

Sistemik Psikoterapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Oturumlarının Katılımcıların Ayrışma Bireyleşmeye Yönelik Farkındalıkları Açısından İncelenmesi*

Examination of Group Counseling Program Sessions Based on Systemic Psychotherapy Approach in terms of Awareness of Participant towards Separation Individuation

Birsen Şahan**
Turan Akbaş

To cite this article/Atıf için:

Şahan, B., & Akbaş, T. (2017). Sistemik psikoterapi temelli grupla psikolojik danışma oturumlarının katılımcıların ayrışma bireyleşmeye yönelik farkındalıkları açısından incelenmesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 67-95. [Online] www.enadonline.com
DOI: 10.14689/issn.2148-2624.1.5c2s4m

Öz. Bu çalışma 10 hafta süre ile üniversite öğrencilerine uygulanan sistemik psikoterapi yaklaşımına dayalı olarak hazırlanmış grupla psikolojik danışma oturumlarının katılımcıların ayrışma bireyleşmeye yönelik ne tür farkındalıklar kazandıklarını incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmada durum çalışması deseni kullanılmıştır. Araştırma her bir grupta yedi olmak üzere toplam 14 grup üyesinin yer aldığı iki gruba yürütülmüştür. Üniversitede öğrenim gören ve gruba gönüllü olarak katılan öğrencilere her hafta bir oturum olacak şekilde uygulanan oturumlar kayıt altına alınmış ve kayıtlar derinlemesine incelenmiştir. Bulgular ayrılma kaygısı, reddedilme beklentisi, kısıtlanma kaygısı ve grup üyelerinin oturumlara yönelik kazanımları olarak dört başlık altında toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda ayrılma kaygısı teması altında onaylanma ihtiyacı, istemese de denileni yapma / uyumlu uslu çocuk olma, ebeveyn rollerini alma / aşırı sorumluluk alma, çok katı ya da aşırı geçirgen sınırlar, duygu ve düşüncelerin birbirine karışması / ilişkilerin iç içe geçmesi, bağımlılık / başkalarının denetimine girme, üçgene dâhil olma ve sorumluluk almama olmak üzere sekiz alt tema elde edilmiştir. Reddedilme beklentisi teması altında hata yapmaktan korkma, kendine ve diğerlerine güvensizlik, değersiz önemsiz hissetme, hayır diyememe, dışlanma, kendini suçlama / suçluluk hissetme olmak üzere altı alt tema elde edilmiştir. Kısıtlanma kaygısı teması altında ise geri çekilme susma, çatışma yaşama ve duygusal ilişkiyi kesme olmak üzere üç alt tema elde edilmiştir. Bu temalara ek olarak grup üyelerinin oturumlar süresince elde ettikleri farkındalıkları ve kazanımları betimsel olarak sunulmuştur. Hazırlanan programın, bireysel ya da ailelerle çalışan psikolojik danışmanlara ve terapistlere danışanlarının ailelerinden sağlıklı biçimde ayrışıp bireyleşmeleri konusunda yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ayrışma bireyleşme, ayrılma kaygısı, kısıtlanma kaygısı, reddedilme beklentisi, sistemik psikoterapi.

Abstract. This research was prepared for the examination of group counseling program sessions based on systemic psychotherapy approach in terms of awareness of participant towards the separation individuation levels of the university students. The program was implemented to the students who voluntarily joined the groups in weekly sessions for ten weeks. Case study design was used for the research. Sessions were examined deeply. Qualitative findings obtained by analyzing the program were divided into four groups under the headings of separation anxiety, rejection expectancy, restriction anxiety and gains of the group members towards the sessions. Under the theme of separation anxiety eight sub-themes containing need for approval, begrudge / compatible to be a good boy, taking the role of parents / over take responsibility, too rigid or overly permeable borders, intermingling of feelings and thoughts / nesting of the relationship, dependency / enter to control of others, to be included in the triangle and not to take responsibility were obtained. Six sub-themes were obtained under the theme of rejection expectancy containing afraid of making mistakes, distrust offering themselves and others, feeling worthless, not to say no, exclusion, self-blame and feeling guilty. Three sub-themes was obtained under the theme of restriction anxiety including withdrawal/remain unresponsive, conflict and cutting off emotional relationship. Also group members' awareness and gains were presented descriptively. This program would be helpful for the psychological counselors who work with individuals or families for the separation and individuation of their clients from their parents.

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 01.12.2016

Düzeltilme: 16.07.2017

Kabul Tarihi : 20.07.2017

* Bu çalışma ilk yazarın doktora tezinin bir bölümünden üretilmiştir.

** *Sorumlu Yazar:* Yrd. Doç. Dr., Bülent Ecevit Üniversitesi, Ereğli Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Zonguldak Ereğli/Türkiye, e-mail: sahanbirsen@gmail.com

Key words: separation individuation, separation anxiety, rejection expectancy, restriction anxiety, systemic psychotherapy

Giriş

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

Blos (1979) ayrışma bireyleşme sürecinin ergenlik döneminde bir kez daha gündeme geldiğini belirtmektedir. Ergenlik döneminde birey ebeveynlerinden bağımsızlaşma çabası içine girerken bir taraftan da onlarla içselleştirdiği bağları koparamamanın verdiği çelişkiyi yaşamaktadır. Bu çelişkinin yoğunluğu ergenin daha önceki evreleri sağlıklı atlatıp atlatamamasına bağlı olarak değişmektedir. Özakkaş (2013) ise ergenlik dönemindeki ikinci ayrışma bireyleşme sürecinin, içselleştirilmiş sevgi-nefret nesnesiyle kurulan bağlardan duygusal olarak kurtulmayı içeren yapısal değişiklikleri içerdiğini belirtmektedir. Toplumun ya da yetişkinler dünyasının bir parçası olmak için ergenin bu bağlardan kopması gerekmektedir. Bu içselleştirilmiş sevgi-nefret nesnesinden kurtulma, dış dünyada ya da aile içinde başka sevgi-nefret nesnelere bulmanın önünü açmaktadır. Ancak bu bağlardan kurtulmaya yönelik istek zamanla sevgi-nefret nesnesinden ayrılmanın verdiği depresif duygu durumunun yaşanmasına yol açmaktadır. Hem bebeklik hem de ergenlik dönemlerinde çözülmesi gereken görevlerde başarısız olduğunda, bireyleşme süreci sekteye uğramaktadır.

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

Ayrışma ve bireyleşme kavramını kuramının temeline alan sistemik aile terapisi kuramcılarında Bowen (1971'den akt. Kerr, 1981), birçok sorunun altında, köken ailelerinden yeterince ayrışmayan bireylerin, kaygı anlarında işlevsel olmayan çözüm yolları ile sorunlarını çözmeye çalışmalarını görmektedir. Bowen'a göre birliktelik ya da otonomi ve bireysellik ya da iç içe geçme, bireyi harekete geçirecek iki temel yaşam gücüdür ve insanlar bu iki güç arasında denge kurmaktadır. Bireyleşme gücü, içten gelen ve bireyin kendi kendine yetmesini sağlayacak, başkalarına ihtiyaç duymayarak, bağımsız bir birey olmasını sağlayacak ve bireyi kendi doğrularına yönlendirecek bir güçtür. Birliktelik gücü ise yine içten gelen ve bir insana veya bir gruba bağlı olmaya duyulan ihtiyaçtan doğan duygusal

bir güçtür. Ayrıca başkalarına duyulan ihtiyaçtan dolayı birliktelik, kişiler üzerinde duygusal bir baskı kursa da bu baskı insanları belli bir davranış doğrultusunda davranmaya itmektedir.

Fiziksel, duygusal ve sosyal işlevsizlikler, ilişki sistemi içerisinde bireysellik ve birliktelik arasında yaşanan dengesizliğe verilen tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Bir birey yaşam enerjisinin bir kısmını birlikteliğe bir kısmını ise bireyselliğe aktarmaktadır. Etkileşim halindeki iki kişi de enerjilerinin büyük bir kısmını ilişkiye yöneltirse bu ilişkide çok az düzeyde duygusal ayrışma çok fazla düzeyde ayrışmama yer almaktadır. Diğerlerinin davranışlarından etkilenerek çok fazla duygusal kırılmalar yaşamak, diğer insanların ihtiyaçlarımızı karşılaması için onlara bağımlı olduğumuzun göstergesidir. Bireyin kendi içinde bütünlüğünü sağlaması ve kendine olan güvenini hissedebilmesi için diğerlerinin onayına ihtiyacı vardır. Birliktelik bir bakıma bireyin duygusal fonksiyonların yoğunluğunu artırırken bilişsel fonksiyonlarını devre dışı bırakmaktadır. Birlikteliğin gücü aynı zamanda kendilikle diğerleri arasındaki sınırların ne kadar zayıf olduğunun da göstergesidir (Kerr, 1981; Kerr ve Bowen, 1988).

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

Benlik gelişimi, hem bireyin duyguları ile düşünceleri arasındaki ayrımı yapmasını sağlayan iç ruhsal bir olay hem de kişinin kendisi için anlamlı olan diğer kişilerden ayrışmasını gerektiren kişilerarası bir gelişim sürecidir (Bowen, 1976). Bu nedenle ayrışma süreci kişiliğin hem duygusal hem düşünsel olarak ayrışmasını gerektirmektedir. Duyguları ve düşünceleri aşırı düzeyde karışan kişiler sağlıklı bir biçimde ayrışmamış ve bu kişilerin yaşamları duyguları tarafından ele geçirilmiştir. Bu kişilerin tolerans düzeyleri düşüktür ve uyum sağlama konusunda sorun yaşamaktadırlar. Bu durum bağımlı olmayı ve onaylanma ihtiyacını öne çıkarmaktadır. Duygu ve düşünceleri ayrılmış bireyler ise problemler karşısında daha esnek, daha bağımsız olabilmekte ve daha az uyum sorunu yaşamaktadırlar (Kerr, 1981).

Sosyal grup birey için önemli olsa da benliğe dair algıların oluştuğu ilk ve en önemli sistem ailedir (Haefner, 2014). Ebeveynleri tarafından özerk ve bağımsız olarak yetişmesi konusunda teşvik edilen bireyler, kendi kararlarını diğerlerini memnun etme baskısı hissetmeden alabilmektedirler. Kendi aldıkları kararlardan dolayı içsel olarak rahattırlar ve bu durum başkalarının övgü ya da eleştirilerinden etkilenmemektedir. Bu kişiler duygusal işlevselliğini kendi sınırları içinde tutabilmeleri sayesinde diğerleri ile işlevselliğini bozmadan ilişki içerisine girebilmektedir (Kerr, 1981).

