



**SANAT TERAPİSİYLE DESTEKLENMİŞ ÇÖZÜM  
ODAKLI KISA TERAPİNİN ALGILANAN STRES  
DÜZEYİNE ETKİSİ**

**2022  
YÜKSEK LİSANS  
SOSYAL HİZMET**

**Ayşe Nur ESENDAĞ**

**Tez Danışman  
Prof. Dr. Anıl ERTOK ATMACA**

**SANAT TERAPİSİYLE DESTEKLENMİŞ ÇÖZÜM ODAKLI KISA  
TERAPİNİN ALGILANAN STRES DÜZEYİNE ETKİSİ**

**Ayşe Nur ESENDAĞ**

**Tez Danışmanı**

**Prof. Dr. Anıl ERTOK ATMACA**

**T.C.**

**Karabük Üniversitesi**

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**

**Sosyal Hizmet Anabilim Dalında**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Olarak Hazırlanmıştır**

**KARABÜK**

**Aralık 2022**

## İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER .....	1
TEZ ONAY SAYFASI.....	4
DOĞRULUK BEYANI .....	5
ÖNSÖZ .....	6
ÖZ.....	7
ABSTRACT.....	9
ARŞİV KAYIT BİLGİLERİ.....	11
ARCHIVE RECORD INFORMATION .....	12
KISALTMALAR .....	13
ARAŞTIRMANIN KONUSU .....	14
ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	14
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	15
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	19
VERİLERİN ANALİZİ.....	20
ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ / PROBLEM .....	20
ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	21
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	22
1.1. Stres Kavramı.....	22
1.2. Stresin Aşamaları.....	23
1.3. Stresin Belirtileri.....	26
1.3.1. Fiziksel Belirtiler .....	26
1.3.2. Psikolojik Belirtiler .....	27
1.3.3. Davranışsal Belirtiler.....	27
1.4. Stres Kaynakları .....	28
1.4.1. Bireysel Stres Kaynakları .....	29
1.4.2. Örgütsel Stres Kaynakları .....	31

<b>1.5. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri</b> .....	<b>33</b>
<b>1.5.1. Başa Çıkma Kavramı</b> .....	<b>33</b>
<b>1.5.2. Başa Çıkma Stratejileri</b> .....	<b>35</b>
<b>1.5.2.1. Stresle Başa Çıkmada Bireysel Yöntemler</b> .....	<b>35</b>
<b>1.5.2.2. Stresle Başa Çıkmada Örgütsel Yöntemler</b> .....	<b>37</b>
<b>1.6. Sanatsal Yaklaşımların Stres Üzerindeki Etkisi</b> .....	<b>38</b>
<b>1.6.1. Terapide İyileştirici Güç Olarak Sinemanın Kullanılması</b> .....	<b>39</b>
<b>1.6.2. Terapide İyileştirici Güç Olarak Edebiyatın Kullanılması</b> .....	<b>42</b>
<b>1.6.3. Terapide İyileştirici Güç Olarak Müziğin Kullanılması</b> .....	<b>44</b>
<b>1.6.4. Terapide İyileştirici Güç Olarak Resim Sanatının Kullanılması</b> .....	<b>47</b>
<b>1.7. Çözüm Odaklı Kısa Terapi</b> .....	<b>48</b>
<b>1.7.1. Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Tarihsel Gelişimi ve Kuramsal Altyapısı</b> .....	<b>48</b>
<b>1.7.2. Çözüm Odaklı Kısa Terapi İlkeleri</b> .....	<b>49</b>
<b>1.7.3. Çözüm Odaklı Kısa Terapi Teknikleri</b> .....	<b>52</b>
<b>1.7.3.1. Derecelendirme Sorusu</b> .....	<b>53</b>
<b>1.7.3.2. Mucize Sorusu</b> .....	<b>55</b>
<b>1.7.3.3. İstisna Sorusu</b> .....	<b>56</b>
<b>1.7.3.4. Baş Etme Soruları</b> .....	<b>58</b>
<b>1.7.3.5. Çözüm Odaklı Amaçlar</b> .....	<b>59</b>
<b>1.7.3.6. Övgü</b> .....	<b>60</b>
<b>1.7.3.7. Ödevler</b> .....	<b>61</b>
<b>1.7.4. Çözüm Odaklı Kısa Terapide Terapötik Süreç</b> .....	<b>61</b>
<b>1.7.5. Çözüm Odaklı Kısa Terapide Terapötik İlişki</b> .....	<b>64</b>
<b>1.7.6. Çözüm Odaklı Kısa Terapi Uygulama Örnekleri</b> .....	<b>64</b>
<b>2. BULGULAR VE TARTIŞMA</b> .....	<b>66</b>
<b>2.1. Nicel Bulgular</b> .....	<b>67</b>
<b>2.2. Nitel Bulgular</b> .....	<b>71</b>
<b>2.2.1. Funda Hanım Vakası</b> .....	<b>72</b>
<b>2.2.1.1. Tanışma ve Genel Bilgiler</b> .....	<b>73</b>
<b>2.2.1.2. Derecelendirme Sorularının Kullanımı</b> .....	<b>75</b>
<b>2.2.1.3. Mucize Sorusunun Kullanımı</b> .....	<b>80</b>
<b>2.2.1.4. Ödevlerin Belirlenmesine Yönelik Çalışma</b> .....	<b>82</b>

2.2.1.5. Terapi Süreci İçerisinde Sanat Tekniklerinin Kullanılması.....	100
2.2.1.6. Terapi Sürecinin Genel Değerlendirilmesi .....	105
2.2.2. Esen Hanım Vakası.....	107
2.2.2.1. Tanışma ve Genel Bilgiler .....	108
2.2.2.2. Derecelendirme Sorusunun Kullanımı .....	110
2.2.2.3. Mucize Sorusunun Kullanımı .....	118
2.2.2.4. Ödevlerin Belirlenmesine Yönelik Çalışma.....	119
2.2.2.5. Terapi Süreci İçerisinde Sanat Tekniklerinin Kullanılması.....	135
2.2.2.6. Terapi Sürecinin Genel Değerlendirmesi .....	140
4.2.3. Merve Hanım Vakası.....	142
2.2.3.1. Tanışma ve Genel Bilgiler .....	143
2.2.3.2. Derecelendirme Sorularının Kullanımı .....	144
2.2.3.3. Mucize Sorusunun Kullanımı .....	150
2.2.3.4. Ödevlerin Belirlenmesine Yönelik Çalışma.....	153
2.2.3.5. Terapi Süreci İçerisinde Sanat Tekniklerinin Kullanılması.....	194
2.2.3.6. Terapi Sürecinin Genel Değerlendirmesi .....	197
2.2.4. İbrahim Bey Vakası.....	200
2.2.4.1. Tanışma ve Genel Bilgiler .....	201
2.2.4.2. Derecelendirme Sorularının Kullanımı .....	202
2.2.4.3. Mucize Sorusunun Kullanımı .....	208
2.2.4.4. Ödevlerin Belirlenmesine Yönelik Çalışma.....	209
2.2.4.5. Terapi Süreci İçerisinde Sanat Tekniklerinin Kullanılması.....	225
2.2.4.6. Terapi Sürecinin Genel Değerlendirmesi .....	230
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	232
KAYNAKLAR .....	237
TABLolar LİSTESİ .....	244
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	246
EKLER .....	247
Ek-1: Algılanan Stres Ölçeği.....	247
Ek-2: Bilgilendirilmiş Onam Formu .....	248
Ek-3: Etik Kurul Onayı.....	250
Ek-4: Ölçek Kullanım İzni .....	251
ÖZGEÇMİŞ .....	252

## TEZ ONAY SAYFASI

Ayşe Nur ESENDAĞ tarafından hazırlanan “SANAT TERAPİSİYLE DESTEKLENMİŞ ÇÖZÜM ODAKLI KISA TERAPİNİN ALGILANAN STRES DÜZEYİNE ETKİSİ” başlıklı bu tezin Yüksek Lisans Tezi olarak uygun olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Anıl ERTOK ATMACA

.....

Tez Danışmanı, Resim Ana Bilim Dalı

Bu çalışma, jürimiz tarafından Oy Birliği ile Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 27/12/2022

Ünvanı, Adı SOYADI (Kurumu)

İmzası

Başkan : Doç. Dr. Oğuzhan ZENGİN (KBÜ)

.....

Üye : Prof. Dr. Anıl ERTOK ATMACA (KBÜ)

.....

Üye : Dr. Nihan KALKANDELER (ÜÜ)

(ONLİNE)

KBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu, bu tez ile, Yüksek Lisans Tezi derecesini onamıştır.

Doç. Dr. Müslüm KUZU

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## **DOĞRULUK BEYANI**

Yüksek lisans/ tezi olarak sunduğum bu çalışmayı bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı herhangi bir yola tevessül etmeden yazdığımı, araştırmamı yaparken hangi tür alıntılarım intihal kusuru sayılacağını bildiğimi, intihal kusuru sayılabilecek herhangi bir bölüme araştırmamda yer vermediğimi, yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu ve bu eslere metin içerisinde uygun şekilde atıf yapıldığını beyan ederim.

Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak ahlaki ve hukuki tüm sonuçlara katlanmayı kabul ederim.

**Adı Soyadı:** Ayşe Nur ESENDAĞ

**İmza** :

## ÖNSÖZ

Bu çalışmayı gerçekleştirirken başta pandemi şartları gibi olumsuz durumlarla ve bazı kısıtlılıklarla karşılaşmış olsam da eğitimini aldığım alanda uzmanlaşabilmek adına gösterdiğim tüm çaba benim için zevkli bir sürecin parçasıydı.

Öncelikle tezimin tüm aşamalarında pozitif enerjisi ve gülen yüzüyle yanımda olduğunu bana daima hissettiren, bildiklerini tüm cömertliğiyle benimle paylaşan saygıdeğer danışmanım Anıl ERTOK ATMACA'ya,

Tez yazım sürecinde ve diğer süreçlerde benimle ilgilenen, bildiklerini paylaşan ve jürimde bulunarak fikirlerini belirten değerli hocalarım Nihan KALKANDELER ve Oğuzhan ZENGİN'e,

Bugün olduğum kişi olmamda ve karakterimin şekillenmesinde en büyük rolü oynayan, desteklerini benden hiçbir zaman esirgemeyen, cesaretimi ve özgüvenimi pekiştiren, sevgilerini daima üzerimde hissettiğim biricik annem Feride ESENDAĞ ve babam Hüseyin ESENDAĞ'a,

Bana olan inancını her fırsatta dile getiren ve sonsuz desteğini benden hiç esirgemeyen anneannem Nihal YALÇIN'a

Bu süreç boyunca her şeyimi rahatlıkla paylaştığım, bana olan ilgilerini ve desteklerini hep yanımda hissettiğim, kendimi güçlü hissettiren sevgili arkadaşlarım Kader YILDIZ, Gizem Nur ŞAKAR, Hesna KESEN, Damla ÖNK, Damla POLAT KÖSE, Gizem Nur SAĞLIK, Özge ENGİN, Nura AYDIN, Mustafa ÖZVEREN, Çağrı Selman İĞDE, Büşra ŞAHİNER, Tuğba CİN ve Ebru MARAL'a,

Ve son olarak araştırmamda yer almayı kabul eden değerli katılımcılara teşekkürlerimi borç bilirim.



## ÖZ

21. yüzyılda gördüğümüz en yaygın psikolojik belirtilerin başında stres gelmektedir. Sebebi ne olursa olsun stres insanların hayatını olumsuz etkilemekte ve hayat işlevselliklerini bozmaktadır.

Çözüm odaklı terapi kısa bir müdahale öngörmesi ile günümüzde sıkça tercih edilen postmodern yaklaşımlar arasındadır. Kısa bir müdahale içeren bu süreçte özellikle direncin kırılması ve danışanların sürece katılımını arttırmak için sanat terapi yaklaşımından yararlanmanın sürece destekleyici bir işlevsellik katacağı düşünülmektedir.

Sanat terapiyle desteklenen çözüm odaklı kısa terapi yaklaşımına dayalı sosyal hizmet müdahalesinin, stres seviyesi yüksek bireylerin stres düzeylerine herhangi bir etkisinin olup olmadığının ortaya konulmasını amaçlayan bu araştırma kontrol gruplu öntest-sontest modeline dayalı yarı deneysel bir çalışmadır.

Toplam sekiz katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada dört kişi ile kontrol grubunda 4 kişi ile deney grubunda çalışmalar yapılmıştır. Müdahale grubundaki katılımcılarla 02.04.2022-08.07.2022 tarihleri arasında ortalama 8 görüşme gerçekleştirilerek toplamda 32 görüşme yapılmış olup bu süre boyunca kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır.

Müdahale öncesi ve sonrası yapılan ölçüm ve değerlendirmelere göre; müdahale ve kontrol grubundaki katılımcılar müdahale öncesi benzer stres düzeylerinde iken, deney grubuna yapılan müdahale sonrası tüm bireylerin stres düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azalmıştır. Kontrol grubundaki katılımcıların ise stres düzeyleri müdahalesiz geçen sürenin sonunda artmıştır.

Görüşmelerden elde edilen sonuçlara göre müdahale grubundaki katılımcıların stres düzeylerinin düşmesine paralel olarak hayat işlevsellikleri artmıştır. Ayrıca çözüm odaklı kısa terapi süreci içerisinde kullanılan sanat tekniklerinin sürece pozitif yönde etki ettiği yapılandırılmış görüşmelerden alınan geri dönütlerden öğrenilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Stres; Çözüm Odaklı Kısa Terapi; Sanat Terapi; Bireylerle Sosyal Hizmet; Sosyal Hizmet Müdahalesi.

## **ABSTRACT**

Stress is one of the most common psychological symptoms in the twenty-first century. Whatever the cause, stress has a negative impact on people's lives and impairs their functionality.

Solution-focused therapy is among the postmodern approaches that are frequently preferred today, with a short intervention. In this process, which includes a short intervention, it is thought that using the art therapy approach will add a supportive functionality to the process, especially in order to break the resistance and increase the participation of the clients in the process.

This is a quasi-experimental study with a control group that aims to determine whether a social work intervention focused on a solution-focused brief therapy approach using art techniques has any effect on the stress levels of individuals with high stress levels.

Studies were conducted with four people in the control group and four people in the experimental group in the study, which included eight participants in total. Between April 2 and July 8, an average of eight interviews were conducted with participants in the intervention group, for a total of 32 interviews; no interventions were conducted with participants in the control group during this time period.

According to measurements and evaluations made before and after the intervention, while the participants in the intervention and control groups were at similar stress levels before the intervention, the stress levels of all individuals in the experimental group decreased statistically significantly after the intervention in the experimental group.

According to the results obtained from the interviews, the life functionality of the participants in the intervention group increased in parallel with the decrease in their stress levels. In addition, it was learned from the feedback received from the structured interviews that the art techniques used in the solution-focused brief therapy process had a positive effect on the process.

**Keywords:** Stress; Solution Focused Brief Therapy; Art Therapy; Social Work With Individuals; Social Work Intervention.

## ARŞİV KAYIT BİLGİLERİ

<b>Tezin Adı</b>	Sanat Terapisiyle Desteklenmiş Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi
<b>Tezin Yazarı</b>	Ayşe Nur ESENDAĞ
<b>Tezin Danışmanı</b>	Prof. Dr. Anıl ERTOK ATMACA
<b>Tezin Derecesi</b>	Yüksek Lisans
<b>Tezin Tarihi</b>	27/12/2022
<b>Tezin Alanı</b>	Sosyal Hizmet
<b>Tezin Yeri</b>	KBÜ/LEE
<b>Tezin Sayfa Sayısı</b>	252
<b>Anahtar Kelimeler</b>	Stres; Çözüm Odaklı Kısa Terapi; Sanat Terapi; Bireylerle Sosyal Hizmet; Sosyal Hizmet Müdahalesi.

## ARCHIVE RECORD INFORMATION

<b>Name of the Thesis</b>	Solution-Focused Brief Therapy Supported by Art Therapy Effect on Perceived Stress Level
<b>Author of the Thesis</b>	Ayşe Nur ESENDAĞ
<b>Advisor of the Thesis</b>	Prof. Dr. Anıl ERTOK ATMACA
<b>Status of the Thesis</b>	Master Thesis
<b>Date of the Thesis</b>	27/12/2022
<b>Field of the Thesis</b>	Social Work
<b>Place of the Thesis</b>	UNIKA/IGP
<b>Total Page Number</b>	252
<b>Keywords</b>	Stress; Solution Focused Brief Therapy; Art Therapy; Social Work With Individuals; Social Work Intervention.

## **KISALTMALAR**

**APA** : American Psychological Association

**ABD** : Amerika Birleşik Devletleri

**ÇOKT** : Çözüm Odaklı Kısa Terapi

## **ARAŞTIRMANIN KONUSU**

Bu araştırmada çözüm odaklı kısa terapi ve terapi süreci içerisinde kullanılan sanat tekniklerinin bireylerin algıladıkları stres seviyelerine olan etkileri araştırılmaktadır. Buna ek olarak süreç içerisinde kullanılan sanat tekniklerinin sürece olan etkisi ve bireylerin bu konudaki geri dönütleri incelenmiştir. Stres seviyeleri yüksek olan bireylere müdahale edildiğinde ve edilmediğinde stres seviyelerinin ne yönde değiştiğinin tespit edilmesi de araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

## **ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ**

### **Araştırmanın Amacı**

Yapılan bu araştırma Türkiye’de ve Dünya’da etkisini günden güne arttıran ve postmodern terapi yöntemlerinden biri olan çözüm odaklı terapide sanat terapi yöntemlerinin de kullanıldığı, bir sosyal hizmet müdahale yöntemi oluşturarak, bireylerin stres seviyelerine olan etkilerinin test edilmesi amacını taşımaktadır.

### **Araştırmanın Önemi**

Çözüm odaklı kısa terapide sanat terapi yöntemlerinin kullanılmasına yönelik sosyal hizmet müdahalesini içeren bu araştırmada bireylerin algılanan stres düzeyleri üzerine yapılandırılmış bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın; bireylerin stres düzeylerini düşürmeyi amaçlaması sebebiyle bireylerin yaşam kalitesini yükseltmesi, baş etme stratejilerini geliştirip çeşitlendirmeyi ve bu alanda yapılacak olan yeni çalışmalara katkı sağlaması bakımından önem arz edeceği düşünülmektedir. Özellikle bireysel çalışmada klinik sosyal hizmet uygulamalarına ülkemizde git gide daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Bu ihtiyacın karşılanması noktasında bu çalışma alanda çalışan uzmanlara fikir verebilecek niteliktedir. Ayrıca bu çalışmayı çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesinden farklı kılan yönü müdahale içerisinde sanat tekniklerinden yararlanılmasıdır. Bireylerin stres seviyelerine yönelik bir çalışma gerçekleştirildiği için süreç boyunca kullanılan çeşitli sanat tekniklerinin süreci hızlandırdığı ve bireylerin stres seviyelerinin düşürülmesine yönelik olumlu katkı sağladığı düşünülmektedir.



Literatür incelendiğinde bireylerle klinik sosyal hizmet müdahalesini çözüm odaklı terapi bazında inceleyen bu alanda hem nicel hem nitel şekilde karma bir yöntemle ele alan akademik çalışma sayısı maalesef azdır. Özellikle Türkçe yayınlar ve çalışmalar bu konuda yetersizdir. Literatür incelenirken rastlanan konular daha çok aile terapileri ve grup terapileri şeklinde şekillendirilip gerçekleştirilmiştir. Bu anlamda bireylerle yapılan bu çalışmanın ayrıca önem arz edeceği düşünülmektedir.

Çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesi klasik müdahale yaklaşımlarına göre daha kısa bir müdahale çerçevesi çizmesinden dolayı maliyet ve zaman açısından oldukça verimli bir yöntemdir.

## **ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ**

### **Araştırma Modeli**

Bu araştırma; stres seviyesi yüksek bireylere yönelik olarak uygulanan çözüm odaklı kısa terapi süreci içerisinde sanat tekniklerinin kullanıldığı sosyal hizmet müdahalesinin etkililiğini ortaya koymayı amaçlayan öntest-sontest modeline dayalı kontrol gruplu yarı deneysel ve karma modellenli bir çalışmadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni sanat tekniklerinin kullanıldığı çözüm odaklı sosyal hizmet müdahalesi, bağımlı değişkeni ise bireylerin stres seviyeleridir.

### **Müdahale Öncesi Hazırlık**

Müdahaleye hazırlık aşamasında öncelikle hayatlarında stres problemi olan insanların özellikleri ve ihtiyaçları doğrultusunda klinik müdahaleler odağında literatür taraması yapılmıştır. Literatürdeki bilgileri ışığında görüşme planları ve öncelik sıralaması yapılmıştır.

Yapılacak müdahaleye hazırlık aşamasında Altınbaş Üniversitesinden sanat terapi uygulayıcı sertifikası alınmıştır. Bu eğitim ile sağlanan sanat terapi bilgisi lisans ve yüksek lisans derslerinde alınan çözüm odaklı kısa terapi yaklaşımına entegre edilmeye çalışılmıştır.

Çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesinin felsefik temeli gereği müracaatçının bulunduğu yerden başlamak önemlidir, bu ilke göz önüne alınarak

öncelikle müracaatçının içinde bulunduğu durum, acil karşılanması gereken ihtiyaçlar ve neler yapılabileceği üzerinde durulmuştur. Uygulanan müdahaleye ilişkin yönerge aşağıda verilmiştir.

**Tablo 1. Müdahale Yönergesi**

<b>İlk Temas ve Amacın Belirlenmesi</b>	“Sizi buraya getiren şey nedir?” “Buraya başvurmaya nasıl karar verdiniz?”	Bir şeylerin yokluğu üzerine kurulu negatif amaçlar Bir şeylerin varlığı üzerine kurulu pozitif amaçlar
<b>Mucize Soru</b>	“Bu gece siz uyurken bir mucize gerçekleştiğini ve şu anda burada bulunmanızı gerektiren problemin yok olduğunu varsayalım. Fakat mucizenin gerçekleştiği esnada siz uyuyor olduğunuz için mucizenin gerçekleştiğini fark edemediniz. Böyle bir mucizenin gerçekleştiğinin ilk işareti sizce ne olurdu?” “Uyandığımızda mucizenin gerçekleştiğini nasıl anladınız?” “Sizden sonra mucizenin gerçekleştiğini fark eden ilk kişi kim olurdu? Bu kişinin tepkileri nasıl olurdu?” “Hayatınızda neler daha farklı olurdu?”	
<b>İstisna Soruları</b>	“Sorunun gözlemlenmediği zamanlar oluyor mu? Bu zamanlardan bahsedebilir misiniz?” “Sorunun üzerinizdeki etkisini hafiflettiği zamanlar oluyor mu?” “Sorun yaşamanıza rağmen bu sorunla o anda başarılı bir şekilde baş edebildiğiniz zamanlar oluyor mu? Baş edebildiğiniz anlardan bahsedebilir misiniz?”	
<b>Övgüler</b>	Danışanın güçlü bir yönü veya katedilen bir ilerleme gündeme getirilerek övgüde bulunulabilir.	
<b>Derecelendirme Sorusu</b>	“1’den 10’a kadar puanların olduğu bir ölçekte, 10 istenilen tüm değişim ve gelişimlerin yaşandığı durumu, 1 ise olası en kötü senaryonun gerçekleştiği durumu ifade ediyor. Bu ölçekte şu anda kendinizi nerede görüyorsunuz? Lütfen bir rakam seçiniz.”	
<b>Geribildirim ve Onay Alma</b>	“Söylemek istediğiniz başka bir şey var mı?”	
<b>Ödevlerin Belirlenmesi</b>	Danışanın terapiye getirdiği sorunun çözümüne ulaşabilmek için iş birliğine dayalı bir şekilde ödevler belirlenir.	

İlk görüşmede yukarıdaki gibi bir planlı müdahale sürecinden hareket edilmektedir. Diğer görüşmelerde ise süreç değerlendirmesi, ödevlerin yapılıp yapılmadığının ve ödevler üzerinden sağlanan faydanın kontrolü yapılmaktadır. Her görüşmede yeni ödevler belirlenmektedir. Bunun yanında danışan ve danışman süreç

hakkında geribildirimlerde bulunmaktadır. Görüşmelerin sonuna yaklaşırken sonlandırma hatırlatmaları yapılmaktadır. Danışman ilerlemeler olduğunda danışana övgüde bulunmaktadır. Süreç başında belirlenen hedeflere ulaşıldığında süreç sonlandırılmaktadır.

Yukarıda anlatılan görüşme süreci, ASÖ ölçeği ve tüm içerikler Avrasya Üniversitesi Etik Kurulu ile paylaşılmış ve çalışma için etik kurul onayı alındıktan sonra görüşmelere başlanmıştır.

### **Katılımcıların Belirlenmesi**

Araştırma grubu belirlenirken katılımcıların 18 yaşında olmaları, maksimum 56 puan alınabilen algılanan stres ölçeğinden (ASÖ) 30 puan ve üzerinde almış olmaları, çalışmaya katılmada gönüllü olmaları kriter olarak belirlenmiştir.

Pandemi dönemi olmasından dolayı online ulaşılabilen 62 kişiye çalışmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiş, bu kişilerden gönüllü olan 33 kişiye ASÖ ölçeği uygulanmıştır ve katılımcıların ortalama ölçek puanlarının 29 olduğu tespit edilmiştir. Bu ortalamanın üzerinde kalan 8 kişi katılımcı olarak belirlenmiştir. Bu kişilerden 4'ü kontrol grubuna, 4'ü müdahale grubuna alınmıştır. Görüşmeler pandemi şartlarından dolayı online gerçekleştirileceği için müdahale grubuna alınacak katılımcıların görüntülü görüşme sistemlerini kullanıyor olabilmelerine dikkat edilmiştir. Buna ek olarak müdahale grubuna çalışmaya katılım motivasyonu daha yüksek olan bireyler alınmaya çalışılmıştır.

Hem müdahale hem de kontrol grubundaki kişilere öntest olarak ASÖ ölçeği uygulanmış daha sonra müdahale grubundaki bireylere 8 görüşmeden oluşan çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesi uygulanırken, kontrol grubundaki bireylere herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Müdahale sonrası her iki gruptaki katılımcılara tekrar ASÖ ölçeği uygulanmış ve test puanları kıyaslanmıştır. Bu ölçümlere dair detaylı analizler “Bulgular ve Tartışma” bölümünde verilmiştir. Aşağıdaki tabloda müdahale ve kontrol grupları için izlenen deneysel sürecin özeti verilmiştir.

**Tablo 2.** Araştırma Gruplarına Uygulanan Deneysel İşlem

Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest
Müdahale Grubu	ASÖ Uygulaması	Sekiz hafta süreyle çözüm odaklı kısa terapiye dayalı sosyal hizmet müdahalesi	ASÖ Uygulaması
Kontrol Grubu	ASÖ Uygulaması	İşlem Yok	ASÖ Uygulaması

Araştırmaya dahil edilen deney ve kontrol grubu üyelerine ait yaş, cinsiyet, meslek, medeni durum ve eğitim durumunu gösteren tablo aşağıda verilmiştir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

Kontrol Grubu					Müdahale Grubu				
İsim*	Yaş	Cns.	E.D.	Meslek	İsim*	Yaş	Cns.	E.D.	Meslek
Elif	28	K	Üniversite	Memur	Funda	21	K	Üniversite	Öğrenci
Gözde	22	K	Üniversite	Öğrenci	Esen	42	K	Üniversite	Öğretmen
Damla	38	K	Üniversite	Ev Hanımı	Merve	43	K	Üniversite	Bakım Elemanı
Burak	33	E	Üniversite	Memur	İbrahim	19	E	Lise	Öğrenci

\*Katılımcıların isimleri kimliklerini saklamak amacıyla araştırmacı tarafından verilen takma isimlerdir.

Yukarıdaki tablodan anlaşılacağı üzere kontrol grubundaki katılımcıların yaşları 22-38 aralığındadır, yaş ortalamaları ise 30.25'tir. Müdahale grubundaki katılımcıların yaşları 19-43 aralığındadır, yaş ortalamaları ise 31.25'tir. Eğitim durumları incelendiğinde kontrol grubundaki katılımcıların dördü de üniversite mezunudur, müdahale grubundaki katılımcıların ikisi üniversite mezunu, biri üniversite öğrencisi, biri lise öğrencisidir. Müdahale grubundaki katılımcıların biri yalnız diğer üçü aileleriyle birlikte yaşamaktadır, kontrol grubundaki katılımcıların ise ikisi yalnız diğerleri aileleriyle yaşamaktadır.

### Müdahale Süreci

Algılanan stres seviyesini düşürmek için uygulanan çözüm odaklı kısa terapi müdahalesi görüşmeleri pandemi şartlarından ve katılımcıların farklı şehirlerde ikamet ediyor olmalarından dolayı online olarak gerçekleştirilmiştir. Müracaatçılar genelde ilk görüşmeye karşı direnç göstermişler, bazı müracaatçılar çalışmaya katılmak istediklerini

bildirdikleri ve onayladıkları halde ilk görüşmeye gelmemişlerdir. Bu durumun nedeni araştırıldığında müracaatçılar o hafta çeşitli işlerinin çıktığını söylemişlerdir. Bunun üzerine tekrar bir görüşme günü ve saati kararlaştırılmış ilk görüşmeler yeniden belirlenen gün ve saatte yapılmıştır.

Görüşmelere 02.04.2022 tarihinde başlanmış ve son görüşme 08.07.2022 tarihinde gerçekleştirilerek tüm süreç sona ermiştir. Görüşmeler hastaların iş ve müsaitlik durumuna göre kararlaştırılmış ve toplamda 32 görüşme yapılmıştır. Görüşmeler ortalama 42 dakika sürmüştür ve ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Görüşmelere ait bilgiler, görüşmelerdeki bazı süreçler ve görüşme değerlendirmeleri bulgular ve tartışma kısmında yapılan nitel analizde detaylıca verilmiştir. Yapılan nitel analizde katılımcıların kimliklerini açık edecek bilgiler perdelenmiş ve gerçek isimleri yerine araştırmacı tarafından verilen takma isimler kullanılmıştır.

Görüşmelerde kullanılan sanat teknikleri ödevler aracılığıyla sürece entegre edilmiştir. Danışana her görüşmede üç ödev verilmeye çalışılmış ve bu ödevlerden birinin sanat tekniklerini içeren bir ödev olmasına dikkat edilmiştir. Danışanlarla çalışırken hangi sanat tekniğinin kullanılacağı, danışanların yatkınlık alanlarına göre kararlaştırılmıştır. Kullanılan sanat tekniklerine danışanların verdiği geri dönüşler bulgular kısmında detaylı bir şekilde değerlendirilmiştir.

## **VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Bu çalışmada veri toplamak için Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır.

### **Algılanan Stres Ölçeği**

Algılanan Stres Ölçeği, Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır ve kişinin hayatındaki olayların onun stres altında hissetmesinde ne derece etkili olduğunu ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 5'li likert tipli olup, maddeler “Hiçbir zaman (0)” ve “Çok Sık (4)” arasında değişmektedir. Ölçekte ters puanlanan 7 madde bulunmaktadır. Ters puanlanan maddeler 4,5,6,7,9,10 ve 13. Maddelerdir. Ölçekten alınabilecek minimum puan “0” iken, alınabilecek maksimum puan “56”dır. Ölçekten alınan yüksek puan stres

seviyesinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan bir çalışmada ölçeğin iç tutarlılık alfa sayısının 0,84 olduğu belirtilmiştir (Taş, 2013).

“Algılanan Stres Ölçeğinin” Türkçeye çevrilmesi ve geçerlilik güvenirlik çalışmaları Eskin ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Eskin ve ark., 2013).

## **VERİLERİN ANALİZİ**

Bu araştırmada elde edilen veriler nicel ve nitel olarak iki şekilde analiz edilmiştir.

Nicel veriler SPSS 22.00 Paket Programı ile analiz edilmiştir. Veriler analiz edilirken katılımcı sayılarının normal dağılmamasından dolayı, parametrik testlerde iki grup karşılaştırmalarında kullanılan bağımsız örneklem t-testinin non-parametrik karşılığı olan Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Nitel veriler ise alınan ses kayıtlarının yazıya geçirilip detaylı okuması yapıldıktan sonra içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. İçerik analizi yapılırken vakalar başlık halinde incelenmiş ve her vaka için araştırmanın amacına uygun olarak çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesi odağında altı ayrı tema belirlenmiş ve bu temalar aracılığıyla veriler yorumlanmıştır.

Bir sonraki “Bulgular ve Tartışma” bölümünde tüm veriler detaylıca irdelenmiştir.

## **ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ / PROBLEM**

### **Araştırmanın Hipotezleri**

Çözüm odaklı kısa terapiye dayalı sosyal hizmet müdahalesi çalışmaya katılan bireylerin algıladıkları stres seviyelerini düşürmede etkili olacaktır.

Çözüm odaklı kısa terapiye dayalı sosyal hizmet müdahalesi çalışmaya katılan bireylerin öz yeterliliklerinin ve baş etme kapasitelerinin desteklenmesinde etkili olacaktır.

Çalışmanın deney grubuna dahil olan bireyler Çözüm odaklı kısa terapiye dayalı sosyal hizmet müdahalesinde kullanılan teknikler (özellikle sanat teknikleri) karşısında pozitif yönlü geri bildirimlerde bulunacaklardır.

Yukarıdaki hipotezler ışığında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Çözüm odaklı kısa terapinin ve terapi içinde kullanılan sanat tekniklerinin bireylerin algıladıkları stres seviyesine olan etkileri nelerdir?
2. Çözüm odaklı kısa terapinin ve terapi içinde kullanılan sanat tekniklerinin bireylerin baş etme yeterliliklerine olan etkileri nelerdir?

### **ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

Araştırmadan elde edilen bulgular, araştırmaya katılan gönüllü katılımcılarla sınırlıdır ve bu çalışma genelleme amacı taşımamaktadır. Araştırmaya 18-45 yaş aralığındaki yetişkin bireyler dahil edilmiştir.

# 1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

## 1.1. Stres Kavramı

Stres ile ilgili çeşitli tanımlamalar yapılmışsa da genel olarak stresi bireylerin duygu, düşünce, davranış ve çeşitli ilişkilerini çoğunlukla olumsuz yönde etkileyen bir kavram olarak tanımlayabiliriz. Stresin kendiliğinden oluşmayacağı, oluşması için bireylerin hayatlarında meydana gelen bazı değişimlerin olması gerektiği bilinmektedir (Eren, 2001, s. 291).

Stresin kelime anlamını ve kökenini incelediğimizde Latince 'de "Estrictia" ve eski Fransızca 'da "Estrece" kelimelerinden türediğini görüyoruz. Farklı zamanlarda benzer anlamlar ifade eden bu sözcükler 17. yüzyılda daha sert bir anlam içermiş ve dert, bela, keder, felaket gibi durumları tanımlamada kullanılmıştır. Ancak 18. ve 19. yüzyıllara gelindiğinde anlamı biraz daha yumuşamış ve bir şeye karşı yaşanan güçlük, hissedilen baskı ve zorlama anlamlarında kullanılmıştır (Aydın, 2008, s.1). Günümüzde ise daha çok bireylerin bazı zorlanmalar karşısında üzerlerinde hissettikleri psikolojik baskıyı ifade eder olmuştur.

Stres, kişilerin yaşadığı uyumlu hayatın dengesini bozan bu nedenle bireylerin fiziksel, psikolojik ve davranışsal olarak bazı tepkiler vermesini gerektiren/zorunlu kılan bir yapıya sahiptir. Ancak unutulmamalıdır ki stres uygun bir nitelik ve yeterli bir büyüklükte olduğunda; kişilerin gelişimine katkı sağlayan bir uyarıcıdır (Barutçugil, 2002, s.144). Nitekim kelimenin Çince kökenini incelediğimizde "tehlike" ve "fırsat" kelimelerinin sembollerinden türetilmiş bir birleşime sahip olduğunu görürüz. Yani olumsuz bir durumu yeterince iyi yönetebilirsek olumlu bir duruma çevirebileceğimiz anlatılmaya çalışılır. Bu nedenle stres altındayken var olan enerjimizi hem işlevsel hem de yıkıcı şekilde kullanma potansiyeline sahibiz (Rowshan,2002, s.12). Stres nedeni anlaşılmadığında ve yönetilemediğinde algılanan stres git gide büyümeye başlar ve olumsuz sonuçlarını gösterir.

İçinde yaşadığımız dünyada teknoloji ve uzmanlaşma sayesinde yakaladığımız gelişim ivmesi her gün insanların yeni bir durumla karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır. Bireylerin karşılan bu durumları çabucak özümseyip ayak uydurmaları beklenmektedir. Ancak bu kabullenme ve uyum her zaman çok kolay ve doğal akışında



olamayabilmektedir. Bireyler çeşitli durumlara uyum sağlayamadığında fiziksel, zihinsel, duygusal birtakım gerilimler yaşayabilmektedirler ki bu gerilime biz “stres” adını veriyoruz. Böylesi bir durumda stres faktörlerinin belirlenip ortadan kaldırılması kişinin üzerindeki olumsuz etkisinin hafiflemesi bakımından ivedilik gerektirmektedir.

Bireyler stresin etkisi altındayken normalde olduklarından daha agresif, yorgun, sıkıntılı hissedebilirler, böylece hayat memnuniyetlerinde de bir azalma söz konusu olacaktır ve kendilerini “mutsuz” olarak tanımlamaya başlayacaklardır. Bireyin içinde bulunduğu bu durum tüm sosyal çevresini ve profesyonel çevresini çok yönlü olarak etkileyebilir.

Bireyler günlük hayatlarında karşılaştıkları güçlükler ve engeller ile başa çıkarken bazı tepkiler vermek durumunda kalmaktadırlar. Bu tepkilerde esas belirleyici olan şey baş edebilme yeteneğidir (İlter, 2014).

Baş çıkma çevresel ve içsel faktörleri bireyin kontrolü dahilinde uyum içinde tutmak için gösterilen davranışsal, bilişsel ve ruhsal çabalarıdır. Başa çıkılması gereken durum öncelikle bireyi sıkıntıya sokan, gerilim yaşamasına sebep olan, bireyin hayat uyumunu tehdit eden yapıda olmalıdır. Burada karıştırılmaması gereken nokta “baş çıkma/baş etme” dediğimiz kavram bireyin otomatik ve biyolojik temelli verdiği tepkiler veya davranışlar değildir. Bundan ziyade bir amaca yönelik ve durumun bilincinde olarak gerçekleştirilen istedik davranışlardır (Sever, 1997).

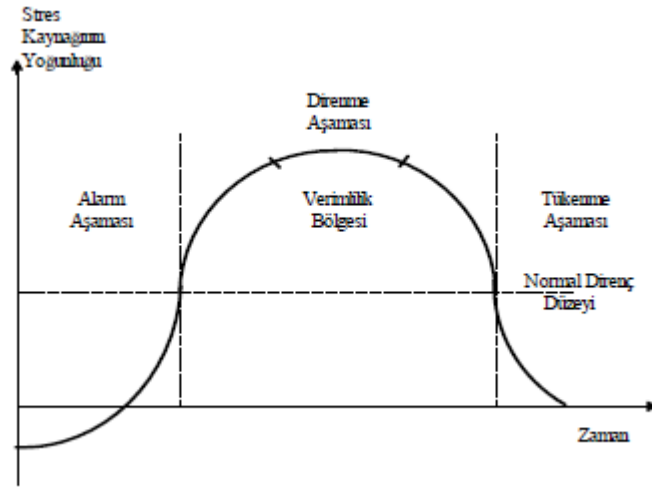
Stres geçmişten bugüne değin bireyleri çok yönlü etkileyen ve hayat uyumunu bozabilecek tehdit edici bir sosyal sorundur (Şahin ve Hisli, 1995). Stresin olumsuz etkisini en aza indirmek için stresi yönetebilmek gerekir. Bunun için de bireyler sosyal, fiziksel ve psikolojik davranış ve tepkilerini yönetilmeyi öğrenmeli ve hayatlarında uygulayabilmelidirler.

## **1.2. Stresin Aşamaları**

Stres bireylerin yaşantısında ortaya çıkan durum ve olaylara karşı verilen tepkilerle kendini gösterir. Stres nedeniyle oluşan gerginlik ve baskı fizyolojik ve psikolojik olarak bazı değişikliklere neden olur. Bu değişikliklerin gerçekleşmesinde bazı özel zamanlar vardır ki bunlara “stresin aşamaları” denir. Her bir aşamada verilen tepkiler farklıdır (Yılmaz, 2018).

Kişiler stres altındayken olumsuz duygulara karşı savunmasızdırlar. Bireyler stres altındayken psikolojik olarak daha hassas davranma eğilimindedirler. Bu hassasiyet kendini öfke ve kızgınlık duyguları olarak gösterebilir. Böylesi zamanlarda kişiler kendine ve çevresine çeşitli şekillerde zarar verebilirler. Bu durum bir domino etkisi yaratarak düşmanlık, yetersizlik, güvensizlik gibi bir dizi duyguyu tetikleyebilir. Kişiler stresin baskısı altındayken yaptıkları işlere ve içinde buldukları durumlara odaklanmakta zorluk çekebilirler (Yılmaz, 2018). Stresin kendisi ve neden olduğu olumsuz durumlar karşısında kişiler baş ağrısı, mide bulantısı, sırt ağrısı gibi psikosomatik belirtiler gösterebilirler ve bu durum kişilerin hayat doyumunu düşürürken topluma karışmada da bazı sorunlara neden olabilir (Menkü ve Coşar, 2021). Görüldüğü gibi stres doğru bir şekilde anlaşılıp, yorumlanıp ifade edilmediğinde kendi kendini besler bir hale gelerek kişinin hayatını psikolojik, fizyolojik ve sosyal açıdan çeşitli şekillerde olumsuz etkileyebilmektedir.

Hans ve Selye yaptığı araştırmalar sonucunda 1956'da “genel uyum sendromu”nu geliştirmiştir ve organizmanın strese verdiği tepkileri sınıflandırmaya çalışmıştır. Aşağıdaki şekilde stresin aşamalarını görebilirsiniz.



**Kaynak:** G.Ataman.(2002). İşletme Yönetimi: Temel Kavramlar Yeni Yaklaşımlar, Yayına Hazırlayan: M. Türkmenoğlu, İstanbul, s.491.

**Şekil 1.** Stresin aşamaları

Bu sendroma göre stres üç aşamada gerçekleşmektedir: Stresin ilk hissedildiği ve belirtilerinin oluşmaya başladığı zaman alarm aşamasıdır. Sanılanın aksine stres yalnızca psikolojik bir olgu değildir. Stresin başladığı anda sinir sistemimiz uyarılır ve

vücudumuzda kimyasal ve fiziksel değişimler meydana gelir. Solunum sıklığımız artar, kan beyne hücum eder, kaslar gerilir, gözbebekleri büyür tansiyon ve kan şekeri yükselir, bağırsak ve mesane kasları gevşer, terleme artar (Balcı, 2000). Psikolojik olarak ise bu aşamada kişi vücudundaki değişimlerin farkındadır. Hem stresin etkisini arttırmaktan dolayı hem de vücudundaki değişimlerden dolayı panikleyebilir, bu panik içinde bulunulan duruma olumsuz katkıda bulunur. Kişi kendini çaresiz ve kızgın hissedebilir. Durum kontrol altına alınabilir ve sakinleşme başarılabilirse kişi stresin etkisinden kurtulabilir ancak panik ve karmaşık fizyolojik durumların etkisiyle durum kontrol edilemezse ikinci aşama olan direnç aşamasına geçilir.

Stresin ikinci aşaması olan direnç aşamasında organizma bir önceki aşamada gerçekleşen tüm fiziksel ve psikolojik etkilere “direnmeye” çalışır. Bu etkileri üzerinden atmak ya da baskıları en aza indirmek ister. Bu sayede homeostasis koşuluna geri dönmeyi hedefler. Strese karşı en çok çaba bu aşamada harcanır. Birey kendini korumaya, savunmaya ve eski haline dönmeye çalışır. Psikolojik olarak birey kendini daha sakin davranmaya ve objektif bir değerlendirme yapmaya zorlar. Yaşanılan stresten kurtulmak için mantık çerçevesinde çözümler üretmeye çalışır. Bu aşama başarılı bir şekilde atlatılırsa vücudun psikolojik ve fizyolojik dengesi geri kazanılmış olur. Ancak bu aşama başarılı bir şekilde atlatılmadığında bir sonraki aşamaya geçilir (Balcı, 2000).

Son evre olan tükenme evresinde vücut yeniden alarm koşulları üretir. Stresle mücadele etmeye çalışır ancak tüm bu stresten dolayı yorgundur ve ruhsal bir çöküş yaşamaktadır. Bu safhada direnç git gide azalırken vücutta psikosomatik bazı hastalıklar baş gösterebilir. Beyin stres, adrenalin ve kortizol hormonları salgılamaya başlar. Tahmin edileceği üzere beklenmeyen tüm bu değişikler bireylerde bazı sıkıntılara neden olabilir. Kontrol ve güven kaybı yaşanmaya başlanabilir. Bireyler stresle başarılı bir şekilde baş edemediklerinde sağlık sorunları ciddiyet kazanmaya başlar. Adaptasyon yeteneği zedelenirken, davranışlarda kaymalar ve sapmalar oluşabilir. Durum kronik hale geldiğinde bireyler her açıdan yıpranmaya, umutlarını kaybetmeye ve hasar almaya başlarlar. İçinde buldukları durumun stresten değil kendilerinden kaynaklandığını düşünmeye ve çarpık bir algı geliştirmeye başlarlar.

### **1.3. Stresin Belirtileri**

Stres hayatımızı çok yönlü etkileyen, değiştiren ve dönüştüren bir olgudur. Stresin seviyesine ve derinliğine bağlı olarak bu etkiler genellikle negatiftir. Stresin belirtilerini anlayarak henüz stres yeni oluşuyorken erken koruyucu önlemler almak vücut ve ruh sağlığımızı korumak açısından oldukça önem arz etmektedir. Stres belirtileri kişisel ve değişken olmasına rağmen bu belirtileri bazı genel başlıklar altında toplamak mümkündür (Sarp, 2000). Stres kalıcı hale gelmeden belirtileri doğru yorumlanıp anlaşılabilirse tedavi edilmesi ve etkilerinin yok edilmesi sağlanabilir (Rowshan, 2011, s. 17)

Stres saptanma ve tedavi edilme hızına bağlı olarak kısa veya uzun dönemde organizmayı tehdit eder ve birçok zarara neden olabilir. Stresin kendisi ve strese karşı verdiğimiz tepkiler vücudumuzda fiziksel olarak yer bulabileceği gibi psikolojik olarak bazı hasarlara neden olur. Bu durumda davranışlarımızda sapmalar meydana gelebilir ve iyilik halimizi korumakta büyük zorluklar yaşayabiliriz (Aksoy ve Kutluca, 2010).

Stresin Belirtilerini üç ana başlık altında toplayabiliriz.

#### **1.3.1. Fiziksel Belirtiler**

Düzenli, sağlıklı ve dengeli bir hayata sahipken stresle karşılaştığımızda ister istemez fiziksel ve psikolojik olarak bazı değişiklikler göstermeye başlarız. Robbins (1992), bu belirtilerin çoğunun fiziksel belirtiler olduğunu düşünmektedir. Stres, yaygın görülen, etkileri ve belirtileri çok yönlü olan bir olgudur. Bu nedenle birçok uzman bu konuyla ilgili çalışmalar ve araştırmalar yapmıştır. Bu çalışmaların ışığında hemen hepsi stresin metabolizmayı etkilediği üzerinde hemfikirdir.

Stresin biyolojik ve fizyolojik belirtilerini inceleyecek olduğumuzda; solunum sıklığımız, kalp atış hızımız ve kan basıncımız artar (Eren, 2001; Robbins, 1992; Rowshan, 2011), boyun, sırt ve baş ağrıları (Ertekin, 1993; Sarp, 2000; Carnegie, 2012; Rowshan, 2011; Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001), kalp damar rahatsızlıkları (Ertekin, 1993; Sarp, 2000), deri ile ilgili problemler (Ertekin, 1993; Rowshan, 2011; Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001), uyku düzeni ve aşırı kaygı sonucu sindirim sistemi ve karın ağrısı problemleri (Carnegie, 2012; Eren, 2001; Ertekin, 1993; Rowshan, 2011), dişler ve çeneye uygulanan basınçtan dolayı diş eti sorunları (Carnegie, 2012) baş gösterebilir.

Elbette bu sorunlarının tümü aynı anda görülmez stresin durumuna ve kişinin baş etme kapasitesine ve zayıf yönlerine göre hangi fiziksel belirtiyi göstereceği değişebilir (Eren, 2001).

### **1.3.2. Psikolojik Belirtiler**

Stresin hayatımız üzerindeki yansımaları karmaşık olduğundan psikolojimiz de bu yansılardan fazlasıyla etkilenir. Stresin psikolojik belirtileri doğru zamanda anlaşılıp yorumlanmalıdır. Aksi takdirde stres kolayca başka duyguları tetikleyebilir.

Stres kendini gerginlik, öfke, bıkkınlık, isteksizlik, erteleme ve endişe gibi genel duygular altında ifade edebilir (Robbins, 1992). Bunun yanında özel duygu kalıpları olarak da kendini gösterebilir. Kendini suçlama, olayları kabullenmeyip affedememe ve böylece kindar biri haline gelme, içinde herhangi bir şeyle doldurulamayan bir boşluk hissi ve bu yüzden bir çok şeyi boşluğu doldurmak için kullanmak isteyerek yönünü kaybetmek, hayatı yaşanmaya değer kılacak bir anlam bulamama, nedensiz yere diğer insanlara karşı bir düşmanlık hissi içinde olma (Rowshan, 2011), gerek meslek gerekse sosyal hayatlarında bir tükenmişlik hissetme (Aytaç, 2017), tükenmişliğe ve anlamsızlığa bağlı olarak geri çekilme ve ilgisizlik, nedensiz hissedilen yorgunluk, bitkinlik ve moral bozukluğu ve son olarak varoluşsal çatışmalarla birlikte bir depresyonun ortasında kendi bulma olarak da gözlemlenebilir (Carnegie, 2012).

### **1.3.3. Davranışsal Belirtiler**

Stres altındaki bireylerin davranışlarında da birtakım değişiklikler meydana gelir. Öncelikle stres bireyin hayat uyumunu ve dengesini olumsuz yönde etkilediğinden bireyler bazı durumlarla ve bazı kararları verebilmekte güçlük yaşayabilirler, bu kararsız durum yapısı ve uyum problemi kişilerin özgüvenlerini düşürür, daha değersiz ve yetersiz hissetmelerine sebep olur. Daha önce kolaylıkla yaptıkları şeyleri bile yapamayabilirler. Zaman zaman öfke nöbetleri geçirip kendilerine ve çevrelerindeki insanlara karşı tahammülsüzleşebilirler. Geçmişteki başarısızlık ve mutsuzluklara odaklanıp sıklıkla hayal dünyalarına çekilebilirler. Duygusal ve cinsel hayatlarında bazı sorunlar yaşanabilir ve bu sorunlar iletişim problemlerini de beraberinde getirir. Güvensizlik ve yetersizlik hislerini telafi etmek için iş hayatlarında ve sosyal

hayatlarında aşırı titiz ve detaycı davranabilirler. Bazı konularda risk ve sorumluluk almaktan kaçınıp sorumluluğu ve riski tamamen başkalarına yükleme eğilimi gösterebilirler. Bozulan dengelerine karşı sağlıklarına aşırı ilgi gösterebilirler, en ufak sorunu büyütebilir önemli sorunları göz ardı edebilirler. Sık sık uyanma, uykuya dalmada problemler yaşama ve uyku düzeninin bozulması gibi sorunlar yaşayabilirler. İçinde buldukları ve bir şekilde baş edemedikleri bu kötü durumdan kurtulmak ve bir çözüm arayışı olarak sigara ve alkole başvurabilirler. Tüm bu davranışsal problemler başarılı bir şekilde çözülüp stres kaynakları ve kişinin stresle baş etme kapasitesi geliştirilemezse kişi ölüm ve intihar düşüncelerine sürüklenebilir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

#### **1.4. Stres Kaynakları**

Stresin oluşumu için öncelikle bireylerin günlük hayat uyumlarını tehdit eden faktör ve koşulların oluşması gerekir. Bireylerin hayat uyumunu ve dengesini bozan bu koşul ve faktörlere “stresör” denir. Böylesi bir durumda bireyler bozulan hayat uyumu ve dengelerini geri sağlamaya çalışırlar bu yüzden de bir takım fiziksel, bilişsel ve davranışsal tepkiler vermek durumunda kalırlar (Bernstein, 1994; Eryılmaz, 2009).

Stresin nedenlerinden bahsedecek olduğumuzda mikro boyuttan makro boyuta birçok faktörü incelememiz gerekmektedir. Teknolojinin kazandığı ivmeyle beraber hayatımıza getirdiği yeniliklere kaçınılmaz bir şekilde uyum sağlamak durumundayız. Bu hızlı değişiklik kuşakla arası farklılaşmaya, iş hayatının değişip şekillenmesine, aile hayatı ve düzeninin “geleneksel” anlayıştan ayrışmasına neden olmaktadır. Tüm bunlar elbette politik, ekonomik ve sosyal hayatta yeni olgu ve durumlara sebebiyet vermektedir. Toplumun bireylerden beklediği tüm bu değişime başarılı bir şekilde ayak uydurmasıdır. Ancak bazı bireyler tüm bu değişiklikleri kabul edememekte veya gerektiği kadar başarılı bir şekilde uyum sağlayamamaktadırlar. Makro boyuttaki değişimler bireyleri mikro boyutta strese, uyum sorunlarına, sosyal sorunlara ve hatta kronik depresyona sürüklemektedir. Bu sebeplerin yanında yaşanan bireysel durumlar ve değişimler, gelişimsel kriz dönemleri de başarılı bir şekilde yönetilemediğinde stres nedenleri olabilmektedirler.

Görüldüğü gibi strese neden olabilecek durumlar neredeyse insan sayısı kadar fazladır çünkü stres, makro boyuttaki sebeplerden kaynaklansa bile, en nihayetinde

kişiyeye özeldir. Özetlemek gerekirse stresin sebepleri ve kaynakları çeşitlilik gösterse de strese verilen tepkiler benzerdir (Akman, 2004).

Literatür incelendiğinde stres kaynaklarının çeşitli başlıklar altında gruplandırıldığını görebiliriz. Ancak bu gruplandırmaları genel olarak; bireysel kaynaklar ve örgütsel kaynaklar olmak üzere 2 başlık altında toplayabiliriz.

### **1.4.1. Bireysel Stres Kaynakları**

Bireyleri strese sürükleyen nedenler kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Aynı durum bir kişide strese neden olurken diğere bir kişide olmayabilir. Stres durumunun oluşması için kişinin hayatında veya hayata bakışında birtakım değişikliklerin olması gereklidir. Hepimizin hayatında kontrolümüz dışında gelişen birtakım olaylar olmaktadır. Ancak bazılarımız yeni oluşan bu durumlara kolay adapte olabilirken bazılarımız için süreç daha zorlu hatta katlanılmaz geçmektedir (Eren, 2001, s.291).

Bireylerin stres faktörlerine vereceği tepkiler çeşitlilik göstermektedir. Bu çeşitliliğin oluşmasındaki en önemli nedenler; bireylerin kişilik yapıları (Balci, 2000; Aydın ve İmamoğlu, 2001; Okutan ve Tengilimoğlu, 2002), yeni bir okula başlama, hamilelik, boşanma, evlenme, yeni bir işe başlama gibi gelişimsel kriz dönemleri (Güler, 2013), bireylerin yetiştiriliş tarzı, yetiştikleri ortamın sosyokültürel yapısı (Aydın ve İmamoğlu, 2001), iş hayatında yaşanan uyum problemleri (Keser, 2013), ekonomik zorluklar (Robbins, 1992; Aydın ve İmamoğlu, 2001; Cam, 2004) olarak sıralanabilir.

1950'li yıllarda Friedman ve Rossman'ın yaptığı çalışmalar neticesinde kişilik tiplerinin bir sınıflandırması yapılmıştır. Buna göre A kişilik tipine sahip insanlar sürekli bir yarış halinde olan, sabırsız, kolayca sinirlenebilen ve saldırganlaşabilen, sürekli hareket eden, panik halinde yaşayan, düşmanlık gibi olumsuz duyguları kolayca tetiklenebilen insanlardır. Bu kişilik tipine sahip insanlar stres karşısında zayıftırlar. Herhangi bir stresörle karşılaştıklarında bu durumla baş etme kapasiteleri düşüktür ve çok fazla etkilenirler. Diğere bir kişilik yapısı olarak tanımlanan B tipi insanlar daha sakin yaşamayı seven, gereksiz rekabetlere girmeyen, uyumlu ve dengeli insanlardır. B tipi kişilik yapısına sahip insanlar herhangi bir olayı stres unsuru olarak değerlendirmede daha ılımlıdırlar. Bunun anlamı bu insanların kolay kolay stresten etkilenmedikleridir (Sabuncuoğlu, 2009 s.191).

Bireysel stres faktörlerini incelerken Thomas Holmes ve Richart Rahe tarafından geliştirilen “Holmes-Rahe Sosyal Uyum Ölçeğinden de yararlanabiliriz. Rahe ve Holmes yaptıkları çalışmalar sonucunda bu ölçekten 300 puanın üzerinde alan insanların bazı hastalıklara yakalanma oranının (%70), 200 puan altında alan hastalara göre (%37) daha fazla olduğunu saptamışlardır (Sarp, 2000).

**Tablo 4.** Holmes ve Rahe Uyum Ölçeği Tablosu

<b>Holmes ve Rahe Sosyal Uyum Ölçeği</b>	<b>Olay Değeri</b>
Eşin ölümü	100
Boşanma	73
Eşten ayrı olma	65
Hapse düşme	63
Aile üyelerinin birinin ölümü	63
Yaralanma ve hastalanma	53
Evlilik	50
İşten çıkarılma	47
Eşle barışma	45
Emeklilik	45
Aileden birinin sağlığında değişme	44
Hamilelik	40
Cinsel problemler	39
Aileye yeni birinin katılması	39
İşteki uyumsuzluklar	39
Mali durumdaki değişmeler	38
Yakın bir arkadaşın ölümü	37
İşte alan değişikliği	36
Eşle yapılan tartışmaların sayısı	35
10.000 dolar üzerindeki ipotek kredi	31
İpotek ya da kredi ile ilgili sorunlar	30
İşteki sorumlulukların değişimi	29
Çocuğun evden ayrılması	29
Kayınvalide – kayınpeder sorunları	29
Kişisel büyük başarılar	28
Eşin işe başlaması veya bırakması	26
Okula başlama veya bitirme	26
Yaşam koşullarının değişmesi	25
Kişisel alışkanlıkların değiştirilmesi	24
Üstle ilgili sorunlar	23
Çalışma koşullarındaki değişmeler	20
Taşınma	20
Okul değiştirme	20



Boş zaman faaliyetlerindeki değişiklikler	19
Dini faaliyetlerdeki değişiklikler	19
Sosyal faaliyetlerdeki değişiklikler	18
10.000 doların altındaki ipotek ve borçlanma	17
Uyku düzenindeki değişiklikler	16
Aile ile birlikte olma sayısındaki değişiklikler	15
Yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler	15
Tatil	13
Noel tatili ya da dini bayramlar	12
Küçük hukuki sorunlar	11

**Kaynak:** Holmes ve Rahe.(1967). The social readjustment rating scale. scale.http://www.testandcalc.com/Richard/resources/Teaching\_Resource\_Holmes\_and\_Rahe\_Social.pdf (Erişim Tarihi:20.08. 2021).

### 1.4.2. Örgütsel Stres Kaynakları

Beraber yaşadığımız dünyada belirli amaçlar uğruna gruplaşma eğilimi gösteriyoruz. İlk çağlardan günümüzün modern karmaşık toplum yapısına kadar ortak hedef ve amaçlar doğrultusunda birleşiyoruz. Çeşitli alanlarda birçok gruba dahil oluyoruz. Aile hayatımızda eğitim hayatımızda ve iş hayatımızda belirli odalara, kulüplere, vakıflara, sendikalara, partilere ve sosyal gruplara katılıyoruz. Kendimizi bir örgüt içinde daha güvende ve iyi hissediyoruz.

Örgütlerden bahsettiğimizde davranış, tutum ve duygulardan meydana gelen bir sistemi kastediyoruz. Bu sistem içinde bireyler yaşamlarını devam ettirirken başka insanlarla iletişim halindedirler. İnsanlar örgüt yapısı içinde belirli sorumluluklara ve kaçınılmaz bir sosyalliğe sahiptirler. Örgüt yapısı içinde değişen durumlar veya artan sorumluluklar bireyleri korku, endişe, huzursuzluk ve daha bir dizi olumsuz duyguya sürükleyebilir. Bu duruma “örgütsel stres” adı verilmektedir. (Aydın, 2008, s.18).

Hepimizin yaşamının büyük bir bölümünü oluşturan iş hayatında maruz kaldığımız stres faktörleri tüm hayatımıza yayılarak, hayat uyumumuzu ve dengemizi tehdit eder hale gelebilir. Bu nedenle iş hayatında yaşanan stresin tanınması, anlaşılması ve engellemesi gereklidir (Keser,2013, s.25).

Çeşitli nedenlerden dolayı insanların iş yerinde stresle karşılaşma ihtimali yüksektir. Ancak aynı durumda ve pozisyonda olmalarına rağmen stres faktörleriyle karşılaşan herkes aynı tepkiyi vermez. İş yerindeki stres faktörleri bazı bireyleri motive

edip işlerini daha iyi yapmalarına sebep olurken, diğer insanları isteksizlik, huzursuzluk, memnuniyetsizlik gibi olumsuz duygulara itebilir (Akgemci, 2001, s.302).

Örgütsel stres kaynaklarını incelenmek istendiğinde çeşitli uzmanlar tarafından farklı sınıflandırılmaların yapıldığı görülecektir. Bazı uzmanlar işin yapısı, bazı uzmanlar kişisel faktörler, bazı uzmanlar yetke ile ilgili konular, bazı uzmanlar da fiziksel koşullar üzerinde durmuşlardır (Akmel, 1992; Aktaş ve Aktaş, 1992; Ivancevich, 1996; Sevinç, 2000).

Örgütsel stresin kaynaklarını incelerken Aydın'ın (2008) yapmış olduğu üç ana gruptan oluşan genel sınıflandırmayı incelemek faydalı olacaktır.

