif yönlü değiştiği, buna karşılık kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin ise her üç ölçümde de (ön

test, son test ve izleme testi) puan ortalamalarının aynı kaldığı görülmüştür. Bu duruma çiftlerin kültürel dinamiklerinin etkili olduğu söylenebilir. Nitekim deney grubunda bulunan evli çiftlerin iş ve yaşam koşulları, yetiştirilme tarzları, aile kültürleri, evlilik sorumlulukları, kadının konumu ve çocukların yaşları vb. etkenlerin ev dışı aktivitelerin belirli dönemlerde gerçekleştiğine etki etmiştir. Özellikle iş-aile sorumluluklarından kalan boş zamanlarda ev dışı etkinlikleri gerçekleştirdiklerini söyleyen çiftler bu sürelerin de belirli aralıklarla olduğunu belirtmişlerdir.

Deney ve kontrol grubuna yönelik ikili karşılaştırma (post-hoc) sonuçları incelendiğinde, deney grubuna (ÇOAD-ASHU) katılan evli çiftlerin PİÖÖ-EDAS alt boyutu ile ilgili ön test puan ortalaması ile son test puan ortalaması arasında ve ön test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde son test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamış olsa da ön test ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı farkın bulunması ve bu anlamlı farkın izleme testinde de devam etmesi deneysel uygulamanın (ÇOAD-ASHU), evli çiftlerin PİÖ-EDAS alt boyut düzeyinde nispeten (düşük seviyede de olsa) bir artışa etki ettiği söylenebilir. Bir başka ifadeyle ÇOAD-ASHU'nun, evli çiftlerin PİÖ-EDAS alt boyut düzeylerinde küçük de olsa pozitif yönde bir katkı sağladığı ve bu katkının izleme testinde de korunduğu şeklinde yorumlanabilir. Buna karşılık kontrol grubundaki evli çiftlerin PİÖ-EDAS alt boyutu düzeylerinde tüm ölçümlerde herhangi bir değişim yaşanmamış ve ölçüm puan ortalamaları her üç testte de sabit kalmıştır. Bu bulgulara göre; deney grubunda yer alan evli çiftlerin PİÖ-EDAS alt boyutu düzeyleri çok düşük bir seviyede de olsa artarken kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin PİÖ-EDAS alt boyutu düzeylerinde anlamlı bir değişim olmamıştır.

Bu noktada “ÇOAD-ASHU, evli çiftlerin PİÖ-Ev Dışı Aktiviteleri Sürdürebilme alt boyutu (**PİÖ-EDAS**) düzeyi üzerinde etkilidir: ÇOAD-ASHU'ya katılan evli çiftlerin PİÖ-Ev dışı aktiviteleri sürdürebilme alt boyutu düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamlı bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamlı fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır” şeklinde ifade edilen araştırmanın ikincil hipotezlerinden üçüncüsü ve sonuncusu olan PİÖ-EDAS ile ilgili hipotez de test edilerek doğrulanmıştır. Evli çiftlerin PİÖ-EDAS alt boyutu düzeylerini artırmaya yönelik hazırlanan ÇOAD-ASHU'ya katılan deney grubunun, kontrol grubunda bulunan ve ÇOAD-ASHU'ya katılmayan evli çiftlere göre PİÖÖ-EDAS alt boyutu puan ortalamalarında anlamlı ancak

düşük düzeyde bir artış olduğu ve bu artışın bir ay sonra uygulanan izleme testi puan ortalamalarında da korunduğu belirlenmiştir. Buna göre ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin PİO-EDAS alt boyutu düzeylerini artırmada oldukça düşük seviyede de olsa kısmen etkili olduğu görülmüştür.

4.1.6. Nicel Bulgular Çerçevesinde ÇOAD-ASHU'nun Evli Çiftlerin Psikolojik İyi Oluş ve Aile Yaşam Doyumu Düzeyi Üzerindeki Etkisine İlişkin Genel Değerlendirme

Araştırmamızın nicel bulgularını bir bütün olarak değerlendirdiğimizde; deney grubuna katılan evli çiftlerin (eşlerin);

- Bireysel ve evlilik yaşamları ile ilgili güçlü yönlerini ve kaynaklarını ortaya çıkarmak,
- Mucize soru tekniğine verdikleri cevaplar ile amaçları netleştirmek,
- Deneysel uygulamanın oturumları; çiftlerin evlilik yaşamlarına yönelik yapacakları pozitif değişiklikleri tanımlayıp, şimdi ve geleceğe odaklanacak zemini ise istisnalar ve derecelendirme tekniği ile somutlaştırarak evli çiftlerin amacına uygun bir şekilde yapılandırıldığında evli çiftlerin bireysel ve aile hayatlarına ilişkin PİO ve AYD düzeylerinde artış yaşadıkları gözlemlenmiştir. Bu konu ile ilgili literatür incelendiğinde ÇOAD yaklaşımı ile ilgili yapılan deneysel araştırmaların – bazılarında incelenen bağımlı değişkenler farklılık gösterse de – benzer sonuçlar ortaya koyduğu görülmüştür (Zimmerman vd., 1997; Bowles vd., 2001; Nelson ve Kelley, 2001; Grant, 2003; Green vd., 2005; Green vd., 2006; Köktuna, 2007; Grant, 2008; Grant ve O'Connor, 2010; Stewart, 2011; Hajian ve Mohammadi, 2013; Baygül, 2015; Jajali vd., 2017).

Araştırma bulgularına yönelik genel bir çıkarım yapmak gerekirse; ÇOAD-ASHU'ya katılan evli çiftlerin (deney grubu); PİO (alt boyutlar dâhil) ve AYD düzeylerinin arttığı, bu artışın kalıcı olduğu, bu sonucun deneysel uygulamanın etkisinden kaynaklandığı (*Bkz. etki büyüklükleri oranları*) ve PİO (alt boyutlar dâhil) ve AYD ile ilgili temel ve ikincil niceliksel hipotezlerin doğrulandığı söylenebilir. Bir başka ifadeyle, bu araştırmada, ÇOAD-ASHU'nun evli bireylerin PİO (alt boyutlar dâhil) ve AYD düzeylerini artırmada etkili bir yaklaşım olduğu görülmüştür.

ÇOAD yaklaşımı, aile danışmanlığı, aile içi sorunlar (evlilik çatışması, iletişim sorunları vb., yaşam ve evlilik doyumu), bağımlılıklar (özellikle madde ve teknoloji bağımlılıkları), psikiyatrik rahatsızlıklar (şizofreni, depresyon, yeme bozukluğu, cinsel rahatsızlıklar vb.), sosyal hizmetin sosyal ve psikolojik alanları, eğitim bilimleri vb. alanlarda sıklıkla kullanılan ve genelde de etkili olan bir yaklaşımdır (Smith S. , 2010). Türkiye’de ÇOAD yaklaşımı kullanılarak evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyi ve aile yaşam doyumuna etkisini birlikte aynı çalışmada inceleyen benzer bir deneysel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla beraber yurt dışı çalışmaları incelediğimizde araştırmamız ile birebir örtüşme de çeşitli değişkenler açısından benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda, araştırma bulgularımızı (ÇOAD etkisini) destekleyen ve araştırmamızın kapsamı ile doğrudan ve dolaylı ilişkili olan benzer çalışmalar kronolojik olarak şöyle özetlenebilir.

De Shazer (1985) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda, ÇOAD uygulamasına katılan 28 danışanın ortalama 6-8 arası danışmanlık seansı aldıkları uygulamada, danışanların %86’sı olumlu geri bildirimde bulunmuş, bir yıl sonra 1986 (de Shazer, ve diğerleri, 1986) yılında gerçekleştirilen benzer bir diğer çalışmada ise; ÇOAD uygulamasının danışanlar üzerindeki olumlu etkilerinin %72 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Kiser (1988, akt., Gingerich ve Eisengart, 2000) ile De Jong ve Hopwood (1996) yaptıkları araştırmalarla De Shazer’in bu iki çalışmasına benzer sonuçlar elde etmişlerdir.

Zimmerman, Jacobsen, MacIntyre ve Watson (1996), ÇOAD yaklaşımının ailelerde ebeveynlik becerileri ve algılanan aile güçleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu noktada 6-8 aileden oluşan aile grupları oluşturmuştur ve bu aile grupları ile haftada 30 dakikalık görüşmeler gerçekleştirmiştir. Uygulama sonunda ÇOAD uygulama grubunda yer alan ailelerin, kontrol grubunda yer alan ailelere göre iletişim, sınırlar, roller ve objektiflik konularında önemli ilerlemeler kaydettikleri görülmüştür (Akt., Gingerich ve Wabeke, 2001).

Zimmerman, Prest ve Wetzel (1997) tarafından çiftlerin evlilik uyumunu ve memnuniyetlerini artırmaya yönelik gerçekleştirdikleri bir araştırmada, her biri 3-5 evli çiftten ve deney ve kontrol gruplarından oluşan 6 terapi grubu ile 6 haftalık ÇOAD yaklaşımı uygulanmıştır. Uygulamaya katılan tüm danışanlara Çift Adaptasyon Ölçeği ve Evlilik Durum Envanteri ön test ve son test olarak iki ölçüm şeklinde doldurtulmuştur. Buna göre, ÇOAD grubundaki (deney grubu) danışanların kontrol grubuna göre Çift Adaptasyon

Ölçeği'nin dört tane alt boyutunda belirgin bir şekilde ilerleme ve gelişme kaydettikleri tespit edilmiştir. Ayrıca bu araştırmaya katılanların ÇOAD uygulamalarında, katıldıkları diğer terapi modellerine göre kendilerini daha az yorgunluk hissettiklerini belirtmeleri de bu çalışmayı ilginç kılan bir nokta olmuştur. Bu, çalışmanın yapıldığı dönem itibarıyla ÇOAD yaklaşımı ile ilgili daha çok betimsel ve kuramsal çalışmaların yoğun yapılması göz önüne alındığında, bu çalışmanın uygulamalı bir çalışma olarak yapılmış olması oldukça önemlidir. Çalışmada evli çiftlerin ilişkilerinin güçlendirilmesi hedeflenmiştir ve sonuç olarak ÇOAD'ın evli çiftlerin ilişkilerini güçlendirecek şekilde evlilik uyum ve doyumlarının arttığı gözlenmiştir. Bu sonuçların araştırmamızın bulgularını da destekler nitelikte olması dikkat çekici olmuştur.

Karney ve Bradbury (1997) sorun çözme becerisinin, evlilikteki yaşam doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Buna göre, evlilikte yaşanan sorunları çözme istekliliği ve becerisi ile evlilikte algılanan aile yaşam doyumu düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Çamur Duyan (2000) tarafından yapılan araştırmada da ailedeki sorun çözme becerileri ile eşlerin evliliklerinden duydukları memnuniyetleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Lee (1997) çalışmanın yapıldığı döneme kadar ÇOAD ile ilgili yapılan araştırmaları incelemiştir. Buna göre incelenen araştırmalar sonucu ÇOAD ile ilgili gerçekleştirilen çalışmaların ortalama 5.5 oturum ile 4 aylık bir sürede %64 oranında bir etki bıraktığı tespit edilmiştir. Bu yönüyle oldukça dikkat çekici bir bulgunun ortaya konulduğu bu araştırmanın sonuçlarını değerlendirdiğimizde, evlilik yaşamında özellikle iletişim çatışması düzeyinde yaşanan sorunların çözümünde ÇOAD yaklaşımının kullanıldığı danışmanlık uygulamaların çiftlerin birbiriyle kurdukları iletişim ve etkileşimde çözüm odaklı ve pozitif düşünme konusunda yol gösterici bir özelliğinin bulunduğunu söyleyebiliriz.

Gingerich ve Eisengart (2000) tarafından, Lee (1997)'nin yaptığı araştırmaya benzer şekilde, çalışmanın yapıldığı tarihe kadar ÇOAD'ın kullanıldığı 15 deneysel araştırma gözden geçirilerek yaklaşımın etkililiğini toplu olarak değerlendirmek ve incelemek amacıyla meta-analiz yöntemi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, 5 çalışmanın sonucu oldukça başarılı iken, diğer 10 çalışmanın ise; araştırma modelinin orta düzeyde bir model olmasına rağmen uygulanan ÇOAD yaklaşımın etkili olduğu sonucu çıkmıştır. Ayrıca genel olarak 15 deneysel çalışmada da sorunların düzeltilmesinde ÇOAD'ın – başta psiko-sosyal konular olmak üzere – etkili, kullanışlı ve danışanlar için oldukça yararlı bir yaklaşım

olduğu ancak modelin doğru kurulmaması durumunda kesin sonuçlar vermediği tespit edilmiştir. Bu sonuçlara baktığımızda ÇOAD'ın iyi kurgulanmış bir araştırma modeli, tasarımı ve doğru bir çalışma grubu kurgusu ile kısa sürede oldukça etkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim araştırmamızın sonuçları da bu düşüncemizi desteklemekte ve yapılan bu meta-analiz çalışmasının sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Bowles, Mackintosh ve Torn, (2001) tarafından ÇOAD yaklaşımının iletişim becerilerine olan etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmada 6 aylık eğitim verilmiş ve eğitim sonrasında nicel ve nitel veriler toplanmıştır. Nicel bulgulara göre, ÇOAD yaklaşımı eğitimini alan hemşirelerin altı ay sonunda iletişim kurmanın güç olduğu hastalarla iletişim kurma isteklerinde pozitif yönlü değişimler olduğu gözlemlenmiştir. **Nitel bulgularda ise, sorun çözmeye yönelik iletişim becerilerinde, iletişim dilinin yapıcılığının artmaya başladığı, hemşirelerde duygusal baskı ve yetersizlik hislerinde azalma olduğu saptanmıştır.** Araştırma sonuçları, ÇOAD'ın yetişkin bireylerde ÇOAD tekniklerinin iletişim becerileri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir

Nelson ve Kelley (2001) ise, evli çiftlerin, ÇOAD yaklaşımının kullanıldığı danışmanlık uygulamasında belirttikleri amaçları doğrultusunda evlilik doyumlarındaki değişimlerini/gelişimlerini ortaya koymak için 5 evli çiftin uygulamaya katıldığı bir araştırma geliştirmiştir. Araştırmada çiftlerin evlilik doyumunu ölçmek için Kansas Evlilik Doyum Ölçeği ve Revize Edilmiş Çiftler Uyum Ölçeği kullanılmış ve ÇOAD uygulamasına katılan evli çiftlerin % 70'inde (10 kişiden 7'sinde) uygulama öncesi ile sonrası arasında önemli oranda pozitif yönlü bir değişim gerçekleştiği tespit edilmiştir. Kalan 3 kişiden 2'sinde pozitif değişimin az düzeyde olduğu bir kişide ise gerilme yaşandığı gözlemlenmiştir. Araştırmada ayrıca çiftlerin amaçları doğrultusunda gelişimlerini ölçmek ve takip edebilmek için 0-10 arasında bireylerin kendilerini ve evlilik yaşamlarını değerlendireceği hem bireysel hem de çift olarak kullanılan bir derecelendirme formu da kullanılmıştır. Bu formun sonuçlarına göre gerek bireysel gerekse çift değerlendirmelerinde de 8 kişide önemli oranda ilerleme kaydedilirken, 1 kişide herhangi bir değişimin yaşanmadığı, bir kişi de ise gerileme olduğu saptanmıştır. Bu noktada ÇOAD'ın genel olarak evlilik veya evli çiftler ile ilgili araştırmalarda önemli oranda etkili olduğu veya çiftlerin yaşamına olumlu katkılar sağladığı söylenebilir. Bununla birlikte çiftlerin bulundukları sosyal-kültürel çevre, yetiştirilme tarzları, kök aile ilişkileri, bireysel tutum ve davranışları gibi etkenler bazı çiftlerde bireysel veya evlilik yaşamına yönelik olumlu yönde bir etki sağlamayabilmektedir. Bu araştırmanın sonuçları ile araştırmamızın bulgularını

karşılaştırdığımızda hem nicel bulgular hem de nitel bulgularda benzer sonuçlar alındığını ifade edebiliriz. ÇOAD'ın evli çiftlerin psikolojik iyi oluş, aile yaşam doyumu, evlilik iletişimi ve çözüm odaklı düşünme eğilimlerinin hepsini birlikte değerlendirdiğimizde çiftlerin gerek bireysel yaşantıları gerekse kök aile yaşantıları ve kültürün önemli bir etkisinin olduğunu söyleyebiliriz. Araştırmamızın nitel bulgularında çiftlerin kök ailelerindeki yetiştirilme tarzı, kök aile döneminden gelen bireysel yaşantıları, alışkanlıkları ve sosyal-kültürel çevresinin etkisi çözüm odaklı düşünme becerilerini kazanmaya yönelik isteğini, girişimini veya öğrenme isteğini olumlu veya olumsuz yönde kısmen etkilediği görülmüştür. Özetlemek gerekirse Nelson ve Kelley (2001)'in çalışmaları sonucu ÇOAD'ın çözüm odaklı düşünme (pozitif değişim ve ilerleme yönelim) ve yaşam doyumu bağlamında elde ettikleri araştırma bulguları ile araştırmamızın bulguları çiftlerin sayısal (yüzdelik) değişimi bakımından benzerlik taşımaktadır. Bu çalışma ile araştırma bulgularımızın tek farkı, ÇOAD-ASHU'ya katılan 8 çiftin (16 kişi) hiçbirisinde gerileme görülmemiş ancak birkaçında ilerlemenin düşük seviyede veya çok az olduğu tespit edilmiştir. Nelson ve Kelley tarafından yapılan çalışmada gerileme görülen bir kişiyi göz ardı ettiğimizde yapılan bu çalışma ile bizlerin elde ettiği bulguların birbirine yakın sonuçlar ortaya çıkarması ÇOAD yaklaşımının doğru uygulanması sonucunda farklı toplumlarda da benzer etkiler/sonuçlar ortaya çıkaracağı yönünde bir çıkarım yapmamıza imkân tanımıştır.

Ivenson (2002) yaptığı çalışmada ÇOAD yaklaşımının ilk kullanımından araştırmanın yapıldığı 2002 yılına kadar olan süreçte, tüm sorun alanlarında etkili olduğunun kanıtlandığını vurgulamıştır. Bu noktada başta kadınlar, aileler ve çocuk üzerinde olmak üzere yetişkinlerin zihin sağlığı, okul sorunları ve beslenme bozuklukları üzerine oldukça etkili olduğunu örneklerle ifade etmiştir.

Murray ve Murray (2004) tarafından yapılan araştırmaya baktığımızda, ÇOAD ile ilgili herhangi bir uygulama gerçekleştirilmemiş, bunun yerine evlilik öncesi çiftlere, evlilik ilişkilerinde destek olmak amaçlı çözüm odaklı bir müdahale hazırlanmıştır. Burada temel amaçlardan birisi de evlilikte çift ilişkisine yönelik ÇOAD temeli bir müdahale planı hazırlayarak ÇOAD alanında özellikle sahada çalışan danışman veya akademisyenlere yönelik bir destek sunmaktır. Bu çalışmanın en önemli özelliği, ÇOAD'ın temel ilkeleri ile çözüm odaklı özgün bir takım teknik ve etkinliklerin de içinde yer aldığı çözüm odaklı evlilik/çift ilişkisine dair bir kullanma kılavuzu oluşturmuş olmasıdır. Bu yönüyle hem ÇOAD alanında çalışanlara hem de evlilik düşüncesinde olan çiftlere yönelik ÇOAD'ın temel felsefesiyle oluşturulmuş rehberlik işlevi gören bir çalışma ortaya çıkmıştır. Bu

noktada ÇOAD yaklaşımıyla ilgili deneysel bir çalışma/model hazırlamak isteyen araştırmacılara yönelik yardımcı bir kaynak görevi görmektedir.

Kirby (2005)'nin yaptığı çalışmada ise, evlilikten sağlanan doyumun bireylerin psikolojik duygu ve iyi oluşlarını yükseltmekte ve bireylerin evlilikte karşılaştığı sorunlara karşı onları daha güçlü hale getirmektedir. Ülkemizde bu konuda da benzer bulgu ve sonuçların elde edildiği çalışmalar da mevcuttur (Canel, 2007; Aykaç, 2019; Cavga, 2019; Keçeli, 2020)

Green ve arkadaşları (2006) yaptıkları araştırmada ÇOAD'ın danışanların arzuladığı geleceğe (amaçlarına) ulaşmasında ve PİO ve umut düzeylerinde ilerleme kaydetmesinde etkili olduğunu saptamıştır. Öte yandan ÇOAD tekniklerinin kullanıldığı 10 haftalık (yaşam koçluğu ile ilgili) bir grup çalışmasında ise; amaca ulaşma ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde pozitif gelişimler sağlandığı tespit edilmiştir (Spence ve Grant, 2007).

Türkiye’de ÇOAD yaklaşımının ele alındığı ilk yüksek lisans çalışmasında Köktuna (2007) ÇOAD yaklaşımına ait uygulama ve teknikleri kullanarak ülkemizde bu yaklaşımın ve uygulamasının tanınmasını ve yaygınlaşmasını sağlamak için düşük sosyo-ekonomik seviyede olan kadınlara çözüm odaklı danışmanlık uygulayarak bu yaklaşımın kadınlarda geleceğe umutla bakabilme ve boyun eğici davranışlar üzerine olumlu etkilerini ortaya çıkarabilmeyi amaçlanmıştır. Bu amaca yönelik araştırmacı tarafından düşük sosyo-ekonomik seviyede bulunan yetişkin kadınlar arasından 30 kişilik deney, 55 kişilik kontrol grubu oluşturulmuş ve deney grubuna sorun ve amaçları çerçevesinde 4-8 seans arası değişen ÇOAD tekniklerini uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, istatistiksel olarak ÇOAD uygulama ve teknikleri ile düşük sosyo-ekonomik seviyeye sahip kadınların hayata bakış açılarında umutlarının arttığı ve boyun eğici davranışlarında bir düşüş olduğu ve dolayısıyla yaklaşımın etkili olduğu gözlemlenmiştir.

ÇOAD ile ilgili yapılan ilk meta-analiz araştırmalarından biri de Kim (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. ÇOAD yaklaşımının kullanıldığı 22 araştırmanın meta analiz yöntemiyle incelendiği bu çalışmada, incelemeye konu olan tezler üç kategoriye ayrılmıştır. Dokuz araştırma “Dışa dönük davranış sorunları”, beş araştırma “içe dönük davranış sorunları (içselleştirilmiş davranış sorunları)” ve sekiz çalışmada ise “ailesel sorunlar” olmak üzere üç kategoride ele alınan toplam 22 araştırma sonuçlarına göre ÇOAD yaklaşımı davranış ve aile sorunlarını çözmede etkili bir yaklaşım olarak kullanılabileceği sonucuna

varılmıştır. Araştırmanın en temel bulgusu, ÇOAD yaklaşımının küçük değişimlerle ancak olumlu etkiler bırakarak etkili olduğu sonucunun elde edilmesidir. Bununla birlikte, sosyal hizmet uzmanları tarafından ÇOAD yaklaşımına dayanarak yapılan deneysel çalışmalarda kanıt temeli sunması, bu araştırmayı sosyal hizmet alanında ayrıca önemli kılmaktadır. Araştırmada ayrıca, ÇOAD'ın ilke ve tekniklerinin başta aile, çift ve okul sorunları olmak üzere psikolojik, davranış, bağımlılık sorunları gibi birçok sorunda etkili ve işlevsel olduğu çoğu araştırma ve uygulama sonuçlarıyla kanıtlandığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak ÇOAD yaklaşımının kaygı, benlik saygısı, benlik kavramı, psikolojik iyi oluş, aile yaşam doyumu, evlilik doyumu gibi içsel davranış sorunlarında etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu noktada araştırmamızın psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu ile ilgili nicel ve nitel bulguları, bu araştırma sonucu ile uyusmaktadır.

Stewart (2011) ise; ÇOAD konulu bir doktora çalışması yapmıştır. Bu çalışmada evli çiftlerin evliliklerini güçlendirecek ve daha iyi hale getirecek bir model oluşturmak için pilot bir çalışma tasarlamıştır. Bu pilot çalışmada tasarlanan modelin uygulanabilirliğini ve etkililiğini analiz etmek amaçlanmıştır. Çiftlerin evlilik yaşamlarına dair doyumlarını artırmak için pilot bir çalışma olarak tasarlanan bu modelde, iki saatlik iki oturumdan oluşan bir ÇOAD seansı oluşturulmuştur. Bu seanslarda evli çiftlere yönelik hem bireysel hem de evlilik yaşamlarına ilişkin iletişim becerilerini ve ilişkilerini geliştirmek, güçlendirmek ve bireysel ve evlilik yaşamlarını daha işlevsel hale getirebilmek için; bireysel ve evlilik ilişkilerine ve yaşamlarına yönelik değişim ve kaliteyi ölçen “İlişki Bilgi Anketi” (*The Relationship Knowledge Questionnaire*), “Evlilik Kalite İndeksi/Dizini” (*The Quality Marriage Index*), “İlişki Değişim Aşamaları Anketi” (*The Stages of Relationship Change Quastionnaire*) ve “Ön Danışma Envanteri” (*The Pre-Counseling Inventory*) üç anket ve bir envanter olmak üzere toplamda dört ölçüm aracı kullanılmıştır. Araştırmanın bulgu ve sonuçlarına göre, evlilik yaşamına yönelik doyum, değişime açıklık ve hazır bulunuşluk, iletişim becerileri başlıklarında istatistiksel (anlamli) bir fark/değişim bulunamazken; bireysel iyi oluş/mutluluk ve ilişki konularında anlamlı fark (değişim) ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlara göre ÇOAD'ın bazı durumlarda evli çiftlere yönelik başta iletişim becerilerini kazandırmak olmak üzere evlilik doyumuna yönelik ilerlemelerin kaydedilemeyeceği durumlar da bulunmaktadır. Nelson ve Kelley (2001)'in araştırma sonuçlarında aktardığımız ve araştırmamız kapsamında elde ettiğimiz bulgular, sonuçlar ve bu bulgu ve sonuçlardan hareketle ifade ettiğimiz bilgi ve düşünceler bir boyutuyla burada da geçerlidir. Nitekim ailelere yönelik aile/evlilik yaşam doyumu kendine has bir özelliğe sahiptir. Bir başka ifadeyle her ailenin yaşam doyumu kriterleri ve yaşam doyumu algısı farklı olmaktadır.

Dolayısıyla tüm aileler için evrensel ölçülerde geçerli standart bir yaşam doyumu bulunmamaktadır. Buna karşılık ekonomik, eğitim, duygusal refah gibi bazı değişkenler bağlamında ortak yaşam doyumu seviyeleri olabilir (Özmete, 2010). Tüm buradan hareketle gerek evli çiftlerin yaşam doyumunu artırmaya yönelik geliştirilen ÇOAD uygulamalarında gerekse yaşam doyumu ile ilgili farklı yaklaşımların kullanıldığı deneysel uygulamalarda her aile için benzer düzeylerde bir artış gerçekleşmeyebilir. Evli çiftlerin pozitif değişime ve yaşam doyumuna yükledikleri anlamla ilişkili olacak şekilde bir aile için yapılan deneysel uygulamalar evli çiftin yaşam doyumuna yüksek düzeyde etki ederken, bir başka aile için bu etki oranı düşük kalabilmektedir. Bir yönüyle çiftin yetiştirme koşulları, sosyo-kültürel çevre, kök aile dinamikleri vb. bağlamlarının da etkisiyle öznellik içeren yaşam doyumu kavramı yaptığımız araştırmanın nicel ve nitel bulgularında her ailede aynı sonucu vermemesi bakımından Stewart'ın araştırmasıyla benzer bulgular içermektedir.

Gingerich ve Eisengart (2000) ve Kim (2008)'in çalışmalarına benzer bir çalışma da Gingerich ve Peterson tarafından (2013) yılında gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada ÇOAD yaklaşımının kullanıldığı araştırmaların etkililiğini/etki düzeylerini ölçmek üzere 43 araştırma sonucu incelenmiştir. Meta analiz yöntemiyle yapılan bu çalışmada Çözüm odaklı düşünce temelli araştırmaların %74 oranında (32 araştırma) etkili olduğu, 10 çalışmada ise (yaklaşık %24 civarı) ÇOAD yaklaşımının olumlu sonuçlar verdiği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ile benzer şekilde çalışmamızın nicel bulgularında da elde edilen sonuçlara göre ÇOAD-ASHU'nun PİO ve AYD düzeylerin artırmada etkili olduğu görülmüştür.

ÇOAD yaklaşımına göre geliştirilen evlilik danışmanlığı programının eşlerin evlilik uyumuna etki edip etmediğini inceleyen Baygül (2015)'ün çalışmasına göre, deneysel uygulamanın (çözüm odaklı evlilik danışmanlığı programı), evli çiftlerin evlilik uyumunu artırmada etkili olduğu saptanmıştır. Bu araştırma, ülkemizde ÇOAD yaklaşımı kullanılarak evli çiftlere yönelik danışmanlık seansları şeklinde gerçekleştirilen deneysel bir araştırma modeli olarak karma araştırma yöntemi şeklinde tasarladığımız çalışmamızın nicel boyutu (desen ve yaklaşım) ile benzerlikler taşımaktadır.

Koca ve Yüksel (2017) tarafından gerçekleştirilen deneysel çalışmada ise hazırlanan aile eğitim programına katılanların (deney grubu), psikolojik iyi oluş düzeyi ve evlilik doyumlarının geliştiği saptanmıştır.

Sonuç olarak, alanyazında ÇOAD-ASHU’nun evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu üzerindeki etkisini inceleyen bir deneysel araştırmaya ulaşılmamış olmakla birlikte evli çiftlerle yapılan bir araştırmada (Baygül, 2015) ÇOAD yaklaşımının evli çiftlerin evlilik uyumlarını artırdığı ve bu durumun kalıcılık ölçümlerinde de korunduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçları, araştırmamızın nicel bulgularıyla çeşitli yönlerden örtüştüğü görülmüştür. Öte yandan ÇOAD yaklaşımının farklı değişkenlerle etkisinin araştırıldığı ve psikolojik iyi oluş ile aile yaşam doyumu değişkenlerinin ise çeşitli değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği (bu bölümde detaylarını aktardığımız) diğer araştırmaları dikkate aldığımızda, ÇOAD yaklaşımının etkililiği ile ilgili araştırma bulgularımızla genel anlamda benzer nicel sonuçların ortaya çıktığı söylenebilir.

4.2. ÇOAD-ASHU’nun Evli Çiftler Üzerindeki Etkisine İlişkin Nitel Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bu bölümünde ÇOAD-ASHU sürecinde kullanılan etkinlikler ve teknikler bağlamında çiftlerin verdikleri cevaplar ve geribildirimler, çiftlerden alınan yazılı dokümanlar ve deney grubuna katılan çiftler ile yapılan görüşmelerden elde edilen nitel bulgular değerlendirilmiş ve tartışılmıştır. Bu noktada evli çiftlere ait nitel bulgular 6 ana tema ve bir destekleyici tema olmak üzere toplam 7 tema altında incelenmiş olup, bu temalar; *“HASHTAG”*, *“Çatışma/Sorun Alanı”*, *“Çözüm Teknikleri”*, *“ÇOAD-ASHU Değerlendirmesi”*, *“Psikolojik İyi Oluş (PIO) ve Aile Yaşam Doyumu (AYD)”*, *“Kültürel Bağlam”* ve *“Teknikler (destekleyici tema)”* şeklinde sıralanmıştır. Bu bölümde söz konusu yedi tema ve bu temaların katılımcı (çift) bazlı kodlama sonucu elde edilen nitel bulgular bağlamında genel değerlendirilmesi ve yorumu ayrı ayrı başlıklar halinde tartışılmıştır.

4.2.1. “HASHTAG” Temasının Genel Değerlendirilmesi

Araştırmanın ilk teması olan “HASHTAG” teması araştırmacı tarafından oluşturulan tamamen özgün bir temadır. Bu tema ile ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin henüz çözüm odaklı bakışa hâkim olmadıkları ve çözüme yönelim/odaklanma ile ilgili uygulama aşamasına geçilmeden önce daha çok ilk iki seansta kullandıkları metaforik ifadelerden yola çıkarak ilişkilerini (sorun alanı, neyi çözmek istedikleri, uygulamaya katılma sebepleri vb.) özetlemek amaçlanmıştır. Böylece deney grubuna katılan çiftlerin yaşadığı sorunlara bakış açısını yansıtan temel başlıklar ortaya konmuştur. Bu temada çiftlerin doğrudan kendi cümleleri kodlanmış olup, herhangi bir alt tema ve kategori bulunmamaktadır. Buna göre,

uygulamaya katılan çiftlerin sorunları ve çözmek istedikleri konular en genelde 3 ana başlıkta toplanmıştır. Bu başlıklar;

1. İletişim sorunları ve çatışmaları (doğru, sağlıklı ve yeterli iletişim kuramamak, sorun odaklı ve çatışmacı iletişimin yoğun kullanımı vb.)
2. Evlilik ve ev hayatı ile ilgili rol ve sorumlulukların ihmali (iş ve aile hayatı dengesini kuramamak, aileye/eşe vakit ayır(a)mamak, toplumsal cinsiyet rolleri vb.)
3. Kök aile ile ilgili yaşanan sorunlar (kuşak çatışması, bireyin kök ailesi veya eşinin ailesi ile ilişkileri, yetiştirilme tarzı ve sosyo-kültürel kalıp yargılar vb.) şeklinde sıralanmıştır.

Canel (2007)'in yaptığı araştırma sonuçlarına göre evli çiftler; a. çatışmayı ve sorunu çözmeyi yönetecek bilgiye sahip olmama, b. evlilik ile ilgili gerçekçi beklentilerin olmaması, c. Evlilik ile ilgili rol ve sorumlulukların ortak bir karar doğrultusunda belirlenmemesi, d. Sağlıklı ve kaliteli iletişimin kurulmaması, e. Birbirine yeterince vakit ayırmama ve birlikte nitelikli zaman geçirmeme, f. Çocuk sahibi olmama, g. İşe ayrılan zaman (iş-aile dengesinin kurulamaması) gibi faktörlere bağlı sorunlar yaşadığını ifade etmektedir. Canel'in araştırma bulgularına evlilikte yapılacaklar ile ilgili ortak karar alınamaması başlığı da eklenebilir. Bu doğrultuda Canel'in bu tespiti araştırmamızın HASHTAG ana temasına ait nitel bulguları ile paralellik göstermektedir (Bkz. Şekil 3.13 ve Çizelge 3.45).

4.2.2. “Çatışma/Sorun Alanı” Temasının Genel Değerlendirilmesi

Araştırmamızın ikinci teması “Çatışma/Sorun Alanı” temasıdır. Bu tema altında çiftlerin yaşadıkları sorunlar kodlanmıştır. Bu noktada, 8 alt tema belirlenmiştir. Kodlama sayılarına göre bu alt temalar;

1. İletişim sorunları (77),
2. Evlilik sorumluluklarına yönelik ihmaller (28),
3. Ebeveynlik stili ile ilgili farklılıklar (8),

4. Kök aile ilişkileri ve sınırlar (7),
5. Değersiz hissetme ve ilgi görmeme (7)
6. Beklenti farklılıkları (7)
7. Soruna odaklanma (6) ve
8. Kuşak farklılığından (3) oluşmaktadır.

Bu alt temalardan “İletişim sorunları” alt teması kendi içinde 8 kategoriye; “Evlilik sorumluluklarına yönelik ihmaller” alt teması ise 4 kategoriye ayrılmaktadır. Buna göre, “İletişim sorunları” alt teması;

- a. Kendisini ve duygularını ifade edememek (18),
- b. Sağlıksız (işlevsiz) iletişim (18),
- c. Suçlayıcı-çatışmacı iletişim (13),
- d. Anlaşmamak (10),
- e. İletişimsizlik (7),
- f. Fikir birliğine varamamak (5),
- g. Mekanik/hiyerarşik iletişim (3) şeklinde sıralanmaktadır.

Öte yandan “Evlilik sorumluluğuna yönelik ihmaller” alt teması ise şunlardır:

- a. Yoğun iş yükü-aile yaşamı dengesinin kurulamaması (15),
- b. Aileye vakit ayıramama (10),
- c. Ev içi rol ve sorumlulukların belirlenmemesi (2) ve
- d. Ev temizliği ve düzeni (1).

Çiftlerle yapılan nitel görüşmelerden elde edilen bulgular ile deneysel uygulama sürecinde çiftler ile ilgili yapılan gözlemler bir bütün olarak ele alındığında “Çatışma/Sorun Alanı” teması ile ilgili değerlendirmeler şöyle sıralanabilir:

1. Bu temada en çok ön plana çıkan “İletişim sorunları” ve “Evlilik sorumluluğuna yönelik ihmaller” alt temaları olmuştur. *İletişim sorunları* alt temasında “kendini ve duygularını ifade edememek”, “sağlıksız (işlevsiz) iletişim” ve “suçlayıcı-çatışmacı iletişim” kategorileri çiftler tarafından daha çok vurgulanmıştır. *Evlilik sorumluluğuna yönelik ihmaller* alt temasında ise “iş-aile hayatında bir dengenin sağlanamaması” ve “aileye vakit ayıramama” kategorileri dikkat çekmektedir. *İletişim sorunları* alt temasında yer alan “kendini ve duygularını ifade edememek” kategorisinde daha çok çiftlerin yetiştirilme tarzları, kök aile ilişkileri ve içinde bulundukları kültürel bağlamın etkili olduğu gözlemlenirken; “sağlıksız (işlevsiz) iletişim” ve “suçlayıcı-çatışmacı iletişim” kategorilerinde yine kök aile ve yetiştirilme tarzlarının kısmi etkileri olmakla beraber esas olarak sorun odaklı bakış ve çözümsüzlüğü merkeze alan bir yaşam tarzının ön plana çıktığı gözlemlenmiştir. Öte yandan “Evlilik sorumluluğuna yönelik ihmaller” alt temasında bulunan “iş yükü-aile dengesinin kurulamaması” kategorisi çiftlerin mesai yükünden kaynaklanan iş ve aile yaşamı arasındaki dengenin sağlanamaması ile ilişkili iken, “aileye vakit ayıramama” kategorisinde ise; hem iş-aile hayatında dengenin sağlanamaması hem de çiftlerin yetiştirilme tarzları, evliliğe yükledikleri anlam ve de toplumsal cinsiyet rolleri belirleyici olmuştur.

Evli çiftler arasında yaşanan sorunları çözmek için aralarında sergiledikleri tutum, davranış ve birbirleriyle kurdukları iletişim kanalları çiftlerin evliliklerinden aldıkları doyumunu olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir. Sorunun çözümü için atılan adımlar, kullanılan iletişim dili ve sergilenen davranışlar çatışmacı, suçlayıcı ve sorun odaklı bir yapıda olan ailelerde aile yaşam doyumunu düşük çıkarken; çözüme yönelimin olumlu, uzlaşmacı ve çözüm dil kullanılarak gerçekleştirildiği ailelerde evlilikten elde ettikleri yaşam doyumunu yüksek olmaktadır (Darcan Ayer, 2016). ÇOAD-ASHU sonunda sorun odaklı bakışın yerini çözüm odaklı bakış ve çatışmacı-suçlayıcı iletişim dilinin yerini uzlaşmacı-çözüm dili aldığı evli çiftlerin evlilik ile ilgili yaşam memnuniyetlerinde bir gelişim kaydedildiği gözlemlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu bulgularla benzerlik gösteren çalışmalar mevcuttur (Özen, 2006; Karakoyun, 2012; Şengül Öner, 2013; Soylu ve Kağnıcı, 2015). Nitekim sorun odaklı-suçlayıcı dil, eşler arası yaşanan herhangi bir çatışma esnasında, eşlerin birbirlerine kırıcı sözler söylemelerine ve birbirlerinin isteklerini baskı kurarak

yaptırmaya çalışan davranışlara sürüklemektedir. Bu durum empatik anlayıştan uzak, çözümlerin pek düşünülmediği, ilişkinin odağında sorunun olduğu ve iletişimin zayıfladığı evlilik ilişkileri ortaya çıkarmaktadır ki böyle bir ortamda çiftlerin düşük evlilik doyumu ve iyi oluşa sahip olması olasıdır (Bilen, 2009; Ergin, 2015; Kavak, 2018). Ayrıca ÇOAD uygulamalarında danışman ile danışan arasında terapötik iş birliği temelinde güvene dayalı çözüm odaklı bir dilin inşa edilerek danışmanlık seanslarının yapılandırılması ile danışanların, danışmanlık seansında geçirdiği süredeki değişimi arasında olumlu bir ilişki olduğunu gösteren araştırmaların bir hayli fazla olduğu belirtilmiştir (Franklin vd., 2017). Bu noktada ÇOAD yaklaşımında “dil”, danışanlardaki pozitif değişimi sağlamada (metaforik bir ifadeyle) önemli bir “kapı anahtarı” konumundadır. Bu sebeple ÇOAD yaklaşım ve uygulamalarında oldukça kilit bir rolü bulunan ve danışanların pozitif değişimine odaklanmalarını sağlayacak “çözüm odaklı dilin”nin bir ölçme aracı ile incelenmesi gerektiği ve böylece danışmanlık sürecinde, danışanların geçirdikleri pozitif terapötik değişim ve çözüm odaklı ilerlemelerin gündelik yaşamlarında bireylerle kurdukları iletişime ne derecede yansıdığının tespit edilebileceğini vurgulanmıştır (Şahin ve Derin, 2020).