Bowen'a (1978) göre benliğin ayrışması, bir nevi kimlik gelişimi ile eş anlamlıdır. Benliğin ayrışması, bireyin kendi aile üyeleri ile birlikte olabilirken aynı zamanda bireyselliğini koruyabilmesi anlamına gelmektedir. Ailede ayrışma bireyleşme sorunu yaşayan kişi kendi duyguları ve düşünceleri ile ailenin duygu ve düşüncelerini birbirinden ayıramaz. Bundan dolayı da ilişki odaklıdır ve kendi mutluluğundan başkalarını sorumlu tutar. Duygusal olarak iç içe geçmiş aile ilişkilerine sahip bireylerin duygu, düşünce ve işlevselliklerinde aile üyelerinin etkileri oldukça fazladır. Bu durum onların aile üyelerine bağımlı olmasına sebep olmaktadır.

Aile içinde yüksek düzeyde duygusal birliktelik yaşayan bireyler ilişki sistemlerinde yaşanan sorunlardan dolayı kronik kaygı yaşamaktadır. Bireyin yaşamış olduğu bu kaygının semptomları

genellikle gerçek sorun değildir. Danışma sürecinde, kronik kaygılarının azaltılması ile bu semptomlar ve sorunlar da büyük olasılıkla çözülecektir. Terapist, ister bir kişi ile ister bir çift ile isterse ebeveyn ve çocukları ile çalışıyor olsun duygusal bağlamda süreç aileye doğru yönelir ve aile ilişkileri ile çalışılır (Bowen, 1978; Titelman, 2010). Sistemik yaklaşımda terapist ve danışan birlikte yol almaktadır. Terapi süreci hiyerarşik bir ilişkiden çok işbirliğine dayalı olan, danışanla terapistin birlikte geliştiği bir süreç olarak ele alınmaktadır. Terapötik süreçte danışanın güç kaynaklarına, var olan yeteneğinin ortaya çıkartılmasına ve ilişkisel güç kaynaklarına önem verilmektedir. Sistemik yaklaşımda aile içindeki sorundan çok, ailenin dinamiğinden yola çıkılarak iletişim örüntüleri iyileştirilmeye çalışılır. Danışanın köken ailesinden kopmasına değil, köken ailesi ile birlikte birbirinden ayrışmasına önem verilmektedir (Fishbane, 2001).

Sistemik yaklaşımın en önemli katkısı problem ve patolojinin kaynağı olarak bireyler yerine birey için önemli olan kişilerle kurulan etkileşimin ve ilişkinin önemine değinmesidir. Bu durum sorun yaşayan bireyi patolojinin kaynağı olma baskısından ve ağır yükünden kurtarmaya yardımcı olmaktadır (Dallos ve Draper, 2010). Ayrıca özellikle aile içinde daha güçsüz olan çocukların ve de diğer aile üyelerinin etiketlenmesini ve aile dinamikleri tarafından ezilmesini engellemektedir. Sistemik yaklaşım aile dinamiklerinin değişebileceğini ve dolayısıyla aile üyelerinin kimlik deneyimlerinin de değişebileceğini vurgulamaktadır. Problemi formüle ederken, bireyden daha çok geniş bağlamlara yönelmektedir. Problemin ancak aile üyeleri bir kazanç sağladığında ortaya çıkacağı ve problemin devam ettirileceği fikri gelişmeye başlamıştır. Özellikle aile içinde çocukların problemlerinin ebeveynler arasında yaşanan sorunlara yönelik bir tepki olarak ortaya çıktığı gibi çalışmalar üzerinde birikimler oluşmuştur. Böylece çocuğun sorunu ebeveynlerin kendi problemlerinden uzaklaşarak dikkatlerinin dağılmasına ve çocuğa odaklanmalarına yardımcı olmaktadır. Sistemik yaklaşımda her davranışın aile içinde bir işlevi olduğuna inanılır ve problem ele alınırken yaşanan sorunun ailede ne gibi işlevi olduğu üzerinde durulur. Bu nedenle tüm aile üyelerinin değerlendirilmesine yönelik çalışmalar ön plana çıkmaya başlamıştır (Hedges, 2005).

Üniversite öğrencilerinin üniversite yıllarında üstesinden gelmeleri gereken gelişimsel görevlerinin başında yakın ilişkiler kurmak gelmektedir. Ayrıca bu dönem mesleğe yönelik hazırlığın yapıldığı ve aileden bağımsızlaşma çabalarının sergilendiği bir dönemdir (Erikson, 1968). Bu görevler dikkate alındığında, bu yıllarda ayrışma bireyleşmeye yönelik uygulanacak müdahalelerin önemi bir kez daha gözler önüne serilmektedir. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme düzeylerini etkileyecek müdahale programlarının olmadığı ve sınırlı sayıda sistemik yaklaşıma dayalı uygulamaların yapıldığı gözlenmiştir. Eğitim seviyesinin yüksek olması bireyin ayrışma sürecini sağlıklı atlattığı anlamına gelmemektedir. Bilişsel gelişim ile duygusal gelişim aynı anda gelişmediğinde birey üst düzey yönetici dahi olsa sağlıklı ayrışmayı gerçekleştirmiş olmayabilir (Özakkaş, 2013). Başarılı bir ayrışma bireyleşme, içsel bütünlüğün olduğu bir kendiliği ifade etmektedir. Bu kendiliğe sahip olma kendine güvenme, kendi kendine yetebilme, özerk olabilmeyi ifade etmektedir. Sağlıklı ayrışma bireyleşmenin gerçekleşmemesi bağımlılığı beraberinde getirmektedir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975/2003). Yüksek Öğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri kapsamında öğrencilerin bu dönemde karşılaştıkları gelişim görevlerini sağlıklı bir biçimde yerine getirmeleri geleceğe yönelik doğru kararlar almasını sağlayacaktır (Yeşilyaprak, 2016). Üniversite eğitiminin devam ettiği dönemler öğrenciler için meslek ediniminin sağlanması, bağımsızlık kazanma, kendisi gibi birçok genç ile etkileşim halinde olarak sosyal beceriler edinme gibi kazançların olmasının yanı sıra kimi zaman oldukça zorlayıcı olabilmektedir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencileri arasında sıklıkla yalnızlık, iletişim ve romantik ilişki sorunları, özgüven eksikliği, madde kullanımı, akademik başarısızlık ve aileyle ilişkili sorunlarla karşılaşmaktadır (Bilgin, 2001; Henriksen, 1995; Özgüven, 1992; Şahin, Şahin Fırat, Zoraloğlu ve Açıköz, 2009; Topkaya ve Meydan, 2013; Yalçın ve Ersever, 2015). Bu dönemde ergenlerin yaşamış olduğu depresyon, kaygı bozuklukları, bağlanma sorunları, madde kullanım bozukluğu, öfke, ilişki problemleri, özgüven eksikliği, tepkisel davranma ve geleceğe ilişkin plan ve düzenleme yapmaya ilişkin sorunlar, kişilerarası ilişki ve psikolojik iyi oluş problemleri, kariyer karar verme güçlüğü, üniversiteye uyum sağlamada sorun yaşama, psikolojik belirtiler, kimlik gelişim sorunları, kişilerarası çatışmalar ile ayrışma bireyleşme düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır (Aslan ve Güven, 2010; Bartle-Haring, 1997; Bush, 2000; Gharehbaghy, 2011; Gürlek-Yüksel, 2006; Güven ve Aslan, 2010a; Güven ve Aslan, 2010b; Johnson ve Buboltz Jr., 2000; Kabukçu-Başay, 2011; Keskin, 2012; Klever, 2009; Peleg-Popko, 2002; Özbaran, 2004; Skowron, Stanley ve Shapiro, 2009; Skowron, Wester ve Azen, 2004; Sudano, 2012; Taşkın, Gürlek-Yüksel ve Özmen, 2009; Temiz, 2004; Utsunomiya, 2011). Üniversite yılları gencin ailesinden bağımsızlaşma çabaları sergilediği bir dönemi de içine almaktadır. Özellikle ailesinden sağlıklı bir biçimde ayrışıp bireyleşememiş aile üyelerinin, ebeveynlerinden farklı bir yerde eğitim hayatına devam etmeleri ruh sağlıklarının bozulması konusunda tetikleyici bir etkiye yol açabilmektedir. Bu durumun öğrencilerin yalnızca sosyal ilişkilerini değil akademik başarılarını da olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin yükseköğretim yıllarında karşılaşabileceği mesleki, eğitsel ve kişisel sosyal sorunlar ve bu dönemde başarıları gereken gelişimsel görevler dikkate alındığında ayrışma bireyleşmeye yönelik müdahalelerin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu açıdan bakıldığında yakın ilişki kurabilmeleri, verimli birer toplum üyesi olabilmeleri ve geleceğe daha kararlı adımlar atabilmeleri, hem kendilerine hem de topluma uyumlu birer birey olabilmeleri için uygulanacak programın ruh sağlığı alanına katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşme düzeylerini artırmak amacıyla hazırlanmış olan sistemik psikoterapi yaklaşımına dayalı grupla psikolojik programının grup üyelerine katkısı incelenmiştir.

Amaç

Sistemik psikoterapi yaklaşımına dayalı olarak hazırlanmış grupla psikolojik danışma programına katılan üniversite öğrencilerinin ayrışma bireyleşmeye ilişkin farkındalıkları ile kazanımlarının neler olduğunun incelenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıda yer alan soruların yanıtları aranmıştır:

1. Sistemik psikoterapi grubunda yer alan katılımcıların ayrılma kaygısı değişkenine ilişkin farkındalıkları nelerdir?
2. Sistemik psikoterapi grubunda yer alan katılımcıların reddedilme beklentisi değişkenine ilişkin farkındalıkları nelerdir?
3. Sistemik psikoterapi grubunda yer alan katılımcıların kısıtlanma kaygısı değişkenine ilişkin farkındalıkları nelerdir?
4. Sistemik psikoterapi grubunda yer alan katılımcıların sürece ilişkin farkındalıkları ve kazanımları nelerdir?

Yöntem

Araştırma Deseni

Nitel araştırmalar, insanların yaşamlarını nasıl anlamlandırdıkları ve anlamın nasıl oluştuğunu ortaya çıkarmayı ve yorumlamayı hedeflemektedir (Merriam, 2009/2013). Yapılan bu araştırmada psikolojik danışma oturumlarına katılan grup üyelerinin ayrışma bireyleşmeye yönelik algıları ve farkındalıkları incelenmek istenmiştir. Bu amaç doğrultusunda sistemik aile terapisi temel alınarak hazırlanmış olan programın uygulandığı oturumlar kayıt altına alınmış ve bu kayıtlar derinlemesine incelenmiştir. Araştırmada durum (vaka) çalışması deseni kullanılmıştır (Barker, Pistrang ve Elliott, 2002). “Durum çalışması araştırması, araştırmacının gerçek yaşam, güncel sınırlı bir sistem (bir durum) ya da belli bir zaman içerisindeki çoklu sınırlanmış sistemler (durumlar) hakkında çoklu bilgi kaynakları (örneğin gözlemler, görüşmeler, görsel işitsel materyaller ve dokümanlar ve raporlar) aracılığıyla detaylı ve derinlemesine bilgi topladığı, bir durum betimlemesi ya da durum temaları ortaya koyduğu nitel bir yaklaşımdır” (Creswell, 2013/2013, s. 97). Durum çalışmalarının en belirgin özelliği incelenen nesnelerin belirli sayıda olması ve veri toplama süresinin sınırlandırılmasıdır. İncelenecek olan şey, bir danışan, bir hasta, bir öğrenci, bir terapist gibi bir kişi olabilmesinin yanı sıra aile, sınıf, grup gibi birden fazla sayıda kişi de olabilmektedir (Merriam, 2009/2013). Bu araştırmada kayda alınan grup oturumları incelenerek grup üyelerinin sürece yönelik farkındalıkları ve kazanımları derinlemesine incelenmiştir.