### **a) Görev Yapısına İlişkin Stres Kaynakları**

Bir örgütte görev yapısı işin yürümesini sağlayan, bu konuda yetki ve sorumluluk alan iş görendir. Örgütsel başarıya ulaşmak için iş görenlerin gösterdiği performans çok önemlidir. Ancak görevle ilgili sorunlar iş görenin performansını olumsuz etkileyerek örgüt başarısını düşürebilir. Bu durumda iş gören yoğun ve kronik bir strese sürüklenebilir. İş görenin yaşadığı bu stresin nedenleri genel olarak şunlar olabilir;

1-İşin tekdüze ve monoton olması (Aydın, 2008, s.44),

2-Hak edilen ücretten düşük bir ücrete çalışmak zorunda olma (Baltaş ve Baltaş, 2008),

3-İşyükünün ve sorumlulukların ağır olması (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001, s.304),

4-Çalışma sürelerinin uzun olması (Aydın, 2008),

5-Çalışma koşullarının ağır olması veya iş görene uygun olmaması (Eren, 2001),

6-İşte kademe atlayamama veya yeni gelinen kademeye uyum sağlayamama (Aydın 2008, s. 47),

7- İşin yürümesi ve rahat çalışabilmek adına fiziki şartların uygun olmaması (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001; Turna, 2014),

8- İş yerinin gereğinden fazla kalabalık oluşu (Aydın, 2008, s.49).

## **b) Yetke Yapısına İlişkin Stres Kaynakları**

Herhangi bir örgütte çalışan birey için yetke ilgili konular da stres faktörü görevi görebilmektedir. Bu konular;

- 1- Karar Verme (Aydın, 2008),
- 2- Karara katılımın düşük olması (Balcı, 2008, s.14),
- 3- Yetersiz yetki veya hukuki engeller (Aydın, 2008),
- 4- Karar vermede ve değerlendirmede liyakatsizlik ve adaletsizlik (Keser, 2013),
- 5- Ağır sorumluluk altında bulunmak (Baltaş ve Baltaş, 2008),
- 6- Yöneticilerin çalışanlarını teşvik etmemesi veya yetersiz teşvik (Aydın, 2008).

## **c) Üretim Yapısıyla İlgili Stres Kaynakları**

Örgütsel yapı içerisinde sektör ne olursa olsun bir ürün ortaya çıkarmak veya bir hizmet sunmak iş görenler için birçok açıdan stres yaratabilir. Bu durumun nedenleri;

- 1- Zaman Kaygısı (Rowhan, 2011; Baltaş ve Baltaş, 2008),
- 2- Bireysel yeteneklerin işin yapısıyla uyuşmaması (Keser, 2013; Aydın, 2008)
- 3- İşin tam ve eksiksiz yapılması için gerekli olan araç, gereç ve malzeme yoksunluğu (Aydın, 2008),
- 4- Emeklerin karşılığının alınmadığı düşüncesi (Aydın, 2008).

## **1.5. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri**

### **1.5.1. Başa Çıkma Kavramı**

“Başa çıkma (coping)” kavramının gelişme sürecini incelemek istediğimizde kelimenin kökeninin eski Yunanca’da var olan “kolahos” kelimesi olduğunu görürüz. “Kolahos” kelimesi “karşılık vermek, karşılayabilmek veya çarpmak” anlamlarında kullanılmıştır. Başa çıkma kavramı günümüzde çokça kullanılmaktadır. Bu kavramı kullananlar genellikle; aktif bir davranış sergilemeyi, kaynakları en iyi şekilde kullanmayı ve makul çözümler üretmeyi kastetmektedir (Marsella ve Jash-Scheuer, 1998).

19. yy. sonlarına doğru yaygınlaşan ve kullanımı artan “başa çıkma” kavramı aslında psikolojik bir gücün ifadesidir. Bireyler olumsuz olan duygu ve durumlarla karşılaştıklarında bu durumu kendi inanç, değer ve özellikleri doğrultusunda çözüme kavuşturup olumsuz olan duygu ve durumlardan sıyrılıp hayat uyumlarını, dengelerini korumak isterler ve tüm bunları yaparken verimlilik ve üretkenliklerinden taviz vermek istemezler. Tüm bunlar zaman zaman yoğun güç kullanımı gerektiren “başa çıkma” kavramını gündeme getirmektedir (Aktürk, 2012).

Lazarus ve Folkman(1984) ise daha çok birey ve çevresi üzerine odaklanarak “başa çıkma”yı, birey-çevre ilişkisinde yaşanan stresli yaşam olaylarının neden olduğu duyguları başarılı bir şekilde yönetebilme süreci olarak tanımlamaktadır.

1940’lı yıllardan itibaren psikolojiye duyulan ilginin artmasına paralel olarak “başa çıkma” kavramı da birçok bilim ve birey için önem kazanmıştır. “Başa çıkma” bireylerin içsel ve dışsal talepleri karşılarken yaşadıkları zorlukları aşabilmek için geçirdikleri sürekli değişimdir (Lazarus ve Folkman, 1984). Snyder (1999) aynı kavramı bir tepki olarak tanımlamış ve bu tepkinin bireylerin stresli olaylara karşı üzerlerindeki psikolojik, fiziksel ve duygusal yükü hafifletmek için gösterilebileceğini ifade etmiştir. Ayrıca başa çıkma stresli durumlardan korunabilmek veya bireyin kendini daha iyi hissetmesi adına gösterilen “kaçma” davranışını da içerebilir. Kişi yaşantısında bir tehdit unsuru algıladığında durumu düzeltmek, kontrol altına almak ve tehdidi yok etmek adına gösterdiği tüm davranış örüntülerini de “başa çıkma” kavramı altında toplayabiliriz (Luzumlu, 2013). Görüldüğü üzere tüm tanımlamalarda; hayatta karşılaşılan stres, dengeyi ve düzeni korumak, güç mekanizması, tehdit algılamak gibi, tepki göstermek ve değişim gibi ortak noktalar bulunmaktadır.

Tüm diğer psikolojik süreçler gibi “baş etme” süreci de kişinin durumu algılayışı, düşünce biçimi, sorunlara çözüm üretirken neleri yapıp neleri yapmadığı ve sorunları tehdit olarak mı yoksa fırsat olarak mı algıladığıyla ilgilidir. Bireylerin yetişkin hayatlarına kadar geliştirmiş oldukları davranışsal, psikolojik ve sosyal beceriler, bilişsel kapasitedeki esneklik, kişilerin kendilerine atfettikleri “değer” duygusu ve kontrol mekanizmaları kişinin baş etme kaynaklarının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır (Eskin, 2011).

## 1.5.2. Başa Çıkma Stratejileri

Yukarıda açıklanmaya çalışıldığı üzere günlük hayatımızda çeşitli nedenlerden dolayı stres yaşarız. Hepimizin hayatında zaman zaman yolunda gitmeyen, ani gelişen ve bizi sıkıntıya düşüren durumlar olur. Bu durumlar karşısında vücudumuzda bazı kimyasal değişiklikler meydana gelir. Bu kimyasal değişikliklerin bizi çok etkilemesi ve hiç etkilememesi birer sorundur. Toplum içinde yaşarken hiçbirimiz bütünüyle stresten arınmış bir halde yaşayamayız. Bazı konularda itici güç olması bakımından biraz stres elbette gereklidir ancak dozu ve etkileri artmaya başladığında kontrolü ele alıp stresle başa çıkmamız gerekebilir (Turna, 2014).

Stresle başa çıkmak tüm çağlarda ve tüm toplumlarda güç bir durum olagelmıştır. İnsanlar stresli olayların etkisinden kurtulabilmek için kendilerine iyi geldiklerini düşündükleri maddelere de sığınmışlardır. Sorunlardan kurtulabilmek umuduyla Güney Afrika yerlileri “Coco” bitkisinin yapraklarını çiğnerken Araplar nargileye sığınmış, Çinliler esrar kullanmış, Sibiryalılar çareyi bazı mantar benzeri bitkilerde aramışlardır (Norfolk, 1989, s. 173).

Günümüzde ise insanlar stresle baş edemediklerinde zaman zaman sigara, alkol, uyarıcı ve yatıştırıcı maddelerden yararlanma yoluna gidebilmektedirler. Ancak ilaçların ve bağımlılık yapan maddelerin tek başına yeterli olmadıkları ve etkilerinin uzun sürmediği açıktır (Albrecht, 1979).

Hayatımızın herhangi bir alanında karşımıza çıkması muhtemel olan stresle başarılı bir şekilde başa çıkmak hayat kalitemizi arttırmamız açısından önem arz etmektedir. Nitekim Kaya ve Demir'in (2017) yaptığı çalışmada stresle baş etme kapasitesi ve mutluluk arasında bağlantı olduğu ortaya koyulmuştur.

Stresle başa çıkma yöntemlerini “bireysel yöntemler” ve “örgütsel yöntemler” olarak sınıflandırabiliriz.

### 1.5.2.1. Stresle Başa Çıkmada Bireysel Yöntemler

Karşılaşmamızın kaçınılmaz olduğu stres faktörleriyle baş edebilmek için insanlar, uzun yıllardır çeşitli yöntemlere başvurdular. Beden ve ruh sağlığının korunması için stresle baş etmeyi öğrenmek çok önemlidir. Yapılan araştırmalara göre stresle bireysel olarak baş etmeyi öğrenmek hayatımızı dengeli bir şekilde sürdürmek

için elzemdir (Aydın, 2008; s.134). Örneğin Sachnez'in (1999) yaptığı araştırmaya göre, bireylerin optimist bir yapıda olmaları, psikolojik olarak daha sağlam bir duruş sergilemeleri ve dengeli bir hayata sahip olmaları ile strese karşı dirençli olmaları arasında bağlantıların olduğu keşfedilmiştir. Ergenler üzerinde Chan'ın (2000) yaptığı araştırmaya baktığımızda ise strese karşı dayanıklılığı düşük olan bireylerin baş etme stratejisi olarak kaçınma ve pasif kalma davranışlarına sıklıkla başvurdukları gözlemlenmiştir. Yine aynı araştırmanın sonuçlarına göre stresten etkilenme düzeyi ve psikolojik dayanıklılık arasında bağlantıların olduğu saptanmıştır. Görüldüğü üzere stresle bireysel olarak başarılı bir şekilde baş etmek psikolojimiz üzerinde oldukça önemli etkilere sahiptir.

Stresle bireysel baş etme stratejilerinin bireyin kendi hayatı üzerinde bazı değişiklikler yapmasına ve hayatını kontrol altına almasına odaklanır. Böylece bazı kimyasal olaylarla bedenimizde başlayan kontrol edilemediğinde tüm benliğimiz üzerine yayılan bir dizi olumsuz değişikliği başarılı bir şekilde yönetmemiz hedeflenir. Bireysel olarak stresle baş ederken sık kullanılan yöntem ve stratejileri dört ana grup altında toplayabiliriz. Bunlar:

1)Bedenin Kullanıldığı Başa Çıkma Yolları: Bedensel Hareket (Gevşeme ve Rahatlama vb.), spor, nefes kontrolü egzersizleri, beslenme düzenleme çalışmaları, hareket içeren bir sanat alanıyla uğraşma, masaj vb.

2)Zihinsel Başa Çıkma Yolları: Terapiye Başvurulması, sanatsal aktivitelerle uğraşma, kişisel özelliklerini değiştirme ve kontrol altına almak için başvuru yöntemler, meditasyon, zaman yönetimi yapmak vb.

3)Davranışsal Başa Çıkma Yolları: İstenmeyen ve uyumsuzluğa neden olan davranışları yapmaktan kaçınarak yerine istendik ve hedeflenen davranışlarının koyulması yoluyla işlerlik kazanan bir baş etme stratejisidir.

4)İnançla Başa Çıkma Yolları: Bireyler kendilerini manevi olarak geliştirecek ve destekleyecek yollar aracılığıyla stresle baş edebilirler. Dua, ibadet, totem ve natüralist inanç başa çıkma yollarına örnek gösterilebilir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

Bunların dışında kendini ifade edebilmek için bir sanat dalıyla uğraşma veya hobilere yoğunlaşmak, öfkeyi doğru bir şekilde kontrol edip dışa vurmak, iyimser düşünceyi alışkanlık haline getirme, sevdiği yiyecek ve içeceklerden kontrollü bir

şekilde yararlanma, çabalarının fark edilmesini sağlama, strese neden olan olay, durum ve kişilerin farkına varıp onlardan uzak durmaya çalışma, olumsuz geçmişe odaklanmak yerine iyi şeyleri düşünme, planlı ve düzenli olma yollarıyla da stresle başa çıkmak mümkündür (Balcı, 2000, s.32-33).

### **1.5.2.2. Stresle Başa Çıkmada Örgütsel Yöntemler**

Yaşamımızın her alanında olduğu gibi profesyonel hayatımızda da stresle karşılaşmak kaçınılmazdır. Dolayısıyla gerek işimizin rahat ve sağlıklı yürümesi için gerek de bireysel sağlığımız için örgütsel stresle başa çıkmayı öğrenmeli ve stres oluşturabilecek durumları önlemeliyiz. Profesyonel hayattaki stres yönetimi bireysel stres yönetiminden farklı olarak çevreyi de kontrol altına alabilmemiz anlamına gelir. Bu anlamda örgütsel stresi yönetmek stres oluşturabilecek durumları tahmin edip önlem almayı, stres oluşumu esnasında kontrolü kaybetmemeyi, stresin olumsuz etkileri başa çıkabilmeyi, bireylerin strese karşı iç motivasyonu ve direncini arttırmayı içerir (Özkalp, 1989).

Örgütsel stresin azaltılması, önlenmesi ve yok edilmesi için alınabilecek önlemler ve kullanılacak teknikler şunlardır (Özkalp, 1989; Aydın, 2004; Aydın, 2008: s.157):

- İş gören seçiminde ve çalışılacak işte titiz davranmak.
- İş görenlere eğitim ve tanıtımlar düzenlemek.
- Örgütün iş göreni desteklemesini sağlamak.
- İşin monotonluk ve sıkıcılıktan arındırılması adına zenginleştirilmesi.
- Olabildiğince rotasyon yenilemesi yapmak.
- Görev ve sorumlulukları net bir şekilde belirterek karmaşa ve çatışmayı en aza indirmek.
- Örgütün iş görenlerine gerektiğinde danışmanlık hizmeti sunması.
- İş görenlerin kararlara katılımının sağlanması.
- Tatil ve ara zamanlarına dikkat edilmesi ve işgörenlerin elinden bu hakların alınmaması.

-İşteyken iş görenlerin sağlıklı beslenmelerine olanak tanıma.

-İş görenlerin sağlıklarının takibi ve olası bir olumsuz durumda müdahale edilmesine olanak sağlanması.

-Planlamanın tam ve eksiksiz yapılması.

Tüm bu önlemler haricinde işin yapısı veya bireylerin yapısından kaynaklı çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir. Böyle bir durumda sorunun üstü örtülmemeli sorun küçük bile olsa çözülme yoluna gidilmelidir. Örgüt içinde bu desteği insan kaynakları çalışanları sağlayabileceği gibi dışarıdan profesyonel bir danışmanlık hizmeti de alınabilir (Aydın, 2004).

## **1.6.Sanatsal Yaklaşımların Stres Üzerindeki Etkisi**

Yaşadığımız post-modern toplumda her alanda yaşanan hızlı değişimlerle birlikte sürekli bir “üretim” ve “değişim” ihtiyacı hissediyoruz. Oluşan yeni durumlara ayak uydurmak isterken kendimizle çelişebiliyor; benliğimize, topluma ve yaşadığımız çevrenin tüm yapılarına karşı bir “yabancılaşma” hissedebiliyoruz. Gerek bu yabancılaşma gerekse hayatımızın gelişimsel dönemlerinde kolayca strese kapılabiliyoruz. Stres hayatımız üzerinde olumsuz etkilerini iyiden iyiye hissettirmeye başladığında bu etkilerden kurtulmak ve stresle baş edebilmek için çareler arıyoruz. Daha önceki bölümlerde anlatıldığı gibi çeşitli baş etme stratejileri kullanılarak stres düzeyleri ve bireysel yaşantılar kontrol altında tutulmaya çalışılmaktadır.

Özellikle bireysel anlamda stresle baş etmeye çalışırken sanatsal yöntemlere başvurmak oldukça sık kullanılan bir tekniktir. Bu anlamda psikoloji bilimi başa çıkma stratejileri geliştirmemizde işler bir yöntem olarak sanatsal teknikler üzerine yoğunlaşmaktadır.

Sanatla kendini ifade etmedeki amaç duyguların, geçmiş yaşantının, beklentilerin, kaygıların ve benliğimizle ilgili tüm süreçlerin farkına vararak bireysel valığımızın güçlendirilmesi, istenmeyen durumların başarılı bir şekilde yönetilmesi, olayların ve durumların arasındaki bağlantıların ortaya koyulması ve hayatımızda strese neden olan bazı duyguların sanatsal yöntemler aracılığıyla ifade edilerek içten dışa vurulmasıdır (Babaoğlu, 2011, s. 194-195). İfade edilen ve dışa vurulan stresörle başa çıkmak, tanımlayamadığımız ve tam olarak neyden kaynaklandığını bilemediğimiz



stresörle başa çıkmaktan daha kolaydır. Tamda burada sanatsal ifade yöntemleri kişilerin zorlanmadan durumu ortaya koymaları konusunda işlevsel olan teknikler içerir. Üstelik sanatsal yöntemler çok geniş olduğu için hemen hemen her bireye uygulanabilir bir yöntem bulma konusunda zorluk yaşanmayacaktır.

Bu tezin kapsamı ve tez için yapılan araştırma doğrultusunda sonraki bölümlerde terapide iyileştirici güç olarak sinema, müzik, resim ve edebiyatın kullanımı açıklanmaya çalışılacaktır.

### **1.6.1. Terapide İyileştirici Güç Olarak Sinemanın Kullanılması**

Sinema terapi, olumlu değişimlerin yaratılması için terapi sürecinde sinema, film ve karakterlerden yararlanılan destekleyici ve yaratıcı bir yöntemdir. Terapide iyileştirici güç olarak metaforik bir anlam içeren film gerek oyuncular gerek filmin duygu durumu ve gerekse filmde işlenen tema bakımından kendini keşfetmeyi, çeşitli farkındalıklar edinmeyi ve kişisel iyileşmeyi sağlayan bir araçtır (Zhe Wu, 2008).

Sinema terapi nispeten yeni bir yaklaşım olmasına rağmen düşünsel geçmişinin çok eskilere dayandığını söyleyebiliriz. Antik Yunan'daki drama geleneğini incelediğimizde Yunanlıların dramayı doğruyu ve yanlış ayırt edebilmede bir araç olarak kullandıklarını anlıyoruz. Drama aracılığıyla kişinin farkında olduğu ya da olmadığı duyguları öğrenilip bunlarla nasıl başa çıkılması gerektiği drama aracılığıyla aydınlatılmaya çalışılmıştır. Bu bakış açısıyla filmlerin, eski dramayla aynı ileriye gören çağdaş bir araç olduğunu söyleyebiliriz (Jones, 2006). Modern anlamda sinema terapi 1990'larda yaygın olarak kullanılmaya ve tartışılmaya başlanmışsa da bu tarihlerden önce yapılmış çalışmaları da görmek mümkündür (Zhe Wu, 2008).

Sinema terapi yöntemiyle depresyonu önlemek amacıyla 1946'da Washington'da askeri bir hastanede kullanılmıştır (Powell, 2008). Yine 1946'da tedavilerine düzenli devam eden ve uyum sağlayan psikiyatrik hastaların bu davranışlarını ödüllendirmek amacıyla kullanılmıştır. Uzmanlar sinema terapinin kullanıldığı yöntemlerde danışanların iletişim kabiliyetlerinin geliştiğini ve davranışlarında olumlu yönde farklılıklar oluşmaya başladığını belirtmişlerdir. 1951'e gelindiğinde psikosomatik bozukluğu olan hastalara hareketli görüntüler izletilmiş ve bu hastaların kaygı ve endişe seviyeleri azalırken, içgörü ve farkındalık yetenekleri

artmıştır. 1957’de Dr. Tucker ve ekibi iletişim sıklığı seyrek ve yetersiz olan psikiyatri hastalarının izledikleri filmlerden etkilendiklerini, filmdeki olayları ve kahramanları taklit ettiklerini ve onlarla konuştuklarını ifade etmişlerdir (Powell, 2008). Sinema terapi işlerliğini kanıtladıktan sonra kullanımı sadece klinik hastalarla sınırlı kalmamış bireysel terapi seanslarında da kullanılmaya başlanmıştır. Lampropoulos ve arkadaşlarının 2004’te yaptığı bir araştırmada 827 psikoloğa sinema terapi yöntemlerini kullanıp kullanmadıkları ve başarılı sonuç alıp almadıklarını sormuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre çalışmaya katılan psikologların %67’si sinema terapiyi seanslarında kullandıklarını ve kullananlarının da %88’inin pozitif yönde sonuçlar aldığını açıklamışlardır (Powell, 2008).

Yapılan çalışmalar neticesinde sinema terapi; iletişim ve ilişki problemleri, depresyon, taciz, tecavüz ve kaza gibi ani gelişen travmatik vakalar, alkol ve madde bağımlılığı sorunlarında ve obsesif kompulsif bozukluk gibi yapısal psikolojik bozukluklarda işler bir yöntem olarak etkililiğini kanıtlamıştır (Aslan, 2020).

Sinema terapi tek başına bir terapi yöntemi olarak kullanılabilirdiği gibi bir terapide ana veya yan bileşen olarak da kullanılabilir. Grup terapisi veya bireysel terapi seanslarında uygulanabilir. Grup terapi şeklinde uygulandığında 7 veya 9 kişilik gruplarla uygulanması grup dinamiklerinin sağlanması ve grubun terapiyi kabul edip içselleştirmesi için önemli bir etmendir. Danışman bir filmi izlemesi için danışana ödev olarak verebileceği gibi özellikle grup oturumlarında seansta da izlettirilebilir. Film izleme sürecinden sonra danışanlara şu sorular yöneltilebilir;

- Sizce genel olarak film nasıldı?
- Bu film size neler hissettirdi?
- Film karakterlerinden hangisini kendinize daha yakın hissettiniz?
- Sizce filmin en etkileyici sahnesi hangisiydi?
- Bu filmin sonunun nasıl bitmesini istediniz?
- Film bitince neler hissettiniz?
- Film hakkındaki düşünceleriniz neler?
- Sizce filmin ana teması neydi?

Bu sorular dışında terapinin amacına yönelik başka sorular da türetilir. Film ve sonrasında sorulan tüm sorular yorumlanır ve verilen cevaplarının danışanın hayatı ile ilişkilendirilmesi sağlanır. Bu sayede danışan hayatına dair yeni farkındalıklar ve içgörü kazanır, bazı konular hakkındaki düşünce ve duygularını keşfedebilir ve böylece fazla ve katı olan bazı tutumlarını yumuşatıp kırabilir. En nihayetinde danışan sinema terapi uygulaması sonrasındaki tüm kazanımları ile problem çözme ve yeni baş etme stratejileri kazanma noktasında kendini geliştirmiş olur. Sinema terapi sayesinde duygular, düşünceler, içinde bulunan durum ve mümkün olan yeni çözümlerin bulunması danışanın kafasındaki belirsizlikleri ortadan kaldıracığı için danışanda hem terapi sürecine ilişkin hem de kendi hayatı için bir güven ve sakinlik oluşacak, danışanın iyilik halinin desteklenmesiyle kabul edici ve pozitif deneyimlerin oluşması sağlanacaktır (Aslan,2020).

Sinema terapide dikkat edilmesi gereken en önemli hususlardan biri film seçimidir. Seçilen film terapötik amaca yönelik olmalı. Eğer danışanın geçmişten gelen travmaları veya geleceğe yönelik korkuları varsa bu özel durumları tetikleyecek filmler seçilmemelidir (Zhe Wu, 2008).

Sinema terapi yöntemiyle elde edilen temel kazanımların başında hiç kuşkusuz “özdeşleşme (identification)” gelmektedir. Özdeşleşme kavramı sinema terapi açısından değerlendirildiğinde kişilerin filmdeki karakterlerle herhangi bir açıdan kendilerini yakın görmeleri anlamına gelmektedir. Kişiler kendilerini karakterleriyle, hisleriyle veya başa çıkmak zorunda kaldıkları problemler açısından filmdeki karakterlerle özdeşleştirirler. Film karakterlerinin yaşam, düşünce, inanç ve karakterlerini sorgulayan kişiler özdeşleştirme aracılığıyla aslında kendi yaşamlarını, düşüncelerini, inançlarını ve karakterlerini de sorgulayacaklardır. Böylece seyirci kendi yaşamını zarar görmeden değerlendirip değiştirebilecektir (Aslan, 2020). Başarılı bir sinema terapi sürecinde danışanın kendini bir karakter ile özdeşleştirmesi karakterin olumlu taraflarını rol almasına ve içselleştirmesine sebep olurken aynı zamanda danışanın özgüven ve yeterlilik duygusunu destekleyerek iyilik halinin korunmasına ve artırılmasına yardımcı olur. Bu açıdan değerlendirildiğinde filmlerin “yardımcı ego” işlevi görebileceği söylenebilir (Abedin ve Molaie, 2010).

Sinema terapinin bir diğer önemli işlevi de “katarsisin (catharsis)” sağlanmasına yardımcı olmaktır. Bireyler daha önce bilinçsiz bir şekilde bastırdıkları duygularını

özdeşleştikleri film karakterinin duyguları aracılığıyla tekrar bilinç düzeyine taşıyabilirler (Zhe Wu, 2008). Gerçekte kurgu olan bir film aracılığıyla kendi duygularını anlamlandırarak bir rahatlama yaşayabilirler. Bu rahatlama ile birlikte salgıladıkları stres hormonu azalır ve onun yerine mutluluk hormonu salgılaması artar (Abedin ve Molaie, 2010). Acı çeken film karakteriyle empati kurmak yani zarar görmeden o duyguyu yaşamamız katarsis sağlar böylece olayları ve durumları kabullenmemiz kolaylaşır (Gramaglia, 2011).

Sinema terapinin bireylere kendilerini özdeşleştirdikleri karakteri dışarıdan inceleme fırsatı sağlayarak, karakterin hayattaki problemlerle baş etme şeklini, duygu durumlarıyla ilgili dalgalanmaları ve bunları anlamlandırmaları, davranışlarını dışarıdan biri gibi görerek “içgörü (insight)” sağlamasıdır. İçgörü kazanımıyla birlikte bireyler sorunlarını çözmek için farklı bakış açıları kazanmış olacaklardır.

Sinema terapinin sağladığı diğer temel yarar ise “Bütünleşme (Universalization)”dır. Bütünleşme terimiyle kastedilen şey, filmi izleyen ve karakterlerle kendini özdeşleştiren bireyin içinde bulunduğu ve çözmeye çalıştığı sorunları yalnızca kendinin yaşamadığı, başka bir formda ve başka bir yerde aynı sorunları yaşayan farklı insanların olduğu fark etmesidir. Bu sorunları yaşayan bireyin dışlanmışlık, yalıtılmışlık ve yalnızlık duyguları azalır. Hayata tutunmak, yeni yollar denemek ve karşılaştıkları problemlerle baş edebilmek için kendilerini motive edebilirler ve böylece hayata dair umutları tazelenmiş olur (Aslan, 2020).

Görüldüğü üzere terapötik süreç boyunca sinema terapinin kullanılması danışanın incinmeden ve filmler aracılığıyla eğlenerek sürece devam etmesine olanak sağlamaktadır. Ayrıca böyle bir durumda danışan ve terapist arasındaki bağ korunurken ortak konuşulabilecek gündemler sayesinde desteklenmektedir.

### **1.6.2. Terapide İyileştirici Güç Olarak Edebiyatın Kullanılması**

Edebiyat terapi kişinin hayatına katkıda bulunacak olumlu farkındalıklar ve alışkanlıklar edinebilmesi için yazınsal alandaki yapıtlardan yararlanılan veya yaratıcı yazma teknikleriyle yeni bir yapıt üretmeye dayanan terapötik süreçte kullanılan yan veya ana tekniklerden biridir (Öner, 2007).

Bir sanat olarak edebiyat, bilişsel ve duyuşsal yeteneklerin aktif olarak kullanıldığı bir alandır. Okunan eserler bireyi düşündürürken aynı zamanda duygularını. Sanat eserinin bireyin duygularına hitap etmesiyle birey okuduklarından dersler çıkarır, davranışlarını sorgulamaya ve belki de düzenlemeye başlar. Sanat eseri bu konularda gerekli motivasyonu bireye sağlayabilir. Sanat eseri aracılığıyla duygularını ifade etmenin yolunu bulan bireyler, ortak bir duyguyu yaşamının hazzıyla yalnız olmadıklarının farkına varırlar. Kendi başlarına gelen her şeyin diğer insanların da başına geldiğini veya gelebileceğini, hiçbir olayın sorumluluğunun tamamen kendilerinde olmadığını, başına gelen olumsuz ve kötü şeylerin hayatın doğal akışından kaynaklandığının bilincine varırlar. Bu bilişsel düzeye ulaşmak insanların kendilerine sordukları “Neden Ben?” sorusunun net bir cevabı olmadığını farkına varmalarını sağlar ve böylece soruya takılıp kalmak yerine çözüm arayışına odaklanmanın daha faydalı olabileceğini anlarlar. Edebi okuma, insanlara farklı dünyalar tanıma olanağını sağlar ve okuma yapan bireyler karakterler aracılığıyla empati yeteneklerini geliştirebilirler. Benimseyemedikleri davranışları bile kabul etmenin yollarını araştırırlar böylece anlayış seviyeleri artmış olur(Öner, 2007). Ayrıca gelişen ve artık moderninden postmodern bir yapıya evrilen dünyamızda, düşüncelerimiz de değişip dönüşmektedir. Postyapısalcı teoriler “her okumanın aslında yeni bir yazma” olduğunu söylerler (Kotlu, 2007). Bunun anlamı bireyler bir eseri okumaya başladıklarında eseri, kendi düşünce ve duygularıyla yoğurarak farklı bir anlam çıkarabilecekleri ve farklı mesajlar yakalayabilecekleridir.

Diğer bir edebiyat terapi tekniği olan yaratıcı yazmayı inceleyecek olduğumuzda tıpkı okuma yapmak gibi duygularımızı anlamlandırıp üzerine çalışmamızı ve düşüncelerimizi şekillendirmemizi kolaylaştıran bir tekniktir. Ancak edebi okumadan farklı olarak yaratıcı yazma da birey pasif değil aktiftir. Kendi hissettikleri, düşündükleri, alışkanlıkları ve istekleri üzerine bir metin ortaya koyar ve bu yaratma süreci olarak bireye büyük bir doyum sağlar (Ataman, 2006).

Edebiyat terapinin zaman içindeki gelişimini incelediğimizde, bilimsel bir kavram olarak ilk kullanımını 1916’da Samuel Crothers yapmıştır. 1960’lara gelindiğinde özellikle grup terapisinin yaygınlaşmasıyla edebiyat terapide yaygınlaşmaya başlamıştır ve kullanım alanı da genişlemiştir. Edebiyat terapi alanına anlamlı katkıda bulunan uzmanlardan biri olan psikiyatrist Smiley Blanton yaptığı araştırma ve uygulamalar neticesinde “The Healing Power of Poetry (Şiirin İyileştiri

Gücü)” kitabını 1960’ta yayınlamıştır. Daha sonra alanda çalışan Jack Leedy, Nicholas Mazza ve Eli Greifer gibi uzmanlar şiir terapi üzerine çeşitli çalışmalar yapmışlardır ve bunları kitaplarında toplamışlardır. Bu gibi alana yapılan çeşitli katkılardan sonra edebiyat terapi, sadece psikoloji ve psikoterapi de değil farklı disiplinler arasında da yaygınlaşmaya başladı (Özen, 2020).

### **1.6.3. Terapide İyileştirici Güç Olarak Müziğin Kullanılması**

Terapi sürecinde kullanılan diğer sanatsal tekniklere kıyasla müzik terapi, daha önce sistemleşen ve kabul gören bir yaklaşımdır. Bunun belki de en önemli nedeni ses çıkarma ve ritim aracılığıyla iletişim kuruyor olmamızdır. Bunun yanı sıra insanlığın ilk zamanlarından beri müzik hastaların tedavisinde kullanılmagelmiştir (Gençel, 2006).

Müzik terapi, yetkin bir terapist ve / veya yardımcı terapist tarafından yürütülen seanslarda danışanın veya grupların çeşitli ihtiyaçlarını karşılayabilmek ve terapötik amacı gerçekleştirebilmek amacıyla planlı müdahale sürecinde müziğin veya müzik unsurlarının (ses, ritim ve melodi) kullanılmasıdır. Terapötik süreç içerisinde danışan ve terapist karşılıklı olarak birbirini etkilemektedirler. Sanatsal malzemelerin etkisiyle terapötik amaç unutulmamalı ve araçlar amaç doğrultusunda danışanın sağaltımı için kullanılmalıdır. Terapötik süreçte müziğin kullanımındaki temel amaç danışanın doğrudan anlamlandıramadığı, bazı şeyleri nasıl aktaracağını bilemediği veya hislerini ifade etmede yaşadığı zorlukları araya müzik gibi kolaylaştırıcı bir araç koyarak ifade etmesini sağlamaktır. Bunun yanında özellikle grup terapilerinde müziğin kolaylaştırıcı ve birleştirici bir özelliği bulunmaktadır. Müzik ve müzik unsurları sayesinde grup üyeleri birbiriyle kaynaşabilir, bazılarıyla kendini daha yakın hissedebilir ve üzerine konuşabilecek ortak gündemler yaratabilirler (Karamızrak, 2014).

Müziği insanları iyileştirme amacıyla kullanmak çok eski zamanlardan beri uygulanagelen bir yöntem olmuştur. Antik çağda yaşamış olan Homeros, sakinleştirici etkisinden dolayı ameliyatlarında müziği kullanmıştır. Mısırlılar ise yine aynı sakinleştirici etkisinden dolayı doğum sırasında müzikten yararlanmışlardır. Antik Yunan’da “sağlık” ve “tıp” kavramlarıyla birlikte anılan Aesculap (Asklepios) ise işitme bozukluklarında müziği kullanmıştır. Yine Antik Yunanda yaşamış olan, Sokratesin öğrencisi Aristoteles’in hocası Platon’da insan ruhunun huzur ve dinginlik bulmasında, insanların daha hoşgörülü olmasında müziğin etkili bir yöntem olduğunu belirtmiştir.

Bu örnekler haricinde birçok eski çağ düşünürü ve tıp bilimi ilgilileri müziğin insan ruhuna iyi geldiğini onaylamışlardır. Çin’de yaşamış, filozof, eğitimci ve yazar olan Konfüçyüs ise müziğin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığa iyi geldiğini vurgulamıştır. İsmi matematik bilimiyle özdeşleşen Pisagor umutsuzluk içinde olan ve öfke problemi yaşayan hastaları müzikle tedavi etmeye çalışmıştır. Anatomi ve fizik çalışmalarıyla öne çıkan Gallen akrep ve böcek sokması yoluyla zehirlenen insanlarda müziğin panzehir olarak kullanılabileceğini söylemiştir. Dünyanın ilk tedavi merkezlerinden biri olan Bergama’daki “Asklepion” kompleksinde hastaları iyileştirmek için çeşitli tedavi yöntemlerinin yanında müzik terapi yöntemi de ciddiyetle uygulanmıştır. (Karamızrak, 2014; Birkan, 2014).

Orta çağa gelindiğinde Avrupa’da baskısını arttıran din ve din adamları yüzünden “müzik” bir kısım insan için şeytani görülmeye başlanmıştır bu nedenle müzikle tedavi alanındaki gelişmeler daha Türk-İslam bilginleri tarafından geliştirilmiş ve kullanılmıştır. Ancak Avrupa bu karanlık çağdan çıktığında gerek bilim insanları gerekse yöneticiler tarafından müzik terapi desteklenmiş ve uygulanmıştır (Birkan, 2014).

Müzik terapinin Anadolu coğrafyası ve Türk milleti için gelişimini inceleyecek olduğumuzda bu alanın pratik olarak çok önce gelişmeye başladığını söyleyebiliriz. Türkler en az 6000 yıldır öyle ya da böyle müzikle ve müzik aletleri yapımıyla uğraşmışlardır. M.Ö. 3000 yıllarında Oğuzların yaptığı müzikler şaman müziklerine ilham olmuştur. Nitekim şamanlarda müziği çeşitli hastalıkların tedavisinde yan ve ana ürün olarak kullanmışlardır. Ayrıca şamanların dini bir karakter taşıdıkları da düşünüldüğünde insanları rahatlatmak ve huzura erdirmek için de müziği kullanmışlardır. Anadolu coğrafyasındaki Türk musikisi İslamiyet’le beraber gelişmiş ve dönüşmüştür. Bu dönemde müziğe spiritüel bir anlam yüklenmiş ve özellikle tasavvufla ilgilenenler tarafından daha çok benimsenir hale gelmiştir. Burada müziğin rahatlatıcı etkisinden yararlanılarak ruh gelişiminin ve insan maneviyatının desteklenmesi amaçlanmıştır. Çeşitli öğelerden etkilenecek evrimleşen Türk müziği zamanla klasikleşmeye başlamış ve Zekeriya El Razi, Ebu Bekir Razi, Farabi ve İbn-i Sina gibi önemli kişiler bu alan üzerinde çalışmışlardır. Özellikle Farabi makamlar üzerine çalışmış ve etkilerini çok faktörlü kategorilerle sınıflandırmıştır. Burada incelediğimiz konu dahilinde makamların fiziksel etkilerinden ziyade psikolojik etkilerini kapsam haline almanın daha yerinde olacağını düşünüyorum. Farabi “rast

makamının” insanı huzur ve neşeyle doldurduğunu; “rehavi makamının” insana ferahlık verdiğini; “zengule makamının” genel olarak ruh hastalıklarına iyi geldiğini; “huseyni makamının” geçim, barış ve sakinlik verdiğini; “seba makamının” insanı cesaret duygularıyla doldurduğunu; “uşşak makamının” insana sevinç ve kahkaha gibi güzel duygular yaşatıp gevşeme sağladığını; “hicaz makamının” tevazu ve alçakgönüllülük gibi süperego duygularını beslediği; “isfahan makamının” insana güven ve aktiflik verdiğini; “ıraq makamı” çabuk sinirlenmeye ve sıkılmaya; “buselik makamı” insana güç ve barış duygusu verdiğini; “büzürk makamının” anksiyete ve korkuyu hafiflettiğini; “neva makamının” üzüntüyü giderdiğini; “acemaşiran makamının” denge ve yaratıcılığı tetiklediğini; “zirefgent makamının” akıl hastalıklarını giderdiğini belirtmiştir. Bireysel uygulamaların yanında Selçuklu, Memlûklü ve Osmanlı devleti özellikle Şam, Kahire ve Bursa’daki hastanelerinde ilaç tedavinin yanında müzikle tedavi yöntemlerini de kullandıklarını belirtmişlerdir. Türk hastanelerinde müzik terapide ulaşılan seviyeye Batı’da birkaç yüzyıl sonra ancak ulaşılabilmektedir (Birkan, 2014).

Günümüzde müzik terapi daha derinlemesine araştırılmakta olup danışanın veya hastanın fiziksel ve ruhsal sağlığını düzeltmek için bir uzman tarafından uygulanabilmektedir. Müzik terapi ile çalışmayı danışanlar talep edebileceği gibi uzmanlar tarafından da yönlendirilebilir. Uygulama grupla yapılabileceği gibi bireysel seans olarak yapılabilir. Aynı zamanda danışan aktif sürece katılabileceği gibi bazı durumlarda pasif dinleyici olarak da katılım sağlayabilir (Birkan, 2014).

Guetin ve arkadaşlarının (2009) yaptığı bir çalışmada bireylerin anksiyete ve depresyon belirtilerinde azalma ve belleklerinde olumlu değişimlerin olduğu saptanmıştır. Ayrıca Svansdottir ve arkadaşlarının (2006) yaptığı çalışmada da bu bulgular desteklenmiştir. Yine anksiyete, depresyon, uyku bozukluğu olan hastalarla Raglio ve arkadaşlarının (2008) yaptığı çalışmada, hastaların müzik terapi seanslarından çıktıktan sonra daha rahat, huzurlu ve sakin oldukları görülmüştür. Ayrıca grubun bilişsel kapasitesinde artış olmuştur. Avustralya’ya yeni gelmiş çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada, bir grup çocuğa müzik terapi uygulanmış ve zaman içerisinde çocukların hiperaktivite ve saldırganlık davranışlarında azalmalar olduğu görülmüştür. Lösemi hastalarıyla yapılan başka bir çalışmada dinlenme saatlerinde müzik terapi alan lösemi hastalarının almayan hastalara göre kalp atışlarındaki değişikliğin (HRV) çok daha az olduğu bulunmuştur (Kemper, 2008). Son olarak Suziki ve arkadaşlarının (2004)



yaptığı çalışmada müzik terapi uygulanan bireylerin bilişsel işlevlerinde olumlu değişiklikler olduğu, öfke kontrol sorunlarının ve anksiyete seviyesinin azaldığı gözlemlenmiştir.

#### **1.6.4. Terapide İyileştirici Güç Olarak Resim Sanatının Kullanılması**

Sanat terapide en çok başvurulan tekniklerden biri resim terapidir. Resim aracılığıyla kişinin iç dünyası kağıda aktarılır bu şekilde bireyler benliğini yansıtmaya olanağı bulur. Resim bir iletişim aracı olarak insanların aktarmada zorlandığı veya kendisinde olduğunu hiç fark etmedikleri bazı duygu ve düşünceleri dile getirmek için ideal bir araçtır. Resim terapide ortaya çıkan resim büyük oranda teknik bir değerlendirmeye tabi tutulmaz, resimde bir estetik ve güzellik aranmaz. Ancak danışanın anlatmak istediği şeye odaklanılır, duyguları ve gizli içerikleri keşfedilmeye çalışılır. Resim danışanın kendinden bir parçanın ifadesi olduğu için resmin kişi için anlamı araştırılır (Savaş, 2014). Bilinç dışındaki isteklerimiz, korkularımız, düşüncelerimiz ve duygularımız renkler ve şekiller aracılığıyla kağıda yansıtılır. Bu şekiller ve renkler genel olarak bazı anlamlar ifade edebileceği gibi bireysel olarak farklılaşan anlamları da olabilir (Sezen, 2016).

Resim terapi çalışırken veya uygularken dikkat edilmesi gereken bazı hususlar vardır. Öncelikle terapistler danışanın resimlerini açıklamaya çalışmaz bunun yerine resim ve renkler aracılığıyla anlatmak istediği şeyleri anlamaya çalışırlar. Bunun anlamı şudur, resimlerin tek başlarına anlamları yoktur, danışanın yarattığı bağlam ve resimle beraber sunduğu veya sunmak istediği anlam odaktır (Baxandall, 2006). Danışanın yaptığı resimde veya diğer resimler arasından seçtiği resimde dikkat çeken noktalar varsa (büyük veya küçük organlar, çok kalın veya çok ince çizgiler, aynı rengin çok fazla tekrar edilmesi, resmin kağıt üzerinde ne tarafa konumlandırıldığı vb.) bu noktaların danışan için ne anlama geldiği araştırılır. Danışanın anlam çıkarımı yapamadığı durumlarda terapist yapılandırılmış sorularla danışanın anlam inşasına olanak sağlar. Bir anlamda danışanın bilinç dışından aktarılan ham malzemenin işlenmesi için gerekli araçları danışana sunar. Böylelikle resmi kendine bir anlaşma ve anlatma şekli olarak seçen bireysel

## 1.7. Çözüm Odaklı Kısa Terapi

### 1.7.1.Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Tarihsel Gelişimi ve Kuramsal Altyapısı

Çözüm odaklı kısa terapi (Solution Focused Brief Therapy) Amerikalı sosyal hizmet uzmanları olan ve alanda akademik olarak ilerleyen aynı zamanda aile danışmanlığı alanında hizmet veren Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Wisconsin ve danışmanlık ekibinin çalışmalarıyla 1980’li yıllarda geliştirilmiştir (Zengin, 2015; Macdonald, 2007). Bu yaklaşımın geliştirilmesinde Kaliforniya Mental Araştırmalar Enstitüsünde ve Ruh Araştırma Enstitüsünde çalışmalar yürüten Milton Erickson, John Weakland ve arkadaşlarının çabalarıyla birlikte Gregory Bateson’un düşüncelerinin etkili olduğu söylenebilir (Sarıçam, 2014; de Shazer, 1985; Nichols).

Çözüm odaklı kısa terapide amaç müracaatçının kendisinin “sorun” olarak nitelendirdiği probleme odaklanarak yine müracaatçının kendisinin ürettiği “çözüm”leri vurgulayıp, bu çözümler için işler eylemleri keşfedip, tekrarlanması ve çeşitlenmesine olanak sağlayarak istenen olumlu değişimi gerçekleştirmektir (Sheafor ve Horejsi, 2002, s. 104).

Literatür incelendiğinde alanda fikir ve strateji olarak klasikleşen ismin Milton H. Erickson olduğu görülecektir. Erickson’un kısa terapilerin teknikleri, süreçleri ve ilkeleriyle ilgili yaptığı açıklamalar bu durumu kanıtlar niteliktedir (Erickson, 2000). Ayrıca çözüm odaklı kısa terapi yaklaşımının geliştiricileri Milton Erickson’un öğrencileridir. Ruh Araştırma Enstitüsü Modelinin sorunu odağa alışının aksine Çözüm odaklı kısa terapi yaklaşımı çözüme odaklanmaktadır (O’Connell, 2005).

Çözüm odaklı kısa terapinin geliştirilmesinde etkili olan Ericksoncu yaklaşım müracaatçının getirdiği sorunlara odaklanırken müracaatçının bu sorunları çözebilecek kapasitede olduğunu da kabul eder. Bu nedenden dolayı terapiyi müracaatçının belirlediği sorun ve çözümlere göre şekillendirir. Ancak zamanla postmodernitenin de etkisini arttırmasıyla yaklaşım özellikle “dil” ve “söylemler” üzerinde evrilen bir hal alır (Rossi, 1980; akt.Bannink, 2007, s.88). Bu sayede terapinin başlıca odağı “çözüm” olmuştur ve bu ağırlıklı odak birtakım teknik ve gündemlerin oluşmasını gerektirmiştir (Nichols ve Schwartz, 1998).

Postmodernitenin temel varsayımları olan esneklik, eylemi odağa alma, birçok açıdan avantaj sağlayan kısa süreli müdahale, eşitlikçi bir yapının oluşturulması, “genel” olana değil “özel” olana odaklanma, istisnaları arama ve doğruların kişiden kişiye değişebileceğinin vurgulanması çözüm odaklı kısa terapiyi psikoterapide üçüncü dalga güç olarak nitelendirebileceğimiz postmodern yaklaşımlar arasına yerleştirmektedir (Harvey, 1999).

Çözüm odaklı kısa terapi Ruhsal Araştırma Enstitüsünün benimsediği temel yaklaşımları benimsemektedir. Ancak “sorun” kavramına odaklanmak yerine odaklanmamayı daha işlevsel bir yol olarak tanımlamıştır. “Sorun olmadığı/gözlemlenmediğinde, neler oluyor/gözlemleniyor?” gibi bir soruya dikkat çekerek müracaatçıların farkındalık düzeylerini yükseltmeyi amaçlamıştır (Molnar ve de Shazer, 1987). Bunun yanında çözüm odaklı kısa terapi soruna değil çözüme odaklandığı için dolayısıyla davranışı ön plana aldığından dolayı Bilişsel Davranışçı Terapiden, müracaatçının söylemleri aracılığıyla soruna olan bakışını değiştirdiği ve baş edilebileceğini ortaya koyduğu için Gestaltçı kuramlardan, kişinin yaşamda pasif bir nesne değil aktif bir özne olduğunu vurgulayan Varoluşçu kuramlardan ve Eriksoncu yaklaşımlardan yararlanmıştır (Bannink,2007).

Çözüm odaklı kısa terapi her ne kadar birey ve ailelerle mikro düzeyde uygulanmaya başlayan bir yöntem olsa da günümüzde grup, örgüt ve topluluklarla çalışırken de işlevsel bir şekilde kullanılmaktadır. Özet olarak denebilir ki esnekliği ve uyumlu yapısı nedeniyle bireysel ve kitlesel değişimi hedefleyen sosyal hizmet uzmanları mikro, mezzo ve makro düzeyde bu yaklaşımdan yararlanabilirler (Zengin, 2015).

### **1.7.2. Çözüm Odaklı Kısa Terapi İlkeleri**

Çözüme ve çözüme götüren işlevsel yollara odaklanılan bu yöntemde postmodern bir terapi olması ve kişiye özel bir yaklaşım sergilemesi dolayısıyla bazı temel ilkeleri aynı kalmakla beraber bazıları değişip dönüşmüştür (Miller, Hubble ve Duncan, 2001). Yine de aşağıdaki ilkeler yaklaşımın özgünlüğü ve işlevselliği açısından temel değerlerdir:

**“Doğru tek değildir.”** Bunun anlamı kimsenin birbiriyle tıpatıp aynı hayat yaşamadığından dolayı benzer sorunların bile çok çeşitli yansımalarının olabileceğidir dolayısıyla herkes için geçerli tek bir terapi sũrecinin ve özũmũn olmayışıdır. Bu ilke terapinin danışana uyarlanmasını ve danışanın terapiden maksimum fazda sağlamasını hedeflemektedir. Odakta olan terapist değil danışandır, dolayısıyla terapötik sũrete hangi sorun ve özũm üzerine alışılacağının belirleyicisi de danışandır. Terapist danışanın kendisi için en işlevsel özũm yollarını bulabilmesi için danışana yardım edebilir ancak geleneksel yaklaşımlarda olduğu gibi danışana açık yönlendirmelerde bulunmaz. Buradaki amaç danışanın terapist hayatından çıktıktan sonra da kendi özũm yollarını kendisinin üretebilmesidir (Murdock, 2012; Selekman, 2005; Doğan,1999).

**“Sorunun Gözlemlenmediği İstisnaları Aramak özũme Yaklaştırır.”** Bunun anlamı danışanın hayatında “sorun” olarak tanımladığı durumun yaşanmadığı ve etkisinin çok az olduğu istisnai zamanları aramaktır. Sorunun gözlemlenmediği zamanları aramak aslında bize özũmũ nerede aramamız gerektiğini söyler. Küçük değişimler büyük değişimlere neden olur yani en ufak bir olumlu ipucu büyük olumlu sonuçların alınmasındaki ilk adımdır (Beyebach, 2009; Berg ve Miller, 1992; O’Honlon ve Weiner, 1989).

**“Güçsüz/Zayıf Olan Tarafa Değil Güçlü/Sağlam Olan Tarafa Odaklanılmalı.”** Danışanın güçsüz yönlerini güçlendirmeye çalışmak halihazırda var olan sorunun üzerine ek bir yük bindirir, en iyi durumda dahi uğraşılması gereken sorun bir iken iki olmuş olur. Bu durumun hem zaman hem de kaynak israfına neden olma ihtimali vardır. Bu nedenle danışanın güçlü taraflarına odaklanmak özũme daha kolay ve kısa yoldan ulaşmamızı sağlayabilir. Ayrıca danışanın güçsüzlüklerini vurgulamak yerine güçlü yönlerini vurgulamak özũm odaklı terapide üzerinde durduğumuz “dil” algısını da istenen değişimleri sağlama doğrultusunda kullanabileceğimiz anlamına gelmektedir. şöyle ki güçsüzlükler üzerine yaratılan bir gündem problemleri vurgulamak anlamına gelirken güçler üzerine yaratılan gündemler ve yapıcı konuşmalar özũmleri vurgulamak anlamına gelmektedir (Taylor, 2013).

**“Geçmişin Aksine Gelecek Değiştirilebilir.”** Tıpkı güçsüz yönlere odaklanmak gibi geçmişe odaklanmak da uzun, yorucu ve sonunun nereye varacağını bilmediğiniz bir yoldur. Ancak belirlenen hedefler doğrultusunda şimdiye ve geleceğe odaklanmak

daha somut adımların atılmasını ve elle tutulur ilerlemelerin olmasını sağlayabilir (Doğan,1999). Ayrıca odağınız gelecek olduğunuzda müracaatçıya sorunsuz yaşanabilecek günlerin olduğu umudu aşılınmış olur. Böylece müracaatçının terapiye olan motivasyonu artabilir ve istenilen hedefe ulaşılma ihtimali yükselir (Dolan ve Pichot, 2010).

**“Sözün Yapılandırılmış İnşası Yadsınamayacak Önemdedir.”** Çözüm odaklı kısa terapinin altyapısını oluşturan kuramlar yapısalcı ve postyapısalcı kuramlardır. Bu nedenle kullanılan dilin olumlu ipuçlarını hatırlatır nitelikte yapılandırılmış olması istenilen hedeflere ulaşmada danışana bir yol haritası tayin eder ve terapötik sürecin odağının kaymasını engeller (Dolan ve Pichot, 2010).

**“Kişi Kendi Kendisinin Terapistidir.”** Müracaatçının hayatı, yaşama tarzı, baş etme stratejileri, kişiliği hakkında en çok bilgiye sahip olan yine müracaatçıdır. Dolayısıyla kişi kendi çözümünü bulması için en iyi yardımı yine kendisinden alacaktır. Her insanın farklı gereksinimleri ve farklı çözüm yolları olduğunu düşündüğümüzde sosyal hizmet uzmanı müracaatçının bu özel ihtiyaçlarının uzmanı olamaz. Sosyal hizmet uzmanı gerekli olduğu yerlerde terapötik süreç, amaç ve eylemler için müracaatçıya kendi doğrularını en sağlıklı şekilde bulabilmesi için yardımcı olur (Dolan ve Pichot, 2010).

**“Hedefler Doğrultusunda Olumlu Değişime ve Kaynaklara Odaklanmak İyileşme Sürecini Hızlandırır.”** Çözüm odaklı kısa terapi soruna, eksikliğe, kısıtlılığa odaklanmaz. Olumlu değişim ulaşılması güç ve zor bir hedef değildir. Sorunun nedenini aramak yerine müracaatçının mevcut kaynaklarına ve çözümlerine odaklanılır. Müracaatçının kendi kaynaklarını kullanarak çözümlerini üretmesi kendine olan inancının pekişmesini sağlarken olası diğer sorunlar için de güçlendirme aracılığıyla baş etme stratejisi geliştirilmiş olur. Müracaatçının üç tür kaynağa sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bu kaynaklar; işlevsiz olan davranışları sergilemeyi bırakmayı, daha önce gösterilmiş olan başarılarla odaklanmayı ve danışanın mevcut sorunun olmadığı bir gelecek tasavvurunu içerir (Zengin, 2015).

**“En Uygun Müdahale En Basit Müdahaledir.”** Çözüm odaklı kısa terapinin öngördüğü işlevsel müdahale kaynakların en etkili şekilde kullanıldığı, olabildiğince kısa ve basit müdahaledir. Aynı zamanda müdahale basit olduğu kadar esnek ve kişiselleştirilmiş olmalıdır. (Miller ve diğerleri, 1996).

**“Değişim Kaçılmazdır.”** Değişim durdurulabilecek veya ertelenebilecek bir şey değildir. Zamanla çeşitli alanlarda birçok değişim gerçekleşir. Bir sorun üzerine çalışırken de her zaman çözümü beraberinde getirecek bir değişim yaşanma ihtimali vardır. Yerinde saymak ve “sorun” merkezinde bir süreç yürütmek yerine değişime odaklanmak çözüme yönelik bazı ipuçları verir (Geil, 1998). Kartopu etkisiyle küçük değişimlerin büyük değişimler yaratacağı varsayımı kuramın temeline hakimdir (O’Honlon ve Weiner, 1989).

**“Terapötik İlişki İşbirliğine Dayalı Olmalıdır.”** Çözüm odaklı kısa terapi, terapist ve danışanın iş birliği içinde çalışması gerektiğini savunur. Terapistte olan güvenin sağlanması ve iş birliğine dayalı bir ilişkinin kurulması genellikle ilk seansta sağlanır. Bu hassasiyetten dolayı çözüm odaklı kısa terapide tanışma kritik bir evredir (Sarıçam, 2014).

**“Anlaşılması Gereken Şey Sorun Değil, Çözümdür.”** Çözüm odaklı kısa terapi sorunun analiziyle vakit kaybetmez onun yerine çözüm inşa edilmeye çalışılır. Çözüm odaklı olmak ve olumlu değişime vurgu yapmak değişimin yönünü belirler (Doğasal ve Karakartal, 2021).

**“Çözüm En Kısa Zamanda Bulunmalıdır.”** Çözüm odaklı kısa terapi zaman, iş yükü ve maddi kaynakları en verimli şekilde kullanabilmek için kısa süreli olarak tasarlanmış bir terapidir (Dolan ve Pichot, 2010).

**“Yapılandırılmış Sohbetle Amaç Doğrultusunda Çalışmak Esastır.”** Çözüm odaklı kısa terapi yapısal ve postyapısal kuramlardan yararlanarak altyapısını oluşturmuştur. Bu nedenle dil ve söylemler üzerinde hassasiyetle durulur. Aynı zamanda gündemler amaçlar doğrultusunda şekillenir ancak amaçlar danışanın belirlediği hedeflerdir. Sosyal hizmet uzmanı amaçları değiştiremez veya danışanın odağını kaydıramaz (Doğasal ve Karakartal, 2021).

### **1.7.3. Çözüm Odaklı Kısa Terapi Teknikleri**

Yapılan araştırmalar, çalışmalar ve değerlendirmeler sonucunda çözüm odaklı terapi sürecinde işlevselliği kanıtlanan bazı teknikler yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu teknikler;

1. Derecelendirme Soruları,

- 2.Mucize Sorusu,
- 3.Motivasyon amaçlı övgüde bulunma ve konsültasyon amaçlı ara verme,
- 4.Çözüm odağında müracaatçının güçlü yönlerini öne çıkarma,
5. Sorunun tekrarlanmadığı/gözlenmediği istisnai durumları tespit etme,
6. Amaç belirleme ve belirlenen amaç doğrultusunda çalışma,
7. Terapinin müracaatçının hayatına yayılabilmesi için ödev verme.

Tüm bunların yanında etkin dinleme, empatik tepki verebilme, kapı aralayıcılar dediğimiz açık uçlu sorular sorma, gerekli yerlerde yönlendirme yapmadan yansıtma ve özetleme yapabilme, hedeflerin ulaşılabilir ve sorunların ise halledilebilir olduğunu göstermek amacıyla somutlama yapma hem çözüm odaklı terapistlerin hem de ruh sağlığı alanında çalışan profesyonel meslek elemanlarının kullandıkları genel tekniklerdendir (Zengin, 2015).

### **1.7.3.1. Derecelendirme Sorusu**

Çözüm odaklı terapi sürecinde kullanılan derecelendirme soruları yaklaşımın temel tekniklerinden biridir. Müracaatçının hedeflediği değişimlere ulaşması 10 puanıyla, olası en kötü durum ise 0 puanıyla ifade edilir. Bu teknikte müracaatçıdan mevcut durumunu belirlemesi için 1'den 10'a kadar bir sayı seçmesi istenir. Daha sonra tüm süreç sonunda kaç puanı hedeflediği sorulur. Hedeflediği puana ulaşmak için neler yapılabileceği araştırılır (Simon, 2010).

0'dan 10'a kadar yapılan bir derecelendirmede 10 amacın en iyi şekilde gerçekleştirilmesini ifade ederken 0 olası en kötü senaryoya tekabül etmektedir. Bu teknikte müracaatçıdan şu anki durumunu ve yeteri düzeyde tatmin sağlayacağı puanı 10 üzerinden rakamsal olarak ifade etmesi istenir. Aşağıdaki bir soru müracaatçıya yöneltilir;

*“1'den 10'a kadar puanların olduğu bir ölçekte, 10 istenilen tüm değişim ve gelişimlerin yaşandığı durumu, 1 ise olası en kötü senaryonun gerçekleştiği durumu ifade ediyor. Bu ölçekte şu anda kendinizi nerede görüyorsunuz? Lütfen bir rakam seçiniz.”*(De Shazer ve Dolan, 2012; Sharry, 2017).

Terapötik süreçte derecelendirme sorularının kullanılmasının birçok faydası vardır. Bu faydaların başlıcaları şunlardır;

-Müracaatçıların terapötik sürecin başındaki durumlarını net ve somut olarak görmelerini sağlar.

-Müracaatçıların seanslarda var olan noktaya gelmelerini sağlayan etmenleri ve nelerin faydalı olup, nelerin işlevsiz olduğunu anlamalarını sağlar.

-Müracaatçıların başarılarını ve ilerlemelerini görmesini sağlar.

-Müracaatçının gelecek amaçlarının bugünden somutlaştırılmasını sağlar (Bannick,2007; Bevelas ve diğ. 2013).

Müracaatçının derecelendirme sorusuna verdiği cevap sorunun hayatında ne kadar etkili olduğu ve çözüme kendini ne kadar uzak gördüğüyle ilgili danışmana bilgi verir. Danışman müracaatçıya “takip soruları” adını verdiğimiz soruları yönelterek çözüm için neler yapılabileceğinin araştırılmasını sağlar (Metcalf, 1998; O’Hanlon ve Rowen, 2003).

Derecelendirme soruları üzerinden gündem oluşturabilmek için aşağıdaki gibi örnek sorular kullanılabilir:

-Bu sayıyı seçmendeki neden ne olabilir, seçtiğin sayı ile bir basamak öncesi veya sonrasında ne gibi farklar var?

-Hedef olarak belirlediğin puana yaklaşabilmemiz için hayatında neyi değiştirmemiz gerekir?

-Ne gerçekleşirse verdiğin puan yükselir? Bu kazanımı elde edebilmek için neler yapabiliriz?

-Derecelendirme puanında geçen haftaya göre bir artış var. Bu artışı neye borçluyuz?

-Yükselen 1 puan değişikliği sence ilk kim far kederdi?

-Puanlarınız yükseldiğinde sizce davranışlarınız değişecek mi?

-Puanlarınızın yükselmesiyle hayatınızda neler değişebilir? (Dölek ve Kurter, 2012).



Bu soruların kullanımıyla danışan çözüm odaklı düşünmeye itilirken, aynı zamanda danışan çözüm için içinde var olan potansiyeli keşfedebilecektir (George ve diğ., 2003). Bahsedildiği üzere açık uçlu derecelendirme soruları vasıtasıyla danışanın kaydettiği ilerlemeler, danışanın var olan kaynakları, güçleri ve becerileri terapi sürecinde keşfedilir. Bu yeni kazanımlar sayesinde gelecekte atılacak adımlar planlanır (Sharry, 2001).

### 1.7.3.2. Mucize Sorusu

Çözüm odaklı kısa terapide kullanılan önemli tekniklerden biri de mucize soru tekniğidir (The miracle question). Müracaatçıyla ilk temas sağlanıp sorun hakkında kısa bir bilgi elde ettikten sonra mucize sorunun kullanımı danışanın farklı bir gelecek tasavvur edebilmesi açısından önem taşırken, ana hedefimiz olan “çözüm hakkında konuşma” olanağını da sağlamış olacaktır (Selekman, 2010; Zengin, 2015). Bu tekniğin kullanımıyla müracaatçıya problemin çözüme kavuşturulduğu hayal ettirilir. Sorunun olmadığı bir gelecek için müracaatçının neler yapabileceği, bu konudaki potansiyelinin ve kaynaklarının neler olduğu ve güçlü yanları hakkında farkındalığının sağlanması üzerine gündem oluşturulmuş olur (De Shazer ve diğerleri, 2007). Bu teknik müracaatçıyı istenmeyen davranışa odaklanmak yerine istedik davranış üzerinden konuşmaya iter (Zengin, 2015).