Eşler arasındaki iletişimin niteliği, çiftlerin evlilikteki iyi oluş düzeyini ve yaşam doyumunu etkileyebilmektedir. Sorun odaklı bakışın hâkim olduğu evliliklerde kullanılan iletişim dili daha çok suçlayıcı ve birbirini anlamadan uzak olduğu için çiftler sorunları çözemez durumdadır (Güleç, 2012; Özügürlü, 2013; Cüceloğlu, 2016; Canel, 2019). Bu sebeple çiftlerin evlilik yaşamından aldıkları doyum ile iyi oluş düzeyleri olumsuz etkilenmektedir. Buna karşılık çözüm odaklı bakışın içselleştirildiği ailelerde kullanılan dil ise uzlaşma ve çözüm dilidir. Bu doğrultuda eşler sorunlarını, beklentilerini ve ihtiyaçlarını birbirlerine, çözüm dilini kullanarak aktarmaları evlilikte yaşanan sorunların büyümeden önlenmesini sağlamaktadır. Böylece eşler arası sorunlar; minimum seviyede seyretmekte, eşlerin evlilikteki yaşam doyumları ve iyi oluş düzeylerinde ise artış eğilimi olmaktadır. Araştırmamızdan elde edilen nicel ve nitel bulgulara göre, çiftlerin sorun odaklı-çatışmacı dilden uzaklaşarak çözüm odaklı-uzlaşmacı-empatik dile geçişe odaklanmaları aralarındaki uyum ile evlilik doyumunu olumlu yönde değiştirmiş ve psikolojik iyi oluş düzeylerini yükselttiği gözlemlenmiştir. Karabacak (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da araştırmamızla örtüşen bulgular mevcuttur. Ayrıca eşlerin evliliklerindeki yaşam doyumunu ve iyi oluş düzeyinin daha yüksek olmasını sağlamada, çiftlerin kullandığı iletişim niteliği belirleyici olmaktadır (Curun, 2006; Günay, 2007). Çözüm odaklı iletişimin kurulması, eşlerin birbirini daha iyi anlamaları, sorunlara dair çözüm yollarını birlikte aramaları ve

üretmelerini sağlamaktadır (Şahin, 2001). Böylece çiftler birbirlerine daha çok yakınlaşmakta ve aralarındaki ilişki pozitif bir değişim göstermektedir.

Literatürde evlilik ve aile yaşam doyumu ile ilgili en fazla araştırılan konunun, evli çiftlerin iletişim sorunları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Sanford (2003)'un çalışması bunlardan birisidir. Evli çiftlerin sorunları hakkında konuşmalarının evlilik hayatlarındaki doyumu nasıl etkilediğinin araştırıldığı bu çalışmanın bulgularına göre, zor konular üzerine konuşan veya tartışan çiftlerin, düşük bir aile doyumuna sahip ve negatif bir iletişim tarzı kullandığı görülmüştür. Bir başka ifadeyle evlilikteki konuların güçlüğü ve iletişim davranışlarının türü, evlilikte algılanan doyum üzerinde etkili bir faktör olduğu saptanmıştır.

Yelsma ve Marrow (2003) ise, evli çiftlerin duygularını tanıma, tanımlama ve ifade etmede yaşadıkları güçlükler ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Yapılan analizler, evli çiftlerin duygularını tanıma ve ifade etme ile ilgili yaşadıkları zorlukların hem kendilerini hem de eşlerinin evlilik doyumlarını düşüren bir etken olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre duygular ile PİO ve AYD arasında önemli etkileşimlerin olabileceği söylenebilir. Ayrıca duyguların sağlıklı ve doğru bir şekilde ifade edilememesi veya kullanılamaması bireylerin gündelik ve(ya) aile hayatında iletişimi sağlıklı kuramamalarına ve olaylara sorun penceresinden bakmasına sebep olabilmektedir. Nitekim, bir birey olarak bizlerin hadiselerle çözüm odaklı bakabilme düzeyimizin biraz da duygularımızı doğru yerde, doğru zamanda ve yeterli miktarda kullanabilmemize bağlı olduğunu söyleyebiliriz. Bir başka ifadeyle duygularımızın işlevsel/sağlıklı kullanılma derecesi ile olaylara çözüm odaklı bakabilme becerisinin birbiri ile orantılı olduğunu ifade edebiliriz. Tam da bu noktada duyguların işlevsel kullanımı ile çözüm odaklılık veya çözüm odaklı bakış becerisi kazanma arasındaki ilişkinin araştırmaya değer olduğunu söyleyebiliriz.

Evlilik ile ilgili sorumluluklara yönelik yapılan araştırmalarda; eşler arasında birbirleriyle yeterli vakit geçir(e)memelerinin yaşanan evlilik sorunlarıyla yüksek düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bununla beraber eşlerin, birlikte yeterince vakit geçir(e)memeleri, aile yaşantılarında ileride karşılaşılabilecekleri olası sorunlar açısından da bir gösterge niteliği taşıdığı vurgulanmıştır. Bu nedenle evli çiftlerin, birlikte vakit geçirmeleri ve ortak paylaşımda bulunmalarının evlilik ilişkisini ve doyumu besleyen ve evlilikte yaşanan çatışmaları minimize eden bir faktör olduğu gözlenmiş ve bu durumun evlilikteki iletişim eksikliğini de azalttığı tespit edilmiştir. Tüm bu bulgular, eşler arası iletişim eksikliği ve yeterli miktarda birlikte vakit geçirmeyen evli çiftlerin evliliklerinde

çeşitli açılardan sorun yaşadığına dair anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Russell-Chapin vd., 2001).

Evlilik ile ilgili rol ve sorumluluklar, evli çiftlerin aile yaşam doyumlarını doğrudan etkileyebilmektedir. Kavak (2018) tarafından yapılan araştırmada ev içi rol ve sorumlulukların paylaşımına göre aile yaşam doyumu anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu sonuçlara göre, ev içi sorumlulukları tamamen veya çoğunlukla paylaşan evli çiftlerin aile yaşam doyumları, kısmen paylaşanlardan anlamlı düzeyde yüksek çıktığı görülmüştür. Bununla birlikte, ev rol ve sorumlulukları kısmen paylaşan evli çiftlerin aile yaşam doyumları hiç paylaşım yapılmayan çiftlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durum, ev içi rol ve sorumlulukların paylaşma düzeyi ile aile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Literatürü incelediğimizde, Hasta (1996) tarafından yapılan bir çalışmada evli çiftlerin ev ile ilgili iş paylaşımı ile aile/evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre, ev içi rol ve sorumlulukların paylaşımının adil bir şekilde yapıldığını düşünen kadınların, bu paylaşımın adil bir şekilde yapılmadığını düşünen kadınların aile yaşam doyuma göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Çağ (2011; 2016) tarafından yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, ev içi rol ve sorumluluklarında paylaşım ile evli çiftlerin aile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Tüm bu çalışmaların bulguları özetlendiğinde evlilik rol ve sorumluluklarının evli çiftler arasında paylaşım düzeyini ve aile yaşam doyumunu belirlemektedir. Bu sonuçlar, araştırmamızın nitel bulgularını desteklemektedir. Nitekim araştırmamızda elde ettiğimiz bulgulara göre; deney grubuna katılan çiftlerin evliliklerinde rol ve sorumlulukların yerine getirilip getirilmemesi veya evli çiftler arasında rol ve sorumlulukların net bir şekilde tanımlanıp tanımlanmaması, çiftlerin evliliklerindeki psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeyleri üzerinde etkili ve belirleyici olmuştur.

2. “Beklenti farklılıkları”, “Değersiz hissetme ve ilgi görmeme” ve “Soruna odaklanma” alt temaları hem birbirini etkileyen hem de birbirinden etkilenen içeriklere sahiptir. Elde edilen bulgular; çiftlerin yetiştirilme tarzı, evliliğe yükledikleri anlam, çözüm odaklı düşünme becerilerine sahip ol(ma)ma gibi etmenler; eşler arası ilişkileri olumlu veya olumsuz etkilemektedir. Bahsi geçen alt temalar dolaylı olarak iletişim sorunlarına da yol açmaktadır. Tüm bu alt temalar birbirleriyle doğrudan veya dolaylı bir etkileşim içesindedir.

3. “Kök aile ilişkileri ve sınırlar” alt teması, eşlerin kendi kök aileleriyle yaşadıkları çeşitli sorunları ve çekirdek aile-kök aile sınırlarını netleştirememekten kaynaklı yaşanan

sorunları içermektedir. Çiftler, kendi kök aileleriyle sorunlar yaşadıklarında; bu sorunlar aynı zamanda eşleriyle ilişkilerine yansıdığını ve psikolojik olarak bu durumdan olumsuz etkilendiklerini dile getirmişlerdir.

4. “Ebeveynlik stilinde farklılıklar” alt teması; eşlerin çocukların bakımı, yetiştirilme tarzı ve eğitim gibi konularda farklı düşüncelerinden kaynaklı yaşadıkları çatışmaları içermektedir. Bu çatışmaların, çiftlerin çözüm odaklı bakışa sahip olmamalarından kaynaklandığı ve çözüm odaklı bakış ile eşler arasında sorun gibi görünen bu düşünce farklılıkları çok hızlı ve etkili bir biçimde çözüme kavuştuğu gözlemlenmiştir. Özellikle bu temada, eşler arası birçok sorunun, esasında soruna odaklanmaktan ve çözümü düşünmemekten kaynaklandığı ortaya çıkmıştır. Çiftler, çözüm odaklı düşünme becerisini kazanmaya başladıkça bu hususta oldukça işlevsel çözümler üretebildikleri görülmüştür.

5. “Soruna odaklanma” alt teması, esasında “Çatışma/Sorun Alanı” ana temasının tüm alt temaları ile dolaylı olarak ilişkili olmakla birlikte; burada çiftlerin çözüm odaklı bakış yerine doğrudan soruna odaklı bir düşünceye sahip olduğu görülmüştür.

6. “Kuşak farklılığı” alt teması ise, çiftler arasında yaş farkından kaynaklı evlilik beklentilerinin farklılaşması ve çeşitli sorunlar yaşamalarını içermektedir.

Greef ve De Bruyne (2000) evlilik doyumu ile çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi çalışmıştır. Çiftlerin evlilik doyumları üzerinde daha fazla etkili olabilecek bir çatışma çözme stiline bulunup bulunmadığının ortaya çıkarılmasının amaçlandığı çalışmanın bulgularına göre, sorun/çatışma çözmede çiftler arası iş birliğinin, rekabetçi sorun/çatışma çözme stiline göre evlilik doyumunda daha yüksek bir korelasyona sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre yaşanan sorunlara çözüm odaklı bakış, evlilikte yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemiştir.

Sonuç olarak, çatışma/sorun alanı teması özelinde yapılan araştırmalar ile ilgili elde ettiğimiz nitel bulguların, sorunlara çözüm odaklı bir bakış ile yaklaşıldığında, yaşanan bu sorunların çoğunun bir çözümü olduğu veya çözüme dair bir keşfin (farkındalık) gerçekleştiğini bizlere göstermektedir.

4.2.3. “Çözüm Teknikleri” Temasının Evli Çiftler Üzerindeki Etkisinin Genel Değerlendirilmesi

“Çözüm Teknikleri” teması, araştırmamızın üçüncü temasını oluşturmaktadır. Bu tema, çiftlerin bir önceki tema olan “Çatışma/Sorun Alanı” temasında belirttikleri sorunlara yönelik çözümler üretebilmek ve çözüm odaklı düşünebilme becerisi kazandırabilmek için deneysel uygulamada kullanılan ÇOAD yaklaşımının temel tekniklerini içermektedir. Çözüm teknikleri teması;

1. Amaçlar (Arzulanan Gelecek) (98),
2. Pozitif Değişim ve İlerlemeler (72),
3. Çözümü Keşfetme ve Çözüme Yönelme (20),
4. İstisnalar (6),
5. Küçük Adımlar (5) şeklinde 5 alt temaya ayrılmıştır.

Çözüm teknikleri teması içinde yer alan “*Amaçlar (Arzulanan Gelecek)*” alt teması, 14 kategoriye ayrılmıştır. Bu kategoriler; “Mucize soru (14)”, “Birlikte/ortak etkinlik/paylaşım gerçekleştirmek (14)”, “Sorunlarımızı çözmeye yönelik umutlu olmak (10)”, “Anlaşılmak istemek (9)”, “Sağlıklı iletişim kurmak (8)”, “Sorunu değil çözümleri konuşabilmek (6) ve sorunlarımıza çözüm bulmak (6)”, “Değer ve ilgi görmek ve önemsenmek (5)”, “Empati kurabilmek ve anlayışlı olmak (5)”, “Kendimizi (duygu ve düşüncelerimizi) doğru ifade edebilmek (5)”, “Sakin (çatışmadan uzak) bir evlilik yaşayabilmek (4)”, “Eşlerin birbirine yardımcı olması (4)”, “Mutlu ve huzurlu olabilmek (3)”, “Evliliğimizden zevk (doyum) almak (3)” ve “İletişim problemlerini çözmek (2)” şeklindedir.

“*Amaçlar (Arzulanan Gelecek)*” alt teması içinde yer alan kategoriler içinde “Mucize soru” kategorisi ise; “Birbirine destek olmak (4)”, “Sabahları birlikte kahvaltı yapmak (3)”, “İlgi ve değer görmek (3)”, “Sorumlulukları birlikte yerine getirmek (2)”, “Telaşsız ve sakin bir güne birlikte uyanmak (2)”, “Çocuk sahibi olmak (2)”, “Sağlıklı iletişim kurmak (1)”, “Sorunlara değil çözümlere odaklanabilmek (1)”, “Çocuklarımla beraber tekrar babalık rolünü yaşamak (1)”, “Eşimle sohbet edebilmek ve konuşabilmek (1)”, “İş yükümün gerçek anlamda azalması (1)”, “Kök aile ilişkilerinin düzelmesi (1)”, “İç huzuru bulmak (1)” ve

“Duygu ve düşüncelerimi eşe ifade edebilmek (1)” olmak üzere 14 alt kategoriye ayrılmaktadır.

Toplamda 28 kategoriden (14 genel ve 14 mucize soru alt kategorisi) oluşan “*Amaçlar (Arzulanan Gelecek)*” alt teması, çiftlerin yaşadıkları sorunlara yönelik çözüm odaklı düşünme becerisi ve çözüme yönelim farkındalığı kazanabilmeleri ile ilgili kodlamalar içermektedir.

Çözüm teknikleri ana temasının öne çıkan bir diğer alt teması “*Pozitif değişim ve ilerlemeler*” alt teması olmuştur. Bu tema kapsamında;

- a. İlerleme durumu (Derecelendirme) (28)
- b. Pozitif değişim ve değişime odaklanma (23)
- c. Ödevler (12)
- d. İlerleme: Neler yapılabilir? (Amaçları Somutlaştırma) (9) kategorileri yer almıştır.

Çözüm teknikleri ana temasının diğer alt temaları ise çözüm odaklı düşünme becerisini kazanmaya ve pozitif düşünmeye yönelik “*Çözümü keşfetme ve çözüme yönelme (20)*,” “*İstisnalar (6)*” ve “*Küçük adımlar (5)*” alt temalarıdır.

“Çözüm Teknikleri” ana teması; çözüm odaklılığı, çözüm odaklı düşünme becerisi kazanmayı, çözüme yönelecek tutum ve davranışlar sergilemeyi, pozitif düşünme, değişim ve ilerlemeyi kapsamakta olup, bu tema altında çiftlere uygulanan tekniklerin çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyi ve aile yaşam doyumlarına çeşitli yönlerden olumlu katkılar sağladığı gözlemlenmiştir.

Literatürü incelediğimizde “Çözüm Teknikleri” ana teması çerçevesinde ÇOAD yaklaşımı, çözüm odaklı düşünme ve çözüme yönelim davranışlarının psikolojik iyi oluş, aile yaşam doyumu, evlilik doyumu ve evlilik uyumu gibi eşler arası evlilik ilişkilerinde genel olarak olumlu katkılar sağladığı görülmüştür. Bu noktada; Hoyt ve Berg (1998), tarafından çift ve aile danışmanlığı seanslarında ÇOAD’ın etkisi ve işlevselliğine yönelik yapılan bir araştırma örnek olarak verilebilir. Bu araştırmaya göre özellikle çift ve aile danışmanlığında; **i. çiftin birbirine yönelik beklentileri tartışılırken, ii. karşılıklı etkileşimde nelerin işe yaradığının altı çizilirken ve iii. çiftin kısır döngü halinde birbirini suçlayıp**

kendini savunmasına neden olan geçmiş şikayetlere ve sorunlara odaklanmasını engellemede ÇOAD’ın oldukça işlevsel ve faydalı olabildiği sonucuna varılmıştır (Akt., Cunanan, 2003).

ÇOAD-ASHU’nun kendine özgü teknikleri olan, “geçmişe değil şimdiye ve geleceğe odaklanmak”, “danışanların güçlü yönlerini ve başarılarını ortaya çıkararak sorunu çözebileceklerine yönelik umutlarını artırmak ve inançlarını pekiştirmek” gibi teknikler bu yaklaşımın önemli müdahale tekniklerinden birkaçını oluşturmaktadır (Sparrer, 2012; Sklare, 2020; Sharry, 2016). Geçmişten ziyade şimdiye ve geleceğe odaklanma tekniği, evli çiftlerin patolojik sorunlara yönelimini engelleyerek daha çok işlevselliğe ve çözüm yönelimli eylemlere odaklanmasını sağlamakta ve çiftlerin sorunu çözebileceğine yönelik teşviğini artırmaktadır (Nichols, 2013; Gladding, 2015a). Gerek bahsi geçen teknikler gerekse amaçların tanımlanması, empatik dinleme, empatik tepki verme, destekleme, pekiştirme ve çözüm yönelimli açık sorular sormak vb. (Duyan, 2022) evli çiftlerin iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerine olumlu katkılar sunduğu söylenebilir.

ÇOAD yaklaşımında danışanların ulaşılabilir, gözlemlenebilir, belirgin, net ve somut amaçlar sunması oldukça önemlidir (Murdock, 2016; Gehart, 2017; Yağcı ve Duyan, 2020). Aynı zamanda amaçlar; ölçülebilir, sade, açık ve çözüm odaklı olacak şekilde danışanların değerleriyle uyumlu olmalıdır (O’Connell, 2001). Bu noktada ÇOAD-ASHU süresinde danışman tarafından gerekli bilgiler danışanlara verilerek başta mucize soru tekniği olmak üzere, derecelendirme sorusu tekniği ve ikinci seanslar itibarıyla “başka ne?” soru tekniği ile amaçlar somut, belirgin, çözüm odaklı ve ölçülebilir hale getirilmiştir. Böylece çiftlerin seanslarda ifade ettikleri amaçlar (ulaşılacak istenen hedef) somut ve belirgin hale gelmiş ve bu durumun, danışanların çözüme yönelimlerini kolaylaştırdığı gözlemlenmiştir. Tüm bu tekniklerin kullanımı evli çiftlerin çözüme yönelimine ve dolayısıyla psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumlarında ilerleme kaydetmelerine katkı sağladığı ifade edilebilir. Ayrıca Spence ve Grant (2007) tarafından yapılan bir araştırmada ÇOAD’ın katılımcıların amaçları gerçekleştirmede ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde önemli ölçüde ilerleme gösterdiği saptanmıştır. Tüm bu araştırma sonuçları, bulgularımızı destekler niteliktedir.

ÇOAD yaklaşımında kullanılan derecelendirme soruları tekniğinin bir başka katkısı danışanların yaşadıkları sorunların çözümü ve belirledikleri amaçlara ulaşım noktasında kaydettikleri ilerleme ve gelişim seviyesini somut olarak görmelerine olanak tanınmasıdır. Bu durum, danışanların hem çözüm hem de arzuladıkları geleceğe (amaçlar) ulaşmada cesaret

kazanmalarını sağlar (de Shazer, ve diğerleri, 2021). Yapılan deneysel uygulamada çiftler, bu teknik aracılığı ile evlilik ilişkilerine dair çözüm odaklı beceri kazanımında ve yaşadıkları iletişim sorunlarını çözmede ciddi ilerlemeler kaydettiklerini ve bu gelişimlerinin sonucu olarak iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinde bir artış hissettiklerini ifade etmişlerdir (Bkz. Çizelge 3.48-Çizelge 3.55 arası). Bu tekniğe ek olarak özellikle ikinci ve sonraki seanslarda kullanılan ve daha çok danışanların (bu araştırmada evli çiftlerin) güçlü yönlerini, kaynaklarını, daha önce yaşadıkları sorunları çözme stratejileri ve geçmiş başarılarına odaklanmalarını sağlayan OGPE sorular tekniği (Nichols, 2013; Ginter vd., 2019; Çelik B. , 2021) ile evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile/evlilik yaşam doyumu düzeylerini artıracak güçlü yönleri ve başarıları ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Bu noktada gerek derecelendirme gerek OGPE soruları teknikleri uygulamanın (ÇOAD-ASHU) etkili olmasına katkı sağlamıştır. De Shazer ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan araştırma sonuçları, araştırmamızın bu husustaki bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

Mc Keel (1999), çözüm odaklı konuşmaların ve iletişimin olumlu yönde değişimleri artırdığı ve danışmanlığın sonuçlanmasına katkıda bulunduğu sonucuna varmıştır. Buna göre mucize soru tekniği, amaçları belirlemeye ve iyimser davranışlara etki etmektedir. İstisna ve derecelendirme soruları teknikleri ise çözüm yöntemleri üzerinde daha fazla düşünmeye ve konuşulmasına olanak sağlamaktadır. Uygulama özelinde danışanlar; ÇOAD yaklaşımının güçlü yönlere, övgülere ve işe yarayan eylem ve davranışlara ağırlık vermesini ve danışmanlık seansının ortamından/ikliminden memnun kaldıklarını ifade etmişlerdir (Akt., O'Connell ve Palmer, 2003).

ÇOAD-ASHU'ya katılan evli çiftlerde güçlü yönlerini fark edebilme, kaynakları keşfedebilme, kısa sürede sorun odaklı bakıştan sıyrılarak çözüm yönelimli bir bakış açısı kazanabilme, evlilik yaşamlarında gündelik ilişkilerin niteliğini artırabilecek iletişim ve çözüm dilini kullanabilme becerilerinin geliştiği gözlemlenmiştir. Bu noktada ÇOAD yaklaşımının (her çift/aile için aynı düzeyde olmasa da) çiftlerin genel ruh sağlığını, iyi oluş ve dolayısıyla yaşam doyumu algısını koruma ve geliştirme konularında faydalı olduğu ve bireylere evlilik yaşamlarında pratik ve işlevsel bir bakış açısı kazandırdığı söylenebilir. Şanal Karahan (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, çözüm odaklı düşüncenin üç boyutunu oluşturan “hedefe yönelik”, “kaynakları harekete geçirme” ve “problemlerden ayırma” alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte “hedefe yönelim”, “kaynakları harekete geçirme” ve “problemlerden ayırma” alt boyutları ile çözüm odaklı düşünce; psikolojik iyi oluşu anlamlı

düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre, araştırmamızın bulguları ile Şanal Karahan (2016) tarafından yapılan bu araştırmanın sonuçlarının örtüştüğü görülmektedir.

ÇOAD yaklaşımında amaçların danışanlar tarafından somut ve ölçülebilir bir şekilde belirlenmesi ve tanımlanması oldukça önem taşımaktadır (Duyan, 2022; Kılıç Memur, 2022). Araştırmamızda ön plana çıkan temel çözüm tekniklerinden olan mucize soru tekniğinin desteği ile evli çiftlerin evlilik yaşamlarına yönelik amaçları somut bir şekilde ortaya çıkmıştır. Amaçların belirlenmesi, çiftlerin evlilik yaşamlarında yaşadıkları pürüzlerin giderilip, arzuladıkları geleceğe/hedeflere ulaşmada oldukça kolaylık sağlamaktadır. Bu kolaylık aynı zamanda doğrudan veya dolaylı olarak evli çiftlerin iyi oluş ve yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir. Lee (1997) tarafından çocuklar ve aileleriyle yapılan bir araştırmada ÇOAD'ın başta amaçlar olmak üzere temel tekniklerinin etkililiği ölçülmüştür. Buna göre, amaca ulaşma noktasında araştırmaya katılan 59 ailenin yaklaşık %65'i ortalama 5-6 seans içerisinde danışmanlıktaki hedeflerine ulaştığını veya ulaşmaya çok yakın olduklarını ifade etmiştir. Lee, araştırmanın bulguları çerçevesinde çocuk ve ailelerle çalışırken ÇOAD'ın özellikle amaçları netleştirmede ve(ya) somutlaştırmada etkili bir yaklaşım olduğunu vurgulamıştır. Söz konusu bu çalışma, araştırmamızın nitel bulgularını destekler niteliktedir.

ÇOAD yaklaşımını temel alan sosyal hizmet uygulamaları, sorunun olmadığı zamanları (istisnalar), danışanın güçlü yönlerini ve sorunun çözümlerini vurgulamaktadır. Bu noktada danışanın yaşayacağı küçük değişimler, büyük değişimlerin habercisi konumundadır. Buradan hareketle danışanları sorunlarını çözmeleri konusunda uzman kabul etmek, onların geçmişteki sorunlarına değil, başarılarına odaklanmalarına ve bu başarıları şimdi ve geleceğe taşımalarına yardımcı olmak, danışanlar ile iletişim kurmaya özen göstermek, danışanların umudunu ve cesaretini artırmada ve sorunlarının çözümünde önemli bir etken olabilmektedir (Crawford Seagram, 1997; Daki ve Savage, 2010; Murphy, 2015; Sklare, 2020).

Kim (2008)'e göre, grup üyelerinde olumlu yönde bir değişim sağlamak için ÇOAD'ı yönetenler grup oturumlarını ÇOAD'ın yedi ögesini içerecek şekilde yapılandırmak gerekir. ÇOAD uygulayıcıları veya danışmanları; mucize soru, istisna soru ve derecelendirme soruları gibi soru teknikleri ile bilinçli (kasıtlı) soru sorma yöntemini kullanarak grupta bulunan her bir üyenin güçlü yönlerini keşfetmelerini sağlayarak, bireylerin bu yönlerini somutlaştırmayı hedeflemektedir. Söz konusu yedi unsur şunlardır: *“güçlü yönlere vurgu”*,

“olumlu değişime yönelik tam bir inanç”, “şimdi ve geleceğe odaklanma”, “danışan-danışman arasında terapötik iş birliğinin sağlanması”, “sorunların çözümünü hayal etmek”, “sorunun olmadığı istisna anlara odaklanmak ve bu anları çözüme giden bir yol olarak nasıl kullanılabileceğini belirlemek” ve “amaca yönelik belirlenen oturumları düzenlemek” şeklindedir.

Özetle, çözüm teknikleri teması özelinde yapılan araştırmalar ile elde ettiğimiz nitel bulgular birbirini genel anlamda destekleyici nitelikte olup, çözüm odaklı tekniklerinin kullanımının evli çiftlerin evlilik ilişkileri, iyi oluşları ve yaşam doyumları üzerinde olumlu katkılar sağladığı söylenilebilir.

4.2.4. “ÇOAD-ASHU’nun Değerlendirmesi” Teması Kapsamında Evli Çiftlerin Görüşlerinin Genel Değerlendirilmesi

Araştırmamızın dördüncü ana teması “ÇOAD-ASHU Değerlendirmesi”; deney grubuna katılan evli çiftlerin “çözüm odaklı düşünme”, “çözüme yönelme”, “psikolojik iyi oluş”, “aile yaşam doyumu” ve “genel katkılar” başlıkları çerçevesinde haftalık seans değerlendirmelerini ve deneysel uygulamanın bütün sürecinin genel değerlendirilmesine yönelik çiftlerin görüşlerini içermektedir. Bu bağlamda, evli çiftler ile haftalık gerçekleştirilen seansların sonlarında gelişimleri ile ilgili kısa görüşmeler yapılmış ve deneysel uygulamanın izleme seansında (7. hafta) ise evli çiftlerle ayrıca nitel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen görüşmeler neticesinde, “ÇOAD-ASHU Değerlendirmesi” ana teması *“Oturum değerlendirme”* ve *“Uygulamanın değerlendirme”* olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır. *Oturum değerlendirme* alt teması, deney grubuna katılan evli çiftlerin haftalık oturumlar (seanslar) hakkındaki değerlendirmelerini içermektedir ve 12 alt kategoriye ayrılmıştır. Bu kategoriler şöyle sıralanmıştır:

- a. Kendini ifade edebilme becerisi kazanmak (5)
- b. Pozitif yönde değişimi sağlamak (4)
- c. Çözüm odaklı iletişim kurmayı öğrenmek (3)
- d. Çözüm odaklı bakışı/duruşu içselleştirmek (2)
- e. Psikolojik iyi oluşa katkısı (2)

- f. Sağlıklı iletişim kurabilmek (2)
- g. Doğru iletişim kalıplarını öğrenmek (2)
- h. Oturumlara/seanslara yönelik genel düşünceler (2)
- i. Sorunları çözmeye katkısı (1)
- j. Empati kurabilmek (1)
- k. Duyguları aktarabilmek (1)
- l. Evlilik hayatına dair umut beslemek (1)

Öte yandan *Uygulamanın değerlendirilmesi* alt teması ise çiftler tarafından ÇOAD-ASHU'nun bir bütün olarak değerlendirilmesini içermektedir ve 16 alt kategoriden oluşmaktadır. Bu kategoriler şunlardır:

- a. Pozitif değişim ve ilerlemeye katkısı (15)
- b. (Psikolojik) iyi oluşa katkısı (14)
- c. Çözüm odaklı bakışa ve duruşa katkısı (11)
- d. İletişim kurabilme ve ifade etme becerisi kazanma (9)
- e. Farkındalık kazandırma (7)
- f. Davranışın işlevsel değişimi (7)
- g. Empati becerisi kazandırma (7)
- h. Uygulamaya katılmaktan duyulan memnuniyet (6)
- i. Danışmanlık/Terapi hizmetlerine yönelik ön yargının kırılması (6)
- j. (Aile) yaşam doyumuna katkısı (5)
- k. Duyguları ifade edebilme ve aktarabilme (4)
- l. Ortak paylaşım ve vakit ayırma (3)

m. İzleme seansının etkililiği ve işlevselliği (kalıcılık) (2)

n. Uygulamanın işlevselliği: “Seanslar bize kullanma kılavuzu oldu” (1)

o. Uygulamanın bireysel katkıları (1)

p. Kabul ve esneklik bilincinin artması (1).

“ÇOAD-ASHU Değerlendirmesi” ana teması, genel olarak evli çiftlerin kendilerine uygulanan deneysel müdahalenin, evlilik hayatlarına bıraktığı etkilerin ifade edilmesini kapsamaktadır. Deney grubuna katılan evli çiftlerin tümünde ÇOAD-ASHU aynı derecede bir etki bırakmasa da genel olarak çiftlerin uygulamaya yönelik ifadeleri ve görüşleri sonucunda elde edilen nitel bulgulara bakıldığında “psikolojik iyi oluş”, “aile yaşam doyumu” ve “çözüm odaklı düşünme becerisi” ve “pozitif değişim” başlıklarında oldukça katkı sağladığı görülmüştür (Bkz. Şekil 3.16 ve 3.2.1.4. ÇOAD-ASHU Değerlendirme bölümü). Gerek nitel bulgular gerekse nitel bulgulardan elde edilen sonuçlar, birbirini destekler nitelikte olduğu gözlemlenmiştir.

Yapılan nitel görüşmeler sonucu çiftlerden biri uygulamaya yönelik özgün bir ifade kullanmıştır. Çiftin kullandığı bu ifade, aynı zamanda ÇOAD-ASHU’nun araştırmacı tarafından gerçekleştirilmeye çalışan hedefi özetler mahiyettedir. Nitel görüşmeler sonucu elde edilen ve araştırmamızın sayısal (nicel) bulgularını bir nevi sözel (içerik) olarak desteklediğini düşündüğümüz söz konusu ifadeler şöyledir:

E: (...) Terapinin asıl olumlu etkisini şimdi gördüm diyebilirim. Tabi hâlâ bazı sorunlarımız var. Tamamen düzelmek belki mümkün değil ama en azından konuları nasıl konuşabileceğimiz ve nasıl çözebileceğimizin yollarını öğrendik. Bize en büyük rehberlik bu oldu **tabiri caizse elimizde artık sorunlarımızı çözebilecek bir kullanma kılavuzu var. İhtiyaç olduğunda ya da zorlandığımızda artık bu kılavuzu açıp bakıyoruz.**

K: Ben gerçekten, yani... İyi ki karşılaştık, iyi ki bu terapiye gelmişim ve sizi tanışım. **Kendi adıma bazı içsel yönlerimle mücadele etmede etme motivasyonu kazandım. Sizinle karşılaşmasaydık belki bu evliliğimizde daha kötü bir noktaya gitmiş olabilirdik. Haftaya son olmasına çok üzülüyorum açıkçası. Bunu gerçekten söylüyorum (...)** (1Ç-(ÖYÖ)-6).

Yukarıdaki çiftin ifadelerinden yola çıktığımızda erkek bireyin kullandığı **“seansları/danışmanlığı bir rehber ve kullanım kılavuzu gibi görmek”** şeklindeki metafor ifadesi ÇOAD-ASHU aracılığıyla araştırmacının gerçekleştirmeyi hedeflediği soyut ve içsel bir amacı oluşturmaktadır. Yine kadın bireyin ise **“bu danışmanlık uygulaması olmasaydı, evliliğimiz belki de olumsuz bir son ile noktalanacaktı”** anlamına gelebilecek bir ifade

kullanması; esasında aile danışmanlığının amacına uygun gerçekleştirildiği ve etik ilkelere hassasiyet gösterildiği takdirde gerek bireysel gerek aile yaşamlarında işlevsel olduğunu ve bir o kadar aile yaşamının memnuniyetine ve aile bireylerinin psikolojik/işsel iyi oluşlarına pozitif etki sağladığını bizlere göstermektedir.

4.2.5. “Psikolojik İyi Oluş ve Aile Yaşam Doyumu” Temalarının Nitel Değerlendirilmesi

Araştırmamızın beşinci teması olan “Psikolojik İyi Oluş (PİO) ve Aile Yaşam Doyumu (AYD)” teması evli çiftlerin deneysel uygulama sonucu aile yaşamlarında gerçekleşen pozitif değişimlerin, ilerlemenin ve gelişimin yönünü, niteliğini ve seviyesini kapsamaktadır. Yapılan nitel görüşmeler sonucunda evli çiftler ile ilgili bu tema kapsamında ÇOAD-ASHU süreci ile çiftlerin hem bireysel hem de aile yaşamlarında iyi oluş düzeyleri ve yaşam doyumları genel olarak pozitif yönde bir değişim yaşamaya başladığı görülmüştür. Çiftler bu pozitif değişimin sebeplerini genel olarak şu başlıklar üzerinden açıklamışlardır:

1. Çiftler bireysel ve evlilik yaşamlarında yaşadıkları sorunlara yönelik odak noktanın sorunlar değil çözümler olması gerektiğini keşfettikleri andan itibaren iyi oluşları ve yaşam doyumlarının iyiye gittiklerini belirtmişlerdir.
2. Aynı zamanda iletişim dilini çözüm odaklı kullanmaya ve birbirinin sevgi dilini keşfetmeye başladıkları andan itibaren hem bireysel ve hem de ailelerinde yaşam doyumları ve iyi oluşları olumlu yönde değişim göstermeye başladığını ifade etmişlerdir.
3. Çiftlerin birbirine hem duygularını (ilgi, sevgi, değer gösterme ve önemseme vb.) hem de düşüncelerini (çözüm odaklı iletişim basamaklarını ve doğru iletişim dilini kullanarak) ifade ettiklerinde içsel dünyalarında ve iyi oluşlarında bir iyileşme gözlenirken, bu iyileşme yaşamdan memnun olma hali olarak somutlaşmakta olduğu gözlemlenmiştir.
4. Çiftler birbirinden karmaşık veya uygulanması zor istek veya beklentilerden ziyade küçük, basit ama birbirini anladıklarını hissettiren empati temellinde davranışlar ve birbirine vakit ayırabilecek eylemler sergilediklerinde içsel mutlulukları, iç huzurları ve duyguları olumlu yönde değişim sergilemekte ve tüm bunlar yaşam doyumu ve iyi oluşlarına önemli oranda katkı sağlamaktadır. Bahsi geçen

girişimler sadece psikolojik iyi oluř ve aile yaşam doyumunu değil; aynı zamanda çiftlerin birbiriyle kurdukları iletişim dilini ve birbirine karşı dūřüncelerini olumlu yönde etkilemekte ve tüm bunlar karşılıklı olarak birbirini tamamlamaktadır.

Evlilik çoęu toplumda gerek birey gerek toplum nezdinde birçok işlevi bulunan yasal bir birlikteliğe işaret etmektedir. Bu birlikteliğin doğası gereği toplumsal anlamda belirlenen çeşitli rol ve sorumlulukları mevcuttur. Her ne kadar kadın ile erkek arasında sorumluluklar farklılıklar gösterse de her iki cinsiyetin sorumlulukları birlikte yerine getirmesinin birtakım yararları bulunmaktadır. Evlilikte kadın ve erkeğin rol ve sorumlulukları birlikte yerine getirmesi; evlilik ilişkisinde ve iletişiminde uyum ve kaliteyi de beraberinde getirmekte ve tüm bunlar ilişkiden alınan mutluluk derecesini ve dolayısıyla aile/evlilik yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşunu etkilemekte veya belirlemektedir. Bu noktada eşler arası ilişkide çözüm odaklı iletişim dilinin sağlanabilmesi ilişkilerinde kaliteyi, doyumunu artırmakta ve çözüm odaklı dūřünme becerilerini geliştirerek kişisel ve aile yaşamlarında psikolojik iyi oluşun artırmasına katkı sağlamaktadır (Mavili Aktař, 1998; Kavak, 2018). Öte yandan aile yaşamına verilen değer ve aileye çeşitli yönlerden yüklenen anlam (mutlu bir aile yaşamı, boş zamanı değerlendirme vb.) da evlilik ilişkisini etkileyebilmekte ve yaşam memnuniyetini belirleyebilmektedir (Özmete, 1998).

Genel olarak yaşanan evlilik çatışmalarında; I. Çiftlerin bireysel olarak psikolojik, duygusal, tinsel ve biyolojik tükenmişliği, II. tamamen olumsuz (negatif) ve sorun odaklı dūřünmeye yoğunluk verdikleri görölmektedir. Öte yandan çiftler evliliğe ve bireysel yaşamlarına dair duygu, dūřünce ve davranışlarının “kendi kontrollerinde” olduğunun farkında değildir. Bir başka ifadeyle çözüm odaklı dūřünebilme becerisinin de katkısıyla çiftler bireysel ve evlilik yaşamlarına yönelik sahip oldukları güçlü yönlerinin ve kaynaklarını çeşitli sebeplerle ya keşfedememiş veya tanımlayamamış ya da farkına varamamış bir durum söz konusudur. Bu duruma yönelik farkındalık kazanabilmek ise çözüm odaklı ve pozitif dūřünme ile mümkündür ve böylelikle çiftler evliliklerinde yaşadıkları sorunların çözümünde duygu-dūřünce-davranış üçlüsünün kendi kontrolünde olduğunun bilincine olarak hareket etmektedir ve evlilik ilişkisindeki sorunların birçoğu bu bakış ile çözülmeye aday hale gelmektedir (Tař, 2021). Seligman (2008; 2011)’a göre evliliklerdeki iyi oluř ve yaşam doyumunu düzeyinin yüksekliği ve sorunların çoğunun çözümü, pozitif dūřünme ve çözüm odaklı becerinin gelişimi ile doğru orantılıdır.

4.2.6. “Kültürel Bağlam” Temasının Genel Değerlendirilmesi

“Kültürel Bağlam” ana teması, araştırmamızın altıncı teması olup, “*Kültürel kodlar (22)*”, “*Yetiştirilme tarzı (20)*”, “*Toplumsal cinsiyet rolleri (19)*”, “*Sosyo-kültürel çevre (14)*”, “*Ataerkil kodlar (9)*”, “*İnanç kodları (7)*”, “*(Geleneksel) Kalıp yargılar (5)*” ve “*Kültürel yakınlık (1)*” olmak üzere 8 alt temadan oluşmaktadır.

Kültürel kodlar alt teması; çiftlerin kendi kök aileleriyle ilişkilerini, aile büyüklerine karşı davranış örüntüleri, evlilik ilişkilerinde kültürel yapının etkisi ve eşlerin birbiriyle ilişkilerde kültürel dinamiklerin kullanılması gibi konuları kapsamıştır. *Yetiştirilme tarzı* alt temasında ise, çiftlerin doğdukları, büyüdükları ve yetiştikleri aile ve sosyo-kültürel çevrenin iklimine yönelik bilgiler sunulmuştur. Bu alt temanın en önemli özelliğinin çiftlerin çocukluk döneminde özellikle ebeveynleri ile olan ilişkilerin dinamiğini ve iletişim örüntülerini bizlere sunması şeklinde ifade edilebilir. *Toplumsal cinsiyet rolleri* alt temasına baktığımızda; çiftlerin kök aile içindeki rol ve sorumlulukları, cinsiyetlere yüklenen anlam, roller ve iş bölümleri başlıkları karşımıza çıkmaktadır. Kültürel Bağlam ana temasının diğer alt temaları olan *sosyo-kültürel çevre*, *ataerkil kodlar*, *inanç kodları*, *geleneksel kalıp yargılar* ve *kültürel yakınlık* alt temaları ise karşılıklı olarak birbirini hem etkileyen (şekillendiren ve besleyen) hem de birbirinden etkilenen etmenlere sahiptir.

Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş, aile yaşam doyumu ve kök aile ilişkileri arasında olumlu veya olumsuz bir ilişki olduğu söylenebilir. Bireylerin yaşadıkları kök ailenin oluşturduğu işlevsiz kurallar ile bireydeki anksiyete, psikolojik hastalıklar ve düşük iyi oluş düzeyi arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır (Larson vd., 2001). Bir diğer yandan, işlevsel kök aile deneyimlerine sahip olan veya yaşadıkları sorunlara çözüm odaklı bir bakış ile yaklaşan kök ailelerde yaşayan bireylerin aile yaşam ve evlilik ilişkisi doyumları, işlevsiz kök aile deneyimleri olan veya yaşadıkları sorunlara sorun odaklı bakarak, sorunu çözmekten kaçınan bireylerin evliliklerinden elde ettikleri doyuma göre çok daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Martinson vd., 2010). Bu sonuç duygusal sağlık düzeyi ve duygusal iyi oluşu yüksek ailelerde büyüyen bireylerin evliliklerindeki uyum, doyum ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek; duygusal sağlık düzeyi ve duygusal iyi oluşu düşük ailelerde büyüyen bireylerin evliliklerinde uyumun, doyumun ve psikolojik iyi oluşun düşük olduğu saptanan Couillard (1990)’ın yaptığı çalışma ile bulguları benzerlikler göstermektedir. Tüm bu sonuçlar; kök aile ilişkileri ve yetiştirilme tarzı ile PİÖ ve AYD arasında belirleyici bir ilişkinin olduğu bizlere göstermekle birlikte aynı zamanda

araştırmamızın PİO ve AYD değişkenleri ile ilgili hem nitel hem de nicel bulgularını destekler niteliktedir.

Kök aile ile ilişkiler ve yetiştirilme tarzı, bireylerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumunu etkileyebilmektedir. Yapılan araştırmalarda, bireylerin evliliklerinde genellikle çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinden gördükleri birçok davranış ve iletişim tarzlarını evliliklerine taşıdığı saptanmıştır (Topham vd., 2005). Bununla birlikte çiftlerin evliliklerinde sağlıklı iletişim kurabilmelerinin ve kök aileleri ile kurdukları bağın önemli bir etkisi bulunmaktadır. Bu noktada çocukluk dönemlerinde ebeveynleriyle güvenli bağlanma ilişkisi içinde olan bireylerin iyi oluş ve yaşam memnuniyeti daha yüksek ve evlilik ilişkileri ise çözüm odaklı ve sağlıklı iletişim temelinde sürdürülmekte iken; güvensiz bağlanma yaşayan bireylerin evlilikleri birçok değişken açısından (iletişim, mutluluk, rol-model alma, soruna karşı tutum, iyi oluş, yaşam doyum vb.) olumsuz etkilenebilmektedir (Lewis ve Spanier, 1979; Spanier ve Lewis, 1980; Bowlby, 2012). Bu noktada yapılan çalışmalarda araştırmamızın “Kültürel Bağlam” ana teması altında verilen alt temalar ile ilgili bulgular, evli bireylerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumlarını olumlu veya olumsuz etkileyebildiği tespit edilmiştir. Çatışmalı, sorun odaklı ailelerde büyüyen bireylerin evlilik yaşamları da soruna odaklı, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları düşük olurken; iletişime açık, esnek, çözüm odaklı, empatinin ön planda olduğu ailelerde büyüyen bireylerin evlilikleri daha yüksek doyum ve iyi oluş düzeyine sahip olabilmektedir. Bu noktada ebeveynler ile birey arasındaki ilişkinin kalitesi ve sağlamlığı; başta psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumunu olmak üzere evlilikte bulunan temel dinamiklerin birçoğunu belirleyebilecek bir güce sahiptir (Lewis ve Spanier, 1979; Spanier ve Lewis, 1980; Wilcoxon ve Hovestadt, 1985; Wamboldt ve Reiss, 1989; Amato ve Keith, 1991; Amato vd., 1995; Amato ve Sobolewski, 2001; Sabatelli ve Bartle-Haring, 2003)

Ayrıca Larson ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan bir çalışmada, sağlıklı kök aile tutumlarının ve(ya) kurallarının aile yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Tüm bu sonuçlara göre, evli bireylerin kök aileleriyle olan ilişkilerinin, aile yaşam doyumunu üzerinde doğrudan veya dolaylı bir etkiye/belirleyiciliğe sahip olduğu söylenebilir. Öte yandan çiftlerin kendi evliliklerinde yaşadıkları çeşitli zorlukların uzantısının, kök ailelerinden gelen iletişim sorunları olduğuna yönelik bulgular da mevcuttur (Framo, 1976; Hoopes, 1987).

Aile yaşam doyumu, çiftlerin evlilik şekli ile de ilişkili olabilmektedir. Bir başka ifadeyle görücü usulü evlilik yapan evli çiftler ile tanışıp anlaşılarak yapılan evlilikler arasında fark vardır. Bu noktada Kavak (2018) tarafından yapılan araştırmada tanışarak ve anlaşılarak yapılan evliliklerin, görücü usulü evliliklerine ve(ya) diğer evlilik biçimlerine göre daha yüksek düzeyde bir evlilik doyumunun olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla araştırmamızın deney grubunda bulunan evli çiftlerin aile yaşam doyumlarını incelediğimizde çözüm odaklı bakışa odaklanmakla beraber çiftlerin evlilik türü aile yaşam doyumunu etkilemede önemli bir etken olabilmektedir.

Araştırmamızın nitel bulgularına göre, çiftlerin aile yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş düzeyini yaşadıkları sosyo-kültürel çevre de etkileyebilmektedir. Bu bağlamda deneysel müdahaleden (ÇOAD-ASHU) önce çiftlerin aralarında – özellikle iletişim, evliliğe dair rol ve sorumluluklar ve kök aile ilişkileri ile ilişkili – yaşadıkları sorunlara çözüm odaklı bakış yerine daha çok sorun odaklı bakışın hâkim olduğu suçlayıcı bir dil ile yaklaşımlarında kültürel bağlamın (geleneksel kalıp yargılar, toplumsal cinsiyet temelinde kadın ve erkeğe yüklenen roller vb.) belirleyici olduğu görülmüştür. Bu belirleyicilik, çiftlerin aile yaşam doyumunu ve iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilemiş ve bu durum kadınlarda daha fazla gözlenmiştir. Yıldız (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, ataerkil toplumlarda evli kadınların iş hayatına atılmış olmalarına rağmen, içinde bulunduğu sosyo-kültürel yapıdan kadına yönelik beklentilerin (ev işleri, çocuk bakımı, eşe ve aile büyüklerine hizmet vb.) pek değişmemesi, kadının üzerine ayrı bir yük ve baskı yüklediği ve bu durumun kadının aile içindeki doyumunu ve psikolojik iyi oluş düzeyini olumsuz yönde etkileyeceği sonucuna varılmıştır. Yıldız (2012)'ın araştırma bulguları, çalışmamızın nitel bulguları ile örtüşmektedir. Söz konusu çiftler, ÇOAD-ASHU'dan sonra üzerlerinde hissettikleri kültürün etkisini bir nebze de olsun sorunlara çözüm odaklı bakabilme becerisini kazanmalarıyla hafiflettiklerini ifade etmişlerdir. Buradan hareketle ÇOAD-ASHU'nun çiftlerin PİO ve AYD düzeylerinde olumsuz etkiye sahip olduğu kültürel bağlamı (kalıp yargılar, ataerkil kodlar, toplumsal cinsiyetin etkisi vb.) çözüm odaklı teknikler ile belirli bir düzeye kadar olumlu bir seviyeye taşıdığı söylenebilir.

Evlilik/Aile geçmişten günümüze kadar gelmiş evrensel bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Her toplum ve kültürde evli çiftlerden aile yaşamında çeşitli rol ve sorumlulukları yerine getirmeleri beklenmektedir. Bu rol ve sorumluluklar toplumsal cinsiyetin de etkisiyle kadın ve erkeğe göre farklılıklar göstermiştir. Kadınlardan daha çok ev içi işler, çocuk bakımı vb. sorumlulukların yerine getirilmesi beklenirken, erkeklerden ise ev

dışı işler ve ailenin gelirini sağlaması ve ailenin yöneticiliğini üstlenmesi beklenmektedir. Ancak günümüz koşullarını dikkate aldığımızda kadınlar da istihdama katılmış ve evin gelirini erkek ile sağlamaya başlamıştır. Dolayısıyla gerek ailenin geliri gerek çocuk bakımı gerekse ev ile ilgili diğer sorumluluklar eşler arası paylaşılmış durumdadır. Böylelikle aile ile ilgili rol ve sorumlulukların eşler arası paylaşılması ve birbirine destek olmaları aralarındaki güven ve duygu bağına güçlendirmekte ve memnuniyeti artırmaktadır (Mavili Aktaş, 1998). Sorumlulukların birlikte paylaşımı evlilikte “biz duygusu”nun güçlenmesine ve eşlerin hem evlilikten hem de bireysel yaşamlarından aldıkları doyum ve memnuniyetini de artacağı söylenebilir. Kültürel dinamiklerin etkisiyle kadının istihdama katılmadığı veya istihdama katılmasına rağmen sorumlulukların eşit paylaşılmadığı ailelerde sorumluluklar daha çok eşlerden birisine (bu genelde kadın olmaktadır) yüklenmekte ve bu durum eşler arası sorunlara ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşlarının ve yaşam memnuniyetlerinin düşük olmasına neden olmaktadır. (Kavak, 2018; Algan, 2022). Yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular, bu düşünceyi desteklemektedir.

Toplumsal cinsiyet rolleri, en çok evlilik ilişkilerinde kendisini göstermektedir. Henüz evliliğe yönelik ilk adımın atıldığı eş seçimi ve nişanlılık döneminde evlenilecek kadınlardan evini çekip çevirebilen, güzel, çekici, iyi bir anne ve eş olması beklenirken; evlenilecek erkeklerden ise sosyo-kültürel statüsünün olması, evini geçindirebilecek bir ekonomik gücünün bulunması ve yakışıklı olması gibi özelliklerin bulunulması istenmektedir (Günindi Ersöz, 1997; 1999). Evlilikle birlikte cinsiyet rolleri daha belirgin bir hale gelmektedir. Söz konusu evlilik ilişkilerinde, kadınlardan duygusal olması, ev ve çocuk bakımını üstlenmesi, eşini ve ailesini destekleyen ve yapıcı olması istenirken; erkeklerden sert duruşlu, eşinin ve çocuklarının güvenliğinden ve ekonomik ihtiyaçlarını temin etmekten sorumlu ve ev dışında yapılması gereken işleri yapması beklenmektedir (Akgül Gök, 2013; Kantoğlu vd., 2018). Toplumlarda kadın ve erkeğe yüklenen söz konusu geleneksel cinsiyet rolleri; kadın ile erkek arasında çeşitli çatışmalara yol açmakta ve bu çatışmalar evli çiftlerin genel psikolojik sağlığını ve evlilik ilişkilerindeki doyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Adler, 1999; Yüksel, 2013). Çiftler arasında evlilik ilişkiden alınan doyumun yüksek olabilmesi ve evlilik yaşamının sağlıklı sürdürülebilmesi için, çiftlerin içinde yaşadıkları kültürel yapının kendilerine yüklemiş olduğu geleneksel cinsiyet rollerinde esneklik oluşturmaları, birbirlerine karşı anlayış (empati), sevgi ve saygı ile davranmaları ve çözüm odaklı bir duruş sergileyerek iş birliği içinde olmaları önemli bir rol oynamaktadır (ASAGEM ve ADAG, 2008; Canel, 2019). Böylece evli çiftler arasında daha az çatışma/sorun yaşanmakta ve evlilikten alınan yüksek doyum ile çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde de bir artış söz

konusu olmaktadır. Yapılan araştırmalarda da çiftlerin geleneksel cinsiyet rollerinden sıyrılarak eşitlikçi cinsiyet rollerine sahip olmaları bireysel psikolojik iyi oluş düzeyini ve evlilik ilişkilerindeki doyumunu artırdığı saptanmıştır (Günindi Ersöz, 1997; Arıcı, 2011; Akgöl Gök, 2013; Yüksel, 2013; Kaplan, 2016; Canel, 2019).

Bireylerin içinde yaşadıkları sosyo-kültürel yapıdan etkilenecek oluşan toplumsal cinsiyet rolleri; geleneksel tutum sergileme veya eşitlikçi (geleneksel olmayan) bir tutum sergileme şeklinde belirlenmektedir. Buna göre, bir evlilikte kadının ev işleri ve çocuk bakımını yerine getiren ve eşine ekonomik, sosyal ve kültürel yönlerden bağımlı olan cinsiyet tutumları geleneksel tutumu oluştururken; eşitlikçi (geleneksel olmayan) tutumlara sahip bir evlilikte ise; kadın ve erkeğin ev içi rol ve sorumluluklarının paylaşıldığı ve her iki cinsin statü ve ulaşmak istedikleri hedef ve ideallerinin sınırlanmadığı veya herhangi bir kategorik ayrıma gidilmediğı bir yapı mevcuttur (Amato ve Booth, 1995; Fitzpatrick ve Salgado, 2004). Bu noktada geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin hâkim olduğı toplumlarda; ev içi görevler, çocuğun bakımı, yemek yapımı, temizlik işleri, hasta ve(ya) yaşlı/engelli bakımı gibi görevler kadınlara has bir sorumluluk olarak algılanırken; evde söz sahibi olma, evin geçimini sağılama, eş ve çocuklarını korumak ve onların güvenliğınden sorumlu olma, sosyal, kültürel ve mesleki olarak daha özgür bir yaşama ve davranışa sahip olmanın ise erkeklere özgü olduğı kabulü sık sık görülebilmektedir (Özmete ve Zubaroğılu Yanardağı, 2016; Genç ve Baptist, 2019). Ayrıca toplumsal yapının kadın ve erkeğı yüklemiş olduğı cinsiyet rolleri, kadın rolüne daha çok ılımlı ve duygusal roller yüklerken; erkeğı ise koruyup kollayan ve sert mizaca sahip bir rol biçmektedir. Kadına ev içi sorumluluklar; erkeğı ise sosyal hayat, ev dışı sorumluluklar ve aile birliğıni koruma rolleri yüklenmektedir (Akgöl Gök, 2013; Karabacak, 2016). Bu bakımdan evlilik ile ilgili rol ve sorumluluklardan mağıdur olan taraf daha çok kadınlar olmaktadır. Birçok toplumda özellikle çalışan kadınların, sorumlulukları daha da artmıştır. Bir taraftan iş hayatının getirdiğı rol ve görevler, diğerk yandan evde kendisinden beklenen rol ve sorumluluklar, kadınların psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak daha çok yıpranmalarına ve strese neden olmaktadır (Bratter ve Eschbach, 2006).

Yukarıda açıklanan faktörlerin de etkisiyle, birbirinden farklı kültürlerde ve toplumlarda yetişmiş olan bireyler; evlendiklerinde, aile hayatından ve eşlerinden beklentilerini içinde yaşadığı kültürel kodlara ve yetişme tarzına (kök aileye) göre şekillendirmek isterler ve bu durum gerçekleşmediğinde ise çeşitli düzeylerde hayal kırıklıkları yaşamaya başlarlar (Cools, 2006). Bu durumda, evlilikteki rol ve sorumluluk

paylaşımları gibi konularda birlikte ortak karar alarak belirlen(e)memesi ve çiftlerin birbirlerine esnek davranmaması sonucunda eşler arası ciddi tartışma ve çatışmalar yaşanabilmektedir (Genç, 2021). Yaşanan bu tartışma ve çatışmaların ilerledikçe çiftlerin, evliliklerindeki ilişkinin odağı soruna, iletişimin odağı ise suçlayıcı-çatışmacı-çözumsuz bir dil kullanımına kayabilmektedir. Tüm bunlar, evliliklerde, eşlerin birbirinden beklediği evlilik sorumlulukları ve cinsiyet rolleri, aralarındaki ilişkiyi olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Seto ve Cavallaro, 2007). Bu noktada çözüm odaklı becerilerin geliştiği evli çiftlerde rol ve sorumluluklarda esnek olmaları çiftler arası ilişkileri daha kaliteli kılarken, evlilik ile ilgili rol ve sorumluluklarda esnek olmayan ve daha çok sorun odaklı bir bakışın hâkim olduğu ailelerde ise eşler arası ciddi sorunlar yaşanmakta ve evliliğin yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyi oldukça düşük olmaktadır. Bu noktada araştırmamızın nitel bulgularına göre deney grubuna katılan evli çiftlerin evliliklerine dair rol ve sorumluluklarda ihmaller yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu ihmaller; kimi çiftlerde toplumsal cinsiyet rollerinden bağımsız farkında olmadan yaşanırken, kimi ailelerde toplumsal cinsiyet rollerinin tutumundan kaynaklandığı gözlemlenmiştir. Bu sorunu çözmeye istekli ve çözüme yönelimli evli çiftlerde rol ve sorumluluklara esnek bir bakış ile yaklaşılırken, bu hususta pek sorun olduğunu düşünmeyen çiftlerde ise esnekliğin yerini kuralların ve hiyerarşinin aldığı görülmüştür. Bu ailelerin bir özelliği de toplumsal cinsiyet rollerine yönelik herhangi bir bilgi ve farkındalıklarının olmamasıdır. Bu bağlamda deneysel uygulama süresince çözüm odaklı düşünmeye yönelik temel ve yardımcı tekniklerin kullanımı evlilik ile ilgili eşlerin rol ve sorumluluklarını fark etmelerine ve benimsemelerine belirli derecede katkı sağlamıştır.

Akın ve Demirel (2003) tarafından yapılan bir araştırmada, toplumsal cinsiyet rollerinin yoğun bir şekilde kullanıldığı toplumlarda, her iki cinsiyette de düşük duygulanımın sıkça görüldüğü ve bireylerde stres temelli çeşitli psiko-sosyal hastalıkların yaşandığı saptanmıştır. Bu durumun evli çiftlerin aile ilişkilerini, iyi oluş ve aile yaşam doyumunu olumsuz yönden etkilediği söylenebilir. Bu noktada toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutum, algı ve duyarlılıklarının “eşitliğe” yönelik olan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan diğer çalışmalara baktığımızda (Bradbury vd., 2000; Kayma Güneş, 2007; Altınova ve Duyan, 2013) “Kültürel Bağlam” ana teması çerçevesinde; eşler arası iletişimin, evlilik çatışmasının, aile işlevlerinin, karar verme biçimlerinin, evlilikte rol ve sorumluluk paylaşımının, evlilik ile ilgili güç paylaşımının, boş zaman faaliyetlerinin, birbirleriyle geçirdikleri vaktin niteliğinin, paylaşım

ve yardımlaşmanın, yaşanan sorunlara bakış açısının vb. bireylerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumunu etkilediği söylenebilir.

4.2.7. “Teknikler” Yardımcı Teması ve Uygulama Etkinliklerinin Evli Çiftler Üzerindeki Etkisinin Genel Değerlendirilmesi

Teknikler teması, araştırmamızın 6 ana temasını özetleyen bir yardımcı tema olarak oluşturulmuştur. Bu bağlamda, araştırma süresince deneysel uygulama kapsamında kullanılan çözüm odaklı etkinliklerin ve bu tekniklerin genel bir özetini sunma işlevi bulunmaktadır. Teknikler yardımcı teması, ÇOAD-ASHU boyunca kullanılan ve çözüm odaklı yaklaşımla doğrudan ve dolaylı ilişkili olan tekniklerin tümünün kodlanmasıyla oluşturulmuştur. Bu sebeple bu temada belirtilen teknikler hem ÇOAD yaklaşımının temel tekniklerini hem de çözüm odaklı düşünme becerisini destekleyebilecek ilişkili diğer teknikleri içermektedir. ÇOAD yaklaşımının temel tekniklerinin yanı sıra “Kabul ve kararlılık terapisi”, “Pozitif psikoloji”, “Eşler arası iletişim basamakları ve iletişim tarzları”, “Çift dinamikleri” ile ilgili diğer teknikler de kullanılmıştır (Bkz. Çizelge 3.46). Daha çok “Kültürel Bağlam” ve “Çatışma/Sorun Alanı” temalarında kullanılan bu destekleyici teknikler, deneysel uygulama sürecinde kullanılan temel çözüm tekniklerinin zaman zaman düşük etkide kaldığı durumlarda, sürece katkı sağlamak için kullanılmış ve oldukça işlevsel olmuştur.

4.2.8. Katılımcı (Çift) Bazlı Elde Edilen Nitel Bulguların Değerlendirilmesi

Deney grubuna katılan evli çiftlerle haftalık yapılan görüşmeler sonucu “3.2.2. ÇOAD-ASHU’nun Evli Çiftler Üzerindeki Etkisine İlişkin Katılımcı (Çift) Bazlı Nitel Bulgular” bölümünde aktardığımız nitel bilgiler ışığında çiftlerde ön plana çıkan önemli hususları şöyle özetleyebiliriz:

1. Çiftlerde “Çatışma/Sorun Alanı” temasında en çok ön plana çıkan konuların iletişim ve evlilik sorunlarına yönelik ihmaller olduğu söylenebilir. Bu noktada çiftlerin duygu ve düşüncelerini sağlıklı ve çözüm odaklı ifade edememekten kaynaklanan iletişim sorunları ve ev içi sorumlulukların ortak bir kararla belirlenememesinden kaynaklanan ihmaller yaşanmaktadır. Bu sorun alanlarını iş-aile hayatı dengesinin kurulmamasından dolayı aileye yeterince vakit ayıramamak takip etmiştir.

2. “Çözüm Teknikleri” teması kapsamında çiftlerde en çok amaçların somut/ölçülebilir bir şekilde belirlenmesi, derecelendirme soruları, çözüm odaklı düşünebilme becerisinin kazanılması, çözüme yönelik davranışlar ve pozitif ilerlemelerin karşılık bulduğunu söyleyebiliriz. Bahsi geçen tekniklerin çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumuna çeşitli yönlerden katkılar sağladığını ifade edebiliriz.
3. ÇOAD yaklaşımının en temel tekniği olan mucize soru tekniği çiftlerin büyük çoğunluğunda bir karşılık bulduğu ve mucize soruya verilen cevapların çoğunluğunun gerçekçi, ölçülebilir amaçlar oluşturduğu gözlemlenmiştir.
4. Çiftlerin çözüm odaklı düşünme becerileri kazanmaya, çözüme yönelik davranışlar sergilemeye hem ilgili hem de istekli olduğu söylenebilir. Bu noktada, deney grubuna katılan çiftler ile iş birliği içerisinde öncelikli olarak iletişim sorunları ve evlilik sorumlulukları konularına çözümler aranmış ve ortalamanın üstünde pozitif bir sonuç elde edilmiştir. Elde edilen her olumlu sonuç çiftlerin psikolojik olarak daha iyi olmalarını ve yaşamdan memnuniyet duymalarına katkı sağlamıştır.
5. “Kültürel Bağlam” temasında çiftlerin kök aileleriyle ilişki dinamikleri ön plana çıkmış ve *yetiştirilme tarzları* ile *toplumsal cinsiyet rolleri*; evlilik ilişkilerinde iletişim dilini, yaşanan sorunlara karşı tutum ve davranışları ve evlilikteki rol ve sorumlulukları belirleyici bir etken olmuştur. Bu etki çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerinde de ön plana çıkmıştır. Bu noktada denilebilir ki, kültürel dinamikler ile sağlıklı ve(ya) sağlıklı aile türleri arasında çeşitli yönlerden ilişki olabilmektedir. Sağlıklı, iletişime ve farklılıklara açık ailelerde kültürel dinamikler çözüm odaklı bir bakış ve esneklik sunarken; işlevsiz ve kapalı/kuralcı ailelerde kültürel yapı soruna odaklanmakta ve suçlayıcı bir dil ve davranış ön plana çıkmaktadır. Bu durumun tersi de geçerli olabilmektedir. Bir başka ifadeyle kültürel dinamiklerin esneklik veya katılığı ailelerin işlevselliğini etkileyebilmekte ve bu etki çiftlerin evlilik dinamiklerini iletişim, çözüm veya sorun odaklılık, psikolojik iyi oluş, aile yaşam doyumu ve refahını belirleyebilmektedir. Deney grubunda bulunan evli çiftlerden elde edilen nitel bulgulara “Kültürel Bağlam” teması kapsamında “toplumsal cinsiyet rolleri”, “sosyo-kültürel çevre”, “ataerkil düşünce” ve “geleneksel kalıp yargılar” alt temalarının ön plana çıkması çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Çözüm odaklı düşünme becerilerinin kazanılması hususunda çiftlerin en çok

zorlandıkları alanın kültürel bağlam ana teması altında yer alan dinamikler olduğu gözlemlenmiştir. Bu noktada çözüm odaklı düşünce ile ailelerin kültürel dinamikleri arasındaki ilişki ve(ya) etkinin ayrıca incelenmesi gereken önemli bir başka araştırma konusu olduğu kanaati ortaya çıkmıştır.

“Katılımcı (çift) bazlı kodlama” sonucu elde ettiğimiz nitel bulgular çerçevesinde ÇOAD-ASHU’nun ve ÇOAD yaklaşımının deney grubuna katılan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerine ve aile yaşam doyumuna sağladıkları katkıları **dört temel başlıkta** özetlememiz mümkündür. Buna göre bu başlıkları;

- a. **Birliktelik:** Ailece birlikte (ortak) kararlar almak, birlikte (ortak) etkinlikler yapmak, birlikte zaman geçirmek (boş zaman aktivitesi), ortak paylaşım alanları oluşturmak ve en önemlisi ise **çözümü birlikte aramak ve bulmak;**
- b. **Çözüme yönelmek:** sorundan ziyade çözüme yönelmek, çözüm üretmek, çözüme odaklanmak, sorun üzerinde çok durmamak;
- c. **Sağlıklı bir iletişim dili oluşturmak:** Duygu, empati ve çözüm odaklı, sağlıklı bir iletişim dili kullanabilmek, suçlayıcı bir dilden uzak durmak ve iletişime açık olmak;
- d. **Olumlu (pozitif) düşünmek:** Olumsuz durumlardan ziyade hayatımızdaki olumlu yönleri düşünmek, kötüyü değil iyiyi çağırmak ve güzelliklere odaklanmak; şeklinde sıraladıklarını söyleyebiliriz.

4.2.9. Nitel Bulgular Çerçevesinde ÇOAD-ASHU’nun Evli Çiftlerin PİO ve AYD Düzeyi Üzerindeki Etkisine İlişkin Genel Değerlendirme

Bu araştırmada evli çiftlerin PİO ve AYD düzeylerini artırmada kullanılan “Ailelerle sosyal hizmet uygulaması” (ASHU), çözüm odaklı aile danışmanlığı (ÇOAD) kuramına dayalı olarak geliştirilmiştir. Bu nedenle deney grubu ile yapılan seanslar süresince ÇOAD yaklaşımın geçerliği ve işlevselliği kanıtlanmış ilke ve tekniklerinden yararlanılmıştır. Bu durum, ASHU’nun evli çiftlerin PİO ve AYD düzeylerini artırmada çözüm odaklı ilke ve tekniklerin doğrudan ve dolaylı olarak önemli derecede katkısı olduğu düşünülmektedir. Evli çiftlerle birlikte gerçekleştirilen seanslarda çiftlerin ilk görüşmeden itibaren çözüm odaklı yaklaşımın temel varsayımları ve ilkeleri (ve aynı zamanda teknikleri) olan “*çözüm, doğrudan sorun ile ilişkili olmak zorunda değildir*”, “*yaptığınız şeylerden işe yarayanları*

devam ettir ve olabildiğince daha fazlasını yap”, “küçük değişimler, büyük değişimlerin habercisi ve tetikleyicisidir”; “sorun danışanlar (bu araştırmada danışanlar: evli çiftlerin her ikisi birlikte) değil sorunun kendisidir”, “sorun, sorundur ve sorun ile danışanlar (evli çiftler) farklı şeylerdir”, “çözüme giden yolun birçok doğrusu vardır”, “sorundan çok çözüme, geçmişten çok geleceğe, hatalı, güçsüz, yetersiz ve zayıf yönlerden daha çok güçlü, yeterli ve doğru yönlere odaklanmak gerekir” (Turnell ve Edward, 1993; Bannink, 2007; Murdock, 2016; Duyan, 2022) bakış açılarını ve çözüm tekniklerini zamanla benimsemeye başlamaları eşlerin evlilik hayatlarında psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerini olumlu yönde etkilemiştir. Bu noktada seanslar boyunca yararlanılan çözüm odaklı ilke ve tekniklerin evli çiftlerin pozitif yönlü değişimlerine olan katkıları ve(ya) etkileri şöyle özetlenebilir:

1. Sorunu tanıma ve tanımlama bağlamında evli çiftlere yöneltilen “sizi buraya getirerek bizlerle tanışmamızı sağlayan olay/şey nedir?”, “Bugün, bu seanstan neleri konuşmuş veya gerçekleştirmiş olarak giderseniz, bu görüşmenin size bir katkısı ve etkisi olduğunu düşüneceksiniz?” soruları (Corey, 2015; Yağcı ve Duyan, 2020) çiftlerin evlilik hayatlarındaki sorun veya detaylara yönelmek yerine, somut ve güncele ait gerçek konuya odaklanmalarına ve böylece ÇOAD-ASHU uygulamasının genel anlamda daha verimli şekilde yürütülmesine katkı sağlamıştır. Bu sorular, evli çiftlerin uygulama sürecinden ve özellikle de birbirlerinden öncelikli beklentilerine yönelmelerini ve fark etmelerini kolaylaştırmıştır. En nihayetinde ÇOAD’ın temel ilkelerinden birisi olan danışman-danışan arasındaki terapötik iş birliği böylece sağlanmış olmaktadır (Elliot ve Kim, 2013; SFBTA, 2013).
2. Danışanların odağını değişime yöneltmek amacıyla, **ilk seans (görüşme/tanışma) öncesi değişim tekniği** kapsamında “Eşler (evli çiftler), randevu alınan (ön görüşmenin yapıldığı) günden danışmanlık seanslarına gelene kadar geçen sürede evlilik/aile yaşamlarında genel olarak bir değişiklik olduğunu fark ettiklerini sıklıkla ifade etmektedir. Sizin randevu talep ettiğiniz (sizlerle ön görüşmenin gerçekleştiği) günden bugüne kadar evlilik/aile yaşamınızda ne gibi değişiklikler oldu, bu süreçte nelerin değiştiğini fark ettiniz?” (de Shazer, 1985; Walter ve Peller, 1992) şeklinde evli çiftlere soru yöneltilmiştir. Yöneltilen bu soru ile çiftlerin, ÇOAD-ASHU’ya katılmaya karar verdikleri andan itibaren ilk görüşmeye kadar hayatlarında genel olarak “geleceğe ve aile ilişkilerini iyileştirmeye yönelik bir umut taşıdıkları” ve bu doğrultuda evlilik/aile yaşamlarını

gözden geçirdikleri gözlemlenmiştir. Buna göre, uygulamaya katılan çiftlerin çoğunda birlikte zaman geçirme veya ortak etkinlik yapma konusunda eksik kaldıklarını, evlilik ilişkilerini güçlendirmeye yönelik ortak bir amaç doğrultusunda seanslara birlikte katılma isteklerinin oluştuğunu dile getirmişlerdir. Çiftlerin verdiği cevaplar üzerinden değişimin olumlu yönlerine ve olumlu değişimin neler olabileceğine yönelik bilgiler paylaşılarak, olumlu değişime yönelik çiftlerin inancını artırmaya yönelik bilgiler paylaşılmıştır. Böylece çiftlerin evlilik yaşamlarındaki sorunlarını çözme noktasında ilk adım olan değişime ayak uydurmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Tüm bunların, ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerde çözüme ve pozitif yönlü değişimlere yönelmelerine katkı sağladığını göstermiştir. Çiftlerdeki çözüme ve pozitif değişime yönelik PİO ve AYD düzeylerine de olumlu yansıdığı gözlemlenmiştir.

3. **Mucize soru tekniği** kapsamında (Sparrer, 2012; de Shazer, ve diğerleri, 2021; Duyan, 2022) eşlere sorulan sorular ile çiftin evlilik dinamiğine ilişkin amaçlarına ve ulaşmak istedikleri hedeflere ve dolayısıyla geçmişten çok geleceğe, sorundan çok çözüme odaklanmaları somutlaşmış veya kolaylaşmıştır. Bu tekniğin çiftlere en önemli katkısının evlilik hayatları ile ilgili somut ve gözlemlenebilir örnekler bulmalarına yardımcı olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Böylece çiftlerin aile yaşamında kendilerini nelerin mutlu edebileceğini daha somut ve net olarak belirlediklerini ve bu belirginliğin kendilerini psikolojik anlamda rahatlattığını, aile yaşamlarından duydukları memnuniyet ve aldıkları doyumun giderek iyiye yöneldiğini ifade etmişlerdir. Buna göre mucize soru tekniği bağlamında ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumuna olumlu etki ettiği söylenebilir.
4. Danışanlar (bu araştırmada evli çiftler), evlilik/aile yaşamlarında eşleriyle zaman zaman çeşitli sorunlar yaşayabilmektedir. Yaşanan bu sorunlar, çiftlerin odağının soruna kaymalarına neden olur ve çiftler çoğu zaman sorunun çözümüne yönelik bir eylemde bulunacak enerjileri kendilerinde bulamaz duruma gelir. Tam da bu noktada ÇOAD yaklaşımının temel tekniklerinden birisi olan **istisnalar tekniği** ile (de Shazer, ve diğerleri, 1986) çiftlerin evlilik ilişkilerinde yaşadıkları sorunları, sorun olarak tanımlamadıkları anların olduğu kabul edilir. Böylece sorunun çözümü için çiftlere ipuçları sunularak, sorunun olmadığı zamanların bulunabileceği veya sorunun her zaman devam etmeyeceğine dair bir bakış açısı geliştirmeleri vurgulanır. Amaçların belirlenmesi için kullanılan mucize soru

tekniklerinin de katkısıyla çiftlerin kendi güçlerini ve kaynaklarını önce keşfetmelerine sonra da bu güçlü yönleri ve kaynaklara odaklanarak çözüme yönelecek davranışlar sergilemeleri teşvik edilerek çözüm odaklı düşünebilme becerisi kazandırılmaya çalışılır (Sharry, 2016; Yağcı ve Duyan, 2020). Bu minvalden hareketle ÇOAD-ASHU’da istisnalar tekniği ile evli çiftlerin, aile yaşamlarında eşleriyle sorun yaşamadıkları anlarda nelerin farklı olduğu üzerinde durulmuş ve dikkate alınmayan çözüm yolları araştırılmıştır. Ayrıca, evli çiftlerin mucize soruya verdikleri cevaplarda dile getirdikleri beklentilerin (evlilik yaşamlarına yönelik yapmak istediklerinin ve hedeflerinin) bir kısmının evlilik yaşamları içinde geçmişte mevcut olduğunu keşfetmeleri sağlanmıştır. Böylece, çiftlerin evlilik yaşamında geçmişte birçok şeyi birlikte başardıkları ve sorun yaşamadıkları anlara/durumlara odaklanmayı ve geçmişteki başarılarından hareketle sorun odaklı bakıştan sıyrılıp çözüm odaklı düşünceyle bakabilmeyi öğrenmişlerdir. Araştırmamızın nitel bulgularında elde edilen sonuçlar, çiftlerin sorunun olmadığı anlara (istisnalara) odaklandıklarında veya sorundan ziyade çözüme yöneldiklerinde güçlü yönleri ve kaynaklarını fark ederek sorunun üstesinden (iletişim sorunları, evlilik rol ve sorumluluklarının ihmali vb.) gelebildikleri gözlemlenmiştir. Bir başka açıdan bakıldığında istisnalar tekniği, çiftlerin birbirleriyle mutlu olabilecek anlarını/durumlarını, güçlü yönlerini ve kaynaklarını keşfetmelerine olanak tanımış ve gerçekleştirilen deneysel uygulama aracılığıyla istisnaların evli çiftlerin PİO ve AYD düzeylerinin artmasına katkı sağladığı görülmüştür.

5. İstisna sorularının devamında genelde **baş çıkma soruları tekniği** (De Jong ve Miller, 1995; Gehart, 2017) kullanılmıştır. Bu teknik; evli çiftlerin bireysel ve evlilik yaşamlarında daha önce yaşadıkları sorunlarla nasıl baş ettiklerini hatırlamalarını kolaylaştıracak geçmiş başarıları, sorunları çözmek için kullandıkları stratejiler, kaynaklar ve güçlü yönleri bularak bugüne ve geleceğe taşımayı sağlamaktadır (Murphy, 2015; Yağcı ve Duyan, 2020). Böylece çiftler; geçmişte yaşadıkları sorunları çözmeye başarılı oldukları yöntemleri, stratejileri, kaynakları ve güçlü yönleri; günümüzde yaşadıkları veya olası yaşayacakları sorunları çözmeye kullanmalarına yardımcı olmaktadır. Bu noktada çiftler hem *“kendi sorunlarını çözmeye uzmandır”* ilkesini hem de güçlü yönlerini bir kez daha hatırlayarak sorunlara çözüm odaklı bakabilecek bir beceri kazanmaktadır. Sonuç olarak evli çiftler; ÇOAD-ASHU sonrasında çözüm odaklı düşünebilme becerisi ile güçlü yönleri ve kaynakları kullanma becerilerini bir arada kullanarak

yaşadıkları sorunları çözebilecekleri hususunda kendilerine umut ve(ya) inanç oluştuğunu dile getirmişlerdir. Bu umudun ve(ya) inancın sosyal, duygusal ve psikolojik anlamda kendilerini daha iyi hissetmelerini sağladığını ve tüm bunların bireysel ve aile yaşamında küçük ilerlemeler şeklinde de olsa memnuniyet duymaya başladıklarını ifade etmişlerdir. Evli çiftlerin bahse konu ettikleri hususun, araştırmamızın psikolojik iyi oluş değişkeninin alt boyutu olan “bireysel, aile ve ekonomik yaşamdan duyulan memnuniyet”e karşılık geldiği elde edilen nicel bulgularda görülmüş, nitel bulgularda ise gözlemlenmiştir.

6. ÇOAD-ASHU’nun 7 haftalık süreci boyunca çözüm odaklı temel teknikler içerisinde en çok kullandığımız **derecelendirme soruları tekniği** (Ratner vd., 2012; Nichols, 2013; Sklare, 2020); danışanların (bu araştırmada evli çiftler) arzuladıkları gelecek veya istedikleri hedefe ulaşmada kaydedecekleri ilerlemeyi ve gelişimlerini hem gözlemlene hem de takip etme imkânı sağlamaktadır. ÇOAD-ASHU’da evli çiftlerin mucize soru tekniğinde belirledikleri amaçlar doğrultusunda ilerlemeyi somut hale getirmelerinde ve ölçülebilir ve gerçekçi adımlar atmalarında bu tekniğin oldukça yararlı olduğu gözlemlenmiştir. Derecelendirme tekniğinin deneysel uygulama sürecinde evli çiftlere en çok katkı sağlayan teknik olduğu hem gözlemler hem de çiftlerin ifadelerinden yola çıkılarak söylenebilir (Bkz. Çizelge 3.48-Çizelge 3.55).
7. Derecelendirme tekniğini farklı yönlerden pekiştirmek amaçlı çözüm odaklı **OGPE tekniği** de ÇOAD-ASHU sürecinde zaman zaman kullanılmıştır. “Ortaya çıkarma”, “Güçlendirme”, “Pekiştirme” ve “Eyleme geçme” başlıklarının baş harflerinin kısaltması olarak oluşturulan OGPE tekniğinde temel hedef; belirlenen amaçlar, oluşturulan istisnalar ve somutlaştırılan ilerlemeler sonrası danışanlarda “daha iyinin neler olabileceği ve(ya) nasıl oluşabileceği” ile ilgili geleceğe yönelik, umut ve pozitif yüklü bir çözüm odaklı düşünebilme becerileri ortaya koyma ve çözüm oluşturma sürecine odaklanmaktır (Berg, 1994; Demirci, 2014). Bu hususta deneysel uygulama boyunca özellikle ikinci seanstan itibaren uygulama sonuna kadar, bağlamına göre yer yer OGPE Tekniği kullanılmış ve çözüm odaklı düşünebilme ve çözümleri ortaya koyabilme becerileri bakımından çiftlerden genel olarak bu noktada verim alınmıştır.
8. ÇOAD yaklaşımı içinde danışanlara yönelik uygulanan övgü ve geri bildirim teknikleri ile onlara verilen ödevler önemli bir işlev görmektedir (Young ve

Holdorf, 2003; Macdonald, 2007; Henden, 2008; De Jong ve Berg, 2013; Dölek ve Kurter, 2014-2018). Dolayısıyla bu araştırmada son aşama olarak, uygulamaya katılan evli çiftlere yönelik seans sonlarında **övgü tekniği, geribildirim ve ödevler** kullanılmıştır. Çiftlere verilen ödevler ile bir sonraki seansa kadar hem çiftlerin evlilik hayatını etkileşimli hale getirmek hem de psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerini güçlendirecek şekilde evlilikteki amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik adımlar atmalarına yardımcı olmak hedeflenmiştir. Söz konusu ödevlerin çiftlerin bir sonraki seansa daha çok motive olarak katılmalarını sağladığı gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda genel olarak uygulamaya katılan evli çiftlerin çoğunda verilen ödevler olumlu bir karşılık bulsa da bazı çiftlerde de çalıştıkları mesleklerden kaynaklı olarak yoğun iş yükü nedeniyle bu ödevlerden kısmi olarak faydalanılmıştır. Ayrıca çiftlere verilen ödevler haricinde ÇOAD-ASHU kapsamında çiftler arasında sorun veya suçlayıcı bir dil yapısından uzlaşmaya açık ve çözüm basamaklarının kullanıldığı bir dile geçişin sağlanması, çözüme yönelik bir dilin inşa edilmesi, nelerin yapılması gerektiğinin üzerinde durulması, içsel kaynakların ve güçlü yönlerin keşfedilmesi gibi yöntem ve teknikler ile evli çiftlerin yaşadıkları sorunları çözmeye yönelik adımların atılması sağlanmaya çalışılmış ve düşük psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu algılarının olumlu yönde değişime uğradığı gözlemlenmiştir.