Merriam (2009/2013) durum çalışmalarında amacın hipotez test etmekten ziyade durumu kavramayı keşfetmeyi ve yorumlamayı içerdiğini belirtmektedir. Durum çalışmalarında amaç, bir olay ya da sosyal olgunun belirlenmesini, betimlenmesini ya da olgunun daha iyi anlaşılmasını ve yeni anlamlar ortaya çıkarılmasını sağlamaktır (Hancock ve Algozzine, 2006). Bu tür çalışmalarda analiz birimi ele alınan vakaların tecrübeleridir. Yin (1994)’ten akt. Yıldırım ve Şimşek, 2013) durum çalışmalarını bütüncül tek durum deseni, iç içe geçmiş tek durum deseni, bütüncül çoklu durum deseni ve iç içe geçmiş çoklu durum deseni biçiminde dört ayrı desen olarak ele almaktadır. İç içe geçmiş çoklu durum deseninde birden fazla durum ele alınmaktadır. Bu araştırmada da her bir psikolojik danışma grubunda yedi olmak üzere toplam 14 grup üyesinin ayrılma kaygısı, kısıtlanma kaygısı ve reddedilme beklentisine ilişkin farkındalıkları ile sürece ilişkin kazanımları incelenmiştir. Bu nedenle bu araştırma durum çalışmalarından iç içe geçmiş çoklu durum desenine bir örnektir.

Araştırma Yıldırım ve Şimşek (2013) tarafından belirtilen sekiz başlığa göre düzenlenmiştir. Araştırmada öncelikle araştırma soruları geliştirilmiş, araştırmanın alt problemleri oluşturulmuş ve analiz birimi saptanmıştır. Sonrasında çalışılacak durum belirlenmiş ve araştırma örneklemi belirlenerek çalışma grubunda yer alacak bireyler tespit edilmiştir. Grup oturumları düzenlenerek kayıt altına alınmıştır. Elde edilen kayıtlar izlenerek veriler analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. En son olarak da elde edilen bulgular raporlaştırılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmada derinlemesine incelenecek olan grup oturumları için iki ayrı psikolojik danışma grubu oluşturulmuş, araştırma iki çalışma grubu ile yürütülmüştür. Her bir psikolojik danışma grubu ile her hafta düzenli olarak oturumlar yürütülmüş ve oturumlar 10 hafta devam etmiştir. Araştırma gruplarından birisi amaca uygun bir ölçekle belirlenirken diğer grup sadece görüşme yapılarak oluşturulmuştur.

Her bir grupta yer alacak olan öğrencilerin belirlenmesi amacıyla 2014-2015 eğitim öğretim bahar yarı yılında İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde eğitim almakta olan Psikolojik Danışmanlık ve

Rehberlik (PDR) Anabilim Dalı haricindeki diğer tüm bölümlerinin 1, 2 ve 3. sınıf öğrencilerine duyuru yapılmış ve gruplarda yer almak istediğini belirten 83 gönüllü öğrenci ile ön görüşme yapılmıştır. Süreç içinde aldıkları eğitimin ve derslerdeki uygulamaların kendilerine dair farkındalık düzeylerini artıracakları düşünülerek araştırmaya hata karışmasını önlemek amacıyla PDR öğrencileri gruplara dâhil edilmemiştir. Dördüncü sınıfa devam etmekte olan öğrenciler ise Kamu Personeli Seçme Sınavı'na hazırlanıyor olmalarından dolayı oturumlara devam etme konusunda sorun yaşayacakları düşünülerek araştırmaya dâhil edilmemiştir.

Grupta yer almak isteyen 48 öğrenciye Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi (Aslan ve Güven, 2008) uygulanmıştır. Aşırı yüksek ya da düşük puanlara sahip katılımcıların gruplara atanması oturum süreçlerini etkileyebilmektedir. Bu etkinin ortadan kaldırılması amacıyla çalışmada uç değer almış olan katılımcılar gruplara alınmamıştır. Hem tek yönlü hem de çok yönlü uç değerler elenerek bu katılımcılar araştırmadan çıkartılmıştır (Campbell ve Stanley, 1963). Elde edilen veriler incelenerek testin alt ölçekleri olan ayrılık kaygısı, reddedilme beklentisi ve kısıtlanma kaygısı ölçeklerinden -1 ve +1 standart sapma aralığında puan almış olan sekiz öğrenci birinci psikolojik danışma grubuna atanmıştır. Bu grupta yer alan öğrenciler amaçlı örnekleme yönteminden ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir.

35 öğrenci ile sadece ön görüşme yapılarak bu öğrenciler arasından ikinci psikolojik danışma grubunda yer alacak olan sekiz öğrenci belirlenmiştir. Bu görüşmeler neticesinde özellikle ailevi, ilişkisel sorunlar ve özgüven sorunları (çekingenlik, hayır diyememe gibi) yaşayan öğrenciler belirlenmiştir. Birden fazla müdahalenin birbirine karışmasının önlenmesi amacıyla psikiyatri desteği alan öğrenciler gruba dâhil edilmemiştir. Bu grupta yer alan öğrenciler de belirli ölçütlere göre gruba atandığı için amaçlı örnekleme yönteminden ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir.

Bu araştırmada deney gruplarına uygulanacak olan programın içeriği yapılandırılmıştır ve tek bir tema altında hazırlanmıştır. Ayrıca grup üyelerinin ayrışma bireyleşmeyle ilgili baş etme becerileri kazanma, kendi güçlü yanlarını ortaya çıkarma ve grubun birbirine destek olarak bazı becerileri kazanmaları ve kendi deneyimlerini paylaşmaları açısından bir psiko-eğitim grubudur (Corey, 2012; Jacobs vd., 2012). Psiko-eğitim gruplarında benzer ihtiyaca sahip kişilerin grupta bir araya gelmesi için programın amacına uygun ölçekler kullanılabilir. Ancak bu uygulama katılımcıların deneysel değişkenlere karşı duyarlılığını ya da tepki verme düzeylerini olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Campbell ve Stanley, 1963). Yapılan bu çalışmada bireyin ailesinden ve kendisi için önemli olan diğerlerinden ayrışmasına yönelik sorular içeren teste yanıt vermeleri, grup sürecinde bu değişkene karşı olumlu ya da olumsuz yargı geliştirmelerine sebep olabileceği düşünülerek bu etkinin ortadan kaldırılması amacıyla gruplardan birisi ölçek uygulanarak bir diğeri ise görüşme yolu ile belirlenmiştir.

Birinci grupta altı kadın, iki erkek öğrenci yer almaktadır. İkinci grupta ise gruba dâhil edilen iki erkek öğrenci gruba psikolojik danışma sürecine katılmak istemediği için bu öğrenciler yerine gruba katılmak isteyen benzer ölçütlere sahip iki kadın öğrenci gruba dâhil edilmiştir. Dolayısıyla ikinci grupta sekiz kadın öğrenci yer almaktadır. Süreç içerisinde her iki grupta yer alan birer öğrenci oturumlara düzenli olarak katılmamış olmasına rağmen bu öğrencilerden toplanan veriler analizlere dâhil edilmiştir.

Öğrencilerin yaş ortalamaları birinci grup için 21, ikinci grup için 22'dir. Grup üyelerinin kardeş sayıları iki ile yedi arasında değişmektedir. Gruplarda birbirini tanıyan öğrencilerin olmamasına dikkat edilmiş bu nedenle aynı bölüm ve sınıftan öğrenciler aynı gruba alınmamıştır. Her bir psikolojik danışma grubu için iki farklı gün ayarlanmış ve oturumların yapılacağı yer, gün ve zaman hakkında grup üyeleri ile karara varılmıştır. Ayrıca grup üyeleri oturumların bilimsel amaçla kullanılacağına dair

bilgilendirildikten sonra her bir üyeden bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Grup oturumları ve analizler Sistemik Aile Terapisi Eğitimi almış olan araştırmacı tarafından yürütülmüştür.

Veri Toplama Teknikleri

Araştırmada veriler oturumlar sırasında alınan video kayıtları ile toplanmıştır. Her bir oturuma ilişkin kayıtlar tek tek izlenerek araştırma sorularına yanıtlar aranmıştır. Lapan ve Quartaroli (2009) nitel araştırmalarda video kaydı almanın somut deliller elde etmede avantaj sağlayacağından söz etmektedir. Nitekim psikolojik danışmada danışanların beden dilleri, söyledikleri ve söyleme biçimleri büyük önem arz etmektedir. Süreç ilerlerken video kayıtlarının izlenmesi yapılan müdahalelerin etkili olmasında terapistin yol gösterici olmuştur. Araştırmada iki gruptan birinin belirlenmesi esnasında ölçüt olarak Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi kullanılmıştır.

Ayrışma Bireyleşme Ergen Testi: Testin alt ölçekleri olan ayrılık kaygısı, kısıtlanma kaygısı ve reddedilme beklentisi ölçekleri Aslan ve Güven (2008) tarafından üniversite öğrencilerine uyarlanarak psikometrik ölçümleri yapılmıştır. Test, ergenin ebeveyni ve kendisi için önemli olan kişilerle olan ilişkisini, ayrışma bireyleşmeye ve bağımlılığa ilişkin ihtiyaçlarını ölçmektedir. Faktör yük değerleri kısıtlanma kaygısı için .48 ile .84 arasında, ayrılık kaygısı için .41 ile .71 arasında, reddedilme beklentisi için ise .46 ile .70 arasında değişmektedir. Testin test tekrar test güvenilirlik katsayısı reddedilme beklentisi için .85, ayrılık kaygısı için .86, kısıtlanma kaygısı için .85 olarak elde edilmiştir. Testin, iki yarı test güvenilirlik katsayıları ise kısıtlanma kaygısı için Spearman-Brown katsayısı .71, Guttman İki Yarı Katsayısı .70; ayrılık kaygısı için Spearman-Brown katsayısı .62, Guttman İki Yarı Katsayısı .61; reddedilme beklentisi için Spearman-Brown katsayısı .81, Guttman İki Yarı Katsayısı .81 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık Cronbach Alfa katsayıları reddedilme beklentisi için .82, ayrılık kaygısı için .75 ve kısıtlanma kaygısı için .79 olarak bulunmuştur. Üç alt ölçek testin varyansının %36.82'sini açıklamaktadır. Test, reddedilme beklentisi 12 madde, ayrılık kaygısı 12 madde ve kısıtlanma kaygısı 7 madde olmak üzere 31 maddeden oluşmaktadır (Aslan ve Güven, 2008).