Mucize soru farklı ve istedik bir gelecek üzerine düşünmenin doğal bir yolla gerçekleşmesini sağlar ve bu noktada direnç gibi bazı olumsuz psikolojik öğelerin ortadan kaldırılmasına yardımcı olur (Iveson, 2002, s.153).

Mucize sorusunun kullanımı genellikle şöyledir;

*“Bu gece siz uyurken bir mucize gerçekleştiğini ve şu anda burada bulunmanızı gerektiren problemin yok olduğunu varsayalım. Fakat mucizenin gerçekleştiği esnada siz uyuyor olduğunuz için mucizenin gerçekleştiğini fark edemediniz. Böyle bir mucizenin gerçekleştiğinin ilk işareti sizce ne olurdu? Uyandığınızda mucizenin gerçekleştiğini nasıl anladınız? Sizde sonra mucizenin gerçekleştiğini fark eden ilk kişi kim olurdu? Bu kişinin tepkileri nasıl olurdu? Hayatınızda neler daha farklı olurdu?”* (O’Connell, 2005; Metcalf, 2006; Bannink, 2007, s.91; DeJong ve Berg, 1998).

Bu teknikteki aşamalar sırasıyla şöyledir;

1. Bir mucize gerçekleşir.
2. Gerçekleşen bu mucize sorunları ortadan kaldırır ve hedefleri gerçekleştirir.
3. Müracaatçı uykuda olduğundan mucizenin gerçekleştiğini bilmiyordur.
4. Mucizenin ne olduğu/olabileceği adım adım keşfedilmeye çalışılır.
5. Müracaatçının mucizenin gerçekleşmesi için neler yapabileceği tartışılır.

Çözüm odaklı terapide bu teknik kullanılırken genellikle ilk 4 aşama eksiklik olarak yerine getirilirken 5. aşama ihmal edilebilmektedir. Ancak bu aşama danışanın hedeflerine ulaşmadaki somut adımları nasıl atabileceğine dair fikir vereceği için özellikle önemlidir (Berg ve Dolan, 2001). Ancak burada dikkat edilmesi gereken iki nokta vardır. İlki; müracaatçı verdiği cevapta başkalarıyla ilgili bir mucizeden bahsedebilir. Yani “başkalarının daha farklı davranmasını isterdim.” cevabını verebilirler. Bu cevap danışanın müdahale alanında olmayan birini kastedebilir ve belirsiz, netleştirilmesi gereken bir cevaptır. Bu durumda danışman müracaatçıdan olayı netleştirmesini ve somut cevaplar vermesini isteyebilir. Burada ifade edilen müracaatçının mucizesi başkalarının değişmesi yönündeki bir mucizeyse danışman, ilişki süreçlerindeki etkileşim üzerinde durarak kendi davranışları üzerindeki bir değişimin etkileşimde bulunduğu diğer kişilerin davranışları üzerinde de bir değişime neden olacağını anlaması noktasında kişiye yardımcı olur. Diğer dikkat edilmesi gereken nokta ise; müracaatçının özellikle fiziksel olarak gerçekleşmesi mümkün olmayan mucizelerden bahsetmesidir. Bu tarz durumlara ciddi bir hastalığın iyileşmesi, ölmüş birinin hayata dönmesinin istenmesi, daha genç olmak veya başka bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelmiş olmayı istemek örnek olarak verilebilir. Böyle bir durum söz konusu olduğunda uzman müracaatçının bu isteklerinin altında yatan duygu ve ihtiyaçlarını anlama yoluna gidebilir. Bu sayede müracaatçı ve uzman tespit edilen duygu ve ihtiyaçlar doğrultusunda somut ve gerçekleştirilmesi mümkün olan hedefler belirleyebilirler (Sklare, 2013, s.28).

### **1.7.3.3. İstisna Sorusu**

Danışanın hayatında sorunun yaşanmadığı veya etkisinin azaldığı durumları araştıran bu tekniğe istisnai ya da nadir durum tekniği (exception question) denir

(Fleming ve Rickord, 1997). Bu teknik herkesin hayatında sorunun etkisini azalttığı ya da hiç gözlemlenmediği nadir zamanların olduğu varsayımına dayanır (Cade ve O'Hanlon, 1993, s.96). Danışanlar halihazırda var olan bu istisna durumların her zaman farkına varamayabilirler ancak bu anlarda sorun ve sorunun etkileri gözlemlenmediğinden bu anlara “gizli başarı zamanları” da denebilir. Danışan gizli başarı zamanlarının farkında değilse bu anların farkına varması sağlanır ve bu anların çoğaltılması hedeflenir (Banninck, 2007, s.88). İstisna sorularıyla açığa çıkarılan gizli başarı zamanları müracaatçının sorunla nasıl başarılı bir şekilde baş ettiği hakkında danışmana bilgi sağlar (Iveson, 2002, s.149). Başarılı baş etme yollarını öğrenen danışman, çözümü müracaatçıdan elde ettiği bu referans bilgiler üzerine inşa eder. Murphy (2015) bu durumu şöyle ifade eder: “*Problem üzerine yoğunlaşmak problemi, çözüm üzerine yoğunlaşmak çözümü büyütür.*” Terapötik süreçte müracaatçının mevcut istisnalarına odaklanıp, bu zamanları detaylandırmak ve daha sonra derecelendirme sorularının kullanarak durumu somutlaştırmak çözüme yaklaşmamızı sağlar ve bununla birlikte danışman müracaatçının geçmiş başarılarının tekrarlanması için çalışır (Sklare, 2013).

Bu tekniği kullanırken dikkat edilmesi gereken birkaç nokta vardır. Öncelikle probleme odaklanıp problem ekseninde bir çözüm aramak yerine, istisnalara odaklanıp çözüme ekseninde plan yapmak her zaman daha işlerdir çünkü bozuk olan bir durumu onarmak yerine müracaatçının işlevsel mekanizmalarına odaklanıp bu durumları vurgulamak sürecin istenilen akışında ilerlemesine yardımcı olur (Sharry ve diğ., 2003). Diğer dikkat edilmesi gereken nokta istisnaların çok fazla geçmişe gitmeden yakın geçmiş zamanda aranması gerektiğidir. Aksi takdirde terapötik sürecin ve terapötik amacın yapısının bozulma tehlikesi ile karşı karşıya kalınabilir (De Jong ve Berg, 2008). Son olarak istisna durumların yaşandığı anların problemin yoğun olarak hissedildiği ve yaşandığı anlardan farklı zamanlar olduğu unutulmamalıdır (Burwell ve Chen, 2006).

Genel olarak istisna soruları şöyledir:

-Sorunun gözlemlenmediği zamanlar oluyor mu? Bu zamanlardan bahsedebilir misiniz?

-Sorunun üzerinizdeki etkisini hafiflettiği zamanlar oluyor mu?

-Sorun yaşamanıza rağmen bu sorunla o anda başarılı bir şekilde baş edebildiğiniz zamanlar oluyor mu? Bu zamanlardan bahsedebilir misiniz?

-Kendinizi yaşadığınız sorun karşısında güçlü hissettiğiniz zamanlar oluyor mu? Biraz bu zamanlardan bahsedebilir misiniz?

-Kötü bir gün geçirirken sakinliğinizi koruyabildiğiniz ve kontrolü kaybetmediğiniz oluyor mu? Bunu nasıl başarıyorsunuz? (George ve diğ., 2003).

Murphy'nin (1994) yaptığı beş basamaklı sınıflandırmaya göre çözüm odaklı psikolojik danışma sürecinde istisna soruları şu sırayla kullanılabilir:

1.Tespit Etme: İstisnanın yaşandığı zamanlar tespit edilmeye ve danışana fark ettirilmeye çalışılır.

2.Detaya Girme: Tespit edilen istisnalar hakkında edinilebildiği kadar fazla detay edinilmeye çalışılır.

3.Genişletme: İstisnaların yaşandığı zamanlar çoğaltılmaya ve farklı durumlara adapte edilmeye çalışılır.

4.Değerlendirme: İstisnaların ne kadar ve hangi durumlarda kullanılabileceği müracaatçıyla beraber değerlendirilir.

5.Teşvik Etme: Müracaatçı istisna durumlarını nasıl genişletmesi ve tekrarlanabilir hale getirebilmesi için teşvik edilir.

Ayrıca belirtmek gerekir ki istisnalar hakkında konuşurken müracaatçıların verdiği cevaplar övgü tekniğinin kullanılabilmesi için danışmana verimli bir alan sağlar (Sarıçam, 2014).

Örneğin:

-Müracaatçı: Depresyon karşısında kendimi güçlü hissettiğim zamanlar da oluyor. Mesela işime daldığım esnada kendimi hayata sıkışmış ve büzüşmüş hissetmiyorum.

-Uzman: Öyle mi? İşini böylesine istekle yapman ve işini yaparken kendini iyi hissetmen takdir edilesi bir şey.

#### **1.7.3.4. Baş Etme Soruları**

Çözüm odaklı terapinin temel felsefesine hizmet eden baş etme soruları (coping questions), müracaatçının güç ve kaynaklarına vurgu yaparak hayatlarındaki başarıların altını çizen, çözüm odaklı konuşmanın farklı bir formudur (Berg ve Shilts, 2005; Doğan,

1999). Baş etme soruları danışanın farkındalığı üzerine çalışmak için etkin bir şekilde kullanılan yöntemler arasındadır.

Danışanlar gündeme getirdikleri sorunla bazen başarılı bir şekilde baş ederler ancak her zaman bunun farkına varamayabilirler. Terapi sürecinde bu istisnai durumlar keşfedilir ve tekrarı teşvik edilir (Berg, 1994). Baş etme sorularının kullanımının herhangi bir probleme karşı, danışanın olayı kabullenme seviyesini arttırdığı tespit edilmiştir (Luthar, 2003). Aşağıdaki sorular baş etme sorularına örnek gösterilebilir:

-Annenizin uzlaşılması zor bir insan olduğunu düşünmenize rağmen onunla ilişkilerinizi nasıl bu kadar kuvvetli tutabiliyorsunuz?

-Yoğun bir depresyon dönemindeyken sizi ertesi gün için hazırlanmaya motive eden neler var?

-Nasıl oldu da bu sorun daha kötü bir hal almadı?

-Tüm bu işleri toparlamayı nasıl başardınız?

-Ani gelişen bu kriz döneminde nasıl bu kadar sakin kalabildiniz?

Sorunun ne olduğuna göre çeşitlendirilebilecek bu sorular danışanın geçmişteki başarılarının hangi durumlarda tekrar edilebileceği üzerine odaklanırken aynı zamanda şimdi ve gelecekte bu başarıların danışanın hayatına nasıl entegre edilebileceği üzerine de çalışılmasını sağlar (Murphy, 2015).

Sorunun sıklığı ve yoğunluğu yüzünden hayattan zevk alamayan ve çaresiz hisseden müracaatçıya bu sorularla karşılık vermek müracaatçının soruna dair olan çözümü anlamlandırmasına yardımcı olacaktır (Lee, 2011, s.5).

### **1.7.3.5. Çözüm Odaklı Amaçlar**

Çözüm odaklı terapide ilk görüşmeden itibaren çözüm üzerine çalışmaya başlanır. Genel olarak amaçlar pozitif ifadelerle dile getirilmelidir. Yasaklardan ziyade teşvik edilen veya edilmesi gereken davranışlar üzerine gündem oluşturulmalıdır.

Çözüme yönelik oluşturulan amaçlar müracaatçıyı zorlayacak şekilde formüle edilmemeli, küçük ama somut ve net hedefler olmalıdır. Hedefler müracaatçının eylemlerini kapsamalı ve ayrıntılı bir şekilde ifade edilmelidir. Müracaatçı için hedefler ütöpik ve yoğun çalışma gerektiren şeyler olmamalı, müracaatçının gerçekleştirebileceği

bir düzlemde olmalıdır. Amaçlar tanımlanırken yokluk üzerine odaklanmak yerine var olan sistemler ve kaynaklar üzerine odaklanılmalıdır (Shazer, 1985, s.112).

Müracaatçının süreçten beklediği amaçları anlayabilmek için aşağıdaki gibi sorular sorulabilir (Sklare, 2013, s.17):

-Beni görmeye gelme nedeninizi öğrenebilir miyim?

-Sizce bu süreç size neler kazandıracak?

-Görüşmelerimizin sonunda neler olacak?

### 1.7.3.6. Övgü

Çözüm odaklı kısa terapi sürecinde övgü müracaatçının ilerlemelerini ve gelişimini vurgulamak için kullanılır. Bu teknik sayesinde müracaatçının başarıları ön plana çıkarılırken motivasyonu da sağlanır. Bu tekniği kullanırken terapist, “Nasıl başarabildin?”, “Kendini ne kadar geliştirdiğinin farkında mısınız?”, “Çözümüne bir puan daha yaklaştığınızı söylüyorsunuz. Bu çok güzel bir şey. Bunu neye borçluyuz?” gibi övgü ve motivasyon cümleleri kurabilir. Terapist müracaatçının cevaplarından referans alarak süreci devam ettirir (Quick, 2008, s.89; Dolan, 2013).

Müracaatçılar bazı durumlarda kararsız kalabilir, neyi doğru neyi yanlış yaptıklarını fark edemeyebilirler. Böyle durumlarda uzman istenen değişimleri desteklemek için övgüde bulunma tekniğini kullanabilir. Müracaatçılara yaptıklarının değerli olduğu hissettirilir ve bu yolla benlik saygıları desteklenir (Henden, 2008).

Terapötik süreçte övgüde bulunma tekniği kullanılırken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır:

-Müracaatçının yaşına göre tepkiler verilmelidir. Çocuklara verilecek geri dönütlerle yetişkinlere verilecek geri dönütler birbirinden farklıdır.

-Övgüde bulunma tekniğini yerinde ve zamanında kullanmak önemlidir. Bu tekniğin fazla kullanılması danışanların gözünde durumun ciddiyetini ve inandırıcılığını azaltabilir.

-Övgüde bulunurken terapötik sürecin resmi yapısını bozacak tepkiler verilmemeli, fazla samimi davranılmamalıdır.

-Övgü ifadelerinin şaşkınlık ve heyecan uyandıran ifadeler olmasına dikkat edilmelidir.

### **1.7.3.7. Ödevler**

Terapi sürecinin danışanın tüm hayatına yayılabilmesi için danışanın her seanstan sonra çözüm üzerine düşünmesi ve işlevsel eylemde bulunması gerekir. Müracaatçının çözüme yönelik çalışmasında en önemli bölümlerden biri ev ödevleridir (homework).

Verilen ödevler müracaatçı ile birlikte kararlaştırılmalı, müracaatçının fayda görebileceği şekilde planlanmalı, müracaatçının hayatında birden çok büyük değişimler yaratmamalı, genellikle eyleme dayalı olmalı ve müracaatçının belirlediği hedeflerle ters düşmemelidir. Ev ödevleri genellikle oturumun sonunda verilir (McCollum ve Trepper, 2001; Zengin, 2015).

Eğer müracaatçı “ödev” kavramından hoşlanmıyorsa ve geçmiş okul deneyimi üzerinden aktarımda bulunuyorsa süreç içerisinde “gelişimsel görev” kavramı da kullanılabilir (Macdonald, 2011, s.27).

Ödevler iki şekilde planlanabilir. İlki işleyen çözüm yollarına başvurmak ve bu yolları çoğaltmaktır. İkincisi ise işlevsiz olan yolları denemekten vazgeçip olası başka yollar aramaktır (Doğan, 1999).

Ev ödevleri aşağıdaki gibi olabilir:

-Bir dahaki haftaya kadar depresyon hakkında olan düşüncelerinizi yazmak ister misiniz?

-Ailenizle vakit geçirmenin size iyi geldiğini söylemiştiniz. Bir sonraki görüşmemize kadar ailenizle birlikte sinemaya gitmek ister misiniz?

-Öfkenize hakim olamadığınızı söylediniz. Bir sonraki görüşmemize kadar her öfkelendiğinizde dışarı çıkıp biraz yürüyüş yapmanızı isteyeceğim.

### **1.7.4. Çözüm Odaklı Kısa Terapide Terapötik Süreç**

Çözüm odaklı kısa terapi sürecinde diğer terapi yaklaşımlarından farklı olarak problem üzerine odaklanmak yerine çözüm üzerine odaklanılır ve terapötik süreçte problem git gide daha az gündeme gelmeye başlar onun yerine çözüm hakkındaki konuşmalar desteklenir (George, 2003).

Çözüm odaklı kısa terapi sürecinin genel olarak dört adımdan oluştuğunu söyleyebiliriz. Bunlar (Walter ve Peller, 1992);

1.İstenmeyen şeyler veya davranışlar üzerine odaklanmak yerine, istenen şeyler ve davranışlar üzerine odaklanmalı.

2.Danışan patolojik bir vaka olarak görülmemeli. Danışanlara teşhis koymak yerine danışanların güçlü yönleri vurgulanmalı ve desteklenmeli.

3.Çözüme ulaşmak için danışanın işlevsel olan mekanizmalarını kullanmak, işlevsel olmayan mekanizmaları kullanmakta ısrarcı olmak yerine farklı yollara başvurulmalı.

4.Gereksiz şekilde terapi seansları uzatılmamalı, her terapi seansı kısa tutulmalı.

Temel olarak yukarıdaki adımlardan oluşan terapötik süreç içerisinde en önemli unsurlardan biri de terapist ve danışan arasındaki iş birliğidir. Danışanın iş birliğine direnç göstermesi veya terapistin danışan adına karar vermesi sürecin sağlıklı işlemesine engel olur. Çözüm odaklı terapist insanları yargılamaz, kendi doğrularını onlara kabul ettirmeye çalışmaz, danışanlarını oldukları gibi kabul eder ve çözüme ulaşmak için onlarla birlikte çalışır (Corey, 2005, s.423)

Çözüm odaklı kısa terapiye göre danışanların seansa getirdikleri sorunların altında yatan nedenlerini anlamak gerekli değildir, sorunlarının nedenleri bilinmeden de çözüm için çalışılabilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde bu yaklaşım geleneksel psikoterapi yaklaşımlarından net bir şekilde ayrılmaktadır (Jong ve Berg, 2008).

Tüm terapötik süreç boyunca nasıl bir dilin kullanıldığı da önemlidir. Danışanların kullandıkları kelimelerin veya yaptığı tanımlamaların bazen yeniden şekillendirilmesi gerekmektedir. Örneğin “bunalımdayım” ve “bunalımda hissediyorum” ifadelerinin arasındaki farkı anlayabilmek özel bir dikkat gerektirmektedir. Danışan “bunalımdayım” dediğinde bunu genel bir durum tanımı olarak kullanır ve bunalımda olmadığı zamanların farkına varması zorlaşır. Ancak “bunalımda hissediyorum” dediğinde bu cümlesini normal dışı bir hissi anlatmak için



kullanacaktır ve bunalımda hissetmediği zamanların daha rahat farkına varabilecektir. Bunalımda hissettiğini söyleyen bir danışana karşı terapist bunalımda hissetmediği zamanları sorarak çözüm üzerine bir çalışma başlatabilir. Görüldüğü gibi dilin yapılandırılmış kullanımı terapötik sürecin daha hızlı ve işlevsel ilerlemesine katkıda bulunmaktadır (De Shazer, 1997).

Genel olarak ilk seansa başlamadan önce terapist süreç hakkında danışanı bilgilendirir. Bu sayede danışanın aklındaki soru işaretleri giderilmeye çalışılır. Sürece başlamadan danışanların sormak istediği sorular varsa bu sorular da terapist tarafından cevaplanmaya çalışılır. Terapist bilgilendirme yaparken öncelikle kendini tanıtır, seansların ortalama kaç dakika süreceği ve kaç hafta boyunca devam edeceği ve görüşmelerin nasıl kayıt altına alınacağı gibi konuları açıklığa kavuşturur (Sklare, 1997).

Terapist çözüm odaklı kısa terapi tekniklerini kullanarak danışanlara sorunların olmadığı veya nadir yaşandığı zamanları sorar. Bu teknikle beraber adım adım danışanın terapiye getirdiği soruna çözüm bulunmaya çalışılır. Terapist üretilen çözümleri danışanla beraber vurgular, gerekirse danışana özet şeklinde yazılı olarak iletebilir. Bu özet sunumu danışanın cesareti ve umudunu artırır. Katedilen ilerleme bir derecelendirme ölçeği aracılığıyla somutlaştırılır. Danışanın amaca ulaşmada hafta hafta ne kadar yol katettiği danışanın verdiği puanlar aracılığıyla tespit edilmeye çalışılır. Danışana hedefe daha çok yaklaşmak için neler yapılması veya neler olması gerektiği sorulur ve bir sonraki görüşmeye kadar gerçekleştirilmek istenen hedefler öğrenilir (Corey, 2005, s.423-424).

Terapötik sürece gelen danışanları genel olarak üç kategoriye ayırabiliriz:

**1.Misafir Tipi Danışan:** Bu tip danışanlar sorunun tam olarak ne olduğunu ve kimde olduğunu farkında değildirler. Sürece karşı ilgisizlerdir ve kendilerinde değişmesi gereken şeylerin olduğunu kabul etmek istemezler. Bu nedenle terapiye ve terapistle karşı bilişsizce bir direnç gösterebilirler (Miller, Hubble ve Duncan, 1996).

**2.Şikayetçi Tipi Danışan:** Bu tip danışan sorunun farkındadır ve terapi sürecinin sonunda ne olmasını istediğini bilir ancak çözümü formülize ederken başkaları üzerinden hareket eder (De Jong ve Berg, 2008). Çözüme ulaşmak için başkalarının (eşi, çocuğu, çalışanı veya patronu vb.) harekete geçmesi ve değişmesi gerektiğine inanır.

**3.Müşteri Tipi Danışan:** Bu tip danışanlar terapi sürecine neden başladıklarını, nelere ihtiyaç duyduklarını tanımlayabilirler ve bu konuda gerekli sorumluluğu üzerlerine alarak çözüm sürecine aktif katılım konusunda istekli olurlar (De Jong ve Berg, 2008). Danışanlar kendilerinin de çözüm sürecinin bir parçası olduğunun farkındadırlar (Berg ve Miller, 1992).

### **1.7.5. Çözüm Odaklı Kısa Terapide Terapötik İlişki**

Terapist ve danışan arasındaki ilişki tüm terapilerde terapi sürecinin sağlıklı ilerlemesindeki en önemli etkenlerden biridir. Danışanın terapistte güvenmesi, anlattıklarının gizli kalacağından emin olması gerekir (Corey, 2005, s.425).

Çözüm odaklı kısa terapi sürecinde terapist, danışanla birlikte hareket eder ve bu anlamda bir işbirliktir. Terapist bir öğretmen tavrı takınmaktansa danışanla “ortak” hareket ettiğini danışana hissettirmesi gerekir. Terapist tüm terapötik süreci yönetirken danışanın kararlarına ve tercihlerine saygı duymalı herhangi bir nedenle danışanın söylediklerini yargılamalı ve bu noktada duygularını anlamak için ona yardımcı olmalıdır (Littrell, 1998).

Çözüm odaklı kısa terapi seansları terapist ve danışanın en yüksek verimi alabileceği şekilde ancak kısa bir süreç olarak planlanmalıdır. Böylece söz konusu olan soruna dair daha çabuk müdahalede bulunulabilecek, odak ve konu dağılmadan mevcut sorun üzerine daha rahat çalışılabilecektir. Tüm bunları yaparken öncelikle faydalanılması gereken yerler danışanın mevcut kaynakları ve destek sistemleridir (Corey, 2005, s.426).

### **1.7.6. Çözüm Odaklı Kısa Terapi Uygulama Örnekleri**

Yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalar doğrultusunda çözüm odaklı kısa terapinin birçok grup ve farklı sorunlar üzerinde etkililiği kanıtlanmıştır. Bu çalışmalardan bazılarını aşağıda değinilecektir.

Kaya'nın (2021) doğuma hazırlanan kadınlarla yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre; doğuma hazırlık sürecinde çözüm odaklı kısa terapi yaklaşımının uygulandığı

kadınların doğum korkularının azaldığı ve öz yeterlilik düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

Erdoğan'ın (2021) gerçekleştirdiği çalışmada çözüm odaklı kısa terapi şizofreni hastalarından oluşan bir gruba uygulanmıştır ve çalışma sonunda hastaların benlik saygısı ve öznel iyileşme düzeyleri artarken içsel damgalanmışlık seviyeleri azalmıştır.

Sarıçam'ın (2014)'te gerçekleştirmiş olduğu çalışmada çözüm odaklı kısa terapiyi üniversite öğrencilerindeki ruminasyonu (tekrarlayan düşünce biçimleri ve kalıpları) azaltmak için kullanmış ve çalışma sonucunda öğrencilerin ruminasyon düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

Taylor (2013) genel kaygı bozukluğu olan hastalarla çalışmış ve hastalarla çözüm odaklı kısa terapi süreci yürütmüştür. Grup terapisi şeklinde tasarlanan çalışmaya 30 katılımcı dahil olmuştur. Çalışma ön-test son-test modeline dayalı olarak yürütülmüştür. Çalışma bulguları incelendiğinde katılımcıların ön-test son-test puanlarında cinsiyet kategorisi hariç anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Yine Laaksonena ve diğerleri (2013) tarafından yapılan çalışmada duygudurum ve kaygı bozukluğu olan hastalarla çalışılmış ve bu durumun tedavi sürecinde Kısa süreli psikoterapi ve çözüm odaklı terapi tekniklerinin etkililiği karşılaştırmalı olarak araştırılmıştır. Çalışma 198 hastayla gerçekleştirilmiş bu hastalara ön-test son-test uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre iki terapi yönteminin de duygudurum ve kaygı bozukluklarında etkili olduğu ortaya çıkarılmış ve iki yöntem arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tuna (2012) yaptığı çalışmada çeşitli öfke türleri azaltmak için çözüm odaklı kısa terapi yaklaşımını kullanmış ve öfkenin kontrol altına alınmasında yaklaşımın etkililiğini kanıtlamıştır. Ancak aynı çalışmada katılımcıların iletişim becerilerinin geliştirilmesi noktasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

## 2. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu çalışma ASÖ uygulanıp stres seviyesi nispeten daha yüksek olan 18-45(orta yaş geçişine kadar olan yetişkinler) yaş arasındaki gönüllü katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Çalışma 4'ü kontrol grubunda, 4'ü deney grubunda olmak üzere toplam 8 kişi ile gerçekleştirilmiştir.

Bu bölümde sırasıyla deney grubundaki bireysel müdahalelerin nicel ve nitel olarak detaylı analizi yapılacak olup daha sonra kontrol ve müdahale grupları için genel değerlendirmelere yer verilecektir. Nicel veriler SPSS 22 paket programıyla, nitel bulgular ise içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir.

Aşağıdaki tablolarda deney ve kontrol grubunda bulunan tüm katılımcıların öntest ve sontest ASÖ puan ortalamaları ve ASÖ'den aldıkları toplam puanlar verilmiştir. Tablolar incelendiğinde deney grubundaki tüm katılımcıların puanlarının düştüğü, kontrol grubundaki tüm katılımcıların ise puanlarının yükseldiği görülecektir. Bu durum çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesinin stres seviyesi yüksek bireylerin stres seviyesini düşürmede olan etkililiğini kanıtlamaktadır.

**Tablo 5.** Katılımcıların ASÖ Ölçeğinden Aldıkları Öntest – Sontest Puan Ortalamaları

Funda Hanım	Deney G.	Ön Test Puan Ortalamaları	2,29
		Son Test Puan Ortalamaları	,64
Merve Hanım	Deney G.	Ön Test Puan Ortalamaları	2,57
		Son Test Puan Ortalamaları	,41
Esen Hanım	Deney G.	Ön Test Puan Ortalamaları	2,86
		Son Test Puan Ortalamaları	,86
İbrahim Bey	Deney G.	Ön Test Puan Ortalamaları	3,36
		Son Test Puan Ortalamaları	1,36
Elif Hanım	Kontrol G.	Ön Test Puan Ortalamaları	2,93
		Son Test Puan Ortalamaları	3,14
Gözde Hanım	Kontrol G.	Ön Test Puan Ortalamaları	2,57
		Son Test Puan Ortalamaları	3,07
Damla Hanım	Kontrol G.	Ön Test Puan Ortalamaları	2,50
		Son Test Puan Ortalamaları	2,79
Burak Bey	Kontrol G.	Ön Test Puan Ortalamaları	2,86
		Son Test Puan Ortalamaları	2,93

**Tablo 6.** Katılımcıların ASÖ Ölçeğinden Aldıkları Toplam Öntest – Sontest Puanları

Funda Hanım	Deney G.	Ön Test Puanları	32
		Son Test Puanları	9
Merve Hanım	Deney G.	Ön Test Puanları	48
		Son Test Puanları	28
Esen Hanım	Deney G.	Ön Test Puanları	50
		Son Test Puanları	35
İbrahim Bey	Deney G.	Ön Test Puanları	52
		Son Test Puanları	39
Elif Hanım	Kontrol G.	Ön Test Puanları	41
		Son Test Puanları	44
Gözde Hanım	Kontrol G.	Ön Test Puanları	35
		Son Test Puanları	40
Damla Hanım	Kontrol G.	Ön Test Puanları	36
		Son Test Puanları	43
Burak Bey	Kontrol G.	Ön Test Puanları	40
		Son Test Puanları	41

Yukarıdaki tablo incelendiğinde deney grubundaki tüm katılımcıları algılanan stres ölçeğinden aldıkları toplam puanlar düşerken, kontrol grubundaki tüm katılımcıların toplam puanlarının yükseldiği görülmektedir.

## 2.1. Nicel Bulgular

Bu araştırmada elde edilen verilerin SPSS 22.00 Paket Program ile analiz edilmiştir. Veriler analiz edilirken öncelikle verilerin normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiştir. Aşağıda normallik dağılımı kontrolünün sağlanması amacıyla yapılan testlere ilişkin tablolar verilmiştir (Tablo 7, Tablo 8).

**Tablo 7.** Homojenlik Testi

Levene Statistic	Df1	Df2	Sig
29,576	1	14	,000

**Tablo 8.** Verilerin Normallik Testleri

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
,262	16	,004	,816	16	,005

a. Lilliefors Significance Correction

Homojenlik ve normallik testlerinde sig değerinin 0,05'ten küçük olması nedeniyle verilerin normal dağılmadığı anlaşılmaktadır. Bu nedenle parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testinin non-parametrik karşılığı olan ve bağımsız iki değişkenin ortalama değerlerini karşılaştırmak için kullanılan Mann Whitney U testi yapılmıştır. Aşağıda kontrol ve deney grubunun Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır (Tablo 10 ve Tablo 14).

**Tablo 9.** Deney Grubunun ASÖ Ölçeğinden Aldıkları Öntest – Sontest Ortalama ve Toplam Puanlarının Karşılaştırmaları

Testler	N	Mean Rank (Ortalama)	Sum of Rank (Toplam)
Öntest	4	6,50	26
Sontest	4	2,50	10
<b>Total</b>	<b>8</b>		

Yapılan istatistiksel ölçümlere göre deney grubundaki katılımcıların ASÖ ölçeğinden aldıkları toplam öntest puanları ortalamaları (Mean Rank; 6,50), ASÖ ölçeğinden aldıkları sontest puan ortalamaları (Mean Rank; 2,50) anlamlı şekilde daha yüksektir (P; 029).

**Tablo 10.** Deney Grubunun Öntest Sontest Karşılaştırmalarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

<b>Mann-Whitney U</b>	,000
<b>Wilcoxon W</b>	10,000
<b>Z</b>	-2,309
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>	,021
<b>Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]</b>	,029

a. Grouping Variable: Öntest-Sontest

Yukarıdaki tabloda deney grubunun öntest sontest karşılaştırmalarına ilişkin Mann-Whitney U test sonucu verilmiştir. Tablodaki sig değerinin 0.05'ten küçük

olması sebebiyle gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu söylenebilir.

**Tablo 11.** Deney Grubun Öntest - Sontest Karşılaştırmalarına İlişkin Bulgular

	N	Ort.	SS	Minimum	Maksimum
<b>Toplam Değer</b>	4	1,7946	1,11342	,43	3,36
<b>Öntest-Sontest</b>	4	1,5000	,53452	1,00	2,00

Yukarıdaki tabloda deney grubunun ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerlerindeki değişiklikler görülmektedir.

**Tablo 12.** Deney Grubunun Mann-Whitney U Testi Sonuçlarına İlişkin Bulgular

	N	Mean Rank	U	P
<b>Öntest</b>	4	6,50	,000	0,29
<b>Sontest</b>	4	2,50		

Yukarıda verilen sonuçlara göre; deney grubundaki katılımcıların öntest puanları stres seviyelerin müdahale öncesi yüksek olduğunu, müdahale sonrasında ise aynı katılımcıların stres seviyelerin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu durum çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesinin katılımcıların stres seviyesi üzerinde olumlu bir etkide bulunduğunu göstermektedir.

**Tablo 13.** Kontrol Grubunun ASÖ Ölçeğinden Aldıkları Öntest – Sontest Ortalama ve Toplam Puanlarının Karşılaştırmaları

Testler	N	Mean Rank (Ortalama)	Sum of Rank (Toplam)
<b>Öntest</b>	4	3,13	12,50
<b>Sontest</b>	4	5,88	23,50
<b>Total</b>	8		

Mann-Whitney U testi sonucuna göre kontrol grubundaki katılımcıların ASÖ ölçeğinden aldıkları toplam öntest puanları (Mean Rank; 3,13), ASÖ ölçeğinden aldıkları sontest puanından (Mean Rank; 5,88) daha düşüktür(P; 114).

**Tablo 14.** Kontrol Grubunun Öntest Sontest Karşılaştırmalarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

<b>Mann-Whitney U</b>	2,500
<b>Wilcoxon W</b>	12,500
<b>Z</b>	-1,597
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>	,110
<b>Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]</b>	,114 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Öntest-Sontest

b. Not corrected for ties.

Yukarıdaki tabloda kontrol grubunun öntest sontest karşılaştırmalarına ilişkin Mann-Whitney U test sonucu verilmiştir. Tablodaki sig değerinin 0.05'ten büyük olması sebebiyle gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

**Tablo 15.** Kontrol Grubun Öntest - Sontest Karşılaştırmalarına İlişkin Bulgular

	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>
<b>Toplam Değer</b>	4	2,8482	,22405	2,50	3,14
<b>Öntest-Sontest</b>	4	1,5000	,53452	1,00	2,00

Yukarıdaki tabloda kontrol grubunun ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerlerindeki değişiklikler görülmektedir.

**Tablo 16.** Kontrol Grubun Mann-Whitney U Testi Sonuçlarına İlişkin Bulgular

	<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>U</b>	<b>P</b>
<b>Öntest</b>	4	3,13	2,500	114
<b>Sontest</b>	4	5,88		

Yukarıda verilen sonuçlara göre; kontrol grubundaki katılımcıların öntestten aldıkları puanların, müdahalesiz geçen üç ay sonrasında son testten aldıkları puanlara göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu durum stres sorunu yaşayan bireylerin müdahale edilmediği takdirde sorunlarının ağırlaştığını ve stresin hayatları üzerinde daha baskın hale gelebileceğini göstermektedir.



**Tablo 17.** Deney Grubunun ve Kontrol Grubunun Sontest Karşılaştırmalarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

<b>Mann-Whitney U</b>	,000
<b>Wilcoxon W</b>	10,000
<b>SS</b>	3.464
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>	,020
<b>Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]</b>	,028

a. Grouping Variable: KontROLS-DENEYS

Yukarıda verilen tabloda deney grubunun ve kontrol grubunun sontestlerinin karşılaştırmalarına ilişkin Mann-Whitney U Testi sonuçları verilmiştir. Bu tabloya göre kontrol grubu ve deney grubunun sontestleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (sig: 0,20).

## 2.2. Nitel Bulgular

Bu bölümde deney grubundaki vakalar tek tek değerlendirilecek olup, vakaların kendi içindeki değerlendirmeleri; tanışma ve genel bilgiler, derecelendirme sorularının kullanımı, mucize sorularının kullanımı, ödevlerin belirlenmesine yönelik çalışma, terapi süreci içerisinde sanat tekniklerinin kullanılması ve terapi sürecinin genel değerlendirmesi olmak üzere altı bölümde yapılmıştır.

Tanışma ve genel bilgiler bölümünde müracaatçının yaşı, cinsiyeti, medeni durumu gibi tanımlayıcı bilgilere değinilmiştir. Bunun yanında müracaatçının terapiye getirdiği sorun hakkında kısaca bilgi edinilmeye çalışılmış, müracaatçının süreçten beklentileri, sorunu yaşamadığı istisna zamanlarının neler olduğu ve var olan sorunun müracaatçının hayatının hayattaki işlevselliğini ne kadar etkilediği anlaşılmasına çalışılmıştır.

Süreç içerisindeki derecelendirme sorularının aynı başlık altında toplandığı bölümde, müracaatçının tüm görüşmeler boyunca derecelendirme sorularına verdiği cevaplar ve bu cevapların nedenleri yer almaktadır. Bu sayede müracaatçının gösterdiği gelişim özet şekilde sunulmaktadır.

Mucize sorularının kullanımının yer aldığı bölümde müracaatçıların süreç içerisinde mucize sorularına verdikleri yanıtlar değerlendirilmiştir. Bu bölüm, müracaatçıların çözüm için neler yapabileceğinin ve kimleri çözümün bir parçası olarak gördüklerinin konuşulduğu bir yer olmasından dolayı ayrıca önem arz etmektedir.

Ödevlerin belirlenmesine yönelik çalışmaların yer aldığı bölümde, temel olarak ödevlerin nasıl belirlendiği ve verilen ödevlerden sağlanan faydaların neler olduğu üzerinde durulmuştur. Arada kopukluk olmaması için oturumlar art arda verilmiştir. Böylece müracaatçının bir önceki oturumda verilen ödevden elde ettiği kazanımlar bir sonraki oturumdaki ifadeleriyle desteklenmiştir ve okumada akıcılığının sağlanması hedeflenmiştir.

Terapi süreci içerisinde sanat tekniklerinin kullanılması başlığı altında tüm süreç boyunca terapötik süreçte çalışılan sanat tekniklerinin neler olduğu açıklanmıştır. Sanat teknikleri genellikle ödevler aracılığıyla sürece ve müracaatçının hayatına entegre edilmeye çalışılmıştır. Söz konusu bölümde, müracaatçıların kullanılan tekniklere dair görüş ve düşüncelerine yer verilmiştir. Kullanılan sanat tekniğinin müracaatçının terapi sürecine getirdiği soruna ve günlük hayat işlevselliğine sağladığı faydalara yönelik değerlendirmelerde bulunulmuştur.

Vaka analizlerindeki son bölüm terapi sürecinin genel değerlendirmesi bölümüdür. Bu bölümde müracaatçıların tüm süreç hakkındaki genel düşüncelerine yer verilmiştir. Bunun yanında uzman sürece dair özetleme yapmış, müracaatçı ise tüm süreçten elde ettiği kazanımları, yeni öğrendiği baş etme stratejisine dair görüşlerini, kendine önemli gelen ve sorunun ortadan kalkmasında katkısı bulunan teknik ve değerlendirmeleri paylaşmıştır.

### **2.2.1. Funda Hanım Vakası**

Funda Hanımın müdahale öncesi ve sonrası ASÖ verilerine ilişkin tablosu aşağıdaki gibidir:

**Tablo 18.** Funda Hanımın Müdahale Öncesi ve Müdahale Sonrası ASÖ Ölçeğinden Aldığı Toplam ve Ortalama Puanlar

Müdahale Öncesi		Müdahale Sonrası	
ASÖ alınan toplam puan	32	ASÖ alınan toplam puan	9
ASÖ maddelerinden alınan ortalama puan	2,29	ASÖ maddelerinden alınan ortalama puan	0,64

Yukarıdaki tablo incelendiğinde Funda Hanım'ın çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesi öncesi ASÖ ölçeğinden aldığı ön test puanlarının toplamı 32, ölçek maddelerinden aldığı ortalama puan ise 2,29'dur. Bu puanlar Funda Hanım'ın yüksek stres seviyesine sahip olduğunu göstermektedir. Bu stres seviyesini düşürmek için Funda Hanım'la çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesi gerçekleştirilmiştir ve müdahalenin sonunda Funda Hanım'ın son test puanlarının toplamının 9'a, ölçek maddelerinden aldığı ortalama puanın ise 0.64'e düştüğü gözlemlenmiştir. Anlamlı farkın oluşmasında etken rol oynayan sosyal hizmet müdahalesi bazı başlıklar halinde aşağıda açıklanacaktır.

#### 2.2.1.1. Tanışma ve Genel Bilgiler

Tanışma aşamasında edinilen bilgilerde; Funda Hanım 21 yaşında olduğunu, üniversite öğrenimine devam ettiğini, geçmişte okula devam etmekle ilgili bazı sorunlar yaşadığını ve bu durum yüzünden uzun zaman psikolojik destek aldığını, ailesinde bazı sorunlar olduğunu ve bunun kendisini çok etkilediğini belirtmiştir. Funda Hanım'ı terapiye getiren neden sorulduğunda aşağıdaki gibi cevap vermiştir;

*“Geçmişte yaşadıklarımın bütün hayatımı etkileyeceğini düşünüyorum, şu anda da sürekli endişe halindeyim geleceğe yönelik... Kaygı ve endişe seviyem çok yüksek bundan kurtulmak istiyorum. Kendime pek fazla güvenemiyorum.”*

Sorunun somut etkilerini daha iyi anlayabilmek için müracaatçıya bazı sorular sorulmuştur ve aşağıdaki gibi cevap alınmıştır;

*“Genellikle yeni bir ilişkiye başladığım zaman çok fazla güvensizlik hissediyorum ve bunu karşı tarafa çok fazla belli ediyorum. Daha önce hiç çalışmadım ama iş hayatında da bir güvensizlik olacağını düşünüyorum.”*

Terapideki amacın net olarak belirlenmesi için müracaatçıya tüm sürecin sonunda neye ulaşmak istediği sorulmuş ve aşağıdaki gibi cevap alınmıştır;

*“Biraz daha kendimi rahatlamış hissetmek isterdim. Bu kaygılardan kurtulmak isterdim. Güvensizliğimden ve karamsarlığımdan kurtulmak isterdim. Bunlar en azından yarıya inerse ben çok mutlu olurum.”*

Çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesinin temel amaçlarından biri müracaatçının olumlu yönlerine odaklanmak ve terapiye getirilen sorunun yaşanmadığı istisna zamanların tespit edilmesini sağlamaktır (Osborn, 1997). Funda Hanım’ın istisna zamanları sorulmuş ve aşağıdaki gibi yanıt alınmıştır;

**UZMAN:** *“Peki bu kaygı sorununun gözlemlenmediği zamanlar oluyor mu?”*

**FUNDA HANIM:** *“Aslında kaygı hayatımın her yerinde olduğu için hiç bilmiyorum. Çok nadiren olumlu düşünüyorum.”*

**UZMAN:** *“Mesela hangi zamanlar daha olumlu düşünebiliyorsunuz?”*

**FUNDA HANIM:** *“Arkadaş seçimlerim konusunda galiba hiç kaygılanmıyorum, doğru seçim yaptığımı düşünüyorum.”*

Çözüme ulaşmayı hızlandırmak için müracaatçının ilgi alanları ve yapmaktan hoşlandığı şeyler öğrenilmeye çalışılmış ve aşağıdaki gibi cevap alınmıştır;

*“Arkadaşlarımla gezmeyi seviyorum. Kitap okumayı, film izlemeyi severim, temizlik ve yemek yapmayı seviyorum.”*

Müracaatçı hakkında ilk görüşmede edinilen yukarıdaki genel bilgilerden anlaşılacağı üzere Funda Hanım yoğun stres altında olduğunu ve bunun uzun yıllardır devam ettiğini, bu durumun özellikle yeni tanıştığı birisiyle olan ilişkilerini olumsuz etkilediğini ve bu durumdan kurtulmak istediğini belirtmiştir. Bu ifadelere paralel olarak müracaatçının söylemleri ve kendine dair oluşturduğu yargı kalıplarının da olumsuz olduğu görülmektedir. Müracaatçı terapi sürecinin ana amacının yaşadığı stresi en azından yarıya indirmek olduğunu söylemiştir. Görüşme sırasında geçmişe odaklanılmamaya çalışırken; gelecek hakkında, sorunun gözlemlenmediği istisna

durumlar hakkında ve müracaatçının hobileri hakkında gündem oluşturulmaya dikkat edilmiştir.

### 2.2.1.2. Derecelendirme Sorularının Kullanımı

Derecelendirme soruları terapi sürecinde bulunulan noktayı ve süreç içerisindeki ilerlemeleri somut olarak belirlemenin bir yoludur. Bu nedenle her oturumda sorulmaları gerekir. Böylece değişimin yönü belirlenebilir ve bu değişimi nelerin sağladığı üzerine bir gündem oluşturularak, bu gündem üzerinden olumlu değişimler vurgulanır ve desteklenir (De Shazer ve Dolan, 2012; Sharry, 2017).

Funda Hanım'a yapılan çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesinde her oturumda derecelendirme sorularından faydalanılmış ve aşağıdaki gibi cevaplar alınmıştır;

#### 1. OTURUM

**UZMAN:** *“Tam şu an terapide içinde bulunduğumuz sürece 10 üzerinden kaç puan verirdiniz?”*

**FUNDA HANIM:** *“6 verirdim.”*

**UZMAN:** *“Neden 6?”*

**FUNDA HANIM:** *“Ben de herkes gibi gidip üniversite okuyabilirdim, biraz daha güçlü olabilirdim bir de belki o olayları yaşamasaydım daha mutlu olabilirdim.”*

**UZMAN:** *“Peki bu sürecin sonunda kaç puana ulaşmak isterdiniz?”*

**FUNDA HANIM:** *“9'a ulaşırsam benim için çok iyi.”*

**UZMAN:** *“O zaman hedefimiz 9'a ulaşmak.”*

**FUNDA HANIM:** *“Evet çok çok iyi olur.”*

1.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde, müracaatçı bulunduğu noktayı “6” puan olarak değerlendirmesinin nedenini açıklarken hiçbir olumlu ifade kullanmamış, bu noktada bulunmasına neden olan şeylerin geçmişte yaşadığı olumsuz olaylar, kendini güçsüz hissetmesi ve gerçekleştirmek isteyip gerçekleştiremediği durumların varlığı olduğunu söylemiştir. Buna ek olarak müracaatçı hedefini 9 puana ulaşmak olarak belirlemiştir.

## 2. OTURUM

**UZMAN:** *“Peki o zaman derecelendirme sorumuza gelelim. Geçen hafta 6 puanda olduğumuzdan bahsetmiştiniz, sizce bu hafta kaç puandayız?”*

**FUNDA HANIM:** *“Bu haftam daha iyiydi o yüzden 7 bence.”*

**UZMAN:** *“Aradaki 1 puanlık artışı neye borçluyuz peki?”*

**FUNDA HANIM:** *“Başta sizinle konuşmak bana çok iyi geldi, bir şeyleri anlatmak kendimden bahsetmek beni rahatlattı. Daha sonra yazdığım şeyler bana çok iyi geldi, bastırduğum şeyleri fark etmem ve yeni farkındalıklar edinmem için bana çok yardımcı oldu.”*

2.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Funda Hanım derecelendirme ölçeğinde 1 puanlık artış olduğunu belirtmiş ve bunun nedeninin süreç içerisinde kendini rahat ifade edebilmesi ve verilen ödev aracılığıyla ana amaca yönelik bir sanat tekniği olan (edebiyat terapi) “yaratıcı yazma”nın kullanılması olduğunu söylemiştir. Ayrıca kullanılan sanat tekniğinin müracaatçının iç dünyasına yönelik yeni farkındalıklar kazandırdığı ve bu durumun müracaatçıya iyi geldiği kullandığı pozitif ifadelerden anlaşılmaktadır.

## 3. OTURUM

**UZMAN:** *“Sevindim gelecek olmana. Peki derecelendirme sorumuza gelelim mi?”*

**FUNDA HANIM:** *“Evet gelelim, geçen hafta 7 puandaydım bu hafta 7,5 puanda hissediyorum.”*

**UZMAN:** *“Neydi yarım puan ilerlememizi sağlayan?”*

**FUNDA HANIM:** *“Bu hafta yapmamam gereken çok şey yaptım ve bazı düşüncelerim çok fazla tekrar etti ama yine de bir iki gün kendimi gayet iyi idare ettim.”*

**UZMAN:** *“Peki bir sonraki hafta için kaç puanı hedefleyelim?”*

**FUNDA HANIM:** *“8 puanı hedefleyelim.”*

3.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Funda Hanım derecelendirme ölçeğinde 0,5 puanlık artış olduğunu belirtmiş ve bunun nedeninin yapması gerektiği halde yapamadığı bazı şeyler olmasına

rağmen birkaç gün için kendisine yetebilmesi olduğunu söylemiştir. Bir önceki haftaya göre derecelendirme ölçeğinde daha yavaş bir artış görülmüş olsa da olumlu değişim devam etmektedir. Funda Hanım'a bir sonraki hafta için kaç puanı hedeflediği sorulmuş ve 0,5 puanlık bir artış hedefleyip, 8 puana çıkmayı umduğunu söylemiştir.

#### 4. OTURUM

**UZMAN:** *“Derecelendirme sorumuza gelelim mi peki?”*

**FUNDA HANIM:** *“Evet gelelim, geçen hafta 7,5'taydık değil mi?”*

**UZMAN:** *“Evet öyleydi.”*

**FUNDA HANIM:** *“Bu hafta 8'e geldik. Gayet güzeldi.”*

**UZMAN:** *“Peki kaç puanı hedefleyelim?”*

**FUNDA HANIM:** *“Bence 9'u hedefleyelim çünkü en son Salı günü görüşmüştük, salıdan cumartesiye kadar bile bu kadar gelişme olduysa 1 haftada çok daha büyük ilerlemeler olabilir.”*

**UZMAN:** *“Peki çok güzel böyle düşünmen. 7,5'tan 8'e yarım puanlık farkı nereden verdin kendine?”*

**FUNDA HANIM:** *“Kendimi bu hafta daha iyi ifade edebildiğim için verdim.”*

**UZMAN:** *“Şunu anlıyoruz ki ; sen kendini daha iyi ifade ettiğinde daha rahat hissediyorsun. O yüzden bu hafta da kaygılarımızı ifade edecek şekilde küçük küçük bir şeyler yazabilirsin.”*

**FUNDA HANIM:** *“Peki hocam, bence de yapalım iyi geliyor bana.”*

4.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Funda Hanım derecelendirme ölçeğinde 0,5 puanlık artış olduğunu belirtmiş ve bunun nedenini kendini daha iyi ifade etmesi olduğunu söylemiştir. Funda Hanım 2. Oturumda da kendini daha iyi ifade etmenin ona iyi geldiğinden bahsetmişti. Bu nedenle müracaatçının kendini ifade etme davranışını desteklemek, bu davranışı terapi süreci dışına da taşımak ve yeni bir baş etme stratejisi olarak kazandırmak için müracaatçının yapmayı sevdiği ve kendisine iyi geldiğini ifade ettiği bir sanat tekniği olan “yaratıcı yazma” ödev olarak kararlaştırılmıştır. Müracaatçıdaki olumlu değişim devam etmektedir. Müracaatçı bir sonraki hafta için 1 puanlık artış öngörerek 9 puana gelmeyi hedeflediğini söylemiştir.

## 5. OTURUM

**FUNDA HANIM:** “8’deydik galiba. Bu hafta 8,5 puanda olduğumuzu düşünüyorum.”

**UZMAN:** “Yarım puanı nereden kazandık sence?”

**FUNDA HANIM:** “Bu hafta neredeyse hiç kaygılanmadığım için ve bazı konularda “Hayır” demeyi öğrendiğim için.”

**UZMAN:** “Peki bence çok güzel. Bir dahaki hafta için kaç puanı hedefleyelim?”

**FUNDA HANIM:** “9 puan olsun bence.”

**UZMAN:** “Peki 9 puanı hedefleyelim.”

5.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Funda Hanım derecelendirme ölçeğinde 0,5 puanlık artış olduğunu belirtmiş ve bunun nedeni olarak kaygılarından neredeyse tamamen kurtulmuş olmasını ve “Hayır” diyebilme davranışını aktif sergilemesini belirtmiştir. Müracaatçı bu oturumda toplamda 8,5 puana ulaştığını söylemiştir. Bir önceki oturumda belirlenen 9 puan hedefi gerçekleştirilememiş olsa da müracaatçı için olumlu değişim devam etmektedir ve müracaatçı bir sonraki hafta için 9 puanı tekrar hedeflemiştir.

## 6. OTURUM

**UZMAN:** “Sence bu hafta derecelendirme ölçeğimizde kaçtayız? Geçen hafta kaç puandaydık hatırlıyor musun?”

**FUNDA HANIM:** “Bu hafta 9 puandayız hocam.”

**UZMAN:** “Geçen hafta 8,5 puandaydık bu hafta nasıl 9 puana geldik?”

**FUNDA HANIM:** “Hocam şöyle, kendimi daha doğru kelimelerle ifade ettiğim ve kaygılanmadığım için bu hafta 9 puanda olduğumuzu düşünüyorum.”

**UZMAN:** “Çok güzel. Peki bir sonraki hafta için kaç puanı hedefleyelim?”

**FUNDA HANIM:** “Bir dahaki hafta için 9,5 olsun hocam, buçuklu ilerleyelim.”

**UZMAN:** “Çok güzel bir gelişme gösterdiğini düşünüyorum zaten 9’u hedeflemiştik. Bu seninle 6. Görüşmemizdi ve bu görüşmeler boyunca önemli yollar katettin artık bu gelişmelerin sürdürülebilir olmasına odaklanacağız. Terapiye sorun olarak getirdiğin probleme dair pozitif yönlü bir çalışma yaptık. Tüm bu süreç boyunca



*çok güçlü ve kararlıydın. Değişim için sorumluluk üstlendin ve istediğin yönde değiştin. Bu hafta özellikle kendini doğru bir şekilde ifade etmen ve kaygılanmaman önemli bir gelişmeydi. Dengeli bir süreç yürütüyoruz, bunun için de seni ayrıca tebrik ederim.”*

6.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Funda Hanım derecelendirme ölçeğinde 0,5 puanlık bir artışla 8,5 puandan 9 puana geldiğini belirtti. Müracaatçıya bu değişimi neyin sağladığı sorulduğunda kendini daha iyi ifade edebildiğini ve bu hafta kaygılanmadığını belirtmiştir. Geline 9 puan ile birlikte müracaatçı ilk görüşmede hedeflediği 9 puana ulaşmış oldu. Hedeflenen puana ulaşıldığı için uzman “övgü” tekniğiyle beraber, uzman süreci özetlemiştir. Özetleme yapılırken müracaatçının süreç içerisindeki pozitif tutumu ve gösterdiği gelişmeler vurgulanmıştır. Müracaatçı bir sonraki hafta için 9,5 puanı hedeflemiştir.

## **7. OTURUM**

**UZMAN:** “...Peki derecelendirme sorumuza gelelim mi, bu hafta neredeyiz?”

**FUNDA HANIM:** “Bence 9,5. Evet 9,5 olduk hocam bu hafta”

**UZMAN:** “Peki neden 9,5 olduk?”

**FUNDA HANIM:** “Hocam şu konuda, ilk başta (siz de fark ediyorsunuzdur) yapamam edemem diyen daha çekingen bir Funda vardı ama şimdi daha kendini insanlara karşı gösterebilen, kendini savunabilen bir Funda var. Benim için en önemli şeylerden biri buydu ve kaygılanmamak. Kaygılanmamak, en önemlisi de buydu çünkü ben buna asla bir çözüm bulamamıştım. Bu yüzden hocam 9,5 haftaya inşallah 10 olacak.”

7.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Funda Hanım derecelendirme ölçeğinde 0,5 puanlık bir artış olduğunu ve puanının 9,5’a yükseldiğini söylemiştir. Bu değişimin nedeni olarak müracaatçı küçük bir süreç özetlemesi yaparak, süreç başındaki durumunda pozitif yönlü bir değişim olduğunu, diğer insanlarla olan iletişimde istedik değişimler yaşadığını ve en önemli değişim olarak kaygılarından kurtulduğunu belirtmiştir. Bir sonraki hafta için 10 puanı hedeflemiştir.

## **8. OTURUM**

**UZMAN:** “...Pekala, derecelendirme sorumuza gelelim mi?”

**FUNDA HANIM:** *“Gelelim hocam. Hocam bence 10 oldum ben. Ben kendimi gerçekten öyle hissediyorum. Çünkü hiç kaygım yok, çok şükür. O kaygılarımı yendim çünkü ben başımı yastığa rahat koyamıyordum. Acaba bugün ne düşüneceğim veya yaşadığım şeyleri tekrar tekrar düşünecek miyim diye. O yönden rahatım hocam. O yüzden bence 10’a ulaştık.”*

**UZMAN:** *“Çok güzel, 10 tam puan, buna ulaşman harika. Şimdi ilk seansta “rahatlamak istiyorum, çabuk karamsarlığa kapılmak istemiyorum, takıntılardan kurtulmak istiyorum” demişsin. Bunların hepsine ulaştık mı? Ben ilk önce onu sorayım.”*

**FUNDA HANIM:** *“Hocam önceden her şeyi çok fazla ve çok uzun süre kafama takıyordum ve çok çabuk karamsarlığa bürünüyordum şimdi öyle değil. Karamsarlığa bürünsem bile bir iki saniye sürüyor ve geçiyor. Kendi kendime engel olabiliyorum. Eski Funda’yı görmüyorum ben. En küçük şeyleri bile günlerce kafama takardım ama şu anda o yok. Gece de direk kafamı koyup yatıyorum.”*

**UZMAN:** *“Tamam o zaman hedefimize ulaşmışsınızdır...”*

8. ve son oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Funda Hanım derecelendirme ölçeğinde 0,5 puanlık bir artış olduğunu ve puanının 10 tam puana yükseldiğini söylemiştir. Bu puanı takıntılarından ve kaygılarından kurtulmuş olduğu için verdiğini söylemiştir. Ayrıca ilk görüşmede hedeflediğimiz tüm hedeflere ulaştığımızı ve bu durumdan çok memnun olduğunu söylemiştir.

### **2.2.1.3. Mucize Sorusunun Kullanımı**

Çözüm odaklı kısa terapide kullanılan mucize sorusu çözüm hakkında konuşmanın farklı bir yoludur. Bu teknik sayesinde müracaatçıya sorunun artık hayatında etkili olmadığı bir gelecek hayal ettirilir. Böylece çözümün gerçekleşeceğine dair umut arttırılmış olur (Selekman, 2010).Öncelikle müracaatçı sorunun ortadan kalkabileceğine inandırılır, daha sonra da bu sorunun ortadan kalkması için şu anda neler yapılabileceği üzerine konuşulur(Berg ve Dolan, 2001).

Funda Hanım ile yapılan ilk görüşmede mucize sorusu sorulmuş ve aşağıdaki gibi cevap alınmıştır;

**UZMAN:** “Bir soru daha soracağım. Eğer bir gece uyuduğunuzda bir mucize olsaydı ve hayatınızdaki bu temel kaygı sorunu tamamen ortadan kalksaydı, etkileri neler olurdu, sorunun ortadan kalkmasının ilk işareti ne olurdu ve bunu ilk kim fark ederdi?”

**FUNDA HANIM:** “Öncelikle güzel uyumuş olurdum ve kalktığımda kendimi rahat hissederdim. Sorunun ortadan kalkmasının ilk işareti uyandığımda günlük yapacaklarımı düşünmek yerine güzel bir kahvaltı yapmayı düşünürdüm. Bu mucizeyi ilk annem fark ederdi. Çünkü her şeyi annemle beraber yaşıyorum her şeyi ilk onunla konuşuyorum.”

**UZMAN:** “Peki sizce bu sorunu aşmak için neler yapabiliriz?”

**FUNDA HANIM:** “Ben kendim pek bir çözüm bulamıyorum ama karşımdaki insan bir şey söylese ona daha çok inanıyorum. Mesela kaygılarımdan nasıl kurtulacağımı siz bana söylemeniz daha kolay uygulayabilirim.”

**UZMAN:** “Yani bu sorunu başka birinin yönlendirmesiyle mi çözebileceğinizi düşünüyorsunuz?”

**FUNDA HANIM:** “Aslında kendim de çözebilirim ama bunu 22 yıldır başaramadım. Belki sizden bir destek alırsam bunu çözebileceğime inanıyorum.”

**UZMAN:** “Bence de çözülemeyecek bir sorun değil, ben de çözebileceğimize inanıyorum. Bildiğiniz üzere geçmişi değiştirme şansımız yok, geçmiş yaşanmış ve bitmiştir bu noktada yalnızca geçmişe yönelik algımızı değiştirebiliriz. Bu sayede geçmişinizin şimdiki anınızı etkilemesini önlemiş oluruz. Artık arkadan burnuna kötü kokular gelmez ve ileriye baktığında miden bulanmaz... Sizinle beraber her hafta ana hedeflerimiz doğrultusunda bazı şeyler yapmaya çalışacağız. Sizce neler yapabiliriz?”

**FUNDA HANIM:** “Bilmiyorum ama kendi başıma hiçbir şey yapamayacağımı düşünüyorum.”

**UZMAN:** “Neler yapabileceğimiz üzerine biraz düşünebilir misiniz? Zor bir şey olmasına gerek yok, kolay da bir şey olmasına gerek yok.”

**FUNDA HANIM:** “Aklıma hiçbir şey gelmiyor biraz da heyecanlandım.”

**UZMAN:** “Edebiyatı sever misiniz?”

**FUNDA HANIM:** “Evet çok severim.”

**UZMAN:** *“Kendinizi ifade etmek adına bir şeyler okuyup üzerine yorum yapabilirsiniz, veya çizim yapmayı seviyorsanız çizim yaparak dışavurum yapmak iyi gelebilir.”*

**FUNDA HANIM:** *“Resme pek ilgim yok ama edebiyata ilgiliyimdir.”*

**UZMAN:** *“Peki o zaman küçük bir başlangıç olarak gün içindeki hislerinizi ifade ettiğiniz minik notlar alabilir misiniz? Kendinizi ifade etme gücünüzü geliştirmek ve hislerinizin farkına varmak adına.”*

**FUNDA HANIM:** *“Tamam yaparım.”*

Sorulan mucize sorusuna Funda Hanım; sorunun ortadan kalktığı durumu ana hedefiyle paralel olarak kaygılarından kurtulmak ve rahatlamak olarak ifade ederken, bu durumu ilk annesinin fark edeceğini söylemiştir, bunun nedenini de en yakın ilişkiyi annesiyle kurması olarak açıklamıştır. Bu ifadelerden net bir şekilde anlaşılacağı üzere müracaatçı annesini de değişimin bir parçası olarak görmektedir.