ÇOAD-ASHU'ya katılan evli çiftlerin, PİO (alt boyutlar dahil) ve AYD düzeylerindeki artışın nedenlerini anlamak için söz konusu uygulamanın haftalık seans içeriğine ve yapılan etkinliklerine bakmak gerekir. Uygulama seanslarında, evli çiftler arasında sık yaşanan iletişim çatışmaları, evlilik rol ve sorumluluklarına yönelik ihmaller ve kök aile ilişkilerinde yaşanan genel sorunlara yönelik çözüm odaklı etkinliklere ve tekniklere yer verilmiştir. Bu bağlamda, öncelikle çiftlerin ev içinde sık karşılaştıkları sorunlar tanımlanmış, daha sonra konuya ilişkin genel düzeyde teorik bilgiler verilmiş, son aşamada ise çiftlerle iş birliği içerisinde çözüm odaklı bakış ile çözüm alternatifleri üzerinde konuşulmuş ve tartışılmıştır. Amaçlar ve çözüm alternatifleri **“danışanların kendi yaşamlarının uzmanı olarak görülmesi”** ilkesi (SFBTA, 2013) çerçevesinde belirlendikten sonra çiftlerin güçlü yönlerine ve kaynaklarına odaklanmaları sağlanmıştır. Bir sonraki hafta için çiftlere çeşitli ödevler verilmiş veya öneriler sunulmuş, bahsi geçen haftaki seansta bu öneriler ve ödevlerin işe yarayıp yaramadığı üzerinde konuşulmuştur. İşe yaramayanlar devam ettirilmiş, işe yaramayanlar için **“farklı bir şey yap”** ilkesi (de Shazer, ve diğerleri, 2021) kullanıma sokulmuştur. Böylece çözüm belirleme aşamasında bizzat danışanların (evli

çiftlerin) aktif rol alarak soruna ilişkin çözümlerin neler olabileceğini etkin ve uygulamalı olarak öğrenmeye başlamışlardır. Bu süreç ÇOAD yaklaşımına dayalı olarak PİO ve AYD özelinde 6 hafta devam ettirilmiş ve çiftlerin bu noktada çeşitli yönlerde gelişim sağladığı gözlenmiştir. Söz konusu gelişime yönelik elde edilen nicel ve nitel bulgular araştırmanın muhtelif yerlerinde detaylı olarak açıklanmıştır.

Yapılan gözlemler sonucu, ÇOAD-ASHU'ya katılan evli çiftlerin ilk oturumda sorun ve geçmişe odaklı dili kullanmaktan çözüm dilini kullanmaya ve geleceğe yönelik konuşmalara geçişte zorlandıkları görülmüştür. Ancak; ilk oturumda uygulanan çözüm odaklı ilke ve tekniklere (mucize soru, istisna sorular, baş etme soruları, derecelendirme sorusu, övgü tekniği ve ödevler vb.) çiftlerin verdikleri cevaplar hem kendilerinin hem de birbirinin gerçek ihtiyaçlarını anlamaları açısından önemli bir katkı sağlamıştır. Bu noktada ÇOAD yaklaşımında oturumlar, ilk seans ve diğer seanslar olmak üzere iki bölüme ayrıldığı ve ÇOAD'da ilk seansların, diğer seanslardan farklı olduğu ve ilk seansa ayrı bir önem verildiği bilinmektedir. Bu önem çözüm odaklı yaklaşımın *“her seans ilk ve tek seansmış gibi hareket et”* varsayımı ve genel ilkelerinden gelmektedir (Turnell ve Hopwood, 1994; O'Connell, 2001; Iverson, 2002; Nelson, 2019; Sklare, 2020). Bununla beraber ilk seans, danışmanlığa gelen danışanların sorun odaklı bakış ve sorun dilinden çözüm odaklı bakışa ve çözüm dilini konuşmaya geçişin yapılandırılmasında kilit bir öneme sahiptir. Zira genelde danışmanlık hizmeti almaya gelen danışanlarda sorunu ortaya koyma, sorunu konuşma ve soruna odaklama eğilimi daha yüksek olasılıktadır. Bu noktada soruna odaklı bir eğilimin çözüme odaklı bir düşünceye geçişi biraz zaman ve çaba gerektirmektedir. Bu nedenle ÇOAD yaklaşımında ilk seans ayrı bir işleve sahiptir ve araştırmamızda ÇOAD-ASHU'ya katılan evli çiftlerin ilk seansta kısmen zorlanmaları normal ve olası bir durumdur. Aynı çiftler, ÇOAD-ASHU'nun ikinci seansından itibaren aşamalı olarak çözüm odaklı dili ve bakışı kullanma becerilerini kazanmaya başlamış ve seanslar ilerledikçe elde ettikleri çözüm odaklı düşünme becerilerini kullanarak psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu açısından pozitif yönlü bir ilerleme kaydetmişlerdir. Nitekim ikinci ve sonraki seanslarda evli çiftlere verilen ödevler üzerinde daha çok durulmuş ve buradan hareketle *“daha iyi olanı ortaya çıkarma”*, *“pozitif yönlü değişime yönelme”*, *“derecelendirme/ilerleme soruları”* *“OGPE Soruları”*, *“başka ne? soruları”*, *“çiftin dinamiğine bağlı olarak ihtiyaç halinde kullanılan çözüm odaklı temel teknikler ve çözüm odaklı düşünme becerisine katkı sağlayacak yardımcı teknikler”* ve *“övgü tekniği”* kullanılarak (Turnell ve Hopwood, 1994) eşlerin evlilik yaşamında psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerini artırmaya yönelik ÇOAD-ASHU gerçekleştirilmeye çalışılmıştır. Böylece ÇOAD-ASHU seanslarında sıklıkla

yararlanılan temel ve yardımcı teknikler (Bkz. Çizelge 3.4, Çizelge 3.46, Ek-1 ve Ek-2), evli çiftlerin çözüm odaklı düşünme ve çözüm odaklı dili kullanma becerileri kazanmada oldukça etkili olmuştur. Aynı zamanda söz konusu teknikler evli çiftlerin;

1. Aile yaşamlarında daha iyi giden süreçleri fark ederek sürdürmelerine,
2. Evliliklerinde birlikte ortak etkinlikler yapabilecek ve kararlar alabilecek ortak bir dil geliştirmelerine,
3. Evlilikte büyük beklentiler ve değişimler yerine ölçülebilir, gerçekçi ve küçük değişimlere yönelmelerine,
4. Birbirleriyle sorun odaklı dil yerine çözüm odaklı bir dil ve iletişim geliştirmelerine ve,
5. Bir bütün olarak eşlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve aile yaşam doyumları üzerinde olumlu etkiler ortaya koymalarına imkân vermiştir.

ÇOAD-ASHU sürecinde pozitif yönler odaklanma, istisnaları keşfetme, geçmiş başarılar ve güçlü yönlerin açığa çıkarılarak günümüze taşınması, çözümün olduğu veya çözümün gerçekleştirildiği anlara odaklanma ve çözüm anlarının övgü tekniği ile pekiştirilmesi gibi ÇOAD yaklaşımının pozitif yönde değişimi sağlayan temel tekniklerinin kullanılması; evli çiftlerin evlilik ilişkileri bağlamında PİO ve AYD düzeylerine birçok yönden katkılar sağladığı düşünülmektedir. Nitekim De Shazer (1985; 1988) danışanların yeterliliklerine odaklanmanın çözümün ortaya çıkmasına doğrudan bir zemin hazırladığını ifade etmiştir. Bununla birlikte De Jong ve Berg (1998) ise, danışanların seans için randevu aldığı an ile başlayan bir değişim sürecine (seans öncesi değişim) atıfta bulunmaktadır. Buna göre danışanlar, randevu aldığı an itibarıyla danışman ile ilk görüşmenin gerçekleşeceği seansa kadar bir değişim içinde olabileceğini vurgulamıştır. Danışmanlık hizmeti almaya kadar verdiği an itibarıyla değişim adımını atmış olan danışanlar, ilk seans (görüşme) ile birlikte olumlu yönde bu değişim adımlarını hızlandırmış olurlar. Araştırmamızda evli çiftlerin PİO ve AYD düzeylerinde pozitif ilerleme sağladığına dair elde edilen nicel ve nitel bulgular De Shazer, De Jong ve Berg tarafından vurgulanan bilgiler ile örtüşmekte ve bu sonuçların şaşırtıcı olmadığını bizlere göstermektedir.

Bu araştırmanın konusu, içeriği, amaçları ve hedefleri doğrultusunda hazırlanan ÇOAD-ASHU'nun bağımlı değişkenler (PİO ve AYD) üzerinde etkili olmasının ve çeşitli yönlerden evli çiftlere olumlu katkılar sağlamasının nedenleri aşağıda tartışılmıştır:

1. Bu nedenlerden ilki, deneysel uygulamanın (ASHU) ÇOAD yaklaşımına dayalı olarak hazırlanmasıdır. ÇOAD, danışanlarda çözüme ve pozitif değişime odaklı, amaç yönelimli bir yaklaşımdır (de Shazer ve diğerleri, 1986; de Shazer ve Berg, 1997; Prochaska ve Norcross, 2014) ve birçok alanda ÇOAD ile ilgili deneysel araştırmalar yapılmış ve bu yaklaşımın etkililiği kanıtlanmıştır. Bu hususta örnek çalışmalara (Bkz. *Tartışma Bölümü*) araştırmanın ilgili başlıkları altında yer verilmiştir. ÇOAD yaklaşımının bu nitelikleri; deneysel uygulamanın araştırmaya katılan evli çiftlerin düzeylerine ve değerlerine uygun ve ayrıntılı bir şekilde, kurgulanarak yapılandırılmasına imkân tanımıştır. Böylece ÇOAD-ASHU'nun kolay bir ortamda uygulanmasının zemini oluşmuş ve çiftlerin amaçladıkları hedeflere ulaşmasını hem kolaylaştırmış hem de hızlandırmıştır. Öte yandan ÇOAD yaklaşımının somut değişimlere açık ve işlevsel bir yönünün de bulunması (Gladding, 2015a; Nelson, 2019) tüm bu bulgularımızı destekler niteliktedir.
2. ÇOAD-ASHU'nun araştırmadaki bağımlı değişkenler üzerinde etkili olmasını sağlayan ikinci neden, ÇOAD yaklaşımının kısa sürede belirli düzeyde somut değişimler sunabilmesidir (Dölek ve Kurter, 2014-2018). Burada **“kısa süreli”** ve **“somut değişim”** ifadeleri oldukça önemlidir. Günümüz toplumlarında sosyo-ekonomik yaşam koşullarının getirdiği sorumluluklar ve yoğunluklar sebebiyle iş-aile hayatı arasında pek fazla vakit bulamayan çiftler, sorunları çözmek için kısa sürede somut çıktılar almak istemektedir. Bir başka ifadeyle evlilik ile ilgili sorunlarını çözmede minimum sürede maksimum verim almak isteyen çiftler için ÇOAD yaklaşımı uygun olan yaklaşımlardan birisidir. Bu noktada etkili sonuçlar sunabilme potansiyeli olan ÇOAD yaklaşımı, günümüz hız ve meşguliyetlerin zirvede olduğu bu çağda etkili olabildiği için sıklıkla tercih sebebi olmaktadır. Söz konusu bu bulgular (kısa süreli danışmanlık oluşu) evli çiftlerin araştırmamıza katılmasını etkileyen en önemli öğelerden birisi olmuştur.
3. ÇOAD-ASHU'nun PİO ve AYD üzerinde etkili olmasının üçüncü nedeni; uygulamada iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerini artırmaya yönelik çözüm odaklı düşünme ve eyleme geçme becerisi, çözüm dilinin kullanımı, uzlaşmacı ve empati temelli iletişim becerisi, evlilikte ben-sen-biz ilişkisi gibi sorunlara odaklanmaktan

ziyade sorunları çözmeye odaklanan pozitif değişimi destekleyen çeşitli tekniklerin bir arada kullanılmasıdır. Bu tekniklerin bir arada kullanılması, çiftler arasında yaşanan sorunların bütüncül bir şekilde ele alınarak çiftlerin çözüme yönelimini, kaynaklarını kullanmayı ve sorundan bağımsız harekete geçmesini sağlamaktadır. Nitekim bu konuda yapılan çalışmalarda da benzer bulgulara rastlanılmıştır (Şanal Karahan, 2016; Koç, 2016; Havan, 2022). Ailelerde yaşanan sorunların tek bir sebebinin olmaması ve ailenin birden fazla alt sistemi içinde barındıran ve bu alt sistemlerin birbirini etkilediğı ve birbirinden etkilendiğı bir yapıdan oluşması gibi sebepler çiftlerin psikolojik iyi oluşlarını ve aile yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu noktada birden fazla tekniğin kullanımı ile bu olumsuz etkinin olumlu etkiye dönüştürölmesi hedeflenmiştir. Dolayısıyla, çeşitli çözüm tekniklerinin bir arada kullanımı, çözümün oranını da artırmakta ve her bir çözümün odaklanılan sorun ile ilişkili olmayan başka sorunların çözümünü de kolaylaştırmakta ve böylece uygulamanın etkili olduğı söylenebilmektedir. Yapılan bazı araştırmaların sonuçları (Pihet vd., 2007; Kim vd., 2011) ile araştırmamızda elde edilen bulgular örtüşmektedir.

4. Deneysel uygulamanın PİO ve AYD üzerinde etkili olmasının dördüncü sebebi; evli çiftler ile yapılacak seanslar ile ilgili tüm bilgiler kendilerine tüm detayları ile paylaşılması ve çiftler ve danışman tarafından uygulama sürecinde belirlenen kurallara uyulması ile ilgili gereken hassasiyetin gösterilmesidir. Özellikle psikolojik uygulama ve sosyal hizmet müdahalelerinde danışanların/müracaatçıların bilgilendirilmiş onam/aydınlatılmış rıza çerçevesinde bilgilendirilerek kendi istek ve rızaları ile uygulamalara başlamak oldukça önemli ve aynı zamanda temel bir etik ilke olarak kabul edilmektedir. Nitekim kurallara uyulmama durumları, danışmanlık seanslarının danışanların amaçlarına ulaşmaları sekteye uğrayabilmektedir (Egan, 2014; Patterson vd., 2019; Rogers vd., 2019; Gerstein, 2021; Nelson-Jones, 2021).

5. Araştırmanın amacı kapsamında ÇOAD-ASHU'nun PİO ve AYD üzerinde etkili olduğına dair bulgular, deneysel uygulamayı gerçekleştiren araştırmacının uygulama sürecindeki gözlemlerini de destekler niteliktedir. İzleme haftası ile toplam 7 haftalık süreçte, çiftlerin ilk seanslarda soruna yoğun bir şekilde odaklandıkları, duygularını ifade etmekte çok zorlandıkları, kendilerini ifade etmede ise daha çok karşı tarafı (eşini) suçlayıcı bir dil kullanmaları ve çatışmacı bir tutum içinde olmaları gibi etkenlerle kendilerini mutsuz, çaresiz, umutsuz, ylgın ve güçsüz hissettikleri gözlemlenmiştir. Görüşmelerin ortalarına (4.-5. seanslar)

geldiğimizde, çiftler; özellikle kendilerini ve duygularını ifade etmede gelişme kaydettiklerini, yaşadıkları sorunlara dair neleri çözmeleri gerektiğine dair bir fikir sahibi olmaya ve böylece çözüm üzerine düşünmeye ve çözüme yönelik yavaş yavaş adım atmaya başladıkları ve giderek kendilerini daha iyi ve umutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir. Son hafta ve izleme haftası oturumlarında da bu gelişimin giderek daha çok somutlaştığı ve bu durumun çiftleri mutlu ettiği görülmüştür. Çiftler süreçle ilgili değerlendirmelerini izleme (kalıcılık) haftasında gerçekleştirilen nitel görüşmede belirtmişlerdir. Evli çiftlerde yaşanan bu olumlu değişimin bir diğer (beşinci) nedeni; çiftlerin bu tür bir danışmanlık hizmetini daha önce hiç almamış olmakla beraber ücretsiz verilen böyle bir danışmanlık hizmetine sosyo-ekonomik olarak ihtiyaç duymalarından kaynaklanmaktadır. Nitekim ÇOAD-ASHU'ya katılan çiftlerin neredeyse tamamı sosyo-ekonomik olarak ailenin geçinmesi hususunda bir sorun yaşamamakta ancak danışmanlık hizmeti alabilecek seviyede ise maddi bir güce sahip olmadıkları görülmüş olup, böyle bir uygulamanın ücretsiz bir şekilde sunulması kendilerinin tabiriyle **“evlilikleri için bir umut”** olmuştur. Bu durum, danışmanlık hizmetine katılmaya karar vermede evli çiftlere bir motivasyon sağlamıştır. Çiftler, her ne kadar ilk haftalarında evlilikte yaşadıkları sorunlara odaklansalar da genel itibarıyla çözüme yönelik ilgili ve istekli tutum ve davranışlar sergilemeler değişimin ve ilerlemenin anahtarı olmuştur. Ayrıca seanslar ilerledikçe çiftlerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmeleri, çözüm odaklı bakabilme becerisi kazanmaya başlamaları, güçlü yönlerini ve kaynaklarını keşfetmeleri ve aktardıklarının danışman tarafından dinlendiğini görmeleri, kendilerini daha değerli hissetmelerini sağlamış ve saydığımız tüm bu faktörlerin hepsi bir arada çiftlerin, danışmanlık seanslarından daha çok istifade etmelerine ve çözüme yönelmelerine aracı olduğu gözlemlenmiştir.

Özetlemek gerekirse; ***danışanların güçlü yönlerine ve kaynaklarına odaklanılması, pozitif değişim ve ilerlemelere dair danışanların inancının tam olması, geçmiş yerine şimdi ve geleceğe odaklanılması, danışan-danışman arasında ilk seansta kurulacak güvene dayalı terapötik ittifak ve iş birliği, yaşanan mevcut sorunları çözmeye dair danışanların hayaller kurması ve istekli olması, sorundan ziyade sorunun olmadığı anlara yönelinmesi ve hem danışman hem de danışanların kendilerine ait sorumlulukları yerine getirmesi*** gibi adımlar ÇOAD yaklaşımının -içeriği ve varsayımları çerçevesinde- birey ve ailelerin bir çok sorununun çözümünde önemli katkılar sunabilecek bir yaklaşım olduğu hem araştırmamızın nicel ve nitel bulgularında hem de yapılan diğer araştırmalarda görülmüştür.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Bu başlık altında ÇOAD-ASHU'nun evli bireylerin (çift olarak) psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyuma etkisini değerlendirmek amacıyla deneysel/müdahale karma yöntem araştırması olarak gerçekleştirilen araştırmadan elde edilen nicel ve nitel sonuçlar açıklanmıştır. Buna göre, nicel sonuçlar “araştırma soruları” ve “araştırmanın hipotezleri” kapsamında olmak üzere iki başlıkta incelenmiş, akabinde araştırmanın bulguları bağlamında nitel sonuçlara yer verilmiştir.

5.1.1. Araştırmanın Soruları Bağlamında Nicel Sonuçlar

1. Araştırmanın ilk sorusu **“ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin psikolojik iyi oluş (PİO) düzeyine etkisi nedir?”** şeklindedir. Bu soruyu cevaplamak için evli çiftlere “Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)” uygulanmış ve evli çiftlerin PİOÖ'den almış oldukları ön test, son test ve izleme testi ortalama puanları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma PİOÖ'nun alt boyutları/alt ölçekleri olan “PİOÖ-GD”, “PİOÖ-ABEM” ve “PİOÖ-EDAS” ortalama puanları için ayrı ayrı yapılmıştır. Ölçüm sonuçlarına göre tüm boyutlarda deney grubuna katılan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde bir artış yaşanmıştır. Böylece araştırmanın birinci sorusu bağlamında oluşturulan birinci temel hipotez ve ikincil hipotezlerin tümü doğrulanmıştır. Elde edilen nicel bulgular doğrultusunda ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin psikolojik iyi oluş (alt boyutları dahil) üzerinde “yüksek” düzeyde olumlu bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır.
2. Araştırmanın ikinci sorusu **“ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin aile yaşam doyumuna (AYD) etkisi nedir?”** şeklindedir. Bu soruyu cevaplamak için evli çiftlere “Aile Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ)” uygulanmış ve evli çiftlerin AYDÖ'den almış oldukları ön test, son test ve izleme testi ortalama puanları karşılaştırılmıştır. Ölçüm sonuçlarına göre tüm boyutlarda deney grubuna katılan evli çiftlerin aile yaşam doyumu düzeylerinde bir artış yaşanmıştır. Böylece araştırmanın ikinci sorusu bağlamında oluşturulan ikinci temel hipotez doğrulanmıştır. Elde edilen nicel bulgular doğrultusunda ÇOAD-ASHU'nun evli

çiftlerin aile yaşam doyumu üzerinde “yüksek” düzeyde olumlu bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

3. Araştırmanın üçüncü sorusu **“ÇOAD-ASHU’nun evli çiftlerin evlilik/aile yaşamlarında çözüm odaklı düşünmeye yönelik etkisi neler olmuştur?”** şeklindedir. Bu soruyu cevaplamak için ÇOAD-ASHU süresince yapılan etkinlikler, kullanılan teknikler ve çiftlerin uygulama içinde sorulara verdikleri cevaplar ve uygulama boyunca aktardıkları ifadelerin tümü nitel içerik analizi bağlamında değerlendirilmiştir. ÇOAD-ASHU’nun evli çiftlerin evlilik/aile yaşamlarında yaşadıkları sorunları aşmada sorun odaklı bakıştan sıyrılarak çözüm odaklı düşünceye doğru bir geçiş gerçekleştirdikleri ve genel anlamda çözüm odaklı ve uzlaşmacı bir dil kullanmaya başladıkları gözlemlenmiştir. Nitekim araştırmanın nitel bulgular ve nicel tartışma başlıkları altında evli çiftlerin verilen ifadeleri bu gözlemleri desteklemektedir.
4. Araştırmanın dördüncü ve son sorusu **“ÇOAD-ASHU’nun evlilik/aile yaşamlarındaki etkisine dair uygulama süreci ve sonrası hakkında evli çiftlerin görüş ve düşünceleri nelerdir?”** şeklindedir. Bu soruyu cevaplamak için ÇOAD-ASHU’nun ilk 6 haftasında seansların son 5-10 dakikasında evli çiftlerin oturum değerlendirmelerine yönelik düşünceleri not edilmiştir. Ayrıca izleme seansının bir bölümü, evli çiftler ile deneysel uygulama sürecinin tamamı hakkında genel düşüncelerini almak üzere nitel görüşmelere ayrılmıştır. Evli çiftlerin ÇOAD-ASHU’nun “iletişimde çözüm odaklı bakış ve dili kullanma becerisi kazanma”, “sorun odaklı düşünce yerine çözüm odaklı düşünceyi kullanabilme farkındalığı kazanma”, “psikolojik ve duygusal iyi oluş” ve “aile yaşam doyumundan duyulan memnuniyet” konularında kendilerine önemli katkılar sunduğunu dile getirmişlerdir. Araştırmanın nitel bulguları başlığında aktarılan evli çiftlerin ifadeleri bu sonucu destekler niteliktedir. Böylece araştırmanın üçüncü ve dördüncü soruları bağlamında oluşturulan üçüncü ve son temel hipotezin de doğrulandığı söylenebilir. Araştırmanın nicel bulgu ve sonuçları ise elde ettiğimiz nitel bulgu, gözlem ve sonuçlar ile örtüşmektedir.

Sonuç olarak ÇOAD-ASHU, evli çiftlerin psikolojik iyi oluş (alt boyutları dahil) ve aile yaşam doyumu düzeylerinde nicel sonuçlar bakımından etkilidir. Bununla birlikte “çözüm odaklı düşünce becerisi kazanma”, “algılanan psikolojik iyi oluş düzeyi”, “aile

yaşam doyumundan duyulan memnuniyet” konularında evli çiftlerin görüşleri çerçevesinde elde edilen nitel sonuçlara göre, ÇOAD-ASHU etkili bir sosyal hizmet müdahalesi olmuştur.

5.1.2. Araştırmanın Temel ve İkincil Hipotezlerine İlişkin Nicel Sonuçlar

Bu araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan ÇOAD-ASHU’nun evli bireylerin (çift olarak) psikolojik iyi oluş düzeyine ve aile yaşam doyumuna etkisi incelenmiştir. Bu amaçla deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuş ve 8 evli çift (16 kişi) deney grubunda, 8 evli çift (16 kişi) kontrol grubunda olmak üzere toplam 16 çift (32 kişi) ile çalışılmıştır. Deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan ve biri izleme (kalıcılık) seansı olmak üzere toplam 7 hafta süren ÇOAD-ASHU gerçekleştirilmiştir. Deney uygulaması (ÇOAD-ASHU), her evli çifte (çiftler birlikte olacak şekilde) ayrı seanslar/oturumlar halinde 7 hafta uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise (ön test, son test ve izleme testi için ölçeklerin doldurulması dışında) herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney grubuna uygulanan seanslar her çift için ortalama 75-90 dakika aralığında sürmüştür. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda deney ve kontrol gruplarında yer alan tüm evli çiftlere “Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)” ve “Aile Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ)” ilk seansta (1. hafta), son seansta (6. hafta) ve seanslar tamamlandıktan bir ay sonra gerçekleştirilen izleme seansında (7. hafta) olmak üzere farklı zamanlarda üç defa uygulanmıştır. Özetlemek gerekirse, bu araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan ÇOAD-ASHU’nun evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerine etkisi, araştırmanın amacı ve araştırma soruları doğrultusunda nicel bulgulara yönelik oluşturulan iki tane temel ve üç tane ikincil hipotezler ile incelenmiştir. Ayrıca araştırmada nitel bulguları değerlendirebilmek için araştırmanın üçüncü ve son temel hipotezi, niteliksel bir hipotez şeklinde oluşturulmuş ve test edilmiştir.

Araştırmanın ilk iki temel hipotezini test etmek amacıyla deney ve kontrol grubunda yer alan tüm evli çiftlerin PİÖÖ’den ve AYDÖ’den farklı zamanlarda (ön test, son test ve izleme testi) elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı ölçmek için “karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA” analizi kullanılmıştır. Bu doğrultuda nicel analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Bu araştırmanın bağımlı değişkenlerini test etmeye yönelik geliştirilmiş ilk iki temel hipotez şöyle ifade edilmiştir:

A. ÇOAD-ASHU, evli çiftlerin “psikolojik iyi oluş” (PİO) düzeyi üzerinde etkilidir:

“ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamli bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamli fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır.”

B. ÇOAD-ASHU, evli çiftlerin “aile yaşam doyumu” (AYD) düzeyi üzerinde etkilidir:

“ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin aile yaşam doyumu düzeylerinde (kontrol grubunda yer alan evli çiftlere göre) pozitif anlamda bir değişim (anlamli bir fark) olacaktır ve bu pozitif değişim (anlamli fark) deneysel uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak izleme testi ölçümünde korunacaktır.”

Araştırmanın ilk iki temel hipotezlerine yönelik aşağıda sıralanan sonuçlar elde edilmiştir:

1. Deneysel Uygulama (Müdahale-Grup) Etkisi: Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, “Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)” ve “Aile Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ)” puanlarının ortalamaları arasında anlamli düzeyde bir fark bulunmuştur. Buna göre deneysel uygulama etkisinin anlamli olduğu, deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerinin ölçüm ayırımı yapmaksızın anlamli düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle deney grubuna katılan evli çiftlerin (kontrol grubuna kıyasla) psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerinde gelişim kaydedildiği saptanmıştır. Bu sonuç araştırmada uygulanan ÇOAD-ASHU’nun etkili olduğunu göstermektedir.

2. Zaman (Ölçüm) Etkisi: Deney ve kontrol gruplarında yer alan evli çiftlerin grup ayırımı yapılmaksızın PİOÖ ve AYDÖ ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamli düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre zaman (ölçüm) etkisinin anlamli olduğu belirlenmiştir. Bir başka ifade ile deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerinin farklı zamanlarda alınan ölçümlere (ön test, son test ve izleme testi) göre grup ayırımı yapılmaksızın anlamli düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, grup ayırımı yapılmadığında, evli çiftlerin (ön test, son test ve izleme testi) psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeyleri deneysel uygulamaya (ÇOAD-ASHU) bağıli olarak değişmektedir. Bu

sonuç araştırmada uygulanan OAD-ASHU'nun etkili olduğunu bizlere göstermektedir.

3. Deneyssel Uygulama X Zaman Ortak Etkisi: Ortak etkinin (müdahale/grup*zaman/ölçüm etkisinin) incelenmesi sonucunda, farklı işlem gruplarında (deney ve kontrol) olmak ile tekrarlı ölçümler (n test, son test ve izleme testi) faktörlerinin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Kısaca ortak etkinin incelenmesi sonucunda elde edilen değerin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerinin deneyssel uygulama öncesi ile sonrasında ve deneyssel uygulama sonrası ile izleme ölçümleri arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu bulunmuştur. Yani deney ve kontrol gruplarındaki evli çiftlerin PO ve AYD n test, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanları değişmektedir. Sonuç olarak, deney grubunda bulunan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerinin pozitif yönlü gelişme kaydettiği tespit edilmiştir. Buna göre özetle, evli çiftlerin farklı gruplarda (deneyssel koşullarda) yer almaları tekrarlı ölçümlerde (n test, son test ve izleme testi) psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerini anlamlı oranda farklılaştırmaktadır. Bu sonuç araştırmada uygulanan OAD-ASHU'nun etkili olduğunu göstermektedir.

Tüm bu nicel bulgular dikkate alındığında, araştırmada psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu ile ilgili ne sürülen ilk iki temel niceliksel hipotezin de doğrulandığı söylenebilir. Bununla birlikte temel hipotezlerde belirtilen deney ve kontrol gruplarının PO ve AYD n test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri ortalama puanlara bağlı olarak gruplar-arası (deney-kontrol) ve ölçümler-arası (n test, son test ve izleme testi) ikili karşılaştırmaları yapılmıştır. Buna göre psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu ile ilgili ikili karşılaştırmalara yönelik analiz sonuçları aşağıda sunulmuştur:

1. Deney grubunda bulunan evli çiftlerin PO n test puanları ile PO son test puanları arasında ($p<0.05$) PO son test puanları lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.
2. Deney grubunda bulunan evli çiftlerin PO n test puanları ile PO izleme testi puanları arasında ($p<0.05$) PO izleme testi lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.

3. Deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ son test puanları ile PİÖÖ izleme testi puanları arasında ($p>0.05$) anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.
4. Deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ son test puanları ile kontrol grubunda bulunan PİÖÖ son test puanları arasında ($p<0.05$) deney grubu PİÖÖ son test puanları lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.
5. Deney grubunda bulunan evli çiftlerin PİÖÖ izleme testi puanları ile kontrol grubunda bulunan PİÖÖ izleme testi puanları arasında ($p<0.05$) deney grubu PİÖÖ izleme testi puanları lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.
6. Kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin, PİÖÖ ön test, PİÖÖ son test ve PİÖÖ izleme testi puanları arasında (her üç ölçümde de) ($p>0.05$) anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Yukarıda verilen ilk 6 maddede yer alan tüm ikili karşılaştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde psikolojik iyi oluş ile ilgili araştırma sorusu ve birinci temel hipotezinin doğrulandığı görülmektedir.

7. Deney grubunda bulunan evli çiftlerin AYDÖ ön test puanları ile AYDÖ son test puanları arasında ($p<0.05$) AYDÖ son test puanları lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.
8. Deney grubunda bulunan evli çiftlerin AYDÖ ön test puanları ile AYDÖ izleme testi puanları arasında ($p<0.05$) AYDÖ izleme testi lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.
9. Deney grubunda bulunan evli çiftlerin AYDÖ son test puanları ile AYDÖ izleme testi puanları arasında ($p>0.05$) anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.
10. Deney grubunda bulunan evli çiftlerin AYDÖ son test puanları ile kontrol grubunda bulunan AYDÖ son test puanları arasında ($p<0.05$) deney grubu AYDÖ son test puanları lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.
11. Deney grubunda bulunan evli çiftlerin AYDÖ izleme testi puanları ile kontrol grubunda bulunan AYDÖ izleme testi puanları arasında ($p<0.05$) deney grubu AYDÖ izleme testi puanları lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.

12. Kontrol grubunda bulunan evli çiftlerin, AYDÖ ön test, AYDÖ son test ve AYDÖ izleme testi puanları arasında (her üç ölçümde de) ($p>0.05$) anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Yukarıda 7. ile 12. maddeler arasında (belirtilen maddeler dâhil) yer alan tüm ikili karşılaştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde aile yaşam doyumu ile ilgili araştırma sorusu ve ikinci temel hipotezinin doğrulandığı görülmektedir.

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan psikolojik iyi oluş (PİO) değişkenine ait alt boyutları (PİO-GD, PİO-ABEM, PİO-EDAS) test etmek için oluşturulan ikincil hipotezler de araştırmanın temel hipotezleri ile birebir aynı sonuçlarla doğrulanmıştır. Söz konusu üç alt boyuttan ilk ikisi (PİO-GD ve PİO-ABEM) için oluşturulan ikincil hipotezleri test etmek amacıyla deney ve kontrol grubunda yer alan tüm evli çiftlerin PİOÖ'den ve AYDÖ'den farklı zamanlarda (ön test, son test ve izleme testi) elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için “karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA” analizi kullanılmıştır. Öte yandan üçüncü alt boyut olan PİO-EDAS alt boyutunun ön test puanları normal dağılım göstermediği için bu alt boyuta ait ikincil hipotezlerden sonuncusu ise; parametrik bir test olan “karışık/tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA” analizi yerine, bu analizin non-parametrik karşılığı olan “Friedman’s ANOVA (F) testi” kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizlere göre psikolojik iyi oluşa ait tüm alt boyutlarda deney grubuna katılan evli çiftlerin bir gelişim kaydettiği görülmüştür. Sonuç olarak her üç alt boyutun hipotezleri temel niceliksel hipotezlerle birebir aynı sonuçları vermiş ve her üç ikincil hipotez de doğrulanmıştır. Buna göre, araştırmanın ikincil hipotezlerinin doğrulanması sonucu ÇOAD-ASHU’nun evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerine ait tüm alt boyutlarında da etkili olduğu söylenebilir.

5.1.3. Araştırmanın Bulguları Bağlamında Nitel Sonuçlar

ÇOAD uygulamalarında danışanlara çözümün bir parçası olduklarını ve çözümün içlerindeki potansiyel aracılığıyla gerçekleştireceklerine yönelik verilen bilgiler ve danışanların güçlü yönlerine yapılan vurgular, sorunlarının çözümünde kendilerini teşvik etmeye ve çözüme dair eyleme geçmek için motivasyon kazanmalarına yardımcı olmaktadır (Miller ve de Shazer, 2000; Macdonald, 2003; Sklare, 2020). Bu çalışmada ÇOAD-ASHU’da kullanılan teknikler ve uygulanan etkinliklerin deney grubundaki evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerini artırmada etki ettiği görülmüştür. Bu noktada ÇOAD

yaklaşımının temel varsayımlarından hareket edilerek evli çiftlerin daha çok pozitif ve güçlü yönlerine odaklanılmış; yap(a)madıklarına değil olumlu yönde yaptıklarına, yapabildiklerine ve potansiyellerine vurgu yapılarak değişimi fark etmeleri ve gelişimlerini görmeleri amaçlanmıştır. Evli çiftlerin çözüm odaklı bakışı kazanabilmeyi, çözüm dilini kullanabilmeyi, evlilik ilişkilerine yönelik sağlıklı iletişimi keşfetmeleri, psikolojik iyi oluşu ve aile yaşam doyumunu tanımaları, değişimin sonuçlarını fark etmeleri, çözüm yönelimli bir duyarlılık kazanmaları ve pozitif yönlü bir gelişim göstermeleri hedeflenmiştir. Bu minvalde ÇOAD-ASHU'ya katılan evli çiftlere; kendilerinde görülen küçük değişimlere vurgu yapılarak sahip oldukları güçleri ve kaynakları keşfetmeleri ve pozitif yönlü değişimler ve gelişimler için çaba gösterilmesi gerektiği önerilmiş ve bu değişime ilişkin etkinlikler de uygulamada yer almıştır.

Çiftler, evliliklerinde yaşadıkları sorunları çözmede başarılı olmadıkları durumlarda, bireysel ve aile yaşamlarında hayal kırıklığı, umutsuzluk, güçsüzlük, moral bozukluğu, bitkinlik, bıkkınlık ve içsel sıkışmışlık gibi olumsuz duygular ve kısır döngünün içine girmiş hissederler. Bu sıkışmışlık ve kısır döngü hali, evli çiftlerin psikolojik, sosyal ve duygusal olarak hem iyi oluşlarını hem de aile yaşamlarında algıladıkları doyumu olumsuz yönde etkiler. Böyle durumlarda bireyler gerek kişisel gerek aile yaşamlarında sorun(lar)a takılıp kaldıkları için istedikleri amaçlara veya arzuladıkları geleceğe erişebilmek amacıyla alternatifleri (çözüme yönelim, kaynakları/güçlü yönleri/geçmiş başarıları kullanma vb.) kullanmayı veya yeni alternatifler üretmeyi genelde düşün(e)mezler. Bu noktada danışman tarafından ÇOAD'ın temel teknikleri olan mucize soru ve istisna sorusu gibi teknikler kullanılarak, danışanların belki de ilk kez karşılaştıkları bu sorular (teknikler) ile amaçları somut ve net olarak belirlenir ve güçleri/kaynakları/başarıları keşfedilir veya hatırlanır. ÇOAD yaklaşımı kapsamında olası ilk kez karşılaştıkları bu teknikler ile danışanların yaşamlarında yeni bir değişimin başlangıcı ortaya konur. Bu durum, danışanlar için yaşamlarında yeni bir fırsat oluşturur. Bu noktada ÇOAD-ASHU seanslarında kullanılan teknikler aracılığıyla deney grubundaki evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerindeki algılarında olumlu yönde bir gelişme sağlandığı araştırmada elde edilen nicel ve nitel bulgularla görülmüştür.

Sonuç olarak ÇOAD-ASHU'ya katılan evli çiftlere uygulanan sözlü ve yazılı etkinlikler çerçevesinde; çiftlerin ifadeleri, danışmanlık sürecine dair düşünceleri ve geribildirimlerinden yola çıkarak şu sonuçlara ulaşılmıştır:

- ✓ Evli çiftlerin genelinde “sorun odaklı bakışın yerine çözüme yönelme”, “çözüm odaklı bakışın içselleştirilmesi”, “çözüm dili iletişim basamaklarını kullanma becerisi kazanma (çözüm dilini keşfetme)”, “pozitif değişime ve ilerlemeye odaklanma”, “psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerinde olumlu kazanımlar edinme” ve “geleceğe yönelik umutlu olma” ana başlıklarında ÇOAD-ASHU’nun yüksek düzeye yakın katkı sağladığı ifade edilmiştir.
- ✓ ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin çoğu bu uygulamaya katılım gösterdikleri ile ilgili memnuniyetlerini yazılı ve sözlü olarak dile getirmişlerdir. Bu memnuniyetin alt başlıklarını “evlilik iletişim ve etkileşiminde yaşanan olaylara sorun odaklı bakış yerine çözüm odaklı bakış ile bakabilme becerisi kazanmanın getirdiği psikolojik rahatlama ve yaşamdan doyum alma hissine vurgu” oluşturmuştur.
- ✓ ÇOAD-ASHU sonucu, evli çiftlerin başta kök aile ilişkileri olmak üzere sosyo-kültürel çevrelerinden kaynaklı yaşadıkları ve içselleştirdikleri kültürel bağlam alanının (genel kültürel kodlar, geleneksel ve kültürel kalıp yargılar, toplumsal cinsiyet rollerine yüklenen anlam, ataerkil kodlar vb.) oluşturduğu suçlayıcı-çatışmacı iletişim dili çiftler tarafından fark edilmeye başlanmıştır. Bu farkındalık çiftlerin – aile yaşam dinamiklerine göre – kültürel bağlam alanını olumlu değişime yönlendirecek bir şekilde düşünsel ve davranışsal olarak yeniden konumlandırmalarına görece katkı sağlamıştır.