Oturumların Video Kayıtları: Psikolojik danışma gruplarında yer alan grup üyelerine, 10 hafta boyunca sistemik aile terapisi yaklaşımına dayalı olarak hazırlanmış program uygulanmıştır. Oturumlara 3 Mart 2015 tarihinde başlanmış olup süreç 12 Mayıs 2015 tarihinde sona ermiştir. Uygulama İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Uygulama Birimi Grup Odasında yapılmış olup her oturum iki kamera ile kayıt altına alınmıştır. Her birisi 90 ile 120 dakika arasında değişen 20 oturum analize alınmıştır.

İşlem

Psikolojik danışma gruplarında yer alan grup üyelerine uygulanan programın ilk oturumunda grup üyelerinin birbiriyle tanışması sağlanmış ve grup kuralları belirlenmiştir. İkinci oturumda grup üyelerinin aile genogramlarını çizmesi sağlanmış ve aile sistemlerinin belirlenmesi üzerinde çalışılmıştır. Üçüncü oturumda yine çizmiş oldukları genogramlar üzerinden ailenin duygusal yapısı ve aile içi ilişkiler üzerinde çalışılmıştır. Dördüncü oturumda aile içindeki kuralların konulması, ailede kapalı ve örtük biçimde ifade edilen kurallar ve bunların yaşamları üzerindeki etkisi üzerinde durulmuştur. Beşinci oturumda grup üyelerinin aile üyeleri tarafından onaylanması ve onlar tarafından kabul edilmesi için sergilemiş oldukları davranışlar, ailenin beklentilerini yerine getirmek için sergilenen bu davranışların yaşamlarına yansımaları üzerinde durulmuştur. Altıncı oturumda grup üyelerinin yaşamış oldukları sorunlarla baş ettikleri anların keşfedilmesi üzerinde durulmuştur. Yedinci

oturumda ailenin güç kaynaklarına bunların grup üyelerine etkisi ele alınmıştır. Sekizinci oturumda grup üyelerinin yaşamları boyunca karşılaştıkları kriz anlarında hangi güç kaynaklarını kullandıkları keşfedilmiştir. Dokuzuncu oturumda bir grup üyesinin sosyal ve duygusal dünyası aile dizilimi ile somutlaştırılmıştır. Onuncu oturumda da sonlandırma yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Psikolojik danışma gruplarında yer alan katılımcıların oturumlar sırasında ifade ettikleri bireysel ve ilişki sorunları, ayrılma kaygısı, reddedilme beklentisi ve kısıtlanma kaygısı boyutları bakımından, ayrıca oturum boyunca kendilerine ve çevrelerine yönelik kazanmış oldukları farkındalıkları bakımından ele alınmış ve değerlendirilmiştir. Bu başlıklar her iki gruba ait oturum kayıtları izlenerek NVivo 10 programı aracılığıyla içerik analizine tabi tutulmuştur. İçerik analizi ile verilerin tanımlanması ve veriler içinden ayrışma bireyleşmeye yönelik derin bulguların elde edilmesi hedeflenmiştir. İçerik analizi aşamasında öncelikle araştırma sorularından yola çıkarak kategoriler belirlenmiştir. Sonrasında ayrışma bireyleşme teorisinde yer alan kavramlardan ve kuramlardan yola çıkılarak kodlama yapılmıştır (Bilgin, 2006; Boyatzis, 1998; Marshall ve Rossman, 2006; Yıldırım ve Şimşek, 2013). Elde edilen bu kodlara ek olarak gruplarda yürütülmüş olan tüm oturumlar izlenmiş, katılımcıların sürece yönelik kazanımlarını içeren cümleler, örüntüler, kelimeler, olaylar, yaşantılar alan yazından elde edilen kodlardan bağımsız bir biçimde ve kodlar arasında herhangi bir ilişki olup olmadığına bakılmaksızın tanımlayıcı birkaç kelime ile etiketlenmiştir. Bu sayede olabildiğince fazla kod elde edilmeye çalışılmıştır. Sonrasında oturumların tekrar tekrar izlenmesi sonucunda elde edilen bu kodlar birbirine benzer içeriklere sahip olanlar arasında alan yazından elde edilmiş olan kavramlardan da yararlanılarak temalar halinde tekrar düzenlenmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Kategoriler altında yer alacak olan temalar ve her bir kapsamı aşağıda verilmiştir:

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

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

Kısıtlanma kaygısı: Bireyin kendisi için önemli olan diğerleri tarafından davranışlarının kontrol edilerek engellenmesine, yakın ilişki kurmaya bağımsızlığına yönelik tehdit olarak algıladığı davranışlara, başkalarının denetiminde ve göz hapsi altında olmaya, özgürlüğünün elinden alınacağına, aileye duyulan bağlılıkla özerk olmaya yönelik duyulan isteğin birbiriyle çatışmasına yönelik ve diğerleri tarafından yönetileceğine karşı duyulan kaygıyı içeren durumlar bu kategori altında yer almaktadır.

Bulguların değerlendirilmesi esnasında içerik analizi türlerinden frekans analizi yapılarak 1. Deney grubunda ve 2. Deney grubunda kaç katılımcının aynı temaya değindiği tablo halinde gösterilmiştir. Katılımcıların görüşlerinden doğrudan alıntılar yapılmış ancak katılımcıların kimler olduğunu belli

edecek ifadeler yer verilmemiştir. Alıntının kaçınıcı oturumda, hangi grupta ve hangi katılımcı tarafından söylendiği parantez içinde belirtilmiştir. Katılımcıların isimlerinin gizliliği açısından kod adlar kullanılmıştır.

Bulgular

Ayrılma Kaygısı

Gruplarda yer alan katılımcıların ayrılma kaygısı temasına ilişkin vurguladıkları alt temalar Tablo 1’de yer aldığı gibi onaylanma ihtiyacı, istemese de denileni yapma / uyumlu uslu çocuk olma, ebeveyn rollerini alma / aşırı sorumluluk alma, duygu ve düşüncelerin birbirine karışması / ilişkilerin iç içe geçmesi, bağımlılık / başkalarının denetimine girme, üçgene dâhil olma, çok katı ya da aşırı geçirgen sınırlar ve sorumluluk almama olarak ortaya çıkmıştır.

Tablo 1.

Ayrılma Kaygısı Temasına İlişkin Alt Temalar

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

Grup üyeleri tarafından bu tema altında en fazla üzerinde durulan alt tema, kendisi için önemli olan diğer kişiler tarafından onaylanmaya yönelik ihtiyaçlar temasıdır. Sağlıklı ayrışamayan bireyler daha çok başkalarını memnun etmek ve onların beklentilerini karşılamak için hareket ederler. *Onaylanma ihtiyacı* alt teması altında danışanlardan bir kısmı ailesinin onayını almadan bir şey yaptığında hatasının ailesi tarafından sürekli olarak yüzüne vurulmasından, aile üyelerinin küsererek kendisiyle konuşmayarak cezalandırmasından, aile üyelerinin kendisini yalnız bırakmasından endişe ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılardan bir kısmı ise sadece aile üyeleri tarafından değil kendisi için önemli olan diğerleri tarafından onaylanmaya duydukları ihtiyacı da dile getirmişlerdir.

Oturumlarda, aile içi ilişkilerini anlamaya, örtük kurallara, aile beklentilerinin karşılanmasına yönelik yapılan çalışmalarda, katılımcılar ailelerinden ayrışamalarına yönelik mesajlar aldıklarını ve bunların genellikle örtük bir biçimde verildiğini belirtmişlerdir. Programda aile örüntülerinin incelenmesi neticesinde nesilden nesle aktarılan kuralların, yaşanmışlıkların kişilik özelliklerini, aldıkları kararları ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmişlerdir. Katılımcılar onaylanmadıkları bir şey yaptıklarında yoğun olarak suçluluk, yalnızlık, öfke, utanma, dışlanmışlık, korku gibi duygular yaşamaktadırlar. Katılımcıların önemli bir kısmı aileleri onaylamadığı zaman istedikleri şeyi yapmaktan vazgeçtiğini belirtmektedir. Bu vaz geçişler, ailesi istemediği için istediği mesleği yapmaktan vazgeçme, anne ve babası onaylamadığı zaman sevdiği insandan vazgeçme gibi önemli kararlar olabildiği gibi başkaları beğenmediği için sevdiği kıyafeti giymekten vazgeçme, beğendiği bir kazağı almama, başkalarının hoşuna gitmiyor diye güneş gözlüğü takmama gibi daha küçük kararlar da

olabilmektedir. Bir grup üyesi anne ve babasının onayına ne kadar ihtiyaç duyduğunu ve bu olmadığında da yaşadığı olumsuz duyguyu ve içsel konuşmalarını şu biçimde ifade etmiştir:

Ben hem annemden hem de babamdan onaylanma bekliyorum. Annem evet güzel yapmışsın ya da olmamış dediği takdir etmediği zaman kendimi kötü hissediyorum. Yine beceremedim yine yapamadım, çok beceriksizim zaten bir şeyi beceremiyorum ki, bir eziklik duygusu oluşuyor... (5. Oturum, Birinci grup, Türkan).

Onaylanma ihtiyacından sonra grup üyeleri tarafından en çok üzerinde durulan diğer bir alt tema ise *istemese de denileni yapma / uyumlu uslu çocuk olmadır*. Aileleri ya da kendisi için önemli diğerleri tarafından onaylanmadıklarında, olumsuz duygular yaşamamak ve cezalandırılmamak adına grup üyeleri istemese de ailenin ya da toplumun beklentilerine uygun hareket etmektedirler. Bazı grup üyeleri anne ve babasının istediği gibi davrandığında sorun çıkmadığını ve sorun çıkmasını göze alamadıklarını ifade etmişlerdir. Bazı grup üyeleri ise anne ve babalarının isteklerini yerine getirmediğinde onların yaşayacakları hayal kırıklıklarına katlanamayacaklarını, bunu onlara yapmak yerine kendi isteklerinden vaz geçtiklerini belirtmişlerdir. Özellikle evin ilk çocuğu olan grup üyeleri anne ve babalarının istediklerini yaparak küçük kardeşlerine de örnek olmaları konusunda ebeveynlerinden dönütler aldıklarını ifade etmişlerdir. Özellikle toplumsal cinsiyet açısından kız çocuklarına ailelerin biçtiği bazı roller bulunmaktadır. Ailenin toplum önünde mahcup olmaması ve herkesin hanım kız demesi için ebeveynlerinin isteklerini yerine getirme konusunda sorun yaratmayan grup üyeleri de bulunmaktadır. Bir grup üyesinin bu alt temaya ilişkin sözleri aşağıda verilmiştir:

İstemesem de ailem istedikten sonra her şeyi yaparım istemeye istemeye de olsa. (6. Oturum, Birinci Grup, Murat).