Bu sorunun ortadan kalkması için net bir şekilde ne yapılabileceği sorulduğunda müracaatçı heyecanlanmış, biraz gerilmiş ve ne yapabileceğini bilmediğini belirtmiştir. Kendi başına bu durumdan bu zamana kadar kurtulamadığını dolayısıyla bu zamandan sonra da kurtulamayacağını söylemiştir ancak bu noktada uzmanın yardımı ve yönlendirmeleriyle bir değişim sağlayabileceğini, onun söylediklerine uyarak sorunun etkilerinin hafifleyebileceğini düşünmektedir. İlk oturumda kullanılan bu teknikle müracaatçının çözüme dair atılacak net ve somut adımların neler olduğunu bilmediği ve kendi gücünün farkında olmadığı anlaşılmaktadır.

Uzman bu noktada hemen hemen toplumun her kesimine hitap eden ve stresi azaltmada büyük yardımı dokunan sanat tekniklerinden bahsetmiş (edebiyat terapi ve resim terapi), başlangıç için bu yöntemlerden birinin çözüme yaklaştırabileceğini vurgulamıştır. Müracaatçı resimden ziyada edebiyata yönelmiştir ve edebiyat (yaratıcı yazma) ile dışavurum yapabileceğini belirtmiştir.

#### **2.2.1.4. Ödevlerin Belirlenmesine Yönelik Çalışma**

Terapi seanslarında gösterilen gelişmenin danışanın günlük hayatında da devam edebilmesi ve geliştirilmesi için ödevler kritik önemdedir. Ev ödevleri çözüme yönelik çalışmanın bir yolu olduğu gibi müracaatçının baş etme stratejini geliştirecek ya da yeni

bir strateji kazanımına olanak sağlayacak işlevsel araçlardır (McCollum ve Trepper, 2001).

Ev ödevleri kararlaştırılırken müracaatçının karara katılımı önem arz etmektedir. Ödevler müracaatçının “yapılabilirlik” alanında olmalı ve müracaatçı zorlamamalıdır (Zengin, 2015).

Funda Hanım ile yapılan görüşmelerde ödevler fikir alışverişi içinde kararlaştırılmıştır. Genellikle üç ödev verilmeye çalışılmış ve bunlardan en önemlisi sanat tekniklerinin kullanıldığı ödevler olmuştur. Aşağıda ödevlerin belirlenmesine yönelik bazı örnekler incelenecektir.

### **1. OTURUM**

**UZMAN:** *“Neler yapabileceğimiz üzerine biraz düşünebilir misiniz? Zor bir şey olmasına gerek yok, kolay bir şey olmasına da gerek yok.”*

**FUNDA HANIM:** *“Aklıma hiçbir şey gelmiyor biraz da heyecanlandım.”*

**UZMAN:** *“Edebiyatı sever misiniz?”*

**FUNDA HANIM:** *“Evet çok severim.”*

**UZMAN:** *“Kendinizi ifade etmek adına bir şeyler okuyup üzerine yorum yapabilirsiniz veya çizim yapmayı seviyorsanız çizim yaparak dışavurum yapmak iyi gelebilir.”*

**FUNDA HANIM:** *“Resme pek ilgim yok ama edebiyata ilgiliyimdir.”*

**UZMAN:** *“Peki o zaman küçük bir başlangıç olarak gün içindeki hislerinizi ifade ettiğiniz minik notlar alabilir misiniz? Kendinizi ifade etme gücünüzü geliştirmek ve hislerinizin farkına varmak adına.”*

**FUNDA HANIM:** *“Tamam yaparım.”*

**UZMAN:** *“Bir başka ödev olarak arkadaşlarınızı vurgulamıştınız, arkadaşlarınız hakkında bazı şeyler yazmak ister misiniz?”*

**FUNDA HANIM:** *“Nasıl şeyler?”*

**UZMAN:** *“Tamamen size bırakıyorum arkadaşlarınız hakkında ne yazmak isterseniz.”*

**FUNDA HANIM:** *“Peki yapabilirim.”*

**UZMAN:** *“Sizin de sunmak istediğiniz bir öneri varsa lütfen çekinmeyin.”*

**FUNDA HANIM:** *“Aslında pek bir öneri sunamam ama söylediklerinizi yapacağım.”*

Yukarıdaki ifadelerden incelendiğinde müracaatçı ilk oturumda ödevlerin kararlaştırılması konusunda çekimser davranmış ancak tekliflere açık olduğunu ve verilen ödevleri yapabileceğini net bir şekilde ifade etmiştir. İlk oturum için bu tepkinin normal olduğu düşünülmektedir. Ödev konusunda pozitif tecrübe arttıkça, ödevlere aktif katılımın da artacağı düşünülmektedir.

Yukarıda verilen ödevlerin yapıldığı 2. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“Geçen hafta neler konuştuğumuzu hatırlıyor musunuz?”*

**FUNDA HANIM:** *“Evet hatırlıyorum, hatta ödevlerimi de yaptım.”*

**UZMAN:** *“Öyle mi, çok güzel. Neler yaptınız, bahsedebilir misiniz?”*

**FUNDA HANIM:** *“Arkadaşlarımla ilgili bir şeyler yazdım, onların sevdiğim ve sevmediğim yönlerini. Sonra günlerimin nasıl geçtiğini yazdım ve günlerime renkler verdim.”*

...

**UZMAN:** *“Size neler hissettirdi bunları yazmak?”*

**FUNDA HANIM:** *“Aslında bana güzel hissettirdi çünkü bunları onların yüzüne söyleyemiyordum bazen çok kırıcı olabiliyorlar bazı hataları defalarca yapabiliyorlar ama Sevgi öyle değil o her şeyi kabul edebilir diğerleri daha anlayışsız ve ‘biz biliriz’ tavrındalar. Sürekli bir eleştiri halindedir. O yüzden bunları yazarak dile getirmek benim için çok iyi oldu. Söylediğimde tepkilerinden korkuyordum... Yazmanın beni rahatlattığını fark ettim çünkü dile getiremediğim şeyi kağıda döktüm ve sanki kaygıyla ilgili şeyler düşünmedim gibi geldi bana. Normalde sınav zamanlarında çok kaygılanırdım elim falan titrerdi. Bu sefer hiç öyle bir şey olmadı her şey çok normaldi. Bu hafta çok fazla bir şey de kafaya takmadım.*

*Bence yazarak arkadaşlarıma karşı batırduğum ve görmek istemediğim şeylerin farkına vardım. Demek ki onlar hakkında da olumsuz şeyler düşünüyordum ama*

*farkında değilmişim. Sürekli hatalarımı dile getiriyorlarmış onları çok sevmeme rağmen ben de kötü etki yaratacak şeylere neden oluyorlarmış bunları fark ettim.”*

**UZMAN:** *“Bir şeyleri anlatmak ve yazmak stresinizi azaltmaya yardımcı oldu mu?”*

**FUNDA HANIM:** *“Evet, çünkü dediğim gibi rahatsız olduğum şeyleri fark ettim ve bunları dile getirmem gerektiğini fark ettim. Bir de sanki bu hafta beynimin içinde çok bir şey düşünmedim gibi çünkü ben çok fazla konuşmaları ve olayları içimde döndüren biriyim bu hafta bu durum olmadı. Çünkü sabah kalktığımda stresimle ilgili şeyleri yazdım, arkadaşlarımla ilgili şeyleri yazdım. Dışıma çıkarınca içimden konuşmama gerek kalmadı sanki.”*

Yukarıdaki ifadelerden anlaşılacağı üzere verilen ödevler sayesinde müracaatçıda bazı olumlu gelişmeler ve farkındalıklar oluşmuştur. Bu durumun oluşmasında dev aracılığıyla kullanılan yaratıcı yazma tekniğinin önemi müracaatçının kendi ifadelerinden anlaşılmaktadır. Yaratıcı yazma, danışanın bazı arkadaş ilişkilerine dair yeni farkındalıklar edinmesine ve bu yolla bazı kaygılarının hafiflemesine yol açmıştır. Kaygı durumunun azalması müracaatçıyla olan profesyonel ilişkide ana hedefdir. Terapi süreci içinde bu tür önemli gelişmelerin yaşanması normalde ilerleyen oturumlarda olabileceken kullanılan sanat tekniğinin süreci hızlandırdığı düşünülmektedir.

## **2. OTURUM**

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 2. Oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

...

**UZMAN:** *“Arkadaşlarınızın ve çevrenizdeki insanların sizin üzerindeki hareket alanını aslında siz kendiniz belirlemiyor musunuz?”*

**FUNDA HANIM:** *“Evet ben belirliyorum aslında ama ayarı tutturamıyorum.”*

**UZMAN:** *“O zaman bu hafta biraz bu konular üzerine odaklanabilir miyiz?”*

**FUNDA HANIM:** *“Evet, yle yapabiliriz. Ama nasıl yapalım?”*

**UZMAN:** *“rneğin bu hafta diğer insanlarla olan konuşmalarınızda diyalogu siz yönlendirmeye çalışın. Onların sizi açık açık yönlendirmesi ve fikirlerinizi etkilemesi*

yerine siz söz hakkı alın ve kendinizden/ güçlü yönlerinizden bahsetmeyi deneyin. Güçlü yönlerinizden bahsettiğinizde ve kendinizi güçlü hissettiğinizde lütfen bunları müsait olduğunuz bir zamanda bir kağıda yazın.”

**FUNDA HANIM:** “Tamam hocam öyle yapalım.”

**UZMAN:** “Başka neler yapabiliriz sizce ödevlerde?”

**FUNDA HANIM:** “Yine bir şeyler yazabilirim bana iyi geliyor.”

**UZMAN:** “Peki o zaman bu sefer arkadaşlarınızla değil de aileniz ile ilgili bir şeyler yazın o zaman ama geçmişe değil geleceğe odaklanarak yazmaya çalışın.”

**FUNDA HANIM:** “Tamam hocam olur.”

Yukarıdaki ifadeler incelendiğinde müracaatçı ilk oturumdaki kadar kararsız davranmamış ve bu kez ödevlerin kararlaştırılması noktasında “bir şeyler yazmak” fikrini kendisi öne atmıştır. Bununla birlikte müracaatçı ilk oturumdaki iş birliğine yatkın tavrını istikrarla sürdürmektedir. Müracaatçının geçmişe odaklanma yatkınlığı bulunduğu için bu kez geçmişe değil geleceğe odaklanması yönünde uyarıda bulunulmuştur.

Yukarıda verilen ödevlerin yapıldığı 3. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “...Ödevlerimiz ne alemde?”

**FUNDA HANIM:** “Ödevlerimi yaptım. Annem ve babamla ilgili sevdiğim ve değiştirmek istediğim şeyleri yazdım. Bugün de arkadaşlarımla bir araya geldim her zamanki gibi okul konusu açıldı. Yine sen okula gidebilirdin gibi şeyler söylediler. Ben de bu kez susmak yerine kendimi ifade ettim.”

**UZMAN:** “Öyle mi bu çok güzel bir gelişme. Neler söylediniz?”

**FUNDA HANIM:** “O zamanlar okula gidebilecek durumda olmadığımı ilaç tedavisi gibi ağır bir durumun beni çok etkilediğini söyledim. Ama sen okula gitmeyip kursa gittin diye üzerime gelmeye devam ettiler. Ben de kursa çok daha sonra gittiğimi o zamana kadar az da olsa tedavinin faydası olduğunu ve o şekilde kursa gidebildiğimi söyledim böyle yaparak kendimi savunabildiğimi hissettim normalde hep susardım. Daha çok üstüme gelmelerine izin vermedim. Eskiden olsa sadece söylediklerine üzülürdüm ama bu kez bunu keyfî yapmadığımı kendim de anladım. Galiba artık



*insanların bana inanıp inanmamasını o kadar önemsemiyorum. Bu hafta içinde gece yatarken dişlerimi çok fazla sıkmaya başlamışım annem de fark etti. Bu durum bende strese bağlı olarak yıllardır var. O yüzden artık onları kırmayacak şekilde cevap vermeye çalışıyorum. Hep karşılık verme, sus diyerek büyütüldüm ama fark ettim ki ben cevap versem de vermesem de onların gözünde aynı konumdayım ama benim için çok fazla şey değişiyor.”*

**UZMAN:** *“Çok güzel Funda Hanım, zaten bir ödevimiz de buydu: diğerleriyle olan konuşmaları yönlendirmek ve kendi düşüncelerimizi saklamamak. Bunu başardığınız ve olumlu sonuçlarını gördüğünüze çok sevindim. Peki anneniz ve babanızla ilgili yazdıklarınızı benimle paylaşabilir misiniz?”*

**FUNDA HANIM:** *“Tabii...(Annesi ve babasıyla ilgili yazdıklarını okuyor.)”*

**UZMAN:** *“Yazdıklarınız bu kadar mıydı?”*

**FUNDA HANIM:** *“Evet, sadece bunları yazdım.”*

**UZMAN:** *“Nasıl hissettirdi peki bunları yazmak?”*

**FUNDA HANIM:** *“Güzel hissettirdi çünkü sustuğum için içten içe kendimi suçluyordum ama demek ki bu bana öğretilmiş onu fark ettim. İşte konuşmaman lazım, sus cevap verme, saygısızlık yapma diye diye ben de zamanla konuşmaz hale gelmişim. Bunda bence annemin bir payı var. Bunu anneme söylesem “suçu bana mı atıyorsun bu senin karakterinle ilgili” der ama bence yetiştiriliş tarzı da çok önemli. Babama da kızdığım şeylerin olduğunu fark ettim. Mesela evde bir olay oluyor babam sadece sessizce dinliyor daha ön planda olsun bir şeyler söylesin isterdim. Babamın da kendini savunmasını isterdim. Ama öyle değil her türlü çözümü ve öneriyi annem sunuyor babam hep geri planda. Abim bile hala bir çarşıya çıksın devamlı annemi arar her şeyi anneme sorar. Annem hep ön planda.”*

**UZMAN:** *“Evet annem ve babanda seni rahatsız eden şeyleri tespit edebilmişsin yanılmıyorsam?”*

**FUNDA HANIM:** *“Evet bu konulara bu kadar kızgın olduğumu ve bunlardan bu kadar rahatsız olduğumu ben de hiç bilmiyordum.”*

Müracaatçının yukarıdaki ifadeleri incelendiğinde verilen ödevlerin ve özellikle “yazma” eyleminin danışanın bazı farkındalıklarını kendiliğinden edinmesine büyük kolaylık sağladığı anlaşılmaktadır. Müracaatçı bu farkındalıklar sayesinde pasif

davranış kalıplarından aktif davranış kalıplarına geçebilmiş ve bunun düşündüğü kadar zor olmadığını fark etmiştir. Süreç içerisinde ve ödevlerde müracaatçının duygularını ifade etmesine özellikle olanak sağlanmaya çalışılmıştır. Müracaatçının küçük bile olsa bir şeyler yazması ve kendisini ifade etmesinin büyük değişimlere yol açacağı vurgulanmıştır.

### 3. OTURUM

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 3. Oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**FUNDA HANIM:** *“...Haklısınız bu hafta yine bunlara dikkat edeceğim. Ama bir şey söylediğimde veya tepkimi belli ettiğimde onları kaybeder miyim korkusu yaşıyordum. Eğer sırf düşüncelerimi söylediğim için benim arkadaşılığımдан vazgeçeceklerse zaten vazgeçsinler değil mi? Biraz geç oldu ama bu durumun böyle olduğunu fark ettim. Biliyorum kendimde düzeltmem gereken, bunları düzeltmek istiyorum ve yapabilirim farkındayım.”*

**UZMAN:** *“Evet kendini savunmak, kendi alanını korumak veya rahatsız olduğun konuları dile getirmek biraz soyut konular gibi kalabilir ancak bu durumu somutlaştırmak isterseniz arkadaşlarınızla konuştuğunuzda veya ailenizle konuştuğunuzda o konuşmadan sonra kendinizi ne kadar rahatsız hissettiğinizi bir kağıda yazabilirsiniz ve çok rahatsız hissettiyseniz bu durumu değiştirmek için ne yapabildiniz bunun üzerine biraz odaklanın, düşüncelerinizi ne kadar ifade edebildiniz bunları düşünebilirsiniz, yine 1’den 10’a kadar puan verebilirsiniz ya da tek tek yazabilirsiniz. Hatta bu haftaki ödevlerimizden biri bu olsun mu?”*

**FUNDA HANIM:** *“Peki öyle yaparım.”*

**UZMAN:** *“Geçen hafta güçlü yönlerine odaklanman konusundan bahsetmiştik, güçlü yönlerini fark edip odaklanabildin mi?”*

**FUNDA HANIM:** *“Geçen hafta ben hiç güçlü yönlerime odaklanamadım çünkü her şeyin patlamaya hazır bir bomba gibi olduğu bir haftaydı.”*

**UZMAN:** *“Tamam bazen böyle gelgitler yaşayabilirsiniz, o halde bu hafta güçlü yönlerine odaklanabilir misin?”*

**FUNDA HANIM:** *“Evet evet yapabilirim.”*

**UZMAN:** “Bunların haricinde geçen hafta annen ve babanla ilgili bir şeyler yazmıştın, ondan önceki hafta da arkadaşlarınla ilgili bir şeyler yazdın. Bu hafta bunların yerine koyabileceğimiz başka bir ödevin olsun ister misin?”

**FUNDA HANIM:** “Yine günlere renk verip kısa kısa bir şeyler yazabilirim bana daha iyi hissettirmişti.”

Yukarıda verilen ödevlerin yapıldığı 4. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “Güzel bir hafta geçirmenize sevindim. Ödevleri yapabildiniz mi peki?”

**FUNDA HANIM:** “Evet yaptım. Bu haftanın genel olarak rengi pembeydi benim için. Çünkü pek kötü bir şey yaşamadım bu hafta. Ama gece yatarken kaygılarımdan dolayı çok fazla diş gıcırdattım. Ben kavga olan ortamlarda pek durmak istemiyorum bu durum da rüyalarımaya yansıyor. Rüyalarımada sanki annemle babam kavga ediyor gibi görüyorum. Benim zaten genelde öyle oluyor, gün içinde fazla kaygılanmıyorum ama gece yatarken hepsi birden aklıma geliyor. Özellikle kavgalardan çok etkileniyorum.”

**UZMAN:** “Var mıydı bu hafta böyle bir kavga?”

**FUNDA HANIM:** “Bu hafta bazı tatsız olaylar oldu (Müracaatçı olanları anlatıyor)... Ancak duruma dahil olmak istemediğimi açık ve net bir şekilde ifade ettim.”

**UZMAN:** “Kendinizi net bir şekilde ifade etmenize sevindim. Çünkü genelde bunu yapmakta zorlanıyordunuz bu sefer ki bu net tavrınız çok sevindirici olmuş. Başka yaşanan olumlu değişimler var mıydı?”

**FUNDA HANIM:** “Artık bana karşı bir şey söylendiği zaman direk durumu ve kendimi açıklayabiliyorum. Artık bazı konuşmalar beni rahatsız etmiyor çünkü kendimi açıklayabileceğimi biliyorum.”

**UZMAN:** “Bu durum sizi rahatlatmış anladığım kadarıyla?”

**FUNDA HANIM:** “Evet beni daha rahat hissettirdi. Sadece gece yatarken biraz düşüncelerden etkilendim o kadar. Bu kadar aşırı düşünmeyi nasıl yeneceğim bilmiyorum. Bana göre bir insanın önce kendini düşünmesi lazım ama ben önce

*diğerlerini düşünüyorum, bence benim temel sorunum da bu. Devamlı onları düşünüp kendimi ihmal ediyorum. Bu sefer de kaldıramıyorum.”*

**UZMAN:** *“Evet zor bir durum ama aşılabılır. Mesela bu haftaki yaşanan olumlu değişmeler bence çok güzel aynı zamanda iyiye gittiğimizin de işareti. Kendinizi ifade edip rahatlamışsınız ve bunu bir tavır olarak benimsemişsiniz. Bu konuda sizi tebrik ederim. Diğer konuya gelecek olursak yatmadan önce kaygılarınızı yazarak ifade edebilirsiniz bence. Kısa kısa bir şeyler yazmayı deneyin. O gün hangi düşünceler sizin üzerindeki etkisini arttırıyorsa o konu hakkında bir şeyler yazmayı deneyebilirsiniz. Böyle bir şey yapmak ister misiniz?”*

**FUNDA HANIM:** *“Evet evet yapabilirim zaten yazmayı seviyorum.”*

**UZMAN:** *“Diğer bir ödevimiz olarak kendinize puan verecektiniz hatırlıyor musunuz?”*

**FUNDA HANIM:** *“Evet, kendime puanım 5 bu hafta. Çünkü bir sürü gelişme var evet bazı şeyleri içimde de tutmuyorum ama daha gelişmem gereken bir sürü konu var.”*

**UZMAN:** *“Peki biz görüşmelere başlamadan önce sizce kaç puandaydınız?”*

**FUNDA HANIM:** *“Herhalde 2 puandaydım çünkü çok kötüydüm. Kendime yalvarıyordum lütfen bugün olumsuz bir şey düşünmeyeyim diye. Arkadaşlarım da sürekli öyle söylüyordu ama şimdi daha rahatım ve kendimi daha rahat ifade edebiliyorum. Sizinle görüşmeye başladığımdan beri daha olumlu şeyler düşünüyorum ailem de fark ediyor bu durumu.”*

**UZMAN:** *“Neler var mesela olumlu?”*

**FUNDA HANIM:** *“Kendimi daha iyi ifade etmeye başladım. Şu an biri beni kıracak bir şey söylediği zaman kendimi ve kırgınlığı o kişiye karşı ifade edebiliyorum ama önceden olsa hiçbir şey söylemez eve gelip bir hafta iki hafta o konuda düşünürüz üzüldüm. Şu an arkadaşlarım konusunda daha seçici davranıyorum bu yüzden de daha sağlıklı ilişkiler kuruyorum. Mesela bir arkadaşım bazı sorunlar yaşadığını söyledi ama bunu kimseye söyleyemiyormuş. Eski Funda olsa devamlı arardı, söylemesi için ısrar ederdi, devamlı onu düşünürdü ama şimdi o arkadaşıma istediği zaman benimle konuşabileceğini söyledim bunun haricinde devamlı onu arayıp düşünmedim. Kendimi eskisi kadar yıpratmıyorum. Aslında bu benim hayatımda olan çok büyük bir gelişme.”*

*Eskiden arkadaşlarımla tartıştığımda haklı olsam dahi hep özür dilerdim artık kendimi açıkladıktan sonra onların da bir adım atmasını bekliyorum ve üstlerine gitmiyorum. Bu gerçekten benim için çok olumlu bir gelişme.”*

Müracaatçının yukarıdaki ifadeleri incelendiğinde verilen ödevler müracaatçıda olumlu bazı değişikliklere neden olurken özgüvenini de desteklemiş ve geliştirmiş. Müracaatçı ile ödevler aracılığıyla konuşurken sık sık eski-yeni kıyaslaması yapmakta ve kendindeki olumlu değişiklikleri vurgulamaktadır. Bunun yanında hala bazı şeyleri aşması gerektiğinin farkındadır.

Müracaatçının ödevlerinde bulunan “yaratıcı yazma” eylemi ana hedefe ulaşmada kolaylaştırıcı bir katalizör görevi gördüğü açıktır. Müracaatçı kullanılan sanatsal tekniği sevmekte ve bu tekniği stresini azaltmak için herhangi bir zorlama olmaksızın benimsemektedir.

#### **4. OTURUM**

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 4. Oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “...Şunu anlıyoruz ki; siz kendinizi daha iyi ifade ettiğinizde daha rahat hissediyorsunuz. O yüzden bu hafta da kaygılarınızı ifade edip küçük küçük bir şeyler yazabilirsiniz bence.”

**FUNDA HANIM:** “Peki hocam, bence de yapalım iyi geliyor bana.”

**UZMAN:** “Peki başka neler yapabiliriz?”

**FUNDA HANIM:** “Düşünüyorum ama neler yapabiliriz bilemiyorum.”

**UZMAN:** “O zaman şöyle yapalım yarın grup terapisine katılmayı düşünüyor musunuz?”

**FUNDA HANIM:** “Evet düşünüyorum.”

**UZMAN:** “Tamam o zaman bir ödevimiz de bu grup terapisi olsun. Haftaya bunun üzerine biraz konuşuruz. Hep yazdık değil mi, biraz da okuyalım isterseniz, bir kitap okumak ister misiniz?”

**MÜRACAATÇI:** “Tabi hocam olur, zaten okumayı çok seviyorum.”

**UZMAN:** “*O zaman bir ödevimiz de bu olsun. Zaten bitirmek zorunda değilsiniz sadece size bir şeyler keşfetmenizde yardımcı olması için önerdim.*”

**FUNDA HANIM:** “*Tamam hocam.*”

Müracaatçı 4. oturumda verilen ödevlere dair her ne kadar fikir sunmaktan çekinmiş olsa da verilen bütün ödevleri yapmış ve bu konuda direnç göstermemiştir. Yukarıda verilen ödevlerin yapıldığı 5. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının ödevlere dair düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**FUNDA HANIM:** “*...Yeni bir kitap almıştım onu okudum bitirdim daha sonra sizin önerdiğiniz kitabı okudum.*”

**UZMAN:** “*Nasıldı peki?*”

**FUNDA HANIM:** “*Çok güzel bir kitap aslında insan kendisinden çok şey buluyor. Bir çok sorunun gelişiminde ailenin etkisini vurguluyor. Orada okuduğum bir karaktere kendimi çok yakın hissettim çünkü hep hayatına babası gibi insanları çektiğini anlatıyordu. Ben de hep böyle düşünürdüm bu yüzden bana çok faydası dokundu. Hep öyle düşündüğünde hep öyle insanları hayatına çekiyorsun. İkinci okuduğum kitapta da böyle vurgular vardı. Bu hafta hep içsel olarak düşünme eğilimdeydim. Yeni farkındalıklar edindim ve bu durum içimde bir çok şeyi sorgulamama sebep oldu. Ama bu hafta şunu fark ettim ki çok kaygılanmadım. Hislerimi başkalarından da hissettiğini bilmek beni rahatlattı. Kendime zaman ayırarak geçirdim vakti, gece yatarken de pek bir şey düşünmedim.*”

**UZMAN:** “*Çok güzel farkındalıklar yaşamışsınız çok sevindim. Bu süreçte hislerinizi anlamlandırabilmeniz de sevindirici. Peki kaygılarınız hakkında yazacaktınız, yapabildiniz mi?*”

**FUNDA HANIM:** “*Evet yazdım ama fark ettim ki bazı şeyleri çok fazla büyütüyormuşum ve aslında kaygılanacak doğru düzgün bir şey yokmuş. Hatta bugün şöyle bir şey oldu; dedem doktora götürülecekmiş ve bunu benden istediler, aslında hep benden isterler. Ben ilk defa “hayır” dedim. Normalde asla diyemezdim.*”

**UZMAN:** “*Bu durum ne anlama geliyor sizin için?*”

**FUNDA HANIM:** “*Kendimi koruyabildiğimi hissettim ilk defa normalde acaba götürsem mi diye içim içimi yerdı ancak şimdi çok rahatım hiç tereddüt bile etmiyorum. Kendi kararlarımı verip uygulayabildiğimi gördüm ilk defa.*”

**UZMAN:** “Böyle hissetmenize sevindim duygularınızı anlamlandırabilmeniz de çok güzel bir gelişme.”

**FUNDA HANIM:** “Okuduğum kitaplardan etkilendim ama grup terapisi de beni çok etkiledi orada farklı insanların aynı şeyleri yaşadığını gördüm. Benim yaşadığım süreçlere çok benzer süreçler yaşayan İlker Bey’in yaşamında ve söylediklerinde kendimi buldum ve bana bu durum garip bir şekilde çok iyi geldi. Orada herkesin bir ortak noktası vardı ve birbirimizi anladığımızı hissediyordum. Grup terapisinden sonra kendimi çok daha iyi hissettim.”

Müracaatçı verilen bütün ödevleri yapmış ve bu durum yeni farkındalıklar yaşamasına, bazı alanlarda okumalar(edebiyat terapi tekniği) yapıp kendi hayatının bazı bölümlerini aydınlatmasına olanak sağlamıştır. Ayrıca yönlendirilen ve aynı zamanda ödev olarak verilen grup terapisiyle de kendini ifade etme ihtiyacı karşılanmaya ve pekiştirilmeye çalışılmıştır, müracaatçının ifadelerinden anlaşıldığı kadarıyla grup oturumu içinde kendine yakın hissettiği ve günlük hayatında tanımadığı insanlarla konuşmak ona iyi gelmiştir ve kaygı seviyesi üzerinde olumlu bir etki yaratmıştır. Ayrıca ödevler aracılığıyla müracaatçının duygularına odaklanılmaya çalışılmış ve yaşanan tecrübelerin anlamları sorulmuştur. Böylece yaşanan tecrübenin somut ve soyut olarak müracaatçının hayatındaki karşılaştırmalı etkileri anlaşılmasına ve müracaatçının hayatında bilinçli bir farkındalık yaratılmaya çalışılmıştır.

## 5. OTURUM

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 5. oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “... Ödevlerimiz neler olsun bir dahaki haftaya kadar?”

**FUNDA HANIM:** “Bence bir dahaki ödevim arkadaşlarımla konuşmamın bana neler düşündürdüğü ve hissettirdiği olsun. Bunu yaparken de olumlu şeyler düşünmeye çalışayım.”

**UZMAN:** “Peki iletişim kurarken olumlu taraflara odaklanmak diyelim. Başka ne olsun?”

**FUNDA HANIM:** “Bu haftaki grup terapisinde neler hissettiğimi yazabilirim, bana faydalı oluyor.”

**UZMAN:** “Çok güzel son olarak bir ödevimiz daha olsun, kitabı okumaya devam etmek ister misiniz?”

**FUNDA HANIM:** “Evet evet kitaptan çok keyif alıyorum ve kesinlikle devam etmek de istiyorum. Bazı karakterlere kendimi daha yakın hissediyorum ve bu bana iyi geliyor.”

Müracaatçı bu oturumda ödevlerin belirlenmesine aktif katılmış, kendine iyi geldiğini ifade ederek bazı şeyler yazmak istediğini belirtmiştir. Bu hafta yine edebiyat teknikleri odağında ödevler belirlenmiştir. Yukarıdaki verilen ödevlerin yapıldığı 5. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının ödevlere dair düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**FUNDA HANIM:** “...Arkadaşlarımla çarşıya gittim, yürüyüşe gittim kız arkadaşım.”

**UZMAN:** “Biraz çekiniyordunuz o konuda nasıl olur acaba diye düşünüyordunuz. Nasıl geçti?”

**FUNDA HANIM:** “Beklediğimden çok daha iyiydi hocam. Ama sadece bir arkadaşım konuşabildim diğer arkadaşım pek yanımda duramadı. Ama arkadaşım gayet destekleyiciydi. Arkadaşım konuşabilmek beni olumlu anlamda çok iyi etkiledi. O beni destekleyince ben de ona önerilerde bulundum. Acımasızca yaptığı yorumların beni kötü etkilediğini söyledim ona. O da bundan sonra daha dikkatli davranacağı konusunda söz verdi.”

**UZMAN:** “Bunları söyleyebilmeniz çok güzel... Bu gelişmelere çok sevindim. Zaten geçen hafta olumlu gelişmelere odaklanmak gibi bir ödeviniz varmış. Bunu çok güzel yerine getirmişsiniz. Diğer iki ödevimiz neydi hatırlıyor musunuz?”

**FUNDA HANIM:** “Biri kitaptı hocam, diğeri de atölyeydi dimi?”

**UZMAN:** “Evet öyleydi.”

**FUNDA HANIM:** “Kitap konusunda ben Mary'nin etkisinden çıkamadım, o gerçekten benim hayatımı yaşıyor gibiydi. Şey diyordu ben hep babam gibi insanları hayatıma çekiyordum. Aslında onun farkında değil ama bir terapistle görüştüğünde bunun farkına varıyordu. O durum bana biraz aydınlanma getirdi. Çünkü bilinç dışında nasıl birini hayal ediyorsak onu kendimize çekiyorduk. Mary benim hayatı sorgulamama yardımcı oldu. Demek ki ben de böyleydim ve kendimde düzeltmem gereken şeyler varmış.”



*Atölye de bu hafta çok güzeldi ben zaten yazmayı seviyorum. Yazdıklarım da çok çelişki vardı. Mesela cennetin sonunda kötü bir şey olduğunu cehennemın sonuna da iyi bi şey olduğunu düşündüm. Hayatımızda da böyle oluyor iyi gördüğümüz insanların arkasından kötü şeyler, kötü gördüğümüz insanların arkasından iyi şeyler çıkabiliyor. Hikayede bile biri beni yönlendiriyordu. Hadi şimdi cennete gidiyoruz, hadi şimdi cehenneme gidiyoruz diye. Demek ki ben birilerinin beni yönlendirmesine o kadar alışmışım ki bunu yazıya dökerken de aynı şekilde döküyorum. Bir de oradaki yorumlar benim çok hoşuma gidiyor. Özellikle İlker Bey'in yaptığı yorumlarda ben de kendimi buluyorum. Hatta biri tarafından yönlendirilebileceğini de o söylemişti. Ben atölyeleri büyük bir heyecanla bekliyorum. Belki de ikimizde hayatımızda bir dönem okulu bıraktığımız için birbirimizi anlayabiliyoruz.”*

**UZMAN:** *“Atölyeler diğer insanlarla duygularımızı paylaşmak konusunda ve yaşadığımız sorunları tek başına yaşamadığımızı anlamak konusunda çok etkili oluyor.”*

**FUNDA HANIM:** *“Evet hocam öyle oluyor ben de çok faydalaniyorum.”*

Müracaatçı 5. oturumda verilen bütün ödevleri eksiksiz yapmış ve ödevleri yaparken yaşadığı farkındalıklar hakkında olumlu geri dönüşlerde bulunmuştur. Tekrar yazmanın ve okumanın kendisine iyi geldiğini belirten müracaatçı aynı zamanda katıldığı grup terapisi çalışmalarından da memnun kalmıştır. Atölye çalışmasında kendisini yakın hissettiği insanlar olduğunu belirtirken, okuduğu kitaplarda da özdeşim kurduğu karakterlerden bahsetmiştir ve bu durumun kendisine yeni farkındalıklar sağladığını belirtmiştir.

## **6. OTURUM**

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 6. oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“...O zaman bir sonraki hafta için neler yapabiliriz? Ödevlerimiz neler olsun sizce?”*

**FUNDA HANIM:** *“Bir ödevim yine bence atölye olsun. Bir de bence bu hafta yine arkadaşlarımla görüşeceğim onların yanında yine sağlam bir duruş sergilemek olsun. Bir tanesi de bu hafta kaygılandığım şeyleri not almak olsun. Eğer kaygılanırsam bunları not alayım ve size söyleyeyim.”*

**UZMAN:** *“Peki gayet iyi. Bu arada devam ettiğiniz kitabı bitirdiniz mi?”*

**FUNDA HANIM:** “Çok az kaldı hocam, bu hafta pek okuyamadım.”

**UZMAN:** “O zaman onu da bu hafta bitirmeye çalışın olur mu?”

**FUNDA HANIM:** “Tabi hocam olur.”

Müracaatçı ödevlerin belirlenmesi noktasında artık sorun yaşamamakta ve kendi hayatı üzerinde neyin olumlu etki yaratılıp hayat kalitesini yükseltebildiğini belirleyebilmekte, ödevlerini bu kriterlere göre seçebilmektedir. Bu durumun müracaatçının yeni baş etme stratejisi kazanmış olmasının bir yansıması olduğu düşünülmektedir. Çünkü müracaatçı kaygılandığı zamanlarda veya başkalarıyla olan ilişkilerinde kendini yönetebilmek adına ne yapması gerektiğini öğrenmiştir.

Müracaatçının verilen ödevleri yaptığı 7. oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının ödevlere dair düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “...Peki ödevlerimiz ne alemde?”

**FUNDA HANIM:** “Hocam şöyle söyleyeyim. Kitabı bitiremedim bu hafta çünkü çok yoğundum. Daha sonra bir arkadaşımınla daha konuşacaktım ve atölye ödevim vardı. Arkadaşımınla da konuştum, ben normalde olumsuz bir tepki bekliyordum ama kendimi açıkladığım zaman bana gayet ılımlı yaklaştı aynı diğer arkadaşım gibi bu sefer bana destek oldular, benim yanımda oldular. Herhalde benim kendime güvenimin geldiğini hissettiler. Bence bunu herkes hissetti. Çünkü bugün abimle de bir konuşma yaptım. İlk defa böyle bir konuşma oldu zaten. Abime olan durumu ve ondan ne beklediğimi kısa ve net bir şekilde söyledim. O da bana galiba güvenmeye başladı. Hatta nişan yapmak istiyor bana sen söyle babama dedi. Bu şekilde bir konuşma yaptım. Konuşmama da şöyle devam ettim. Seni üzmem istemiyorum abi, üzdüysem de kusura bakma dedim. O da hayır beni üzmedin doğru söylüyorsun dedi. O da olumlu bir karşılık verdi. Ben konuştum ama inşallah bir faydası olmuştur.”

**UZMAN:** “Bu konuşma mutlaka karşı tarafta bir yankı bulmuştur bence. Siz kendinizi ifade etme konusunda biraz zorluk çekiyordunuz ama bence artık bu sorunu aştınız. 3 haftadır arkadaşlarınızla ve ailenizle yaptığınız konuşmalarda çok net ve kontrollüsünüz. Karşı taraftakilere de kendinizi çok iyi ifade ediyorsunuz ve olumlu dönütler alıyorsunuz.”

**FUNDA HANIM:** “Evet hocam benim hayatımdaki sorun buymuş demek ki. Ben kendimi ifade edemedikçe herkes Funda nasıl olsa kendini ifade edemiyor biz onun

*üstüne gidip onu bastıralım diyorlarmış. Ama şu an beni kıracak veya üzecek bir şey yapılsın ben direk söylüyorum. Neden böyle yapıyorsunuz, acaba nedeni ne diye soruyorum. Bu insanların başta tuhafına gidiyor, kendimi ifade etmeye başlamam. Ama rahatsız olduğum durumları kim olursa olsun dile getirebiliyorum. Önceleri yapmaz kendi içime atardım. Onların yanında artık sevdiğim insanları da savunabiliyorum. Hatta bunu yaptığımda herkes şok olmuş bir şekilde bana baktı acaba Funda mı konuşuyor diye.”*

**UZMAN:** *“Bunlar çok güzel gelişmeler Funda Hanım. Ödevinizi de gayet başarılı bir şekilde yapmışsınız ...Peki bu haftaki atölye nasıldı sizin için?”*

**FUNDA HANIM:** *“Hocam ben atölyeyi çok seviyorum. Hatta formu arkadaşlarımın yanında doldurdum, onlarda pıt pıt hızlı hızlı yapıyorsun diye sordular, ben de yer dolmasın diye acele ediyorum dedim. Oradaki insanlar seni hiçbir şekilde yargılamıyor ve hayatın hakkında bilmeseler de belli bir noktaya değiniyorlar ve oradan yakalıyorlar seni. Mesela sen normal hayatında arkadaşlarına bir şey söylerken çekiniyor musun diyorlar. Sende aa nereden biliyorlar diye düşünüyorsun. Çünkü yazdıklarını dikkatle dinliyorlar ve anlayabiliyorlar. Ben çok seviyorum. Arkadaşlarım cumartesi seni görüntülü arayacağız diyorlar bende asla aramayın diyorum çünkü önemli işlerim var atölye gibi diye(Gülüyor). Benim o ortam hoşuma gidiyor, orada kendimi huzurlu hissediyorum. Oradaki insanlar, yaptığımız aktiviteler falan. Yazarken aslında farkında olmuyorsun ama yazdıktan sonra diyorsun ki bak ne kadar hayatıma benziyor...”*

**UZMAN:** *“... Atölyeden keyif almanız beni çok sevindirdi. Özellikle sizin de vurguladığınız gibi “yargılanmamak” çok önemli herkes için. Biz de zaten bu hususa çok dikkat ediyoruz, kimsede de yargılama eğilimi olmuyor. Hem ödev konusundaki titizliğiniz hem de atölyelerden faydalanmanızdan çok memnunuz”*

Süreç boyunca müracaatçı için işlevsel yollar tespit edilmeye çalışılmış ve tespit edilen işlevsel ödevler tekrarlanmıştır. Müracaatçı yazmaktan ve grup çalışmalarının yapıldığı atölyelerden çok keyif almaktadır. Aynı zamanda bu ödevler müracaatçının ego gelişimini onarmakta ve desteklemektedir. Kendisinin ödevler hakkındaki düşünceleri yukarıdaki ifadelerden anlaşılacağı üzere son derece olumludur.

## **7. OTURUM**

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 7. oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “...Peki haftaya için ne ödevlerimiz olsun?”

**FUNDA HANIM:** “Teşekkür ederim hocam. Bence bu terapilerin baştan beri nasıl geçtiği olsun, yani bana baştan beri neler kattığı, terapilerde neler hissettiğim falan.”

**UZMAN:** “Evet olabilir, bunları yazabilir misiniz? Bir deftere veya bir kağıda?”

**FUNDA HANIM:** “Evet evet yazabilirim hocam. İlk günden bu zamana bende gerçekten neler değişti, ilk gün terapiye girdiğimde ne hissediyordum, son güne kadar neler hissettim. Onları ben yazarım yani kağıda dökerim.”

**UZMAN:** “Çok güzel bir ödev oldu bu. Peki başka neler olsun?”

**FUNDA HANIM:** “Zaten atölye olmazsa olmaz, o da olacak. Atölye nasıl geçti atölyede neler hissettim, o artık olmazsa olmaz (Gülüyor).”

**UZMAN:** “Tamam bir ödevimiz daha olsun mu?”

**FUNDA HANIM:** “Başka bir ödev de gelmedi hocam şu an aklıma.”

**UZMAN:** “Kitabı bitirelim mi?”

**FUNDA HANIM:** “Evet evet artık onu bitirmem lazım.”

**UZMAN:** “Tamamdır o zaman.”

Müracaatçı ile yapılan son oturumlar olmasından dolayı müracaatçı ödevleri kendisi belirlemiştir, bu noktada istekli davranmıştır ve yaşadığı tüm süreci özetlemek istemiştir.

Verilen ödevlerin yapıldığı 8. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının ödevlere dair düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “...O zaman son kez ödevlerinizin nasıl olduğunu sorayım?”

**FUNDA HANIM:** “Hocam kitap bitti zaten. Sonra yazı yazacaktım seansların başından beri. 3 sayfalık bir yazı yazdım bununla alakalı.”

**UZMAN:** “Neler yazdın? Paylaşmak ister misin?”

**FUNDA HANIM:** “*Tabii ki hocam, okuyayım. (Müracaatçı süreç hakkında yazdıklarını okuyor)*”

**UZMAN:** “*Çok mutlu oldum Funda Hanım, çok güzel şeyler yazmışsınız. Böyle düşünmeniz, böyle hissetmeniz beni çok sevindirdi. Seanslarımız benim için de çok özeldi. Sizin söylediğiniz gibi hızlı bir gelişme gösterdiniz. Tüm ödevleri yaptınız, iş birliğine çok yatkındınız. Tüm bu süreç benim için de çok keyifliydi, çok teşekkür ederim.*”

Müracaatçı tüm süreç boyunca ödevlerin tamamını yapmıştır. İlk birkaç görüşmede ödevlerin belirlenmesine yönelik çekimser davranmış olsa da ödevlerden aldığı fayda ve zevk arttıkça bu pozitif gelişimi sürdürmek için diğer görüşmelerde ödevlerin belirlenmesine yönelik fikirlerini söylemiştir. Ödevler belirlenirken müracaatçının zorlanmamasına ve istekli olduğu şeyleri yapmasına özen gösterilmiştir. İşlevsiz olan yollara başvurulmamış ya da bu yollarda ısrarcı olunmamıştır. Onun yerine işlevsel yollara ve danışanın duygularına odaklanılmıştır. Duygulara odaklanılmasının sebebi, müracaatçının yaptığı veya yapmadığı şeyleri anlamlandırabilmesini sağlamak ve sergilediği davranışları bilinçli bir eylem olarak gerçekleştirmesine olanak tanımaktır. Ayrıca yaptığı ödevler ve gösterdiği pozitif gelişme için müracaatçı övülmüştür. Övgü tekniği, çözüm odaklı kısa terapide müracaatçının gelişimini desteklemek ve pekiştirmek adına kullandığımız işlevsel tekniklerdendir.

Her oturumda verilen ödevler bir sonraki oturumda değerlendirilmiş müracaatçının olumlu ve olumsuz görüşleri alınmıştır. Funda Hanım ile çalışılırken ödevlerin belirlenmesi konusunda kendisinin ilgi ve isteği doğrultusunda edebiyat terapi teknikleri kullanılmıştır. Müracaatçının ödevler hakkında yaptığı yorumlar incelendiğinde yaratıcı yazmanın ve okumanın kendisinde pozitif bir fark yarattığı, bazı farkındalıklar yaşamasına sebep olduğu ve bu teknikleri bir baş etme stratejisi olarak benimsediği, kullanmada istekli olduğu anlaşılmıştır.

Müracaatçı süreç boyunca hangi aşamada olduğunun bilincinde olmuştur. Sürecin başında eksikliklerin neler olduğunu, sürecin ortalarına doğru gelişme gösterdiği bazı alanların olduğunu ancak bazı alanlarda hala yetersiz olduğunu, sürecin sonunda ise gelişme gösterdiği, kendisinden memnun olduğu, faydalandığı tüm alanları ve davranışları net bir şekilde dile getirmiştir.

Danışanın terapi sürecinden edindiği fayda arttıkça kullandığı dil de değişmeye başlamıştır. Sürece dair olan kararsız ifadeleri ve kendisine dair olan olumsuz atıfları azalmış; kendisine olan güveninin gelişmeye başladığını ifade etmiş ve süreç hakkında belirsizlikten uzak, ilk cümlelerine nispeten daha net cümleler kurmaya başlamıştır.

### **2.2.1.5. Terapi Süreci İçerisinde Sanat Tekniklerinin Kullanılması**

Funda Hanım ile çalışılırken kendisinin yatkın olduğunu düşündüğü bir sanat tekniği olan edebiyat terapi seçilmiştir. Kullanılan edebiyat terapi teknikleri genel olarak ödevler aracılığıyla müracaatçının hayatına sokulmaya çalışılmış ve müracaatçının bu konudaki görüşlerine özellikle değer verilmiştir. Aşağıda müracaatçının bazı oturumlarda kullanılan edebiyat terapi tekniğine yönelik düşünceleri yer almaktadır.

#### **1. OTURUM**

İlk oturumda müracaatçının sanat teknikleri içerisinden hangisine daha çok yatkın ve istekli olduğu anlaşılmaya çalışılmıştır. Bunun amacı kullanılmak istenen sanat tekniğinin müracaatçının pozitif değişim hızını doğal olarak arttırmasıdır. Müracaatçının kullanmayı sevdiği bir sanat tekniğini terapi sürecinde ve özellikle ödevlerde kullanmak, ödevlere yönelik direnci kıracağı ve isteği arttıracığı düşünülmektedir.

Müracaatçının hangi sanat tekniğine yatkın olduğunu anlamak için aşağıdaki sorular sorulmuştur;

**UZMAN:** “... *Neler yapabileceğimiz üzerine biraz düşünebilir misiniz? Zor bir şey olmasına gerek yok, kolay da bir şey olmasına gerek yok.*”

**FUNDA HANIM:** “*Aklıma hiçbir şey gelmiyor biraz da heyecanlandım.*”

**UZMAN:** “*Edebiyatı sever misiniz?*”

**FUNDA HANIM:** “*Evet çok severim.*”

**UZMAN:** “*Kendinizi ifade etmek adına bir şeyler okuyup üzerine yorum yapabilirsiniz veya çizim yapmayı seviyorsanız çizim yaparak dışavurum yapmak size iyi gelebilir.*”

**FUNDA HANIM:** “*Resme pek ilgim yok ama edebiyata ilgiliyimdir.*”

**UZMAN:** “Peki o zaman küçük bir başlangıç olarak gün içindeki hislerinizi ifade ettiğiniz minik notlar alabilir misiniz? Kendinizi ifade etme gücünüzü geliştirmek ve hislerinizin farkına varmak adına.”

**FUNDA HANIM:** “Tamam yaparım.”

Ödevlerde ne yapmak istediğine karar veremeyen müracaatçıya, uzman fikir sunmak adına sanat tekniklerinden bahsetmiştir. Müracaatçı sanat teknikleri içerisinde edebiyata yatkın olduğunu söylemiştir. Böylelikle işbirliği içerisinde bir ödev kararlaştırılmış ve bu durum müracaatçının istekleri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

## 2. OTURUM

2. oturumda önceki görüşmede verilen edebiyat terapi ödevi hakkında müracaatçının düşünceleri sorulmuştur. Müracaatçı aşağıdaki gibi cevap vermiştir;

**UZMAN:** “...Size neler hissettirdi bunları yazmak.”

**FUNDA HANIM:** “Aslında bana güzel hissettirdi çünkü bunları onların yüzüne söyleyemiyorum bazen çok kırıcı olabiliyorlar bazı hataları defalarca yapabiliyorlar ama Sevgi öyle değil o her şeyi kabul edebilir diğerleri daha anlayışsız ve ‘biz biliriz’ tavrındalar. Sürekli bir eleştiri halindedir. O yüzden bunları yazarak dile getirmek benim için çok iyi oldu. Söylediğimde tepkilerinden korkuyorum... Yazmanın beni rahatlattığını fark ettim çünkü dile getiremediğim şeyi kağıda döktüm ve sanki kaygıyla ilgili şeyler düşünmedim gibi geldi bana. Normalde sınav zamanlarında çok kaygılanırdım elim falan titrerdi. Bu sefer hiç öyle bir şey olmadı her şey çok normaldi. Bu hafta çok fazla bir şey de kafaya takmadım.

Bence yazarak arkadaşlarıma karşı batırdığım ve görmek istemediğim şeylerin farkına vardım. Demek ki onlar hakkında da olumsuz şeyler düşünüyormuşum ama farkında değilmişim. Sürekli hatalarımı dile getiriyorlarmış onları çok sevmeme rağmen ben de kötü etki yaratacak şeylere neden oluyorlarmış bunları fark ettim.”

Müracaatçı edebiyat tekniklerinin kullanıldığı ödevinden fayda sağladığını, bir şeyler yazmanın ona iyi geldiğini, fark edemediği bazı şeyleri fark etmesini sağladığını açıkça belirtmiştir. Ayrıca ilişkide bulunduğu bazı insanlara karşı söyleyemediği şeyleri söyleyebilmenin ayrıca bir rahatlık sağladığını ifade etmiştir. Edebiyat terapinin müracaatçıyı rahatlatması ve stresini azaltması özellikle önemlidir. Çünkü müracaatçı ana hedef olarak stres seviyesini azaltmayı ve rahatlamayı belirlemiştir.

### 3. OTURUM

2. görüşmede yine müracaatçıya yine belirlediği bir konuda serbest yazma ödevi verilmiştir. Yapılan bu ödevde karşı müracaatçının düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “...Nasıl hissettirdi peki bunları yazmak?”

**FUNDA HANIM:** “Güzel hissettirdi çünkü sustuğum için içten içe kendimi suçluyordum ama demek ki bu bana öğretilmiş onu fark ettim. İşte konuşmaman lazım, sus cevap verme, saygısızlık yapma diye diye ben de zamanla konuşmaz hale gelmişim. Bunda bence annemin bir payı var. Bunu anneme söylesem “suçu bana mı atıyorsun bu senin karakterinle ilgili” der ama bence yetiştiriliş tarzı da çok önemli. Babama da kızdığım şeylerin olduğunu fark ettim. Mesela evde bir olay oluyor babam sadece sessizce dinliyor daha ön planda olsun bir şeyler söylesin isterdim. Babamın da kendini savunmasını isterdim. Ama öyle değil her türlü çözümü ve öneriyi annem sunuyor babam hep geri planda. Abim bile hala bir çarşıya çıksın devamlı annemi arar her şeyi anneme sorar. Annem hep ön planda.”

**UZMAN:** “Evet annem ve babanda seni rahatsız eden şeyleri tespit edebilmişsin yanılmıyorsam?”

**FUNDA HANIM:** “Evet bu konulara bu kadar kızgın olduğumu ve bunlardan bu kadar rahatsız olduğumu ben de hiç bilmiyordum.”

**DEĞERLENDİRME:** Müracaatçı bu ödevinde ailesiyle olan ilişkilerini yazmıştır. Düşüncelerini ve hislerini olduğu gibi kağıda aktaran ve bunu terapötik süreçte dile getiren müracaatçı, bir önceki oturumda olduğu gibi, bu oturumda da yeni farkındalıklar edindiğini dile getirmiştir. Ailesine dair bazı konularda rahatsız olduğu şeylerin olduğunu fark eden danışan, bu rahatsızlıkların bazen özel alanına çokça müdahale edilmesinden bazen de düşüncelerini rahatça dile getirememesinden kaynaklandığını söylemiştir.

### 5. OTURUM

Bir önceki oturumda müracaatçıya iş birliği içinde belirlenen bir kitap okuma ödevi verilmiştir. Müracaatçı verilen kitabı okumuştur. Ayrıca yine yaratıcı yazma tekniklerinin kullanıldığı bir yazma ödevi daha verilmiştir. Müracaatçının yaptığı okumaya ve yazmaya dair olan düşünceleri aşağıdaki gibidir;



**FUNDA HANIM:** “Çok güzel bir kitap aslında insan kendisinden çok şey buluyor. Bir çok sorunun gelişiminde ailenin etkisini vurguluyor. Orada okuduğum bir karaktere kendimi çok yakın hissettim çünkü hep hayatına babası gibi insanları çektiğini anlatıyordu. Ben de hep böyle düşünürdüm bu yüzden bana çok faydası dokundu. Hep öyle düşündüğünde hep öyle insanları hayatına çekiyorsun. İkinci okuduğum kitapta da böyle vurgular vardı. Bu hafta hep içsel olarak düşünme eğilimdeydim. Yeni farkındalıklar edindim ve bu durum içimde bir çok şeyi sorgulamama sebep oldu. Ama bu hafta şunu fark ettim ki çok kaygılanmadım. Hislerimi başkalarından da hissettiğini bilmek beni rahatlattı. Kendime zaman ayırarak geçirdim vakti, gece yatarken de pek bir şey düşünmedim.”

**UZMAN:** “...Peki kayguların hakkında yazacaktın, yapabildin mi?”

**FUNDA HANIM:** “Evet yazdım ama fark ettim ki bazı şeyleri çok fazla büyütüyormuşum ve aslında kaygılanacak doğru düzgün bir şey yokmuş. Hatta bugün şöyle bir şey oldu; dedem doktora götürülecekmiş ve bunu benden istediler, aslında hep benden isterler. Ben ilk defa “hayır” dedim. Normalde asla diyemezdim.”

Müracaatçı ile yapılan görüşmelerde ilk defa okuma tekniği kullanılmıştır. Müracaatçı yaptığı okumalardan kendisiyle özdeşim kurduğu bazı karakterleri anlatmış ve bu özdeşimin nedenini belirtmiştir. Bu durum müracaatçının bazı şeyleri sorgulamasına ve bu sorgulamanın neticesinde olumlu dönütler almasına neden olmuştur. Hissettiği duyguları başkalarının da hissettiğini bilmek müracaatçıda duygusal bir sosyallik yaratmış ve yalnız olmadığı hissi güvenini pekiştirmiştir.

Yazma konusunda müracaatçı aslında güçlü bulunduğu alanları keşfetmiş ve bu alanlarda harekete geçebilmiştir. Önceden aslında yapmak istemediği şeylere bile “hayır” diyemediğini belirten müracaatçı, ilk defa yapmak istemediğini bir şeyi açıkça söylemiştir. Müracaatçının tüm sanat teknikleriyle yaşadığı farkındalığın hayatındaki diğer alanlara eyleme geçme yeterliliği olarak yansımaya başladığı düşünülmektedir.

## **6. OTURUM**

5. görüşmede müracaatçı ile iş birliği içinde belirlenen ödev bir sanat terapi grup oturumuna katılmasıydı. Daha önceki görüşmelerde bu grup oturumlarından birine katılan müracaatçı olumlu geri dönütlerde bulunduğu için önceki oturumda, ödev olarak

belirlenmiştir. Müracaatçının okuduğu kitap ve katıldığı sanat terapi grup hakkındaki düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “Diğer iki ödevimiz neydi hatırlıyor musunuz?”

**FUNDA HANIM:** “Biri kitaptı hocam, diğeri de atölyeydi dimi?”

**UZMAN:** “Evet öyleydi.”

**FUNDA HANIM:** “Kitap konusunda ben Mary’nin etkisinden çıkamadım, o gerçekten benim hayatımı yaşıyor gibiydi. Şey diyordu ben hep babam gibi insanları hayatıma çekiyormuşum. Aslında onun farkında değil ama bir terapistle görüştüğünde bunun farkına varıyordu. O durum bana biraz aydınlanma getirdi. Çünkü bilinç dışında nasıl birini hayal ediyorsak onu kendimize çekiyormuşuz. Mary benim hayatı sorgulama yardımcı oldu. Demek ki ben de böyleydim ve kendimde düzeltmem gereken şeyler varmış.

*Atölye de bu hafta çok güzeldi ben zaten yazmayı seviyorum. Yazdıklarım da çok çelişki vardı. Mesela cennetin sonunda kötü bir şey olduğunu cehennem sonuna da iyi bir şey olduğunu düşündüm. Hayatımızda da böyle oluyor iyi gördüğümüz insanların arkasından kötü şeyler, kötü gördüğümüz insanların arkasından iyi şeyler çıkabiliyor. Hikayede bile biri beni yönlendiriyordu. Hadi şimdi cennete gidiyoruz, hadi şimdi cehenneme gidiyoruz diye. Demek ki ben birilerinin beni yönlendirmesine o kadar alışmışım ki bunu yazıya dökerken de aynı şekilde döküyorum. Bir de oradaki yorumlar benim çok hoşuma gidiyor. Özellikle İlker Bey’in yaptığı yorumlarda ben de kendimi buluyorum. Hatta biri tarafından yönlendirilebileceğini de o söylemişti. Ben atölyeleri büyük bir heyecanla bekliyorum. Belki de ikimizde hayatımızda bir dönem okulu bıraktığımız için birbirimizi anlayabiliyoruz.”*

**UZMAN:** “Atölyeler diğer insanlarla duygularımızı paylaşmak konusunda ve yaşadığımız sorunları tek başına yaşamadığımızı anlamak konusunda çok etkili oluyor.”

Müracaatçıya ilk defa bir sanat terapi grup oturumu ödev olarak verilmiştir. Sanat terapi atölyesi müracaatçının katıldığı hafta edebiyat terapi oturumu olarak gerçekleştirilmiştir. Edebiyatı, yazmayı ve okumayı sevdiğini belirten müracaatçı grup oturumundan da fayda sağladığını söylemiştir. Burada özellikle oturuma katılan diğer katılımcıların yaptığı yorumları ve diğer katılımcıların hayatlarıyla kendi hayatı arasındaki benzerlik müracaatçıya spesifik olarak fayda sağlamıştır.

Müracaatçı yaptığı okumada da bir karakterle özdeşim kurmuş ve kurduğu bu özdeşim sayesinde hayatıyla ilgili bazı durumların farkına varmıştır.

#### 2.2.1.6. Terapi Sürecinin Genel Değerlendirilmesi

**UZMAN:** “Peki ödevlerimiz ne alemde?”

**FUNDA HANIM:** “Hocam kitap bitti zaten. Sonra yazı yazacaktım seansların başından beri. 3 sayfalık bir yazı yazdım bununla alakalı.”

**UZMAN:** “Neler yazdınız? Paylaşmak ister misiniz?”

**FUNDA HANIM:** “Tabii ki hocam, okuyayım. “Aslında nasıl başlayacağımla anlatmaya bilmiyorum. İlk görüşmeye başlayacağımızda hem çok mutluydum hem de bir o kadar tedirgindim. Çünkü zamanında üstünü kapatmaya çok uğaştığım olaylar anlatırken tekrar gün yüzüne çıkacaktı. Acaba baş edebilecek miydim? Yoksa tekrar o karanlık günlerin etkisine mi dönecektim.

İlk seansa girdiğimde ilk defa okula başlayan çocuklar kadar tedirgindim ama sonra hocamın konuşmaları, gülüşü, bana verdiği tavsiyeler iyi ki buradayım dedirtti ve içimdeki korkular bir bir uçup gitti. Her bir seans bana korkularımı, kaygılarımı, hayatımda bir sorun olduğunda nasıl başa çıkacağımı öğretti. Yalan değil, ben de bu kadar çabuk gelişme göstereceğimi beklemiyordum. Önceleri sorunların üzerine bir kaplumbağa kadar yavaş giderken şimdi çözüm bulabilmek için bir tavşan kadar hızlı koşuyorum. Çünkü artık biliyorum ki ben çok güçlüyüm. Bugün biraz buruk içim ve üzgünüm aslında çünkü son seansımız hocamla. Hiç bitsin istemiyorum. Çünkü hafta içi ne yaşıyorsam bir an önce hafta sonu olsa da Ayşe Nur hocama anlatayım diyerek, hafta sonunu ipe çekiyorum. Evet biliyorum seanslar bitse de ben Ayşe Nur hocamı hiç unutmayacağım çünkü hayatımda bir yeri olacak. Bana katkılarıyla, kaygılarımdan beni kurtarmaya çalışmasıyla, kısacası söylemem gerekirse ilk seanstaki Funda'yla şu anki Funda arasında bir uçurum kadar fark var.”

**UZMAN:** “Çok mutlu oldum Funda Hanım, biraz da duygulandım çok güzel şeyler yazmışsınız. Böyle düşünmeniz, böyle hissetmeniz beni çok sevindirdi. Seanslarımız benim için de çok özeldi. Sizin söylediğiniz gibi hızlı bir gelişme gösterdiniz. Ödevleri yaptınız, iş birliğine çok yatkındınız. Tüm bu süreç benim için de çok keyifliydi, çok teşekkür ederim.”