Ayrıca ÇOAD-ASHU’ya katılan evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerinin artmasında;

- ✓ Evli çiftlerin kendi güçlerini ve kaynaklarını keşfetmesinin,
- ✓ Evli çiftlerin evliliklerine yönelik geçmiş yaşantılarında sorunun olmadığı ve ilişkilerin başarılı sürdüğü anların hatırlanmasının,
- ✓ Geçmişteki sorunlara değil gelecekteki pozitif beklentilere yönelme istekliliğinin ve çabanın,
- ✓ Çiftlerin, evlilik/aile yaşamlarında iyi oluşlarını ve yaşam doyumlarını artırmaya yönelik umutlarının, isteklerinin ve inançlarının,
- ✓ Amaçların net tanımlanabilmesinin,

- ✓ Geleceğe odaklanmanın,
- ✓ Küçük değişimlere yönelmenin,
- ✓ Evli çiftlerin olumlu adımlarının övgü tekniği ile desteklenmesinin,
- ✓ Her bireyin sorunu farklı şekilde çözebileceği bilincine varmasının,
- ✓ Sorunların sürekli ve çözümsüz olmadığı fark edilmesinin,
- ✓ Çiftlerin değişime istekli olmasının,
- ✓ Sorunların çözümünde danışanların uzman kabul edilmesinin,
- ✓ Çözüm dilinin keşfedilmesinin,
- ✓ Ev ödevlerinin ve
- ✓ Sorun odaklı bakıştan uzaklaşmaya yönelik çabaların, danışanların sorunları çözmeye uzman kabul edilmesinin ve danışman tarafından danışanların geçmiş başarılarını, güçlü yönlerini ve kaynakları geleceğe taşımalarına yardımcı olarak olumluya yönelik teşviklerin etkili olduğu gözlemlenmiştir (Crawford Seagram, 1997; Daki ve Savage, 2010; Murphy, 2015; Sklare, 2020).

Sonuç olarak ÇOAD ilke ve tekniklerinin sistematik bir şekilde uygulanmasının, sorunların çözümünde kendiliğinden bir akış sağladığı söylenebilir. Bu bağlamda ÇOAD-ASHU sürecinde evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerinde olumlu yönde bir artışın yaşandığı göz önünde bulundurularak (nicel bulgular); “pozitif değişime odaklanma”, “güçlü yönleri ve kaynaklara yönelme”, “esnekliğin ve yararın gözetilmesi”, “çözüme dikkat çekilmesi” gibi ilkelerin evlilikte yaşanan sorunların çözüm sürecinde evli çiftlere olumlu katkılar sağladığı (nitel bulgular) ifade edilebilir. Bu katkı doğrudan veya dolaylı olarak çiftlerin kişisel ve evlilik yaşamlarındaki iyi oluş ve yaşam doyumlarını (nicel bulgular gibi nitel bulgular bağlamında da) olumlu anlamda etkilediğini belirtmek gerekir. Özetle, araştırmanın muhtelif yerlerinde detaylı bir şekilde değinildiği üzere, elde edilen nicel ve nitel bulguların birbirini tamamladığını ve birbiri ile örtüştüğü ve sonuçta ÇOAD-ASHU’nun evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerine nicelik ve nitelik yönlerinden çok boyutlu olumlu katkılar sunduğu vurgulanabilir.

Elde edilen nicel ve nitel bulgular doğrultusunda ÇOAD yaklaşımının, aile bireylerinin psikolojik örüntülerine (iyi oluş, duygusal ve psikolojik sağlık vb.) ve ailedeki yaşam doyumuna yönelik etkili ve işlevsel çözümler sunabilecek bir model olduğu söylenebilir. Kısa süreli ve çözümü hedefleyen bir yaklaşım olan ÇOAD'ın genelde soruna odaklı, çözüme dirençli veya sorunlarını açmaya kapalı toplumlarda ailelerin sorunlarını çözebilmek için kullanılabilecekleri ve sorunların çözümünde katkı alabilecekleri yaklaşımlardan biri olduğu düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre deney ve kontrol grubundaki evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerine ilişkin nicel ölçümler (ön test, son test ve izleme testi) ve nitel görüşmeler incelendiğinde, ÇOAD-ASHU'nun evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerinde artış yaşandığı görülmüştür. Bu sonuçlar ve deneysel uygulama sürecinde gerçekleştirilen gözlemler doğrultusunda, araştırma ile ilgili ileride yapılacak çalışmalara ışık tutabilecek ve alanda çalışan başta sosyal hizmet uzmanları ve aile danışmanları olmak üzere profesyonel meslek elemanları ve araştırmacılara yardımcı olabilecek ve ailelere yönelik sosyal politikaların geliştirilmesine katkı sağlayabilecek öneriler açıklanmıştır:

5.2.1. Sosyal Hizmet Alanı ve Lisans(üstü) Eğitimine Yönelik Öneriler

1. Ailelere yönelik geliştirilen ÇOAD-ASHU, sosyal hizmet disiplininin farklı alanlarında kullanılabilir veya ailelerle sosyal hizmet alanında yapılacak araştırmalarda Çözüm odaklı aile danışmanlığı yaklaşımının başka değişkenlere olan etkisi test edilebilir. Bu bağlamda ÇOAD-ASHU deneysel müdahale programının içeriği ve kapsamı daha da genişletilerek sosyal hizmetin mikro, mezzo ve makro boyutlarında bir müdahale planı olarak kullanılması sağlanabilir. Özelde ise çözüm odaklı danışmanlık yaklaşımı, sosyal hizmet müdahalesinin ilgili kuramsal ve uygulamalı alanlarına entegre edilerek kullanılabilir.
2. Sosyal hizmet disiplinin en temel inceleme alanı müracaatçının iyilik halini artırmak, dezavantajlı grupları güçlendirmektir. Bu noktada müracaatçıların iyilik halini artırmada ve dezavantajlı konumlarını avantajlı konuma getirmede çözüm odaklı yaklaşımdan birçok alanda yararlanılabilir. Çözüm odaklı yaklaşım; kısa süreli bir danışmanlık uygulaması olması ve sosyal hizmet planlı değişim

modeline uygun bir içeriğe sahip olması bakımından (müracaatçının kendi kaderini tayin etme hakkı ilkesi çerçevesinde) müracaatçıların pozitif yönlü değişimini sağlamasında, kaynaklarını kullanmasında ve güçlü yönlerini keşfetmesinde oldukça işlevsel bir yaklaşım olarak sosyal hizmet müdahalelerinde kullanılabilir.

3. Klasik sosyal hizmet, sorunu merkeze alan bir model sunmaktadır. Müdahale planı sorun odağına göre oluşturulmaktadır. Günümüzde sosyal hizmetin bu modeli sorun odaklılıktan çözüm odaklılığa doğru evrilmesi gerekmektedir. Bu nedenle sosyal hizmet lisans ve lisansüstü eğitimleri ve müfredatları çözüm odaklı uygulamaları ve pozitif değişimi içeren konular ile güncellenmelidir. Nitekim günümüz sosyal hizmet konularının içeriği ve özü itibarıyla de kısa sürede çözüme kavuşması gereken konuları kapsamaktadır. Bu noktada çözüm odaklı yaklaşım müracaatçılar ile ilgili hem aile hem de sosyal hizmetin diğer müdahale alanlarında oldukça işlevsel ve etkili sonuçlar ortaya koyacağı düşünülmektedir.
4. ÇOAD-ASHU deneysel müdahale programı; aile ve evlilik danışmanlığı, aile terapisi, çift terapisi, ailelerle sosyal hizmet, çözüm odaklı terapi vb. alanlarında uzmanlaşmak isteyen kişiler için Sosyal Hizmet Anabilim Dalı kapsamında yüksek lisans ve doktora müfredatlarına uygulamalı bir ders olarak eklenebilir. Yine, aile ve evlilik danışmanlığı, çift terapisi ve ailelerle sosyal hizmet alanlarında “çözüm odaklı iletişim becerileri” konulu bir ders olarak lisans ve lisansüstü eğitim kademesine eklenebilir.
5. Özellikle sosyal hizmet lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimlerinde çözüm odaklı aile danışmanlığı yaklaşımına yönelik dersler müfredata eklenebilir ve bu derslere önem verilebilir. Ayrıca sosyal hizmette çözüm odaklı bakış ve yaklaşımın yaygınlaştırılmasının alan uygulamalarında kurum çalışanları ve sosyal hizmet uzmanlarına yönelik, lisans ve lisansüstü eğitimlerinde ise akademisyenler ve profesyoneller için mikro, mezzo ve makro düzeyde katkıları olacağı düşünülmektedir.
6. Ailelerle sosyal hizmet uygulamalarında çözüm odaklı aile danışmanlığı yaklaşımını kullanırken, ailelerin kültürel yapısının dikkate alınması oldukça önemlidir. Ailelere yönelik kültüre duyarlı bir şekilde çözüm odaklı aile danışmanlığı yaklaşımını kullanmak, ailelerle sosyal hizmet müdahalesinden daha çok verim alınmasını sağlayabilir.

7. “İletişim çatışmaları” ve “evlilikte rol ve sorumlulukların ihmalı” ailelerde en çok karşılaşılan sorunların başında gelmektedir. Bu noktada ailelerle sosyal hizmet müdahalelerinde çözüm odaklı aile danışmanlığını kullanmak aile üyeleri arasında yaşanan iletişim sorunlarına ile rol ve sorumlulukların ihmaline yönelik çözüm üretmede oldukça işlevsel ve yararlı olabilmektedir.

5.2.2. Sosyal Hizmet Alanında Uzmanlarına ve Akademisyenlere Yönelik Öneriler

1. Sosyal hizmet, müracaatçıların sorunlarını çözmek için hizmet veren bir disiplin ve meslektir. Bu noktada sorunlar yerine çözümleri temele olan çözüm odaklı yaklaşım sadece ailelere değil birey, küçük gruplar, örgütler ve topluluklara da uygulanabilir. Çözüme odaklanmanın bireyin (müracaatçının) çoğu sorununu çözmede etkili olduğu bilgisinden hareketle mikro (birey), mezzo (aile veya küçük gruplar) ve makro (örgütler, topluluklar veya toplum) uygulamalarda çözüm odaklı yaklaşımın kullanılması, sosyal hizmet müdahale sürecine oldukça işlevsellik katacağı düşünülebilir. Bu sebeple sosyal hizmet uzmanlarının çözüm odaklı yaklaşım ve danışmanlık ile ilgili daha fazla bilgi ve beceriye sahip olmaları, hizmet verecekleri müracaatçı grubunun sorunlarını kısa sürede ve etkili bir şekilde çözümüne katkı sağlayacağı söylenebilir.
2. Sosyal hizmet alanında günümüzde daha çok önleyici sosyal hizmet uygulamaları ön plana çıkmaktadır. Bu kapsamda aile danışmanlığı alanında uzmanlık eğitimlerini tamamlamış sosyal hizmet uzmanları ve sosyal hizmet akademisyenleri tarafından evlenecek veya evliliği düşünen bireylere, yeni evlilere, ailelere ve aile alanında çalışanlara yönelik sosyal hizmet temelli önleyici ve güçlendirici bilgiler içeren modüler eğitimler verilebilir.
3. Aile ve çift danışmanlığı/terapisi alanında çalışan sosyal hizmet uzmanlarına Çözüm odaklı aile danışmanlığı yaklaşımı konusunda eğitimler verilerek, sosyal hizmet uzmanlarının bu konudaki bilgi ve beceri temelleri geliştirilebilir. Böylece Çözüm odaklı aile danışmanlığı yaklaşımının ilke ve tekniklerini aile danışmanlığı ve ailelerle sosyal hizmet uygulamalarında kullanmaları sağlanabilir.
4. Sosyal hizmet uzmanları, özellikle aile ve çift danışmanlığı alanında kendisini geliştirecek çeşitli eğitimler almalı ve bu eğitimlerden birisinin de günümüz yeni

nesil danışmanlık yaklaşımlarından birisi olan çözüm odaklı aile danışmanlığı olmalıdır. Bu noktada sosyal hizmet uzmanları imkânları çerçevesinde post-modern aile danışmanlığı eğitimlerinden ilgi alanlarına göre birden fazla alanda kendilerini yetiştirmeleri oldukça önemlidir.

5. Çözüm odaklı aile danışmanlığı alanında çalışan sosyal hizmet uzmanları ve aile danışmanları sorun odağından çok çözüm odağı ve danışan-danışman ilişkisinde dikey ilişkiden çok iş birliğini önceleyen yatay ilişkiye uyum sağlayabilecek kişiler olabilmelidir.

5.2.3. Sosyal Hizmette Aile Danışmanlığı ile İlgili Kurumlara ve Sosyal Politika Alanına Yönelik Öneriler

1. “Üniversiteler”, “Aile Danışma Merkezleri”, “Sosyal Hizmet Merkezleri”, “Belediyeler”, “Aile Danışmanlık ve Rehberlik Büroları”, “Halk Eğitim Merkezleri”, “Rehberlik Araştırma Merkezleri” ve “Valiliklerin ilgili birimleri” aracılığıyla aileleri güçlendirmek amacıyla muhtelif zamanlarda hazırlanan ve uygulanan aile eğitimleri, evlilik okulları, danışmanlık uygulamaları gibi programların içeriğinde çözüm odaklı aile danışmanlığı alanı ayrı bir eğitim modülü olarak eklenebilir ve ailelerde yaşanan iletişim problemleri gibi konulara yönelik çözüm odaklı aile danışmanlığın eğitimi verilebilir. Ayrıca ilgili kamu kurum ve kuruluşların desteği ile aileleri güçlendirmek amacıyla, sorunlarını birlikte çözmek için başvuran çiftlere yönelik alanda uzman eğitimciler aracılığıyla ücretsiz çözüm odaklı aile danışmanlığı hizmetleri verilebilir.
2. Yapılan araştırmalarda özellikle ilk yıllarda gerçekleşen boşanmaların çoğunluğunun çiftlerin iletişim problemleri, iletişimde anlaşamamak ve sorunlara yoğunlaşmaktan kaynaklandığı ortaya konulmuştur. Bu noktada çözüm odaklı aile danışmanlığı eğitimi oldukça etkili olabilmektedir. Bu nedenle eşler arası iletişim sorunları vb. konularında bulunduğu kültür ve coğrafyaya uyumlu, birey ve ailelere yönelik alanında uzman eğitimciler tarafından dönemsel, ücretsiz, yerel (bölgesel) ve(ya) ulusal çözüm odaklı aile danışmanlığı seminerleri düzenlenebilir. Çözüm odaklı yaklaşım temelinde düzenlenen bu eğitim ve(ya) seminerler evliliği düşünenler veya evlilik sürecine giren yeni çiftlere yönelik de verilebilir.

3. ÇOAD-ASHU deneysel uygulaması sadece sosyal hizmet alanında değil aynı zamanda psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanları ile aile danışmanlığı merkezlerinde kullanılabilir bir içeriğe sahiptir. Bu nedenle özellikle aile danışmanlığı merkezleri başta olmak üzere, üniversitelerin sürekli eğitim merkezleri, belediyeler ve sosyal hizmet merkezleri bünyesinde aile danışmanlığı ve(ya) ailelere yönelik verilen eğitimlerde bu uygulama modelinden faydalanılabilir. Aynı zamanda “Sosyal Hizmet”, “Psikoloji” ve “PDR” alanlarında birey (müracaatçı/danışan), aile ve öğrencilere yönelik bu uygulamaya benzer uygulama modelleri geliştirilebilir. Bu modüller eğitim bilimlerinin ilgili alanlarında kullanılabilir.
4. Psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu değişkenleri bağlamında ailelere yönelik gerçekleştirilen uygulamalarda bireylerin ve(ya) çiftlerin yaşadıkları sorun alanlarından daha çok bu sorunların çözüm alanlarına odaklanmanın iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyini genel olarak daha olumlu bir seviyeye getirdiği söylenebilir. Bu noktada çözüm odaklı aile danışmanlığı, pozitif aile danışmanlığı ve çözümü merkeze alan yeni nesil danışmanlık modellerinin daha çok sonuç verdiği söylenebilir.

5.2.4. Araştırma Sonuçları Bağlamında Genel Öneriler

1. Bu araştırmanın gerçekleştirildiği döneme (2021-2023 yılları) kadar Türkiye’de ailelerle sosyal hizmet uygulamalarında Çözüm odaklı aile danışmanlığı yaklaşımı ile ilgili yapılan herhangi bir lisansüstü araştırmanın yapılmadığı daha önce de belirtilmiştir. Bu nedenle sosyal hizmet disiplini içerisinde tamamen özgün olan bu araştırma ile içerik ve kapsam açısından teorik ve pratiğin bir arada yoğrularak bütüncül ve sistematik düzeyde karma yöntem araştırma modeli ile bir bilimsel eser ortaya koyabilmek nihai bir hedeftir. Bilimin sürekli ve kümülatif olarak ilerlediği göz önüne alındığında bu çalışmanın da kendi içinde birtakım eksiklikleri doğal olarak bulunacaktır. Gelecek dönemlerde Çözüm odaklı aile danışmanlığı alanında daha farklı ve ileri düzeylerde bilimsel çalışmalar yapılacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda Çözüm odaklı aile danışmanlığı alanında bilimsel çalışma yapmak isteyen araştırmacılara bir ışık tutmak niyeti çalışmamızın bir diğer hedefini oluşturmuştur. Dolayısıyla alana katkı sağlayacak her türlü bilimsel çalışmanın önemli olduğu düşüncesiyle araştırmamızın hem bu alanda çalışmak isteyenlere bilimsel bir katkı sağlaması hem de yeni olan bu alanın gelecek

araştırmacılarına bir rehber eşliğinde kapı aralaması umudunu taşımaktadır. Ayrıca bu araştırma kapsamında bulunacak olası eksiklikler, geliştirilerek alana yönelik daha ileri seviyede yeni bilimsel çalışmalar ortaya konulması, konuyla ilgilenecek araştırmalara tavsiye edilmektedir.

2. Her ailenin dinamiği kendine özgü olduğu gibi her evli çiftin dinamikleri de hem eşlerin bireysel ve kişilik özellikleri hem de birlikte çift ilişkisi bağlamında kendine özgü bir yapıya sahiptir. Bu noktada evli çiftlerin evlilik sorunları da çok çeşitli ve çok boyutlu olabilmektedir. Bazı durumlarda çiftler yaşadıkları sorunları çözmede kendilerini yetersiz hissetmekte ve bu yetersizliğin getirdiği bir çaresizlik ve acizlik durumu ile karşı karşıya kalabilmektedir. Böyle bir vaziyette çiftler soruna odaklanıp kalabilmekte veya bireysel olarak tikanıklık yaşayabilmektedir. Bu çiftlerin yakınları ve tanıdıkları tarafından fark edilerek herhangi bir baskı olmaksızın aile danışmanlığı ve çift danışmanlığı hizmeti alabilmek için aile danışma merkezlerine yönlendirilmeleri oldukça kritik ve işlevsel bir öneme sahip olabilmektedir. Bu sebeple özellikle aile yakınlarının bu tür durumlarda çiftlere destek olmak için gerekli yönlendirmeleri yapmada sorumluluk alabilecek bir bilince sahip olması gerekebilmektedir. Birey ve aile ile ilgili çeşitli eğitimler aracılığıyla bireylere, ailelere ve topluma bu farkındalık verilebilir.
3. Günümüz koşullarında uzun süreli danışmanlık seansları ekonomik ve zaman açısından maliyetli olabilmektedir. Bu noktada Çözüm odaklı aile danışmanlığı yaklaşımı kısa süreli olması sebebiyle daha ekonomik bir danışmanlık yaklaşımı olarak ailelere ve çiftlere önerilebilir.
4. Çözüm odaklı aile danışmanlığı yaklaşımı ile ilgili çift bazlı deneysel çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu durum çalışmalarda elde edilen bulgularının genellemesi ile ilgili çeşitli kısıtlılıklara sebep olmaktadır. Bu nedenle, Çözüm odaklı aile danışmanlığı yaklaşımı ile ilgili farklı değişkenlerin incelendiği çift bazında yapılacak deneysel çalışmaların sayısının artması hem çiftlerin/ailelerin sorunlarına daha bütüncül ve çok boyutlu bakabilmeyi hem de bu alan ile ilgili sosyal politikalar ve stratejiler üretebilmeyi kolaylaştırmak ve araştırma sonuçlarını genellemek adına hem akademik ve bilimsel alana hem de topluma yönelik yararlı olacağı düşünülmektedir.
5. Bu çalışmada ulaşılan sonuçlar, yapılan gözlemler ve literatürden elde edilen bilgiler ışığında çözüm odaklı aile danışmanlığının, ailelerin akut ve(ya) kronik

sorunlarından ziyade daha çok davranışsal ve iletişim temelli sorunları çözmeye yönelik işlevsel bir yaklaşım olduğunu söyleyebiliriz. Bu nedenle, akut/kronik aile sorunlarını önlemeye ve(ya) çözmeye yönelik araştırmalarda çözüm odaklı aile danışmanlığının işlevselliğinin sınırlı ve etkisinin düşük kalabileceği yüksek bir ihtimal dahilindedir.



KAYNAKLAR

- Abukan, B., & Yıldırım, F. (2022). Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması. Y. Özkan, & O. Selçuk içinde, *Genelci Sosyal Hizmet Uygulaması* (s. 257-283). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Adler, A. (1999). *Cinsiyetler Arasında İşbirliği: Kadın-Erkek, Aşk-Evlilik ve Cinsellik Üzerine Yazılar*. İstanbul: Payel Yayınları.
- Akbaş, E. (2021). *Çözüm Odaklı Yaklaşımın Adölesanlarda Öfke Yönetimine ve Şiddet Davranışına Etkisi*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Akdağ, F. (2014). *Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile İle İlişkiler, Benlik Saygısı ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması*. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Akgül Gök, F. (2013). *Evli Kadın ve Erkeklerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlgili Algılarının Aile İşlevlerine Yansıması*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Akgül Gündoğdu, N. (2015). *Çözüm Odaklı Yaklaşımın Fazla Kilolu ve Obez Ergenlerin Beslenme-Egzersiz Tutum ve Davranışlarına Etkisi*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Akın, A. (2019a). Öznel İyi Olma. A. Akın, & Ü. Akın içinde, *Psikolojide Güncel Kavramlar: Pozitif Psikoloji* (s. 1-14). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akın, A. (2019b). Psikolojik İyi Olma. A. Akın, & Ü. Akın içinde, *Psikolojide Güncel Kavramlar-1: Pozitif Psikoloji* (s. 15-72). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akın, A., & Demirel, S. (2003). Toplumsal Cinsiyet Kavramı ve Sağlığa Etkileri. *C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 73-82.
- Aksan, G. (2016). Evlilik ve Ayrılma: Ailenin Kurulması ve Sona Ermesi. M. Aydın içinde, *Sistemik Aile Sosyolojisi* (s. 146-166). Konya: Çizgi Kitabevi.
- Aksan, G. (2019). Kadınlar Ne İster? Evlilik ve Eşten Beklentiler Üzerine Sosyolojik Bulgular. S. Ö. Altunsu, & G. Aksan içinde, *Aile Kurumuna Farklı Bakışlar* (s. 75-104). Konya: Çizgi Kitabevi.
- Aktaş, A. M. (2004). Aile Terapisinde Sosyal Hizmet Yaklaşımı. *Aile ve Toplum*, 2(7).
- Algan, T. (2022). *Aile İçi Sorunlar ve Aile Danışmanlığı*. Konya: Eğitim Yayınevi
- Alpaydın, Y., & Canel, A. N. (2011). *Aile Eğitim Programları Üzerine Notlar*. Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.

- Altınova, H. H., & Duyan, V. (2013). Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 24(2), 9-22.
- Altunel, M. C., Koçak, Ö. E., & Çankır, B. (2015). The Effect of Job Resources on Work Engagement: A Study on Academicians in Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(2), 409-417. doi:10.12738/estp.2015.2.2349
- Amato, P. R., & Booth, A. (1995). Changes in Gender Role Attitudes and Perceived Marital Quality. *American Sociological Review*, 60(1), 58-66. doi:10.2307/2096345
- Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental Divorce and Adult Well-being: A Meta-analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 43-58.
- Amato, P. R., & Rogers, S. J. (1999). Do Attitudes Toward Divorce Affect Marital Quality? *Journal of Family Issues*, 20(1), 69-86. doi:10.1177/019251399020001
- Amato, P. R., & Sobolewski, J. M. (2001). The Effects of Divorce and Marital Discord on Adult Children's Psychological Well-Being. *American Sociological Review*, 66(6), 900-921. doi:doi.org/10.2307/3088878
- Amato, P. R., Spencer Loomis, L., & Booth, A. (1995). Parental Divorce, Marital Conflict, and Offspring Well-being during Early Adulthood. *Social Forces*, 73(3), 895-915. doi:doi.org/10.1093/sf/73.3.895
- Anderson, H. (2005). Postmodern Social Construction Therapies. T. L. Sexton, G. R. Weeks, & M. S. Robbins içinde, *Handbook of Family Therapy: The Science and Practice of Working with Families and Couples* (s. 143-168). New York and Hove: Brunner-Routledge.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being*. New York: Plenum Press.
- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). Adolescent Life Satisfaction. *Applied Psychology*, 57, 112-126.
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Algılar ve Psikolojik İyi Oluş*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- ASAGEM. (2008). *Aile Hizmetlerinde Sivil Toplum Kuruluşları İle İştişare Toplantısı: 29 Şubat - 2 Mart 2008 Diyarbakır Toplantı Raporu*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- ASAGEM ve ADAG. (2008). *Boşanma Sebepleri: Bilimsel Araştırma Projesi Uygulama Sonuçları (Nihai Rapor)*. T.C. ASAGEM ve ADAG. Ankara: Eflatun Matbaacılık.
- Aslan, F. (2019). *Adölesanlarda Sağlık Kontrol Odağı ve Öz Yeterliliği Güçlendirmeye Yönelik Yapılan Çözüm Odaklı Görüşmelerin Sağlığı Geliştiren Yaşam Biçimi Davranışlarına Etkisinin Belirlenmesi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Atan, A. (2020). *5-6 Yaş Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Önerisi ve Ebeveynler İle Öğretmenlerin Kişilik Tipleri, Ego Durumları ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcı Rolü*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Ateş, B. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Fobi ile Başa Çıkmalarında Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisinin İncelenmesi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Ateş, B. (2018). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma: (Kuram ve Uygulama)*. Ankara: Vizetek Yayıncılık.
- Ateş, R. (2015). Evlilikte İlk Yıllar, Çatışmalar ve "Güç" Kavramı. H. Yavuzer içinde, *Evlilik Okulu: Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri* (s. 114-124). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ayar, D. (2018). *Çözüm Odaklı Yaklaşımın Depresif Bireylerin İntihar Olasılığı ve Sosyal İşlevsellik Düzeyine Etkisi*. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Aydoğdu, F. (2020). *Öğretmenlerde Çözüm Odaklı Düşünme ile Mutluluk İlişkisinde Sürekli Umut ve Yaşam Doyumunun Aracı Etkisinin İncelenmesi*. Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Aykaç, M. (2019). *Aile Yaşam Doyumuyla Çocuk Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki*. Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Backhaus, K. (2011). Solution-Focused Brief Therapy With Families. L. Metcalf içinde, *Marriage and Family Therapy: A Practice-Oriented Approach* (s. 287-312). New York: Springer Publishing Company.
- Bakalim, O., & Taşdelen-Karçkay, A. (2015). Positive and Negative Affect as Predictors of Family Life Satisfaction. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 1330-1337.
- Banks, R. (2005). Solution-Focused Group Therapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 16(1-2), 16-21.
- Bannink, F. (2006). *1001 Solution-Focused Questions: Handbook for Solution-Focused Interviewing*. New York & London: W.W. Norton & Company.
- Bannink, F. P. (2007). Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(2), 87-94.
- Barker, P. (1998). Solution-focused therapies. *Nurs Times*, 94(19), 6-53.
- Barker, P., & Chang, J. (2013). *Basic Family Therapy*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Barraca, J., Yarto, L. L., & Olea, J. (2000). Psychometric Properties of a New Family Life Satisfaction Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(2), 98-106. doi:10.1027//1015-5759.16.2.98
- Baştürk, R. (2017). *Bütün Yönleriyle SPSS Örnekli Nonparametrik İstatistiksel Yöntemler*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Baudin, N., Aluja, A., Rolland, J. P., & Blanch, A. (2011). The Role of Personality in Satisfaction with Life and Sport. *Behavioral Psychology*, 19(2), 333-345.
- Baygöl, Ş. (2015). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Danışmanlığı Programının Çiftlerin Evlilik Uyumlarını Arttırmadaki Etkisi*. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Baygöl, Ş., & Avcı, R. (2016). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Programının Çiftlerin Evlilik Uyumlarını Arttırmadaki Etkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(36), 114-129.
- Bayram, N., Sam, N., Aytaç, S., & Aytaç, M. (2010). Yaşan Tatmini ve Sosyal Dışlanma. *"İş, Güç" Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 12(4), 79-92. doi:10.4026/1303-2860.2010.0159.x
- Beach, S. R., Fincham, F. D., Hurt, T. R., McNair, L. M., & Stanley, S. M. (2008). Prayer and Marital Intervention: Toward an Open, Empirically-Grounded Dialogue. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(7), 693-710. doi:10.1521/jscp.2008.27.7.693
- Beauchemin, J. (2015). *Examining the Effectiveness of a Short-Term Solution-Focused Wellness Group Intervention on Perceived Stress and Wellness among College Students*. Ohio: The Ohio State University, Graduate Program in Social Work, (Doctoral Dissertation: Doktora Tezi).
- Berg, I. K. (1994). *Family-Based Services: A Solution-Focused Approach*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Bilen, M. (2009). *Sağlıklı İnsan İlişkileri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bilgin, O. (2016). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Özgüven Düzeyine Etkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Bloom, B. L., Asher, S. J., & White, S. W. (1978). Marital Disruption as a Stressor: A Review and Analysis. *Psychological Bulletin*, 85(4), 867-894.
- Bolter, K., Levenson, H., & Alvarez, W. (1990). Differences in Values Between Short-Term and Long-Term Therapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 21(4), 285-290. doi:10.1037/0735-7028.21.4.285
- Bouchard, G., Sabourin, S., Lussier, Y., & Wright, J. (1998). Predictive Validity of Coping Strategies on Marital Satisfaction: Cross-Sectional and Longitudinal Evidence. *Journal of Family Psychology*, 12(1), 112-131. doi:10.1037/0893-3200.12.1.112
- Bowlby, J. (2012). *Güvenli Bir Dayanak: Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*. (S. Güneri, Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bowles, N., Mackintosh, C., & Torn, A. (2001). Nurses' communication skills: an evaluation of the impact of solution-focused communication training. *Journal of Advanced Nursing*, 36(3), 347-354. doi:10.1046/j.1365-2648.2001.01979.x

- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964-980. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
- Bulut, I. (1993). *Ruh Hastalığının Aile İşlevlerine Etkisi*. Ankara: T.C. Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları.
- Bulut, S., & Subaşı, M. (2020). Pozitif Psikolojiye Giriş. E. S. Bulut içinde, *Pozitif Psikoloji* (s. 1-16). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. (İ. Erguvan Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burwell, R., & Chen, C. P. (2006). Applying the principles and techniques of solution-focused therapy to career counselling. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(2), 189-203.
- Büssing, A., Fischer, J., Haller, A., Heusser, P., Ostermann, T., & Matthiesen, P. F. (2009). Validation of the Brief Multidimensional Life Satisfaction Scale in Patients with Chronic Diseases. *European Journal of Medical Research*, 14(4), 171-177. doi:10.1186/2047-783X-14-4-171
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Deneyisel Desenler: Öntest-Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi* (5. b.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations and Satisfaction*. New York: Russell Sage Foundation.
- Can, A. (2014). *SPSS ile Bilimsel Arştırma Sürecinde Veri Analizi* (3. Baskı b.). Ankara: Pegem Akademi.
- Canatan, K. (2013). Aile Kavramının Tanımı. K. Canatan, & E. Yıldırım içinde, *Aile Sosyolojisi* (s. 53-62). İstanbul: AçılımKitap.
- Canbulat, N., & Cihangir Çankaya, Z. (2014). Evli Bireylerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Canel, A. N. (2019). *Evlilik ve Aile Hayatı*. Ankara: T.C. Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

- Carlson, J., & Fullmer, D. (1992). Family Counseling: Principles for Growth. R. L. Smith, & P. Stevens-Smith içinde, *Family Counseling and Therapy: Major and Topics* (s. 27-52). Michigan: ERIC Counseling and Personnel Services Clearinghouse.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Bruner-Routledge.
- Carr, A. (2006). *Family Therapy: Concepts, Process and Practice*. Chichester/England: John Wiley & Sons.
- Carver, M. D., & Jones, W. H. (1992). The Family Satisfaction Scale. *Social Behavior and Personality*, 20(2), 71-84. doi:10.2224/sbp.1992.20.2.71
- Castells, M. (2006). *Enformasyon Çağı: Ekonomi, Toplum ve Kültür (2. Cilt: Kimliğin Gücü)*. (E. Kılıç, Çev.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Cavga, Z. (2019). *Lise Öğrencilerinde Aile Yaşam Doyumu İle Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2016). *Kişilik Psikolojisi: Kuram ve Araştırma*. (M. Baloğlu, Ö. Özü Cengiz, R. Şahin, K. Öğülmüş, Z. Özyeşil, & N. Koruklu, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Chapman, G. D. (2005). *Evliliğin Dört Mevsimi: Evliliğin Hangi Mevsimindesiniz?* (S. Yeniçeri, Çev.) İstanbul: Koridor Yayıncılık.
- Cheung, S. (2005). Strategic and Solution-Focused Couples Therapy. M. Harway içinde, *Handbook of Couples Therapy* (s. 194-210). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2020). *Araştırma Yöntemleri: Desen ve Analiz*. (A. Aypay, Çev.) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Clarkin, J. F., & Hull, J. W. (1991). *The Clinical Psychology Handbook*. New York: Pergamon Press Office.
- Cohen, J. (1977). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (Revised Edition b.). New York: Academic Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (Second Edition b.). New York: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Collins, D., Jordan, C., & Coleman, H. (2013). *An Introduction to Family Social Work* (Fourth Edition b.). Belmont: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Connie, E. (2009). Overview of Solution Focused Therapy. E. Connie, & L. Metcalf içinde, *The Art of Solution Focused Therapy* (s. 1-19). New York: Springer Publishing Company.

- Cools, C. A. (2006). Relational Communication in Intercultural Couples. *Language and Intercultural Communication*, 6(3-4), 262-274. doi:doi.org/10.2167/laic253.0
- Coombs, R. H. (1991). Marital Status and Personal Well-Being: A Literature Review. *Family Relations*, 40(1), 97-102. doi:10.2307/585665
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Couillard, G. (1990). *Differences in Marital Adjustment among Couples with Similar and Dissimilar Levels of Emotional Health in their Family-of-Origin*. Brigham Young University, (Unpublished Doctoral Dissertation).
- Covey, S. R. (1997). *The 7 Habits of Highly Effective Families*. New York: Franklin Covey Company.
- Crawford Seagram, B. (1997). *The Efficacy of Solution-Focused Therapy with Young Offenders*. North York: York University, Department of Psychology, (Unpublished Doctoral Dissertation).
- Creswell, J. W. (2015). *A Concise Introduction to Mixed Methods Research*. California: SAGE Publications.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma Deseni: Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*. (S. B. Demir, Çev.) Ankara: Eğiten Kitap.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Sixth edition b.). California: SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. California: SAGE Publications.
- Cummins, R. A., & Nistico, H. (2002). Maintaining Life Satisfaction: The Role of Positive Cognitive Bias. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 37-69. doi:10.1023/A:1015678915305
- Cunanan, E. D. (2003). *What Works When Learning Solution Focused Brief Therapy: A Qualitative Analysis of Trainees' Experiences*. Virginia: Virginia Polytechnic Institute and State University, (Master of Science Thesis in Human Development).
- Curun, F. (2006). *Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Doktora Tezi).
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan İnsana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağ, P. (2011). *Evli Bireylerde Eş Desteği ve Evlilik Doyumu*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Çağ, P. (2016). *Evlilik Doyumu: Bir Model Testi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Doktora Tezi).

- Çağan, K. (2013). Ailenin İşlevleri. K. Canatan, & E. Yıldırım içinde, *Aile Sosyolojisi* (s. 83-93). İstanbul: Açılım Kitap.
- Çakır, S. (2022). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Yaklaşımına Dayalı Bir Müdahale Programının Ergenlerin Kendini Engelleme Davranışı Üzerine Etkisi*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Çalışkan, M., Toker, M., & Özbay, Y. (2017). Aile Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2(1), 1-9.
- Çamur Duyan, G. (2000). *Aile İşlevleri ile Ailenin Sosyal, Demografik ve Ekonomik Nitelikleri ve Yaşam Döngüsü Arasındaki İlişkiler*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Çamur Duyan, G. (2011). Parçalanmış Aileler ve Sosyal Hizmet Müdahalesi. Y. Özkan içinde, *Sosyal Dışlanma ve Aile: Sosyal Hizmet Müdahalelerinde Güçlendirme Yaklaşımı* (s. 13-30). Ankara: Maya Akademi.
- Çavuş Bekçe, F. Ö. (2019). *Yıkıcı Davranışlar Gösteren İlkokul Öğrencilerine Yönelik Çözüm Odaklı Yaklaşımına Dayalı Grupla Okul Sosyal Hizmet Müdahalesi Etkinliğinin İncelenmesi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Çelik, B. (2021). Kısa Süreli Aile Terapisi. E. Kocayörük, & H. Küçükkaragöz (Dü) içinde, *Aile Danışmanlığı* (s. 299-326). Ankara: Eğiten Kitap Yayıncılık.
- Çelik, E. (2015). Evlilik Doyumu. A. Akın, & E. Çelik içinde, *Psikolojide Güncel Kavramlar-3: Aile-Evlilik* (s. 21-36). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Çimetel, N. (2014). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Lise Öğrencilerinin Akran Zorbalığına Etkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Dahl, R., Bathel, D., & Carreon, C. (2000). The Use of Solution-Focused Therapy with an Elderly Population. *Journal of Systemic Therapies*, 19(4), 45-55. doi:10.1521/jsyt.2000.19.4.45
- Daki, J., & Savage, R. S. (2010). Solution-Focused Brief Therapy: Impacts on Academic and Emotional Difficulties. *The Journal of Educational Research*, 103(5), 309-326. doi:10.1080/00220670903383127
- Darcın Ayer, F. (2016). *Evlilik Doyumunun Eş Desteği, Evlilik İletişim Şekilleri ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Daş, M. (2019). *Evli Bireylerin Evlilikte Uyum ve Eş Destek Düzeyleri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Davilla, J., Bradbury, T. N., Cohan, C. L., & Tochluk, S. (1997). Marital Functioning and Depressive Symptoms: Evidence for a Stress Generation Model. *Journal of Personal and Social Psychology*, 73(4), 849-961. doi:10.1037/0022-3514.73.4.849

- Dawson, J., & Singh-Dhesi, D. (2010). Educational Psychology Working to Improve Psychological Well-being: An Example. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 15(4), 295-310. doi:10.1080/13632752.2010.523213
- de Castro, S., & Guterman, J. T. (2008). Solution-Focused Therapy for Families Coping with Suicide. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(1), 93-106. doi:doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00055.x
- De Jong, P., & Berg, I. K. (1998). *Instructor's Resource Manual for Interviewing for Solutions (fourth edition)*. California (Pasific Grove): Brooks/Cole.
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2013). *Interviewing for Solutions*. USA: Brooks/Cole: Cengage Learning.
- De Jong, P., & Cronkright, A. (2011). Learning Solution-Focused Interviewing Skills: BSW Syudent Voices. *Journal of Teaching in Social Work*, 31, 21-37.
- De Jong, P., & Hopwood, L. E. (1996). Outcome research on treatment conducted at the Brief Family Therapy Center. S. D. Miller, M. A. Hubble, & B. L. Duncan içinde, *Handbook of solution-focused brief therapy* (s. 272-298). San Francisco: Jossey-Bass.
- De Jong, P., & Miller, S. D. (1995). How to Interview for Client Strengths. *Social Work*, 40, 729-736.
- de Shazer, S. (1985). *Keys to Solution in Brief Therapy*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- de Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating Solutions in Brief Therapy*. New York & london: W.W. Norton & Company Inc.
- de Shazer, S. (1994). *Words were Originally Magic*. New York: W.W. Norton & Company Inc.
- de Shazer, S. (1997). Some Thoughts on Language Use in Therapy. *Contemporary Family Therapy*, 19(1), 133-141.
- de Shazer, S., & Berg, I. K. (1997). "What works?" Remarks on Research Aspects of Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Family Therapy*, 19, 121-124.
- de Shazer, S., & Isebaert, L. (2004). The Bruges Model: A Solution-Focused Approach to Problem Drinking. *Journal of Family Psychotherapy*, 14(4), 43-52.
- de Shazer, S., & Molnar, A. (1984). Four Useful Interventions in Brief Family Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 10(3), 297-304.
- de Shazer, S., Berg, I. K., Lipchik, E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W., & Weiner-Davis, M. (1986). Brief Therapy: Focused Solution Development. *Family Process*, 25, 207-221.
- de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2021). *Mode Than Miracles: The State of the Art of Solution-Focussed Brief Therapy (Classic Edition)*. New York & London: Routledge.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. doi:10.1007/s10902-006-9018-1
- DeFrain, J., Cook, R., & Gonzalez-Kruger, G. (2005). Family Health and Dysfunction. R. H. Coombs içinde, *Family Therapy Review: Preparing for Comprehensive and Licensing Examinations* (s. 3-20). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Demir, C. (2020). *Prematüre Bebek Bakımı Konusunda Kaygı Yaşayan Annlerde Çözüm Odaklı Yaklaşımın Etkisi*. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Demirci, İ. (2014). Çözüm Odaklı Kısa Terapi. A. N. Canel içinde, *Terapide Yeni Ufuklar: Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler-II* (s. 171-200). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Demirkan, S. (2006). Türk Ailesinin Korunması ve Güçlendirilmesinde Sivil Toplum Kuruluşları ile İşbirliğinin Önemi. *Aile ve Toplum*, 8(3), 91-96.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. doi:10.1007/BF01207052
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E. (2009a). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. E. Diener, W. Glatzer, T. Moum, M. A. Sprangers, J. Vogel, & R. Veenhoven içinde, *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (s. 25-66). New York: Springer.
- Diener, E. (2009b). Introduction – Measuring Well-Being: Collected Theory and Review Works. E. Diener, W. Glatzer, T. Moum, M. A. Sprangers, J. Vogel, & R. Veenhoven içinde, *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (s. 1-6). New York: Springer.
- Diener, E. (2012). New Findings and Future Directions for Subjective Well-being Research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597. doi:10.1037/a0029541
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). The Independence of Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117. doi:10.1037/0022-3514.47.5.1105
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring Quality of Life: Economic, Social, and Subjective Indicators. *Social Indicators Research*, 40(1), 189-216. doi:10.1023/A:1006859511756
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Gohm, C. L., Oishi, S., & Suh, E. M. (2000). Similarity of the Relations between Marital Status and Subjective Well-Being Across Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419-436. doi:10.1177/0022022100031004001

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. C. R. Snyder, & S. J. Lopez içinde, *Handbook of Positive Psychology* (s. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The Relationship between Income and Subjective Well-being: Relative or Absolute? *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223. doi:10.1007/BF01079018
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. E. Diener, W. Glatzer, T. Moum, M. A. Sprangers, J. Vogel, & R. Veenhoven içinde, *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (s. 67-100). New York: Springer.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Dikicioğlu, Z. (2021). *Covid-19 Döneminde Tek Seans Çözüm Odaklı Koçluk Görüşmesinin Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Pozitif Duygu Durumları, Motivasyon ve Problem Çözme Algıları Üzerindeki Etkileri*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Dikmen, A. A. (1995). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(3), 115-140. doi:10.1501/SBFder_0000001851
- Dil, S., & Bulantekin, Ö. (2011). Hemşirelik Öğrencilerinde Akademik Başarı Düzeyi ile Aile İşlevselliği ve Kontrol Odağı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşirelik Dergisi*, 2(1), 17-24.
- Dingiltepe, T. (2009). *Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Yaşam Kalite Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Doğan, S. (1999). Çözüm-Odaklı Kısa Süreli Terapi: Kuramsal Bir İnceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(12), 28-38.
- Doğrusoy, S. (2021). *Online Uygulanan Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma Programının Nomofobi ile Aleksitimi Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Ankara: Ufuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Tezi).
- Dölek, N., & Kurter, F. M. (2014-2018). *Çözüm Odaklı Kısa Danışmanlık Yaklaşımı Seminer Notları*. İstanbul: Kim Psikoloji.
- Duncan, B. L., Miller, S. D., & Sparks, J. A. (2005). Interactional and Solution-Focused Brief Therapies. T. L. Sexton, G. R. Weeks, & M. S. Robbins içinde, *Handbook of Family Therapy: The Science and Practice of Working with Families and Couples* (s. 115-141). New York and Hove: Brunner-Routledge.