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

Hep yaşımdan büyük düşünmek zorunda kaldım, hep olgun olmak zorunda kaldım. 12-13 yaşındaydım ama 18-19 yaşında gibiymişim gibi düşünüyordum. Öyle düşünmek zorunda kalıyordum. (4. Oturum, Birinci Grup, Seher).

Bireyin kendi duygu ve düşüncesi ile ebeveynlerinin duygu düşüncelerinin iç içe geçmesi, kişinin kendine özgü duygu ve düşüncelerini geliştiremediğini, kendi duygu ve düşüncelerini ebeveynlerinden ayıramadığını göstermektedir. *Duygu ve düşüncelerin birbirine karışması / ilişkilerin iç içe geçmesi* alt temasına ilişkin anne ve babasının duygusunu içselleştirerek onlardan daha yoğun olumsuz duygu yaşayan bir grup üyesinin paylaşımları aşağıda verilmiştir:

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

Grup üyesi anne ve babasının yaşadığı olumsuz duyguyu anne ve babası kadar yoğun yaşamaktadır. Kimi zaman ebeveynlerini onlardan daha çok düşünmektedir. Çocuğuna bakmak anne ve babanın

görevi iken danışan anne ve babasına bakma sorumluluğunu almaktadır. Ebeveynlerin alması gereken sorumluluğu grup üyesi kendi başına üstlenmektedir.

Kimi grup üyeleri de kendi duygu ve düşüncelerinden vaz geçerek tüm yükü ebeveynlerine yükleyebilmektedir. Annesinin duygu ve düşünceleri ile kendi duygu ve düşünceleri birbirine karışmış olan ve sınır problemleri yaşayan bir grup üyesi annesiyle olan iç içe geçmiş ilişkisi konusunda aşağıdaki ifadeleri belirtmiştir:

Telefonumu ortaya bırakırım. Mesaj gelir alır okurlar. Bir telefon çalar. Alır açarlar. Her şeyim iç içe. (...) Mesela bir şey alacağım zaman hemen annemi ararım. (2. Oturum, İkinci Grup, Arzu).

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

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

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

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

Bu grup üyesi ebeveynleri arasında harç görevi görmektedirler. Ancak aile içindeki stres faktörleri ebeveynler arasındaki çatışma azaldığında ya da ortadan kalktığında üçgene dâhil olan bu grup üyesi üçgenin dışında kalmaktadır. Üçgene dâhil olan bazı grup üyeleri ise ebeveyni ile olan sorunuyla ve yaşadığı problemlerle yüzleşmemek için sürekli olarak kendisini meşgul edecek eylemler içine girmektedir. Fogarty (2000), olumsuz duygu yaşayan birçok bireyin kendi benliğini keşfederek bununla baş etmek yerine, olumsuz duyguları yaşamamak için kendilerini başka şeylere yönlendirdiklerini belirtmektedir. Ancak bu hissin temelleri aile sistemi içinde atılmıştır.

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

Ben anne babamın baskısı altındayım onlar da çevrenin baskısı altındalar. (5. Oturum, Birinci Grup, Esin).

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

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

Reddedilme Beklentisi

Grup üyelerinin reddedilme beklentisi teması altında vurguladıkları alt temalar Tablo 2’de görüldüğü gibi, hata yapmaktan korkma, değersiz önemsiz hissetme, kendine ve diğerlerine güvenmeme, hayır diyememe, dışlanma, kendini suçlama suçluluk hissetme temalarıdır.

Tablo 2.

Reddedilme Beklentisi Temasına İlişkin Alt Temalar

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

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

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

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

Ben kendimi hiç sevmiyorum. Başkaları ne derse ben oyum. (6. Oturum, İkinci Grup, Hamiyet).

Benlik saygısı ile kendine güven arasında doğrudan ilişki bulunmaktadır. Ayrışma bireyleşme sorunu yaşayan çocukların ebeveynlerinin tutarsız davranışlar sergilemeleri ya da ayrışmalarına izin vermemeleri kendilerine ve diğerlerine olan güvenlerini de zedelemektedir. *Kendine ve diğerlerine güvenmeme* alt teması altında benlik saygısı zedelenmiş olan ve kendisine hem akademik hem de sosyal alanda güvenmeyen bir grup üyesi, kendisi için önemli olan diğer kişilerin sevgisini kaybetmemek adına nasıl geri çekildiğini, bu yolla ailesi ile bağımlı ilişkisini nasıl pekiştirdiğini ve döngünün nasıl devam ettiğini şu görüşleri ile ifade etmiştir:

İnsanlara olan güvenimi kaybettiğim andan beri anladım ki ailemden başka dayanağım yok, varsam sadece onlar için varım. Şimdi onlar ne derse benim için o önemli. Biraz da kendimi buna inandırdım. Bu yüzden hep sustum. Eğer onların hoşuna gitmeyecek şeyler yaparsam onların sevgisini kaybetmekten korktum. Benimse en çok ihtiyaç duyduğum şey şu anda sevgi ve güven. (5. Oturum, Birinci Grup, Türkan).

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

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

Aile üyeleri ile kurulan ilişkiler ve aile içi iletişim örüntüleri kişinin kendisine dair algılarını etkilemektedir. Aile üyelerinin birbirini kabul edip etmemesi, iletişim biçimleri, belirgin sınırların sağlanıp sağlanmaması, aile içi roller, gücü kimin elinde bulundurduğuna dair bilgiler aile yapısı hakkında fikir sunmaktadır. *Dışlanma* alt temasına ilişkin, bir grup üyesi kardeşleri ile yaşadığı çatışmaları ve koşulsuz kabul edilmediğini aşağıdaki görüşlerinde olduğu gibi açıklamıştır:

Ben ailede dışlanıyorum. Böyle yapma şöyle yapma, sürekli eleştirirler. ‘Bana sen tembelsin, sen yapamazsın, sen edemezsin, sen bu şekilde nasıl yaşayacaksın’ şeklinde aşırı yükleniyorlar. (4. Oturum, Birinci Grup, Cemre).

Bazı ailelerde çocukların aileden ayrışma çabaları aile üyeleri tarafından tehdit olarak algılanır ve ayrılmak isteyen kişi aile üyelerine ihanet ediyormuş gibi yansıtılır. Bu durumda aile üyeleri arasında sınırlar netliğini kaybeder. Bireyin nasıl düşünmesi ve nasıl hissetmesi gerektiği diğer aile üyeleri tarafından belirlenir. Ayrışmak ve bireyselliğini kazanmak isteyen kişi yapmış olduğu girişimlerden dolayı suçluluk duygusu yaşayacaktır (Worden, 2003/2013; Goldenberg ve Goldenberg, 1991). Reddedilme beklentisi teması altında ele alınan bir diğer alt tema olan *suçluluk hissetme* temasına ilişkin bir grup üyesi babasıyla yaşadığı iletişim sorununun kendisini nasıl etkilediğini ve hissettiği suçluluk duygusunu aşağıdaki gibi ifade etmiştir:

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

Kısıtlanma Kaygısı

Kerr (1981), ayrışma bireyleşme sürecinin sağlıklı bir biçimde kazanılmadığı ailelerde problem yaşandığında aile üyelerinin bu duruma karşı dört farklı tepkiden birini sergileyeceğini belirtmektedir. Bunlar aile üyelerinin birbirinden uzaklaşması, çatışma yaşaması, ilişkinin devamlılığını sağlamak adına aile üyelerinden birisinin kendinden ödün vermesi ya da başka bir sorunu gündeme getirme şeklindedir. Bu tepkilerden herhangi birisinin yoğun olarak sürdürülmesi durumunda aile üyeleri arasında sağlıklı iletişim kurulamamaktadır. Aile içinde özellikle kendi özerkliğini kazanmak isteyen birey ayrışmaya dirençli olan aile üyeleri tarafından engellenebilir, kısıtlanabilir. Tablo 3'te görüldüğü gibi katılımcıların kısıtlanma kaygısına ilişkin en fazla vurguladıkları alt temalar çatışma yaşama, geri çekilme ve duygusal ilişkiyi kesme olarak ortaya çıkmıştır.

Tablo 3.

Kısıtlanma Kaygısı Temasına İlişkin Alt Temalar

Tema	Alt temalar	1. Grup	2. Grup
Kısıtlanma kaygısı	Çatışma yaşama	2	4
	Geri çekilme, susma	4	1
	Duygusal ilişkiyi kesme	2	1

Katılımcılardan bir kısmı ebeveynleri ile olan ilişkilerinde engellenmelere maruz kalmak istemedikleri ve sağlıklı iletişim kuramadıkları için çatışma yaşamaktadırlar. *Çatışma yaşama* alt temasına ilişkin bir grup üyesinin görüşü aşağıda verilmiştir:

Geçenlerde bir gezi vardı mesela (annem) gitmeyeceksin dedi ben inadına gittim. Hava soğuksa 'üzerine bir şey almadan sakın çıkma' der, almadan çıkarım. (...) Annemle konuşuyorum ama hep tartışma şeklinde. (5. Oturum, Birinci Grup, Mert).

Kendi aldığı kararları yerine getirememenin nedenini ekonomik olarak anne babaya bağımlı olmaya ve toplumsal değerlere bağlayan grup üyelerinin genel olarak sergiledikleri davranışlar *geri çekilme ve susma* olarak ifade edilmiştir. Ekonomik anlamda ailesine bağımlı olmadığı halde babasının kendisini okuldan almasından korktuğu için ve annesinin güvenini sarsmamak için tepkisinin genel olarak susmak olduğunu belirten bir grup üyesi görüşlerini aşağıdaki açıklamıştır:

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

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

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

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

Katılımcıların Kazanımları

Bu başlık altında grup üyelerinin oturumlardan elde etmiş oldukları kazanımlara yer verilmiştir. Bu kazanımlar grup üyelerinin aileleriyle, sosyal çevreleriyle ve kendileriyle olan ilişkilerini, duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik farkındalıklarını içermektedir.

Tablo 4.

Katılımcıların Kazanımlarına İlişkin Bulgular

Tema	Alt temalar	1. Grup	2. Grup
Katılımcıların kazanımları	Kendi duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik farkındalıkları	7	6
	Aile ilişkilerine yönelik farkındalıkları	7	6

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

Ben anne ve babama fazla müdahale ediyordum. Onları değiştirmeyi çok istiyordum. (...) Ben çok karışmadığım çok müdahale etmediğim zaman ne olacak değişecekler mi ya da bir şey olacak mı ya da çok zarar görecektir miyiz? Bunu denemek istiyordum. Ufaktan da başladım. Bir sorun olduğunda babam

aradığımda babama çok dinlemek istemediğimi kendi aralarında çözmeleri gerektiğini söyledim. Babam şaşırıldı. Normalde karışır ve tavsiyelerde bulunurdum. Şimdi çok bir şey söylemedim. (10. Oturum, Birinci Grup, Seher).