**FUNDA HANIM:** *“Ben teşekkür ederim hocam. Ben ilk başladığımda tabi ki bir şeylerin gelişeceğini bekliyordum ama birden bu kadar etki göreceğimi bilmiyordum. Çünkü ben 5 seneye yakın belki de 6 sene oldu ilaç tedavisi görüyorum ama bu kadar yol kat edememiştim. Çünkü konuşmak gerçekten çok farklı, bir şeyleri anlatabilmek. Şimdi artık kaçmaktansa daha çok üstüne gitmeye başladım çünkü siz bunu öğrettiniz. Siz aslında benim bir gücüm olduğunu ve bu gücü dışarı çıkarmam gerektiğini öğrettiniz. Atölyelerde veya sizinle birebir olan görüşmelerimizde bu böyleydi. Çünkü çevremde de herkes fark ediyor. Annem mesela sana katkısı oldu, sen gerçekten değişmeye başladın, keşke bitmese mi acaba dedi, sen böyle daha mı iyisin dedi. Ama bitse de hocam ben kendi hayatımı kendim devam ettirmek zorundayım. Çünkü her zaman seans alamam ömrümün sonuna kadar. Bunu sizden öğrendiklerimle bir şekilde kendime anlatmam gerektiğini biliyorum. Ama size gerçekten çok teşekkür ederim çünkü içimdeki gücü ortaya çıkardınız. Çünkü ben bu kadar güçlü olduğumu bilmiyordum gerçekten de.”*

**UZMAN:** *“Çok güçlü bir yapınız vardı, ben de süreç boyunca tekrarlamaya çalıştım. Biraz duygusal ve hassassınız ama aslında bu çok güçlü bir özellik. Çoğumuz bunun bir zayıflık olduğunu düşünürüz ama aslında öyle değil. Duygusal olmak, duygularını belli edebilmek, bunlar üzerine düşünmek bize karakter ve güç katan şeyler. Siz sadece diğerleriyle olan ilişkinizde kendinizi arka plana atıyordunuz ben sadece diğerleriyle eşit olduğunuzu sana hatırlattım. Bundan sonra ben olmasam da siz neyi nasıl yaptığımızı biliyorsunuz, bunları kendiniz de yapabilirsiniz; yazabilirsiniz, müzik dinleyebilirsiniz, resim yapabilirsiniz, farklı aktivitelerle bunu dışarıya çıkarabilirsiniz. Küçük kelimelerin ne kadar büyük farklar yarattığının siz de farkına vardınız.”*

Müracaatçının terapiye getirdiği ana sorun kaygılarıydı ve bu sürecin sonunda kaygılarından kurtulup rahatlamak istediğini açıkça belirtmişti. Bu konuda her hafta ödevlerimizin ve yapılandırılmış terapötik gündemler oluşturduk. Müracaatçının sorunun kaynağı olarak geçmişini görmesine rağmen tüm süreç boyunca geçmişe odaklanmak yerine geleceğe odaklanarak, değiştirebileceğimiz konular üzerine gündem oluşturduk.

Müracaatçı sürece neredeyse hiç direnç göstermeyip bütün ödevlerini yapmıştır. Sürece aktif katılmıştır, düşüncelerini ve duygularını ifade etme noktasında çekingen davranmamıştır. Bu nedenlerden dolayı hızlı bir gelişim elde edilmiştir. Bunu

müracaatçının kullandığı ifadelerden de anlamak mümkündür. “Rahatlamak” ana hedefinin altında düşüncelerini ve duygularını ifade edebilmek, kendi tercihlerini diğerlerine açıklayabilmek, hissettiği bazı duyguları anlamlandırabilmek gibi alt başlıklar için çalışmalar yapılmıştır.

Sürecin sonunda içinde büyük bir gücün var olduğunu ve bunu fark ettiğini açıklayan müracaatçı, görüşmeler bittikten sonra da bu gücüyle zorlukların üstesinden gelebileceğini ifade etmiştir.

Müracaatçının ASÖ ölçeğinden aldığı toplam ve ortalama puanların düşüşü tüm ifadelerini destekler niteliktedir.

### 2.2.2. Esen Hanım Vakası

Esen Hanımın müdahale öncesi ve sonrası ASÖ verilerine ilişkin tablosu aşağıdaki gibidir:

**Tablo 19.** Esen Hanımın Müdahale Öncesi ve Müdahale Sonrası ASÖ Ölçeğinden Aldığı Toplam ve Ortalama Puanlar

Müdahale Öncesi		Müdahale Sonrası	
ASÖ alınan toplam puan	50	ASÖ alınan toplam puan	35
ASÖ maddelerinden alınan ortalama puan	2,86	ASÖ maddelerinden alınan ortalama puan	0,86

Yukarıdaki tablo incelendiğinde Esen Hanım’ın çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesi öncesi ASÖ ölçeğinden aldığı ön test puanlarının toplamı 50, ölçek maddelerinden aldığı ortalama puan ise 2,86’dır. Bu puanlar Esen Hanım’ın yüksek stres seviyesine sahip olduğunu göstermektedir. Bu stres seviyesini düşürmek için Esen Hanım’la çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesi gerçekleştirilmiştir ve müdahalenin sonunda Esen Hanım’ın son test puanlarının toplamının 35’e, ölçek maddelerinden aldığı ortalama puanın ise 0.86’ya düştüğü gözlemlenmiştir. Anlamlı farkın oluşmasında etken rol oynayan sosyal hizmet müdahalesi bazı başlıklar halinde aşağıda açıklanacaktır.

### 2.2.2.1. Tanışma ve Genel Bilgiler

Tanışma sırasında edinilen bilgilere göre Esen Hanım 42 yaşında ve bekar olduğunu, resim öğretmeni olarak görev yaptığını, ailesinden ayrı bir şehirde yalnız yaşadığını belirtmiştir. Esen Hanım geçmişte ve hala temizlik ve yemek yapmakta zorlandığını, bu durumun üzerinde bir baskı yarattığını ve strese neden olduğunu, sürekli yapması gereken şeyleri erteliyormuş gibi hissettiğini belirtmiştir. Esen Hanım'ı terapiye getiren neden sorulduğunda aşağıdaki gibi cevap vermiştir;

*“Benim temel olarak sorunum, evi temizleyemiyorum ve evde çok fazla zaman geçiremiyorum. Pandemiden önce çok fazla hareketli ve sosyaldim, dağ yürüyüşleri, tiyatro dersleri, dans festivalleri. Bazen dursam ölecektim gibi hissediyordum, bir şeylerden kaçtığımı düşünüyordum. Önceden çok canım sıkılıyordu şimdi daha iyi kendimle vakit geçirebiliyorum. Özellikle denizde suyla konuştuğumda falan çok iyi geliyor. Bu aşırı sosyallikten dolayı bazen insanlar seni de rahat bırakmıyor. Ben durmak istesem de bu sefer insanlar beni bırakmıyor. Ama pandemiyle beraber hem evde duramıyorum hem de ev temizliği yapamıyorum. Saatlerce planlıyorum ama bir türlü hayata geçiremiyorum. Sadece eve birisi gelecek olduğunda her şeyi mükemmel yapıyorum bütün temizliği ve yemekleri. Temizlik yapmak istiyorum. Benim sorunum bu.”*

Terapideki amacın net bir şekilde belirlenmesi için müracaatçıya tüm sürecin sonunda nereye ulaşmak istediğini sorulmuştur. Müracaatçı aşağıdaki gibi cevap vermiştir;

*“Temizlik yapmıyorum ve ihtiyaçlarımı karşılayamıyorum. Yemek de yemek istemiyorum, kendime yemek yapmıyorum. Kendim için temizlik ve yemek yapmak istiyorum.”*

Çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesinin temel amaçlarından biri müracaatçının olumlu yönlerine odaklanmak ve terapiye getirilen sorunun yaşanmadığı istisna zamanların tespit edilmesini sağlamaktır (Osborn, 1997). Esen Hanım'ın istisna zamanları sorulmuş ve aşağıdaki gibi yanıt alınmıştır;

**UZMAN:** *“Peki bu sorunun gözlemlenmediği zamanlar var mı?”*

**ESEN HANIM:** *“Misafir geleceği zaman temizlik yapıyorum, misafir varken de hizmet ve aktivite konusunda çok iyiyim.”*

**UZMAN:** “Peki misafir haricinde, siz evde yalnızken her şeyin çok iyi gittiği zamanlar oldu mu?”

**ESEN HANIM:** “Oldu aslında. Adada bir yıl önce bir lojmana taşınmışım, orası daha havadar bir evdi ve her şeyini kendi istediğim gibi kendim yapmışım. Orada düzenli gidiyordu ama daha sonra boşaltıldı lojman. Orada daha iyi hissediyordum kendimi her şey iyi gidiyordu ben kendimi huzurlu hissediyordum.”

Çözümüne ulaşmayı hızlandırmak için müracaatçının ilgi alanları ve yapmaktan hoşlandığı şeyler öğrenilmeye çalışılmış ve aşağıdaki gibi cevap alınmıştır;

**UZMAN:** “...Peki biraz da ilgi alanlarınızdan konuşalım mı?”

**ESEN HANIM:** “Resim öğretmeniyim ve resim çizmeyi çok seviyorum. Onun haricinde dans etmeyi de çok seviyorum. Genellikle eğitim alarak dans ediyorum. Ya onun kursuna gidiyorum ya da onun toplu aktivitesine katılıyorum. Tango dersi aldım, Latin dansları dersi aldım. Daha sonra tiyatrocunun bir öğrencisi aracılığıyla tiyatroya başladım ve tiyatro sahneledik. Yoğun çalıştık. Okuma günlerimiz var onun haricinde ama bu aktivite daha özgür, ders gibi olsun istemedik. Bu sene de kışın adanın daha sakin olmasından dolayı adayla ilgili bir okuma yapalım dedik. Onun dışında bazen yürüyüş yapıyorum bazen tekneyle başka adalara gidiyoruz. Arkadaşlarımla da yoğun bir şekilde görüşüyorum. Bazen yürürken denizle konuşuyorum o da çok keyifli oluyor. Tüm bunları yapabildiğim için evde duramamama teşekkür etmem gerekiyor demek ki. Ama bazen tüm bunları yapmak bana bazen yarış atı gibi oradan oraya koşuyormuşum gibi hissettiriyor.”

**UZMAN:** “Peki en çok sevdiğiniz aktivite nedir?”

**ESEN HANIM:** “Dansı çok seviyorum ama dans ederken çok fazla kendimi kaptırıyorum o nedenle bazen canımı sıkabiliyor. Herkesin doğal olarak dans ettiği yerlerde dans etmek daha keyifli aslında. Profesyonellik bazen bana yapay geliyor olabilir.”

**UZMAN:** “Kitap okuma için ders gibi olmasın demiştiniz, şimdi de dans için derslerden ziyade doğal olanını seviyorum dediniz. Bir taraftan da konuşmanın başından beri düzen konusunda konuşuyoruz. Doğal olan şeyleri yani isteyerek yaptığımız şeyleri daha keyifli yapıyorsunuz. Acaba ev işlerini de bir görev gibi görüyor olabilir misiniz ve bu yüzden yapmak istemiyor olabilir misiniz?”

**ESEN HANIM:** “Evet, tamamen katılıyorum. Bir zorunluluk olması canımı sıkıyor olabilir. Eğitim almaktan da çok hoşlanıyorum ama diğer taraftan bana dikte edilen şeye ruhumu katamıyorum çünkü amaç koşturmak yetişmek oluyor. Düşüncelerim de beni çok etkiliyor. Evet ev de bir zorunluluk, istemediğim bir ev olması da öyle, ev işleri de öyle.”

Müracaatçının ilgi alanları üzerine konuşurken söyledikleriyle davranışları arasında bağlantı kurulmaya çalışılmıştır. Olaylara karşı olan bakış açısını fark edebilmesi için gerekli sorular sorulmaya çalışılmış, yaşadığı stresin bu farkındalıklarla azalabileceği veya yok edilebileceği vurgulanmak istenmiştir.

Müracaatçı üzerinde stres yaratan durumları temizlik ve yemek yapamamak olarak belirtmiş ve bu durumların ortadan kalkması halinde stresinin azalacağını belirtmiştir. Özellikle Covid-19 pandemi döneminin kendisi için çok zor geçtiğini, daha önce çok sosyal biri olduğu için pandemi sürecinde evde kalmanın kendisi için baskılayıcı bir süreç olduğundan bahsetmiştir.

İlk görüşme boyunca danışman tarafından pozitif ifadeler kullanılmaya çalışılmış ve müracaatçının yanında getirdiği sorun her ne kadar uzun zamandır devam ediyor olsa da geçmişe odaklanılmamaya çalışılmıştır, aksine müracaatçının hobilerinden ve sorunun gözlemlenmediği zamanlardan bahsederek yapılandırıcı bir gündem oluşturulmuştur.

#### **2.2.2.2. Derecelendirme Sorusunun Kullanımı**

Esen Hanım’a yapılan çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesinde her oturumda derecelendirme sorularından faydalanılmış ve aşağıdaki gibi cevaplar alınmıştır;

#### **1.OTURUM**

**UZMAN:** “...Anlıyorum. Peki bu sorunla beraber şu an içinde bulunduğumuz sürece bir puan vermek isterseniz puanınız kaç olurdu? 10 en yüksek puan 1 en düşük puan.”

**ESEN HANIM:** “Bu sorundan dolayı 5 puan verebilirim. Aslında hayatımdan çok memnunum ama bu ev olayı beni çok etkiliyor.”



**UZMAN:** “*Bence 5 puan çok kötü puan değil ve yükseltilmesi gayet muhtemel.*”

**ESEN HANIM:** “*Şunu da söylemek istiyorum bazen hatta sıklıkla reddedilme ve kabul edilmeme korkusu yaşıyorum. Bunu bu sıralar daha çok aştım ama yine de bazen bu korkuları yaşıyorum. Ama yine de en büyük sorun evdeki düzensizlik.*”

**UZMAN:** “*Anlıyorum. Peki evdeki düzensizlikten kurtulmak için bu evi biraz daha size özel hale getirebilir miyiz? Bu evi kendinize ait hissetmeniz için neler yapabiliriz?...*”

1. Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde, müracaatçı bulunduğu noktayı “5” puan olarak değerlendirmiş, bu durumu açıklarken hayatından genel anlamda gayet memnun olduğunu ama temizlik yapamama durumunun da onu çok etkilediğini vurgulamıştır. Bununla birlikte müracaatçı asıl sorundan başka bir sorun dile getirip “kabul edilmeme korkusundan” bahsetmiştir. Ancak uzman bu konuya eğilmemiş ve asıl sorunu tekrar gündem haline getirmiştir. Çünkü çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesinde terapi süreci boyunca hedeflenen ana sorun üzerine bir gündem oluşturulmalıdır.

## **2.OTURUM**

**UZMAN:** “*Geçen hafta size bir derecelendirme sorusu sormuştum, hatırlıyor musunuz?*”

**ESEN HANIM:** “*Evet, hatırlıyorum.*”

**UZMAN:** “*Peki bu hafta nasıl? İsteddiğiniz herhangi bir puanı verebilirsiniz.*”

**ESEN HANIM:** “*Hafta bazında düşündüğümüzde biraz kötüydü sanki... 5,5 gibi bir şey oldu.*”

**UZMAN:** “*Bu düşüsün nedeni ne sizce?*”

**ESEN HANIM:** “*Şu yüzden düşük, kendime bir sürü iş koydum. Hem sizin ödevleriniz vardı, bir taraftan bir grupta kitap okuyoruz, orada da yapman gereken şeyler var. Sonra da hiç alanım olmayan ya da daha klasik olan sanal alemde video montajlama işiyle uğraşıyorum. Çok fazla bilmediğim için de arkadaşımdan yardım alıyorum. Sonra online karakalem dersi veriyorum ve ayrıca resim çizerken sosyal medyada paylaşayım dedim. Her şey karman çorman oldu. Bir şey yaparken her şeyi üst üste koyuyorum. Ya da çok fazla derine inerek çalışıyorum. O yüzden düştü bence*”

*memnuniyet. Aslında bir kahvemi içip kitap okusam sonra evimi temizlesem her şey daha iyi gidecek. İşsiz kalma gibi bir kaygım da yok aslında. Hep yeni bir şeye atlıyorum sonra da onun altında kalıyorum.”*

...

**UZMAN:** *“Son olarak bu hafta 5,5 puandaydık haftaya ödevlerimizi yapmış olursak kaç puana ulaşmış oluruz?”*

**ESEN HANIM:** *“Bence 9 olur kesin.”*

**UZMAN:** *“Peki umarım 9 puana çıkarız.”*

2. oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Esen Hanım derecelendirme sorumuzda 0.5 puanlık bir düşüş olduğunu söylemiş ve bunun nedeni olarak çok fazla işle aynı anda uğraştığını ve bu durumun onun hayat memnuniyetini düşürdüğünü ifade etmiştir. Eğer her işle tek tek ilgilenebilse ve planlarını daha sakin bir şekilde yapsa her şeyin daha iyi olabileceğini belirtmiştir. Bunun yanında müracaatçıyla beraber karar verilen ödevlerin yapılması halinde müracaatçı, 9 puana ulaşabileceğini söylemiştir.

### **3.OTURUM**

**UZMAN:** *“...Şimdi isterseniz derecelendirme sorumuza gelelim. 9 puanı hedeflemişiz geçen hafta, kaç puana gelebildik?”*

**ESEN HANIM:** *“8 puandayız bu hafta. 9 neden olmadı bilmiyorum.”*

**UZMAN:** *“Ne olsaydı 9 olurdu? Aslında bütün ödevlerinizi yapmışsınız.”*

**ESEN HANIM:** *“Düzen iyiydi bu hafta ama söylediğim gibi yapmam gerekiyor lar üzerinden yürüdüğüm için olabilir. Evet ileriye taşıdı beni ama bir zorunluluk hissediyor olmak huzurlu hissedememe neden olmuş olabilir. Bir de hala birkaç işi bir arada yürütüyor olmak da 9 puana ulaşamamamıza neden olmuştur.”*

**UZMAN:** *“Bütün ödevleri hemen hemen yapmışsınız. Üzerine ek olarak yapmak istediğiniz şeyleri yapmışsınız ve gerçekten haftanızı dolu dolu geçirip puanınızı yükseltmişsiniz.”*

**ESEN HANIM:** *“Bir önceki haftalara göre daha iyiydi ama huzursuzluk hissetmek istemezdim.”*

3.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Esen Hanım derecelendirme ölçeğinde 2,5 puanlık bir artış olduğundan bahsetmiş ve bunun nedeni olarak verilen bütün ödevleri yapması ve ev düzeni konusunda diğer haftalara kıyasla çok daha iyi olması olduğunu belirtmiştir. Bunun yanında geçen hafta 9 puan hedeflenilmiş ancak bu hedefe ulaşılamamıştır. Müracaatçıya neden 9 puana ulaşamadığı sorulduğunda bir miktar huzurluk hissettiğini ve bu huzursuzluğu hissetmek istemediğini söylemiştir. Bunun üzerine müracaatçıyla söz konusu olan “huzursuzluk” üzerine farkındalık sağlanması hedeflenen kısa bir gündem oluşturulmuştur.

#### **4.OTURUM**

**UZMAN:** “...Bunların haricinde bir derecelendirme sorumuz vardı.”

**ESEN HANIM:** “8’de miydik?”

**UZMAN:** “Evet, geçen hafta 8’deydik.”

**ESEN HANIM:** “Bu anlattığım sebeplerden kaynaklı sanki 8’den biraz düştü geldi gibi bana. Çok değil ama 7,5 falan oldu bence. Bu hafta kendimi yaşayamadım evde yalnız degildim geçen haftalardaki gibi.”

**UZMAN:** “Anladım. Peki haftaki görüşmelerimize kadar hedeflerimiz neler olsun?”

**ESEN HANIM:** “Aslında neler yapmam gerektiğini sizin bana söylemenizi isterim.”

**UZMAN:** “Şimdi siz bana ilk görüşmelerimizde temizlik ve yemeği halledersen memnuniyetim 9,5 olur demişsiniz ama şu an bu konular çok fazla problem olmaktan çıktı değil mi?”

**ESEN HANIM:** “Evet gerçekten bu konuda ilerleme kaydettim ve temizlik ve yemek konusunda kendimi daha iyi hissediyorum.”

4.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Esen Hanım derecelendirme ölçeğinde 0,5 puanlık bir düşüş olduğunu söylemiş bunun nedeni olarak o hafta yaşadığı olumsuz olayları göstermiştir. Bunun yanında ana hedefimiz olan temizlik ve yemek yapma konusunda kayda değer bir ilerleme gösterdiğini ve müracaatçı bu durumu her ne kadar kronik bir sorun olarak

düşünse de, yavaş yavaş bu konuların artık problem olmaktan çıktığını belirtmiştir. Bu durum kısa zamanda bile ana hedef için ciddi ilerlemeler kaydedildiğinin kanıtıdır.

## 5.OTURUM

**UZMAN:** “...O zaman bu hafta kaç puanda olduğumuzu sorabilir miyim?”

**ESEN HANIM:** “8,5 bence. Kendimle ilgili şeyler de yaptım arkadaşım varken.”

**UZMAN:** “Mesela?”

**ESEN HANIM:** “Mesela kulaklığı takıp resim çizdim ve bana çok iyi geldi. Temizlik yaparken açtım video izledim, bu arkadaşım ne kadar hoşlanmasa da. Mesela onun hoşlanmamasını çok dert edip vazgeçemedim de bu kararımdan. Kendim odaklı davrandım bu anlamda.”

**UZMAN:** “Ben de geçen hafta not almışım arkadaşlarınız konusunda daha temkinli davranmanız hususunda. Bu durumda da sağlam bi duruş sergilemişsiniz ve ev işlerini ihmal etmemişsiniz.”

**ESEN HANIM:** “Hayır diyebilme konusunda da daha iyiyim. Mesela telefonum çaldığında bir şeyler isteyebilirler, hayır diyebilme lüksün olduğunu sakın unutma diyorum kendime.”

...

**UZMAN:** “Peki bir dahaki hafta da böyle güzel geçerse puanımız kaçaya yükselir?”

**ESEN HANIM:** “9 olur gibi sanki. Aslında yalnız kaldığım günlere de bağlı. Ama her şey böyle devam ederse yükselir.”

**UZMAN:** “Zaten hayatınız bence gayet düzenli hale gelmeye başladı.”

**ESEN HANIM:** “Evet bunları sağlamlaştırıp oturtunca bence 9’a çıkabilir. Bakarsınız 10’a bile çıkabilir. Neden olmasın öyle değil mi?”

**UZMAN:** “Tabii ki çıkabilir. Bence hayatınız gayet düzenli ve istikrarlı. Herkes zaman zaman bazı şeyleri erteleme eğiliminde olabilir önemli olan hayattaki o dengeyi kaybetmemek.”

**ESEN HANIM:** *“Evet evet bence de öyle. Aslında değişimin uyumlanması ve sağlanması açısından bu hafta ona bakarız. Gün içerisinde ben kendime soruyorum zaten; bugün yapmak isteyip yapamadığım ne vardı ya da yapmak istemeyip yaptığım ne vardı diye. Kendimle uğraşıyorum şu sıralar aslında çok yapmadığım şeyler.”*

**UZMAN:** *“Ve memnuniyetiniz artıyor, kendinize emek veriyorsunuz ve karşılığını alıyorsunuz.”*

**ESEN HANIM:** *“Evet evet. Belki daha önce konuşsaydık veya görüşseydik başkalarını anlatıyor olabilirdim ama şu an kendimle uğraşabilecek olgunluktaım. Şu an tatlı tatlı bu süreci yönetiyoruz bence.”*

**UZMAN:** *“Umarım böyle devam eder diyelim. Çabanızı ben de görüyorum ve takdir ediyorum.”*

5. oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Esen Hanım derecelendirme ölçeğinde 1 puanlık bir artış olduğunu söylemiş ve bunun nedeninin genel olarak kendine vakit ayırabilmesi olduğunu söylemiştir. Ayrıca arkadaşlarıyla olan ilişkisinde daha temkinli davrandığını, istemediği şeylere “hayır” diyebildiğini ve böyle davranmanın kendisine iyi geldiğini belirtmiştir.

Bir sonraki hafta için 9 puanı hedefleyen müracaatçı, sürecin iyi gittiğini ve böyle giderse memnuniyetinin de artacağını belirtmiştir. Evdeki düzensizliğine ve erteleme alışkanlığına karşı sürekli kendini denetleyebiliyor olması müracaatçının yeni bir baş etme stratejisi kazandığını destekler niteliktedir. Gösterilen tüm gayret ve çalışma için müracaatçıya övgüde bulunarak, gelişiminin desteklenmesi sağlanmıştır.

## **6.OTURUM**

**UZMAN:** *“...Peki derecelendirme sorusuna geçelim mi?”*

**ESEN HANIM:** *“Evet geçelim.”*

**UZMAN:** *“Geçen hafta 8,5 puandaymışız ve 9 puanı hedeflemiştiz. Acaba kaç puandayız bu hafta?”*

**ESEN HANIM:** *“Gerçekten her şey çok iyi gidiyor. Kendimle ilgili her şey olumlu. Daha ne olsun, her şey çok yerinde. Türkiye’de yüzdeler olarak gerçekten iyi bir*

*dilimdeyimdir diye düşünüyorum hem ekonomik hem ruh sağlığı süreci olarak. Tüm bunları düşündüğümde 9 puanda olduğumuzu düşünüyorum. 9 puan çok iyi değil mi?”*

**UZMAN:** *“Kesinlikle çok çok iyi. Zaten en başta 9 puanı hedeflemiştir. Buraya ulaştığımız için sizi tebrik ediyorum. Hatta bunun hakkında biraz konuşalım. 9 puanda olmak nasıl? 9 puan nasıl bir yer?”*

**ESEN HANIM:** *“9 puan çok umutlu bir yer. Gerçekten 10’a yaklaştığımı hissettiğim bir yer. 10 puana yaklaştığımı hissediyorum çünkü her hafta kendimle ilgili bir şey çözüyorum ve hep üstüne katarak ilerliyorum. Bir önceki haftaya göre de üzerine kattığımı hissediyorum. Temel amacım zaten dengemi koruyup huzuru bulmak. Acıyı da sükûnetle karşılamak ve sevinci de doya doya yaşamak ama her an huzuru hissetmek istiyorum. Ama oraya da ulaşacağımı hissediyorum çünkü o yoldayım. Hislerim genel olarak umut ve 10’a yaklaşma hissi.”*

**UZMAN:** *“O zaman haftaya için kaç puanı hedefleyelim?”*

**ESEN HANIM:** *“Gelecek hafta için 9 puanda kalmayı hedefliyorum. Süreklilik sağlamak istiyorum ve 10 için biraz zaman gerekiyor bence.”*

**UZMAN:** *“Peki 9 puanı hedefleyelim.”*

6.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Esen Hanım derecelendirme ölçeğinde 0,5 puanlık bir artışla 9 puana ulaştığını söylemiştir. Genel olarak hayatının iyi gittiğini, hemen hemen her alanda daha dengeli bir yapıya kavuştuğunu ve genel hissini umut olduğunu belirtmiştir. Müracaatçı önceki haftaya göre elde ettiği kazanımların farkında olduğunu, bu durumun da kendisine daha huzurlu hissettirdiğini söylemiştir.

Müracaatçı bir sonraki hafta için şu an bulunduğunu konumu korumak istediğini söylemiş ve yine 9 puanda kalmayı hedeflemiştir.

## **7.OTURUM**

**UZMAN:** *“...Peki nasıl hissediyorsunuz? Kaçtayız mesela bu hafta”*

**ESEN HANIM:** *“Bu durumdan dolayı biraz düştü tabi 8 puandayız bence bu hafta. En son diziyeye tutundum ama onu da çok abarttım, akşamdan sabaha kadar izledim.”*

**UZMAN:** “Anlıyorum, birkaç gününüz kötü geçmiş ama bu durumun genel dengenizi çok mu fazla etkiledi? Mesela size küçük küçük aralar vermeniz için ödevler vermiştim, onları yapabildiniz mi?”

**ESEN HANIM:** “Ben yoğun bir şekilde İngilizce çalışırken o arada küçük aralar verebildim. Zaten ondan sonra bu olayları yaşadım.”

7.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Esen Hanım derecelendirme ölçeğinde 1 puan düşüş olduğunu bu nedenle 8 puanda olduğunu söylemiştir. Bu durumun nedeni olarak yaşadığı bazı üzücü olayları göstermiş ve bu olayların genel dengesini bozarak onu çok fazla dizi izlemeye ittiğini söylemiştir.

## **8.OTURUM**

**UZMAN:** “...Bence yaşadığınız olumsuz olaylar karşısında artık başvurabilecek yeni bir yol öğrendiniz. Gayet verimli bir süreç olduğunu düşünüyorum, yürüttüğümüz süreç bir yana sizi tanımış olmaktan da mutluyum.”

**ESEN HANIM:** “Ben de çok teşekkür ederim. Sizi tanıdığım çok çok memnun oldum. Sağ olun, var olun. Emeginiz için, kalbiniz için, çok çok teşekkür ederim. Umarım gönlünüzde kalbinizde ne varsa, istediğiniz neyse o olsun. Gerçekten ben de kendimi çok iyi hissediyorum, huzur anlamında. Gerçekten en iyi noktadayım. Arada bir düşüş yaşamış olsam artık 10 puanda olduğumu rahatlıkla söyleyebilirim. Düşüşleri baş edemeyeceğim bir şey olarak düşünmüyorum artık. O yüzden katkılarınızdan dolayı çok teşekkür ederim. Elleriniz dert görmesin. Gönlünüzün istediği ne varsa sizinle olsun. Her zaman görüşebiliriz görüşmek isterseniz, benim de yine sorularım olursa sorabilirim diye düşünüyorum, o açıklıkta olduğumuzu düşünüyorum.”

**UZMAN:** “Tabii ki sorunuz olursa, aklınıza takılan bir şey olursa, ben her zaman buradayım. Zaten iletişim numaralarım sizde var. İsteddiğiniz her zaman bana ulaşabilirsiniz.”

8. ve son görüşmede müracaatçı 10 puana ulaştığını söylemiştir. Bununla birlikte kısa bir süreç değerlendirmesi yapmış ve bu süreçte yeni farkındalıklar yaşadığını, iyi yada kötü hayatta yaşadığı olayları daha rahat kabul edebildiğini, daha umut dolu olduğunu, daha huzurlu hissettiğini, ve gelinebilecek en iyi noktada olduğunu belirtmiştir. Bu aşamada uzman sürecin kendisi için de verimli ve keyifli geçtiğini

vurgulamış aynı zamanda müracaatçının ne zaman isterse kendisine ulaşabileceğini söyleyerek görüşmeyi ve süreci sonlandırmıştır.

### 2.2.2.3. Mucize Sorusunun Kullanımı

Mucize soru, sorun tarafından çevrelenmiş danışana umut aşlamak ya da farklı bir gelecek hayal ettirmek için çözüm odaklı terapide kullanılan özel bir sorudur. Danışan bu teknik ile sorunun var olmadığı hayali bir gelecek ile yüzleşir. Bu tekniğin kullanılmasının öncelikli amacı bireyi sorunun artık var olmadığı bir geleceğe inandırmak daha sonra da bu geleceğe ulaşmak için neler yapılabileceğini tartışmaktır.

Esen Hanım ile yapılan ilk görüşmede mucize soru sorulmuş ve aşağıdaki gibi cevap alınmıştır;

**UZMAN:** *“Peki size saçma gelse de bir soru sormak istiyorum. Bir gece uyuduğunuzda bir mucize olsaydı ve tüm bu sorunlar ortadan kalksaydı yani düzenli yemek yapabiliyor olsaydınız, evi temizleyebiliyor olsaydınız etkileri neler olurdu, sorunun ortadan kalkmasının ilk işareti ne olurdu, bunu ilk kim fark ederdi?”*

**ESEN HANIM:** *“Bir kere evim çok düzenli olurdu, uyandığımda etraf dağınık olmazdı ve işlerimi yapmadığım için canım sıkkın olmazdı. Sonra bu durumu ilk annem fark ederdi. Çünkü annemin de bu sorunu var, galiba genetik bir şey.”*

**UZMAN:** *“Sürekli konuşuyor musunuz annenizle?”*

**ESEN HANIM:** *“Evet, bana çöz bu sorunu diyor ben de kimden aldıysan bu geni o çözsün diyorum. Benim çözebileceğime inanıyor.”*

Sorulan mucize sorusuna Esen Hanım; sorunun ortadan kalktığı durumu ana hedefiyle paralel olarak evin temiz olması ve bu yüzden kaygı ve rahatsızlık hissetmemek olarak ifade ederken, bu durumu ilk annesinin fark edeceğini belirtmiştir. Bunun nedeninin yalnız yaşamasına rağmen annesiyle sıklıkla iletişim kurması ve annesinin de aynı sorunu yaşaması olarak ifade etmiştir. Bu söylemlerden net bir şekilde anlaşılacağı üzere müracaatçı annesini de değişimin bir parçası olarak görmektedir.

Müracaatçının ifadelerinden anlaşılacağı üzere, mevcut sorunun oluşumunda ve gelişiminde müracaatçı annesini de sorumlu tutmaktadır. Annesinin de aynı sorunu yaşadığını belirten müracaatçı, bu sorunun annesinden ona geçtiğini düşünmektedir.



#### 2.2.2.4. Ödevlerin Belirlenmesine Yönelik Çalışma

Çözüm odaklı kısa terapide verilen ödevler müracaatçının gelişimini kendi kendisine sürdürebilmesinin bir yoludur. Müracaatçı ödevleri yaptığında ve bu ödevleri günlük hayatında doğal bir şekilde tekrarlamaya devam ettiğinde yeni bir baş etme stratejisi de öğrenmiş olur.

Verilen ödevler müracaatçıyı zorlamamalıdır. Genelde en işlevsel en kolay yapılabilecek ödevler danışan ve danışman iş birliği içinde kararlaştırılmalıdır.

Esen Hanım ile yürütülen çalışmada ödevler müracaatçının düşünceleri merkeze alınarak kararlaştırılmıştır. Genellikle üç ödev verilmeye çalışılmış ve bunlardan en önemlileri sanat tekniklerinin kullanıldığı ödevler olmuştur. Aşağıda oturum bazında verilen ödevler incelenecektir.

#### 1.OTURUM

**UZMAN:** *“...Bu sorun nasıl ortadan kalkacağını veya bu şekilde ne kadar kalacağını ben bilemem, size sadece bu konuda yardımcı olabilirim. Bu noktada bazen küçük küçük denemeler yapabiliriz.”*

**ESEN HANIM:** *“Hmm, anlıyorum.”*

**UZMAN:** *“Bence tıpkı eski eviniz gibi bu evinizi de dönüştürebilirsiniz. Dans etmeyi seviyorum dediniz, size dansı hatırlatan bir şey olabilir, sevdiğiniz renkleri hatırlatan bir şey olabilir.”*

**ESEN HANIM:** *“O zaman ben çift kişilik yataktan başlayayım.”*

**UZMAN:** *“Peki, başka neler yapabiliriz?”*

**ESEN HANIM:** *“Biraz daha sizden sonra düşünürüm, ne değişiklik yaparım diye.”*

**UZMAN:** *“Peki, evi temizlemekle ve yemek yapmakla ilgili bir sorunuz vardı. Bunun için neler yapabiliriz?”*

**ESEN HANIM:** *“Hmm, bilmiyorum.”*

**UZMAN:** *“Market alışverişi yapar mısınız ev için?”*

**ESEN HANIM:** “Yani yaparım ama genelde biri geleceği zaman yapıyorum. Geçen gün arkadaşım gelecekti onun için bol bol alışveriş yapmıştım. Şu an ev dolu mesela.”

**UZMAN:** “Peki bir gün de şöyle yapalım. Bir gün belirleyin ve o gün yemeğe çok kıymet verdiğiniz bir arkadaşınız gelecekmış gibi yemek hazırlayın. Bunu kendiniz için yaptığınızı bilin ama. Yemeğe kendi kendinizi davet edin.”

**ESEN HANIM:** “Bu çok süper bir fikir. Bu aktiviteyi çok beğendim.”

**UZMAN:** “Beğenmenize çok sevindim.”

**ESEN HANIM:** “Heyecanlandım hatta.”

**UZMAN:** “Peki temizlik için neler yapabiliriz?”

**ESEN HANIM:** “Hiçbir fikrim yok.”

**UZMAN:** “Evinizde temizlik gereçleri var mı?”

**ESEN HANIM:** “Evet var.”

**UZMAN:** “Şöyle yapabilir miyiz; yeni şeyler öğrenmeyi sevdiğinizi söylediniz değil mi, bunun sizi heyecanlandırıldığını.”

**ESEN HANIM:** “Evet, çok seviyorum.”

**UZMAN:** “Temizlik konusunda da hiç bilmediğiniz bir şeyi araştırır gibi davranın. Temizliğin ruhumuza iyi gelip gelmediğine bakın mesela, temiz ve düzenli insanların hayatlarını araştırabilirsiniz belki.”

**ESEN HANIM:** “Ben bunu nasıl araştırabilirim? Kitap mı? Yoksa sevdiğim biriyle konuşmak mı?”

**UZMAN:** “Siz bilirsiniz, istediğiniz herhangi birini seçebilirsiniz. Bu alanda yeni öğrendiğiniz şeyleri not alın.”

**ESEN HANIM:** “Peki kendimi tanımak için bana önereceğiniz başka bir yöntem veya tavsiye var mı?”

**UZMAN:** “Bunları zaman zaman yeri geldikçe tekrar tekrar konuşacağız ancak sizin için yürüyüş yaparak düşünmek, yazı yazmak, duygularınızı, sevdiğiniz veya sevmediğiniz şeyleri yazmak olabilir. Kendinizi bambaşka birini tanır gibi tanımak olabilir.”

**ESEN HANIM:** *“Evet olabilir. Peki, benim soracaklarım bu kadar, vakit ayırdığınız için çok teşekkür ederim.”*

Yukarıdaki ifadeler incelendiğinde müracaatçı ilk oturumda ödevlerin belirlenmesine katılmak konusunda çekimser davranmıştır. “Bilmiyorum” gibi cevapları sıklıkla vermiştir. Bu noktada uzman olabildiğinde ödevlerin belirlenme sürecine danışanı dahil etmeye çalışmıştır. Genelde müracaatçının zorlanmayacağı ödevler seçilmeye çalışılmış

Müracaatçının evini benimseyemediği için temizlik veya yemek yapmak istemediği düşünülmüş bu nedenle uzman danışana evini benimseyebileceği şekilde dönüştürmeyi önermiştir. Temizlik ve yemek konusunda ise istisnalardan yararlanarak müracaatçının bakış açısı değiştirmeye çalışılmıştır. Müracaatçı genel olarak ödevleri beğenmiş ve yapma konusunda da istekli olduğunu söylemiştir.

Yukarıda verilen ödevler hakkında 2. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**ESEN HANIM:** *“Hayır, yapamadım. Aslında çok yapmak istedim. Hatta dün mahcup olmayayım diye kesin yapacaktım yine de yapamadım. Zaten çok zorlandığım konular. Bunları yapamıyorum. Yazmak da benim için zor bir şey.”*

**UZMAN:** *“Zor bir şey...”*

**ESEN HANIM:** *“Evet benim için çok zor. Aslında sizinle görüşmemiz çok rahat geçti ve beni gerçekten iyi hissettirdi. Çok olumsuz bir şeyde anlatmadım aslında.”*

**UZMAN:** *“Anladım. Sizden geçen hafta bütün bu süreç boyunca hissettiklerinizi, duygularınızı yazmanızı istedim, hatırlıyor musunuz?”*

**ESEN HANIM:** *“Evet, ama yazmak da zor olduğu için yapamadım. Bir de her gün bir arkadaşım geliyor, her gün bir aktivite yapıyoruz. O yüzden kendimle ilgili bir şey yapmak çok zor oluyor benim için.”*

Müracaatçı 1. Oturumda verilen ödevleri yapmamıştır ve ödevlerin, özellikle de kendisiyle ilgili bir şeyler yazmanın onun için zor bir şey olduğunu ifade etmiştir. Ödevleri yapamamasının nedeni olarak sosyal olarak çok yoğun ilişkiler kurduğundan ve vaktinin kalmadığından bahsetmiştir. Müracaatçının ifadeleri incelendiğinde sürece ve değişime direnç gösterdiği ve bu yüzden bir engelleme yaşadığı düşünülmektedir.

## 2.OTURUM

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 2. Oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “...Bence bunları bu hafta somutlaştıralım yani eğer gün gün yapacağınız şeyler belli olursa sizin de sorumluluk alanınız daha dar olduğu için sadece o noktaya odaklanırsınız. Şimdi isterseniz sizin için öncelikli olan alanları belirleyelim.”

**ESEN HANIM:** “Peki. Önceliğim evi temizlemek.”

**UZMAN:** “O zaman yarın evi temizleyelim mi?”

**ESEN HANIM:** “Tamam. Peki temizlediğimiz şeyi düzenli tutmak? Yani yarın evi temizlerim ama temizledikten sonra düzenli tutamayabilirim onu nasıl yapacağım? Bir de iki iş koyabilirsek resim yapmayı da koyabilirim.”

**UZMAN:** “Peki eviniz küçük olduğu için resim yapmayı da ekleyelim. Sizde de kalem kağıt varsa kararlaştırdıklarımızı yazalım olur mu?”

**ESEN HANIM:** “Yarın için temizlik yapacağımı not alıyorum. 4 saat vereyim hatta derin bir temizlik yapayım. Saat 5’ten 7’ye kadar dinleneyim. Sonra da bir film izleyebilirim.”

**UZMAN:** “Mesela hangi filmi?”

**ESEN HANIM:** “O an araştırıyorum genelde. Bu sıralar daha çok komedi tarzında şeyler izlemeyi seviyorum.”

**UZMAN:** “Peki öyleyse bir tane film izlersiniz saat 7’den sonra.”

**ESEN HANIM:** “Daha sonra doyamayıp bir film daha izleyebilirim. Belki uyumak için birkaç sayfa kitap okurum.”

**UZMAN:** “Kitap okuduktan sonra birkaç kelime veya cümle halinde o gün hissettiklerinizi yazabilir misiniz?”

**ESEN HANIM:** “Tabi yazabilirim onu da not alalım.”

**UZMAN:** “Pazartesi günü için bir plan yapalım mı?”

**ESEN HANIM:** “Resim yapabiliyorum. Bir gün boyunca hiç durmaksızın yapabiliyorum ama bazen çok fazla geliyor ve beni biraz gerebiliyor, o yüzden her gün

*az az yapmayı istiyorum tabii bu durum resmin tekniğiyle de alakalı. 2 saat veya 4 saat olabilir.”*

**UZMAN:** *“Aralıklı aralıklı 4 saat olabilir. Pazartesi günü bir küçük temizlik daha koyalım mı? Mesela dağınık bir dolabı düzeltmek gibi küçük bir şey?”*

**ESEN HANIM:** *“Dolap düzenlemek olabilir. Peki dolap düzenlemek olabilir. Bir de muhtemelen arkadaşım gelebilir.”*

**UZMAN:** *“Yapabilir misiniz peki tüm bunları aynı gün?”*

**ESEN HANIM:** *“Yani o gün arkadaşım gelecekse sadece resmin düzeneğini ayarlarım eğer gelmeyecekse zaten resmi yaparım. Eğer yapmazsam telafisini ertesi güne atabilirim. Çünkü 2 hafta içinde bir resmimi bitirmem lazım.”*

**UZMAN:** *“Peki Salı gününe geçelim mi?”*

**ESEN HANIM:** *“Salı günü yine resim yapabilirim ama yaptığım resmin videosunu çekebilirim. Ya da bir ders anlatabilirim resimle ilgili onun videosunu çekebilirim.”*

**UZMAN:** *“Peki öyle yapalım. Salı günü küçük bir yemek yapalım mı kendimiz için?”*

**ESEN HANIM:** *“Patatesli yumurta ve salata yapayım ben kendime.”*

**UZMAN:** *“Çok güzel öyle yapalım. Çarşamba günü?”*

**ESEN HANIM:** *“Çarşamba günü... Yürüyüş yapayım Çarşamba günü.”*

**UZMAN:** *“Bir de Salı günü yemek yapacağınız için bulaşıklarınız olacaktır, onları yıkayalım olur mu?”*

**ESEN HANIM:** *“Kesinlikle çok iyi tanıdınız beni. Bulaşıklar olacaktır onları yıkamam gerektiğini not alıyorum. Yatmadan önce de biraz resim yapayım ve kitap okuyayım.”*

**UZMAN:** *“Sanırım çarşamba için bu yeterli. Perşembeye geçelim mi?”*

**ESEN HANIM:** *“Perşembe dans ve spor yapayım mı?”*

**UZMAN:** *“Peki öyle yapın.”*

**ESEN HANIM:** *“Yine belki bir karakalem çizim teknikleri videosu çekebilirim. Ama yapamayadabilirim çünkü çok fazla olacak. Ama film izleyebilirim. Bir de Perşembe temizlikle ilgili bir şey yapmam lazım sanırım dimi?”*

**UZMAN:** *“Yapmak ister misiniz?”*

**ESEN HANIM:** *“Evet yapmam gerekir, mesela banyo temizliği.”*

**UZMAN:** *“Peki öyleyse, çok güzel. Cuma günü ne yapalım peki?”*

**ESEN HANIM:** *“Cuma günü yürüyüş yapayım. Biraz evi dağıtmışumdır onu toparlayayım.”*

**UZMAN:** *“Cuma günü de kendinize yemek yapmak ister misiniz?”*

**ESEN HANIM:** *“Olur. Kabak mücver yapayım bir de salata olsun. Resim de olsun, zaten her gün yapmaya çalışacağım.”*

**UZMAN:** *“Ben de çok severim kabak yemeğini.”*

**ESEN HANIM:** *“Ben de çok güzel yaparım.”*

**UZMAN:** *“Peki Cumartesi’ye geldik, tekrar benimle görüşeceğiniz güne.”*

**ESEN HANIM:** *“Cumartesi’yi evde geçireceğim. O gün sadece film izleyebilirim, bu sıralar çok film izliyorum ve geç vakitlere kadar sürebiliyor.”*

**UZMAN:** *“Film dışında kabak yemeği yaptığınız için bulaşıklar vardır, onları yıkayabilir misiniz?”*

**ESEN HANIM:** *“Dimi evet hiç aklıma gelmiyor kesin kalmıştır.”*

**UZMAN:** *“Başka peki?”*

**ESEN HANIM:** *“Resim de yapayım. Zaten akşam da sizinle görüşeceğim.”*

**UZMAN:** *“Peki gayet iyi oldu. Bütün bir haftayı planladık, küçük temizlikler ve büyük bir temizlik var bunun haricinde resim yapacaksınız bol bol.”*

**ESEN HANIM:** *“Evet.”*

Bir önceki oturumda müracaatçı verilen ödevleri yapmadığı ve direnç gösterdiği için bu oturumda ödevlerin çerçeveleri daha net çizilmiş ve somutlaştırılma yoluna gidilmiştir. Bu noktada müracaatçı için gün gün detaylı bir plan yapılmış ve bu planların içinde temizlik ve yemek konuları özellikle vurgulanmıştır.

Yapılan görüşmede müracaatçının resim yapmaktan hoşlandığı ve keyif aldığı anlaşılmiş olup, müracaatçıyla çalışırken kullanılacak sanat terapi tekniği olarak resim terapinin uygun olacağı düşünülmektedir.

Yukarıda verilen ödevlerin yapıldığı 3. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**ESEN HANIM:** *“Arkadaşım geldi bu hafta bana. O varken aksamadı aslında. Ona da benim böyle böyle bir programım var diye söyledim. Arkadaşım gittikten 2 gün sonra bir dağınıklık oldu bugün topladım ve dengeyi sağladım. Pazar günü olduğu gibi çok iyi bir denge değil ama toparladım yine de. Video harici diğer her şeyi yaptım.”*

**UZMAN:** *“Tüm bunları yapabilmiş olmanız gerçekten çok iyi.”*

**ESEN HANIM:** *“Çok yoğun bir program yapmamışız aslında, çok yoğun olmaması iyi oldu. Hiç yoğun gelmedi aslında ama çok yoğun olacağını düşünüyordum. Belki de her şeyi bu kadar abartmamalıyım ve sadece biraz evle ilgilenmeliyim. Bir de bazı şeyleri birleştirdim onlar da iyi geldi. Mesela yemek yaparken ablamla konuşuyorum, resim yaparken video izliyorum. İkisini beraber yapınca daha hızlı yaptığımı fark ettim halbuki tamamen odaklanmak gerektiğini düşünüyordum ama öyle olmuyormuş.”*

**UZMAN:** *“Bazı durumlarda iki işi bir arada yapmak asıl yapılan işin verimini artırır. Mesela bir şeyler düşünürken yürümek düşündüğümüz şeye daha rahat odaklanmamızı sağlar. Sizin için de galiba öyle olmuş.”*

**ESEN HANIM:** *“Güzel bir keşifti bu benim için sürpriz oldu.”*

Müracaatçı 2. Oturumda verilen bütün ödevleri yapmıştır. Ödevlerin çok yoğun olmadığını ve ödevleri yaparken zorlanmadığını belirtmiştir. Somutlaştırmak ve ödevlerin sınırlarını belirlemek müracaatçı için ödevlerin yapılabilirliğini kolaylaştırmıştır. Ayrıca iki işi aynı anda yapmanın işlerin yapılmasını kolaylaştırdığını belirtmiştir.

### **3. OTURUM**

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 3. Oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“...Bu hafta duvar perdesini yapabilir miyiz peki?”*

**ESEN HANIM:** “Evet, yapabiliriz.”

**UZMAN:** “Yapalım mı peki, ister misiniz?”

**ESEN HANIM:** “Evet yapalım, isterim.”

**UZMAN:** “Geçen hafta ev düzeni konusunda gayet iyi gitmişsiniz. Bu hafta da evinizi sizin için biraz kişiselleştirelim bence. Belki evi daha size aitmiş gibi hissettirip, evi kabullenmenizi kolaylaştırır.”

**ESEN HANIM:** “Evet, doğru söylüyorsunuz.”

...

**UZMAN:** “Peki kısa bir özetleme yapalım. Haftaya için temizlik ve yemeklerimize devam edelim ve bir duvar perdesi edinelim isterseniz. Bunun haricinde ne yapsak daha iyi olur?”

**ESEN HANIM:** “Belki amaçlarımı ve yaptıklarımı sadeleştirsem daha iyi olabilir. Bizim yaptığımız program sade ve iyiydi.”

**UZMAN:** “Yaptığımız program üzerinden değişiklikler yapabilirsiniz tabi ana hedeflerimizi listeden çıkarmadan. Mesela video çekmek yerine arkadaşlarınızla konuşmayı koyabilirsiniz.”

**ESEN HANIM:** “Bana göre çok hafif ve sade bir programdı dediğiniz gibi yapabilirim. Arkadaş sayısını azaltabilirim belki. Her hafta düşündüğümünden fazla arkadaşım ile konuşuyorum ve görüşüyorum.”

**UZMAN:** “Elbette arkadaşlarınızla görüşebilirsiniz ama bunu kendinize ayıracağınız vakitten çalmadan yapmak önemli. Bir de belki kendinizle ilgili bir şey yazmayı deneyebilirsiniz belki. Ne yazacağınız konusunu tamamen size bırakıyorum. Haftaya da bunun üzerine konuşuruz. Var mı eklemek istediğiniz bir şey?”

**ESEN HANIM:** “Yok çok teşekkür ederim.”

Yukarıda verilen ödevlerin yapıldığı 4. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**ESEN HANIM:** “Abime gittim geçen hafta, oradan da başka arkadaşlarıma falan uğradım uzun uzun yürüyüş yaptık konuştuk, bir haftam dışarıda geçti. Genel



olarak güzeldi, akışındaydı. Ev temizleme işi de iyiydi. Evden giderken temizlik yaptım, eve gelir gelmez yaptım. Mükemmel olmasa da eskisine göre çok iyi.”

**UZMAN:** “Peki yemekler ne alemde?”

**ESEN HANIM:** “Aslında çok yalnız kalmadığım için evde misafirimde olduğu için çok fazla bu durumu ölçemedim. Sürekli yemek yiyebildim misafirlikte olduğum için. Düzenim açısından da iyi bir ilerleme var ama tek başıma olduğumda daha iyi ölçebilirim açıkcası.”

...

**UZMAN:** “Başka ödevlerimiz de vardı, onlar ne alemde?”

**ESEN HANIM:** “Yazma ödevim ve perde ödevim vardı. Orta kapıya bir perde koyacaktım, perdeyi koydum sonra misafirim gelince çıkardım. Resim konusunda daha pasifim çünkü evde değildim. Kitap okudum bugün ve yazı da yazdım.”

...

**UZMAN:** “Yazmak size iyi hissettirdi yani öyle mi?”

**ESEN HANIM:** “Her ne kadar tamamlayamasam da yazıyı evet, iyi hissettirdi. Zaten çoğu zaman yazmak istediğim halde yazamadım biliyorsunuz.”

Müracaatçı verilen tüm ödevleri yerine getirmiştir. Önceki oturumlarda arkadaşlarıyla birlikteyken dengesini korumakta zorlandığını belirten müracaatçı bu oturumda arkadaşları gelmesine rağmen dengesini ve ev düzenini koruyabildiğinden bahsetmiştir. Müracaatçının öncelik sıralamasını daha iyi yapabildiği ve kişisel alanını daha rahat koruduğu fark edilmiştir.

Önceki oturumlarda yazı yazmakta zorlandığı belirten müracaatçı artık kendisi için bir şeyler yazarken o kadar zorlanmamaktadır. Hatta yazı yazmanın kendisine iyi geldiğini belirtmiştir. Ayrıca evini kişiselleştirmek için duvar perdesi gibi bazı küçük değişiklikler yapmıştır.

Genel olarak müracaatçının ödevleri belirleme ve ödevleri yapma oranı yükselmiştir, ayrıca bu konuda önceki oturumlara kıyasla daha rahat karar vermekte ve hareket etmektedir.

#### **4.OTURUM**

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 4. Oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** "...O zaman bu hafta da temizlik ve yemek konusunda aynı dikkati göstermeye çalışalım. İsterseniz sizin için daha kolay olacaksa yine iki işi bir arada yapabilirsiniz."

**ESEN HANIM:** "Tabii, yine dikkat etmeye çalışacağım."

Müracaatçı 4. Oturumda bir önceki oturumda olan ödevlerini tekrarlamak istemiştir çünkü bu şekilde daha sağlam bir gelişme elde edileceğini düşünmektedir. Bu nedenle önceki oturumda verilen ödevler tekrarlanmıştır.

4.oturumda verilen ödevlerin yapıldığı 5. Oturumdaki görüşmeler aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *"Bu güzel gelişmelere çok sevindim. Bunun yanında temizlik yapmışsınız galiba değil mi?"*

**ESEN HANIM:** *"Evet. Yine dağıldığı oluyor ama onu toparlayabileceğimi biliyorum. Çünkü burayı nasıl toparlayacağım diye düşünüyordum sürekli artık öyle endişelenmiyorum. Sadece 1 günümü düşünmeye ayırıyordum."*

**UZMAN:** *"Görüşmelere ilk başladığımız zamandan çok daha iyisiniz bence. Söylediğiniz gibi o zaman harekete geçmekte biraz zorlanıyordunuz ama artık daha kararlı ve istikrarlısınız bu konuda, benim gördüğüm kadarıyla."*

**ESEN HANIM:** *"Evet, evet, çok iyi gerçekten bu durum sorundu. Hatta bundan kaynaklı size başvurmuştum. Bu durum şu an sorun değil. Daha iyi oturması gerektiğini biliyorum ama artık bir sorun değil."*

**UZMAN:** *"Kaydettiğimiz bu ilerlemeye gerçekten çok sevindim çünkü dediğiniz gibi buraya getirdiğiniz sorun artık hayatınız üzerinde o kadar etkili değil hatta artık bir sorun da değil. Siz de bu konuda üzerine düşen her şeyi yapmaya gayret ettiniz, bu konudaki çabanızı gerçekten çok değerli buluyorum."*

Müracaatçı terapiye getirdiği ana sorunun kendisi için artık sorun olmaktan çıktığını belirtmiştir. Bu noktada uzman kısa bir süreç değerlendirmesi yapmış ve müracaatçıya övgüde bulunmuştur.

Müracaatçının ifadelerinden anlaşılacağı üzere çözüm odaklı sosyal hizmet müdahalesiyle kemikleşmiş bir sorunda dahi kısa sürede gelişme ve ilerleme elde etmek mümkündür. Bu noktada sorunun kaynağını anlamaya, soruna dair analizde bulunmaya gerek yoktur. Bakış açısını değiştirip davranış değişimi ve kontrolü sağlamak çözüm odaklı kısa terapisinin işler bir yöntem olmasının en önemli nedenlerindedir.

## 5.OTURUM

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 5. oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “...Peki tüm bu olumlu gelişmelerin üzerine sonraki haftalar için hedeflerimiz ne olsun?”

**ESEN HANIM:** “Acaba neyi hedefleyelim. Bence yine bunlar üzerinden gidelim ama sağlamlaştıralım. Evet çok güzel gidiyoruz ama bu durum bozulmasın, hayatımda otursun. Yine aynı konular olsun; hayır diyememe, resim yapma, evi düzenli ve temiz tutma, kendine odaklanma, yemek yeme.”

**UZMAN:** “Peki yine aynı konular olsun, biraz daha hayatınıza yerleşmeleri için zaman tanıyalım.”

**ESEN HANIM:** “Evet bence de. Zaten bir iki haftaya kadar yalnız kalacağım bu konuda da irade göstereceğimi düşünüyorum. O zaman arkadaşlarımı da biraz daha çemberin dışarısında tutabileceğim.”

Müracaatçı ödevlerini belirleme noktasında daha istekli davranarak kendi ödevlerini artık kendisi belirleyebilmektedir. Bu noktada arkadaşlarıyla olan ilişkilerini sınırlandırdığı zaman evde daha çok vakit geçirip, temizlik ve yemek yapabildiğini fark etmiştir. Bu nedenle özellikle arkadaşlarıyla ilgili vereceği kararlarda merkeze kendisini koymak istemektedir.

Yukarıdaki verilen ödevlerin yapıldığı 6. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının ödevlere dair düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “Yani temizlik yapabildiniz mi?”

**ESEN HANIM:** “Evet evet yapabildim. Orada da erkenden temizliği yapayım ve İngilizce dersime çalışabileyim diye yaptım. Yani ucunda İngilizce çalışmak gibi bir ödül vardı. Belki olmasaydı gevşeyecektim. Ama yine de yaptım.”

**UZMAN:** “Mutlaka bir sebep olunca temizlik yapıyor değilsiniz bence. Siz hiçbir şey yokken de temizlik yaptınız annenizle konuşup, video izleyip. Ayrıca ödül dediğiniz şeyi de siz kendiniz belirliyorsunuz. Bugün bu ödül temizlikten sonra İngilizce çalışmak olur, yarın temizlikten sonra güzel bir uyku çekmek olur. Buradaki kontrol tamamen size ait.”

**ESEN HANIM:** “Hmm, evet haklısınız. Evet evet, en azından yapmanın yolunu çözdüm. Temizlik yapmam gerekiyorsa en kötü bir video açarım. Söylediğiniz gibi annemle konuşurken de sürekli bir şeyler yapıyorum artık, öyle oturarak konuşmuyorum.”

**UZMAN:** “Hem iki işi aynı anda yapınca insan beyni daha aktif çalışıyor. Bir de diğer ödevlerimiz vardı. Arkadaşlarımızın isteklerine daha temkinli yaklaşacaktık, orada ne alemdeyiz?”

**ESEN HANIM:** “Orada hala normalim yani şu an hayır diyebileceğim bir durum yok ama yine de mesela arkadaşlarım bana gelmek istiyor yarın onları çağıracağım. Gelmek istediklerinde çağırmam gerektiğini düşünüyorum ama yine de sohbet etmek istediğim şeyler de var onlarla. Yurtdışıyla ilgili şeyleri görüşmek istiyorum, nasıl hesaplama ve planlama yapmam gerektiğini sormak istiyorum. Ama eve çağırmamı o istedi yani evini de hiç görmedim falan dedi.”

**UZMAN:** “Yani gelmesini istediğiniz için mi çağırıyorsunuz yoksa hayır diyemediğiniz için mi?”

**ESEN HANIM:** “Aslında hayır diyemediğim için çünkü onunla başka bir yerde de görüşebilirim.”

**UZMAN:** “Arkadaşlarımız konusunda neden temkinli davranmamız gerektiğini biliyor muyuz? Kendi sınırlarımızın neresi olduğunu?”

**ESEN HANIM:** “Evet. Orada geçiştirebilirdim aslında ama yapmak istemedim bu sefer bir de evimi hiç görmediler o yüzden. Bu hafta zaten yeni okulumda açılmıştı. Bir de doktor arkadaşımınla karşılaştım eve giderken hadi kahve içelim dedi. Ben de müsait olmadığımı söyledim ve hayır dedim.”

**UZMAN:** “Bu güzel bir gelişme.”

**ESEN HANIM:** “Aslında beni başka bir arkadaşım bekliyordu beklemeseydi hayır diyebilir miydim bilmiyorum.”

**UZMAN:** “Kontrolü tamamen karşı tarafa bırakmayın. Örneğin size bir teklifle geldiklerinde beraber oturup plan yapabileceğinizi söyleyebilirsiniz onlara. Mesela haftaya şu zamanla müsaitim sen de müsaitsen kahve içebiliriz diyebilirsiniz. Tabi eğer bu durumun sizin için sorunsu.”

**ESEN HANIM:** “Evet sorun. Her şeye koşmaya çalışıyorum. Kahve olur, çay olur, şuraya olur, buraya olur. Her şeye olur diyorum ve artık çok yoruluyorum. Mutluysam tabi ki olabilir ama şu ara kapanıp İngilizceye veya kendime yoğunlaşmak istiyorum. Bu da şaşırtıcı mesela. Yalnız kalmak istemezken şu ara sürekli yalnız takılmak istiyorum evde kendime vakit ayırmak istiyorum.”

**UZMAN:** “Dediğiniz gibi her şey yapmak isteyebilirsiniz belki de buna ihtiyacınız olduğu için öyle istiyorsunuzdur. Bence kendinize sormanız gereken şeyler; sınırlarınızın ne olduğu? Arkadaşlarınızın sınırlarının neler olduğu? Şu an ne yapmak istediğiniz? Kendi tercihlerinizin ne kadar görünür olduğu? gibi sorular. Tüm bu sorular içindeki dengeyi tutturmak veya kurmak önemli olan. Zaten siz bu konuların farkındasınız, ki değişim farkındalıkla başlar.”

**ESEN HANIM:** “Evet evet, mesela artık telefon çaldığında önce kendimi bir yokluyorum ve olası soru ve cevapları düşünüyorum çünkü ani geliştiği zaman hayır diyemeyebiliyorum. Telefon konuşması yaparken de söz vermeden önce bir kere daha düşünüyorum. Aslında istediğimi yapmak, istemediğimi yapmamak ve bunun öncesinde ne istediğimi bilmek.”

Müracaatçı önceki oturumda verilen ödevleri yapmıştır. Ancak arkadaşlarına hayır diyebilme noktasında bazı eksiklerinin olduğunu farkındadır. Arkadaşlarının isteklerinin mutlaka yerine getirilmesi gereken şeyler olduğunu düşünmektedir. Bu nedenle müracaatçıyla istekler ve sınırlar doğrultusunda yapılandırılmış bir gündem oluşturulmuştur. Bu gündem sayesinde müracaatçının bazı farkındalıklar yaşamayı ve konu üzerine düşünmesi hedeflenmiştir.