- Dursun, P. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş: Yaşamda Anlam, İyimserlik ve Umudun Rolü. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 387-404. doi:10.17336/igusbd.704651
- Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital Happiness and Psychological Well-Being Across the Life Course. *Family Relations*, 57(2), 221-226. doi:doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x
- Duyan, V. (2003). Aileye Yönelik Planlı Müdahale Sürecinin Aşamaları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 14(1), 41-61.
- Duyan, V. (2016). *Sosyal Hizmet: Temelleri, Yaklaşımları, Müdahale Yöntemleri*. Ankara: Sosyal Çalışma Yayınları.
- Duyan, V. (2022). *Çözüm Odaklı Terapi*. Ankara: Ankara Vizyon Yayınevi.
- Egan, G. (2011). *Psikolojik Danışma Becerileri*. (Ö. Yüksel, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Egan, G. (2014). *Psikolojik Danışma Becerileri - Danışma Becerileri Üzerine Alıştırmalar: "Danışmanlık Süreci: Sorunları Yönetici ve Fırsat Geliştirici Bir Yaklaşım"*. (M. Baturay, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Elemo, A. S. (2019). *The Effect of Solution-Focused and Social Skills Training Groups on Social Anxiety and Coping Strategies of Ethiopian University Students*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Elliot, W., & Kim, J. S. (2013). The Role of Identity-Based Motivation and Solution-Focus Brief Therapy in Unifying Account and Financial Education in School-Related CDA Programs. *Children and Youth Services Review*, 35(3), 402-410.
- Emery, R. E. (2013). *Evlilik, Boşanma ve Çocukların Uyum*. (E. Okan Gezmiş, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Erçevik, A. (2020). Yaşam Doyumu. S. Bulut içinde, *Pozitif Psikoloji* (s. 395-421). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Erdoğan, E. (2021). *Şizofreni Hastalarına Uygulanan Çözüm Odaklı Grup Psikoeğitiminin Benlik Saygısı, Öznel İyileşme Algısı ve İçselleştirilmiş Damgalanmaya Etkisi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Ergin, H. (2015). Eşler Arası İletişim Çatışmaları. H. Yavuzer (Dü.) içinde, *Evlilik Okulu: Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri* (s. 187-210). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Erkal, M. E. (2012). *Sosyoloji (Toplumbilimi)*. İstanbul: Der Yayınları.
- Erol, M., & Kaba, İ. (2018). Ergenlerin Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(16), 52-63.

- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif Psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362. doi:10.18863/pgy.288667
- Eryılmaz, A., & Mutlu, T. (2019). *Kuramdan Uygulamaya Bireyle Psikolojik Danışma* (3. b.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Esendağ, A. N. (2022). *Sanat Terapisiyle Desteklenmiş Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi*. Karabük: Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Evans, M. R., & Kelley, J. (2004). Effect of Family Structure on Life Satisfaction: Australian Evidence. *Social Indicators Research*, 69, 303-349. doi:10.1007/s11205-004-5578-9
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (5th Edition)*. California: SAGE Publications, Inc.
- Field, A., & Hole, G. (2019). *Araştırma Nasıl Tasarlanır ve Raporlaştırılır*. (A. Özer, Çev.) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Fırıncık, S. (2019). *Kronik Böbrek Yetmezliği Hastalarına Uygulanan Çözüm Odaklı Danışmanlığın Başa çıkma ve Hastalık Uyumuna Etkisi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Fitzpatrick, M. K., & Salgado, D. M. (2004). Associations of Gender and Gender-Role Ideology With Behavioral and Attitudinal Features of Intimate Partner Aggression. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 91-102. doi:10.1037/1524-9220.5.2.91
- Fowers, J. B. (1993). Psychology as Public Philosophy: An Illustration of the Moral Dimension of Psychology with Marital Research. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 13(2), 124-136. doi:10.1037/h0091114
- Framo, J. L. (1976). Family of Origin as a Therapeutic Resource for Adults in Marital and Family Therapy: You Can and Should go Home Again. *Family Process*, 15(2), 193-210. doi:doi.org/10.1111/j.1545-5300.1976.00193.x
- Framo, J. L. (1996). A Personal Retrospective of the Family Therapy Field: Then and Now. *Journal of Marital and Family Therapy*, 22(3), 289-316. doi:10.1111/j.1752-0606.1996.tb00207.x
- Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., & Johnson, S. (2017). Solution Focused Brief Therapy: A Systematic Review and Meta-Summary of Process Research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(1), 16-30. doi:10.1111/jmft.12193
- Franklin, C. (2012). *Solution-Focused Brief Therapy: A Handbook of Evidence-Based Practice*. New York: Oxford University Press.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1994). Relationship between Job and Family Satisfaction: Causal or Noncausal Covariation? *Journal of Management*, 20(3), 565-579. doi:10.1016/0149-2063(94)90003-5
- Fusi, G., Palmiero, M., Lavalpe, S., Colautti, L., Crepaldi, M., Antonietti, A., . . . Rusconi, M. L. (2022). Aging and Psychological Well-Being: The Possible Role of Inhibition Skills. *Healthcare*, 10(8: 1477), 1-11. doi:10.3390/healthcare10081477
- Geçtan, E. (1981). *Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar* (1. b.). Ankara: Maya Matbaacılık Yayıncılık.
- Gehart, D. (2017). *Aile Terapisi Yeterliliklerinde Uzmanlaşma: Kuramlara ve Klinik Vaka Belgelerine Uygun Bir Yaklaşım*. (T. İlhan, & H. Cihan, Çev.) Ankara: Pegem Akademi.
- Genç, E. (2021). Kùltürler Arası Evlilik ve Aile Yaşantıları. B. Taş içinde, *Pozitif Evlilik: Çok Boyutlu Perspektif* (s. 99-120). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Genç, E., & Baptist, J. (2019). Managing Conflict with Parents-in-Law in a Secular Society Steeped in Islamic Traditions: Perspectives of Married Turkish Couples. *Journal of Family Psychotherapy*, 30(1), 20-39. doi:doi.org/10.1080/08975353.2018.1516986
- George, D., & Mallery, P. (2022). *IBM SPSS Statistics 27 Step by Step: A Simple Guide and Reference* (Seventeenth (17.) Edition b.). New York and London: Routledge.
- Gerstein, J. S. (2021). *Birbirine Tutunmak: Aile Danışmanlığı İçin Deneyimsel Uygulamalar*. (A. Tok İzoglu, Ş. Bozkurt Yükçü, & Ç. Kaymaz, Çev.) Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Giddens, A. (2012). *Sosyoloji*. (C. Güzel, Çev.) İstanbul: Kırmızı Yayınları.
- Gilford, R., & Bengtson, V. (1979). Measuring Marital Satisfaction in Three Generations: Positive and Negative Dimensions. *Journal of Marriage and Family*, 41(2), 378-398. doi:10.2307/351705
- Gingerich, W. J., & Eisengart, S. (2000). Solution-Focused Brief Therapy: A Review of the Outcome Research. *Family Process*, 39(4), 477-498.
- Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: A Systematic Qualitative Review of Controlled Outcome Studies. *Research of Social Work Practice*, 23(3), 266-283.
- Gingerich, W. J., & Wabeke, T. (2001). A Solution-Focused Approach To Mental Health Intervention in School Setting. *Children & Schools*, 23(1), 33-47. doi:10.1093/cs/23.1.33
- Ginter, E. J., Roysircar, G., & Gerstein, L. H. (2019). *Theories and Applications of Counseling and Psychotherapy: Relevance Across Cultures and Settings*. California: SAGE Publications.
- Ginter, E. J., Roysircar, G., & Gerstein, L. H. (2022). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları ve Uygulamaları: Farklı Kùltürlere ve Bağlamlara Uygunluğu*. (Ş. Baştemur, M. A. Kurşuncu, E. Ulu, B. Sulak Akyüz, & S. Altınok Kalkan, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Gittins, D. (2011). *Aile Sorgulanıyor*. (T. Erdem, Çev.) İstanbul: Pencere Yayınları.
- Gladding, S. (2015a). *Aile Terapisi: Tarihi, Kuram ve Uygulamaları*. (İ. Keklik, & İ. Yıldırım, Çev.) Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Gladding, S. (2015b). *Psikolojik Danışma: Kapsamlı Bir Meslek*. (N. Voltan Aar, & T. Sarı, Çev.) Ankara: Nobel Akademik.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The Contribution of Marital Happiness to Global Happiness. *Journal of Marriage and Family*, 43(1), 161-168. doi:10.2307/351426
- Glick, I. D., Rait, D. S., Heru, A. M., & Ascher, M. S. (2016). *Couples & Family Therapy in Clinical Practice*. Hoboken: Wiley Blackwell.
- Gliner, J. A., Morgan, G. A., & Leech, N. L. (2015). *Uygulamada Araştırma Yöntemleri: Desen ve Analizi Bütünleştiren Yaklaşım*. (S. Turan, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Goforth, K. D. (2003). *Gender Comparisons of Marriage Education Participants' and Nonparticipants' Relational Qualities and Dynamics*. Knoxville: The University of Tennessee, Unpublished Doctoral Dissertation.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2013). *Family Therapy An Overview* (8. b.). USA: CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Gove, W. R., & Choon Shin, H. (1989). The Psychological Well-Being of Divorced and Widowed Men and Women: An Empirical Analysis. *Journal of Family Issues*, 10(1), 122-144. doi:10.1177/019251389010001007
- Gove, W. R., Briggs Style, C., & Hughes, M. (1990). The Effect of Marriage on the Well-Being of Adults: A Theoretical Analysis. *Journal of Family Issues*, 11(1), 4-35. doi:10.1177/019251390011001002
- Göv, P. (2019). *Çözüm Odaklı Danışmanlığın Astımlı Adölesanların Özetkinlik, Astım Kontrolü ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Grant, A. M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(3), 253-263. doi:10.2224/sbp.2003.31.3.253
- Grant, A. M. (2008). Personal Life Coaching for Coaches-In-Training Enhances Goal Attainment, Insight and Learning. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 1(1), 54-70. doi:doi.org/10.1080/17521880701878141
- Grant, A. M., & O'Connor, S. (2010). The Differential Effects of Solution-Focused and Problem-Focused Coaching Questions: A Pilot Study with Implications for Practice. *Industrial and Commercial Training*, 42(2), 102-111. doi:10.1108/00197851011026090

- Grant, A. M., Cavanagh, M., Kleitman, S., Spence, G., Lakota, M., & Yu, N. (2012). Development and Validation of the Solution-Focused Inventory. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 334-348.
- Grant, A. M., Curtayne, L., & Burton, G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomised controlled study. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 396-407. doi:10.1080/17439760902992456
- Greef, A. P., & De Bruyne, T. (2000). Conflict Management Style and Marital Satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26(4), 321-324. doi:10.1080/009262300438724
- Green, S. B., & Salkind, N. J. (2005). *Using SPSS for Windows and Macintosh: Analyzing and Understanding Data* (4 th. Edition b.). New Jersey: Pearson.
- Green, S., Oades, L. G., & Grant, A. M. (2005). An evaluation of a life-coaching group program: Initial findings from a waitlist control study. *University of Wollongong (Research Online)*, 127-142. <https://ro.uow.edu.au/hbspapers/1510> adresinden alındı
- Green, S., Oades, L. G., & Grant, A. M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 142-149. doi:10.1080/17439760600619849
- Greenberg, G., Ganshorn, K., & Danilkewich, A. (2001). Solution-Focused Therapy: Counseling Model for Busy Family Physicians. *Canadian Family Physician*, 47, 2289-2295.
- Greene, J. C. (2007). *Mixed Methods in Social Inquiry*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Gurman, A. S. (2008). *Clinical Handbook of Couple Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Güleç, G. (2012). Aile ve Evlilik. Ç. Yenilmez (Dü.) içinde, *Aile Yapısı ve İlişkileri* (s. 62-79). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- Gülyüksel Akdağ, F., & Cihangir Çankaya, Z. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662. doi:10.17860/efd.67613
- Günay, S. (2007). *Evlilik Çatışması, Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri, Eşlerin Evlilik İlişkisinden Sağladıkları Genel Doyuma İlişkin Görüşleri ve Evliliğe İlişkin Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Gündoğdu, R. (2018). Çözüm Odaklı Terapi. Z. Karataş, & Y. Yavuzer içinde, *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar* (s. 521-553). Ankara: Pegem Akademi.
- Günel, D. (2020). *Okul Psikolojik Danışmanlarının Mesleki Doyumları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolünün İncelenmesi*. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Güner, O. (2011). *Çözüm Bende Saklı!: Çözüm Odaklı Terapi Yöntemi ve Çocuk ve Gençlerde Kullanımı*. Ankara: Efil Yayınevi.

- Günindi Ersöz, A. (1997). *Cinsiyet Rollerine İlişkin Beklenti, Tutum, Davranışlar ve Eşler Arası Sorumluluk Paylaşımı (Kamu'da Çalışan Yönetici Kadınlar Örneği)*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Doktora Tezi).
- Günindi Ersöz, A. (1999). *Cinsiyet Rollerine İlişkin Beklenti, Tutum, Davranışlar ve Eşler Arası Sorumluluk Paylaşımı (Kamu'da Çalışan Yönetici Kadınlar Örneği)*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Güran Koşar, N. (1992). *Sosyal Hizmetlerde, Aile ve Çocuk Refah Alanı* (2. Baskı b.). Ankara: MN Ofset.
- Güran, N. (1983). Aile Hizmetleri. *H.Ü. Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*, 1(1), 13-21.
- Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı*. (T. Ergene, & S. Aydemir Sevim, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hahlweg, K., & Richter, D. (2010). Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. *Behaviour Research and Therapy*, 48(5), 377-383. doi:10.1016/j.brat.2009.12.010
- Hajian, A., & Mohammadi, S. (2013). The effect of training solution-focused couples therapy on dimensions of marital intimacy. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 29(1), 321-324. doi:dx.doi.org/10.12669/pjms.291(Suppl).3525
- Halisdemir, D. (2020). *Boşanmaya Uyum Programının Velayeti Üstlenmiş Anne ve Çocuklarının Boşanmaya Uyum, Psikolojik Sağlamlık ve Aile Yaşam Doyumuna Etkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Hanton, P. (2011). *Skills in Solution Focused Brief Counselling & Psychotherapy*. London: SAGE Publications.
- Harrington, R. (2013). *Stress, Health & Well-Being: Thriving in the 21st Century*. Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
- Harway, M. (2005). *Handbook of Couples Therapy*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Hasta, D. (1996). *Ev İşi Paylaşımı ve Ev İşi Paylaşımında Hakkaniyet Algısı İle Evlilik Doyumu İlişkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans).
- Havan, Y. (2022). *Çözüm Odaklı Düşünmenin Bazı Kariyer Kavramlarını Yordama Düzeyinin İncelenmesi*. İzmir: İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily Ever After: Effects of Long-Term, Low-Quality Marriages on Well-Being. *Social Forces*, 84(1), 451-471.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between Companionship, Hostility, and Marital Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 30(4), 647-650. doi:10.2307/349510

- Hayo, B., & Seifert, W. (2003). Subjective Economic Well-Being in Eastern Europe. *Journal of Economic Psychology*, 24, 329-348. doi:10.2139/ssrn.304041
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. New York: Open University Press.
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The Role of Person Versus Situation in Life Satisfaction: A Critical Examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574-600. doi:10.1037/0033-2909.130.4.574
- Henden, J. (2008). *Preventing Suicide: The Solution Focused Approach*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Hoopes, M. H. (1987). Multigenerational systems: Basic assumptions. *The American Journal of Family Therapy*, 15(3), 195-205. doi:10.1080/01926188708250676
- Hoyt, M. F. (2008). Solution-Focused Couple Therapy. A. S. Gurman içinde, *Clinical Handbook of Couple Therapy* (s. 259-295). New York: The Guilford Press.
- Hüsrevoğlu, M. (2019). *Psikolojik İyi Oluş ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- İçağasıoğlu Çoban, A. (2020). Toplum Temelli Ruh Sağlığında Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması. A. Kaya Kılıç içinde, *Toplum Temelli Ruh Sağlığında Sosyal Hizmet Uygulamaları* (s. 257-274). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- İl, S. (2001). Polisin Aile Yaşamı. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 12(3), 50-58.
- İlbay, A. B. (2014). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Ilies, R., Yao, J., Curseu, P. L., & Liang, A. X. (2018). Educated and Happy: A Four-Year Study Explaining the Links Between Education, Job Fit, and Life Satisfaction. *Applied Psychology*, 68(1), 150-176. doi:10.1111/apps.12158
- Irvine, E. E. (1979). *Social Work and Human Problems: Casework, Consultation and Other Topics*. Oxford: Pergamon Press.
- İşlek, M. (2006). *Çözüm Odaklı Yaklaşımlara Göre Düzenlenmiş Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Eğitim Programının Üniversiteye Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygısı Düzeylerine Etkisi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Ivenson, C. (2002). Solution-Focused Brief Therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8, 149-157.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2013). *Gelişimsel Psikolojik Danışma ve Terapi: Yaşamboyunca İyilik Halini Arttırmak*. (F. Korkut Owen, Çev.) Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.

- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender Differences in Marital Satisfaction: a Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105-129.
- Jajali, F., Hashemi, S. F., Kimiaei, S. A., Hasani, A., & Jalali, M. (2017). The Effectiveness of Solution-Focused Brief Couple Therapy on Marital Satisfaction Among Married Prisoners and Their Wives. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 62(10), 3023-3037. doi:10.1177/0306624x17733662
- Ji, J., Xu, X., & Rich, S. L. (2002). Determinants of Family Life Satisfaction in Reforming Urban China. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(2), 169-191.
- Johnson, L. C. (1998). *Social Work Practice: A Generalist Approach*. USA: Allyn and Bacon.
- Johnson, L. C., & Yanca, S. J. (2007). *Social Work Practice: A Generalist Approach*. Boston: Pearson.
- Kadushin, A., & Kadushin, G. (2016). *Sosyal Hizmet Görüşme Teknikleri*. (Ö. Karakuş, & Y. Özdemir, Çev.) Ankara: Nika Yayınevi.
- Kahn, B. B. (2000). A Model of Solution-Focused Consultation for School Counselors. *Professional School Counseling*, 3(4), 248-254.
- Kahyaoğlu Çakmakçı, H. A. (2020). *İkincil Evliliklerde Genç ve Orta Yetişkin Eşlerin Psikolojik İyi Oluşunu Yordayan Değişkenler*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi).
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik İlişisini Geliştirme Programının, Evlilerin Evlilik Uyum Düzeyine Etkisi*. Samsun: OnDokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Kandaş, S. (2021). *Covid-19 Pandemisi Sırasında Evli Bireylerin Algıladıkları Stres Düzeyleri ve Çözüm Odaklı Düşünme Becerileri ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Kantoğlu, A., Yurteri Çetin, N., & Erdoğan, A. (2018). Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Algılarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre Değerlendirilmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, 10(2), 175-187.
- Kaplan, K. (2016). *Evli Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumların, Evlilik Doyumuna ve Psikolojik İyi Oluş Doyumuna Etkisinin İncelenmesi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Kaplan, M. (2022). *Çözüm Odaklı Yaklaşımın Aşı Reddinin Giderilmesine Etkisi*. Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Karabacak, A. (2016). *Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Uyumları Arasındaki İlişinin İncelenmesi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Karakaya, D. (2016). *Çözüm Odaklı Yaklaşımın Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Ergenlerin Özyeterlik Düzeyi ve Benlik Saygısına Etkisi*. İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).

- Karakoyun, S. (2012). *Majör depresyonlu hasta ve eşlerinin çatışma yönetim biçimlerinin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel İrade Algı ve Çerçevesi ile Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, Marital Interaction, and the Trajectory of Marital Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1075-1092.
- Karraker, M. W., & Grochowski, J. R. (2012). *Families With Futures: Family Studies Into the 21. Century*. New York: Routledge.
- Kasatura, İ. (2013). *Eş Seçiminden Evliliğe: Yaşam Döngüsü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kasman, G. G. (2015). *Family and Life Satisfaction: Long-Term SWB Interdependence within Families*. Ankara: İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi, Degree of Master of Arts, (A Master's Thesis).
- Kavak, A. (2018). *Evli Bireylerde Evlilik Doyumu, Aile İşlevselliği ve Çatışma Çözüm Stilleri*. Ankara: T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (Uzmanlık Tezi).
- Kaya, B. (2023). *Evli Bireylerin İletişimde Çözüm Odaklılıkları ile Evlilik Uyumluları Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Kaya, N. (2021). *Çözüm Odaklı Yaklaşımın Kadınların Doğum Korkularına ve Öz Yeterliliklerine Etkisi*. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Kayma Güneş, D. (2007). *Boşanma Sürecindeki Eşlerin Aile İçi İlişkileri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans).
- Keçeli, A. (2020). *Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin ve Sosyal Medya Bağımlılığının Evlilik Doyumu Açısından İncelenmesi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Kelly, M. S., Kim, J. S., & Franklin, C. (2008). *Solution Focused Brief Therapy in Schools: A 360-Degree View of Research and Practice*. New York: Oxford University Press.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. doi:10.1016/j.cpr.2011.04.006
- Keser, A. (2011). Çalışma Yaşamı ile Yaşam Doyumu İlişisine Teorik Bakış. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 897-913. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuifm/issue/812/8848> adresinden alındı
- Keskin, C., & Topuzoğlu, A. (2006). Sağlığın Tanımı: Başaçıkma. *İstanbul Kültür Üniversitesi Dergisi*, 3, 47-49.

- Keyes, C. L., & Ryff, C. D. (1999). Psychological Well-Being in Midlife. S. L. Willis, & J. D. Reid içinde, *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age* (s. 161-180). San Diego: Academic Press.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi:10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Keyinci, C. (2017). Aristoteles'in Solon'u: Mutluluk ve Akıbeti. *Ankara Üniversitesi Dil, Tarih ve Coğrafya Dergisi*, 57(2), 1463-1473. doi:10.1501/Dtcfder_00000001572
- Kılıç Memur, H. N. (2022). Çözüm Odaklı Terapi. N. Başer Baykal (Dü.) içinde, *Postmodern Terapiler ve Vaka Uygulamaları* (s. 281-321). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kilmen, S. (2020). *Eğitim Araştırmacıları İçin SPSS Uygulamalı İstatistik*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The Relationship Between Marriage and Psychological Well-Being. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885-911.
- Kim, J. S. (2008). Examining The Effectiveness Of Solution-Focused Brief Therapy: A Meta-Analysis. *Research on Social Work Practice*, 18(2), 107-116.
- Kim, J. S., Smock, S., Trepper, T. S., McCollum, E. E., & Franklin, C. (2010). Is Solution-Focused Brief Therapy Evidence-Based? *Family in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 300-306.
- Kim, M.-J., Doh, H.-S., Hong, J., & Choi, M.-K. (2011). Social skills training and parent education programs for aggressive preschoolers and their parents in South Korea. *Children and Youth Services Review*, 33(6), 838-845. doi:doi.org/10.1016/j.childyouth.2010.12.001
- Kirby, J. S. (2005). *A Study of the Marital Satisfaction Levels of Participants in a Marriage Education Course*. USA: University of Louisiana Department of Educational Leadership and Counseling Department, (Doctoral Thesis).
- Kirst-Ashman, K. K., & Hull Jr, G. H. (2017). *Understanding Generalist Practice* (Fifth Edition b.). Chicago: Brooks Cole.
- Kızıldağ, S., & Şahin, İ. (2018). How Couples Perceive Their Marriage? *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derhisi*, 47(2), 667-693. doi:10.14812/cuefd.349736
- Koca, D. A., & Yüksel, M. Y. (2017). Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 3(1), 1-19.
- Koç, H. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme Yaklaşımlarının Çözüm Odaklı Yaklaşım ve Mizah Tarzları Açısından İncelenmesi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).

- Kopelman, R. E., Greenhaus, J., & Connolly, T. F. (1983). A Model of Work, Family, and İnterrole Conflict: A Construct Validation Study. *Organizational Behavior and Human Performance*, 32(2), 198-215. doi:10.1016/0030-5073(83)90147-2
- Korkut Owen, F., & Demirbaş Çelik, N. (2018). Yaşam Boyu Sağlıklı Yaşam ve İyilik Hali. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 440-453. doi:10.18863/pgy.364108
- Kozma, A., & Stones, M. J. (1980). The Measurement of Happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Journal of Gerontology*, 35(6), 906-912. doi:10.1093/geronj/35.6.906
- Köktuna, Z. S. (2007). *Çözüm Odaklı Kısa Terapi Tekniğinin Alt Sosyo Ekonomik Seviyesindeki Kadınların Geleceğe Umut ile Bakabilme ve Boyun Eğici Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Kurdek, L. A. (1995). Predicting Change in Marital Satisfaction from Husbands' and Wives' Conflict Resolution Styles. *Journal of Marriage and Family*, 57(1), 153-164. doi:doi.org/10.2307/353824
- Lamb, K. A., Lee, G. R., & DeMaris, A. (2003). Union Formation and Depression: Selection and Relationship Effects. *Journal of Marriage and Family*, 65(4), 953-962. doi:10.1111/j.1741-3737.2003.00953.x
- Larsen, R. J., Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). An Evaluation of Subjective Well-being Measures. *Social Indicators Research*, 17, 1-17.
- Larson, J. H., Taggart-Reedy, M., & Wilson, S. M. (2001). The effects of perceived dysfunctional family-of-orijin rules on the dating relationships of young adults. *Contemporary Family Therapy*, 23(4), 489-512. doi:10.1023/A:1013009213860
- Lawton, M. P. (1983a). Environment and Other Determinants of Weil-Being in Older People. *The Gerontologist*, 23(4), 349-357. doi:10.1093/geront/23.4.349
- Lawton, M. P. (1983b). The Varieties of Wellbeing. *Experimental Aging Research*, 9(9), 65-72. doi:10.1080/03610738308258427
- Lawton, M. P. (1994). Personality and Affective Correlates of Leisure Activity Participation by Older People. *Journal of Leisure Research*, 26(2), 138-157. doi:10.1080/00222216.1994.11969950
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., & diCarlo, E. (1984). Psychological Well-Being in the Aged: Factorial and Conceptual Dimensions. *Research on Aging*, 6(1), 67-97. doi:10.1177/0164027584006001004
- Lawton, P. M. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: a Revision. *Journal of Gerontology*, 30(1), 85-89. doi:10.1093/geronj/30.1.85
- Lee, G. R., Seccombe, K., & Shehan, C. L. (1991). Marital Status and Personal Happiness: An Analysis of Trend Data. *Journal of Marriage and Family*, 53(4), 839-844. doi:10.2307/352991

- Lee, H., Hwang, S., Kim, J., & Daly, B. (2004). Predictors of Life Satisfaction of Korean Nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 48(6), 632-641. doi:10.1111/j.1365-2648.2004.03251.x
- Lee, M. Y. (1997). A Study Of Solution Focused Brief Family Therapy: Outcomes and Issues. *American Journal of Family Therapy*, 25(1), 3-17. doi:10.1080/01926189708251050
- Lethem, J. (2002). Brief Solution Focused Therapy. *Child and Adolescent Mental Health*, 7(4), 189-192.
- Levinger, G., & Huston, T. L. (1990). The Social Psychology of Marriage. F. D. Fincham, & T. N. Bradbury içinde, *The Psychology of Marriage: Basic Issues & Applications* (s. 19-58). New York: he Guilford Press.
- Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1979). Theorizing About the Quality and Stability of Marriage. W. R. Burr, R. Hill, I. F. Nye, & I. L. Reiss içinde, *Contemporary Theories About the Family (Volume I)* (s. 268-294). London: Collier Macmillan Publishers.
- Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age ve Sex Differences in Subjective Well-being across Cultures. E. Diener, & E. M. Suh içinde, *Culture and Subjective Well-being* (s. 281-317). Hong Kong and USA: Massachusetts Institute of Technology (MIT) Press.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant Validity of Weil-Being Measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628. doi:10.1037/0022-3514.71.3.616
- Lutz, A. B., & Berg, I. K. (2002). Solution-Focused Therapy (Volume-2). M. Hersen, & W. Sledge içinde, *Encyclopedia of Psychotherapy* (s. 673-678). Academic Press.
- Lynch, G. (1993). The Role of Community and Narrative in the Work of the Therapist: A Post-modern Theory of the Therapist's Engagement in the Therapeutic Process. *Counselling Psychology Quarterly*, 10(4), 353-363.
- Macdonald, A. J. (2003). Research in Solution-Focused Brief Therapy. B. O'Connel, & S. Palmer içinde, *Handbook of Solution-Focused Therapy* (s. 12-24). London: SAGE Publications.
- Macdonald, A. J. (2005). Brief Therapy in Adult Psychiatry: Sesults from Fifteen. *Journal of Family Therapy*, 27(1), 65-75. doi:doi.org/10.1111/j.1467-6427.2005.00299.x
- Macdonald, A. J. (2007). *Solution-Focused Therapy: Theory, Research & Practice*. London: SAGE Punlications.
- Markman, H. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Storaasli, R. D. (1988). Relationship Education of Marital Distress: A Longitudinal Investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 210-217.
- Martinson, V. K., Holman, T. B., Larson, J. H., & Jackson, F. B. (2010). The relationship between coming to terms with family-of-origin difficulties and adult relationship satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 38, 207-217. doi:10.1080/01926180902961696
- Mastekaasa, A. (1992). Marriage and Psychological Well-being: Some Evidence on Selection into Marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 54(4), 901-911. doi:10.2307/353171

- Mastekaasa, A. (1993). Marital Status and Subjective Well-Being: A Changing Relationship? *Social Indicators Research*, 29(3), 249-276. www.jstor.org/stable/27522697 adresinden alındı
- Mavili Aktaş, A. (1998). Aile İçi İletişim. *III. Aile Şurası Bildirileri* (s. 285-291). Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- McCollum, E. E., Schumm, W. R., & Russell, C. S. (1988). Reliability and Validity of the Kansas Family Life Satisfaction Scale in a Predominantly Middle-Aged Sample. *Psychological Reports*, 62(1), 95-98. doi:10.2466/pr0.1988.62.1.95
- McGeorge, C. R., Carlson, T. S., & Wetchler, J. L. (2015). The History of Marriage and Family Therapy. J. L. Wetchler, & L. L. Hecker içinde, *An Introduction to Marriage and Family Therapy* (s. 3-42). New York: Routledge.
- Miller, G., & De Shazer, S. (2000). Emotions in Solution-Focused Therapy: A Re-examination. *Family Process*, 39(1), 5-23. doi:10.1111/j.1545-5300.2000.39103.x
- Miller, S. D., Hubble, M. A., & Duncan, B. L. (1996). *Handbook of Solution-Focused Brief Therapy*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Miller, T. M. (2003). *The Impact of Specific Support-Focused Marital Therapy Interventions on Marital Satisfaction and Related Variables*. Fairfax, VA: George Mason University, Unpublished Doctoral Dissertation.
- Mills, R. J., Grasmick, H. G., Morgan, C. S., & Wenk, D. (1992). The Effects of Gender, Family Satisfaction, and Economic Strain on Psychological Well-Being. *Family Relations*, 41(4), 440-445. doi:10.2307/585588
- Molnar, A., & de Shazer, S. (1987). Solution-Focused Therapy: Toward the Identification of Therapeutic Tasks. *Journal of Marital and Family Therapy*, 13(4), 349-358. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1987.tb00716.x>
- Montag, K. R. (1993). *An empirical evaluation of alternative modalities in the cognitive-behavioral treatment of marital discord*. Washington: Washington State University, Department of Psychology, (Unpublished Doctoral Dissertation).
- Murdock, N. L. (2016). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Olgu Sunumu ve Yaklaşımıyla*. (F. Akkoyun, İ. Anlı, Z. Karataş, & A. Şirin, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Murphy, J. J. (2015). *Solution-Focused Counseling in Schools*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Murray, C. E., & Murray, T. L. (2004). Solution-focused premarital counseling: Helping couples build a vision for their marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(3), 349-358.
- Muşdal Çelebi, B. (2019). *Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları, Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi*. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, (Bilim Uzmanlığı Tezi).

- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. doi:10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: The Wheel of Wellness Counseling for Wellness. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266. doi:10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x
- NASW. (2003). *NASW Standards for Continuing Professional Education*. NASW.
- NASW. (Tarih yok). Introduction to Solution Focused Brief Treatment. (NASW, Dü.) Boston. 09 23, 2021 tarihinde https://cdn.ymaws.com/www.naswma.org/resource/resmgr/imported/FCE_SolutionFocused.pdf adresinden alındı
- Nazlı, S. (2014). *Aile Danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Nelson, T. S. (2010). *Doing Something Different: Solution Focused Brief Therapy Practices*. New York: Routledge.
- Nelson, T. S. (2019). *Solution-Focused Brief Therapy with Families*. New York: Routledge.
- Nelson, T. S., & Kelley, L. (2001). Solution-Focused Couples Group. *Journal of Systemic Therapies*, 20(4), 47-66. doi:10.1521/jsyt.20.4.47.23085
- Nelson-Jones, R. (2021). *Uygulamalı Danışmanlık ve Yardım Becerileri*. (G. Sert, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143. doi:10.1093/geronj/16.2.134
- Newsome, D. W., & Gladding, S. T. (2014). *Clinical Mental Health Counseling in Community and Agency Settings*. New Jersey: Pearson Education.
- Nichols, M. P. (2013). *Aile Terapisi: Kavramlar ve Yöntemler*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Nichols, W. C. (2005). The First Years of Marital Commitment. M. Harway içinde, *Handbook of Couples Therapy* (s. 28-44). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Nickerson, P. R. (1995). Solution-Focused Group Therapy. *Social Work*, 40(1), 132-133.
- Nirun, N. (1994). *Sistemik Sosyoloji Yönünden Aile ve Kültür*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayını.
- Nunnanly, E. (1993). Solution Focused Therapy. R. A. Wells, & V. J. Giannetti içinde, *Casebook of the Brief Psychotherapies* (s. 271-286). New York: Plenum Press.
- O'Connell, B. (2001). *Solution-Focused Stress Counselling*. London: SAGE Publications.

- O'Connell, B., & Palmer, S. (2003). *Handbook of Solution-Focused Therapy*. London: SAGE Publications Ltd.
- OECD. (2012). *The Future of Families to 2030*. OECD Publishing. doi:dx.doi.org/10.1787/9789264168367-en
- Ogburn, W. F. (1983). The Changing Family. *The Family*, XIX(5), 139-143. doi:https://doi.org/10.1177/104438943801900501
- O'Hanlon, B. (2020). *Anlaşmazlıkları, Çatışmaları Çözümüne Ulaştırmak İçin Bir Şeyi Farklı Yap!* (S. Toksoy, Çev.) İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- O'Hanlon, W. H., & Wener-Davis, M. (1989). *In Search of Solutions*. New York: W.W. Norton.
- Onraet, E., Hiel, A. V., & Dhont, K. (2013). The Relationship Between Right-Wing Ideological Attitudes and Psychological Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(4), 509-522. doi:10.1177/0146167213478199
- Oxford, M. C. (2003). *SUCCEs: Satisfying Unions Through Couples Communication and Enhancement Program for Married Couples*. Texas: Texas A&M University, a Doctoral Dissertation.
- Öz, T. (2019). *Çiftlerde Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş ile Evlilik Doyumu Arası İlişkilerde Evlilik Süresinin Aracı Rolünün İncelenmesi*. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Öz, T., & Tatar, A. (2020). Evlilik Doyumu İle Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Arası İlişkide Evlilik Süresinin Aracı Rolü. *Humanistic Perspective (Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi)*, 2(1), 18-31.
- Özabacı, N., & Erkan, Z. (2014). *Aile Danışmanlığı, Kuram ve Uygulamalara Genel Bir Bakış*. Ankara: Pegem Akademi.
- Özbay, A. (2017). *Sanal Zorbalığa Maruz Kalan Ergenlerin Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Yönelimli Psikoeğitim Programının Psikolojik Belirtiler ve Sanal Mağduriyete Etkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Özbucak Tıraşoğlu, S. E., & İpek, M. (2019). Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki. *Aydın Sağlık Dergisi*, 5(1), 69-92. https://dergipark.org.tr/tr/pub/asder/issue/45815/578323 adresinden alındı
- Özdağ, M. (2021). *Grupla Yapılan Bilişsel Davranışçı Terapi ve Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapinin Lise Öğrencilerinde Sınav Kaygısına Etkisinin Karşılaştırmalı İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Özdemir, M. B. (2022). *İlkokul Öğrencilerinin Algıladığı Sosyal Destek ve Çözüm Odaklı Psikoeğitim Programının Problem Çözme ve Duygusal Yılmazlık Becerileri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Lefke: Lefke Avrupa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Üniversitesi, (Doktora Tezi).

- Özden Yıldırım, M. S. (2019). *Evlilikte Çift Uyumu: Gelişimsel Açından Vaka Örnekleriyle İncelenmesi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özen, A. (2006). *Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment*. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: PDREM.
- Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özmete, E. (1998). Ailede Değişen Değerler ve Yaşam Kalitesi . *III. Aile Şurası Bildirileri* (s. 240-261). Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Özmete, E. (2010). Aile Yaşam Kalitesi Dinamikleri: Aile İletişimi, Ebeveyn Sorumlulukları, Duygusal, Duygusal Refah, Fiziksel / Materyal Refahın Algılanması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(11), 455-465.
- Özmete, E. (2016). Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlaması. *Bilişim*, 78, 361-390.
- Özmete, E., & Zubaroğlu Yanardağ, M. (2016). Erkeklerin Bakış Açısıyla Toplumsal Cinsiyet Rollerini: Kadın ve Erkek Olmanın Değeri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(1), 91-107.
- Öztürk Çopur, E. (2019). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşımın Akran Zorbalığı ile Baş Etme Becerileri Üzerine Etkisinin Belirlenmesi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Özüğürlü, K. (2013). *Evlilik Raporu: Evlilik-Aile ve Yaşam Birlikteliği*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Palmer, S., & Dryden, W. (1995). *Counselling for Stress Problems*. London: SAGE Publications.
- Patterson, J., Williams, L., Edwards, T. M., & Chamow, L. (2019). *Aile Terapisinde Temel Beceriler: İlk Görüşmeden Son Görüşmeye*. (A. Hekimoğlu Gül, Çev.) Ankara: CK Yayınevi.
- Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of the Satisfaction with Life Scale. E. Diener, W. Glatzer, T. Moum, M. A. Sprangers, J. Vogel, & R. Veenhoven içinde, *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (s. 101-118). New York: Springer.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further Validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the Cross-method Convergence of Well-being Measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161. doi:10.1207/s15327752jpa5701_17
- Pichot, T. (2014). Steve de Shazer. C. Franklin içinde, *Encyclopedia of Social Work*. New York: NASW & Oxford University Press.
- Pichot, T., & Dolan, Y. M. (2003). *Solution-Focused Brief Therapy: Its Effective Use in Agency Settings*. New York: Routledge.