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

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

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

Buraya sürekli bencil bir şekilde geliyordum. Sürekli ben doğru yapıyorum ben haklıyım diye geldim ama fark ettim ki her zaman haklı olmayabilirim. (10. Oturum, Birinci Grup, Cemre).

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

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

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

En büyük korkum bir gün sevdiğilerimi tamamen kaybetmek, bedenem yanımda olabilirler ama o sevginin yok olmaması gerekiyor benim için. Bu sevgiyi kaybetmemek için de bazı şeyleri yanlış yaptığımı farkına vardım. (10. Oturum, İkinci Grup, Esin).

Araştırma süresince grup üyelerinin hepsi de aile üyelerinin duygu, düşünce ve davranışları ile kendi duygu, düşünce ve davranışları arasında bağlantı kurmuşlar ve bu durumu devam ettirmenin de kendi ellerinde olduğunu fark etmişlerdir. Grup üyelerinin kardeş ilişkilerine, anne baba ilişkilerine, aile içi rollere, nesiller boyu aktarılan örüntülere, aile içi duygusal örüntülere, aile içinde aşırı alınan ya da hiç alınmayan sorumluluklara, kurallara ve sınırlara yönelik tepkileri *aile ilişkilerine yönelik farkındalık* alt teması altında toplanmıştır. Bir grup üyesi annesinin otoriter tavırları karşısında onunla tartışmaya girdiğini ve annesinin kendisini kısıtlamasından endişe duyduğunu, diğer otorite figürlerine de annesine davrandığı gibi davrandığını ve bazen de kendisinin annesi gibi diğerlerine davrandığını fark etmeye başlamıştır. Bu grup üyesinin son oturumda kazanımlara yönelik ifade ettiği sözleri şöyledir:

En büyük sorunum annemdi. Onu anlattım ama aslında kendimi anlatıyordum onun farkına vardım. Özeleştiriyeye başladım. Aslında bir bakıma kendimi eleştiriyordum. Bunun farkına vardım. (10. Oturum, Birinci Grup, Mert).

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

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

Yine genogram çalışması sırasında bazı grup üyeleri aile içi ilişkilere ve nesiller boyu aktarılan davranış kalıplarına yönelik farkındalıklar kazanmışlardır. İki grup üyesinin farkındalıklarına yönelik görüşleri aşağıda yer aldığı gibidir:

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

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

Kimi zaman genogram çizimi tek başına terapötik bir müdahale bile olabilmektedir. Genogram çalışması sonrasında bir sonraki oturuma kadar geçen bir haftalık süreç boyunca, yapılmış olan etkinlik üzerinde düşünmüş olan bir grup üyesi görüşlerini aşağıdaki gibi ifade etmiştir:

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

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

Buraya ilk geldiğimde hep birilerini değiştirmeye çalışıyordum ya ailemi ya annemi şöyle yapıyorlar şöyle yapsınlar daha iyi olur şeklinde ama bunun mümkün olmadığını biz de biliyorduk ama buraya geldikten sonra şunu fark ettim. Başkalarını değiştiremiyoruz en azından kendimizi biraz değiştirmeliyiz. (10. Oturum, Birinci Grup, Emine).

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

Tartışma

Bu araştırmada sistemik aile terapisi yaklaşımına dayalı olarak hazırlanmış grupta psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin ayrılma kaygısı, reddedilme beklentisi, kısıtlanma kaygısı ve oturumlara yönelik ne tür farkındalık kazandırdığı incelenmiştir. Uygulama sürecinin etkili olup olmadığını ve katılımcıların kazanımlarının incelenmesi amacıyla kayıt altına alınan oturumlar analiz edilmiştir. Bu analizler neticesinde ayrılma kaygısı, reddedilme beklentisi, kısıtlanma kaygısı ve katılımcıların kazanımlarına yönelik temalar ve alt temalar oluşturulmuştur.

Ayrılma kaygısına ilişkin bulgular, katılımcıların aile içinde ve sosyal çevrelerinde genellikle onaylanmaya ihtiyaç duyduklarını göstermektedir. Grup üyeleri diğerlerinin onayını almak adına uyumlu bir birey olma eğilimindedir. Yine diğerlerinin kabulüne ve onayına duyulan ihtiyaçtan dolayı bazı grup üyeleri diğerlerine karşı bağımlılık sergilemektedir. Bazı grup üyelerinin ise aile içinde üçgene dâhil olarak aile içi sorunları çözmeye çalıştığı, bazılarının çok fazla ebeveynleri yerine sorumluluk aldığı ve buna bağlı olarak da aile içindeki rollerin birbirine karıştığı gözlenmiştir. Aile yapıları incelendiğinde ise bazı ailelerin çok katı ya da geçirgen sınırlara sahip olduğu gözlenmiştir.

Oturumların derinlemesine incelenmesi sırasında grup üyelerinin benlik algılarına ilişkin bazı sözleri “Kendime değer vermiyorum.”, “Kimseye güvenmiyorum.”, “Özgüvenim düşük.”, “Tek başıma yemekhanede yemek bile yiyemiyorum.”, “Hep susuyorum.”, “Yalnız kalmaktan korkuyorum.”, “Konuşsam bile bir anlamı yok, onların gözünde değersizim.”, “Çok öfkeliyim” biçimindedir. Grup üyelerinin bu sözleri kendilerine dair olumsuz algı içinde olduklarını göstermektedir. Bu sözler aynı zamanda benlik saygısı, kaygı, özgüven, depresyon, bağımlılık gibi kavramları da akla getirmektedir. Nitekim yapılan çalışmalar ayrışma bireyleşme ile stres ve psikolojik uyum (Skowron, Wester ve Azen, 2004), sosyal kaygı ve psikolojik semptomlar (Peleg-Popko, 2002), psikolojik tepkisellik

(Johnson ve Buboltz Jr., 2000) ve ölüm kaygısı (Scharf ve Cohen, 2013), kişisel uyum (Aslan ve Güven, 2010), zorbalık ve kendine güven (Güven ve Aslan, 2010b), depresyon (Gürlek-Yüksel, 2006; Özbaran, 2004; Taşkın, Gürlek-Yüksel ve Özmen, 2009), öfke (Gürlek-Yüksel, 2006); kimlik biçimleri (Atak, 2010), tekrarlayıcı kendisine zarar verme ve epizodik kendine zarar verme (Kabukçu-Başay, 2011), benlik yönelimi (İmamoğlu, 2003), geleceğe ilişkin yönelim örüntüleri (İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007) arasında ilişki olduğu göstermektedir.

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

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

Türk aile yapısında aile üyeleri arasında bağlılık güçlü olmasına rağmen bireyler aile içinde yalnızlaşmaktadır. Bu durum aile üyelerinin bireyleşmeden “psikolojik olarak ham ve korunmasız olarak ortada kalmalarının bir ifadesi” olarak görülmektedir (Gülerce, 2007). Aile üyeleri arasında yeterli sevgi ve şefkat paylaşımı olmasına rağmen duyguların ifade edilememesi, savunucu bir tutum sergilenmesi, değişime kapalı olunuşu ve aile üyelerinin birbirini koşullu kabul etmesi önemli sorunlar olarak görülmektedir (Gülerce, 2007). Yapılan bu çalışmada grup üyeleri kendileri için önemli olan aile üyeleri ve çevrelerinde kişiler tarafından oldukları gibi kabul edilmeyi beklemektedirler. Yaşadıkları ayrışma bireyleşme çabaları diğerleri tarafından kabul edilmediğinde ve engellenme yaşadıklarında grup üyelerinin bir kısmı diğerlerinin kendisini reddetmesinden endişe duymaktadırlar. Elde edilen bu bulgular tarama modelinde yapılmış ve bireylerin ruh sağlığı ile reddedilme beklentisi arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalarla paralellik göstermektedir (Aslan ve Güven, 2010; Gürlek-Yüksel, 2006; Kabukçu-Başay, 2011; Özbaran, 2004; Polat, 2013; Taşkın, Gürlek-Yüksel ve Özmen, 2009)

Kısıtlanma kaygısına ilişkin elde edilen bulgular bazı katılımcıların kısıtlanmamak adına ebeveynleri ve diğer aile üyeleri ile çatışma yaşadığını, bazılarının sessiz kalarak geri çekildiğini, bazılarının ise tamamen ilişkiyi keserek aile üyelerinden uzaklaştığını göstermektedir. Katılımcıların, birçoğunun özellikle ekonomik olarak ailelerine bağımlı olmaları, yaptıkları hata neticesinde ebeveynleri tarafından okuldan alınmaktan korkmalarına, ebeveynlerinin onaylamadığı bir davranış sergilediklerinde var olan imkânların ellerinden alınması gibi endişe yaşamalarına yol açmaktadır. Türkiye’de yaşayan aile üyeleri arasındaki duygusal ve ekonomik sosyal destek bağları oldukça kuvvetlidir. Çocukların aldığı kararlar üzerinde ebeveynlerinin etkisi birçok yaşam alanında gözlenmektedir. Bu nedenden ötürü de sınır problemleri yaşanmaktadır. Sağlanan ekonomik ve duygusal destek, sınırların ortadan kalkmasına ve aile üyelerinin birbirlerinin alanlarına girmesine neden olabilmektedir (Kurter, Jencius ve Duba, 2004). Ortalama Türk ailesi hem kendi aile üyeleri

arasında hem de sosyal çevre ile psikolojik sınırlarını oluşturma ve koruma konusunda sorun yaşamaktadır (Gülerce, 1996). Hatta hem aileler hem de toplum çocukların ailelerine bağımlı olmaları konusunda baskı yapmaktadır (Kurter, Jencius ve Duba, 2004). Kendi özerk alanlarını oluşturmak isteyen grup üyeleri ebeveynleri, kardeşleri hatta diğer akrabaları tarafından engellenmektedir. Özellikle kadın grup üyeleri toplumsal baskıyı daha çok hissetmektedir. Bu durum onların kendilerine ve diğer insanlara olan güvenlerini zedelemektedir.