## **6.OTURUM**

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 6. oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “Ödevlerimiz neler olsun önümüzdeki hafta için.”

**ESEN HANIM:** “Sizin verdiğiniz tavsiye ödevim olsun bence; ara ara keyif alabilecek küçük bir şey yaptım mı, ne yaptım, puanım kaç diye. Ayrıca hayır diyebilme konusunda da dikkat edeyim yine. Bir dahaki hafta da şehir değiştirip ailemin yanına gideceğim orada da hayır diyebilme konusunu daha iyi deneyimleyebilirim. Ailede daha fazla koşuşturan biriyim ama kendim değiştikten sonra gitmedim hiç bakalım şu an nasıl olacak.”

**UZMAN:** “Ailenizin yanında da diğerlerinden bahsetmek yerine sürekli kendi hayatınızdan bahsedebilirsiniz biraz odağınızı değiştirebilirsiniz. Sizin hayatınız nasıl gidiyor, neler yapıyorsunuz, neler değişti hayatınızda onlardan bahsedebilirsiniz.”

**ESEN HANIM:** “Aa olabilir. Ben sürekli onlara sorular soruyordum bu kez biraz kendimden bahsederim. İstediğim şeyler olursa onları da söyleyeyim normalde yemek yapayım, abimle ilgileneyim, temizliğe yardım edeyim diye düşünüyorum hep. Bu sefer kendi istediklerimi de ihmâl etmeyeyim. Çok zor benim için ama bu da çok farklı olur benim için.”

**UZMAN:** “O zaman şimdilik bu 3 ödev yeter. Zaten gayet iyi gidiyorsunuz. Sona yaklaştık şu an her şey yolunda diğer haftalarda da ve ben hayatınızdan çıktıktan sonra da öyle olacağını umuyorum tüm bu gelişmeler için sizi tebrik ederim.”

**ESEN HANIM:** “Çok teşekkür ederim ben her şey için.”

Müracaatçı kendi ödevlerini yine kendisi belirlemiştir. Bu noktada özellikle odaklandiğı şey başkalarıyla olan ilişkileri olmuştur. Müracaatçı ev temizliği ve yemek yapmak konusunda belli bir düzen oturttuğunu düşünmüştür. Bu nedenle öncelikli odağı başkalarıyla olan ilişkide kendisini merkeze almaktır. Bu konuda da belli bir gelişme göstermiştir. Uzman müracaatçıya ana hedeflere ulaşıldiğını vurgulamış ve sonlandırmaya yönelik konuşmalara gündem içinde yer vermiştir.

Müracaatçının verilen ödevlere dair olan 7. oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının ödevlere dair düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “...Peki nasıl hissediyorsunuz? Kaçtayız mesela bu hafta?

**ESEN HANIM:** “Bu durumdan dolayı biraz düştü tabi 8 puandayız bence bu hafta. En son diziye tutundum ama onu da çok abarttım, akşamdan sabaha kadar izledim.”

**UZMAN:** “Anlıyorum, birkaç gününüz kötü geçmiş ama bu durumun genel dengenizi bozmasına müsaade etmemeniz gerekirdi. Mesela size küçük küçük aralar vermeniz için ödevler vermiştim, onları yapabildiniz mi?”

**ESEN HANIM:** “Ben yoğun bir şekilde İngilizce çalışırken o arada küçük aralar verebildim. Zaten ondan sonra bu olayları yaşadım.”

...

**ESEN HANIM:** “Evet yapabilirdim. Bugün biraz açıldım arkadaşımın zorlamasıyla dışarı çıkabildim. Dışarı çıkınca biraz resim çizdim o bana çok iyi geldi. Hem muhabbetlerini dinledim arkadaşlarımın hem de resim çizdim bana iyi geldi.”

Müracaatçı kötü bir hafta geçirmiş olmasından dolayı verilen ödevleri tam olarak yapamamıştır ancak yine de uzun bir zaman geçmeden arkadaşlarıyla beraber dışarı çıkıp kendini daha rahat hissedebileceği bir ruh haline geçmiştir. Özellikle arkadaşlarıyla beraber dışarıda resim çizmenin kendisine çok iyi geldiğini belirtmiştir.

## **7.OTURUM**

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 7. oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “Bir dahaki hafta için neleri hedefleyelim sizce?”

**ESEN HANIM:** “Yönetme konusunda bir ödevim olsun isterdim.”

**UZMAN:** “Bir hikaye yazabilir misiniz ya da güzel bir resim çizebilirsiniz isterseniz.”

**ESEN HANIM:** “Olabilir yapabilirim aslında. Aslında biri benden bir şey istemediği sürece bir şey yapıyorum, karışmıyorum kimseye. O olayda da aranmak ve o kötü enerjiyi almak istemedim ve bu durumu ifade edemedim. Bu durumu yönetmem gerekirdi. Ama toparlayabileceğimi düşünüyorum.”

**UZMAN:** “Zaman zaman böyle düşüşler olabilir, hiç önemli değil bence de toparlayacaksınız. Bu haftaya kadar gayet iyi gidiyordunuz. Atölye çalışmasının da size iyi geleceğini düşünüyorum hem bir dahaki seansımızda bunun üzerine konuşabiliriz.”

**ESEN HANIM:** “Evet bence de iyi olur.”

Verilen ödevlerin yapıldığı 8. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının ödevlere dair düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “...Ödevlerimizi sorayım o halde, yapabildiniz mi?”

**ESEN HANIM:** “Evet, hepsini yaptım. Özellikle resim yapmak bana çok iyi geldi, aslında mesleğimden dolayı önceden de çok resim yapardım ancak şimdi farklı bir keyifle yapıyorum. Resim yaparken rahatladığımı hissediyorum.”

**UZMAN:** “Bunları duymak çok sevindirici.”

**ESEN HANIM:** “Hepsini yapamamış olsam da, verdiğiniz ödevler çok keyfiliydi. Temizlik ve yemek konusunu halletmemde bana çok yardımcı oldu ve artık gerçekten onların bir sorun olduğunu düşünmüyorum. En kötü bir resim yaparım kendimi toparlarım sonra yemeklerimi ve temizliklerimi yaparım diye düşünüyorum. Bu sorunların bu kadar kısa sürede halledilebileceğini hiç düşünmezdim.”

**UZMAN:** “Çözüm her zaman çok uzakta olmuyor. Aksine yaptığımız küçük değişimler bizi çözüme yaklaştıran büyük adımlar oluyor.”

**ESEN HANIM:** “Çok haklısınız gerçekten, her şey için çok teşekkür ederim, ilginiz ve sabrınız için özellikle.”

**UZMAN:** “Keyifli bir süreç yürüttük, ben de her şey için çok teşekkür ederim, özellikle azminiz ve kararlılığınız için.”

Müracaatçı sürecin başında biraz direnç göstermiş olsa da, süreç boyunca verilen ödevlerin çoğunu yapmıştır. İlk görüşmelerde ödevlere dair müracaatçının aklında soru işaretleri bulunmasına rağmen, sonraki görüşmelerde ödevleri belirleme noktasında istekli davranmış hatta yaşadığı farkındalıkları baz alarak son görüşmelerde ödevlerini kendisi belirlemiştir. Ödevlerin müracaatçıyı zorlamamasına ve günlük hayatına entegre olabilecek şekilde düzenlenmesine özen gösterilmiştir. Danışanın yapmaktan hoşlandığı ve bizi ana hedefe yakınlaştıracak ödevlerin seçilmesine dikkat edilmiştir. Ayrıca ödevler belirlenirken müracaatçının davranışlarının nedenini fark edebilmesi için duygularına odaklanılmaya çalışılmıştır. Yapılan ödevler, bu ödevlere dair farkındalıklar ve ödev belirlenmesine katılımı için müracaatçı teşvik edilmiş ve övülmüştür. Övgü, pozitif gelişimi desteklemek adına çözüm odaklı kısa terapide kullandığımız işlevsel bir tekniktir.



Her oturum sonrasında verilen ödevler bir sonraki oturumda değerlendirilmiş ve müracaatçının geri dönüşleri dikkate alınarak yeni değerlendirmeler ve düzenlemeler yapılmıştır. Esen Hanım ile çalışırken, kendisinin ilgi ve istekleri doğrultusunda sanat terapi dallarından “resim terapi” yöntemi kullanılmıştır. Müracaatçının resim terapi yöntemi için kullandığı ifadeler incelendiğinde, bu yöntemin kendisinde pozitif farkındalıklar ve gelişimler yaratmış olduğu anlaşılmaktadır. Müracaatçı resim terapiyi, terapiye getirdiği ana sorun için bir başatme stratejisi olarak belirlemiştir ve resim yapmanın kendisini rahatlattığını her fırsatta dile getirmiştir.

Müracaatçı terapiye getirdiği sorun için süreç boyunca ne aşamada olduğunun bilincinde olmuştur. Zaman zaman düşüşler yaşasa da bunların o haftaki yaşadığı olaylardan kaynaklandığını kendisi de açık bir şekilde dile getirmiştir. Sürecin başında müracaatçının soruna dair olan tavrı devamlı erteleme yapmak olurken sürecin sonucunda önce istediği bir şeyi yapıp (resim çizmek, annesiyle konuşmak, müzik dinlemek) daha sonra temizlik ve yemek yapmaya geçebilmiştir.

Genel olarak olumlu değişimlerin yaşandığı, fayda odaklı bir çalışma yürütülmüştür.

#### **2.2.2.5. Terapi Süreci İçerisinde Sanat Tekniklerinin Kullanılması**

Esen Hanım ile çalışılırken sanat terapinin alt dallarından biri olan ve kendisinin yatkın olduğunu düşündüğü resim terapi ile çalışılmıştır. Kullanılan resim terapi teknikleri ödevlerle müracaatçıya tanıtılmış ve hayatında karşılaştığı sorunlara dair yeni bir baş etme stratejisi olarak kazandırılmaya çalışılmıştır. Müracaatçı bu yöntemi benimsemiş ve sorunlarla baş etmede aktif olarak kullanmıştır. Aşağıda müracaatçının kullanılan resim terapi tekniğine dair bazı oturumlardaki düşünceleri yer almaktadır.

#### **1.OTURUM**

İlk oturumda müracaatçının sanat teknikleri içerisinden hangisine daha çok yatkın ve istekli olduğu anlaşılmasına çalışılmıştır. Bunun amacı kullanılmak istenen sanat tekniğinin müracaatçının pozitif değişim hızını doğal olarak arttırmasıdır. Müracaatçının kullanmayı sevdiği bir sanat tekniğini terapi sürecinde ve özellikle ödevlerde kullanmak, ödevlere yönelik direnci kıracağı ve isteği arttıracağı düşünülmektedir.

Müracaatçının hangi sanat tekniğine yatkın olduğunu anlamak için aşağıdaki sorular sorulmuştur;

**UZMAN:** “Peki biraz da ilgi alanlarınızdan konuşalım mı?”

**ESEN HANIM:** “Resim öğretmeniyim ve resim çizmeyi çok seviyorum. Onun haricinde dans etmeyi de çok seviyorum. Genellikle eğitim alarak dans ediyorum. Ya onun kursuna gidiyorum ya onun toplu aktivitesine katılıyorum. Tango dersi aldım, Latin dansları dersi aldım. Daha sonra tiyatrocucu bir öğrencim aracılığıyla tiyatroya başladım ve tiyatro sahneledik. Yoğun çalıştık. Okuma günlerimiz var onun haricinde ama bu aktivite daha özgür, ders gibi olsun istemedik. Bu sene de kışın adanın daha sakin olmasından dolayı adayla ilgili bir okuma yapalım dedik. Onun dışında bazen yürüyüş yapıyorum bazen tekneyle başka adalara gidiyoruz. Arkadaşlarımla da yoğun bir şekilde görüşüyorum. Bazen yürürken denizle konuşuyorum o da çok keyifli oluyor. Tüm bunları yapabildiğim için evde duramamama teşekkür etmem gerekiyor demek ki. Ama bazen tüm bunları yapmak bana bazen yarış atı gibi oradan oraya koşuyormuşum gibi hissettiriyor.”

**UZMAN:** “Peki en çok sevdiğiniz aktivite nedir?”

**ESEN HANIM:** “Dansı çok seviyorum ama dans ederken çok fazla kendimi kaptırıyorum o nedenle bazen canımı sıkabiliyor. Herkesin doğal olarak dans ettiği yerlerde dans etmek daha keyifli aslında. Profesyonellik bazen bana yapay geliyor olabilir.”

Yukarıdaki ifadelerden anlaşılacağı üzere müracaatçının hobileri çok çeşitlidir. Resim, dans ve edebiyattan özellikle bahsetmiştir. Ancak dans konusunda bazen sıkılabildiğini ifade etmiştir. Resim, okuma veya yazma tekniklerinden birinin kullanılmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

## **2.OTURUM**

2. oturumda önceki görüşmede ödevler belirlenirken müracaatçı aşağıdaki gibi bir öneri sunmuştur;

**ESEN HANIM:** “Resim yapabilirim. Bir gün boyunca hiç durmaksızın yapabiliyorum ama bazen çok fazla geliyor ve beni biraz gerebiliyor, o yüzden her gün az az yapmayı istiyorum tabii bu durum resmin tekniğiyle de alakalı. 2 saat veya 4 saat olabilir.”

Yapılan görüşmede müracaatçı resim yapmayı bir öneri olarak kendisi dile getirmiştir. Ödevlere karşı direnç göstermesi muhtemel olan müracaatçının bu öneriyi kendisinin kabul edip sunması özellikle önem taşımaktadır.

#### 4.OTURUM

Müracaatçı iki hafta evinde olmayacağı için resim çizme konusunda alanı kısıtlıydı. Bu nedenle kendisiyle ilgili “yaratıcı yazma” tekniğini kullanarak bir şeyler yazmak istemiştir. Müracaatçı yazacakları konusunda tamamen serbest bırakılmıştır.

**UZMAN:** *“Peki anladığım kadarıyla siz bu hafta ödevinizi yapıp kendiniz hakkında bir şeyler yazmışsınız.”*

**ESEN HANIM:** *“Evet her gün yazmayı düşünüyorum, gerçekten kendimi irdelemek noktasında iyi oluyor.”*

**UZMAN:** *“Size iyi hissettirdi yani öyle mi?”*

**ESEN HANIM:** *“Her ne kadar tamamlayamasam da yazıyı evet, iyi hissettirdi. Zaten çoğu zaman yazmak istediğim halde yazamadım biliyorsunuz.”*

**UZMAN:** *“Bu çok olumlu bir geliş bence, çünkü kendimiz hakkında bir şeyler yazmak her zaman çok kolay olmuyor maalesef. Devam edeceğimizi umuyorum.”*

Müracaatçı kendisiyle ilgili bir şeyler yazma noktasında zorlansa bile evinde olmadığı zamanı yazarak değerlendirmeyi seçmiştir. Bu nedenle daha kolay bir şeyler yazabileceği alanları belirleyerek o alanlarda yazmıştır. Bunun kendisine iyi geldiğini belirten müracaatçı hemen hemen her gün yazmak istediğini söylemiştir.

#### 5.OTURUM

**UZMAN:** *“Resim yapmak nasıldı?”*

**ESEN HANIM:** *“Resim yapmak iyiydi, keyifliydi. Zaten her zaman bana iyi geliyor. Artık daha başka türlü bakıyorum, resimle beraber rahatlıyorum sanki. Renkler tüm kötü enerjimi alıyor gibi. Bayağı kaptırdım kendimi. Daha düzeneği oluşturmam gerekiyor ama kursum da daha düzenli olacak. Öğrenci sayısı da pandemiden dolayı azdı artık öyle az değil.”*

**UZMAN:** *“Sizin adınıza çok sevindim. Zaten resim yapmayı, öğrenmeyi, öğretmeyi seviyorsunuz.”*

**ESEN HANIM:** *“Evet, evet. Kurs yerimiz büyük ve tarihi bir yapı, denizin ortasında bir yer. Şehir hatlarının üstünde ders yapıyorum. Mekan da insana ilham veriyor. Çalışmak için de çok geniş, kendi resimlerimi de orada yapabilirim.”*

Müracaatçı evine ve işine dönmesiyle tekrar resim yapmaya başlamıştır. Resim yapmanın kendisine her zaman iyi geldiğini belirten müracaatçı artık resmi sağaltım için de kullandığını, resim yapmanın kendisini rahatlattığını belirtmiştir.

## **6.OTURUM**

**UZMAN:** *“Ben de iyiyim sağ olun, nasıl geçti haftanız?”*

**ESEN HANIM:** *“Aslında genel olarak iyiydi. İngilizce çalışmaya başladım. Resim ve İngilizceyi beraber götürmeye başladım. Hep bu yönde gittim, bunun etrafında döndüm. Bir de her gün dersim var neredeyse o yüzden çok yoğun gidiyor. Bunun dışında olumsuz bir şey oldu. Atölyeme su bastı. Şehir hatlarına söyledim vapur su çekiyor o yüzden sular kesildi ben de suların açık olup olduğunu anlamadım. Görevliye kontrol etmesini söyledim. Onlar gelecek diye suyu açık bırakmışım ama onlar kapatmayı unutmuş. Benim 4’te dersim bitti onlar akşam 9 gibi yukarıdan su damlıyor diye beni aradılar. Sonra kursla ilgili sorunlar çıktı. O gün böyle üst üste birçok sorun çıktı. Erkek kardeşimin işiyle ilgili bir sorun çıkmış, atölyede de ısınmayla ilgili sorunumuz vardı. Atölyenin taşınması gerekiyormuş ama eşyalarımı da oraya taşınıştım. Bu gibi bir sürü sorunla uğraşmak zorunda kaldım. Sonra evde sıcak bir duş aldım çünkü çok üşümüştüm. Daha sonra biraz İngilizce bakayım dedim. Önceden tüm bu bölümleri birbirinden ayırmazdım yani bu kadar aksiliğin üzerine İngilizce çalışmazdım direk uyurdum ve uyduğumda da kabus görürdüm. Ama ilk defa kendimi kontrol edebildim ve İngilizceye dönebildim. Hatta dersim de çok yoğun geçmişti gözlerim hep düşüyordu yine de İngilizce çalıştım sonuna kadar. Çok güzel çalıştım ve bana da çok iyi geldi. İlk defa böyle bir şey yaptım. Normalde üzüntümden çalışmam asla. Ve yine hayatımda ilk defa bütün sorunlara rağmen çok iyi uykumu aldım ve çok iyi uyandım, çok mutluydum. Bu da ilktir hayatımda.”*

**UZMAN:** *“Bu gelişmeye ben de gerçekten çok sevindim. Bu değişimi sizde ne sağlamış olabilir?”*

**ESEN HANIM:** *“Değiştığım için bence. Olaylara kendimi kaptırmadım. Kendimi suçlamadım, kardeşimi suçlamadım, patronumu suçlamadım. Kimseyi*

*suçlayarak gitmiyorum artık daha çok çözümlü düşünmeye çalışıyorum. Çözüm bulamazsam eğer resim yaparak çözümlü düşünüyorum. Çözüm ne bulabilirim ve benim elimden şu an bir şey geliyor mu diye düşünüyorum. Bu düşünce tarzımın değişmesiyle ilgili. Bir de empatiyi azalttım ben, galiba bende dozu çok fazlaydı.”*

**UZMAN:** *“Anladığım kadarıyla kendi duygularınızı merkeze almaya başladınız.”*

**ESEN HANIM:** *“Evet evet. Hatta bir arkadaşım hastaydı ben de ona destek olmak istiyordum bana beni görmek istemediğini söyledi. Çünkü benim yaşadığım hastalığı aynı şekilde sen de yaşıyorsun o yüzden seni görmek bana iyi gelmiyor demişti. Onunla beraber üzülmem onu çok üzümüştü mesela. Umarım bu durum duyarsızlığa doğru gitmez ama şu an çok iyi gidiyor, memnunum. Gerçekten tarih oldu, kabus görmemem falan. Hakikaten kötü olaylardan sonra başka bir alana odaklanmak gece uyuyunca dertlerin tekrar etmemesine neden oldu. Gerçekten güzel uyudum. Bu hafta bunlar oldu.”*

6. görüşmede müracaatçı; önceden yaşadığı olumsuz olayların etkisinden çıkamadığını, bu olayların hayatını çok fazla etkilediğini, duygularını olumsuz yönde karmaşıkleştirdiğini ve bu yüzden herhangi bir şey yapmak istemediğini belirtirken, şu an hayatının kontrolünü elinde tutabildiğini, olumsuz hayat olaylarına karşı daha temkinli yaklaşabildiğini ve günlük hayatına devam etmekte zorlanmadığını belirtmiştir. Özellikle çözüm aradığı vakitlerde resim yapmanın kendisine iyi geldiğini ve onu çözüme yaklaştırdığını ifade etmiştir.

## **8.OTURUM**

**UZMAN:** *“...Çok sevindirici bu söyledikleriniz benim için. Sizinle çalışırken süreç boyunca çeşitli ödevler kararlaştırdık ve siz ödevlerinizi yaptınız. Bu ödevlerden biri de resim yapmaktı. Sizin resme yatkınlığınızdan dolayı bu ödevi sıkça tekrarladık. Biraz da bundan bahsedebilir misiniz acaba, resim yapmak nasıldı, size iyi geldi mi?”*

**ESEN HANIM:** *“Evet, resim yapmak çok iyi geldi bana gerçekten. Hatta resim hakkında farklı amaçlar da belirledim kendime, başka bir ülkeye gidip orada resim yapmak gibi. Resme daha çok önem vermeye başladım, bu ödevler de o konuda daha iyi oldu. Değişik ortamlarda da sürekli çizim yapıyorum o da bana çok iyi geliyor. Arkadaşlarım konuşurken ben resim çiziyorum ve bundan çok keyif alıyorum. Kötü bir*

*ruh halindeyken resim yapmak bana çok iyi geliyor, beni %90 değiştiriyor. Bir de iki işi aynı anda yapmanın da bana iyi geldiğini keşfettim. Dikkat dağınıklığım da çok iyi geliyor. Bazen arkadaşlarımın portrelerini çizdim onlar konuşurken ve bundan çok keyif aldım. Gerçekten bana çok çok iyi geliyor, her zaman da çizmeye çalışıyorum. Bu bu sene oluştu. Her ortamda çizmeye çalışıyorum. Tam cevaplayabildim mi?”*

**UZMAN:** *“Tabii ki çok güzel ifade ettiniz...”*

Son görüşmede müracaatçının yaptığı değerlendirmeye göre resim yapmak kendisini rahatlatmış ve resimle ilgili kendine farklı amaçlar belirlemiştir. Sadece kendisi için çizmediğini belirten müracaatçı arkadaşlarının portrelerini de çizmeye başlamıştır. Bu durumun da kendisine keyif verdiğini ifade etmiştir.

Bu noktada terapötik süreçte kullanılan sanat tekniklerinin var olan soruna müdahale etmede işlevel ve hızlı bir çözüm sunduğu söylenebilir. Ayrıca müracaatçıların yatkın oldukları sanat tekniklerini ödevlerde kullanmalarının kendilerine keyif verdiğini kullandıkları ifadelerden anlayabiliriz.

#### **2.2.2.6. Terapi Sürecinin Genel Değerlendirmesi**

**UZMAN:** *“Neye borçluyuz acaba bu değişimi?”*

**ESEN HANIM:** *“Kendimi sevmeye başladım, kendimle vakit geçirmeyi sevmeye başladım. Önceden çok fazla dışarıdaydım ve dengeyi sağlayamıyordum, kendimden kaçmak gibi bir şeymiş. Şimdi kendimi keşfetmeye başladıkça değişiyorum tabii, ruh halim de değişiyor. Sürekli bir şey keşfediyorum kendimle ilgili bu da beni mutlu ediyor. Ben sürekli dışarıdayken kendimle ilgilendiğimi zannediyordum, tangoydu, resimdi, tiyatroydu falan ama onların kendimle ilgilenmek olmadığını gördüm, bu keşif beni çok iyi hissettiriyor. Evet hala resim yapıyorum ancak bunu evimde kendim için yapıyorum. İç huzurum çok arttı. Tabii ki hala bu yolculuk bitmiyor ama ben artık kaçmıyorum üzerine eğiliyorum. Bir taraftan da daha yardımsever oldum. Bazen ufak tefek sorunlar çıkıyor ama bundan rahatsızlık duymuyorum çünkü çözebileceğimi biliyorum. Bu süreçte yine arkadaşlarımla çıktığım oldu çokta eğlendim ancak hayır da diyebiliyorum artık. Mesela bugün için arkadaşım çağırdı ama gelemeyeceğimi söyledim çünkü bir süre kendimle olmak istiyorum ama yansıttığım durumumla ilgili de bir sıkıntım var belli ki. Tüm bunları düşünüyorum ve çabalıyorum ve halimden de memnunum.”*

**UZMAN:** *“Sizinle beraber yürüttüğümüz bu süreçten çok memnunum, zaten en baştaki hedeflerimiz sizin temizlik ve yemek yapmanızdı ve bu hedefimize çok çabuk ulaşabildik. Daha sonra sosyal hayatınızla ilgili konular üzerine de biraz çalıştık. Arkadaşlarınıza ve ailenize “Hayır” diyebilmek, sınırlarınızı net olarak çizebilmek, kendi kendinize nasıl vakit geçirebileceğinizi planlamak gibi. Tüm bu süreci çok iyi yönettiğinizi düşünüyorum, çoğunlukla ödevlerinizi yaptınız. Bunlar haricinde bu süreç benim için de zevkliydi çünkü kişiliğiniz çok renkli sizinle bir şeyler paylaşmaktan mutluluk duydum.”*

**ESEN HANIM:** *“Tüm süreci özetlemek gerekirse, sizinle bir şeyler paylaşmak güzeldi. Kendimle ilgili şeyleri paylaşmak güzeldi. Paylaşırken çözdüğüm şeyler de oldu. Bol bol konuşabildiğim bir süreç oldu. Sizden çok güzel bir enerji aldım, söylediğiniz şeyleri ve ödevleri olabildiğince dikkate aldım ve yapmaya çalıştım. Onlar da bu duruma gelmemde etkili oldu. Yaptığımız planlar da etkili oldu. Bunları söylerken bile bazı şeyleri keşfediyorum. İyiydi benim için, nasıl tarif edebileceğimi bilmiyorum ama. Sizin kişiliğiniz de çok güzel ve naif o yüzden kendimi çok rahat hissettim ve her şeyi olduğu gibi anlatabildim. Ben de konuşkan biriyimdir ama siz de bana huzurlu hissettirdiniz.”*

**UZMAN:** *“Çok teşekkür ederim, bunları duymak benim için çok güzel.”*

**ESEN HANIM:** *“Hislerimi mutlaka sürekli kendime sorarım. Bu kişiyle konuştuğumda nasıl hissediyorum, diğeriyle konuştuğumda nasıl hissediyorum diye. Huzursuz hissettiğimde de bundan nasıl kurtulabileceğimi düşünürüm. Sizinle bir şeyler paylaşırken bir huzursuzluk yaşamadım aksine çok güzel şeyler hissettim.”*

**UZMAN:** *“Çok sevindirici bu söyledikleriniz benim için.”*

**DEĞERLENDİRME:** Müracaatçı ile son oturumda süreç değerlendirmesi yapılmıştır. Müracaatçı süreçten keyif aldığını, bu süreçte çeşitli farkındalıklar yaşadığını ve yaşadığı bu farkındalıkların hayatına pozitif anlamda katkıda bulunduğunu belirtmiştir.

Müracaatçının terapiye getirdiği ana sorun temizlik ve yemek yapabilmesinin düzenli hale gelmesini istemesiydi. Bu konuda somutlaştırılmış ödevler ve net planlar yapılarak hızlı bir çözüm elde edilmiştir. Sonraki oturumlarda gösterilen gelişmeler korunmaya çalışılmıştır. Bunun yanında müracaatçının gündem haline getirdiği “hayır

diyebilmek” ikincil sorunlar olmuştur. Bu konuda müracaatçının hayatının kontrolünü elinde tuttuğunu daha iyi hissedebilmesi için bazı ödevler verilmiştir. Müracaatçı bu ödevleri yapmış ve işlevsel olmayan bazı davranışlarını daha işlevsel olan davranışlarla değiştirebilmiştir. Bazı konularda pasif kaldığını söyleyen danışanın süreç boyunca özellikle arkadaşlarıyla olan ilişkisinde daha aktif davranışlar sergilediği gözlenmiştir. Müracaatçı kendini daha rahat ve huzurlu hissettiğini belirtmiştir. Müracaatçının ASÖ ölçeğinden aldığı toplam ve ortalama puanların düşüşü tüm ifadelerini destekler niteliktedir.

#### 4.2.3. Merve Hanım Vakası

Merve Hanım’ın müdahale öncesi ve sonrası ASÖ verilerine ilişkin tablosu aşağıdaki gibidir:

**Tablo 20.** Merve Hanım’ın Müdahale Öncesi ve Müdahale Sonrası ASÖ Ölçeğinden Aldığı Toplam ve Ortalama Puanlar

Müdahale Öncesi		Müdahale Sonrası	
ASÖ alınan toplam puan	48	ASÖ alınan toplam puan	28
ASÖ maddelerinden alınan ortalama puan	2,57	ASÖ maddelerinden alınan ortalama puan	0,41

Yukarıdaki tablo incelendiğinde Merve Hanım’ın çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesi öncesi ASÖ ölçeğinden aldığı ön test puanlarının toplamı 48, ölçek maddelerinden aldığı ortalama puan ise 2,57’dir. Bu puanlar Merve Hanım’ın yüksek stres seviyesine sahip olduğunu göstermektedir. Bu stres seviyesini düşürmek için Merve Hanım’la çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesi gerçekleştirilmiştir ve müdahalenin sonunda Merve Hanım’ın son test puanlarının toplamının 28’e, ölçek maddelerinden aldığı ortalama puanın ise 0,41’e düştüğü gözlemlenmiştir. Anlamlı farkın oluşmasında etken rol oynayan sosyal hizmet müdahalesi bazı başlıklar halinde aşağıda açıklanacaktır.



### 2.2.3.1. Tanışma ve Genel Bilgiler

Tanışma aşamasında edinilen bilgilerde; Merve Hanım 43 yaşında olduğunu, yurtdışında yaşadığını, bir yaşlı bakım merkezinde bakım elemanı olarak çalıştığını, olumlu ya da olumsuz duygularını belli etmekte zorlandığını ve durumun hayatını kötü etkilediğini, bu nedenden dolayı zaman zaman ailesinde de sorunlar yaşadığını, bunun kendisini çok etkilediğini belirtmiştir. Merve Hanım'ı terapiye getiren neden sorulduğunda aşağıdaki gibi cevap vermiştir;

*“Duygularımı belli edebilmek istiyorum. İçimde çok fazla şeyi aynı anda yaşıyorum ama dışarıdan hiç belli edemiyorum. Bu da sanki duygusuz ve soğuk bir insan olduğum imajını yaratıyor. Halbuki duygularımı istediğim gibi yaşamak istiyorum. Bu şekilde kendimi rahat hissedemiyorum.”*

Sorunun somut etkilerini daha iyi anlayabilmek için müracaatçıya bazı sorular sorulmuştur ve aşağıdaki gibi cevap alınmıştır;

*“Yakın ilişkide bulunduğum insanlar soğuk davrandığımı düşünerek bazı şeyleri bana hiç söylemiyorlar, mesela eşim onayımı alamayacağını bildiğinden ya da umursamayacağını düşündüğünden bazı kararlarını bana sormadan alıyor, halbuki ben umursuyorum ya da arkadaşlarım gelmek istemeyeceğimi düşünüp beni öğle yemeğine çağırabiliyorlar. Böyle olunca da üzülüyorum ve kendimi değersiz, gereksiz hissediyorum.”*

Terapideki amacın net olarak belirlenmesi için müracaatçıya tüm sürecin sonunda neye ulaşmak istediği sorulmuş ve aşağıdaki gibi cevap alınmıştır;

*“Duygularımı daha çok belli etmek isterdim. İyisiyle kötüsüyle her şeyi içimden geldiği gibi yaşamak isterdim ve bu duygularımı karşıdaki insanlarda anlasın isterdim. Duygularım hakkında daha çok konuşmak isterdim.”*

Çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesinin temel amaçlarından biri müracaatçının olumlu yönlerine odaklanmak ve terapiye getirilen sorunun yaşanmadığı istisna zamanların tespit edilmesini sağlamaktır(Osborn, 1997). Merve Hanım'ın istisna zamanları sorulmuş ve aşağıdaki gibi yanıt alınmıştır;

**UZMAN:** *“Peki duygularınızı belli edebildiğiniz zamanlar oluyor mu?”*

**MERVE HANIM:** “Çok nadiren eşime karşı edebiliyorum ama onlar da genelde olumsuz duygular oluyor. Aslında çok önceden duygularımı belli edebiliyordum ama dediğim gibi çok önceydi.”

**UZMAN:** “Mesela hangi zamanlar daha çok belli edebiliyorsunuz duygularınızı?”

**MERVE HANIM:** “Genelde çok alındığım ya da artık sabredemediğim şeyler olduğunda ne hissettiğimi söyleyebiliyorum.”

Çözümü ulaşmayı hızlandırmak için müracaatçının ilgi alanları ve yapmaktan hoşlandığı şeyler öğrenilmeye çalışılmış ve aşağıdaki gibi cevap alınmıştır;

“Ailemle vakit geçirmeyi seviyorum, müzik dinlemeyi çok severim, edebiyatı da çok severim. Eşimle ortak yapabildiğimiz için bir şeyler izlerim bazen ama genelde ekran başında vakit geçirmekten çok hoşlanmıyorum.”

Müracaatçı hakkında ilk görüşmede edinilen yukarıdaki genel bilgilerden anlaşılacağı üzere Merve Hanım duygularını belli edemediğinden dolayı kendisini baskı altında hissettiğini, bu durumun çok uzun zamandır devam ettiğini, günlük hayatında da olumsuz yansımalarının bulunduğunu, özellikle yakın olduğu insanlarla olan ilişkisinin çok etkilendiğini belirtmiştir. Ancak müracaatçının kendisine dair olan atıflarının genellikle olumsuz yargı kalıplarını içermediği görülebilir. Bu söylemlerden hareketle, müracaatçının sorunu kendi kişiliğinden büyük oranda ayırdığı söylenebilir. Müracaatçı profesyonel ilişkinin ana hedefinin duygularını açıkça ifade edebilmek olduğunu söylemiştir. Görüşme sırasında geçmişe odaklanılmamaya çalışılırken; gelecek hakkında, sorunun gözlemlenmediği istisna durumlar hakkında ve müracaatçının hobileri hakkında gündem oluşturulmaya çalışılmıştır.

### **2.2.3.2. Derecelendirme Sorularının Kullanımı**

Derecelendirme soruları, çözüm odaklı kısa terapi süreci içerisindeki gelişmelerin ve gerilemelerin somut olarak tespit edilmesini sağlayan işlevsel bir tekniktir. Bu teknik kullanılarak danışanın süreci nasıl değerlendirdiği, süreç içerisinde nelerin onu çözüme yaklaştırdığı, nelerin çözümden uzaklaştırdığı öğrenilebilir.

Merve Hanım'a yapılan çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesinde her oturumda derecelendirme sorularından faydalanılmış ve aşağıdaki gibi cevaplar alınmıştır;

### **1.OTURUM**

**UZMAN:** *“1’den 10’a kadar puanların olduğu bir ölçekte, 10 puan istenilen tüm değişim ve gelişimlerin yaşandığı durumu, yani tüm duygularınızı istediğiniz gibi rahatça ifade edebilmenizi, 1 ise olası en kötü senaryonun gerçekleştiği durum, yani hala duygularınızdan kimseye bahsedemediğiniz durumu ifade ediyor. Bu ölçekte şu anda kendinizi nerede görüyorsunuz? Bir rakam seçerek ifade edebilir misiniz?”*

**MERVE HANIM:** *“4 verirdim.”*

**UZMAN:** *“Neden 4?”*

**MERVE HANIM:** *“Çünkü duygularımı ifade etme noktasında çok eksikim. Dediğim gibi zaman zaman ifade etsem de bunlar genellikle olumsuz olaylardan sonraki duygularım oluyor. Ama sizinle içinde bulunduğum sürece puan verecek olsaydım 8 verirdim çünkü bu konuda çok umutluyum.”*

**UZMAN:** *“Peki bu sürecin sonunda kaç puanda ulaşmak isterdiniz?”*

**MERVE HANIM:** *“10’a ulaşırsam benim için çok iyi olabilir.”*

**UZMAN:** *“O zaman hedefimiz 10 puana ulaşmak.”*

**MERVE HANIM:** *“Umarım ulaşabiliriz, çok iyi olur.”*

1.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde, müracaatçı bulunduğu noktayı 4 puan olarak değerlendirmiş ve bunu nedenini duygularını ifade etme konusunda eksik olmasıyla bağdaştırmıştır. Bunun yanında müracaatçı yeni başlanılan profesyonel sürece de puan vermek istemiş ve puanını 8 olarak belirlemiştir. Bu noktada süreçten umutlu olduğunu da ayrıca belirtmiştir.

### **2.OTURUM**

**UZMAN:** *“Derecelendirme sorumuza gelecek olursak geçen hafta 4 puanda olduğunuzu söylemişsiniz. Acaba bu hafta kaç puandayız?”*

**MERVE HANIM:** *“Derecelendirme konusunda evet öyleydik. Ödevler konusunda da ödevlerimi zevkle yaptım. Hatta müziği iki kere dinledim. Bağlantılar ve bunun üzerine sizin açıklamalarınızla beraber bu seansa 10 verebilirim gerçekten çünkü benim için çok verimliydi. Şu an kendimi gerçekten çok rahat hissediyorum. Şöyle de güzel bir durum var; beni hiç yargılamadan dinlediniz. O bile benim için çok önemli.”*

**UZMAN:** *“...Yürüttüğümüz bu süreçte asla yargılama söz konusu olamaz ben yalnızca sizi anlamaya çalışıyorum. Ama derecelendirmeye gelecek olursak istenilen değişimler için kaç puan veriyorsunuz sürece?”*

**MERVE HANIM:** *“Bence yürüttüğümüz süreç 10 puanda ama istenilen değişimler için konuşacak olursak bu hafta güzel ilerlemeler kaydettim bu yüzden 5 puanda olduğumuzu söyleyebilirim. Bir de ben annemle ilgili olayı açıkladığım zaman insanlara bir acıma ve bir sorgulama geliyor ve ben bunu görebiliyorum. Tuhaf bir yargılama oluyor o yüzden size dedim yargılamadan dinlediniz.”*

**UZMAN:** *“Ben o konuda zaten hassasım sizi hiçbir şekilde yargılamak istemem, öyle bir şey olursa zaten müdahale edin. Peki o zaman bundan sonra sürece verdiğiniz 10 puanı korumaya çalışacağız, aslında kendi adıma da sevindirici bir durum. Peki gelişmeler için kaç puanı hedefleyelim?”*

**MERVE HANIM:** *“Ama ben gerçekten kendi içimden geleni söylüyorum. Gelişmeler için 6 puanı hedefleyebiliriz.”*

2.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Merve Hanım ana hedefimiz doğrultusunda gösterdiği gelişmeler için 1 puanlık artışla 5 puanda olduğumuzu belirtmiştir. Bunun yanında terapötik süreci de değerlendirmek isteyen müracaatçı, sürece 10 puan vermiştir. Süreç boyunca özellikle yargılanmadan dinlendiği için bu puanı verdiğini belirtmiştir. Müracaatçının ifadelerinden de anlaşılacağı üzere “yargılanmamak” çok önemli bir etkidir. Çözüm odaklı kısa terapide terapötik süreçte danışmanın danışana karşı asla yargılayıcı bir tavır takınmaması gerektiğini vurgular.

### **3.OTURUM**

**UZMAN:** *“Elbette öyle. Derecelendirme sorumuzu hatırlıyor musunuz?”*

**MERVE HANIM:** *“10’un üzerinde bir puan varsa vereyim. Ben gerçekten içinde bulunduğumuz sürece ve bu terapilerin gidişatına 10 puan veriyorum. Bunu*

*şirinlik yapmak için söylemiyorum ama burada kendimi gerçekten iyi hissediyorum. Siz de zaten fark ediyorsunuzdur bu 3. Görüşmemiz ama gelişmeyi dışarıdan biri olarak daha rahat fark edebilirsiniz. Gelişmelerle ilgili 6 puanı rahatlıkla verebilirim.”*

**UZMAN:** *“Siz bana ilk görüşmemizde duygularımı tam açığa vuramıyorum ve bundan şikayetçiyim, biraz daha rahat olmak istiyorum bu konuda demiştiniz.”*

**MERVE HANIM:** *“Hala 4 puanı oradan kırıyorum zaten, duygularımı zamanında yaşayıp doğru tepki vermiyorum bence. Bazen çok soğuk kalabiliyorum, beni rahatsız eden de bu. Bazen tepki vermem gereken yerde susup kalıyorum bu gereksiz bir şey. Hem kendimi hem de karşı taraf yoruyorum diye düşünüyorum. Benim sıkıntım buydu, bunu da yavaş yavaş aşıyoruz bence.”*

3.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Merve Hanım derecelendirme ölçeğinde 1 puanlık artış olduğunu söylemiştir. Duygularını biraz daha iyi ifade edebildiği için bu puanı verdiğini söylemiştir. Bunun yanında hala bazı durumlarda tepki verememekten ve soğuk biri olarak yaftalanmaktan dolayı rahatsız olduğunu söylemiştir. İçinde bulunduğumuz sürece ise 10 puan vermiştir. Terapötik süreç içerisinde kendisini iyi hissettiği için bu puanı verdiğini ifade etmiştir.

#### **4.OTURUM**

**UZMAN:** *“...Derecelendiremeye geçelim mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Bence sormaya gerek yok. Ben sürece 10 puan veriyorum.”*

**UZMAN:** *“Aynı mı? Koruyabiliyor muyuz? Peki yaşadığınız gelişmeleri nasıl değerlendiriyorsunuz?”*

**MERVE HANIM:** *“Koruyabiliyoruz tabii ki. Gelişmeler açısından bence 7 puandayız, yavaş yavaş olsa da ilerliyoruz.”*

**UZMAN:** *“O zaman çok sevindim. Sadece ilk görüşmede 10’da değildik diğerlerinde hep 10 puandaydık. Gelişmeler açısından da bence gayet iyi gidiyoruz. Siz yavaş diyorsunuz ama benim hem burada hem atölyede gözlemlediğim kadarıyla hızlı bir gelişme gösteriyorsunuz. Duygularımız hakkında konuşmak zaman zaman hepimiz için zordur.”*

**MERVE HANIM:** *“Haklısınız. Zaten ben de şu anki gidişattan çok memnunum.”*

**UZMAN:** *“Bence de gayretiniz sayesinde gayet olumlu gidiyor her şey.”*

4.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Merve Hanım gösterdiği gelişmeler için 7 puanda olduğunu, yürüttüğümüz süreç açısından ise 10 puanda olduğunu söylemiştir. Müracaatçı sürecin işleyişinden gayet memnun olduğunu belirtirken, duygularını ifade etme konusunda yavaş yavaş ilerleme kaydettiğini söylemiştir.

#### **5.OTURUM**

**UZMAN:** *“...Peki Merve Hanım bu hafta kaç puandayız?”*

**MERVE HANIM:** *“10 puandayız. Terapiler işe yaradığı için bu puanı veriyorum zaten bu farkındalıkları ben kendi üzerimde de görebiliyorum. Gelişmeler açısından da bence 8 puandayız hatta belki daha yüksek bile olabilir. Çünkü en baştaki halime göre çok daha iyiyim. Bunun için elimden geleni yapıyorum.”*

**UZMAN:** *“İşe yarıyor demek ki. Buna çok sevindim.”*

**MERVE HANIM:** *“Gerçekten işe yaramasa devam etmezdim zaten görüşmelere.”*

5.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Funda Hanım sürece 10 puan, gösterdiği gelişmelere 8 puan vermiştir. Sürecin başına göre duygularını ifade etme noktasında daha iyi olduğunu belirtmiştir.Şu ana kadar gösterilen gelişim ve bu gelişmelere dair olan derecelendirme puanları sürekli artış göstermiştir.

#### **6.OTURUM**

**UZMAN:** *“Peki derecelendirme sorumuza gelelim mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Derecelendirme sorusu mu, zor soru (Gülüyor). Şöyle bir şey var sizin kattıklarınız da çok, kendi kendime kattıklarım da çok hepsi birleşince ortaya gerçekten güzel bir şey çıkıyor ve en kötü de siz de görüyorsunuzdur, ilk zamanki benle şimdiki ben arasında çok büyük bir fark var. En azından her şeyi kolay kolay ifade edebiliyorum, netim. Bu bile bana yetiyor.”*

**UZMAN:** “Bence de gayet netsiniz. Atölyelerde de bu tavrınız hissediliyor. Görüşmelerimize başlarken kendinizi daha iyi ifade etmek istediğinizi söylediniz. Ben aslında kendinizi gayet iyi ifade ettiğinizi düşünüyordum sadece siz duygu içerikli konuşmalardan uzak duruyordunuz. Ama artık duygu odaklı da konuştuğunuzu net bir şekilde görebiliyorum. Mesela genel yorumlar yapmaktansa direk kendi hislerinizden bahsediyorsunuz. Bence ana hedefimize büyük oranda ulaştık bile.”

**MERVE HANIM:** “Bence de. Ben öncekine göre kendimi kuş gibi hissediyorum rahatım. Artık tüm kötü duygularımı kabulleniyor ve yerine sevgi fidanları ekiyorum.”

**UZMAN:** “O zaman derecelendirmede neredeyiz?”

**MERVE HANIM:** “Hem süreçler için, hem gelişimler için 10 puandayız, zaten 10 puanın üstü yok siz öyle söylemiştiniz (Gülüyor).”

**UZMAN:** “Çok sevindim.”

6.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Merve Hanım hem sürece hem de gösterdiği gelişmelere 10 tam puan vermiştir. Müracaatçının 1. Oturumda hedeflediği puana ulaşılmıştır. Müracaatçı kendini kolaylıkla ifade ettiğini, daha net olduğunu, duygularından bahsetmek noktasında zorlanmadığını dile getirmiştir. Var olan bu değişikliklerle beraber üzerindeki baskıdan kurtulduğunu ve hafiflediğini dile getirmiştir. Danışman müracaatçıyı tüm gelişmeler ve gayreti için övmüştür ayrıca kısa bir süreç değerlendirmesi yapılmıştır.

## **7.OTURUM**

**UZMAN:** “Peki Merve Hanım kaçtayız derecelendirmemizde?”

**MERVE HANIM:** “Bizde ne bir ilerleme ne de bir gerileme var, çünkü sayımızda sabitiz (Gülüyor).”

**UZMAN:** “10’da mıyız?”

**MERVE HANIM:** “Aynen, 10’dayız.”

7.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Merve Hanım derecelendirme ölçeğinde geçen haftaki konumumuzu koruduğumuzu belirterek hem sürece hem de gösterdiği gelişmelere 10 puan vermiştir.

Bu hafta ve bir sonraki hafta müracaatçının gösterdiği gelişmeleri destekleme çalışmaları yapılmaya çalışılmıştır.

## **8. OTURUM**

**UZMAN:** “...Tüm bunlardan sonra, derecelendirme sorumuza gelelim mi?”

**MERVE HANIM:** “Tabii gelelim. Zaten süreç olarak hep tam puandaydık hala tam puandayız. Süreç bana çok şey kattı, kendimi daha iyi ifade edebiliyorum ve duygularımı anlamlandırabiliyorum. Bu yüzden sürece hep tam puan verdim. Kendimle ilgili gösterdiğim gelişmeler konusunda da bence olabileceğim en iyi noktadayım bu nedenle bu konuda da puanım 10.”

**UZMAN:** “Her iki durumda da 10 puanda olabilmemize seviniyorum gerçekten. Tüm süreç boyunca çok gayretliydiniz, bunun için sizi ayrıca tebrik ve takdir ediyorum. Duygular üzerine konuşmak ve çalışmak aslında çoğu insan için zordur ama siz bu çalışmayı büyük bir itina ile yürütüp karşılığını aldınız.”

**MERVE HANIM:** “Her şey için çok teşekkür ederim. Bu puanda olabilmemi çoğunlukla size borçluyum.”

8. ve son oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; Merve Hanım iki haftadır olduğu gibi hem süreç değerlendirmesine hem de gösterdiği gelişime 10 puan vermiştir. Bu puanı duygularını anlamlandırabilip, kendini daha net ifade edebildiği ve bu durumun üzerinde yarattığı baskıdan kurtulduğu için verdiğini söylemiştir. Bunun yanında ilk oturumda verilen puan 4 iken, hedeflenen puan 10’dur. Son iki oturumda 10 puana ulaşılmıştır.

### **2.2.3.3. Mucize Sorusunun Kullanımı**

Çözüm odaklı kısa terapide yaratılan gündemler boyunca sorunun değil çözümün konuşulması hedeflenir. Çözüm hakkında konuşmanın bir yolu da mucize sorulardır. Müracaatçılara özellikle sorundan arınmış bir gelecek hayal ettirilir ve bu geleceğin gerçekleşmesine dair umutları arttırılmaya çalışılır. Daha sonra hayal ettirilen geleceğe ulaşmak için şu anda neler yapılabileceği üzerine konuşulur.

Merve Hanım ile yapılan ilk görüşmede mucize sorusu sorulmuş ve aşağıdaki gibi cevap alınmıştır;



**UZMAN:** “Size bir soru sormak istiyorum, bu soru size ne kadar uzak gelirse gelsin lütfen cevap vermeye çalışın. Eğer bir gece uyuduğunuzda bir mucize olsaydı ve hayatınızdaki duygularınızı açığa vuramama sorunu tamamen ortadan kalksaydı, etkileri neler olurdu, sorunun ortadan kalkmasının ilk işareti ne olurdu ve bunu ilk kim fark ederdi?”

**MERVE HANIM:** “Öncelikle o gün için kaygılanmazdım, yatağa uzandığımda keşke şu arkadaşşıma şunu söyleyebilseydim ya da keşke akrabalarşıma bu şekilde kendimi ifade edebilseydim diye pişmanlık yaşamazdım. Sabah kalktığımda ise diğer insanlarla olan iletişimimde kendime daha çok güvenir, yanlış anlaşılmaktan ya da duygularımı belli edemeyip “soğuk biri” olarak algılanmaktan bu kadar korkmazdım. Bu durumu ilk fark eden herhalde eşim olurdu çok yakın ilişkide bulunduğum bir kişi olduğu için. Sonra da büyük ihtimalle çocuklarım fark ederdi.”

**UZMAN:** “Peki sizce bu sorunu aşmak için şu anda neler yapabiliriz?”

**MERVE HANIM:** “Bu konuda ne yapabileceğimi keşke bilseydim, bence siz bana yol gösterebilirsiniz. Ne yapılması gerekiyorsa yaparım çünkü artık bu durumun değişmesini istiyorum. Açıkçası duygularımı saklamaya o kadar alıştım ki istemesem bile otomatik olarak duygularımı belli etmiyorum ve gerçekten nasıl çözebileceği bilmiyorum. Çözmek istiyorum ve çözüm kalıcı olsun istiyorum.

**UZMAN:** “Öncelikle böyle hissetmeniz normal olduğunu söylemeliyim çünkü bu sorunla yaşamaya alışmışsınız ama alışkanlıklar değişebilir öyle değil mi? Ayrıca ben bu sorunun çözümsüz olduğunu da asla düşünmüyorum. Bu süreçte elbette size yol göstermek için elimden geleni yapacağım ancak bu beraber başarabileceğimiz bir şey. Bu süreçte sizinle işbirliği içinde hareket etmemiz gerektiğine inanıyorum.”

**MERVE HANIM:** “Eğer bizi çözüme yaklaştıracaksa ben her türlü iş birliğine açığım. Ama dediğim gibi çok uzun zamandır böyleyim bir türlü bu sorunu aşamadım.”

**UZMAN:** “İş birliğine açık olmanıza çok sevindim. Bu pozitif tavrınız sayesinde bence bu süreci gayet güzel bir şekilde yönetebileceğiz. Peki bu sorunu aşmak için sizce neler yapabiliriz?”

**MERVE HANIM:** “Acaba neler yapabiliriz? İnanın hiç bilmiyorum.”

**UZMAN:** “İsterseniz biraz düşünebilirsiniz, aklınıza gelen herhangi bir şey olabilir.”

**MERVE HANIM:** “Aklıma da bir şey gelmedi ki, sizin bir öneriniz var mı?”

**UZMAN:** “Örneğin müzik dinlemeyi sever misiniz?”

**MERVE HANIM:** “Evet çok severim.”

**UZMAN:** “Duygularınızı anlayabilmek adına müzikten faydalanmak ister misiniz?”

**MERVE HANIM:** “Çok isterim aslında ama nasıl yapacağız?”

**UZMAN:** “Her oturumda ödevlerimiz olacak isterseniz bu oturumdaki ödevlerimizi müzik dinlemek ekseninde de şekillendirebiliriz.”

**MERVE HANIM:** “Benim için uygundur, tabii ki olur.”

Sorulan mucize sorusuna Merve Hanım; sorunun artık var olmadığı bir gelecekte başka insanlarla olan ilişkilerinde daha rahat, endişeden uzak ve yanlış anlaşılmaktan korkmadan hareket edebileceğini söylemiştir. Bu ifadelerden anlaşılacağı üzere müracaatçının duygularını açığa vuramama sorunu kendisini baskılamaktadır. Var olan bu sorunun müracaatçıyı strese soktuğu düşünülmektedir. Danışana sorunun ortadan kalktığını ilk kimin fark edeceği sorulduğunda, ilk eşinin daha sonra çocuklarının fark edeceğini söylemiştir. Bu ifadelerden anlaşılacağı üzere müracaatçı eşini ve çocuklarını da değişimin bir parçası olarak görmektedir.

Bu sorunun ortadan kalkması için somut olarak neler yapılabileceği sorulduğunda müracaatçı sorunun uzun zamandır devam ettiğini ve artık kemikleşmiş bulunduğunu, şu ana kadar bu soruna müdahale edemediğini bundan sonra da tek başına ne yapacağını bilmediğini belirtmiştir. Danışan bu noktada uzmanın yönlendirmelerine uyacağını ve böylece gelişme gösterebileceğini söylemiştir. İş birliğine açık olan danışanın kendi gücünün farkında olmadığı düşünülmektedir.

Müracaatçının iş birliğine açık olduğunu söylemesiyle beraber uzman, toplumun hemen hemen her kesimine hitap eden ve stresi azaltmada işlevsel yöntemler olan sanat tekniklerinden bahsetmiştir. Başlangıç için ne yapılabileceğine karar veremeyen müracaatçı için müzik dinlemeyi sevip sevmediği sorulmuş ve müracaatçı çok sevdiğini söylemiştir. Bu nedenle iş birliği içinde belirlenecek olan ödevlerde müziğin kullanılmasına karar verilmiştir.

#### 2.2.3.4. Ödevlerin Belirlenmesine Yönelik Çalışma

Çözüm odaklı kısa terapi, çözüme yönelik somut adımların atılması gerektiği inancındadır. Ev ödevleri bu somut adımları atmanın bir yoludur. Ayrıca müracaatçının terapi süreci dışında kendi kendine de bir şeyler yapabilmesine olanak sağlarlar. Böylece müracaatçının kendine olan inancı ve güveni pekişmiş olur.

Ödevler iş birliği içinde kararlaştırılmalı, çözüme yaklaştırmalı ve müracaatçıya ekstra bir yük olmamalıdır.

Merve Hanım ile yapılan görüşmelerde ödevler fikir alışverişi içinde kararlaştırılmıştır. Genellikle üç ödev verilmeye çalışılmış ve bunlardan en önemlisi sanat tekniklerinin kullanıldığı ödevler olmuştur. Aşağıda ödevlerin belirlenmesine yönelik bazı örnekler incelenecektir.

#### 1. OTURUM

**UZMAN:** *“Tüm bunların üzerine, sizce bu hafta ne gibi ödevlerimiz olsun, aklınızda bir şey var mı?”*

**MERVE HANIM:** *“İnanın hiç bilmiyorum, neler yapabiliriz?”*

**UZMAN:** *“Müzikten bahsetmiştik, duygularınıza odaklanarak müzik dinlemek ister misiniz?”*

**MERVE HANIM:** *“Evet, olabilir bence. Ama ne dinleyeyim?”*

**UZMAN:** *“Bunu tamamen size bırakıyorum, her şeye ben karar vermemeliyim değil mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Keşke her şeye siz karar verseniz. Karar vermek ve bunu söylemek benim için zor.”*

**UZMAN:** *“Neden? Ne istediğiniz ya da duygularınız açığa çıkacak diye mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Hiç böyle düşünmemiştim, belki de o yüzden. Karar vermek beni zorluyor.”*

**UZMAN:** *“Ama dinleyeceğiniz müziği seçebilirsiniz değil mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Evet seçebilirim.”*

**UZMAN:** *“Peki o zaman bu konuyu size bırakıyorum. Başka ne gibi ödevlerimiz olsun?”*

**MERVE HANIM:** *“Lütfen en azından ilk seansta siz karar verin.”*

**UZMAN:** *“Duygularınız hakkında eşinizle ve bir tanıdığınızla konuşmak ister misiniz? Sizin için zor bir ödev olur mu?”*

**MERVE HANIM:** *“Evet, biraz zor olur. Ama bu sürece başladıysam bunu yapmak istiyorum. Zor olsa da deneyeceğim.”*

**UZMAN:** *“Peki o zaman ödevlerimiz, bunlar olsun.”*

**MERVE HANIM:** *“Tamam, ben de not aldım.”*

Yukarıda verilen diyalogdan anlaşılacağı üzere müracaatçı duygularını açığa vurmak konusunda çalışmak istemesine rağmen ödevleri belirleme noktasında pasif davranmıştır. Ödevleri belirlemenin kendisi için zor olduğunu söylemiş ve bu konuyu uzmana bırakmayı tercih etmiştir. Uzman en azından dinleyeceği müziği kendisinin seçmesi konusunda ısrarcı davranmıştır. Müracaatçı bu noktada direnç göstermemiş ve müziği seçeceğini söylemiştir. Ödevler müracaatçıların nasıl yapacağını tam olarak bilemedikleri şeyler olduğu için ilk oturum için bu çekimsizliğin normal karşılanabileceği unutulmamalıdır. Müracaatçıya müzik ödevinin yanında ana hedefimize uygun olarak eşile ve bir tanıdığıyla duygu odaklı bir konuşma yapması ödev olarak kararlaştırılmıştır.

Yukarıda verilen ödevlerin yapıldığı 2. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“...Anladım, peki geçen hafta beraber belirlediğimiz ödevler ne alemde, yapabildiniz mi? Nasıldı?”*

**MERVE HANIM:** *“Evet, yaptım. Birileriyle duygularınız hakkında konuşmuş demıştiniz, o bahsettiğim telefon görüşmesinde bunu yaptım. Kuzenimle bir 3 saate yakın konuştuk, halamla da aynı şekilde 1,5 saat kadar konuştuk ve her konuda konuştuk. Normalde onlarla her konuşmamız biraz yargılayıcı olurdu. Ara ara yine bir yargılamaya gidildi ama ben bu kez buna çok izin vermedim. Eski konuları deşmemize gerek olmadığını, zamana bırakmamız gerektiğini söyledim. Diğer ödevim de eşimle konuşmaktı. Eşim bu aralar değişmeye başladığını söyledi ama kötü anlamda değil. Bazen ona bir şeyler farkedip etmediğini soruyorum, o da senden korkmaya başladım diyor.”*

**UZMAN:** *“Konuşabildiniz mi peki?”*

**MERVE HANIM:** “Evet, onunla daha rahat konuşuyoruz. Aslında o da benim gibi duygularını çok açığa vurmuyor. Mesela öfkesini yansıtıyor ama içeride ne yaşadığını anlayamıyorsun. Öfkeyi hangi duygu ona yaşıyor onu bilmiyorum. Ona da soruyorum; bu durumu yaşamandaki duygunu ne diye. Ne hissediyorsun diye ona da sormaya başladım. Sadece durumu veya olayı konuşmak yerine artık duyguları konuşmaya başladık.”

**UZMAN:** “Çok iyi bir gelişme. Peki nasıldı sizin için duygularınızdan bahsetmek?”

**MERVE HANIM:** “Çok kolay olmuyor. Öyle pat diye kolay olmuyor gerçekten. Bir de duygularımızı gerçekten tanıyor muyuz onu bilmiyorum. Hissettiklerimi olduğu gibi dışarı aktarabiliyor muyum onu bilmiyorum bence ona biraz daha zamanım var, kendimce öyle düşünüyorum. Ama ben bu konuda rahatlamış gibi hissediyorum. Omzumda hissettiğim yükler kalkıyor.”

**UZMAN:** “Çok çarpıcı bir cümleydi.”

**MERVE HANIM:** “İçimizde iyi veya kötü bir şeyler yaşanıyor ve bunları dışarı atamıyorsunuz devamlı içinizde birikiyor bunlar bir zaman sonra gerçek yükler olmaya başlıyor, bazen anı kaçıırıyorsunuz. O yüzden ifade ettikçe o yükler kalkıyor; iyi veya kötü, duygu duygudur.”

**UZMAN:** “Çok güzel ifade ettiniz bence.”

**MERVE HANIM:** “Gelişme var mı? (Gülüyor)”

**UZMAN:** “Geçen hafta da anlatmak istediklerinizi gayet iyi anlatıyordunuz ancak bu hafta daha duygu odaklı konuşuyorsunuz. Biraz daha kendinizden ve duygularınızdan bahsediyorsunuz, o nedenle bence evet güzel gelişmeler var.”