- Pihet, S., Bodenmann, G., Cina, A., Widmer, K., & Shantinath, S. (2007). Can prevention of marital distress improve well-being? A 1 year longitudinal study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(2), 79-88. doi:doi.org/10.1002/cpp.522
- Pınar, D. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş: Yaşamda Anlam, İyimserlik ve Umudun Rolü. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 378-404. doi:10.17336/igusbd.704651
- Pincus, A., & Minahan, A. (1973). *Social Work Practice : Model and Tethod*. Itasca: F.E. Peacock Publishers, Inc.
- Poff, R. A., Zabriskie, R. B., & Townsend, J. A. (2010). Modeling Family Leisure and Related Family Constructs: A National Study of U.S. Parent and Youth Perspectives. *Journal of Leisure Research*, 42(3), 365-391. doi:10.1080/00222216.2010.11950210
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2014). *Psikoterapi Sistemleri*. (T. Özakkaş, M. Arık, M. Benveniste, Ö. Kaya, B. Baba, R. Çelenk, . . . M. Akçay, Çev.) Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Proctor, C. L., Linley, A. P., & Maltby, J. (2009). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583-630. doi:10.1007/s10902-008-9110-9
- Quick, E. K. (1996). *Doing What Works in Brief Therapy: A Strategic Solution Focused Approach*. San Diego, California: Academic Press.
- Quick, E. K. (2008). *Doing What Works in Brief Therapy: A Strategic Solution Focused Approach*. San Diego: Academic Press.
- Rachele, J. N., Washington, T. L., Cockshaw, W. D., & Brymer, E. (2013). Towards an Operational Understanding of Wellness. *Journal of Spirituality, Leadership and Managent*, 7(1), 3-12. doi:10.15183/slm2013.07.1112
- Ratner, H., George, E., & Iverson, C. (2012). *Solution Focused Brief Therapy: 100 Key Points & Techniques*. Sussex: Routledge.
- Rebecca, B., & Chen, C. P. (2006). Applying the Principles and Techniques of Solution-Focused Therapy to Career Counseling. *Counseling Psychology Quartely*, 19(2), 189-203.
- Rebello, K., Silva Jr., M. D., & Brito, R. S. (2014). Fundamental Factors in Marital Satisfaction: An Assessment of Brazilian Couples. *Psychology*, 5, 777-784. doi:10.4236/psych.2014.57088
- Reiter, M. D. (2010). Hope and Expectancy in Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 21(2), 132-148.
- Reuss, N. H. (1997). The Nightmare Question: Problem Talk in Solution-Focused Brief Therapy with Alcoholics and Their Families. *Journal of Family Psychotherapy*, 8(4), 71-76.
- Rho, J. J. (1989). *Multiple Factors Contributing to Marital Satisfaction in Korean-American Marriages and Correlations with Three Dimensions of Family Life Satisfaction: Marital,*

Parental, and Self-satisfactions (A Doctoral Dissertation). Kansas State University (Unpublished PhD Dissertation).

Richmond, M. (1917). *Social Diagnosis*. New York: Russel Sage Foundaiton.

Ritvo, E. C., & Glick, I. D. (2002). *Concise Guide to: Marriage and Family Therapy*. Washington: American Psychiatric Publishing, Inc.

Rogers, M., Whitaker, D., Edmondson, D., & Peach, D. (2019). *Sosyal Hizmet Uygulaması İçin Beceri Geliştirmek*. (S. Attepe Özden, & M. D. Pak, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Rosen, B. (1989). Kısa Süreli Fokal Psikoterapi. S. Bloch içinde, *Psikoterapilere Giriş* (E. Eker, Ö. Tuncer, & C. Eriş, Çev., s. 51-72). İstanbul: Cerrahpaşa Yayın Birliği.

Ross, C. E., Mirowsky, J., & Goldsteen, K. (1990). The Impact of the Family on Health: The Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 52(4), 1059-1078. doi:10.2307/353319

Rothwell, N. (2005). How brief is solution focussed brief therapy? A comparative study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(5), 402-405. doi:10.1002/cpp.458

Russell-Chapin, L. A., Chapin, T. J., & Sattler, L. G. (2001). The Relationship of Conflict Resolution Styles and Certain Marital Satisfaction Factors to Marital Distress. *The Family Journal*, 9(3), 259-264. doi:10.1177/1066480701093004

Ryan, K. D. (2001). *A Relapse Prevention Program for Distressed Couples Following a Workshop-Based Marital Intervention*. Washington: University of Washington, Unpublished Doctoral Dissertation.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989a). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D. (1989b). In the Eye of the Beholder: Views of Psychological Well-being among Middle-aged and Older Adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210. doi:10.1037/0882-7974.4.2.195

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395

Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. doi:10.1159/000353263

Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The Interpretation of Life Experience and Well-Being: The Sample Case of Relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507-517. doi:10.1037/0882-7974.7.4.507

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23. doi:10.1159/000289026
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Sabatelli, R. M., & Bartle-Haring, S. (2003). Family-of-Origin Experiences and Adjustment in Married Couples. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 159-169. doi:doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00159.x
- Sağar, M. E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı İnternet Kullanımı Arttırmaya Yönelik Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Programı ile Grup Rehberliği Programının Etkililiğinin İncelenmesi*. Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Sandvik, E., Diener, E., & Seidlitz, L. (2009). Subjective Well-Being: The Convergence and Stability of Self-Report and Non-Self-Report Measures. E. Diener, W. Glatzer, T. Moum, M. A. Sprangers, J. Vogel, & R. Veenhoen içinde, *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (s. 119-138). New York: Springer.
- Sanford, K. (2003). Problem-solving conversations in marriage: Does it matter what topics couples discuss? *Personal Relationships*, 10(1), 97-112. doi:doi.org/10.1111/1475-6811.00038
- Sardoğan, M. E., & Karahan, T. F. (2005). The Effect of Human Relation Skill Training Program for Married Couples on the Level of Marital Adjustment of Married Couples. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 38(2), 89-102. doi:doi.org/10.1501/Egifak_0000000117
- Sarıcı Bulut, S. (2008). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sınav Kaygıları, Saldırganlık Eğilimleri ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizliklerin Sağaltımında Grupla Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Etkileri*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşımına Dayalı Bir Müdahale Programının Ruminasyon Üzerinde Etkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Satır, V. (2016). *İnsan Yaratmak*. (S. Yeniçeri, Çev.) İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Scheel, M. J., Davis, C. K., & Henderson, J. D. (2012). Therapist Use of Client Strengths: A Qualitative Study of Positive Processes. *The Counseling Psychologist*, 41(3), 392-427.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, Personality, and Subjective Well-being: Integrating Process Models of Life Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582-593. doi:10.1037/0022-3514.82.4.582

- Schneider Corey, M., Corey, G., & Corey, C. (2016). *Psikolojik Danışmada Gruplar: Süreç ve Uygulama*. (F. Aysan, S. Balcı Çelik, & A. Uz Baş, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Schwab, J. J., Gray-Ice, H. M., & Prentice, F. R. (2002). *Family Functioning: The General Living Systems Research Model*. New York: Kluwer Academic Publishers.
- Selçuk, E., Zayas, V., & Hazan, C. (2010). Beyond Satisfaction: The Role of Attachment in Marital Functioning. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 258-279. doi:10.1111/j.1756-2589.2010.00061.x
- Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2019). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Sistemler, Stratejiler ve Beceriler*. (E. E. Yerlikaya, Çev.) Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Seligman, M. E. (1999). Positive Social Science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182. doi:10.1177/109830079900100306
- Seligman, M. E. (2002a). *Authentic Happiness : Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: A Division of Simon & Schuster, Inc.
- Seligman, M. E. (2002b). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. C. R. Snyder, & C. R. Lopez içinde, *Handbook of Positive Psychology* (s. 3-12). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. (2008). Positive Health. *Applied Psychology: An International Review*, 57(1), 3-18. doi:10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: NY: Free Press.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: A Division of Simon & Schuster, Inc.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Sells, J. N., Giordano, F. G., & King, L. (2002). A Pilot Study in Marital Group Therapy: Process and Outcome. *Journal of Marriage and the Family*, 10(2), 661-669. doi:doi.org/10.1177/1066480702102005
- Seto, A., & Cavallaro, M. (2007). Cross-National Couples in the Mainland United States. *The Family Journal*, 15(3), 258-264. doi:doi.org/10.1177/1066480707301315
- SFBTA. (2013). *Solution Focused Therapy Treatment Manual for Working with Individuals (2. Version)*. SFBTA.
- Sharf, R. S. (2016). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları: Kavramlar ve Örnek Olaylar*. (N. Voltan Acar, A. Bugay, M. Ece Tuna, H. M. Gündoğdu, F. Bilge, & A. Eren Gümüş, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Sharry, J. (2016). *Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışma*. (D. M. Siyez, Y. Soylu, Ü. Arslan, E. Esen, & T. Bağatarhan, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sheafor, B. W., & Horejsi, C. J. (2012). *Sosyal Hizmet Uygulaması: Temel Teknikler ve İlkeler*. (D. B. Çiftçi, Dü.) Ankara: Nika Yayınevi.
- Sheafor, B. W., & Horejsi, C. R. (2006). *Techniques and Guidelines for Social Work Practice* (7. b.). Boston: Pearson.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 5(1), 475-492. doi:10.1007/BF00352944
- Sıgır, Ü. (2021). *Nitel Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Silverman, D. (2018). *Nitel Verileri Yorumlama*. (E. Dinç, Çev.) Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Simon, J. B., Murphy, J. J., & Smith, S. M. (2005). Understanding and Fostering Family Resilience. *The Family Journal*, 13(4), 427-436.
- Sklare, G. B. (2020). *Okul Danışmanları İçin Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma*. (D. M. Siyez, Çev.) Ankara: Pegem Akademi.
- Smith, S. (2010). A preliminary analysis of narratives on the impact of training in solution-focused therapy expressed by students having completed a 6-month training course. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 17, 105-110. doi:10.1111/j.1365-2850.2009.01492.x
- Smith, T. N., Ruzgyte, E., & Spinks, D. (2011). Strategic Family Therapy. L. Metcalf içinde, *Marriage and Family Therapy: A Practice-Oriented Approach* (s. 255-286). New York: Springer Publishing Company.
- Son, S., Kim, D., & Kwon, Y. (2021). The Effect of Solution-Focused Thinking on Marital Satisfaction of Mothers with Infants Mediated by Father Involvement in Childcare and Marital Conflict. *Family and Environment Research*, 59(1), 1-11. doi:10.6115/fer.2021.001
- Soylu, Y., & Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, İletişim ve Çatışma Çözme Stilllerine Göre Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44-54.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38(1), 15-28.
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital Quality: A Review of the Seventies. *Journal of Marriage and Family*, 42(4), 825-839. doi:10.2307/351333
- Sparrer, I. (2012). *Çözüm Odaklı Yaklaşım ve Sistemik Yapısal Dizime Giriş*. (E. Süvarierol, Çev.) İstanbul: Pan Yayıncılık.
- Spence, G. B., & Grant, A. M. (2007). Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 185-194.

- Springer, D. W., Lynch, C., & Rubin, A. (2000). Effects of a Solution-Focused Mutual Aid Group for Hispanic Children of Incarcerated Parents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 17(6), 431-442. doi:10.1023/A:1026479727159
- Stewart, W. J. (2011). *A Pilot Study of Solution-Focused Brief Therapeutic Intervention for Couples*. Logan, Utah: Utah State University, A Master's These.
- Stone, E. A., & Shackelford, T. K. (2007). Marital Satisfaction. *Encyclopedia of Social Psychology*, 541-545.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is Extremely High Life Satisfaction During Adolescence Advantageous? *Social Indicators Research*, 179-203. doi:10.1007/s11205-005-8208-2
- Şahin, E. S., & Derin, S. (2020). İletişimde Çözüm Odaklılık Ölçeği'nin (İÇÖÖ) Geliştirilmesi, Geçerlik ve Güvenirliği. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*(Özel Sayı), 662-674. doi:10.21733/ibad.815206
- Şahin, F. (2001). Sosyal Hizmette Güçler Perspektifi ve Çözüm Odaklı Mülakat. *Aile ve Toplum*, 1(4).
- Şahin, F. (2022). *Çözüm Odaklı Yaklaşımın Lise Öğrencilerinde Kadına Yönelik Şiddet Tutumları Üzerine Etkisi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Şahin, Y. (2021). *Çözüm Odaklı Grupla Çalışmanın Mülteci Öğrencilerin Sosyal Uyum ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Şanal Karahan, F. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Çözüm Odaklı Düşünmenin Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Şener, A., & Terzioğlu, R. G. (2002). *Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Şengül Öner, D. (2013). *Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Şermet Kaya, Ş. (2017). *Ergenlerde Çözüm Odaklı Yaklaşımın Problemleri İnternet Kullanımı, Uyku Kalitesi ve Okul Başarısına Etkisi*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Tarragona, M. (2008). Postmodern/Poststructuralist Therapy. J. L. Lebow içinde, *Twenty-First Century Psychotherapies: Contemporary Approaches to Theory and Practice* (s. 167-205). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons,.
- Taş, B. (2021). Pozitif Bakış Açısıyla Evlilik. B. Taş (Dü.) içinde, *Pozitif Evlilik: Çok Boyutlu Perspektif* (s. 1-25). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasında İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- TDK. (2020 (Erişilen yıl)). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. 11 12, 2020 tarihinde Türk Dil Kurumu: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı
- Teater, B. (2015). *Sosyal Hizmet Kuram ve Yöntemleri: Uygulama İçin Bir Giriş (2. ve 7. Bölüm)*. (S. Attepe Özden, & M. Tunç Tekindal, Çev.) Ankara: Nika Yayınevi.
- Teddle, C., & Tashakkori, A. (2020). *Karma Yöntem Araştırmalarının Temelleri*. (Y. Dede, & S. B. Demir, Çev.) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Tezer, E. (1996). Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşam Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21427/229707> adresinden alındı
- Theeboom, T., Beersma, B., & Van, A. E. (2015). The Differential Effects of Solution-Focused and Problem-Focused Coaching Questions on the Affect, Attentional Control and Cognitive Flexibility of Undergraduate Students Experiencing Study-Related Stress. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 460-469.
- Thorman, G. (1982). *Helping Troubled Families: A Social Work Perspective*. New York: Aldine Publishing Company.
- Thorslund, K. W. (2007). Solution-Focused Group Therapy for Patients on Long-Term Sick Leave: A Compratavie Outcome Study. *Journal of Family Psychotherapy*, 18(3), 11-24.
- Topham, G. L., Larson, J. H., & Holman, T. B. (2005). Family-of-Origin Predictors of Hostile Conflict in Early Marriage. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 101-121. doi:10.1007/s10591-004-1973-2
- Torun, C. (2005). *Relationship Maintenance Strategies and Marital Satisfaction Among Turkish Couples*. İstanbul: Bogaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Toth Jr, J. F., Brown, R. B., & Xu, X. (2002). Separate Family and Community Realities? An Urban–Rural Comparison of the Association between Family Life Satisfaction and Community Satisfaction. *Community, Work & Family*, 5(2), 181-202. doi:10.1080/13668800220146364
- Trepper, T. S., Dolan, Y., McCollum, E. E., & Nelson, T. (2006). Steve de Shazer and The Future of Solution-Focused Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(2), 133-139.
- Trepper, T. S., McCollum, E. E., De Jong, P., Korman, H., Gingerich, W., & Franklin, C. (2010). *Solution Focused Therapy Treatment Manual for Working with Individuals*.
- Trepper, T. S., Treyger, S., Yalowitz, J., & Ford, J. (2010). Solution-Focused Brief Therapy for the Treatment of Sexual Disorders. *Journal of Family Psychotherapy*, 21, 34-53.

- Tuna, D. (2012). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerileri Düzeylerine Etkisi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Tuncay, T., & Tekin, H. H. (2021). *Sosyal Hizmet Mesleğinin ABC'si: Temel Kavramlar, Sosyal Sorunlar, Çalışma Alanları, Müdahale Ölçekleri*. Ankara: Nika Yayınevi.
- Tunç, B. (2020). *Manevi İyi Oluşla Aile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Aile Desteği ve Bütünlüğünün Rolü*. Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, (Yüksek Lisans Tezi).
- Turan, N. (2012). *Birey ve Aileler ile Sosyal Hizmet*. Ankara: SHUDER Genel Merkezi.
- Turnell, A., & Edward, S. (1993). *Introduction to Solution Focused Brief Therapy for School Psychologists*. Centrecare Brief Therapy Service.
- Turnell, A., & Hopwood, L. (1994). Solution-Focused Brief Therapy: An Outline for Second and Subsequent Sessions. *Case Studies in Brief and Family Therapy*, 8(2), 52-64.
- Tutarel Kışlak, Ş. (1997). Evlilik Uyum ile Nedensellik ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(40), 55-65.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.
- TÜİK. (2021, 02 17). *Türkiye İstatistik Kurumu Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2021 (Sayı No: 45832)*. 09 09, 2022 tarihinde Türkiye İstatistik Kurumu: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2021-45832> adresinden alındı
- TÜİK. (2023). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2022 (Haber Bülteni, Sayı No: 49437)*. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK).
- Türkmen, M. (2016). *Bireyle Psikolojik Danışma Alıştırmaları*. Ankara: Pegem Akademi .
- Ubesekeera, D. M., & Jiaojiang, L. (2008). Marriage and Family Life Satisfaction: A Literature. *Sabaramuwa University Journal*, 8(1), 1-17. doi:10.4038/suslj.v8i1.1847
- Uçar, E. (2018). *Psikolojik İyi Oluş Yordayıcısı Olarak Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme*. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Ulaşan, H. (2018). *Çözüm Odaklı Yaklaşım Dayalı Psikoteğitim Programının Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerine Etkisi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).

- Uluslararası Aile Yılı Özel İhtisas Komisyon Raporları. (1994). *Uluslararası Aile Yılı Özel İhtisas Komisyon Raporları*. Ankara: Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları.
- Uysal, R. (2014). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşımına Dayalı Bir Müdahale Programının Ergenlerde Risk Alma Davranışına Etkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Ünal, M. (2020). *Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Ruminasyon ve Öğrenilmiş Çaresizlik Üzerindeki Etkisi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Vermunt, R., Spaans, E., & Zorge, F. (1989). Satisfaction, Happiness and Well-being of Dutch Students. *Social Indicators Research*, 21(1), 1-33. doi:10.1007/BF00302402
- Walsh, F. (2017a). Yeni Normal: 21. Yüzyıl Ailelerinin Çeşitliliği ve Karmaşıklığı. F. Walsh içinde, *Normal Aile Süreçleri: Büyüyen Çeşitlilik ve Karmaşıklık* (M. Kaya, Çev., s. 3-30). Ankara: Pegem Akademi.
- Walsh, F. (2017b). Aile Normallliği Sağlığı ve İşlevsizliğine Dair Klinik Görüşler: Eksiklikler Perspektifinden Güçlü Yanlar Perspektifine. F. Walsh içinde, *Normal Aile Süreçleri: Büyüyen Çeşitlilik ve Karmaşıklık* (M. Kaya, Çev., s. 31-63). Ankara: Pegem Akademi.
- Walter, J. L., & Peller, J. E. (1992). *Becoming Solution-Focused in Brief Therapy*. New York: Routledge.
- Walton, E., & Takeuchi, D. T. (2010). Family Structure, Family Processes and Well-Being Among Asian Americans: Considering Gender and Nativity. *Journal of Family Issues*, 31(3), 301-332. doi:doi.org/10.1177/0192513X09350873
- Wamboldt, F. S., & Reiss, D. (1989). Defining a Family Heritage and a New Relationship Identity: Two Central Tasks in the Making of a Marriage. *Family Process*, 28(3), 317-335. doi:doi.org/10.1111/j.1545-5300.1989.00317.x
- Wan, C. K., Jaccard, J., & Ramey, S. L. (1996). The Relationship between Social Support and Life Satisfaction as a Function of Family. *Journal of Marriage and Family*, 58(2), 502-513. doi:10.2307/353513
- Weiner-Davis, M., de Shazer, S., & Gingerich, W. J. (1987). Building on Pretreatment Change to Construct the Therapeutic Solution: An Exploratory Study. *Journal of Marital Therapy*, 13(4), 359-363.
- Wheeler, J., & Vinnicombe, G. (2011). Some Assumptions of Solution-Focused Practice. *The News Magazine for the Association of Family Therapy (Context/December, 2011)*, 40-42. 10 04, 2021 tarihinde <https://www.sfontour.com/wp-content/uploads/2019/08/Some-assumptions-of-solution-focused-practice.pdf> adresinden alındı
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York & London: W.W. Norton & Company.

- Wilcoxon, S. A., & Hovestadt, A. J. (1985). Perceived Similarity in Family-of-Origin Experiences and Dyadic Adjustment: A Comparison Across Years of Marriage. *Family Therapy*, 12(2), 165-174.
- Winek, J. L. (2010). *Systemic Family Therapy: From Theory to Practice*. SAGE Publications.
- Wittgenstein, L. (2016). *Tractatus Logico-Philosophicus*. (O. Auroba, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
- Wood, V., Wylie, M. L., & Sheafor, B. (1969). An Analysis of a Short Self-Report Measure of Life Satisfaction: Correlation with Rater Judgments. *Journal of Gerontology*, 24(4), 465-469.
- Yağcı, S., & Duyan, V. (2020). *Çözüm Odaklı Terapi*. Ankara: Pusula Yayınevi.
- Yapıcı, Ş. (2010). Türk Toplumunda Aile ve Eğitim İlişkisi. *Turkish Studies*, 5(4), 1544-1570. doi:http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.1495
- Yavuzer, H., & İşmen Gazioğlu, A. E. (2015). Evlilik Okulu Projesi. H. Yavuzer içinde, *Evlilik Okulu: Evlilikte Kişiler Arası İlişkiler ve İletişim Becerileri* (s. 9-19). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2018). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık.
- Yelsma, P., & Marrow, S. (2003). An Examination of Couples' Difficulties with Emotional Expressiveness and Their Marital Satisfaction. *The Journal of Family Communication*, 3(1), 41-62. doi:10.1207/S15327698JFC0301_03
- Yiğit, E. (2018). *Evli Kadınlarda Aile İçi Şiddet ile Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi).
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, H. (2019). *Beslenme Davranışı Olan Bireylerde Çözüm Odaklı Yaklaşım Temelli Grup Danışmanlığının Kaygı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Etkisi*. Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Yıldırım, İ. (2004). Eş Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 19-26.
- Yıldız, A. (2015). Evlilikte Yaşanan Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları. H. Yavuzer içinde, *Evlilik Okulu: Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri* (s. 211-229). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldız, M. A., & Büyükşahin Çevik, G. (2016). Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 227-242. doi:10.14687/ijhs.v13i1.3417

- Yıldız, Y. (2012). *İlişkiye İlişkin İnançların Evlilik Uyumunu Yordaması*. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Yılmaz Bingöl, T. (2015). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşımın Sıralı Grup Rehberliği Programının Öz-Yeterlik İnancına Etkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Yolcuoğlu, İ. G. (2014). *Bireylerle, Ailelerle, Gruplarla ve Toplumla Sosyal Hizmet*. İstanbul: Nar Yayınevi.
- Young, S., & Holdorf, G. (2003). Using Solution Focused Brief Therapy in Individual Referrals for Bullying. *Educational Psychology in Practice*, 19(4), 271-284.
- Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda Evlilik Uyum ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Stresle Baş Etme Biçimleri ve Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumlarının Aracı Roller*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Zastrow, C. (2017). *Introduction to Social Work and Social Welfare: Empowering People* (12. b.). Boston: Cengage Learning.
- Zastrow, C., & Kirst-Ashman, K. K. (2015). *İnsan Davranışı ve Sosyal Çevre-II*. (B. Alparslan, & S. E. Türközü, Çev.) Ankara: Nİka Yayınevi.
- Zengin, O. (2015). *Çözüm Odaklı Kısa Terapi Yaklaşımına Dayalı Sosyal Hizmet Müdahalesinin Kronik Böbrek Yetmezliği Hastalarının Psikososyal Uyum Düzeylerine Etkisi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Doktora Tezi).
- Zengin, O. (2021). *Felsefesi, Teknikleri ve Uygulama Örnekleriyle Çözüm Odaklı Kısa Terapi*. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Zimmerman, T. S., Prest, L. A., & Wetzel, B. E. (1997). Solution-Focused Couples Therapy Groups: An Empirical Study. *Journal of Family Therapy*, 19, 125-144. doi:10.1111/1467-6427.00044
- Zöngür, C. (2021). *Kadın Erkek Eşitsizliği ve Toplumsal Yozlaşma*. İstanbul: Ozan Yayıncılık.
- Zubaroğlu Yanardağ, M. (2016). *Çözüm Odaklı Kısa Terapiye Dayalı Bireylerle Sosyal Hizmet Müdahalesinin Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk ve Stres Düzeylerine Etkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Doktora Tezi).

EKLER

Ek-1. ÇOAD-ASHU Sürecine Ait Özet Seans İçerikleri

<u>ÖN GÖRÜŞME/TANIŞMA SEANSI (Seans Süresi: 30 Dk.)</u>
➤ <u>Seansın Amaçları</u> 1. Danışman ile danışanların tanışarak ve ilişki kurarak, aralarında karşılıklı güvene dayalı bir ilişkinin tesis edilmesini sağlamak. 2. Danışanların, ÇOAD-ASHU'nun dayandığı temel yaklaşımın varsayımlarını ve ilkelerini kavramasını sağlamak. 3. ÇOAD-ASHU programının değerlendirilebilmesi için birtakım ölçekler uygulanacağına dair danışanları bilgilendirmek. 4. Ön görüşme ve izleme seansı dâhil 5-7 hafta sürecek olan ÇOAD-ASHU programı boyunca danışanların kendilerine düşen sorumluluğu almaları ve gerekli kurallara riayet etmeleri hususunda kendilerine bilgi vermek. 5. Deney grubuna müdahale (ÇOAD-ASHU) öncesi PİÖÖ ve AYDÖ'yu uygulamak. 6. Danışanlar ile ilk seansın uygun bir günü ve saatini belirlemek.
➤ <u>Seansın Ana hattı</u> 1. Danışanlar ile tanışma ve terapötik bir iletişim kurmak, 2. Danışanlara ÇOAD-ASHU ve seans içeriği ve süreci hakkında temel bilgileri aktarmak, 3. Danışanlara, ÇOAD-ASHU boyunca uyması gereken etik kuralların ve ilkelerin anlatılması, 4. Bilgilendirilmiş onam formunun danışanlara verilmesi ve uygulama süreci ile ilgili bilgilendirilmiş onam formunun danışanlar tarafından okunarak imzalanması, 5. Danışanlara ön testin uygulanması, 6. Birinci seansın randevu tarihi ve saatinin belirlenmesi
➤ <u>Seans İçeriği (Özet)</u> 1. Danışman ile danışanların tanışarak ve ilişki kurarak, aralarında karşılıklı güvene dayalı bir ilişkinin tesis edilmesini sağlamak. 2. Danışanların, ÇOAD-ASHU'nun dayandığı temel yaklaşımın varsayımlarını ve ilkelerini kavramasını sağlamak. 3. ÇOAD-ASHU programının değerlendirilebilmesi için birtakım ölçekler uygulanacağına dair danışanları bilgilendirmek. 4. Ön görüşme ve izleme seansı dâhil 5-7 hafta sürecek olan ÇOAD-ASHU programı boyunca danışanların kendilerine düşen sorumluluğu almaları ve gerekli kurallara riayet etmeleri hususunda kendilerine bilgi vermek. 5. Deney grubuna müdahale (ÇOAD-ASHU) öncesi PİÖÖ ve AYDÖ'yi uygulamak. 6. Danışanlar ile birlikte ilk seansın uygun bir günü ve saatini belirlemek.

<u>1. SEANS (Seans Süresi: 75-100 dk.)</u>
➤ <u>Seansın Amaçları</u> 1. Danışanların ailede yaşadıkları sorunları açık bir şekilde tanımlayabilmesi ve dışsallaştırabilmesi, 2. Danışanların yaşamlarındaki olumlu değişikliklerin farkına varması, 3. Danışanların sorunların olmadığı/az olduğu/etkisinin çok az yaşandığı anları (istisnaları) keşfedebilmesi, 4. Danışanların, geçmiş yaşantılarında karşılaştıkları sorunlar ile nasıl başa çıktıklarını hatırlamaları ve güçlü yönlerini ve kaynaklarını fark etmeleri, 5. Danışanların ulaşmak istedikleri hedeflerin iyi bir şekilde yapılandırılması ve amaçların ölçülebilir

düzye de davranışa dönüştürülmesi/somutlaştırılması, 6. Danışanların amaçları gerçekleştirebilmeleri için teşvik edilmesi ve övgü dilinin kullanılması, 7. Danışanlarda çözüm odaklı dilin inşa edilmesi ve çözüm odaklı tutumun içselleştirilmesi.
➤ <u>Seansın Ana hatları</u> 1. Sorunların tanımlanması 2. Oturum öncesi değişim 3. Sorundan bağımsız çözüm odaklı konuşma 4. Danışanların ÇOAD-ASHU'da ulaşmayı istedikleri geleceğin/amaçların çözüm odaklı bakış ile yapılandırılması ve kullanılacak teknikler a. Mucize Soru b. İstisna Sorular c. Derecelendirme Sorusu d. Küçük Adımlar Atma Sorusu e. Başa Çıkma Soruları 5. Seansın özetlenmesi ve danışanların motive edilmesi (övgü) 6. Geribildirim/Mesaj sunumu ve Köprü (tavsiye için bağlantı kurma) 7. Danışanlara çözüm odaklı bakış açısını içselleştirecek ev ödevlerinin verilmesi 8. Bir sonraki seansın gün ve saatinin not alınması ile seansın sonlandırılması
➤ <u>Seans İçeriği (Özet)</u> 1. Danışanların seansa kabulü ve selamlaşma faslının gerçekleştirilmesi, 2. Danışmanları, danışmanlık seansına getiren sorunun net bir şekilde tanımlanması, 3. Sorunun ÇOAD ilkeleri ve varsayımları çerçevesinde kısaca dinlenilmesi, 4. Danışanlara, seanslar hakkında kısa bir bilgilendirme yapılması, 5. Danışanların, ÇOAD uygulama sürecindeki amaçlarının yapılandırılması, 6. Danışanların ÇOAD uygulamasına katılmayı kabul ettikleri ön görüşmeden itibaren hayatlarındaki olumlu değişimlere odaklanmaları ve bu değişimleri keşfetmeleri, 7. Danışanların, yaşamlarında var olan istisnaları (sorunun olmadığı, etkisinin az olduğu veya çok az yaşandığı anların/durumların) fark edebilmesi ve bu istisnaları yaygınlaştırma girişimleri, 8. Danışanların güçlü yanlarına ve kaynaklarına odaklanması, 9. Danışanların çözüm odaklı düşünmeye ve çözüm dilini inşa etmeye başlaması, 10. Danışanların, sorunlarını çözmede somutlaştırılmış ve ölçülebilir adımlar atmasının sağlanması, 11. Amaçlarını inşasında danışanların teşvik edilmesi ve övgü dilinin kullanılması, 12. Bir sonraki seansa kadar danışanlara çözüm odaklı duruşun inşasını geliştirecek görevler (ev ödevlerinin) verilmesi ve seansın özetlenmesi.

2.-5. SEANSLAR (Seans Süresi: 75-100 dk.)

➤ <u>Seansların Amaçları</u> 1. Danışanların evlilik/aile yaşamlarında işe yarayan/iyi giden şeyleri bulmalarına yardımcı olmak, 2. Danışanların evlilik/aile hayatlarında işe yarar şeyleri devam ettirmelerini, işe yaramayan şeyler yerine işe yarar farklı bir şey yapmalarını sağlamak, 3. Danışanların evlilik/aile ilişkilerindeki rol, sorumluluk ve sınırlarını keşfetmelerine yardımcı olmak, 4. Danışanların bireysel ve(ya) evlilik yaşamlarında hedefleri doğrultusunda ilerlemelerini devam ettirmek, 5. Danışanlarda küçük ilerlemelere, başarılarla ve olumlu değişimlere odaklanmak ve bu konularda övgü dili kullanarak, danışanları teşvik etmek ve onların hayatlarındaki olumlu gelişim ve değişimlerin farkına varmalarını sağlamak, 6. Danışanların çözüm odaklı dili kullanabilmeyi, çözüm odaklı düşünmeyi ve duruşu içselleştirme sürecini devam ettirmek, 7. Danışanlar (eşler) arasında çözüm odaklı iletişim kanalını oluşturabilmek, 8. Danışanların (eşlerin) aralarında kurdukları iletişim tarzına yönelik çözüm odaklı bakış açısı

- kazandırabilmek,
9. Danışanlar (eşler) arasında iletişim çatışmasından ve öfkeyi kontrol edememekten kaynaklanan tutum ve davranışlara karşı çözüm odaklı bir duruş inşa etmek,
 10. Danışanların (eşlerin) iletişim ve sevgi dilini keşfetmelerine yardımcı olmak ve çözüm odaklı yaklaşım temelinde genel olarak evlilik ve iletişim çatışması ile ilgili çatışma çözme becerilerini geliştirmek
 11. Danışanlar (eşler) arasında kadın-erkek rolleri, eş rolleri, ebeveyn rolleri başlıkları üzerinden evlilik/aile yaşamında rol ve sorumluluklarını keşfetmelerini ve tanımlarını sağlamak,
 12. Danışanların (eşlerin) evlilik/aile hayatında karşılaştıkları sorunlara yönelik tutum ve davranışlarını “sorun odaklı bakış”tan “çözüm odaklı/uzlaşmacı bakış”a yönlendirmek,
 13. Evlilik/aile yaşamında danışanlar (eşler) arasında çözüm odaklı dili/iletişimi inşa etmeyi ve içselleştirmeyi sağlamak,
 14. Danışanlar (eşler) arasında bireysel ve aile yaşamında psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmaya yardımcı olmak,
 15. Danışanların (eşlerin) evliliklerinde aile yaşam doyumunu artırmaya yardımcı olmak.

➤ **Seanların Ana hattı**

1. Bir önceki seansı özetleme ve seansı başlatma
2. Ev ödevlerini değerlendirme
3. OGPE Uygulaması (Sklare, 2020):
 - a. Ortaya çıkarma (Daha iyi olan ne? / İyi olanları ortaya çıkarma)
 - b. Güçlendirme, detaylandırma (iyi olan şeylerin etkisini detaylı açıklama)
 - c. Pekiştirme ve övgü (değişimlerin nasıl olduğu övgü dili ile pekiştirme)
 - d. Eyleme geçme/Tekrar (yeniden) başlama/ fark edil(e)meyen başarıları keşfederek yeniden başlama
4. İlgili seansta “iletişim”, “öfke kontrolü”, “uzlaşmacı dil”, “kadın-erkek (bireysel) rolleri”, “aile içi roller”, “psikolojik iyi oluş”, “aile yaşam doyumu” başlıklarında uygun olan çözüm odaklı sorular/uygulamalar
5. Mucize soruyu gözden geçirme
6. Daha fazlasını yapma
7. Baş etme soruları
8. Derecelendirme soruları
9. Seans özetleme, geribildirim/mesaj ve övgü
10. Köprü, tavsiyeler ve görevler (Ev Ödevleri)
11. Seansı sonlandırma ve gelecek seansı planlama

➤ **Seans İçeriği (Özet):**

1. Bir önceki seansta yapılanların kısaca özetlenmesi ve seansın başlatılması,
2. Bir önceki seansta verilen ödevlerin/etkinliklerin değerlendirilmesi (danışanların yeni seansa başlarken odaklanmalarını ve motive edilmesi amaçlanır),
3. Danışanların evlilik/aile yaşamlarında iyi giden şeyleri fark etmelerinin ve iyi giden şeyleri devam ettirmelerinin sağlanması,
4. Danışanların evlilik/aile yaşamlarında iyi gitmeyen şeylerin yerine iyi gidecek farklı/yeni bir şey eklemeleri ve bu yeni şeyi sürdürmelerinin sağlanması,
5. İyi giden şeylerin detaylandırılması,
6. Danışanlardaki değişime odaklanma ve değişime etki eden şeyleri detaylandırma, değişimin nasıl gerçekleştiğine ve yararlarına odaklanma,
7. Değişim sürecinin somutlaştırılması, pekiştirilmesi ve ölçülebilir adımlar atılmasını sağlama (eşlerin yaşamlarındaki küçük değişimleri keşfetmeleri),
8. Danışanların amaçları doğrultusunda gelişmelerini sağlaması,
9. Seansın sonuna doğru geribildirim/mesajın danışanlara sunulması,
10. Danışanların yapılandırılmış iyi amaçları doğrultusunda cesaretlendirilmesi,
11. Çözüm odaklı düşünmeyi inşa etmede ev ödevlerinin verilmesine devam ettirilmesi,
12. Seansın özetlenmesi ve sonlandırılması.

SON (6.) SEANS (Seans Süresi: 75-100 Dk.)

➤ Son Seansın Amaçları

1. Danışanlar (eşler) arasında işe yarar/iyi giden şeylerin artık farkına varma aşamasından öte içselleştirme sürecini ve aşamasını sağlamak/tamamlamak,
2. Danışanların (eşlerin) aşağıdaki becerileri çözüm odaklı içselleştirmelerini sağlamalarına yardımcı olmak. Danışanların (eşlerin):
 - a. Birbirlerine karşı ilgi gösterme ve vakit ayırma,
 - b. Birbirlerinin sevgi, ilgi ve iletişim dillerini keşfetme,
 - c. Birbirlerine duygu, düşünce, his ve sevgilerini açık bir şekilde aktarabilme,
 - d. Boş zamanlarında bireysel veya birlikte etkili, verimli ve eğlenceli vakit geçirebilme,
 - e. Birbirlerine karşı sorun odaklı değil çözüm odaklı bir dil kullanabilme,
 - f. Evliliklerinde yaşanan veya olası yaşanacak sorunlara karşı sorun odaklı değil çözüm odaklı düşünebilme becerisi kazanabilme,
 - g. Karşılıklı olarak “ben”, “sen” ve “biz” dengesini kurabilme,
 - h. Birbirlerini önyargısız bir şekilde dinleyebilme ve anlayabilme,
 - i. Birbirlerini suçlama dilinden uzaklaşarak tam tersine birbirlerini destekleyebilme,
 - j. Birbirlerinin farklılıklarını yok saymadan ortak paydada buluşabilme vb.
3. Önceki seanslarda uygulanan çözüm odaklı tekniklerin yine uygulanmaya devam etmek (ilerleme, küçük adımlar atma, olumlu değişime ve güçlü yönler odaklanma, övgü, ev ödevleri, vb.),
4. ÇOAD uygulama sürecini sonlandırmak/tamamlamak,
5. Son test uygulamasını (PİÖÖ ve AYDÖ) gerçekleştirmek.

➤ Seansın Ana hattı:

1. Bir önceki seansı özetleme ve son seansı başlatma (bu seansın ÇOAD uygulama sürecinin son seansı olduğu bilgisi danışanlara hatırlatılır)
2. OGPE Uygulaması
3. Evlilik ile ilgili psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeyini artırmaya yönelik çözüm odaklı uygulamalar (Bkz. Son seans amaçları 2. madde)
4. Olumlu değişime, küçük adımlara/başarılar, ilerlemeye, güçlü yönler odaklanmaya çözüm odaklanmayı sürdürme:
 - a. Mucize sorusunu devam ettirme
 - b. Derecelendirme/ilerleme soruları
 - c. Küçük adımlar/başarılar ile ilgili sorular
 - d. Olumlu değişimi derecelendirme
 - e. İstisna soruları devam ettirme
 - f. Ulaşılmış istenen amacı derecelendirme
 - g. Danışanın güçlü yönlerine ve kaynaklarına vurgu
5. ÇOAD uygulaması sürecinin sonlandırılması:
 - a. Tüm uygulama sürecini ve son seansı özetleme
 - b. Danışanlara son geribildirim/mesaj sunma
 - c. Övgünün kullanılması, köprü ve tavsiyeler
 - d. Uygulama sürecinin tamamını içerebilecek son bir ev ödevinin verilmesi
6. Son test uygulaması (PİÖÖ ve AYDÖ)
7. 1 ay sonra izleme testi uygulaması (PİÖÖ ve AYDÖ) için randevu günü ve saati belirleme
8. Teşekkür konuşması ve seansı ve uygulama sürecinin sonlandırma

➤ Seans İçeriği (Özet):

- İkinci seanstan itibaren içerik genel olarak bu seansta da benzer olmakla beraber, son seansta mevcut olan farklar şunlardır:
1. Bu seansın ÇOAD sürecinin son seans olduğunun danışanlara hatırlatılması, bir önceki seansın özetlenmesi ve son seansın başlatılması,
 2. Seansın sonlarına doğru ÇOAD uygulama sürecinin tümünün kısa bir özetinin yapılması ve 5-7 haftalık süreç içinde geldikleri noktanın danışanlara sunulması,
 3. Seansın sonuna doğru, danışanlara geribildirim yapılması,
 4. Danışanların yapılandırılmış iyi amaçları doğrultusunda cesaretlendirilmesi (övgü),

5. Eşlerin çözüm odaklı düşünmeyi içselleştirmesi ve bundan sonraki hayatlarında işlevsel bir şekilde kullanabilmelerini sağlamak için son kez ev ödevi verilmesi,
6. Son test uygulamasının (PİÖÖ ve AYDÖ) gerçekleştirilmesi,
7. 4 hafta (1 ay) sonra izleme testi için tekrar görüşüleceği bilgisinin danışanlara hatırlatılması, izleme testi için gün ve saatin belirlenmesi ve ÇOAD uygulama sürecinin tamamlanması.