Ayrışma bireyleşme sorunu yaşayan bazı bireyler kısıtlanmamak adına ilişkiyi kesmeyi tercih edebilmektedirler. Grup üyelerinin bazılarının aile üyeleri ile olan ilişkisini kestiği gözlenmektedir. Grup üyelerinden bir kısmı ise bağımlı olmanın diğer ucunda bulunarak çekirdek ve köken aile üyelerine duygusal olarak mesafe koymaktadırlar. Duygusal mesafe bireyin kendi özerk kararı ve kendi ilgili alanlarına ya da uğraşlarına yönelmek adına yapıldığında bu davranış sağlıklı bir ayrışmanın gerçekleştiğini göstermektedir. Ancak duygusal mesafe tepki koymak adına sergilenmiş bir davranışsa bu sağlıklı ayrışmanın gerçekleşmediğinin göstermektedir (Goldenberg ve Goldenberg, 1991; Kerr, 1981). Aile ile duygusal ilişkisini kesmiş olan grup üyelerinin genellikle çatışma yaşadıkları ya da kendilerini geri çektikleri, her iki durum gerçekleşmediğinde de duygusal ya da fiziksel olarak mesafe koyarak ailelerinden uzaklaştıkları gözlenmiştir. Elde edilen bu bulgular ilişkisel tarama modelinde yapılmış çalışmalarla benzerlik taşımaktadır (Aslan ve Güven, 2010; Güven ve Aslan, 2010a, 2010b; Polat, 2013).

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

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

Sonuç olarak araştırma bulgularıyla alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde ayrışma bireyleşme düzeyinin düşük olması bireyin hem kendine hem de sosyal çevresine uyumunu olumsuz etkilemektedir. Aile sistemleri ele alınarak yapılan çalışmaların bireylerin ayrışma bireyleşme düzeylerini geliştirdiği, programın sadece aile içi ilişkilerini değil sosyal ilişkilerini de olumlu etkilediği belirlenmiştir. Bu tartışmalar ışığında uygulamaya ve ileride yapılacak olan çalışmalara yönelik şu tür önerilerde bulunulabilir:

Ayrışma bireyleşmeye yönelik yaşanan sorunlar yalnızca üniversite eğitimi alan öğrencilerde gözlenen bir problem değildir. Bu sorun yaşamın her döneminde bireylerin karşılaşılabileceği bir sorundur. Çocukluk döneminde ebeveynlerin ayrışma çabası içindeki çocuklarına engel olmalarında, ergenlik döneminde bireyin ailesinden bağımsız bir kişilik geliştirmeye yönelik çabalarında, üniversite döneminde kendi kararlarını almaya yönelik adımlarında, evlendiklerinde kendi köken ailelerinden bağımsız kararlar almaya çalışmalarında, kendileri ebeveyn olduklarında çocuklarına karşı tutum ve davranışlarında ayrışma bireyleşmeye yönelik sorunlarla karşılaşmaktadır. Uygulanan grupla psikolojik danışma programı her ne kadar üniversite öğrencileri için hazırlanmış olsa da üzerinde çeşitli uyarlamalar yapılarak, hem bireysel hem de grupla hem de ailelerle yapılacak müdahalelerde alan çalışanları programdan faydalanabilir. Program hazırlanırken ilk beş oturumda aile sistemi, aile içi ilişkiler, aile içi kurallar, roller ve aile üyelerinin birbirine gönderdiği açık ve örtük mesajlar ve aile içi beklentileri karşılamak adına atılan adımlar ele alınırken, son beş oturumda danışanın daha önce karşılaştıkları problem durumları karşısında kullandıkları baş etme becerileri, güç kaynakları, sınırlarını çizebilmelerini sağlayan davranışları ve bir grup üyesinin duygusal dünyasını temsil eden aile dizilimi çalışmasına yer verilmiştir. Her oturum birbiriyle ilişkili ve bağlantılı olacak biçimde hazırlanmıştır. Programda uygulanan etkinliklerin her birisi birer oturum olacak şekilde hazırlanmıştır. Ancak problemin daha geniş bağlamda ele alınabilmesi ve her bir danışanla daha derinlemesine çalışılabilmesi için oturum sayısı artırılabilir. Ayrıca grup üyeleri belirlenirken her ne kadar cinsiyet açısından birbirine eşit sayıda kadın ve erkek öğrencilere ulaşılmak istense de kadınlar erkeklere nazaran gruplara katılma konusunda daha istekli olmuşlardır. Bu nedenle gruplarda istenilen sayıda erkek öğrenciye ulaşılamamıştır. Benzer çalışmalarda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre ne tür ayrışma bireyleşme sorunu yaşadıkları ele alınabilir. Grup üyelerinin aile içi ilişkilerini kuvvetlendirmek için programın içeriğine iletişim becerilerine yönelik ek uygulamalar katılabilir. İlk ve ortaokul kurumlarında çalışan okul psikolojik danışmanları özellikle aileleri davet ederek ayrışma bireyleşmeye yönelik hizmet içi eğitim verirken bu çalışmadan yararlanabilir. Kendi köken ailesinden sağlıklı biçimde ayrışma bireyleşme sürecini yaşamamış olan ve bu sorunu kendi çekirdek ailesine yansıtan eşlerle çalışmalar düzenlenebilir. Farklı psikolojik yaklaşımlar temelinde geliştirilmiş grupla psikolojik danışma programlarıyla eş zamanlı olarak bu çalışmadaki program yürütülerek karşılaştırmalar yapılabilir.

Kaynakça/References

- Aslan, S., & Güven, M. (2008). *Bağlanma ve uyum arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracılığı*. (Yayınlanmış doktora tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, S., & Güven, M. (2010). Bağlanma ve kişisel uyum arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, 35(157), 181-191.
- Atak, H. (2010). *Yetişkinliğe geçişte kimlik biçimlenmesi ve eylemlilik: Bireyleşme sürecinde iki gelişimsel kaynak*. Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Barker, C., Pistrang, N., & Elliott, R. (2002). *Research methods in clinical psychology an introduction for students and practitioners* (2nd Ed.). USA: John Wiley & Son.
- Bartle-Haring, S. (1997). The relationships among parent-adolescent differentiation, sex role orientation and identity development in late adolescence and early adulthood. *Journal of Adolescence*, 20, 553-565.
- Bilgin, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin sorunları ile değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(20), 18-25.
- Bilgin, N. (2006). *Sosyal bilimlerde içerik analizi: Teknikler ve örnek çalışmalar*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Blos, P. (1962). *On adolescence a psychoanalytic interpretation*. NY: The Free Press.
- Blos, P. (1979). *The adolescent passage*. Madison, WI: International University Press.
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. In P. J. Guerin. (Ed.), *Family therapy* (pp. 42-90) NY: Gardner.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York, NY: Jason Aronson Book.
- Boyatzis, R.E. (1998). *Transforming qualitative information thematic analysis and code development*. London: Sage.
- Bush, K.R. (2000). Separateness and connectedness in the parent adolescent relationship as predictors of adolescent self-esteem in us and Chinese samples. *Marriage & Family Review*, 30(1/2), 153-178.
- Campbell, D.T., & Stanley, J.C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Carter, E., & Orfanidis, M.M. (1976). Family therapy with one person and the family therapist's own family. In P. J. Guerin. (Ed.), *Family therapy* (pp. 1993-219) NY: Gardner.
- Corey, G. (2012). *Theory & practice of group counseling* (8th Ed.). USA: Brooks/Cole
- Creswell, J.W. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni M. Bütün ve S. B. Demir (Çev. Edt.)*. Ankara: Siyasal Kitabevi. (Orijinal baskı, 2013).
- Dallos, R., & Draper, R. (2010). *An introduction to family therapy systemic theory and practice* (3rd Ed.). London: Mc Graw Hill Open University Press.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Fishbane, M.D. (2001). Relational narratives of the self. *Family Process*, 40(3), 273-292.
- Fogarty, T.F. (2000). On emptiness and closeness. *Journal of Pastoral Counseling*, 35, 5-44.
- Gharehbaghy, F. (2011). An investigation into Bowen family systems theory in an Iranian sample. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 5(1), 56-64.
- Gibson, J. M., & Donigian, J. (1993). Use of Bowen theory. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 14(1), 25-36.

- Goldenberg, I., & Goldrberg, H. (1991). *Family therapy an overview*. California: Brooks/Cole Publishing Company Pacific Grove.
- Gülerce, A. (1996). *Türkiye’de ailelerin psikolojik örüntüleri*. İstanbul: Boğaziçi Matbaası.
- Gülerce, A. (2007). *Dönüşümsel aile modeli ve Türkiye’de ailelerin psikolojik örüntüleri*. İstanbul: Boğaziçi Matbaası.
- Gürlek-Yüksel, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin ayrılma bireyleşme özellikleri ve etkileyen etmenler*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Celal Bayar Üniversitesi/Tıp Fakültesi, Manisa.
- Güven, M., & Aslan, S. (2010a). The separation-individuation and perceived parenting -styles in adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 41, 117-132.
- Güven, M., & Aslan, S. (2010b). Ergenlerde ayrılma bireyleşme ile okul zorbalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 125-142.
- Haefner, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35, 835–841.
- Hancock, D.R., & Algozzine, B. (2006). *Doing case study reserach: A practical guide for beginning researchers*. NY: Teachers College Press.
- Hedges, F. (2005). *An introduction to systemic therapy with individuals: A social constructionist approach*. NY: Palgrave Macmillan.
- Henriksen, J.A.S. (1995). Orientation and counseling in a California community collage: Surveying the perspectives of a multicultural student population. *Community Collage Review*, 23(2), 59-74.
- İmamoğlu, E.O. (2003). Individuation and relatedness: Not opposing but distinct and complementary. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 367–402.
- İmamoğlu, E.O., & Güler-Edwards, A. (2007). Geleceğe ilişkin yönelimlerde benlik tipine bağlı farklılıklar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(60), 115-132.
- Jacobs, E.E., Masson, R.L.L., Harvill, R.L., & Schimmel, C.J. (2012). *Group counseling: Strategies and skills* (7th Ed.). USA: Brooks/Cole.
- Johnson, P., & Buboltz Jr., W. C. (2000). Differentiation of self and psychological reactance. *Contemporary Family Therapy*, 22(1), 91-105.
- Kabukçu-Başay, B. (2011). *Lise öğrencilerinde kendine zarar verme davranışı: işlevleri, emosyonel regülasyon ve ayrılma bireyleşme*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Ege Üniversitesi/Tıp Fakültesi, İzmir.
- Kerr, M. (1981). Family systems theory and therapy. In A. S. Gurman ve D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy* (pp. 226-264). New York: Brunner/Mazel.
- Kerr, M.E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. New York: W. W. Norton.
- Keskin, Y. (2012). *Separation individuation process, defense mechanisms, alexithymia and family dynamics among substance dependent individual*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Klever, P. (2009). Goal direction and effectiveness, emotional maturity, and nuclear family functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35(3), 308–324.
- Kurter, M.F., Jencius, M., & Duba, J.D. (2004). A Turkish perspective on family therapy: An interview with Hürol Fisiloglu. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 12(3), 319-323.