**MERVE HANIM:** “Sevindim. Bir ödev daha vermiştiniz, müzik dinleyin diye.”

**UZMAN:** “Evet.”

**MERVE HANIM:** “Vivaldi'nin dört mevsim konçertosu var biliyor musunuz?”

**UZMAN:** “Evet biliyorum.”

**MERVE HANIM:** “Onu zaten hep dinlerim de ilk kez duygu durumumu tanımlamak için gözüm kapalı bir şekilde dinledim yaklaşık 1 saate yakın. Her mevsim

*geçişinde değişik duygular var onun için dinledim. Duygular tabii ki inişli çıkışlı oldu. Hatta not aldım. Okuyabilir miyim?"*

**UZMAN:** *"Tabii ki buyurun."*

**MERVE HANIM:** *"Sonbahar benim için inişli çıkışlı ama genelde bir coşku var. Bazı yerlerde durgun oluyordu sanki çamaşır makinesinin devinimi gibi. Hani çamaşır makinesi yavaş yavaş başlar sonra sıkmaya geçince birden hızlanır ya. O şekilde bir duygu vermiş bana. Sanki bir ara bir şeye baş kaldıracağım bir mücadele vereceğim gibi sonra yine keyif verici bir an geliyor ama sonlara doğru hüznün verici bir an geliyor. Sonra her şeyi çekip kendimle baş başa kalma gibi. Ama bu hüznün beni rahattı sonbaharı dinlerken. Sonbahardaki o hüznün beni rahatlattı. Kış sanki bir felaketin haberini verecek gibi geldi ilk başta biraz tedirgin oldum. Karışık ve gizemli duygular yarattı bende. Sonrasında tehlike yavaş yavaş geliyor ve üstümde bir baskınlık sağlıyor. Daha sonra şüpheli yanımla başlamış konuşmaya; nedir, nasıl olacak gibi sorgulamalara başlamışım. Böylelikle o tehlikeyi kontrol altına alabilirim duygusu gelmiş. Ama hep pasif kaldığımı hissettim. Hep bir şeylerin mücadelesini vermem gerektiği ve kendimi kollamam gerektiğini hissetmişim. Sonra duygularımı akışına bırakıp biraz da rahatladım. Sonra "Kendini Dinle" dedim kendime. Bunu dedikten sonra bir coşku geldi bana ama bu coşkunun içinde de öfke ve hırs duygusu var. Sonra bahar kısmına geçiyorum. Baharda içim kıpır kıpır ama sakinim. Bir şeyler yapmak ama yeni şeyler duygusu geliyor ve bu beni çok heyecanlandırıyor. Olumsuz hiçbir şey hissetmiyorum. Her şeyle baş edebilecek kadar enerjik ve huzurluyum. En sonda yazı dinledim. Yazda da sakinim ama düşünceliyim sanki bir şeyler yarım kalmışta ben boşluktayım. Ama bu boşluktan çabuk sıyrılıp dolu dolu bir duygu yoğunluğuna giriyorum. Üzerimdeki yorgunluk kendini bir sakinliğe bırakıyor."*

**UZMAN:** *"Sanki bütün duygu durumunuzu bir parçada özetlemiş gibisiniz."*

**MERVE HANIM:** *"Ama zaten ben bu parçayı sürekli dinlerim. Bir de özellikle onu seçtim ki dört mevsim bütün duyguları barındırabilsin diye. Ama bu sefer kendi duygularıyla beraber dinlemek oldu."*

Müracaatçı zorlandığını belirtmesine rağmen verilen tüm ödevleri yapmıştır. Bu ödevlere dair bazı farkındalıklar yaşamıştır ve bunları seansta paylaşmıştır. Söylenmemesine rağmen müzik dinlerken hangi duyguların içine girdiyse bu duyguları not almıştır. Bu noktada bilinçsiz de olsa işlevsel bir teknik kullandığı söylenebilir.

Çünkü yazmanın müracaatçının duygularını daha net hale getirdiği düşünülmektedir. Müracaatçı eşiyile ve bir akrabasıyla da duygularının odağında konuşmuştur ve bundan memnun olduğunu dile getirmiştir.

Müracaatçı üzerinden bazı yüklerin kalkmaya başladığından bahsetmiştir. Bu cümle özellikle önemlidir çünkü hemen hemen tüm terapötik süreçlerin temel amacı danışanı baskı altına alan olay, durum veya duygunun yükünü hafifletmek veya tamamen ortadan kaldırmaktır. Bu açıdan bakıldığında terapinin asıl amacına uygun hareket edilebildiği söylenebilir.

## 2.OTURUM

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 2. Oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“Peki bir sonraki hafta için neler hedefleyelim, neler yaparsak daha iyi olur?”*

**MERVE HANIM:** *“Ben tamamen size bıraktım.”*

**UZMAN:** *“Bence beraber planlasak daha iyi olur. Neyi, nasıl yapmayı sevdiğinizi bilemeyebilirim. Bu hafta da isterseniz müzik üzerinden gidebiliriz. Müzik dinlemeyi ve müzik üzerine bir şeyler yapmayı seviyorsunuz anladığım kadarıyla.”*

**MERVE HANIM:** *“Evet, bence yapabiliriz.”*

**UZMAN:** *“Tamam, deneyelim. Neler olsun ödevleriniz? Bir öneriniz var mı?”*

**MERVE HANIM:** *“Zaten duygularım üzerine diğerleriyle konuşmaya çalışıyorum. Bunu deneyebiliriz. Bazı şeyleri daha rahat ifade etmek isterdim.”*

**UZMAN:** *“Kime karşı peki? Ailenize mi arkadaşlarınıza mı?”*

**MERVE HANIM:** *“Aileme karşı zaten daha rahatım, onlar konusunda büyük sıkıntılarım yok ama ikinci derece akrabalarım karşı olabilir.”*

**UZMAN:** *“Tamam öyle yapalım.”*

**MERVE HANIM:** *“Hem akrabalarımın açıklık bekleyeyim hem de ben daha açık konuşayım.”*

**UZMAN:** *“Bu noktada duygularınızı da arka plana atmayın olur mu?”*

**MERVE HANIM:** *“Evet buna dikkat edeceğim.”*

**UZMAN:** *“İkinci ödevimiz ne olsun. Müzik olsun mu yine?”*

**MERVE HANIM:** *“Sözlü mü olsun sözsüz mü?”*

**UZMAN:** *“Bilmem, siz nasıl isterseniz?”*

**MERVE HANIM:** *“Bence siz bir tane sözlü müzik belirleyin ben oradan bana geçen duyguları çalışayım. Ama siz bana verin, belki de hiç dinlemediğim bir şeydir.”*

**UZMAN:** *“Peki olabilir. Ben size sözlü müzik atarım. 3. Ödevimiz ne olsun?”*

**MERVE HANIM:** *“Mektup yazayım birisine?”*

**UZMAN:** *“Kime mesela?”*

**MERVE HANIM:** *“Ona da siz karar verin bence.”*

**UZMAN:** *“Bence kendinize yazın.”*

**MERVE HANIM:** *“Hiç kendime yazmadım, evet kendime yazayım. Ama ben bu mektubu bitirebilir miyim, ona da emin değilim.”*

**UZMAN:** *“Bitirmenize gerek yok bence, akışına bırakmaya çalışın. Bitmesi gerekmiyor ama başlanması gerekiyor.”*

**MERVE HANIM:** *“Yine bir sürü duygu durumu yaşayacağım desenize (Gülüyor).”*

**UZMAN:** *“Bence sıkılmazsınız diye düşünüyorum.”*

**MERVE HANIM:** *“O zaman ödevlerimizi kararlaştırdık.”*

**UZMAN:** *“Evet.”*

**MERVE HANIM:** *“Umarım yine başarılı olurum mektup konusunda.”*

**UZMAN:** *“Söz konusu başarı sizin kendinizle ilgili ve bence kesinlikle başarılı olacaksınız.”*

**MERVE HANIM:** *“Kesin benim kaçırduğım sizin yakaladığınız bir şeyler çıkacak yine.”*

**UZMAN:** *“Her zaman kendimizle ilgili bir şeyler keşfediyor olacağız sürekli bir değişim ve keşfetme yolcuğu içindeyiz.”*

**MERVE HANIM:** *“Bakalım neler göreceğiz.”*



Yukarıdaki ifadeler incelendiğinde müracaatçı hala ödevlere katılım konusunda çekimser davransa da ilk oturumdakinden daha girişken davranmıştır. Uzman ödevler konusunda yine iş birliği içinde olunması gerektiği vurgusunu yapmıştır. Bunun yanında müzik dinlemenin kendisine iyi geldiğini ifade eden müracaatçı yine müzik ile ilgili bir ödevi olsun istemiş ancak müziği kendisi belirlemek istememiştir. Diğer bir ödevde ise geçen haftaya paralel olarak yine tanıdıklarıyla duygu odaklı konuşmayı seçmiştir. Edebiyata da ilgisi olan müracaatçı bir mektup yazma fikri gündeme getirmiştir ve kendisine bir mektup yazması ödev olarak belirlenmiştir.

Müracaatçı ödevler konusunda başarılı olmak istediğini söylemiştir, uzman ise başarıyı müracaatçının kendisiyle ölçtüklerinin vurgusunu yapmıştır.

Yukarıda verilen ödevlerin yapıldığı 3. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**MERVE HANIM:** *“Ödevlerime gelelim mi, biraz heyecanlıyım.”*

**ZMAN:** *“Tabii, ödevlere geçebiliriz.”*

**MERVE HANIM:** *“Kendime yarım yamalak bir mektup yazmaya çalıştım ama çok başarılı olamadım.”*

**UZMAN:** *“Neden başarılı olamadınız?”*

**MERVE HANIM:** *“Yani dediğim gibi hem insanın kendini yazması çok zor, çok sıkıntı çektim bir taraftan da akışına bırakıp ne yazabilirsem onu yazayım dedim. Verdiğiniz müzikleri de dinledim birkaç kez, sonra akrabalarımın biriyle uzun bir sohbet ettim, pek bir netice elde edemedim ama. Tüm bunlar sonunda şöyle bir yargıya vardım: Benim bir beklentim varsa bu beklentimi karşı taraf gideremiyorsa kendi kendime sorun yaratabilirim. Bilmiyorum anlatabildim mi?”*

**UZMAN:** *“Aslında biraz daha açabilirsiniz.”*

**MERVE HANIM:** *“İnsanları yargılamak veya aşağı görmek için yapmıyorum elbette bunu ama kafamda oluşturduğum bir şey var onu bulamadım zaman bir şeyler oluyor.”*

**UZMAN:** *“Kafanızdakinden başka bir şey çıkınca mı?”*

**MERVE HANIM:** *“Tam olarak öyle değil ama kafamdakinden başka bir cevap verince insanlar, konuşmalardan ve söylenenlerden tatmin veya ikna oluyorum.”*

**UZMAN:** *“Nasıl böyle bir kaniya vardınız?”*

**MERVE HANIM:** *“Şöyle ki ben akrabamla gerçekten açık bir şekilde konuştum ama bende mi bir sorun var karşıda mı bilmiyorum onu da bilmiyorum.”*

**UZMAN:** *“Aynı açıklığı göremediniz mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Açıklıktan ziyade, ben ona birkaç kez aynı soruyu tekrarladım ve net bir cevap bekledim ama net bir cevap alamadım. Ona dedim ki sorduğum sorunun karşılığında iki tane cevap var, ya evet ya da hayır diyeceksin. Ama o ikisini de söylemiyor başka şeylere giriyor. Bu durum üç kez tekrarlandı. Öyle olunca kendim mi doğru anlatamıyorum diye düşündüm. Bunun üstüne duygularımı açık ve net bir şekilde ifade ettim. Ben senin bu durumundan hoşlanmadım ve beni bu şekilde davranarak kırdın dedim. Bunların hepsini açık açık söyledim.”*

**UZMAN:** *“Çok güzel. Zaten ne kadar çalışırsak çalışalım bu süreçte değiştirebileceğimiz tek şey sizsiniz. O yüzden karşı taraftakilerin ne yapabileceğini bilemiyoruz. Burada sizin duygu ve düşüncelerinizi açıkça söylemeniz asıl önemli olan şey.”*

**MERVE HANIM:** *“Hiç bu kadar açık olmamıştım. Bir de şu var bunu kaba bir dille yapmadım. Ben olumlu ve olumsuz duygularımı söyledim, düşündüklerimi söyledim.”*

**UZMAN:** *“Size iyi geldi mi peki bu açıklık?”*

**MERVE HANIM:** *“Empati kurarak konuştuğum ve yargılayıcı davranmadığım için evet bana iyi geldi. Biraz daha özgürlüğüme kavuştum diyebilirim, ayrıca özgüvenim de oluştu.”*

**UZMAN:** *“Size iyi gelmesine çok sevindim.”*

**MERVE HANIM:** *“Açıkçası bana gerçekten iyi geldi, içim de gayet rahat.”*

**UZMAN:** *“Peki diğer ödevlerimiz ne alemde?”*

**MERVE HANIM:** *“Evet, mektup var. Okuyayım mı?”*

**UZMAN:** *“Öncelikle şunu sorayım, mektubu yazış aşamanız nasıldı?”*

**MERVE HANIM:** “Ben mektubu tek bir zamanda yazmadım. Günün farklı saatlerinde yazdım. Ne zaman müsaitsem ne zaman yazmak istediysem o zaman yazdım.”

**UZMAN:** “Peki o zaman, okumak isterseniz okuyabilirsiniz.”

... (Mektubu okuyor).

**UZMAN:** “...Anlıyorum, peki bu mektup size kendinizi nasıl hissettirdi?”

**MERVE HANIM:** “Hala karışık hissediyorum ve kendimle ilgili ne yazabileceğimi bilemiyorum. O yüzden ileride bir mektup daha yazabilirim diye düşündüm. O yüzden mektupta hoşçakal demedim görüşmek üzere dedim.”

**UZMAN:** “Size karışık mı hissettirdi?”

**MERVE HANIM:** “Yani şöyle kardeşime mektup yazsam mesela şablon belli olur sonuçta belli olduğu için de nasıl yazacağımı bilirim ama insanın kendisine mektup yazması gerçekten ağır bir şeymiş.”

**UZMAN:** “Sevdiniz mi kendinize mektup yazmayı?”

**MERVE HANIM:** “Aslında önceden de kendi kendime bir şeyler yazmayı severdim ama daha sonra bu durum azaldı.”

...

**UZMAN:** “Peki şarkılara geçelim mi?”

**MERVE HANIM:** “Şarkılara geçelim. Şarkılarla duygularım hakkında daha rahat konuşabiliriz diye düşünüyorum.”

**UZMAN:** “Bence şu ana kadar da yaptığınız duygu aktarımları çok iyiydi.”

**MERVE HANIM:** “Tamam. Ben önce Yüksek Sadakat’i dinledim daha sonra Sting’i dinledim. İkisinin de müzik ritmi aynı. Bence bu ikisini seçmeniz çok isabetli olmuş. Evet müzik evrenseldir ama araya bir söz girince oradaki duygular daha da farklılaşıyor. Mesela Sting’i dinlediğimdeki duygularımı yazdım, okuyayım; “İlk etapta kulağa hoş geliyor, sözler araya girince bende pek bir duygu çağrıştırmıyor, kulağa hoş gelen rahatlatıcı bir müzik. Kararsız birinin sesini duyurmuş duygusunu hissettim. Sonlara doğru ise bir sitem varmış gibiydi. Yüksek Sadakat’in hissettirdiği şeylere geçebilirim. “Genel olarak Sting ile aynı gibiydi ama ilk müziğe girdiğinde

*sakinlik hissediyorum, sözler devreye girdiğinde sözlerin etkisinde kalarak çaresizliğinden sıyrılmak isteyen birinin çözüm arayışı gibi geliyor ama bir canlılık ve istek de var.”*

**UZMAN:** *“Hangisi daha çok hoşunuza gitti.”*

**MERVE HANIM:** *“Sting. Çünkü Yüksek Sadakat evet kendi dilim ama sözlerini dinlediğiniz zaman etkisinde kalabiliyorsunuz. Ama hiç sözlerini bilmediğiniz bir müzik dinlediğinizde “sıfır” duygularınız oluyor.”*

**UZMAN:** *“Aslında sözlü müzik dinlemeyi siz istemiştiniz.”*

**MERVE HANIM:** *“Özellikle istemiştim evet. Çünkü dediğim gibi ben klasik müzik çok dinlerim. Onunla kendi duygularımı daha iyi dinleyebildiğimi biliyorum. Bir de sözlü müziği deneyelim ki dedim, bakalım kendi duygularımı mı yoksa söyleyenin duygularını mı dinleyeceğim.”*

**UZMAN:** *“Peki ne çıktı ortaya?”*

**MERVE HANIM:** *“Tabii ki söyleyenin duygularının etkisinde kaldım. Müziktense sözlere daha çok kulak verdim.”*

**UZMAN:** *“O yüzden İngilizce olan daha mı çok hoşunuza gitti?”*

**MERVE HANIM:** *“Yani kendi duygularımı anlama açısından evet.”*

Müracaatçının 2. Oturumda verilen bütün ödevleri yapmış ve bu ödevlerle ilgili olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerini dile getirmiştir. Müracaatçı mektup yazmanın zor olduğunu ama kendisine iyi geldiğini ifade etmiştir. Bunun yanında akrabalarıyla açık ve net bir şekilde duygularının odağında konuşmuştur ve bu konuşmanın kendisini rahatlattığını ifade etmiştir.

Verilen müzik ödevleri incelendiğinde ise; müracaatçı, müzik dinleyip duygularına odaklanmayı işlevsel bir yöntem olarak değerlendirmiştir. Ancak sözleri olan bir müzik dinlediğinde söyleyenin duygularını hissettiğini fark etmiştir. Bu nedenle kendi duygularını anlayabilmek için sözsüz müzikleri dinlemek istemiştir.

### **3. OTURUM**

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 3. Oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “Sizce gelecek hafta için neler yapabiliriz?”

**MERVE HANIM:** “Ödev mi?”

**UZMAN:** “Evet.”

**MERVE HANIM:** “Napalım. Ya aslında benim bugün aklımda bir fikir vardı ama unuttum.”

**UZMAN:** “Gelir belki aklınıza, biraz düşünün.”

**MERVE HANIM:** “Gerçekten unuttum, aklımda değişik bir şey vardı, şu da yapılabilir diye. Sizin var mı aklınızda bir şey?”

**UZMAN:** “Benim aklımda hiçbir şey yok. Ben beraber kararlaştırırız diye düşündüm.”

**MERVE HANIM:** “Şey yapabiliriz, herhangi bir günü sabah kalkmamdan yatana kadar hem duygularım hem yaptıklarım değerlendirilebiliriz, yazabiliriz. Şunu yaptım şunu yaparken şu duyguyla yaptım gibi.”

**UZMAN:** “Tamam, evet güzel, olabilir. Başka ödevlerimiz de olsun mu? Mesela günlere renk verebiliriz, sabah uyandığınızda.”

**MERVE HANIM:** “Sadece renk veriyorum değil mi?”

**UZMAN:** “Evet.”

**MERVE HANIM:** “Yarıdan itibaren başlıyorum değil mi?”

**UZMAN:** “Evet. Bir ödevde de yine müziği kullanalım mı?”

**MERVE HANIM:** “Olur.”

**UZMAN:** “Nasıl bir müzik olsun.”

**MERVE HANIM:** “Sizin tercihinize bıraktım, böylesi daha iyi oluyor.”

**UZMAN:** “Tamam o zaman ben bu müziği size bu gece atarım. Sözlü mü olsun, sözsüz mü olsun?”

**MERVE HANIM:** “Fark etmez.”

**UZMAN:** “Nasıl sizce bu ödevler? Eklemek istediğiniz ya da çıkarmak istediğiniz bir şey var mı?”

**MERVE HANIM:** “Yo, ideal benim için, yapılabilecek ödevler.”

**UZMAN:** *“Tamam peki birazda süreç için konuşalım. Bu sizinle 3. Bireysel görüşmemiz, sizce nasıl gidiyor, bu süreci nasıl değerlendiriyorsunuz? Neler oluyor, biraz bahsedebilir misiniz?”*

**MERVE HANIM:** *“Tabii bahsedeyim. Şöyle bir şey var, siz ödevleri veriyorsunuz ben ödevleri elimden geldiği kadarıyla titizlikle yapıyorum ve bu ödevleri yaptığım zaman duygularımı daha da rahat açığa çıkarıyorum. Çünkü bir ödev var en azından ona nazaran bir şeyler yapmaya çalışıyorum ve böylelikle hiç keşfetmediğim yanlarımı da keşfedebiliyorum. Bu süreç ödevlerle beraber gayet iyi gidiyor benim için. Onun dışında ben sizinle çok rahat konuşabiliyorum, her konuya değinebilirim rahat rahat gönlümü açabiliyorum size.”*

Müracaatçıya yine duygularını anlamlandırabilmesi ve açığa vurabilmesi için ödevler verilmiştir. Bunun yanında müracaatçı ödevlere gereken özeni gösterdiğini, ödevlerle beraber duygularını daha rahat açığa çıkarabildiğini, yeni farkındalıklar yaşadığını, danışmanla herhangi bir huzursuzluk hissetmeden konuşabildiğini ifade etmiştir.

Yukarıda verilen ödevlerin yapıldığı 4. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“...Peki diğer ödevlerimizi yaptık mı?”*

**MERVE HANIM:** *“Hemen başlayalım. Her güne renk verdik.”*

**UZMAN:** *“Nasıldı renkleriniz?”*

**MERVE HANIM:** *“Çok ilginç, uyanır uyanmaz direk renk verdim, yani o andan içimden geçen rengi söyledim. Cuma gününe kırmızı, cumartesi sarı, Pazar turuncu, pazartesi yeşil, Salı günü gri, Çarşamba mavi, Perşembe yine kırmızı çıktı. Başlangıcı ve bitişi hep kırmızıyla yaptım.”*

**UZMAN:** *“Nasıldı peki renk vermek?”*

**MERVE HANIM:** *“Aslında bana günün ne getireceğini bilmediğim için biraz öylesine renk verdim gibi oldu.”*

**UZMAN:** *“Rengarenk olmuş ama günleriniz?”*

**MERVE HANIM:** “Evet, biraz gri bozmuş ama. Onu da hatta not almışım, o gün işe geç kalma korkusuyla apar topar yataktan kalktım hatta ufak bir baş dönmesi de yaşadım. Sanırım o yüzden o güne gri rengini vermişim.”

**UZMAN:** “Peki niye sizce kırmızıyla başlayıp kırmızıyla bitti?”

**MERVE HANIM:** “Hiçbir fikrim yok, onu da hatta ben deftere yazdığımda fark ettim. Ne alaka olduğunu anlayamadım.”

**UZMAN:** “Kırmızı baskın bir renk aslında.”

**MERVE HANIM:** “Kesinlikle. Şimdi bilmiyorum kırmızının tonlarına göre bir açılımı olur mu?”

**UZMAN:** “Siz hangi tonlarda kullandınız?”

**MERVE HANIM:** “Cuma günü koyu bir kırmızı ama Perşembe günü canlı bir kırmızıydı.”

**UZMAN:** “Sizin renkleriniz gayet iç açıcı olmuş. Diğer ödevimiz de bir günü tüm yönleriyle yazmış, ne yaptınız bu ödevinizi?”

**MERVE HANIM:** “Ben özellikle Pazar gününü temel almışım. Başlayalım, okuyayım ben; “ Bu gün işe gitmeyeceğimi bilmek beni rahatlattı, 10 gibi uyandım. Kendimi zinde ve rahat hissediyordum ta ki mailbox’uma düşen habere kadar. Beni öğlenci olarak işe çağırıyorlardı ama ben hafta sonları atölyeler var diye sadece sabahları işe gelebileceğimi şefime bildirmiştim. Bunu bilmelerine rağmen beni aramışlardı ve bu durum benim hoşuma gitmemiştim. Sonra tekrar aradım ve bugün gelemeyeceğimi söyledim. Gitmeme gerek kalmadığında çok rahatladım. Kahvaltıdan sonra izleyici olarak bir dizilime katıldım, danışanın problemi kaygıydı. Dizilim süresince kendi kaygılarımı düşündüm. Benim de başaramamak ve sonunu getirememek gibi bir kaygım var son zamanlarda. Sanki biraz kuruntu yapıyormuşum gibi geldi bana. Dizilimden sonra 1 saat gibi bir vaktim vardı o sırada biraz evi toparladım ve eşimle beraber bir komedi programına baktım. Ona bakarken keyif alıyorum. Eşimle beraber eğlenceli bir şeyler seyretmek hoşuma gidiyor. Bir de galiba izlemek üzerine tek komedi ve espriler bizim ortak konumuz. Sonrasında 4 saat sürecek olan psikodrama atölyesine katıldım. O gün bütün katılımcılar için sürpriz bir gelişme oldu, yeni bir arkadaşımız daha katıldı. Sanki bana hiç yabancıymış gibi gelmedi. Samimi, sıcak birisi ve bunu bana çok güzel bir şekilde yansıttı. Çalışma süresince ağladık, üzüldük ve sonra

*rahatlayıp güldük ve arkadaşlarım bana çok iyi geliyor. O 4 saati her şekliyle dolu dolu yaşadım ve sonrasında kendimi bambaşka hissetmeye başladım. Sonrasında yine bana iyi gelen bir atölyeye katılıyorum. Orada da bir sürpriz vardı hem de heyecan verici. Şimdiye kadar yaptığımız çalışmaların dışında başka bir çalışma yapacağız ve bunun ön hazırlığı için konuştuk. Bu değişik çalışma beni çok heyecanlandırdı. Kolları sıvayıp hemen hazırlığa başladım bakalım süreç içerisinde neler gelişecek. Sonrasında arkadaşım yazdı ve ona gittim. Ona her gittiğimde çok paylaşımlarımız olurdu ama bu sefer hem bende hem de onda öyle sohbet havası yoktu. Zamanı keyifle geçirelim duygusu da yoktu. Birkaç saat oturduktan sonra eve geldim. Yatağa girdim. Yatağa girdikten sonra canlı görüntüyle kardeşlerimle konuştuk. Onların her gün sesini duyup kamerada bile olsa onları görmek beni rahatlatıyor. Günün sonunda herkes evinde ve yatağında huzur buluyor. Bu günü de kazasız belasız atlattık çok şükür diyorum.” Bu kadardı. Pazar gününü özellikle seçmemin sebebi daha fazla yoğunluk yaşadığım için biraz da sosyal aktiviteler var ya, bu günü seçmenin daha mantıklı olacağını düşündüm.”*

**UZMAN:** “Nasıldı bir günü anlatmak?”

**MERVE HANIM:** “Güzel. Tamam dışarıdan bir izleyici olarak o günü ben kendim yaşadım ama bir de sanki dışarıdan bir izleyici olarak o günü kaydetmek güzel. En azından günün daha iyi analizini yapabiliyorsun. Boşa geçirilmemiş bir gün diyebiliriz.”

**UZMAN:** “Peki yazarken kendinizle ilgili yeni bir şeyler fark ettiniz mi?”

**MERVE HANIM:** “Yeni bir şeyler evet. Bu katıldığım şeylerden sonra mesela duygularım. İki atölyede de o gün bana sürpriz olan bir şeyler olmuş ve bu beni heyecanlandırmış. Yeniliklere açık olduğumu fark ettim. Yenilikler beni heyecanlandırıyor, sonrasında yeniliklere başlamak için adım atma fikri var, onların bana hissettirdikleri var, bunu fark ettim. Onun dışında tekrar bir dizilime katılmıştım orada mesela danışanın problemini birebir yaşadım. Evet onun kaygısı farklıydı ama kendi kaygılarım olduğunu fark ettim ve bunun üzerine durmam gerektiğini hissettim.”

**UZMAN:** “Neydi kaygınız?”

**MERVE HANIM:** “İşte başaramamak veya sonunu getirememek. Aslında kendimde büyük bir kaygı da görmüyorum ama ara sıra endişeleniyorum. En azından



*bunu farkettim ve bunun üzerine çalışmaya karar verdim. Gereksiz bir duygu mu, bana iat bir duygu mu yoksa böyle bir duygum hiç yokta ben etkisinde mi kalıyorum? Biraz kararsızlık yaşadım açıkçası.”*

**UZMAN:** *“Başka fark ettiğiniz bir şey oldu mu?”*

**MERVE HANIM:** *“Başka...Akşama doğru arkadaşşıma gittiğimde orada bir şey oldu. Normalde sohbetlerimiz çok canlı olurdu ama o gün bir gariplik vardı. Oraya hem gitmek istedim hem de istemedim, sıkıldım orada bulunmaktan.”*

**UZMAN:** *“Neden peki sizce?”*

**MERVE HANIM:** *“Belki de onun bazı taraflarını bencil bulduğum için olabilir ve bunu da dile getirmiyorum.”*

**UZMAN:** *“Bu da sizin orada bulunmanızı keyifsiz hale mi getirdi?”*

**MERVE HANIM:** *“Evet, öyle oldu. İkimiz de zıt fikirliyiz, o da çok dirençli ben de çok dirençliyim. Evet benim fikirlerimi kabul etmek zorunda değil ama biraz saygı duyulmak da istiyorum. Hemen kestirip atılmamayı biraz dinlenilmeyi bekliyorum. Belki o yüzde görüşmemiz bana keyifsiz gelmiş olabilir.”*

**UZMAN:** *“Bunları fark etmeniz ve şu an burada dile getirmeniz çok güzel. Bir ödevimiz daha vardı, müzik.”*

**MERVE HANIM:** *“Evet, asıl bomba burada. Cuma gününden başlayayım.”*

**UZMAN:** *“Bir dakika. Önce müzikten başlayalım.”*

**MERVE HANIM:** *“Evet. Chopin'in Spring Waltz'ını göndermişsiniz. Cuma günü müziği dinlerken kendimi üzgün hissettim. Üzgün hissetmemin sebebi de kimsenin beni anlamaması. Bana yaptığı en büyük çağrısı bu, Cuma günü sabah dinlemişim müziği.”*

**UZMAN:** *“Neden böyle hissettiniz sizce?”*

**MERVE HANIM:** *“Cuma günü renklere koyu kırmızıyı seçmişim ve geç uyduğum için kendimi yorgun hissettiğimi yazmışım. Belirli bir olay olmadı ama müziği dinlerken böyle hissettim.”*

**UZMAN:** *“Peki önce müziği dinlediğinizde gün gün neler hissettiniz onlara bakalım, daha sonra üzerine konuşalım.”*

**MERVE HANIM:** *“Tamam. Cumartesi kendimi yine üzgün hissediyorum sanki anlatılarım havada kalmış, ne yapsam nafile gibi. Pazar günü içimde buruk bir heyecan var, coşkulanmak istiyorum ama sanki bir şeyler engel oluyor. Bunları ben mi yazdım bilmiyorum(Gülüyor). Pazartesi günü telkine ve motivasyona ihtiyacım var, kendimi motivasyon olarak çok düşük hissediyorum. Salı günü anlaşılıyorum diye üzgünüm, anlaşılmamak sanki benim duygum değil. Çarşamba günü kendime verdiğim sözler var, ben bunları unutmuşum tekrar nereden başlayacağımı bilmiyorum. Duygu olarak değersizlik duygusu. Çünkü orada verilen sözler var ve ben bunları unutmuşum. Perşembe günü huzurluyum ama düşünceliyim. Bir şeylere dalmışım.”*

**UZMAN:** *“Sizin bu duygu ve günlerde özellikle fark ettiğiniz bir şey var mı?”*

**MERVE HANIM:** *“Evet, anlaşılmamak, kendimi yanlış anlatmak, üzgün olmak, hayal kırıklığı...”*

**UZMAN:** *“Özellikle anlaşılammak çok baskın değil mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Evet ama zaten başından beri bu konu üstüne yoğunlaşıyoruz dimi?”*

**UZMAN:** *“Evet, anlaşılammak, açıklama beklemek... Atölyede ve bu bireysel seanslarda bir tercih yapılacağı zaman hep tercih hakkını karşı tarafa bırakıyorsunuz, bu anlaşılammamanıza etki etmiş olabilir mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Birilerinin bana bir şey vermesiyle başlangıç yapmak belki de benim daha kolayıma geliyor. Kolaycılık diyebilirim buna. Belki beni daha güvende hissettiriyor olabilir.”*

**UZMAN:** *“Sorumluluk size ait olmadığı için mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Aynen, olabilir.”*

**UZMAN:** *“Bence her şeyi başkasının seçmesi sizin kolayınıza geliyormuş gibi hissettirebilir başta ama bir zaman sonra anlaşılmadığınız hissinizi tetikleyebilir. Çünkü aslında siz kendinize, kendinizi açmak için fırsat tanıyorsunuz. Bu çok basit bir şey gibi görünüyor şu an ama tekrarlaması hayatınızı olumsuz etkileyebilir. Seçim yapmak büyük bir kendini ifade etme yöntemidir aslında.”*

**MERVE HANIM:** *“Olabilir. Sanırım elimi taşın altına koymuyorum.”*

**UZMAN:** *“Başarı ve başarısızlık konularına da değinmiştik. Eğer bir seçim yapmazsak başarı veya başarısızlıktan da bahsedemeyiz değil mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Olabilir.”*

**UZMAN:** *“Daha önce böyle bir kaygıdan bahsetmemiştiniz hiç.”*

**MERVE HANIM:** *“Yani dediğim gibi bu kaygı bana mı ait değil mi onu da bilemiyorum tam olarak. Ama şuradan da bir bağlantı kurabiliriz, şu an bütün kararlarımı başkalarına bırakıyorum ve o zaman da işin sonunu getirmek benim için daha rahat oluyor ve kaygı hissetmiyorum.”*

Müracaatçının yukarıdaki ifadeleri incelendiğinde verilen ödevler müracaatçının farkında olmadığı bazı duygularını gün yüzüne çıkarmıştır. Müracaatçı bu duygular üzerine düşünmüş ve nedenlerinin neler olabileceği konusunda tahminde bulunmuştur. Bunun yanında bir günü yazmak müracaatçıda gününü boşa geçirmedeği hissini uyandırmıştır, yazdığı güne dair duygularını da fark etmesini sağlamıştır.

Verilen müzik ödevinde ise müracaatçı günlere göre ayrı ayrı hissettiği her şeyi kaleme almıştır. Her ne kadar müzikleri kendisi seçmek istemese de ödevleri titizlikle yapmıştır. Müracaatçıyla seçimlerini başkasının belirlemesi üzerine de gündem oluşturulmuştur. Müracaatçı seçimleri başkasına bırakmanın ve başkasının yaptığı seçimlere göre hareket etmenin kendisi için daha kolay olduğunu söylemiştir. Bu konu üzerine düşünmesi istenmiştir.

Tüm bunlara ek olarak müracaatçıdan seans sırasında bahsettiği temel duygular olan anlaşılmamak, değersizlik ve başarısızlık gibi duygularını irdelemesi istenmiştir.

#### **4.OTURUM**

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 4. Oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“...O zaman bu haftaki ödevlerimizi bu eksende şekillendirebiliriz. Mesela “kaygı”nın sizin için ne anlama geldiğini yazabilirsiniz. Herhangi bir kaygı hakkında yazabilirsiniz.”*

**MERVE HANIM:** *“Peki, öyle yapayım.”*

**UZMAN:** *“Bu arada çok iyi gidiyorsunuz, bütün ödevleri yapıyorsunuz bu konuda size ayrıca teşekkür ederim.”*

**MERVE HANIM:** “Ödevleri yaptığıma ben de memnunum ve bu süreçte yeni şeyler de keşfediyorum.”

**UZMAN:** “Duygularınızı gitgide daha detaylı anlatıyorsunuz.”

**MERVE HANIM:** “Evet artık bu kalem deyip geçmiyorum.”

**UZMAN:** “Üzgün çünkü şu yüzden üzgünüm. Bazı durumlarda önceki bağlantılarınızdan bahsediyorsunuz. Soyut bir konu üzerine çalıştığımız için ilerlemeler somut olarak görünmüyor olabilir.”

**MERVE HANIM:** “Yo ben çok ilerleme kaydettiğimizi düşünüyorum.”

**UZMAN:** “Ben de çok yol katettiğimizi düşünüyorum.”

**MERVE HANIM:** “Çok sevindim.”

**UZMAN:** “Bir tane de müzikli ödevimiz olsun mu?”

**MERVE HANIM:** “O zaman ben seçeyim, size bırakmayayım kararı.”

**UZMAN:** “Çok memnun olurum.”

**MERVE HANIM:** “Önceden çok dinliyordum geçen hafta da denk geldi; Tarkan'ın “Kış Güneşi”.”

**UZMAN:** “Peki bunu nasıl dinleyelim? Geçen haftaki gibi mi yapalım yoksa farklı bir şekilde mi değerlendirelim?”

**MERVE HANIM:** “Her gün de olabilir veya yalnızca bir gün ama uyumadan önce.”

**UZMAN:** “Tam olarak nasıl olsun?”

**MERVE HANIM:** “Ona da mı ben karar vereyim (Gülüyor).”

**UZMAN:** “Evet, lütfen.”

**MERVE HANIM:** “O zaman haftanın tekli günleri yatmadan önce dinleyeyim. Bu durumda 4 gün dinlemiş oluyorum.”

**UZMAN:** “Peki bu hafta da hayal kuralım mı ya da başka bir şey mi yapalım?”

**MERVE HANIM:** “Hiç aklıma bir şey gelmiyor benim.”

**UZMAN:** “Peki bu ödev biraz beklesin onu düşünelim.”

...

**UZMAN:** “Ödevimize dönelim mi?”

**MERVE HANIM:** “Şiir desem?”

**UZMAN:** “Şiir mi okumak istiyorsunuz?”

**MERVE HANIM:** “Olur.”

**UZMAN:** “Ama düz okumayın. Diyelim ki bir şiir okudunuz ve şiir size illa ki bir şeyler anlatacak bu sefer siz de şiire bir şeyler anlatın.”

**MERVE HANIM:** “Karşılıklı bir diyalog mu olacak?”

**UZMAN:** “Evet, bu sefer şiir sizin de anlattıklarınızı dinlesin.”

**MERVE HANIM:** “Yazık şairin haline (Gülüyor).”

**UZMAN:** “Bir insana anlatmayı denemekten daha kolay olabilir.”

**MERVE HANIM:** “Bakalım nasıl olacak. Şiiri ben seçeyim o zaman size de sürpriz olsun.”

**UZMAN:** “Peki bana sürpriz olsun. Ama en azından görüşmemizden önceki gün bana atarsanız bir kere okuyabileyim.”

**MERVE HANIM:** “Peki tamam öyle yapalım.”

**UZMAN:** “Şiiri de isterseniz haftanın çiftli günleri okuyun.”

**MERVE HANIM:** “Bu hafta benden yılacak gerçekten. Bunu da uyumadan önce yapalım mı?”

**UZMAN:** “Peki, bunu da uyumadan önce yapalım.”

**MERVE HANIM:** “Bu hafta 3 ödevimiz var değil mi?”

**UZMAN:** “Evet, bu hafta 3 ödevimiz var. Var mı söylemek istediğiniz bir şey?”

**MERVE HANIM:** “Hayır, her şey için çok teşekkür ederim.”

**UZMAN:** “Ben de teşekkür ederim, haftaya görüşmek üzere.”

**MERVE HANIM:** “Görüşürüz.”

Müracaatçı diğer haftalardan farklı olarak bu hafta bütün ödevlerini ve ödevlerinin içeriklerini kendisi belirlemek istemiştir. Bu noktada geçen hafta “seçim yapmak” üzerine oluşturulan gündemin etkili olduğu düşünülebilir.

Müzik odağında belirlenen ödevlerin yanı sıra müracaatçı bir şiir okumak istemiştir. Müracaatçının müziğe ve edebiyata olan ilgisinin özellikle duygular gibi hassas bir konuya çalışırken çözüme ulaşmayı hızlandırdığı rahatlıkla söylenebilir. Müracaatçının bu haftaki ödevleri yazmak, okumak ve dinlemek üzerine şekillendirilmiştir (edebiyat ve müzik terapi). Bu noktada müracaatçının uyumlu ve işbirliğine yatkın kişiliğinin de önemi yadsınamaz. Müracaatçının bu gayreti ve titizliği dolayısıyla zaman zaman övgü tekniği kullanılmış ve müracaatçının istikrarı vurgulanmıştır.

Verilen ödevlerin yapıldığı 5. Oturumdaki görüşmeler aşağıdaki gibidir;

**MERVE HANIM:** *“Bu hafta her gün çalıştım ve öğlenciydim ben. Ama ödevlerimi de yaptım. Şiir olarak Can Yücel’in “Anladım.” Şiirini seçtim. Okuyayım mı?”*

**UZMAN:** *“Lütfen okuyun.”*

**MERVE HANIM:**

*“Bunca zaman bana anlatmaya  
çalıştığını, kendimi  
bulduğumda anladım.  
Herkesin mutlu olmak için başka bir yolu  
varmış,  
Kendi yolumu çizdiğimde anladım...  
Bir tek yaşanarak öğrenilmiş hayat,  
okuyarak, dinleyerek değil...  
Bildiklerini bana neden  
anlatmadığını, anladım...  
Yüreğinde aşk olmadan geçen her gün  
kayıpmış,  
Aşk peşinden neden yalınayak  
koştüğünü anladım...”*

*Acı doruğa ulaştığında  
gözyaşı gelmezmiş gözlerden,  
Neden hiç ağlamadığını  
anladım...*

*Ağlayanı güldürebilmek, ağlayanla  
ağlamaktan daha değerliymiş,  
Gözyaşımı kahkaha çevirdiğinde  
anladım...*

*Bir insanı herhangi biri kırabilir, ama bir  
tek en çok sevdiği acıtabilirmiş,  
Çok acıttığında anladım...*

*Fakat, hak edermiş sevilen onun için dökülen her  
damla gözyaşını,  
Gözyaşlarıyla birlikte sevinçler  
terk ettiğinde anladım...*

*Yalan söylememek değil, gerçeği  
gizlememiş marifet,  
Yüreğini elime koyduğunda anladım...*

*“Sana ihtiyacım var, gel ! ”  
diyebilmekmiş güçlü olmak,  
Sana “git” dediğimde anladım...*

*Biri sana “git” dediğinde, “kalmak istiyorum”  
diyebilmekmiş sevmek,  
Git dediklerinde gittiğimde anladım...  
Sana sevgim şımarık bir  
çocukmuş, her düştüğünde zırl  
zırl ağlayan,*

*Büyüyüp bana sımsıkı  
sarıldığında anladım...*

*Özür dilemek değil, “affet beni” diye  
haykırmak istemekmiş pişman olmak,  
Gerçekten pişman olduğumda anladım...*

*Ve gurur, kaybedenlerin, acizlerin maskesiymiş,  
Sevgi dolu yüreklerin gururu olmazmış,  
Yüreğimde sevgi bulduğumda anladım...*

*Ölürcesine isteyen, beklemez, sadece umut edermiş  
bir gün affedilmeyi,  
Beni affetmeni ölürcesine istediğimde  
anladım...*

*Sevgi emekmiş,  
Emek ise vazgeçmeyecek kadar, ama özgür bırakacak  
kadar sevmekmiş.  
Bitti bu kadardı.”*

**UZMAN:** “Bu şiiri nasıl seçtiniz?”

**MERVE HANIM:** “Aslında biraz şiirleri karıştırdım. 5 tane üstten üstten kitap karıştırdım, karıştırırken bu şiir denk geldi. Tamda benim sıkıntım anlamakla ilgili ya biraz da tercüman olur diye bu şiiri seçtim.”

**UZMAN:** “Peki hisleriniz nasıldı?”

**MERVE HANIM:** “Başkasının yazdığı şiirleri insan kendinde bir şeyler bulmak isteyerek okuyor. Ben şiirde birkaç yere takıldım hatta onları da not aldım. Genel itibariyle anlaşılmayan bir şeyler var ama o kişi neden anlaşılmadığını daha sonra fark ediyor, bunu da sebepleriyle sonuçlarıyla belirtiyor. Bunun üzerine de düşündüm. Bazen anlaşılmamakta gerekli diye düşündüm şiiri okurken. İlla her şey benim istediğim gibi olamaz ve bunun suçunu da karşı tarafa yükleyemem. Yazan kişi de sanki hiçbir zaman anlaşılmamış ve bunun arkasında hep birilerini suçlamış gibi ama



*belli bir yerden sonra anlamış her şeyi. Sonrada hem karşı tarafın hem de kendi duygularını getirmiş dile. Demek ki anlamamanın ve anlamamanın da zamanı varmış. Öyle düşündüm.”*

**UZMAN:** *“Ödeviniz neydi peki bu şiirle ilgili?”*

**MERVE HANIM:** *“Bir şiir okuyacaktım ve şiirle diyalog gibi bir şey geliştirecektim.”*

**UZMAN:** *“Evet, yapabildiniz mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Tamamen şiirde yapamadım ama birkaç yerinde yaptım. Cuma günü mesela şiiri okurken öfkelenmişim ve hayal kırıklığı yaşamışım ama bu duyguyu bana şiirin yansıttığını düşünmüyorum. Daha önce telefonda yaptığım bir görüşme sonucunda bir hayal kırıklığı yaşadığım için.”*

**UZMAN:** *“Bahsetmek ister misiniz?”*

*(Müracaatçı yaptığı görüşmeyi anlatıyor...)*

**MERVE HANIM:** *“İyi bir ders oldu bu şiir bana.”*

**UZMAN:** *“Şiiri okumak size daha değişik bir bakış açısı sunmuş galiba.”*

**MERVE HANIM:** *“Aynen. Bir de şiiri akşam uyumadan önce okudum ya, sonuçta bütün günü değerlendirmiş oluyorsun, iyi geldi bana şiir. Kendi kendime dedim ki her şeyi zamanına bırak ve ne kendini ne de karşıdakini çok fazla kasma. Bazı şeylerin demek ki böyle olması gerekiyormuş.”*

**UZMAN:** *“Peki diğer günler?”*

**MERVE HANIM:** *“Diğer gün okuduğumda bir bölüm dikkatimi çekti; “Bir tek yaşanarak öğrenilmiş hayat, okuyarak, dinleyerek değil... Bildiklerini bana neden anlatmadığını, anladım...” Burayı birkaç kez okudum. Burada “Herkesin yaşantısı kendine özel, yaşadıklarımız ve bu yaşananların üzerine geliştirdiklerimiz duygular herkesin kendine özel.” Diye not almışım. Bu sonradan anlama durumu hepimiz için geçerli değil mi? Hayatı yaşarken öğrendiklerimiz kendimize özel. Ben bu hayatı yaşarken karşıdaki neden beni anlamıyor diye onu yargılayamam, bunu çok sonrada anlayabilirim. Bazı şeyler sonradan öğrenilebiliyormuş, bu da kıymetli ve değerli bir şey bence. Geçen hafta da bir çok farkındalık yaşadım ben kendimle ilgili, sanırım onun da etkisi var.”*

**UZMAN:** “Nasıl farkındalıklar?”

**MERVE HANIM:** “Pazar günü psikodrama etkinliğimiz vardı sonra nefes etkinliğim vardı. Orada değişik bir farkındalık olayı oldu. Ben kolay kolay ağlayan biri değilim ama biraz gözyaşı döktüm ve artık şu şiiri bile okurken ağladım. Çok duygusal bir şiir olmamasına rağmen duygularımı yavaş yavaş gözyaşı olarak da dökabiliyorum. Bu durum da beni rahatlattı.”

**UZMAN:** “Tıpkı gülümsemek gibi ağlamakta bizi rahatlatır dimi?”

**MERVE HANIM:** “Hemen hemen her zaman rahatlatır. Çünkü o gözyaşlarının içinde bir sürü duygu var ve o duygular bence gözyaşlarıyla gidiyor. Şimdiye kadar neden kendimi neden duygularını bastırdım, neden hiç ağlamadım diye de kendime kızdım. Belki de ağmayı acizlik olarak görmüş olabilirim.”

**UZMAN:** “Aslında her hafta kendinizle ilgili bir şey keşfediyorsunuz.”

**MERVE HANIM:** “Evet evet değişik şeyler keşfediyorum ve bu bana iyi geliyor. Şu an beden olarak olmasa da ruhen çok fazla ürettiğimi düşünüyorum. Mesela millet harıl harıl tez yazarken ben tek kelime yazamıyorum ama ruhen kendimi geliştirdiğim için bu durumu sorun olarak görmüyorum. Eskiden olsa bunu çok dert ederdim.”

**UZMAN:** “Aslında hayatı biraz akışına bırakmış gibisiniz, bu durum için kaygılanmıyorsunuz.”

**MERVE HANIM:** “Biraz değil fazlasıyla bıraktım. Bizim ödevimizin bir tanesi kaygılarla ilgiliydi. O kadar aradım o kadar aradım ama doğru düzgün bir kaygıya rastlayamadım. Tabii ki çocuklarımı, ailemi kaybetme korkusu gibi temel kaygılarım var ama bunun haricinde eski küçük mevzular benim için bir kaygı göstergesi değil. Başarısızlık kaygım yok, işle ilgili kaygılarım yok, hemen hemen hiçbir kaygım yok. Bilmiyorum normal mi?”

**UZMAN:** “Tabii ki normal. Zaten duygu ifadesinin yanında diğer bir amacımız duygularımızı ifade edemememizin getirdiği birtakım endişeleri kapının dışında bırakmaktı. Görüyorum ki bu konuda da başarılıyız. Zaten seçtiğiniz şiir de bence bir şeyleri anlatıyor.”

**MERVE HANIM:** “Bence şiirin adı “Anladım” değil “Uyanış” olmalıydı (Gülüyor).”

**UZMAN:** “Siz ne isterseniz adı o olsun.”

**MERVE HANIM:** “Ben kendimce “Uyanış” diyeceğim o zaman. Yazarlar şiirleri belirli duygularla yazıyor olabilir ama benim aldığım duygular daha farklı.”

**UZMAN:** “Dimi. Bazı yazarlar “Her okuma aslında bir yazmadır” der.”

**MERVE HANIM:** “Kesinlikle öyle.”

**UZMAN:** “Diğer günler nasıldı?”

**MERVE HANIM:** “Pazar günü Tarkan’ın “Kış Güneşi”ni dinlemişim ve şunları yazmışım: Huzurluyum, içimde bir güç var her şeyi yapabilirim gücü. Yeniliklere çok açığım içim içime sığmıyor, kıpır kıpırım. Şimdi Tarkan’ın kış güneşiyle ne alakası var değil mi? Ama bu benim o zamanki duygu durumumdu.”

**UZMAN:** “İlk önce tüm hafta olan duygularınızı alalım o zaman. Pazartesi günü nasıldı?”

**MERVE HANIM:** “Pazartesi günü yine şiir vardı. Hatta o gün ben gözyaşıyla ilgili düşünmüştüm şiirde de öyle bir bölüm vardı: “Acı doruğa ulaştığında gözyaşı gelmezmiş gözlerden, neden hiç ağlamadığını anladım...” diye. Onun üstüne burası çok ilgimi çekmişti zaten biraz önce de bahsetmişim. Ama göz aşısı dökmem yavaş yavaş güzel oldu benim için. Belki ben de acıyı dorukta hissettiğim için ağlayamadım hiç. Bu şiirde “neden ağlamadığını anladım.” Demesi bana anlaşıldığını hissettirdiği için, beni mutlu etmiş, rahatlatmış olabilir. Hatta buraya da “neden kendimi tuttuğumu bilmiyorum ama acıyı üzüntüyü gözyaşlarıyla yaşamak güzel bir deneyim” diye yazmışım.”

**UZMAN:** “Bütün günler duygularınızı ifade etmişsiniz, geçen hafta da her şeyi dile getirmiştiniz. Gerçekten maşallahınız var. Bütün ödevlerinizi de yapıyorsunuz.”

**MERVE HANIM:** “Elimden geldiğince sorumluluklarımı yerine getirmeye çalışıyorum. Zaten ödevimiz 3 taneydi.”

**UZMAN:** “Bence bu konuda gayet titizsiniz, ödevlerinizi hep yaptınız. Salı günü peki?”

**MERVE HANIM:** “Salı günü yine “kış güneşi”. Başlangıç için heyecanlıyım, bir de nereden başlayacağımı bilsem demişim. Şu an o kadar rahatım ki nereden başlayacağımı gerçekten bilmiyorum. Üstüme bir rehavet çöktü.”

**UZMAN:** “Sizce bu iyi bir şey mi?”

**MERVE HANIM:** “Ben kendimi iyi hissediyorum, en azından sabah kalktığımda hiçbir şeyim yok gayet iyiyim. İşe gidip gelirken üfle miyorum, her şeyden şikayet etmiyorum. Günlerin anın tadını çıkarmak istiyorum. Şu an böyle rahatım. Bir de pazartesi günü memleketime gideceğim onun da rahatlığı var tabii. Sevdiğim herkesi ziyaret edip göreceğim.”

**UZMAN:** “Ne güzel, sevdiğinizle hasret gidereceksiniz.”

**MERVE HANIM:** “Çok özledim herkes burnumda tütüyor. Şu an değişik hisler içerisindeyim. Hem çok heyecanlıyım hem de hiçbir şey hissetmiyorum, değişik bir durum.”

**UZMAN:** “Ben de çok heyecanlıydım herhalde. Çarşamba gününe geçelim mi?”

**MERVE HANIM:** “Çarşamba günü yine şiir. Şunları yazmışım: “Bir sürü şeyi anladığımı düşündüğümde aslında yanlışından ibaret olduğunu anladığımı anladım. Bu sözü gün içerisinde belki de çok kez kullanıyoruz. Gerçekten anlam vermelerimiz anlamlı mı? Bir şeyi anlamak çok mu zor? Kendini anlatmak çok mu zor? Durumlar, olaylar derya deniz, anlamlar ise bir su damlası, gel de işin içinden çık. Belki de anlaşılacak istemiyoruz. Kendimize bir yanlışama yaratmışızdır ve bu büyü bozulursa belki de biz biz olmaktan çıkarız korkusu vardır.”

**UZMAN:** “Genelde “Anlamak” üzerine odaklanmış gibisiniz. Örneğin bir önceki hafta sürekli tekrar eden duygunuz anlaşılmamaktı ama bu hafta bunun üzerine çalışıp anlamak üzerine yoğunlaşmış gibisiniz.”

**MERVE HANIM:** “Kendimizi tanımaya çalışıyoruz. Aslında geçen haftalara bağımlı kalıp bir şey yapmadım, şiir ve şarkıyı içimden geldiği gibi seçtim.”

**UZMAN:** “İsabetli seçimler olmuş bence. Peki perşembe günü Merve Hanım?”

**MERVE HANIM:** “Bugün ödevimi henüz yapmadım çünkü bugün (Gülüyor).”

**UZMAN:** “Doğru ödevlerinizi yatarken yapıyordunuz. Merve Hanım geçen haftayla karşılaştığımızda bu haftaki duygularınız daha olumlu duygular. Ancak yine de hem geçen hafta hem de bu hafta duygularınızı çok güzel ifade ettiniz. Memleketinize

*gideceğiniz için heyecanlıymışsınız mesela bu duygunuzu bana çok güzel yansıttınız. Duygularınızı ifade etme konusunda çok iyi gidiyorsunuz bence.”*

**MERVE HANIM:** *“Evet bunu ben de kendimde fark ettim. Tabii ki kimseyi kırmak istemem ama içimden geçenleri de artık içimde tutmak istemiyorum, dök gitsin diyorum.”*

**UZMAN:** *“Sizi daha rahat hissettiriyor mu?”*

**MERVE HANIM:** *“Çok çok daha rahatım. Duygularımı ifade etmediğim zaman içimde bir çelişki oluşuyor ve bu durum vicdan azabına yol açıyor ben bunu neden yapayım ki kendime.”*

**UZMAN:** *“Çok haklısınız bu konuda.”*

**MERVE HANIM:** *“Her şeyin insanın içinde kalması insana gereksiz büyük bir yük ve ağırlık oluyor. Kimseyi kırmadan da bazı şeyler dile getirilebilir bence. Şöyle de bir gerçek var; ben karşıdaki insana değer veriyorsam ve ondan da bu değeri görüyorsam neden çekineyim ki bazı şeyleri söylemekten. Gerekirse kırılabiliriz, neden olmasın.”*

**UZMAN:** *“Çok güzel ve mantıklı düşünüyorsunuz bence.”*

Müracaatçı verilen tüm ödevleri yapmıştır. Müracaatçının ödevlerini belirledikten sonra ödevlerin içeriği konusunda müracaatçı serbest bırakılmıştır. Bu serbestliği işlevsel bir şekilde değerlendirebilen müracaatçı bir önceki hafta “anlaşılamamak” duygusu üzerine yoğunlaşırken, bu hafta “anlaşılmak” duygusu üzerine yoğunlaşmıştır. Hem bağlam hem de içerik konusunda özenli bir çalışma gerçekleştirmiştir. Müracaatçının duygularını anlamlandırabilme ve bu konuda aktif bir davranış göstererek, o duyguları işleyebilme durumu süreç boyunca geliştirilmiştir.

Müracaatçı şiir okumanın ve müzik dinlemenin kendisine iyi geldiğini ifade etmiştir. Duygularını bu sanatsal araçlarla işledikten sonra diğer insanlara yansıtma konusunda daha rahat davranabildiğini belirtmiştir. Duygularını ifade edebildikçe de üzerindeki yüklerin kalktığını, çok rahatladığını ve kaygılarından arındığını söylemiştir.

Yine bu oturumda diğer oturumlardan farklı olarak şiir okurken ağladığını söylemiştir. Normalde ağlayamadığını belirten müracaatçı, daha önce bunu bir acizlik olarak değerlendirdiğini söylerken şimdi ise ağlamanın da insanlar için gerekli olduğunu, duygu boşalımı sağladığını söylemiştir.

## 5.OTURUM

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 5. oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“Bu 10 puanı korumak için haftaya kadar neler yapabiliriz sizce?”*

**MERVE HANIM:** *“Bilemiyorum ki, aynı şeylere devam mı edelim değişik bir şeyler mi yapalım?”*

**UZMAN:** *“Siz karar verin bence.”*

**MERVE HANIM:** *“Ben zaten memleketime gideceğim. Beni neler bekliyor bilmiyorum ama gün gün neler yaptığımdan duygularımdan bahsedebilirim bence.”*

**UZMAN:** *“Bu sefer şöyle yapalım mı, önceki Merve nasıl hissederdi, şimdi ki Merve nasıl hissediyor?”*

**MERVE HANIM:** *“Tamam öyle yapalım.”*

**UZMAN:** *“Eğer duygularınız aynıysa aynı olduğunu da yazabilirsiniz.”*

**MERVE HANIM:** *“Bence daha değişik hissedeceğim çünkü çok fazla şey değişti, gerek benim hayatımda gerek ailemin hayatında. O açıdan baktığımda bence çok şeyler değişecek.”*

**UZMAN:** *“Bir tane de müzikli ödevimiz olsun mu?”*

**MERVE HANIM:** *“Olur.”*

**UZMAN:** *“Ama nasıl olsun?”*

**MERVE HANIM:** *“Yine müzik dinleyip duygularımızı mı yazacağız?”*

**UZMAN:** *“Başka şeyler de yapabiliriz. Biraz düşünelim. Şöyle yapabiliriz bazı şiirleri veya kitapları keşke ben yazsaydım hissine kapılırız ya, sizde keşke ben yazsaydım veya besteleyseydim dediğiniz bir parça seçin ve bunun nedenini biraz düşünün. Sizin için uygun mu?”*

**MERVE HANIM:** *“Evet benim için uygun. Bu değişik bir ödev oldu. Sanatçılar benden çekecek (Gülüyor).”*

**UZMAN:** *“Bence bu değişik ödeviniz ve diğer ödeviniz yeterli. Sizce?”*

**MERVE HANIM:** *“Bence de yeterli.”*

**UZMAN:** “*Var mı eklemek istediğiniz bir şey?*”

**MERVE HANIM:** “*Bana çok iyi geliyorsunuz ne diyebilirim?*”

**UZMAN:** “*Çok sevindim bunu duyduğuma, ben de sizinle olan görüşmelerimizden çok memnunum. Kendinize çok iyi bakın.*”

**MERVE HANIM:** “*Siz de kendinize iyi bakın, görüşürüz.*”

Müracaatçı ailesinin yanına bir gezi planladığı için bu hafta çok yoğun ödev verilememesine dikkat edilmiş ve 2 ödev iş birliği içinde kararlaştırılmıştır. Son görüşmeler yapıldığı için eski-yeni karşılaştırması yapılması istenmiştir. Bu ödevin amacı gösterilen gelişmelerin somutlaştırılması ve müracaatçının hangi alanlarda daha çok gelişme kaydettiğini düşündüğünü öğrenmektir.

Yukarıdaki verilen ödevlerin yapıldığı 6. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının ödevlere dair düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “*...Peki ödevlerimiz ne alemde Merve Hanım?*”

**MERVE HANIM:** “*2 tane ödevimiz vardı. Bir tanesi eski Merve ve yeni Merve’yi karşılaştıracaktım. Aslında biraz bahsettim. Bu sefer de şöyle oldu bende çok fazla düzen takıntısı vardı, memlekete gittiğim zaman önce onların evlerini düzenlemeye çalışırdım ama bu sefer hiçbir şey yapmadım. Aslında biraz içimde buruldu, sonuçta bir kadın eli farklı oluyor ama dokunmadım, önceki ben olsaydı altını üstüne getirirdi. En büyük fark o sanırım.*”

**UZMAN:** “*Başka farklar var mıydı?*”

**MERVE HANIM:** “*Alışveriş merkezine gitmedim çok fazla, önceden hemen kendimizi alışveriş merkezine atardık.*”

**UZMAN:** “*Anladım, peki diğer ödevimiz?*”

**MERVE HANIM:** “*Diğer ödevimiz bestelemek istediğim bir şarkı ve bunun nedeydi. Aslında 2 şarkı belirledim. Şeyi biliyor musunuz: deniz üstü köpürür?*”

**UZMAN:** “*Galiba biliyorum.*”

**MERVE HANIM:** “*İşte birisi onu cover yapmış ve çok daha canlı heyecanlı geliyor. Onun sözlerini değiştirmek istemezdim ama onu ben bestelemek isterdim. Zaten onu dinledikçe kendimi denizin üstünde hissettim ve aktım gittim.*”

**UZMAN:** *“Bu şarkı size ne hissettiriyordu?”*

**MERVE HANIM:** *“Bir de Barış Diri'nin “Derinden” şarkısı beni çok etkilemişti. Bu şarkıda da özellikle “İnsan özünden düşmüş bazen yani derinden derinden” kısmı beni çok etkilemişti.”*

**UZMAN:** *“Neden sizce?”*

**MERVE HANIM:** *“Bazen modumdan düştüğüm anda sanki özümden ayrılıyormuş gibi hissettirdiği için. Bir de sanki birileri beni anlıyormuş ve onlar da böyle bir durumun içinde olduğu için kendimi yalnız hissetmedim.”*

**UZMAN:** *“Anladım.”*

**MERVE HANIM:** *“Diğer kısmı da “Annem gülerdi ya ben de gülerdim yani derinden derinden” kısmı, burası da tabii ki annemle ilgili. Annemin gülmesi beni gerçekten derinden güldürürdü. Bu iki kısım bu şarkıyı seçmem için bir neden oldu aslında. “*

**UZMAN:** *“Sizce en zor duygu hangisi?”*

**MERVE HANIM:** *“Özlemek, sevgi falan evet zor ama en zoru kin duygusu bence. Eğer bu duygu insanı hapsettiyse kendi içine, ondan kurtulmak hiçte kolay değil. Çünkü o zaman kendinizden de nefret ediyorsunuz.”*

**UZMAN:** *“Hissetmiş miydiniz?”*

**MERVE HANIM:** *“Tabii ki hissettim kin ve nefret duygusunu.”*

**UZMAN:** *“Nasıl başa çıkıyorsunuz?”*

**MERVE HANIM:** *“Bununla son zamanlarda başa çıktım ondan önce başa çıkamıyordum. Sanırım zamanla kendimi keşfetme yolculuğunda başa çıkmaya başladım. Çünkü bu duygu benden besleniyor ve en çok beni mahvediyor karşımdakine bir zarar vermiyor ki. Bu duygumu sakinleştirdim, kimsenin kapısına gidip seni affediyorum demek zorunda değilim ama kendi içimde bunu başarabilirim ve başardım da. Onun yerine fidanlar diktim. Kinin fazlası gerekli. Kin duygusu kendime ve çevremdekilere karşı güvensizliğimi arttırmıştı. 7-8 yıl uğraştım bununla.”*

**UZMAN:** *“Ama artık sorun olmaktan çıktı öyle mi?”*



**MERVE HANIM:** “*Şu an kimseyle iletişim içinde olmak zorunda değilim ama onlara da kin tutmuyorum herkesin yolu kendine açık olsun.*”

**UZMAN:** “*Peki hissetmeyi en çok sevdiğiniz duygu hangisi?*”

**MERVE HANIM:** “*Mutluluk duygusu. Sonuçta altında sevgi de, özlem de yatıyor.*”

**UZMAN:** “*Peki duygularınızı ifade etme konusunda memleketinize gittiğinizde kendinizde bir değişiklik gördünüz mü ya da onlar sizde bir değişiklik gördü mü?*”

**MERVE HANIM:** “*Kesinlikle değişiklik vardı. Bir de dediğim gibi kontrolcü ve çok ortada olan biriyim ya bu huyumdan yavaş yavaş sıyrılıyorum ve en azından onlara da kulak asıyorum. Dinliyorum onları da, önceki kadar müdahalem yok. Biraz da onların hayatlarındaki mutluluğu ve huzuru gördüğüm için gerek yok, benim korumama ihtiyacı yok onların.*”

**UZMAN:** “*Peki daha önce var mıydı?*”

**MERVE HANIM:** “*Daha önce ben öyle düşünüyordum. Belki de çok fazla yoktu. En azından onları uyarma isteği duyuyordum.*”

**UZMAN:** “*Fark ettiğiniz ve paylaşmak istediğiniz başka değişiklikler var mı?*”

**MERVE HANIM:** “*Mesela geçen aylarda yakın bir akrabam vefat etti zaten çok küçük bir tören yapıldı mezarlıkta ben de gittim. Benim ne anne ne de baba tarafımla çok kimseyle bir bağım yok ama oradaki seviyemi korudum yine. Ne orada kötü bir iletişimim oldu kimseyle ne de iyi.*”

**UZMAN:** “*Bu nasıl bir farkındalıktı?*”

**MERVE HANIM:** “*Önceki ben olmuş olsaydım şu nefret ve kin duygularımla orada bir kavga çıkartırdım.*”

**UZMAN:** “*Anladığım kadarıyla siz daha müdahalesiz bir hale gelmişsiniz, daha çok dinleyen.*”

**MERVE HANIM:** “*Evet şu an karışmıyorum, herkes kendi hayatını yaşasın.*”

**UZMAN:** “*Aslında çevreden çok kendinize odaklanmaya başlamışsınız.*”

**MERVE HANIM:** “*Kesinlikle öyle. İyi ya da kötü duygular önce kendimle alakalı o yüzden önce kendimi çözmeye çalışıyorum.*”

**UZMAN:** “Müdahalesiz kalmak aslında zor bir şeydir ama siz bunu başarmışsınız, bu çok güzel bir gelişme. Şu anki durumunuzdan daha memnunsunuz değil mi?”