İkinci Seanstan İtibaren Eşler Arasında (Danışanlarda) İlişkiyi
Cözüm Odaklı Yapılandırmak İçin Yapılacak Etkinlikler ve Uygulamalar

- Eşler arasında “ben, sen ve biz” parçaları arasında dengeli bir ilişkinin oluşturulması,
- Eşler arasındaki kişisel veya aile yaşamlarındaki sorunların karşılıklı iş birliği içinde çözülebileceğini fark etmeleri ve sorunun üstesinden gelebilecek bir çözüm odaklı bakışın sağlanması,
- Eşlerin bireysel ve aile hayatlarında yaşadıkları küçük değişimleri keşfetmesinin sağlanması,
- Eşlerin, birbirleriyle ve ailenin diğer üyeleriyle aile içi iletişimde çözüm odaklı bir bakış açısının inşa edilmesi,
- Eşlerin, birbirlerine karşı duygu ve düşüncelerinde de uzlaşmacı ve çözüm odaklı bir duruş sergilenmesinin sağlanması,
- Eşlerin, yaşadıkları sorunlara karşı öfke duygusunun kontrol edilmesinde çözüm odaklı bir tutum sergilenmesine çalışılması,
- Eşlerin hem kendilerine hem de aile üyelerine karşı sorumlu oldukları rollerin keşfedilmesinin sağlanması ve bu rollere karşılık gelen görevlerin birbirleriyle uyumlu ve çözüm odaklı davranmalarına yönelik etkinliklerin ve tekniklerin uygulanması,
- Eşlerin evlilik/aile hayatında yaşadıkları sorunlara karşı çözüm odaklı ve uzlaşmacı bir tutum sergilemelerinin sağlanması,
- Eşlerin birbirlerine karşı duygularını, düşüncelerini ve ilgilerini açık bir şekilde çözüm dilini kullanarak ifade edebilmesinin desteklenmesi,
- Eşlerin boş zamanlarını bireysel veya birlikte verimli bir şekilde geçirebilecek eğlenceli etkinlikler keşfetmelerinin sağlanması,
- Genel olarak eşlerin ÇOAD uygulama sonrası uzlaşmacı, sevgi ve çözüm odaklı dili kullanmalarının sağlanması.

Ek-2. ÇOAD-ASHU Sürecinde Kullanılan Temel Teknikler ve Ödevler (Özet)

<u>Çözüm Odaklı Amaç Belirleme</u> ✓ Seans(lar)a kendinizin katılmak istediğini gösteren sebep/işaret nedir? ✓ Beni görmenize sebep olan şey nedir? ✓ Bir daha beni görmemeniz için yapmayı istediğiniz şey ne olur? ✓ Danışmanlık sürecinin bittiğini ve artık danışmanlığa ihtiyacın olmadığını nasıl anlayabilirsiniz?
<u>Mucize Sorusu</u> ✓ Size oldukça tuhaf bir soru soracağım (5 sn. duraklama). Görüşmemiz tamamlandıktan sonra, işe, okula, eve geri döneceksiniz ve günün kalanında çocuklarla ilgilenmek, yemek pişirmek, televizyon/film seyretmek, kitap okumak, dinlenmek gibi ihtiyacınız olan şeyleri yapacaksınız. Yatma zamanı gelecek ve evinizdeki herkes sessizleşecek. Huzur içinde uyuyacaksınız. Gece siz uyurken bir mucize olacak ve bugün sizi buraya getiren sorun çözülecek. Ancak bu mucize siz uyurken gerçekleştiği için bir mucize olduğunu ve sorunun çözüldüğünü bilmeyeceksiniz (5 sn. duraklama). Sabah uyandığınızda size bir mucizenin olduğunu ve sorunun ortadan kalktığını gösteren ilk işaret ne olur?" ✓ Bu gece uyumaya gittiğinizde bir mucizenin gerçekleştiğini ve siz uyuduğunuz için görmediğinizi varsayalım. Mucize, sizi buraya getiren sorunu çözdü. Sabah uyandığınızda sizi mucizenin gerçekleştiğine inandıracak ne gibi ipuçları gördünüz?" ✓ Sabah uyandığınızda sizi buraya getiren sorunun çözüldüğünü görseydiniz yaşamınızda/evliliğinizde ne gibi farklılıklar olur?
<u>İstisna Soruları</u> <u>(Örnek Durumun ve Çözümlerin Ortaya Çıkarılması/Somutlaştırılması)</u> ✓ _____ (sorunun) olmadığı ya da etkisinin az/çok az olduğu anlar/durumlar nelerdir? ✓ _____ (sorunun) olmadığı ya da az/daha az olduğu anları anlatır mısınız? O anlarda farklı olan nedir? ✓ _____ (sorunun) olmadığı ya da az/çok az olduğu zamanlarda ne hissediyorsunuz ve düşünüyorsunuz?
<u>Başa Çıkma/Baş Etme Soruları</u> ✓ Bu sorun ile nasıl başa çıktınız? ✓ _____ daha kötüye gitmesini engellemeyi nasıl başardın? ✓ Bu durumu nasıl yönettin?
<u>Derecelendirme Soruları</u> ✓ 0'dan 10'a kadar bir ölçekte, 0 ilişkinizin hiç iyi gitmediğini düşündüğünüz, 10 ise çok iyi gittiğini düşündüğünüz durumu gösteriyor. Bu ölçekte şimdi nerede olduğunuzu düşünüyorsunuz? Nerede olmak istiyorsunuz? Oraya ulaştığınızı nasıl anlarsınız? Bir adım daha yukarıda olduğunuzu nasıl anlarsınız? ✓ 0'dan 10'a bir ölçek olduğunu düşünün. 0, istediğiniz duruma ulaşma hâli/sorunun çözülmediği kötü durumu, 10 ise sorunun çözüldüğü ve istediğiniz duruma ulaşma halini gösteriyor olsun. Şu an bu ölçeğin neresindesiniz? Kendinize kaç puan verirdiniz? ✓ Skalada 1 puan yükseltebilmek için ne yapmanız gerekir?
<u>Değişim Soruları</u> ✓ Son seansımızdaki görüşmeden bugüne kadar farklı olan veya daha iyi olan nedir? ✓ Amacınıza ulaştığınızda başka neler farklı olacak? ✓ _____ (durumun) nasıl farklı olmasını isterdiniz? ✓ Hayalinizdeki/ulaşmak istediğiniz geleceğin mevcut durumunuzdan farkı nedir? Neyin farklı olmasını isterdiniz?

İstendik amacın/ulaşılması hayal edilen geleceğin ve başarının önündeki engellerin netleştirilmesi, tanımlanması ve bu engellerin üstesinden gelinmesi (Mayın tarlasının temizlenmesi)

- ✓ *Ulaşmayı düşündüğünüz amacın ve hayalini kurduğunuz geleceğin inşasında belirlediğiniz adımlar oldukça iyi görünüyor. Ancak ikimiz de biliyoruz ki hayatta bazen, başarmak ve/veya ulaşmak istediğimiz şeylerin önünde birtakım engeller çıkabiliyor. Siz böyle bir engel ile karşılaşırsanız neler yaparsınız? Bu konuda ne düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Daha önce böyle bir engel/zorluk ile karşılaştığınızda engelin üstesinden gelmek ve devam etmek için ne(ler) yapmıştınız?*

OGPE Soruları:

İyi ve/veya Farklı Olanı Ortaya Çıkarma

- ✓ *Son görüşmemizden bugüne evliliğinizde daha iyi olan ya da farklı olan neler var?*
- ✓ *Son görüşmeden bugüne 1 puanlık ilerlediğin zamanı biraz anlatır mısınız?*
- ✓ *Nasıl oldu da bazı şeyler olduğundan daha kötü değil?*
- ✓ *Hayatınızın doğru yönde ilerlediğini gösteren işaret nedir?*
- ✓ *Geçen haftadan bu yana kendiniz ile ilgili yararlı ve olumlu neler öğrendiniz?*

Ara Verme-Seansı Sonlandırma

- ✓ *Evet. Bu seanslık soracaklarım bunlardı. Sizin bana sormak veya söylemek istediğiniz bir şey var mı?*
- ✓ *Eğer yoksa, sizin bana söyledikleriniz ve sorduğum sorulara verdiğiniz cevaplar hakkında biraz düşünmeniz ve benim de aldığım notları değerlendirerek size mesaj yazabilmem için çok kısa bir araya ihtiyacımız olacak ve bu arada ben size okuyacağım mesajı hazırlamış olacağım. Bu süreçte siz de bugünkü seansımız ile ilgili size vereceğim soruları cevaplayabilirsiniz.*

Seansın Özetlenmesi ve Geribildirim:

Mesaj, Övgü, Köprü (Bağlantı Kurma) ve Görevler (Ev Ödevleri)

Özetleme: Her seans sonuna doğru danışman tarafından danışana mesaj sunulmadan ve ev ödevleri verilmeden önce seansın kısaca bir özetlenmesi yapılır.

Geribildirim: Seansın özetlenmesi, mesajlar, köprü/övgü (mesaj ile ödevler arasında övgüler sunularak bağlantı/köprü kurulması) ve görevler (ev ödevleri) olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır.

Mesajlar: Mesajlar, danışman tarafından danışanın güçlü yönlerini destekleyici ve teşvik edici ifadelerin bulunduğu bir paragraf metnini içermektedir. Ayrıca mesajlarda seans boyunca danışan tarafından verilen bilgilere göre danışanın kaynaklarına ve iyi olan şeylere vurgu yapılır ve çözüm odaklı bir duruşa odaklanılır. Mesajlar, seans sonlarında danışanlara sözlü olarak da iletilebilir, yazılı olması şart değildir.

Övgüler: Danışana her seansta veya mesajda ortalama 3 övgü sunulması ve bu övgülerin gerçekçi olmasına ve abartıdan uzak olmasına dikkat etmek gerekmektedir.

Köprü: Mesajın danışanlara okunmasından sonra danışman tarafından olası verilebilecek ev ödevleri ile ilişkisinin kurulabilmesi ve danışman tarafından danışanlara sunulan küçük tavsiyeleri, yer yer övgüleri ve danışanların ne istediğini danışman tarafından kısaca açıklanmasını içermektedir.

Görevler (Ev Ödevleri): Müşteri türündeki danışanlara eylem odaklı ödevler verilirken, şikâyetçi türündeki danışanlara bilişsel ve gözlem odaklı ödevler verilmektedir. Ziyaretçi danışanlara ise pek ödev verilmemektedir (Nichols, 2013; Gehart, 2017; Sklare, 2020; Yağcı ve Duyan, 2020; Duyan, 2022).

Ek-3. Bilgilendirilmiş Onam Formu (Deney Grubu)

Gönüllü Katılımcılar İçin Bilgilendirilmiş Onam Formu (Deney Grubu)

Araştırmanın Adı: Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığına Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulamasının Evli Çiftlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ve Aile Yaşam Doyumuna Etkisi

Değerli Katılımcı;

Araştırmaya katılmayı kabul etmeden önce lütfen araştırma ile ilgili aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için birkaç dakikanızı ayırınız.

- ✓ Bu çalışma, Ankara Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü Doktora programı öğrencisi Arş. Gör. Taner ALGAN tarafından, Prof. Dr. Emine ÖZMETE danışmanlığındaki doktora tezi kapsamında yürütülmektedir.
- ✓ Bu çalışmanın amacı; çözüm odaklı aile danışmanlığına dayalı ailelerle sosyal hizmet uygulamasının evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyine ve aile yaşam doyumuna etkisini incelemektir.
- ✓ Çalışma için gerekli izinler alınmış olup, çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- ✓ “Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığına Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması (ÇOAD-ASHU)”; haftada bir gün olmak üzere toplam 6 hafta/oturum sürecektir. Her oturum yaklaşık 90 dakikadır. Uygulamaya evli bireyler, eşleri ile birlikte (çift) olarak katılacaktır. Bu araştırmanın kapsamı gereği evli bireyler eşleri ile birlikte katılımıyla daha etkin sonuçlar elde edilmesi hedeflenmektedir.
- ✓ Katılımcılarla gerçekleştireceğimiz araştırmanın bulguları evli bireylerin hem psikolojik iyi oluş hem de aile yaşam doyumuna üzerinde önemli bir katkı sağlayacağını düşünülmektedir. Bu sebeple çalışmada rahatsızlık verecek sorular bulunmamaktadır. Bununla birlikte sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmada elde edilen sonuçların geçerli ve güvenilir olmasına katkı sağlayacaktır.
- ✓ Uygulamanın katılımcılara yönelik etkili ve verimli çıktılar sunabilmesi için uygulamaya başladıktan sonra, çok önemli bir gerekçe (hastalık, afet, kaza vb.) olmadıkça 6 hafta boyunca devamlı katılımınız beklenmektedir.
- ✓ Uygulama, katılımcıların özel paylaşımlarını gerektirdiğinden dolayı katılımcıların bilgileri ve verilecek tüm cevaplar tamamen gizli tutulacaktır ve katılımcılara rumuz (takma) bir ad verilecektir. Elde edilen veriler, katılımcılara verilen rumuz (takma) adlar ile bilimsel amaçlar doğrultusunda sadece araştırma raporunda kullanılacaktır. **Sizlerden hiçbir şekilde kimlik bilgileri istenmemektedir.**
- ✓ Kişisel bilgi formunuz ve kişisel bilgileriniz araştırmada kullanılan ölçeklerden ayrı olarak muhafaza edilecektir. Ancak bu araştırma doktora tez çalışması kapsamında olduğu için kişisel bilgileriniz korunması kaydıyla bilimsel yayın vb. çalışmalarda kullanılacaktır.
- ✓ ÇOAD-ASHU oturumlarına gönüllü katılmak isteyenler deney grubuna dâhil edilecektir.
- ✓ Araştırma ile ilgili türlü türlü sorularınız için _____ e-posta adresi üzerinden iletişime geçebilirsiniz. Her türlü sorularınız eksiksiz cevaplandırılmaya çalışılacaktır.
- ✓ **Katılımınız için teşekkür ederiz.**

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen araştırmanın kapsamını, amacını ve gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Ayrıca bana, araştırmacı tarafından araştırmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi. **Söz konusu araştırmaya kendi hür irademle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda gizlilik esasına uyularak rumuz (takma) ad ile kullanılmasını kabul ediyorum. (Lütfen bu cümleği aşağıdaki boşluğa el yazısıyla yazınız).**

Katılımcının Adı Soyadı	
Telefon (Gerekli)	E-posta:
İmza (Gerekli)	Tarih:

Araştırmacı: Taner ALGAN

Araştırmacı (İmza):

Ek-4. Bilgilendirilmiş Onam Formu (Kontrol Grubu)

Gönüllü Katılımcılar İçin Bilgilendirilmiş Onam Formu (Kontrol Grubu)

Araştırmanın Adı: Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığına Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulamasının Evli Çiftlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ve Aile Yaşam Doyumuna Etkisi

Değerli Katılımcı;

Araştırmaya katılmayı kabul etmeden önce lütfen araştırma ile ilgili aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için birkaç dakikanızı ayırınız.

- ✓ Bu çalışma, Ankara Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü Doktora programı öğrencisi Arş. Gör. Taner ALGAN tarafından, Prof. Dr. Emine ÖZMETE danışmanlığındaki doktora tezi kapsamında yürütülmektedir.
- ✓ Bu çalışmanın amacı; çözüm odaklı aile danışmanlığına dayalı ailelerle sosyal hizmet uygulamasının evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyine ve aile yaşam doyumuna etkisini incelemektir.
- ✓ Çalışma için gerekli izinler alınmış olup, çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- ✓ Katılımcılarla gerçekleştirileceğimiz araştırmanın bulguları evli bireylerin hem psikolojik iyi oluş hem de aile yaşam doyumunu üzerinde önemli bir katkı sağlayacağını düşünülmektedir. Bu sebeple çalışmada rahatsızlık verecek sorular bulunmamaktadır. Bununla birlikte sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmada elde edilen sonuçların geçerli ve güvenilir olmasına katkı sağlayacaktır.
- ✓ **Uygulamada, katılımcıların bilgileri ve verilecek tüm cevaplar tamamen gizli tutulacaktır ve katılımcılara rumuz (takma) bir ad verilecektir. Elde edilen veriler, katılımcılara verilen rumuz (takma) adlar ile bilimsel amaçlar doğrultusunda sadece araştırma raporunda kullanılacaktır. Sizlerden hiçbir şekilde kimlik bilgileri istenmemektedir.**
- ✓ Kişisel bilgi formunuz ve kişisel bilgileriniz araştırmada kullanılan ölçeklerden ayrı olarak muhafaza edilecektir. Ancak bu araştırma doktora tez çalışması kapsamında olduğu için kişisel bilgileriniz korunması kaydıyla bilimsel yayın vb. çalışmalarda kullanılacaktır.
- ✓ **Kontrol grubunda yer almayı gönüllü kabul eden katılımcılara, birer ay arayla yaklaşık 15 dakika süren öntest, sontest ve izleme testi uygulanacaktır. Her üç aşamada da kontrol grubundaki katılımcılara sadece “Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve “Aile Yaşam Doyumu Ölçeği” uygulanacaktır. Kontrol grubuna başka hiçbir işlem uygulanmayacaktır.** Bu koşulları gönüllü kabul eden katılımcılar kontrol grubuna dâhil edilecektir.
- ✓ Araştırma ile ilgili türlü türlü sorularınız için _____ e-posta adresi üzerinden iletişime geçebilirsiniz. Her türlü sorularınız eksiksiz cevaplandırılmaya çalışılacaktır.
- ✓ **Katılımınız için teşekkür ederiz.**

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen araştırmanın kapsamını, amacını ve gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Söz konusu araştırmaya kendi hür irademle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda gizlilik esasına uyularak rumuz (takma) ad ile kullanılmasını kabul ediyorum. (Lütfen bu cümleyi aşağıdaki boşluğa el yazısıyla yazınız).

Katılımcının Adı Soyadı	
Telefon (Gerekli)	E-posta:
İmza (Gerekli)	Tarih:

Araştırmacı: Taner ALGAN

Araştırmacı (İmza):

Ek-5. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Soru No	Soru	Cevap																																										
1	Cinsiyetiniz																																											
2	Yaşınız	Eşinizle aranızdaki yaş farkı:																																										
3	Mesleğiniz	Meslekte kaçınıcı yılınız:																																										
4	Kaç Yaşında Evlendiniz?																																											
5	Evlilik Süreniz																																											
6	Kaçınıcı Evliliğiniz?																																											
7	Eğitim Durumunuz: (Lütfen en son mezun olduğunuz aşamayı ve varsa şuan devam etmekte olan aşamayı işaretleyiniz.) ✓ Okuryazar değil () ✓ Okuryazar () ✓ İlköğretim Mezunu () ✓ Lise Mezunu () ✓ Ön lisans () ✓ Üniversite Mezunu () ✓ Yüksek Lisans Mezunu () ✓ Doktora Mezunu ()	Bölüm: Bölüm: Bölüm:																																										
8	Geliriniz:																																											
9	Eşinizle Nasıl Evlendiniz? ✓ Severecek /Anlaşılarak /Kendi isteğimiz ile () ✓ Görtüeti usulü () ✓ Görtüeti usulü ve severecek/anlaşılarak () ✓ Arkadaşlar tanıştırdı ve görtücü usulü evlendik ()	10. Eşinizi seçerken dikkat ettiğiniz hususlar nelerdi? ✓ Fiziksel Görünüş () ✓ Eğitim Düzeyi () ✓ Ekonomik Düzeyi () ✓ Kültürel Yakınlığı () ✓ Hayat Görüşü () ✓ İnanç () ✓ Diğer (Lütfen Belirtiniz)																																										
11	Eşinize Yakınlık Dereceniz: ✓ Herhangi bir yakınlığımız yok () ✓ Yakın akraba (Amca/Hala/Dayı/Teyze Kızı/Oğlu) () ✓ Uzak Akraba ()																																											
12	Çocuk Sayınız: (Çocuğunuz yok ise "yok" diye yazınız) Çocuğunuz varsa, aşağıdaki tabloda ilgili yerleri doldurunuz ve cevapları yuvarlak içine alınız																																											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Çocuk Sayısı</th><th>Cinsiyet</th><th>Yaş</th><th>Şu anki Eğitim Durumu</th><th>Evlilik Durumu</th><th>Engellilik Durumu</th><th>Planlı mı?/</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.Çocuk</td><td>E K</td><td></td><td></td><td>Evli Bekâr</td><td>Var Yok</td><td>Evet Hayır</td></tr> <tr> <td>2.Çocuk</td><td>E K</td><td></td><td></td><td>Evli Bekâr</td><td>Var Yok</td><td>Evet Hayır</td></tr> <tr> <td>3.Çocuk</td><td>E K</td><td></td><td></td><td>Evli Bekâr</td><td>Var Yok</td><td>Evet Hayır</td></tr> <tr> <td>4.Çocuk</td><td>E K</td><td></td><td></td><td>Evli Bekâr</td><td>Var Yok</td><td>Evet Hayır</td></tr> <tr> <td>5.Çocuk</td><td>E K</td><td></td><td></td><td>Evli Bekâr</td><td>Var Yok</td><td>Evet Hayır</td></tr> </tbody> </table>	Çocuk Sayısı	Cinsiyet	Yaş	Şu anki Eğitim Durumu	Evlilik Durumu	Engellilik Durumu	Planlı mı?/	1.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır	2.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır	3.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır	4.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır	5.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır	
Çocuk Sayısı	Cinsiyet	Yaş	Şu anki Eğitim Durumu	Evlilik Durumu	Engellilik Durumu	Planlı mı?/																																						
1.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır																																						
2.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır																																						
3.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır																																						
4.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır																																						
5.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır																																						
13	NOT: Bu soru birden fazla evlilik geçiren bireyler veya çiftler ile ilgilidir. Varsa Önceki Evliliğinizdeki Çocuk Sayınız: (Çocuğunuz yok ise "yok" diye yazınız) Önceki Evliliğinizden çocuğunuz varsa, aşağıdaki tabloda ilgili yerleri doldurunuz ve cevapları yuvarlak içine alınız																																											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Çocuk Sayısı</th><th>Cinsiyet</th><th>Yaş</th><th>Şu anki Eğitim Durumu</th><th>Evlilik Durumu</th><th>Engellilik Durumu</th><th>Planlı mı?/</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.Çocuk</td><td>E K</td><td></td><td></td><td>Evli Bekâr</td><td>Var Yok</td><td>Evet Hayır</td></tr> <tr> <td>2.Çocuk</td><td>E K</td><td></td><td></td><td>Evli Bekâr</td><td>Var Yok</td><td>Evet Hayır</td></tr> <tr> <td>3.Çocuk</td><td>E K</td><td></td><td></td><td>Evli Bekâr</td><td>Var Yok</td><td>Evet Hayır</td></tr> <tr> <td>4.Çocuk</td><td>E K</td><td></td><td></td><td>Evli Bekâr</td><td>Var Yok</td><td>Evet Hayır</td></tr> <tr> <td>5.Çocuk</td><td>E K</td><td></td><td></td><td>Evli Bekâr</td><td>Var Yok</td><td>Evet Hayır</td></tr> </tbody> </table>	Çocuk Sayısı	Cinsiyet	Yaş	Şu anki Eğitim Durumu	Evlilik Durumu	Engellilik Durumu	Planlı mı?/	1.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır	2.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır	3.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır	4.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır	5.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır	
Çocuk Sayısı	Cinsiyet	Yaş	Şu anki Eğitim Durumu	Evlilik Durumu	Engellilik Durumu	Planlı mı?/																																						
1.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır																																						
2.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır																																						
3.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır																																						
4.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır																																						
5.Çocuk	E K			Evli Bekâr	Var Yok	Evet Hayır																																						

14	Ailenizin yapısı nedir? ✓ Çekirdek Aile () ✓ Geniş Aile () ✓ Diğer (Lütfen Belirtiniz) _____	15. Anne-Baba birlikte mi yaşıyor? ✓ Evet () ✓ Aynı yaşıyorlar (Boşanma sebebi dışında) () ✓ Boşandılar () ✓ Annem vefat etti () ✓ Babam vefat etti () ✓ Her ikisi de vefat etti ()						
16	Kök Ailenizle yüz yüze ne kadar sıklıkla görüşmektedirsiniz? ✓ Her gün () ✓ Günasın () ✓ 3-4 günde bir () ✓ Haftada bir ()	✓ Ayda 2-3 defa () ✓ Ayda bir () ✓ 2-3 Ayda bir () ✓ 6 ayda bir () ✓ Yılda bir () ✓ Diğer: _____ (Lütfen belirtiniz)						
17	Annenizin Eğitim Durumu ✓ Okuryazar değil () ✓ Okuryazar () ✓ İlköğretim Mezunu () ✓ Lise Mezunu () ✓ Üniversite Mezunu () ✓ Yüksek Lisans Mezunu () ✓ Doktora Mezunu ()	18. Babamın Eğitim Durumu ✓ Okuryazar değil () ✓ Okuryazar () ✓ İlköğretim Mezunu () ✓ Lise Mezunu () ✓ Üniversite Mezunu () ✓ Yüksek Lisans Mezunu () ✓ Doktora Mezunu ()						
19	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kardeş Sayınız</th><th>Cinsiyetleri</th><th>Kök ailenizde kaçınıcı çocuğunuz?</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Kardeş Sayınız	Cinsiyetleri	Kök ailenizde kaçınıcı çocuğunuz?				
Kardeş Sayınız	Cinsiyetleri	Kök ailenizde kaçınıcı çocuğunuz?						
20	Daha önce evlilik/çift/aile danışmanlığı aldınız mı? Evet () Hayır () Bireysel danışmanlık aldım ()							
21	Yaşamınızın Çoğunu Nerede Geçirdiniz Köy () Kasaba/İlçe () Şehir () Büyükşehir ()							

Ek-6. Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PiÖÖ)

EVLİ KADINLAR VE ERKEKLER İÇİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMU					
Genel Duygular	Kesinlikle Katılıyorum (1)	Katılıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılmıyorum (4)	Kesinlikle Katılmıyorum (5)
1. Kişisel problemlerimi çözemiyorum (-)					
2. Şüpheli ve çatışmacıyım (-)					
3. Kendime kıızıyorum (-)					
4. Eş olarak sorumluluklarımdan bunalıyorum (-)					
5. Aile ile ilgili konuları sürdürmede yarımsız hissediyorum (-)					
6. Suçluluk hissediyorum (-)					
7. Anne/baba olarak sorumluluklarımdan bunalıyorum (-)					
8. Ailemin geleceği ile ilgili belirsizlikler olduğunu düşünüyorum (-)					
9. Eşime ve çocuklarıma kıızıyorum (-)					
10. Diğer aile üyelerinden ve komşulardan yardım/destek almaya ihtiyaç duyuyorum (-)					
11. Aile yaşamı ile ilgili hayal kırıklıkları yaşıyorum (-)					
12. Ailemin yaşam koşullarından utaniyorum (-)					
13. Çocukların bakımı için yeterli zaman ayırıyorum(+)					
14. Eşim anlayışlı ve ilgili değildir(-)					
15. Evle ilgili günlük işler nedeniyle evliliğimde sorunlar yaşıyorum (-)					
16. Kişisel görünüşümden utaniyorum (-)					
17. Çocuk bakımı sorumlulukları nedeniyle akrabalarımı ziyaret edemiyorum (-)					
18. Evle ilgili işlerden bunalıyorum (-)					
Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet					
19. Eşim (karı/koca) ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum (+)					
20. Yeniden dünyaya gelseydim yine aynı kişi ile evlenirdim (Orijinal ölçekte yoktu, eklendi) (+)					
21. Diğer aile bireyleri ve akrabalar (geniş aile) ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum (+)					
22. Çocuklarımla ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum					
23. Akrabalar ve komşular ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum (+)					
24. Cinsel yaşamımdan memnuniyet duyuyorum (+)					
25. Çocuklarımla saygısını ve aralığını yönetebilmekten memnuniyet duyuyorum (+)					
26. Ailenin ekonomik ihtiyaçlarını karşılayabiliyorum (+)					
27. Aile gelirimden memnuniyet duyuyorum (+)					
28. Nadiren hasta, genellikle sağlıklı hissediyorum (+)					
29. Bir bütün olarak yaşamımdan memnuniyet duyuyorum (+)					
30. Sağlığımdan memnuniyet duyuyorum (+)					
31. Aile yönetiminden memnuniyet duyuyorum (+)					
32. Dini yaşamımdan memnuniyet duyuyorum (+)					
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme					
33. Çocuklarımla iyi yetiştirmede zorlanıyorum (-)					
34. Ek gelir kazanmak için fırsatlara sahibim (+)					
35. Toplumsal katılım için yeterli zamana sahibim (+)					
36. Bireysel ilgilerimi sürdürebilmek için fırsatlara sahibim (+)					

Ek-7. Aile Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ) (Örnek Maddeler)

AYDÖ

Yönerge: Aşağıda verilen ifadeleri/sıfatları cümledeki boşluğa doldurarak kendinize en yakın hissettiğiniz duyguyu işaretleyiniz. Her bir satır için sadece bir kutucuk işaretleyiniz.

Evde ailemle birlikte olduğumda, kendimi genellikle hissedirim.

		Tamamen	Oldukça	Biraz	Kararsızım	Biraz	Oldukça	Tamamen		
1	Mutlu								Mutsuz	1
2	Birlikte								Yalnız	2
3	Neşeli								Hüzünlü	3
4	Rahat								Rahatsız edilmiş	4
5	Sakin								Telaşlı	5

Ek-8. Yarı Yapılandırılmış Nitel Görüşme Soruları

DENEY UYGULAMAYA (ÇOAD-ASHU) KATILAN EVLİ ÇİFTLERİN HAFTALIK SEANS SONLARI VE İZLEME SEANSI YARI YAPILANDIRILMIŞ NİTEL GÖRÜŞME SORULARI

1. ÇOAD-ASHU süresinde gerçekleştirdiğimiz seansları/görüşmeleri haftalık olarak dikkate aldığınızda bu seanslara/görüşmelere dair düşünceleriniz nedir?
2. ÇOAD-ASHU'nun danışmanlık uygulamaları ve 7 haftalık seansların tamamı bir bütün olarak değerlendirildiğinde uygulamanın bireysel ve evlilik hayatınıza 'çözüm odaklılık', 'aile yaşam doyumu', 'psikolojik iyi oluş' ve 'iletişim' bağlamında katkısı neler oldu?
3. Son olarak şuana kadar konuşmadığımız veya üzerinde durmadığımız ancak sizin için önemli olan ve paylaşmak istediğiniz bir husus var mı?



Ek-9. Ölçek Kullanım İzni (AYDÖ)

Aile Yaşam Doyumu Ölçeği Hakkında

Harici

ÖLÇEKLER x

14 Oca 2021 Per 19:16

T

TANER ALGAN
Merhaba Sayın Merve, Merih ve Yaşar Hocam, Öncelikle "Aile Yaşam Doyumu Ölçeği"ni akademimize kazandırdığınız için teşekkür ederim. İlgili alanda çalışma yapmak

M

Merve Usta
Alıcı: ben

19 Oca 2021 Sal 01:39

Merhaba Taner hocam,

ölçeği tez'iniz kapsamında kullanabilir eğitim hayatınızda başarılar dileriz.

Gerekli bilgilere ekten ulaşabilirsiniz.

Sağlıkla kalın.

Mit freundlichen Grüßen
Dipl. Psych. Merve Usta

Gönderen: TANER ALGAN
Gönderildi: 14 Ocak 2021 Perşembe 19:16
Kime:
Konu: Aile Yaşam Doyumu Ölçeği Hakkında

2 Ek - Gmail tarafından tarandı

Ek-10. Etik Kurul Kararı

ETİK KURUL KARARI

TOPLANTI TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR NO	ÇALIŞMACILARIN ADI SOYADI
31.03.2021	08	11	Sorumlu Araştırmacı : Prof. Dr. Emine ÖZMETE Yardımcı Araştırmacı: Arş. Gör. Taner ALGAN

KARAR

“Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı’na Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulamasının Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ve Aile Yaşam Doyumuna Etkisi” konulu çalışma etik kurulumuzda görüşülmüş olup; çalışmanın etik kurallara uygun olduğuna oybirliğiyle karar verilmiştir.

Prof. Dr. Mehmet Nuri GÖMLEKSİZ (Başkan)			
Prof. Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU (Üye)	İmza	Doç. Dr. Rıfat BİLGİN (Üye)	İmza
Prof. Dr. Süleyman İLHAN (Üye)	İmza	Doç.Dr. Haki PEŞMAN (Üye)	İmza
Prof. Dr. Erkan Turan DEMİREL (Üye)	İmza	Doç.Dr. Yunus Emre KARAKAYA (Üye)	İmza
Doç. Dr. Taner YILDIRIM (Üye)	İmza	Doç.Dr. Ayşe Ülkü KAN (Üye)	İmza
Doç.Dr. İrfan EMRE (Üye)	İmza	Dr.Öğr. Üyesi Serkan BİÇER (Üye)	İmza
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul Sekreteri: Pınar ARSLAN			İmza

Ek-11. Kurum İzin Belgesi-1



T.C.
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI
Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığı

29/06/2021

Sayı : 73595336-605.01[605.01] -4
Konu : Bilimsel Araştırma Talepleri

BAKANLIK MAKAMINA

Ekli çizelgede detaylı bilgileri bulunan ve ilgili Genel Müdürlükler tarafından uygun görülen bilimsel araştırma taleplerinin, ilgili Birim koordinesinde gözetim ve denetiminde, günlük işleyişi aksatmadan, araştırmaya katılanların kişilik hakları ve güvenlikleri gözetilerek, ses-görüntü kaydı alınmaksızın, iş akışını aksatmayacak şekilde gönüllülük ve gizlilik esasları çerçevesinde, araştırma sonuçlarının herhangi bir yerde yayınlanmadan önce Bakanlığımızdan izin alınması ve araştırma bitiminde bir örneğinin Başkanlığımıza gönderilmesi, araştırmaya başlamadan önce taahhütname imzalaması koşulları ile gerçekleştirilmesi hususunu;
Olurlarınıza arz ederim.

Ahmet Abdullah SEZEN
Eğitim ve Yayın Dairesi Başkan V.

Uygun görüşle arz ederim.
23/6/2021

Ismail ERGUNEŞ
Bakan Yardımcısı

OLUR
23/6/2021

Derya YANIK
Bakan



Eskişehir Yolu Söğütözü Mah. 2177. Sok.
No: 10/ A Kat: 27 Posta Kodu: 06510
Çankaya/ Ankara

0(312) 705 57 00

Tuzel ALGAN	Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Hizmetler Anabilim dalı doktora programı öğrencisi	Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Hizmetler Anabilim dalı	Çocuk Otistik Aile Değerlendirilmesine Dayalı Ailelerde Sosyal Hizmet Uygulanmasını Etkileyen Bireylerin Psikolojik İhtiyaç Düzeyi ve Aile Yapısı Doç. Dr. Edis Doyun	Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü	Erişilebilir Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğünden danışmanlık hizmeti alan aileler
Fatma Zehra GENÇ	Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü doktora öğrencisi	Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü	Hizmetlerinde Yaşayan Yaşlılarda Kuvvetlendirici ve Etkili Farklılıkların Değerlendirilmesi (Araştırma Çalışması) Yaşlılarda Özgün Egzersizlerinin Dayanma Kuvvetine, Dengeye, Gaita Kontrolüne, Duygu Davranışlarına ve Fisiyolojik Hareketliliğe Etkisi; Randevuza Korumula Dengesiz Çalışma (Doktora Tezi)	Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü	Konya Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne bağlı Dr. İsmail İsmik Hızırpaşa Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi Müdürlüğü
Ezgi YAMMAN	Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Politika doktora programı öğrencisi	Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü	Sosyal Politika doktora programı öğrencisi Ezgi YAMMAN'ın "Gök Korumada Çocuk ve Yetişkin İstisna Tıvratı Mağdurlarına Yönelik Koruma Politikalarının Karşılaştırılması: Analitik İhtiyaç ve Tıvratı"	Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü	Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü Branşinde Görev Yapan Uzman Personel ve Yöneticiler
Esma İKCE KESER	Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğünde ASHB Uzmanı	Hastaneye Çabukluğu Çocuk Gelişimi Bölümü	2-12 Yaşındaki Çocukların Uyum Düzeyleri ile Çocuk Etkinliklerinde Bakım Elemanları Olarak Çalışan Etkinlikçilerin Başarı Çabalarına, Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İhtiyaç Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doktora Tezi)	Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü	İstanbul Tıbbiye Bölgesi, İmni, Ayda, Maria Barış, Kocaeli, Ankara, Konya, Antalya, Adana, Hırvat, Karadağ, Karay, Zeynep, Kızılder, Samsun, Trabzon, Erzurum, Afyon, Malazgirt, Van, Gaziantep, Şanlıurfa, Mardin) Çocuk Etkinlik Koordinatörleri Merkezlerinde bakım elemanları olarak görev yapan ve 2-12 yaş arası çocuklarla çalışan bakım Personeli
Fatma TOK YILDIZ	Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğr. Gör.	Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	"Bakım Personeline Verilen Eğitim ve Mesleki Alınması ve Sağlık Okunabilirliğine Etkisi"	Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü	Sivas Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne bağlı Huzurevi, Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi Müdürlükleri ve Özel Bakım Merkezleri Müdürlüklerinde Çalışan Personeller
Emine ARSLAN KILIÇOĞLU	KTO Karayük Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Çocuk Gelişimi Öğr. Gör.	Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı	Güvenli Bakımın Mümkün Programının Bakım Elemanları ile Kurumlararası Bireylerin Arasındaki Etkileşime ve Bireylerin Süresi Düzeyleri ile Gelişimine Etkisinin İncelenmesi	Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü	Konya Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü ve Bağlı Kuruluşları

Ek-12. Kurum İzin Belgesi-2

Evrak Tarih ve Sayısı: 20.08.2021-74802



T.C.
ELAZIĞ BELEDİYE BAŞKANLIĞI
Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü



Sayı : Z-98351420-800- *620-1757*
Konu : Arş.Gör.Taner ALGAN

09.08.2021

FIRAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

İlgi : 30.04.2021 tarihli, 42187 sayılı yazınız.

İlgi yazınıza istinaden; Araştırma Görevlisi Taner ALGAN'ın "Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığına Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulamasının Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ve Aile Yaşam Doyumuna Etkisi" konulu teziniz için Aile Danışma ve Eğitim Merkezimizle bilgi alışverişinde bulunarak gerekli verileri temin etmesi tarafımızca;
Gereğini rica ederim.

Mustafa AKSU
Kültür ve Sosyal İşler Müdür V.

Ek-13. Araştırmacının Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı ile İlgili Aldığı Eğitimler



Ek-14. Araştırmacının Aile Danışmanlığı ile İlgili Aldığı Diğer Eğitimler





SAYI: 2022-01/061 NO: 2022-01/061	 HACETTEPELİLER AKADEMİ	TCKN: TCIN:
AİLE DANIŞMANLIĞI FAMILY COUNSELLING VAKA OKULU CASE SCHOOL		
KATILIMBELGESİ CERTIFICATE OF PARTICIPATION		
TANER ALGAN		
Hacettepe İller Akademisi tarafından, 10 Ocak - 12 Şubat 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilen 25 Saatlik "Aile Danışmanlığı Vaka Okulu" eğitim programını tamamlayarak bu belgeyi almaya hak kazanmıştır.		Thereceipient of this certificate has recieved this document as an aknowledgment of their participation in "Family Counselling Case School" 25-hour programme, held on 10th January through 12th February 2022.
EKİNLİK KOORDİNAİÖRÜ ACTIVITYCOORDINATOR	EĞİTİM KOORDİNAİÖRÜ EDUCATION COORDINATOR	PLANLAMA KOORDİNAİÖRÜ PLANNINGCOORDINATOR

SAYI: 2021-10/100 NO: 2021-10/100	 HACETTEPELİLER AKADEMİ	TCKN: TCIN:
AİLE DANIŞMANLIĞI FAMILY COUNSELLING VAKA OKULU CASE SCHOOL		
KATILIMBELGESİ CERTIFICATE OF PARTICIPATION		
TANER ALGAN		
Hacettepe İller Akademisi tarafından, 30 Ağustos - 2 Ekim 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilen 25 Saatlik "Aile Danışmanlığı Vaka Okulu" eğitim programını tamamlayarak bu belgeyi almaya hak kazanmıştır.		Thereceipient of this certificate has recieved this document as an aknowledgment of their participation in "Family Counselling Case School" 25-hour programme, held on 30th August through 2th October 2021.
EKİNLİK KOORDİNAİÖRÜ ACTIVITYCOORDINATOR	EĞİTİM KOORDİNAİÖRÜ EDUCATION COORDINATOR	PLANLAMA KOORDİNAİÖRÜ PLANNINGCOORDINATOR