- Lapan, S.D. & Quartaroli, M.T. (2009). *Research essentials: An introduction to designs and practices*. San Francisco, CA : Jossey-Bass
- Mahler, M.S. (1967). On human symbiosis and the vicissitudes of individuation. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15, 740–763.
- Mahler, M.S., & Gosliner, B.J. (1955). *On symbiotic child psychosis: Genetic, dynamic, and restitutive aspects*. Psychoanalytic Study Child. NY: International Universities Press.
- Mahler, M.S., Pine, F., & Bergman, A. (2003). *İnsan yavrusunun ilk psikolojik doğumu*. (A. N. Babaoğlu, Çev. Ed.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal baskı, 1975).
- Marshall, C. & Rossman, G.B. (2006). *Designing Qualitative Research* (4th Edition). London: Sage.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber*, (S. Turan, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Lmt. Şti. (Orijinal baskı, 2009).
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Nichols, M.P., & Schwartz, R.C. (2004). *Family therapy concepts and methods* (6th Ed.). USA: Pearson Education.
- Özakaş, T. (2013). *Ayrışma ve bireyleşme süreçleri, paylaşılmış paranoya, 10. BPT Ocak 2012 ders notları*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları 104.
- Özbaran, N.B. (2004). *Majör depresif bozukluğu olan ergenlerin ayrılma bireyleşme özelliklerinin ve anne baba tutumlarının değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Ege Üniversitesi/Tıp Fakültesi, İzmir.
- Özgüven, İ.E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve başetme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.
- Polat, Ü. (2013). *Geç ergenlerin yaklaşmacı/kaçınmacı benlik düzenleme odakları ile ebeveynlerine bağlanma ve onlardan ayrışma bireyleşme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Rickwood, D., Deane, F.P., Wilson, C.J., & Ciarrochi, J.V. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34.
- Scharf, M., & Cohen, T. (2013). Relatedness and individuation among young adults born preterm: The role of relationships with parents and death anxiety. *J. Adult Dev.*, 20, 212–221.
- Skowron, E.A., Wester, S.R., & Azen, R. (2004). Differentiation of self-mediates college stress and adjustment. *Journal of counseling and development*, 82, 69-80.
- Skowron, E.A., Stanley, K.L., & Shapiro, M.D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 31, 3–18.
- Sudano, L. (2012). Use of the genogram and process questions to address conflict among collegiate student-athletes. *Journal of Family Psychotherapy*, 23, 332–336.
- Şahin, İ., Şahin Fırat, N., Zoraloğlu, Y.R., & Açıkgöz, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 4(4), 1435-1449.
- Taşkın, E.O., Gürlek-Yüksel, E., & Özmen, E. (2009). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinde ayrılma bireyleşme özellikleri ve depresyon ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 10, 174-180.

- Temiz, E. (2004). *Sınır kişilik bozukluğunda ayrılma/bireyleşme deneyimleri, yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ve kaçınma boyutları*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Titelman, P. (2010). A clinical format for Bowen family systems therapy with highly reactive couples. In A. S. Gurman (Ed.), *Casebook of Couple Therapy* (pp. 112-133). NY: The Guilford Press.
- Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Utsunomiya, H. (2011). The influence of parental marital commitment on the identity formation of Japanese university students. *Social Behavior and Personality*, 39(10), 1315-1324.
- Worden, M. (2013). *Aile terapisi temelleri* T. Akbaş (Çev. Ed.). Adana: Adana Nobel Kitabevi. (Orijinal baskı, 2003).
- Yalçın, İ., & Ersever, O. (2015). İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 185-201.
- Yeşilyaprak, B. (2016). *21. Yüzyılda eğitimde rehberlik hizmetleri* (25. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yazarlar

Yrd. Doç. Dr. Birsen ŞAHAN

Prof. Dr. Turan AKBAŞ

İletişim

Yrd. Doç. Dr. Birsen ŞAHAN, Bülent Ecevit Üniversitesi, Ereğli Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, 67300, Ereğli / Zonguldak, Türkiye, e-mail: sahanbirsen@gmail.com

Prof. Dr. Turan AKBAŞ, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, 01330, Sarıçam / Adana, Türkiye, e-mail: ozan@cu.edu.tr

Summary

Purpose and Significance. The theory of separation individuation was firstly asserted by Mahler (1967) in the field of psychology. Mahler, Pine and Bergman (1975/2003) describe the process of separation individuation as the psychological birth of a human fetus. According to Mahler and Gosliner (1955), separation involves the leaving the common living area that the child has established with the mother and individuation involves the acquiring child's distinctive traits. The process of separation individuation begins in infancy and once again comes to the agenda during the adolescence period. According to Blos (1962; 1979), there are some developmental task that will provide maturation of puberty and higher level separation individuation process when it is solved in adolescence period. It is necessary for adolescence to resolve the parental bond internalized until this time in order to get a healthy identity of self. This process ends up with the understanding of adolescence that she/he is a different person than her/his parents.

Systemic family therapist Bowen (1971, cited in Kerr, 1981), who underlie the concept of separation of self, states that individuals who are not sufficiently separated from their origin family try to solve their problems with nonfunctional solutions in anxiety moments. Although the social group is important for the individual, the first and most important system in which perceptions of self are formed is the family (Haefner, 2014). Individuals who are encouraged by their parents to be autonomous and independent are able to make their own decisions without feeling the pressure to please others. They are internally comfortable because of their own decisions, and this is not affected by the praise or criticism of others (Kerr, 1981).

To establish close relationships is basic developmental task that young adolescence should overcome in the university years (Erikson, 1968). This period also involves the preparation for the occupation and efforts of family independence are exhibited. Importance of the interventions to be applied towards separation and individuation in these years is once more revealed when these tasks are taken into account. In this context, contribution of group counseling program to the group members voluntarily participating in the sessions based on the systemic psychotherapy approach prepared for separation individuation which was applied for ten weeks were examined. The following sub-problems have been tested in accordance with this purpose:

1. What are the perceptions of the participants in the systemic psychotherapy groups regarding the variance of the separation anxiety?
2. What are the perceptions of the participants in the systemic psychotherapy groups regarding the variance of the rejection expectation?
3. What are the perceptions of the participants in the systemic psychotherapy groups regarding the variance of the Restriction anxiety?
4. What are the awareness and achievements of the participants in the systemic psychotherapy groups during the process?

Method

Research Design. In this research, it was aimed to determine the perceptions and awareness intended separation and individuation of the group members who participated in psychological counseling sessions. The program was implemented to the students who voluntarily joined the groups in weekly sessions for ten weeks. Session records have been examined deeply in order to determine the

awareness, perceptions and achievements of the group members regarding the process. Case study design was used for the research (Barker, Pistrang & Elliott, 2002).

Study group. Two separate counseling groups were established to implement the program in the study. Sessions which were held regularly each week with the students in each psychological counseling group and continued for ten weeks. Announcements were made to 1, 2, and 3 year students who were studying at Inonu University in the spring semester of 2014-2015 in order to determine the students taking part in the working group. Preliminary meeting was held with 83 volunteer students who want to be in groups. Separation Individuation Test of Adolescence (Aslan & Güven, 2008) was applied to 48 students who wanted to take part in the group. Eight students scored in the range of -1 and +1 standard deviation from the subscales of the test (Separation Anxiety, Rejection Expectation and Restriction Anxiety) were assigned to the first psychological counseling group.

Eight students in the second psychological counseling group were selected from among 35 students by interview. Students experiencing especially family problems, relational problems and self-confidence problems (such as shyness, not to say no) have been identified in these interviews. Students who received psychiatric support were not included in the group to prevent too many interventions from interfering with each other. Criterion sampling method is used for the selection of the group members.

Data Collection Tools. *Separation Individuation Test of Adolescence:* Psychometric measurements were made by Aslan and Güven (2008) adapted to the university students. It includes Separation Anxiety, Restriction Anxiety and Rejection Expectation subscales. The test measures the relationship of the adolescent with the parent and those who are important to him/her and the need for separation individuation and dependency.

Video Recordings of Sessions: Program has been implemented to group members for ten weeks. Each session lasts 90-120 minutes. The application was made in 3 March - 12 May 2015. All sessions in which the program is applied are recorded.

Procedure. Group members were introduced to each other and group rules were determined in the first session of the group counseling. Group members' genograms were provided and family systems were identified in the second session. Emotional structure of the family and family relations were studied over the genograms they had drawn in the third session. Introduction of rules within the family, the rules explicitly and implicitly expressed in the family and their impact on their lives is emphasized in the fourth session. Approval of group members by their family members, behaviors they exhibit to be accepted by them and the reflections on the lives of these behaviors exhibited to fulfill the anticipation of the family are emphasized in the fifth session. The sixth session focused on the discovery of moments in which group members coped with the problems. The power sources of the family and their effects on the group members were discussed in the seventh session. Which power sources they used during their crisis in their lifetime was discovered at the eighth session. At the ninth session, the social and emotional world of a group member was embodied in a family arrangement. Termination was done in the tenth session.

Analysis of Data. What participants said during the sessions were discussed in terms of individual and relational problems, separation anxiety, rejection expectation and restriction anxiety, achievements and awareness of themselves and their surroundings. These titles were subjected to content analysis through the NVivo 10 program by watching the session records of both groups.

Results

Qualitative findings obtained by analyzing the program were divided into four groups under the headings of separation anxiety, rejection expectancy, restriction anxiety and gains of the group members towards the sessions.

Results related to separation anxiety variable: Under the theme of separation anxiety eight sub-themes containing need for approval, begrudge / compatible to be a good boy, taking the role of parents / over take responsibility, too rigid or overly permeable borders, intermingling of feelings and thoughts / nesting of the relationship, dependency / enter to control of others, to be included in the triangle and not to take responsibility were obtained.

Results related to rejection expectancy variable: Six sub-themes were obtained under the theme of rejection expectancy containing afraid of making mistakes, distrust of themselves and others, feeling worthless, not to say no, exclusion, self-blame and feeling guilty.

Results related to restriction anxiety variable: Three sub-themes were obtained under the theme of restriction anxiety including withdrawal / remain unresponsive, conflict and cutting off emotional relationship.

Results of participants' awareness and gains: Achievements of the group members from the sessions are taking place under this heading. These achievements include group members' relationships with their families, their social environment and with themselves, awareness of their feelings, thoughts and behaviors. All group members, except for a group member, have gained awareness both for themselves and for family relations during sessions.

Discussion

Group members were able to express their own thoughts without being involved in aggressive or passive attitudes in relation to others by means of this group counseling process. Participants especially realized the fact that the rules, thoughts, feelings, and roles from the origin families are related to the problems they have experienced. Also they noticed how maintaining these behaviors affected them. Some of the group members have acquired the role of stabilizing family relationships due to conflict or distant relationship between parents. This behavior that the group members have done is aimed at reducing the anxiety situation in the family and reducing the intensity of the distress (Carter & Orfanidis, 1976; Dallos & Draper, 2010; Haefner, 2014; Nichols & Schwartz, 2004). It was observed that the group members started to set the boundaries and that they had both behavioral and cognitive gains during the session and at the end of the session