**MERVE HANIM:** “Evet, çünkü o zaman kaos yaratıyorum. Benimle ilgili olmayan şeylere de kendimi karıştırıyorum ve ortaya bir kaos çıkıyor, ne gereği var.”

**UZMAN:** “Kendinizi mi merkeze alıyorsunuz?”

**MERVE HANIM:** “Ben kendimi merkeze alıyorum ama kendi çemberimin içinde.”

**UZMAN:** “Şu anki durumunuzu çok güçlü buluyorum. Özellikle kendinizi keşfetme yolunda büyük bir fedakarlıkla zaman ayırıyorsunuz üstelik yoğun ve yorucu bir işiniz olmasına rağmen. Bu çabanızı tüm içtenliğimde takdir ediyorum.”

**MERVE HANIM:** “Ama bana gerçekten çok büyük faydası oldu. Benim üstümdeki bu rahatlık ve huzur zaten çevreme yansıyor ve otomatik olarak bazı aksaklıkları bile halletmiş oluyorsunuz, ufacık şeyleri büyütme isteği duymuyorsunuz. Artık akışına bırakacaksınız, ondan sonra gerisi geliyor ve bu beni rahatlatıyor. O zaman da zamanımı daha verimli kullanabiliyorum. Bu konuda çocuklarımı da, memleketimdeki ailemi de ihmal etmiyorum. Çünkü akışına bıraktığım için bir yerde tıkanıp kalmıyorum, net oluyorum o zaman her şeye yetişebiliyorum.”

Müracaatçı verilen tüm ödevleri yapmıştır. Bu oturumda eski-yeni karşılaştırması yapması istenmişti. Müracaatçı eskiye göre özellikle diğerlerinin hayatı için daha müdahalesiz biri olduğundan bahsetmiştir. Önceden her şeye müdahale etme ihtiyacı hissederken şu an böyle bir ihtiyacının olmadığından ve böyle davranmanın daha rahat olduğundan bahsetmiştir. Bunun yanında bu oturumda da müzikten yararlanmış ve müzik aracılığıyla bazı duygular açığa çıkarılmıştır.

## **6.OTURUM**

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 6. oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “...Ödevlerimize geçelim mi? Neler yapabiliriz bir daha ki hafta için? Biz aslında hedefimize büyük oranda ulaştık sizinle şu an aslında destekleyici çalışmalar yapıyoruz daha çok. O nedenle neler yapmak isterseniz beraber kararlaştırabiliriz.”

**MERVE HANIM:** *“Bir tane film vardı, eğer onun adını bulabilirsem o olsun, ben size yazarım. Hatta film gerçek hayattan uyarlamaydı, acıklı bir aile öyküsü vardı. Bulamazsam da yarına kadar bana zaman verin.”*

**UZMAN:** *“Tamam o zaman filmi siz seçeceksiniz, izleyeceksiniz. Filmdeki baskın duyguları ayıklamaya çalışın o zaman, sizi etkileyen.”*

**MERVE HANIM:** *“Tamamdır.”*

**UZMAN:** *“Peki başka ne ödevlerimiz olsun? Sona yaklaşıyoruz, kitap okumak ister misiniz? Ne kadar yoğunsunuz? Okuduğunuz bir kitap var mı?”*

**MERVE HANIM:** *“Kitap okuyorum ama bu aralar bir sıkıntım var. Okuduğum kitabı bir ay sonra sorduğunuzda ben kitabı hatırlamıyorum ama okuyabiliriz kitap sorun değil.”*

**UZMAN:** *“Ben size bir kitap önereyim o zaman. Kitabın ismini size iletirim. Bir vaka kitabı aslında, size de faydasının dokunacağını düşünüyorum. Bu vakalar üzerine de beraber konuşabiliriz.”*

**MERVE HANIM:** *“Tamam ben onu araştırayım, umarım bulabilirim.”*

**UZMAN:** *“Bulamazsanız kitabı değiştirebiliriz. Bir tane daha ödevimiz olsun mu? Ne olsun?”*

**MERVE HANIM:** *“Bilemedim ki ne olsun. Sinema yapıyoruz, kitap yaptık, şarkı çok yaptık, birileriyle görüşme yaptık. Şey yapabiliriz belki; kendi duygularım değil de birilerinin duygularını anlayabiliyor muyum diye bir baksak mesela.”*

**UZMAN:** *“Yapabiliriz ama nasıl?”*

**MERVE HANIM:** *“Şu an aklıma geldi. Mesela bir olay karşısında ben kendi duygularımdan çok onlarınkine odaklanayım belki daha sonra onlarla konuşurum veya aynı duyguları ben de hissettim mi diye üzerine düşünürüm. Saçma mı oldu?”*

**UZMAN:** *“Yoo saçma olmadı asla. Olabilir özellikle duygu odaklı konuşmalar yapmaya çalışın.”*

**MERVE HANIM:** *“Eşim üzerinde yapsam ben bunu. Eşim üzerinde yapmam daha iyi olabilir çünkü onun da duygularını yansıtma konusunda sorunları var. Ben de onun duygularını öğrenmek isterim çünkü bazen anlayamıyorum.”*

**UZMAN:** *“Peki, nasıl isterseniz. Bu hafta 3 tane ödev belirledik. Bunların haricinde bana söylemek istediğiniz bir şey var mı veya eklemek istediğiniz?”*

**MERVE HANIM:** *“Daha ne olsun teşekkür ederim her şey için.”*

**UZMAN:** *“Ben teşekkür ederim Merve Hanım. Çok iyi bakın kendinize.”*

**MERVE HANIM:** *“Siz de iyi bakın, görüşmek üzere.”*

Müracaatçıyla ana hedefe ulaşıldığı için farklı destekleyici çalışmalar yapılmak istenmiştir. Bunun nedeni terapötik süreç bittiğinde müracaatçının başvurabileceği çeşitli yolların olduğunu göstermektedir. Müracaatçının gösterdiği pozitif gelişme hem kullandığı ifadelerden hem de gösterdiği davranışlardan belli olmaktadır.

Müracaatçının verilen ödevleri yaptığı 7. oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının ödevlere dair düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“...Ödevlerimizi yapabildik mi peki?”*

**MERVE HANIM:** *“Ödevlerimiz dediğim gibi, kitabı pdf olarak buldum ama tam bitiremedim. Daha doğrusu az bir kısmını okudum, çok okuyamadım. Filme baktım. Eşimle biraz konuştum ama ne kadar fayda etti bilmiyorum.”*

**UZMAN:** *“Anlayabildiniz mi duygularını?”*

**MERVE HANIM:** *“Yok pek anlayamadım. Çünkü onun bakış açısından empati kuramadım.”*

**UZMAN:** *“Nasıl bir konuşmaydı, biraz anlatmak ister misiniz?”*

**MERVE HANIM:** *“Tabii anlatayım. Eşim çok aceleci biri, istiyor ki her şey hemen yoluna girsin ama sistem bu hemen her şey yoluna girmeyebilir. Bu acele konusunda kendini çok yıpratıyor, çok sinir oluyor. Haliyle sinirini bize yansıtıyor. Ben de bunun üstüne konuştum. Senin bu öfkenin nedeni nedir diye sordum, bazı şeylerin yolunda gidemeyebileceğinin normal olduğunu söyledim ama o bunu kabul etmiyor, illa her şey hemen olacak. Ben onun bu kabullenmeyişi anılamadım. Ben böyleyim diyor bana.”*

**UZMAN:** *“Bazı şeyleri saklamak istiyor olabilir mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Bence bazı şeyleri değil çok şeyleri saklamak istiyor. Açığa da vermiyor. Ondan sonra ben konuşmaya çalışınca da sen neden benimle böyle*

*konusmaya çalışıyorsun sorularını sormaya başladı. Savunmaya geçecekti ama savunmaya geçerken de tabii biraz kemeri de kırdı haliyle. Öyle olunca ben de uzatmadım.”*

**UZMAN:** *“Kötü sonuçlanmadı herhalde değil mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Hayır ama ben böyleyim deyip işin içinden kaçıyor. Ben de gereksiz yere hepimizi hırpaladığından bahsettim, o zaman da sen çok rahatsin diyor bana. Yani orada bi anlaşamadık. Ya çok bu konuyu konuşmak lazım, o zaman da sıkılıyor.”*

**UZMAN:** *“Başka birinin duygularını anlamayı denediniz mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Eşim üstüne konuştuğumuz için başka biriyle denemedim. Hayatımın büyük bir kısmını onunla geçiriyorum, çocuklarımla da bazı konularda anlaşmak zaten zor oluyor. Onlar da çok duygularını yansıtamıyor zaten ya da duygularının olduklarını bilmiyorlar.”*

**UZMAN:** *“Değil mi, çocuklar şimdi çoğu duyguyu bilmiyorlar, anlamlandıramıyorlar.”*

**MERVE HANIM:** *“Kesinlikle öyle bilmiyorlar çoğu duyguyu. Artık duygular tektonik duygulara döndü, çok yapay.”*

**UZMAN:** *“Haklısınız. Peki diğer ödevlerimiz nasıldı?”*

**MERVE HANIM:** *“Kitabı önerdiğiniz için gerçekten teşekkür ederim, güzel bir kitaba benziyor. Kitapla beraber kendimi ve ailemi tabii ki sorguladım. Kuşak farkı da gerçekten etkili oluyor. Diğer bir tarafı da ben ebeveynlerimden ne gördüm çocuklarıma ne yansıttım kısmı var. Daha önce anneme kızdığım şeyleri kendi çocuklarıma da uyguladım. Sınırlamalar konusunda anneme çok kızardım ben. Çok zor izinler alırdım hatta okuldan kaçtığım bile oldu. Çünkü beni anlamayan bir aile var. O anda aklıma şey geldi ebeveynlerim bana güvenmiyor hissi oluşuyordu. Sonra aynı şeyi ben kendi çocuklarıma yaptım. Bunun altında koruma içgüdüğü var, her anne baba bunu çok yapıyor. Bir de tabii gençliğimde kafamda başka bir anne figürü vardı onu gerçekleştiremedim. Bu eğitimle de ilgili değil, yaşarken öğreniyorsunuz. Çocuğunuz da her türlü düşündüğünüz gibi olmuyor, onu istediğiniz gibi şekillendiremiyorsunuz. Belki bir yaşa kadar yapılabilir ama ergenlik çağına geldiğinde çocuk her şey elinizden*

kayıp gidiyor. Çok sınır koymakta iyi değil, tamamen gevşek bırakmakta iyi değil. Bunun arasını bulmak çok zor.”

**UZMAN:** *“Aileler sınırları korumak istiyor, çocuklar da isteklerini gerçekleştirmek istiyor, gerçekten zor bir durum.”*

**MERVE HANIM:** *“Tabii, çocuk bir birey olmak istiyor aile de bunu görmezden geliyor. Ben de çocuklarıma malımmış gibi davrandım özellikle çocukken ama artık tamamen bağımsızlar.”*

**UZMAN:** *“Bunlar size neler hissettiriyor?”*

**MERVE HANIM:** *“Dediğim gibi kafamdaki anne modeliyle uyuştum. Mükemmel bir anne değilim işin gerçeği elimden geleni yapmaya çalışıyorum. Bu konuda yetersiz olduğum da oldu. Ama bu çocukları tek başıma dünyaya getirmedim bu konudaki yanlış ve eksiklerde eşimin de suçu var. Bunun aksaklığını da yaşadım. Eşimle beraber bir dönem karar verme dengesini sağlayamadık. Evet 0-7 yaş arası çok önemli ama hayat 0-7 yaş arasından da ibaret değil. Her şey sonradan bozulabilir veya her şey sonradan toparlanabilir. Elbette etkileri vardır ama kurtarılabilir.”*

**UZMAN:** *“Tabii ki öyle. Hiçbir zaman vakit geç değildir. Siz de annelik konusunda bazı şeyleri ilk defa tecrübe ediyordunuz bu konuda sürekli suçluluk hissetmemek gerekir.”*

**MERVE HANIM:** *“Evet hatalar yapıldı. Pişman mıyım değilim, o zaman onların yapılması gerekiyordu. Düzeltmek için şu an bir şeyler yapıyorum bence önemli olan da o. Bu durumdan da kendimi mutlu ve onurlu hissediyorum.”*

**UZMAN:** *“Ne güzel o zaman Merve Hanım. Peki film nasıldı? Biraz da filmde bahsedelim mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Film dramdı ve üzücüydü. Film 2. Dünya Savaşında Nazi Almanyasında geçiyor. Asker olan bir Alman çok üst bir mertebeye ulaşıyor. Askeri kampların oraya taşınıyor ailesiyle. Çocuklar evlerinden ayrılınca büyük bir boşluğa düşüyorlar. Küçük çocuğu kamplardan kendine bir arkadaş buluyor ve sonra çocukla arasında diyaloglar geliyor. Filmin en sonunda iki çocukta yakılarak ölüyor ama ailenin haberi olmadan. Alman askerin eşi bu yapılanlara çok içerledi ve aralarında bazı diyaloglar geçti, orası beni çok etkiledi aslında. Kadın eşine çok sinirleniyor ama hiçbir şey yapamıyor. Orada baya üzüldüm. Şöyle bir duygu yarattı bende; “Kadın her*

zaman kadın.”. Sonra o iki çocuk arasında da bir diyalog oldu. Arkadaşlık üzerine bazı konuşmalar yapmışlardı onlar beni etkiledi. Film boyunca hep duygularına odaklandım aslında. Çocuk dünyasından baktığımız zaman da her şey kandırmaca, çocukken ben de öyleydim. Bu beni biraz üzdü. Bir şeyler dönüyor ama ne dönüyor bilmiyorsunuz. Sorduğunuz zaman da doğru düzgün bir açıklama yapılmıyor sen daha çocuksun deniyor ama başka zaman da senden büyük sorumluluklar istiyorlar. Benim filmde aldıklarım bunlar.”

**UZMAN:** “Baskın duygularınızı bu şekilde mi ayıkladınız?”

**MERVE HANIM:** “Aynen. Ben tamamen duygulara odaklandım. Alman çocukta aşırı merak vardı mesela o duygu beni sevindirdi, merak gerçekten güzel bir duygu bence. Bir şeyleri öğrenip bilip ona göre hareket etmek gerekir bence.”

**UZMAN:** “Gelişimi de beraberinde getirir değil mi merak?”

**MERVE HANIM:** “Kesinlikle. Bir şeyi merak ettikçe bunun devamı geliyor, ondan sonra başka bir şey daha geliyor ve bu devam ettikçe insan değişik bir dünyaya açılıyor.”

**UZMAN:** “Bence de öyle. Filmde güzelmiş, ben izlememişim.”

**MERVE HANIM:** “Çok araştırma yaptım en sonunda bu filme karar verdim. İsmi “Çizgili Pijamalı Çocuk”. Ben de bu duyguları canlandırdı. Yani bir kadının ezikliği, iki çocuğun zıtlıklara rağmen aralarında geliştirdikleri sıcak temas. Çocukların bazı duyguları da çok masumdu. Keşke herkes böyle masumane duygular hissedebilse.”

**UZMAN:** “Çok güzel ifade ettiniz Merve Hanım, filmdeki duyguları. Evet bazen duygularımızı ifade etme noktasında eksik kalabiliyoruz ama siz baya bir yol ettiniz bence.”

**MERVE HANIM:** “Evet ben bile kendime inanamıyorum. Hele bu gün için hiçbir hazırlık yapmadım not bile tutmadım. Bende gerçekten büyük bir gelişme var.”

**UZMAN:** “Duygularınızdan bahsetmek doğal tavrınız haline geldi bence.”

**MERVE HANIM:** “Evet, duygular üzerine çalışmamız bana gerçekten iyi geldi. Artık insanların mizacından çok duygularına bakıyorum çünkü ikisi birbiriyle bazen çok çelişebiliyor. Karşımdakinin duygularına odaklanırken kendimi de çözmüş oluyorum ve bu bana iyi geliyor.”

**UZMAN:** “*Ne güzel, çok sevindim.*”

**MERVE HANIM:** “*Ben kendi adıma da çok sevindim. Önceden önemsemezdim ama artık öyle değil. Duygular bütün hayatın temelini oluşturuyor bence. Bütün duygular bizim için gerekli; gelişimimiz için, yaşamamız için. Ayrıca ben kendimi çok rahat hissediyorum, o kadar rahatım ki.*”

**UZMAN:** “*Böyle olmasına çok ama çok sevindim. Bu süreçteki temel amaçlarımızdan biri de buydu zaten; sorunun üzerinizdeki etkisini hafifletip sizi rahatlatmaktı. Görüyorum ki bu amacımıza ulaştınız.*”

**MERVE HANIM:** “*Çok uzun zamandır duygularımı bu kadar güzel ifade edemiyordum, şu an edebiliyorum. Bu da beni mutlu ediyor.*”

Müracaatçı bu oturumda daha çok gösterilen gelişmeler üzerine bir gündem oluşturmuştur. Kendisini ve duygularını çok rahat ifade edebildiğini ve bu yüzden ruhsal olarak çok hafiflediğinden bahsetmiştir. Sondan önceki oturum olmasından dolayı süreç özetlemesi yapılmıştır, bunu yaparken müracaatçının gösterdiği gelişmeler ve süreçteki dayanıklılığı övülmüştür.

## **7.OTURUM**

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 7. oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “*...Ne güzel. Şimdi haftaya kadar neler yapalım, ödevlerimiz neler olsun. Bir dahaki görüşmemiz son görüşmemiz olacağı için tüm süreci özetlemenizi isterim aslında. Bunu bir mektupla yapabilirsiniz belki. Süreçte neler oldu, hangi gelişmeler ve farkındalıklar yaşandı, olumlu veya olumsuz tarafları nelerde gibi şeyleri merak ediyorum.*”

**MERVE HANIM:** “*Bir kere en azından şunu söyleyeyim; artık müzik dinlerken farklı bir duyguya gidiyorum.*”

**UZMAN:** “*Sizinle çok fazla müzik odaklı çalıştık değil mi?*”

**MERVE HANIM:** “*Evet ama müzik çok iyi geldi bence.*”

**UZMAN:** “*Müzik normalde bile çok iyi gelen bir şey değil mi? Bazen en ufak anımızı bile müzikle doldurmak istiyoruz.*”



**MERVE HANIM:** *“Yani evet dinliyoruz ama belki o anki ruh durumumuza göre de anlamlandırabiliriz ama müzik ne olursa olsun onun duygularına girdiğin zaman iş başka bir yöne evriliyor. O yüzden bu müzik çalışmaları bana çok iyi geldi.”*

**UZMAN:** *“Çok iyi.”*

**MERVE HANIM:** *“Neyse ben bunu mektubumda yazayım size tüyo vermeyeyim.”*

**UZMAN:** *“Tamam öyle olsun. Başka ne ödevlerimiz olsun?”*

**MERVE HANIM:** *“Bilemedim. Şey olabilir; hani şu temel duygular vardır ya, mutluluk, kaygı, öfke gibi onlara üçer örnek verebilirim. Neye mutlu olurum, neye kaygılanırım gibi.”*

**UZMAN:** *“Kaç duygu olsun?”*

**MERVE HANIM:** *“Ben aklıma gelebilecek duygulardan 3'er tane örnek vereyim.”*

**UZMAN:** *“Tamam öyle yapalım. Bir tane daha ödevimiz olsun. Kitaba devam edelim mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Evet ben onu ancak bitiririm zaten. Ama 8 tane kitabı aynı anda okuyorum o yüzden şimdiye kadar bitiremedim.”*

**UZMAN:** *“Peki o zaman bu hafta kitabı bitirmeye çalışın.”*

Müracaatçı son görüşme için ödevlerin belirlenme sürecine aktif katılmıştır. Diğer müracaatçılarda olduğu gibi Merve Hanım'a da sürecin özetlenmesine dair bir ödev ve kitap okuma ödevi verilmiştir. Bunun yanında müracaatçı duygu farkındalığını arttırabilmek için bir ödev seçmiştir.

Ödevlerde bolca müzik çalışması yaptığımız için, müracaatçı müzik dinlemenin artık kendisi için farklı bir anlamının olduğundan bahsetmiştir.

Verilen ödevlerin yapıldığı 8. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının ödevlere dair düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“...Ödevlerinizi yapabildiniz mi?”*

**MERVE HANIM:** *“Terapi süresince yaşadıklarımı yazacaktım onu sormuştunuz değil mi?”*

**UZMAN:** “Evet, doğru.”

**MERVE HANIM:** “Yazdıklarımı bulamıyorum ama kendi sözcüklerimle dile getirebilirim bence.”

**UZMAN:** “Olur.”

**MERVE HANIM:** “Çalışmanın başında duyguların üzerinden olaya kanalize olduk. Çünkü benim kendimi iyi ifade edememişim, daha doğrusu duygularıma ket vuruşum; bütün her şeyin kaynağı oydu. Buradan başladık. Bunu açığa çıkarmak için genelde müziği seçtik, bazen şiiri seçtik, kitabı seçtik, film de seçtik, mektup yazma olayımız da oldu ama daha çok müzik konusunda çalıştık çünkü duyguların ifade edişini müzik daha kolay sağlıyor. Evet yazmak da güzel bir şekilde sağlıyor ama müzikte ritim de var. Ritim belki duyguların açığa çıkmasını daha çok sağlıyor. Müzik üzerinden gitmek bence iyi oldu, sonuçta ben müzik dinlemesini seven bir insanım sözlü ya da sözsüz. Bu çalışmalar sonucunda benim müzik dinleme şeklim daha da değişti. Açıyorum her gün aynı dinlediğim bir şarkıyı, sizin de yönlendirmenizle duygularıma göre dinledim. Güzel bir çalışma oldu. Mesela şu an rahatım sakınim bu ruh halindeyken bu şarkıyı dinlemek nasıl bir etki yaratıyor, öfkeliyken aynı şarkıyı dinlemek nasıl bir etki yaratıyor onlara baktım. Bunlar üzerine güzel çalışmalarımız oldu bizim.”

**UZMAN:** “Bence de çok güzel çalışmalar yaptık.”

...

**UZMAN:** “Peki bu süreçten beklentinizi karşılayabildik mi?”

**MERVE HANIM:** “Kesinlikle. İlk etapta bende de bir belirsizlik vardı bu süreçte nasıl yol alınabilir diye ama zaman ilerledikçe verilen ödevler karşısında yapılan çalışmalar güzel ve etkileyici oldu benim için. Özellikle etraftan birisiyle duygular üzerine konuşmak çok farklı bir çalışmaydı benim için çok güzel oldu. O anda ben çok dile getirememiş olabilirim ama sonradan üzerine düşününce; evet sürekli etrafımızdaki insanlarla konuşuyoruz ama bilinçli bir şekilde konuşmuyoruz. Bunu bilinçli bir şekilde yapıp artısını eksisini kontrol edince olay farklı bir boyut kazanıyor. Çok güzel ve değerli bir çalışmaydı.”

**UZMAN:** “Böyle düşünmenize çok sevindim. Bence de öyle etrafımızdaki insanlarla duygularımız üzerine bilinçli bir sohbet etmek olayı daha değerli ve anlamlı kılıyor. Günlük hayatımızda sürekli aynı sözcükleri tekrar ediyoruz sanki devamlı aynı

*duyguları hissediyormuşuz gibi. Bence de duygular üzerine konuşmak zor ama yapılması gereken bir şey, özellikle siz bunun eksikliğini hissediyordunuz çokça. Bu nedenle çalışmamız tamamen duygu odaklıydı. Özellikle bu konuyu çalışmak ve sizin bundan fayda sağlamanız beni çok memnun etti.”*

**MERVE HANIM:** *“Beni çok rahatlattı. Hatta daha sonra atölyelerde de kendimi ifade etmem için beni motive etmişsiniz. Orada da duygularımdan bahsedecek cesareti toplamak kolay olmuyor ve bana böyle bir fırsat tanınmış, siz zaten her iki olayda da yönetici konumundasınız ve durumu da biliyorsunuz o yüzden daha da bir güven doldum, kendimi daha da güvende hissettim ve daha da açık olmaya gayret ettim.”*

**UZMAN:** *“Bunları duymak benim için de çok güzel. Şu an bu sürecin sonundayız, kendinizi duygularınızı ifade etme noktasında daha rahat hissediyor musunuz?”*

**MERVE HANIM:** *“Evet, daha iyiyim, çok daha iyiyim duygularımı ifade etme konusunda ve bu beni rahatlatıyor.”*

Müracaatçı sürecin başında duygularını diğer insanlara karşı açıkça ifade edemediğini, bu durumun yanlış anlaşılmasına sebep olduğunu ve üzerinde baskı yarattığını, kendini bu nedenden dolayı rahat hissedemediğini ve sürekli yanlış anlaşılmaktan korktuğu için tedirgin olduğunu söylemiştir. Süreçteki ana hedefinin ise duygularını açıkça dile getirmek olduğunu söylemiştir.

Müracaatçıyla yapılan görüşmelerde, müracaatçının ana hedefi ve üzerinde stres yaratan durumlar göz önünde bulundurularak oturumlar şekillendirilmiştir. Oturumlarda müracaatçının duygularından bahsetmesine ve duygularını açığa çıkarmasına özellikle önem gösterilmiştir. Duygular üzerine oluşturulan gündemler müracaatçının anlamlandıramadığı bazı davranışlarına yönelik farkındalık oluşumu sağlamıştır. Davranışlarının nedenini anlayan müracaatçının davranış kontrolü daha rahat sağlanır hale gelmiştir.

Müracaatçıyla çalışırken müzik terapiden bolca yararlanılmaya çalışılmış, ödevler genellikle müzik terapi odağında şekillendirilmiştir. Bu çalışmada müzik terapinin kullanılma nedeni müracaatçının müzik dinlemeyi seviyor olması ve müziğin duygularını açığa çıkarmada etkili olduğunu düşünmesidir. Oturumlarda işbirliği içinde

kararlaştırılan tüm ödevleri yapan müracaatçı, kendisi için sağlanabilecek maksimum faydayı da elde etmiştir. Bunları müracaatçının yukarıda verdiğim ifadelerinden anlamak mümkündür.

Çalışmanın bir diğer amacı müracaatçıyı baskılayan olayların veya durumların etkisini azaltarak müracaatçının stres seviyesini düşürmektir. Müracaatçı duygularını ifade edemeyişinin üzerinde baskı yaratarak strese neden olduğunu birçok kere ifade etmiştir. Çalışmanın sonunda, duygularını daha rahat ifade edebilen müracaatçı üzerindeki baskının neredeyse kalktığını ifade ederek, eskisine göre çok daha rahat olduğunu vurgulamıştır.

Her oturumda bir önceki oturumda verilen ödevler müracaatçı ile birlikte değerlendirilmiş ve müracaatçının olumlu veya olumsuz görüşleri dikkate alınarak yeni ödevler oluşturulmaya çalışılmıştır. Müracaatçı ilk oturumlarda ödevlerin belirlenmesine yönelik aktif bir davranış sergileyememiş olsa da sonraki oturumlarda nedenlerini belirterek kendi ödevlerini kendisi seçmiştir. İlerleyen oturumlarda müracaatçının ödevi olmadığı halde önceki ödevlerde kullanılan müzik terapi tekniklerini kendisini daha iyi hissetmek veya duygularını anlayabilmek adına yalnızken kullandığı fark edilmiştir. Bu durum danışanın verilen ödevlerdeki teknikleri bir baş etme stratejisi olarak kullandığını kanıtlar niteliktedir.

### **2.2.3.5. Terapi Süreci İçerisinde Sanat Tekniklerinin Kullanılması**

Merve Hanım ile çalışırken ödevler genellikle müzik terapi temelli olmuştur. Bunun nedeni Merve Hanım'ın müzik dinlemeyi sevmesi ve müzikle beraber duygularını daha iyi ifade edebileceğini düşünmesidir. Müracaatçının kullanılan tekniğe yönelik düşünceleri bu durumu destekler niteliktedir. Aşağıda müracaatçının bazı oturumlarda kullanılan müzik terapi tekniğine yönelik düşünceleri yer almaktadır.

#### **1.OTURUM**

İlk oturumda müracaatçının hangi sanat tekniğine daha yatkın olduğu anlaşılmaya çalışılmıştır. Buradaki hedef müracaatçının ödevleri zorlanmadan ve istekli bir şekilde yaparken bir taraftan da süreçten aldığı verimi arttırmaktır.

Müracaatçıyla çalışırken hangi sanat tekniğinin kullanılmasının daha uygun olacağını anlamak için aşağıdaki gibi gündem oluşturulmuştur;

**UZMAN:** “...Peki bu sorunu aşmak için sizce neler yapabiliriz?”

**MERVE HANIM:** “Acaba neler yapabiliriz? İnanın hiç bilmiyorum.”

**UZMAN:** “İsterseniz biraz düşünebilirsiniz, aklınıza gelen herhangi bir şey olabilir.”

**MERVE HANIM:** “Aklıma da bir şey gelmedi ki, sizin bir öneriniz var mı?”

**UZMAN:** “Örneğin sanatı sever misiniz?”

**MERVE HANIM:** “Evet özellikle bazı dallarını çok severim.”

**UZMAN:** “Hangi dalını daha çok seviyorsunuz?”

**MERVE HANIM:** “Müziği severim mesela.”

**UZMAN:** “Duygularınızı anlayabilmek adına müzikten faydalanmak ister misiniz?”

**MERVE HANIM:** “Çok isterim aslında ama nasıl yapacağız?”

**UZMAN:** “Her oturumda ödevlerimiz olacak isterseniz bu oturumdaki ödevlerimizi müzik dinlemek eksenin de şekillendirebiliriz.”

**MERVE HANIM:** “Benim için uygundur, tabii ki olur.”

Müracaatçı ilk defa ödev belirleneceği için çekimser davranmıştır. Bu durum ödevlerin yapısını ve içeriğini tam olarak kavrayamamış olmasından dolayı normal karşılanmalıdır. Kararsız olan müracaatçıya uzman sanat dallarından hangisine daha yatkın olduğunu sormuştur ve müracaatçı müzik dinlemeyi sevdiğini belirtmiştir.

### **3.OTURUM**

Müracaatçının 3. Oturumda kullanılan müzik teknikleri ve ödevler hakkındaki düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “Müzik aslında insana çok iyi gelen bir şey değil mi?”

**MERVE HANIM:** “Kesinlikle öyle. Bazı müzikleri sürekli dinliyor olmama rağmen sürekli kendimi irdeliyorum. Tabi bunları mektuba dökemedim o ayrı mesele.”

...

**UZMAN:** “Bu sizinle 3. Bireysel görüşmemiz, sizce nasıl gidiyor, bu süreci nasıl değerlendiriyorsunuz? Neler oluyor, biraz bahsedebilir misiniz?”

**MERVE HANIM:** *“Tabii bahsedeyim. Şöyle bir şey var, siz ödevleri veriyorsunuz ben ödevleri elimden geldiği kadarıyla titizlikle yapıyorum ve bu ödevleri yaptığım zaman duygularımı daha da rahat açığa çıkarıyorum. Çünkü bir ödev var en azından ona nazaran bir şeyler yapmaya çalışıyorum ve böylelikle hiç keşfetmediğim yanlarımı da keşfedebiliyorum. Bu süreç ödevlerle beraber gayet iyi gidiyor benim için. Onun dışında ben sizinle çok rahat konuşabiliyorum, her konuya değinebilirim rahat rahat gönlümü açabiliyorum size.”*

Müracaatçı bu oturumda müzik dinlemeyi sevdiğini tekrar vurgulamış ve müzik dinlerken kendisiyle ilgili bazı şeylerin farkına vardığını söylemiştir. Bunun yanında sanat tekniklerinin kullanıldığı ödevlerle duygularını daha rahat açığa çıkarabildiğini söylemiştir dolayısıyla ödevlerin bu yönüyle ana amaca da hizmet edilmiş olmaktadır. Ayrıca müracaatçı ödevlerle beraber sürecin daha doğal ve akışında gittiği vurgusunu yapmıştır.

## **5.OTURUM**

Müracaatçının kullanılan müzik terapi tekniklerine yönelik 5. Oturumdaki düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“... Peki müzik dinlemek nasıldı?”*

**MERVE HANIM:** *“Ben zaten günlük hayat içerisinde bolca müzik dinleyen biriyim. Ev temizlerken, yemek yaparken, duş alırken mutlaka müzik dinlerim.”*

**UZMAN:** *“O zaman iyi geliyor size?”*

**MERVE HANIM:** *“Müzik dinlemek iyi geliyor. Mesela bazen işe giderken beni enerjik başlattığı için güne halay müziği açarım, beni kendime getiriyor.”*

**UZMAN:** *“Sonuçta müzik ve müzikteki ritimler bizim günlük hayatımızdaki ritimlerimizi de etkiliyor. Bunu fark edip bundan yararlanmanız çok güzel bir şey bence.”*

**MERVE HANIM:** *“Ben bunu uzun yıllardır yapıyorum. Halay müziği dinlerken otomatik olarak elin kolun oynuyor zaten.”*

**UZMAN:** *“Çok güzel bir yöntem gerçekten.”*

Müracaatçı bu oturumda yararlanılan tekniğin hayat ritmini etkilediğini vurgulamıştır. Kendii enerjik hissetmek istediği zamanlar halay müziği dinlediğini ve kendisini daha iyi hissettiğini belirtmiştir.

## **7.OTURUM**

Müracaatçının süreç boyunca sıklıkla başvuru müzik terapi tekniğine dair olan düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “...Süreçte neler oldu, hangi gelişmeler ve farkındalıklar yaşandı, olumlu veya olumsuz tarafları nelerde gibi şeyleri merak ediyorum.”

**MERVE HANIM:** “Bir kere en azından şunu söyleyeyim; artık müzik dinlerken farklı bir duyguya gidiyorum.”

**UZMAN:** “Sizinle çok fazla müzik odaklı çalıştık değil mi?”

**MERVE HANIM:** “Evet ama müzik çok iyi geldi bence.”

**UZMAN:** “Müzik normalde bile çok iyi gelen bir şey değil mi? Bazen en ufak anımızı bile müzikle doldurmak istiyoruz.”

**MERVE HANIM:** “Yani evet dinliyoruz ama belki o anki ruh durumumuza göre de anlamlandırabiliriz ama müzik ne olursa olsun onun duygularına girdiğin zaman iş başka bir yöne evriliyor. O yüzden bu müzik çalışmaları bana çok iyi geldi.”

**UZMAN:** “Çok iyi, buna çok sevindim.”

Süreç boyunca ana hedef doğrultusunda müracaatçıyla müzik odaklı çalışmalar yapılmıştır. Müracaatçının süreç hakkındaki düşüncelerini öğrenmek istediğimizde, müracaatçı kullanılan müzik çalışmalarına odaklanmıştır ve müzik çalışmalarının kendisine iyi geldiğini, rahatlama sağladığını ve duygularına odaklanmasını kolaylaştırdığını (ana hedef) belirtmiştir.

### **2.2.3.6. Terapi Sürecinin Genel Değerlendirmesi**

Merve Hanım ile yürütülen çözüm odaklı kısa terapi sürecinin sonunda, müracaatçının bütünüyle süreç ve yapılan müdahaleleri değerlendirilmesi istenmiştir. Müracaatçının bu konudaki düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**MERVE HANIM:** “Çalışmanın başında duyguların üzerinden olaya kanalize olduk. Çünkü benim kendimi iyi ifade edemeyişim, daha doğrusu duygularıma ket vuruşum; bütün her şeyin kaynağı oydu. Buradan başladık. Bunu açığa çıkarmak için genelde müziği seçtik, bazen şiiri seçtik, kitabı seçtik, film de seçtik, mektup yazma olayımız da oldu ama daha çok müzik konusunda çalıştık çünkü duyguların ifade edişini müzik daha kolay sağlıyor. Evet yazmak da güzel bir şekilde sağlıyor ama müzikte ritim de var. Ritim belki duyguların açığa çıkmasını daha çok sağlıyor. Müzik üzerinden gitmek bence iyi oldu, sonuçta ben müzik dinlemesini seven bir insanım sözlü ya da sözsüz. Bu çalışmalar sonucunda benim müzik dinleme şeklim daha da değişti. Açıyorum her gün aynı dinlediğim bir şarkıyı, sizin de yönlendirmenizle duygularıma göre dinledim. Güzel bir çalışma oldu. Mesela şu an rahatım sakınım bu ruh halindeyken bu şarkıyı dinlemek nasıl bir etki yaratıyor, öfkeliyken aynı şarkıyı dinlemek nasıl bir etki yaratıyor onlara baktım. Bunlar üzerine güzel çalışmalarımız oldu bizim.”

**UZMAN:** “Bence de çok güzel çalışmalar yaptık.”

**MERVE HANIM:** “Bir de gerçekten müziğin insanı sakinleştirici bir yönü var. Aynı zamanda insanı harekete geçirici bir yanı da var.”

**UZMAN:** “Güçlü bir motivasyon aracı değil mi?”

**MERVE HANIM:** “Çok çok. Bazen müthiş bir enerji veriyor.”

**UZMAN:** “Tamamen katılıyorum. Peki bu süreçten beklentinizi karşılayabildik mi?”

**MERVE HANIM:** “Kesinlikle. İlk etapta bende de bir belirsizlik vardı bu süreçte nasıl yol alınabilir diye ama zaman ilerledikçe verilen ödevler karşısında yapılan çalışmalar güzel ve etkileyici oldu benim için. Özellikle etraftan birisiyle duygular üzerine konuşmak çok farklı bir çalışmaydı benim için çok güzel oldu. O Anda ben çok dile getirememiş olabilirim ama sonradan üzerine düşününce; evet sürekli etrafımızdaki insanlarla konuşuyoruz ama bilinçli bir şekilde konuşmuyoruz. Bunu bilinçli bir şekilde yapıp artısını eksisini kontrol edince olay farklı bir boyut kazanıyor. Çok güzel ve değerli bir çalışmaydı.”

**UZMAN:** “Böyle düşünmenize çok sevindim. Bence de öyle etrafımızdaki insanlarla duygularımız üzerine bilinçli bir sohbet etmek olayı daha değerli ve anlamlı kılıyor. Günlük hayatımızda sürekli aynı sözcükleri tekrar ediyoruz sanki devamlı aynı



*duyguları hissediyormuşuz gibi. Bence de duygular üzerine konuşmak zor ama yapılması gereken bir şey, özellikle siz bunun eksikliğini hissediyordunuz çokça. Bu nedenle çalışmamız tamamen duygu odaklıydı. Özellikle bu konuyu çalışmak ve sizin bundan fayda sağlamanız beni çok memnun etti.”*

**MERVE HANIM:** *“Beni çok rahatlattı. Hatta daha sonra atölyelerde de kendimi ifade etmem için beni motive etmişsiniz. Orada da duygularımdan bahsedecek cesareti toplamak kolay olmuyor ve bana böyle bir fırsat tanınmış, siz zaten her iki olayda da yönetici konumundasınız ve durumu da biliyorsunuz o yüzden daha da bir güven doldum, kendimi daha da güvende hissettim ve daha da açık olmaya gayret ettim.”*

**UZMAN:** *“Bunları duymak benim için de çok güzel. Şu an bu sürecin sonundayız, kendinizi duygularınızı ifade etme noktasında daha rahat hissediyor musunuz?”*

**MERVE HANIM:** *“Evet, daha iyiyim, çok daha iyiyim duygularımı ifade etme konusunda ve bu beni rahatlatıyor.”*

...

**UZMAN:** *“Peki süreci bitirmeye hazır mısınız?”*

**MERVE HANIM:** *“Aslında çok yol katettik. Duygularımı nasıl ifade edeceğimi de biliyorum en azından bunu nasıl yapabileceğimi öğrendim. O yüzden kendim devam edebilirim sanıyorum.”*

**UZMAN:** *“Bence gayet yeterlisiniz ve dediğiniz gibi nasıl duygularınızı ifade edeceğinizi bu konuda hangi yollara başvuracağınızı da siz biliyorsunuz. Ama yine de herhangi bir şeye ihtiyacınız olduğunda veya bir konuda ikileimde kaldığınızda ben buradayım, istediğiniz zaman bana ulaşabilirsiniz.”*

**MERVE HANIM:** *“Çok teşekkür ederim, bakalım nasıl olacak.”*

Müracaatçı yaptığı genel değerlendirmede duyguların müzikle ifade edilmesinin daha kolay olduğunu, müziğin duyguları açığa çıkarmada etkili bir araç olduğunu söylemiştir. Bunun yanında kişisel olarak müzik dinlemeyi sevdiğini, müziğin zaman zaman sakinleştirici, zaman zaman harekete geçirici etkilerinin olduğunu ve bu nedenle çeşitli duyguları anlamlandırabilmek ve aktif davranış sergileyebilmek için kullanılacak bir yöntem olduğunu belirtmiştir. Müracaatçının kullandığı ifadelerden

anlaşıldığı üzere terapi süreci içerisinde müracaatçıya uygun bir sanat tekniğinin kullanımı sürece pozitif pek çok fayda sağlamıştır.

Danışanın yaptığı diğer değerlendirmelere bakıldığında; başta süreç hakkında kafasında bir belirsizlik bulunduğunu ancak verilen ödevler ve kısmi yapılan yönlendirmeler sayesinde bu belirsizliğin kaybolduğunu ve kafasında netliğe kavuştuğunu, sergilediği davranışları duyguları bazında anlamlandırabildiğini, duygularından bahsetme konusunda müdahale öncesi sürece kıyasla çok daha iyi olduğunu ve bu durumun kendisini rahatlattığını, duygularını ifade etmeyi öğrendiğini, ifade edemediği duygularını anlamlandırma ve yeniden yapılandırma noktasında aktif kullanabileceği bir baş etme stratejisi kazandığını söylemiştir. Tüm bu nedenlerin sağladığı faydalar sebebiyle müracaatçı profesyonel süreci sonlandırabileceğini ve bundan sonra yalnız da devam edebileceğini vurgulamıştır.

Müracaatçıya sürecin başında ve sonunda uygulanan ASÖ ölçeğinden aldığı puanların düşmesi tüm ifadelerini destekler niteliktedir.

#### 2.2.4. İbrahim Bey Vakası

İbrahim Bey'in müdahale öncesi ve sonrası ASÖ verilerine ilişkin tablosu aşağıdaki gibidir:

**Tablo 21.** İbrahim Bey'in Müdahale Öncesi ve Müdahale Sonrası ASÖ Ölçeğinden Aldığı Toplam ve Ortalama Puanlar

Müdahale Öncesi		Müdahale Sonrası	
ASÖ alınan toplam puan	52	ASÖ alınan toplam puan	39
ASÖ maddelerinden alınan ortalama puan	3,36	ASÖ maddelerinden alınan ortalama puan	1,36

Yukarıdaki tablo incelendiğinde İbrahim Bey'in çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesi öncesi ASÖ ölçeğinden aldığı ön test puanlarının toplamı 52, ölçek maddelerinden aldığı ortalama puan ise 3,36'dır. Bu puanlar İbrahim Bey'in yüksek stres seviyesine sahip olduğunu göstermektedir. Bu stres seviyesini düşürmek için İbrahim Bey ile çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesi gerçekleştirilmiştir ve

müdahalenin sonunda İbrahim Bey'in son test puanlarının toplamının 39'a, ölçek maddelerinden aldığı ortalama puanın ise 1,36'ya düştüğü gözlemlenmiştir. Anlamlı farkın oluşmasında etken rol oynayan sosyal hizmet müdahalesi bazı başlıklar halinde aşağıda açıklanacaktır.

#### 2.2.4.1. Tanışma ve Genel Bilgiler

Tanışma sırasında edinilen bilgilere göre İbrahim Bey 19 yaşında ve bekar ve öğrenci olduğunu, annesi ve kardeşleriyle birlikte yaşadığını belirtmiştir. Babası 10 yıl önce vefat etmiştir.

İbrahim Bey online oyunlara çok fazla zaman ayırdığını ve bu durumun hem aile ilişkilerini hem de akademik başarısını olumsuz etkilediğini ancak yine de kendini oyun oynamaktan alıkoyamadığını belirtmiştir. İbrahim Bey'i terapiye getiren neden sorulduğunda aşağıdaki gibi cevap vermiştir.

**İBRAHİM BEY:** *"...Benim asıl sorunum aşırı online oyun oynamam. Oyuna bu kadar fazla süre harcamak istemiyorum."*

**UZMAN:** *"Peki o halde amacımız oyun süresini azaltmak mı olacak?"*

**İBRAHİM BEY:** *"Evet evet, öyle olmasını istiyorum."*

Çözüm odaklı terapi müracaatçının güçlü yönlerine odaklanmamız gerektiği inancındadır. Bu nedenle sorunun yoğun olarak hissedildiği zamanları gündem haline getirmek yerine, yaşanmadığı istisna zamanları konuşmamızın gerekliliğini vurgular. İbrahim Bey'in istisna zamanları sorulmuş ve aşağıdaki gibi cevap alınmıştır;

**UZMAN:** *"Peki oyun oynamadığın ya da daha az oynadığın zamanlar var mı?"*

**İBRAHİM BEY:** *"Aslında pek yok her zaman oyun oynayabiliyorum."*

**UZMAN:** *"Oyun sürenizin azaldığı zamanlar oluyor mu?"*

**İBRAHİM BEY:** *"Olmuyor."*

Müracaatçı istisna zamanlarının olmadığını belirtmiştir. İlk görüşmede bu şekilde cevap alınması şaşırtıcı değildir. Müracaatçı sorunla kendini sarmalanmış hissedebilir bu nedenle istisna zamanlarını tanımıyor olabilir.

Çözümüne ulaşmayı hızlandırmak için müracaatçının ilgi alanları ve yapmaktan hoşlandığı şeyler öğrenilmeye çalışılmış ve aşağıdaki gibi cevap alınmıştır;

**UZMAN:** *“Biraz ilgi alanlarınızdan bahsedelim mi? Kitap okumayı seviyorum dediniz, maç izlemeyi seviyorum dediniz, başka neler var?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Bu kadar galiba. Eskiden basketbol falan oynardım özgüvenim yüksekti şimdi kendime güvenmiyorum.”*

**UZMAN:** *“Arkadaş çevrenizden bahsedebilir misiniz biraz?”*

**İBRAHİM BEY:** *“En son bir arkadaşım ile görüştüm 2 hafta önce. Ondan başka çok yakın arkadaşım yok. Pek görüştüğüm kimse yok. Kuzenlerimle görüşüyorum bazen. Ama onlar geldiğinde de oyun oynuyorum.”*

Müracaatçı kitap okumayı ve maç izlemeyi sevdiğini belirtmiştir, bunun yanında ilgi alanlarından bahsederken eskiden özgüveninin daha yüksek olduğuna değinmiştir. Danışman olumsuz bir durum hakkında gündem oluşturmaktan kaçınarak müracaatçının arkadaş çevresi ile ilgili sorular sormuştur. Ancak müracaatçı yakın arkadaşı olmadığından bahsetmiş ve daha çok yaşıtı olan akrabalarıyla görüştüğünü belirtmiştir.

İlk görüşme boyunca müracaatçıyla yapılandırılmış olumlu ifadeleri içeren bir dil kullanılmaya çalışılmış, sorunun kaynağını aramak için geçmişe gitmek yerine geleceğe odaklanılarak ne yapılabileceği üzerine konuşulmuştur. Müracaatçının hobileri aracılığıyla güçlü yönleri araştırılmış, süreç boyunca müracaatçının bahsettiği güçlü yönlerden faydalanılabileceği düşünülmüştür.

#### **2.2.4.2. Derecelendirme Sorularının Kullanımı**

İbrahim Bey ile yürütülen çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesinde her oturumda derecelendirme sorularından faydalanılmış ve aşağıdaki gibi cevaplar alınmıştır;

#### **1.OTURUM**

**UZMAN:** *“...Peki, bu sorunla beraber içinde bulunduğumuz bu duruma puan vermek isteseydiniz 10 üzerinden kaç puan verirdiniz?”*

**İBRAHİM BEY:** *“6,5 verirdim.”*

**UZMAN:** “Peki tüm bu süreç sonunda kaç puana ulaşmayı istersiniz?”

**İBRAHİM BEY:** “9 puana ulaşmak benim için iyi olur.”

1. oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; müracaatçı bulunduğu noktayı “6,5” puan olarak değerlendirmiştir ancak bu durumun nedeni hakkında açıklama yapmaktan kaçınmıştır. Danışan tüm sürecin sonunda eğer “9” puana ulaşabilirse bu durumun kendisi için çok iyi olacağını belirtmiştir.

## **2.OTURUM**

**UZMAN:** “...Geçen hafta seninle bir derecelendirme yapmıştık hatırlıyor musunuz? Sizce bu hafta neredeyiz?”

**İBRAHİM BEY:** “7,2 dolaylarındayız.”

**UZMAN:** “Çok güzel bir değişim. Peki bu değişime ne neden oldu sizde?”

**İBRAHİM BEY:** “Bilmiyorum birçok şey çok iyi gitmeye başladı.”

**UZMAN:** “Bu çok güzel bir değişim bence, yarım puanlık veya bir puanlık değişim güzel gelişmelerin yaşandığı anlamına gelir. Zaten sizde ödevlerinizi yerine getirip oyun sürenizi azaltmışsınız, demek ki oyun sürenizi azaltmak gerçekten hayatınıza pozitif yönde katkıda bulunup stresinizin de azalmasına yardımcı olmuş.”

**İBRAHİM BEY:** “Olabilir. Genelde güne bağlı oluyor. Bazı günler hiç iyi başlamıyor, annem bağırarak kaldırıyor. Kardeşime sinirleniyor bana bağırıyor bana sinirleniyor, kardeşime bağırıyor. Öyle yani.”

**UZMAN:** “Anneniz sizin hayattan memnuniyetinizi çok etkiliyor mu?”

**İBRAHİM BEY:** “Aslında tam annemle de ilgili değil. Genel olarak bana bağlı oluyor, kısır döngü var gibi ben ona, o bana bağlı.”

2. oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; İbrahim Bey derecelendirme sorumuzda 0,7 puanlık bir artış olduğunu söylemiş ve bunun nedeni olarak ana hedefi olan oyun süresinin azalmasını göstermiştir. Ancak başka bir konuya daha değinerek annesiyle arasındaki ilişkinin iyi olmasının da bu puanının artışında veya azalmasında etkili olduğunu, birbirlerini çift yönlü etkilediklerini belirtmiştir.

### 3.OTURUM

**UZMAN:** *“Size bir derecelendirme sorusu sormuştum hatırlıyor musunuz?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evet, geçen görüşmemizde 7,2’ydi.”*

**UZMAN:** *“Bu görüşmemizde nasıl sizce?”*

**İBRAHİM BEY:** *“8,3 bence.”*

**UZMAN:** *“Aradaki 1.1 puanı nereden kazandık peki?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Aslında film izlememin etkisi oldu diyebilirim.”*

**UZMAN:** *“Uzun zamandır izlememiştiniz değil mi, sanki öyle söylemişsiniz?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evet, bayadır izlemiyordum.”*

**UZMAN:** *“O zaman bu haftada belki bir film izleyebilirsiniz.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Hoşuma giden bir film olursa izlerim. Bana iyi geldi. Mesela “Ben Kimim?” filmini izlemiştim o da çok güzeldi. Size de tavsiye ederim.”*

**UZMAN:** *“Tavsiye ediyorsanız ben de izleyebilirim, neden olmasın. Film izlemenin size iyi gelmesine sevindim.”*

...

**UZMAN:** *“Peki bu hafta 8,3’te olduğumuzu söylediniz. Bir dahaki hafta için hedefimiz ne olsun?”*

**İBRAHİM BEY:** *“8,5 olabilir.”*

3.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; İbrahim Bey derecelendirme ölçeğinde 1,1 puanlık bir artış olduğunu belirtmiştir. Bu artışı neyin sağladığı sorulduğunda ise uzun zamandır film izlemediğini e film izlemenin kendisine iyi geldiğini belirtmiştir.

İlk görüşmelerde daha çekingen bir tavır sergileyen İbrahim Bey 3. Oturumda film konusunda tavsiyede bulunarak bu tavrını biraz daha yumuşattığı görülmektedir. Müracaatçı bir sonraki oturum için 8,5 puanı hedeflemiştir.

### 4.OTURUM

**UZMAN:** *“Anladım. Peki derecelendirme sorumuzu hatırladınız mı? Geçen hafta 8,3’teydik, bu hafta neredeyiz?”*

**İBRAHİM BEY:** “Bu hafta 8,4’te olduğumuzu düşünüyorum.”

**UZMAN:** “Güzel. Aslında 8,5’i hedeflemiştik ama ulaşamamışız. Bazı şeyleri yapmakta zorlanmışsınız film izlemek, annenizle daha etkili iletişim kurmak gibi. Bunun yanında sakın bir hafta geçirmişsiniz zannediyorum bu stres seviyenizi de düşürmüş ve geçen haftadan daha ilerideyiz. Ana hedefimiz olan oyun sürenizi kısaltmaktı, geçen haftadan bu haftaya 1.5 saat düşmüş ve günde ortalama sadece 2 saat oyun oynamışsınız. Bence gayet güzel sizce nasıl?”

**İBRAHİM BEY:** “Evet bence de güzel.”

**UZMAN:** “En başta çok fazlaydı süre, her geçen hafta amacımıza yönelik olarak süreyi azaltıyorsun, bu konuda gerçekten çok iyisin.”

**İBRAHİM BEY:** “Evet en başta çok fazlaydı, hiç yoktan günde 12 saat oynuyordum.”

**UZMAN:** “Evet çok fazlaydı ve bundan rahatsızdın. Bu bizim 4. Görüşmemiz; ilk görüşmede yaklaşık 12 saat oynadığını söylemişsin, 2. Görüşmede bu süre 6 saate, 3. Görüşmede 3.5 saate ve şimdi de 2 saate düştüğünü söylüyorsun. Çok güzel gelişme gösteriyorsun ve bu konudaki iradeni takdir ediyorum.”

**İBRAHİM BEY:** “Evet, ben de memnunum. Ama oyun arkadaşlarım da devamlı geri çağırıyor sen eskiden böyle değildin diyorlar.”

**UZMAN:** “Siz ne diyorsunuz?”

**İBRAHİM BEY:** “Artık oynamak istemiyorum diyorum.”

**UZMAN:** “Seçimlerinizin arkasında durmanız çok güzel. Ancak geçen hafta belirlediğimiz hedeflerden sadece birini gerçekleştirebilmişsiniz. 3 ödev belirlemiştik; arkadaşlarınızla görüşme, film izleme ve annenize küçük bir övgü. Sadece arkadaşlarınızla görüşmüşsünüz.”

**İBRAHİM BEY:** “Aslında televizyonda film de izledim ama adını hatırlayamıyorum.”

**UZMAN:** “O zaman film izleme ödevinizi de yapmışsınız.”

**İBRAHİM BEY:** “Evet, zaten yapmak istiyorum, beni rahatlatıyor.”

...

**UZMAN:** “...Peki, bir dahaki hafta için derecelendirme hedefimiz kaç olsun?”

**İBRAHİM BEY:** “8,5 olsun, gerçekçi olalım.”

4.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; İbrahim Bey derecelendirme ölçeğinde 0,1 puanlık bir artış olduğunu söylemiş bunun nedeni olarak haftasının genelde sakin geçtiğini belirtmiştir. Müracaatçıya kısa bir özetleme yapılarak sürecin başında 12 saat olan oyun süresinin 2 saate kada düştüğünün altı çizilmiştir. Kısa zamanda yaşanan bu önemli gelişme için müracaatçıya motive amaçlı övgüde bulunulmuştur. Bunun yanında gerçekçi davranarak yapılmayan ödevlerin olduğu da vurgulanmıştır. Müracaatçı bir sonraki hafta için hedefinin 8,5 puan olduğunu söylemiştir.

Müracaatçının aradaki bağlantıyı net bir şekilde görebilmesi için oyun süresinin azalmasıyla stres seviyesinin de azaldığı belirtilmiştir. Müracaatçı bu oturumda da film izlemenin kendisine iyi geldiğini belirtmiştir.

#### **5.OTURUM**

**UZMAN:** “...Peki, bu hafta derecelendirme sorumuzda neredeyiz?”

**İBRAHİM BEY:** “8,4'teyiz yine. Bu haftadan pek tat alamadım.”

**UZMAN:** “Bunu değiştirmek için ne yapabiliriz?”

**İBRAHİM BEY:** “...Geçen hafta mandalayı yapamadım bu hafta yapabilirim.”

**UZMAN:** “...Bunun haricinde gün batımını izlemeyi sevdiğinizi söylemişsiniz. İsterseniz bu hafta biraz gün batımını izleyip kendiniz hakkında, geleceğiniz hakkında, hedefleriniz hakkında düşünebilirsiniz.”

**İBRAHİM BEY:** “Aslında misafir odası gün batımını izlemek için uygun, bunu yapabilirim.”

5. oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; İbrahim Bey derecelendirme ölçeğinde herhangi bir artış ya da azalış olmadığını söylemiştir. Geçirdiği haftanın tatsız olduğunu bu yüzden bir artış elde edilemediğini söylemiştir. Ancak değişim için değişik çözüm önerileri sunabilmiştir.

#### **6.OTURUM**



**UZMAN:** “... Peki geçen hafta derecelendirmede 8,4 puanda olduğunuzu söylemişsiniz, bu hafta kaçtayız?”

**İBRAHİM BEY:** “Bu hafta hedefimize ulaştık bence 8,5'tayız.”

**UZMAN:** “Geçen haftadan olumlu yönde farklı olan neydi peki?”

**İBRAHİM BEY:** “Kendimi daha çok sınırlayıp kontrol edebilmem.”

**UZMAN:** “Peki, bir dahaki hafta için kaç puanı hedefleyeyim.”

**İBRAHİM BEY:** “8,6-8,7 olabilir.”

6.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; İbrahim Bey derecelendirme ölçeğinde 0,1 puanlık bir artışla 8,5 puana ulaştığını söylemiştir. Bu artışın sebebi olarak eskisine oranla kendisini daha çok kontrol edebildiğini, bu konuda kendini daha güçlü olduğunu söylemiştir. Müracaatçı bir sonraki hafta için 8,6 puanı hedeflemiştir.

## **7. OTURUM**

**UZMAN:** “...Peki bu hafta derecelendirmemizde neredeyiz?”

**İBRAHİM BEY:** “8,7 bence bu hafta.”

**UZMAN:** “Neden 8,7 bu hafta değişen neler vardı sizin için?”

**İBRAHİM BEY:** “Bilmem bu hafta her şey daha rahat ilerledi. Çok fazla sıkılmadım gerilmedim. Sadece biraz oyunları oynamadığım için onlara geri dönmek istedim ama yapmadım.”

...

**UZMAN:** “... Peki bir sonraki hafta için kaç puanı hedefleyelim?”

**İBRAHİM BEY:** “8,9 olsun.”

7.Oturumda kullanılan derecelendirme sorusu ve müracaatçının ifadeleri incelendiğinde; İbrahim Bey 0,2 puanlık bir artış olduğunu bu nedenle ölçekte 8,7'ye geldiğini belirtmiştir. Bu durumun nedeni olarak bu hafta daha rahat hissettiğini söylemiştir. Müracaatçı ana sorunu olan oyun oynamaya ara vermiştir ve bu hafta oyuna dönmek istemesine rağmen dönmediğini söylemiştir. Müracaatçı için ana hedefin gerçekleştiği ve noktada son görüşmenin bir değerlendirme görüşmesi olacağı söylenebilir.

Müracaatçı bir sonraki hafta için 8,9 puanı hedeflemiştir ve ödevler bu puanı gerçekleştirebilmek üzere verilmiştir.

## **8. OTURUM**

**UZMAN:** “...O zaman bu hafta derecelendirme sorumuzda nereledeyiz?”

**İBRAHİM BEY:** “8,9 veya 9 olabilir.”

**UZMAN:** “Çok iyi bence. En başta 6,5 puanda olduğumuzu söylemişsiniz şu an 9 puanda olduğumuzu söylüyorsunuz. Zaten oyunu silersem ve yüklemesem puanım çok yükselir demiştiniz ve gerçekten yükseldi.”

**İBRAHİM BEY:** “Söylediklerinize katılıyorum. Genelde bence sağlıklı bir hayatları olan insanlar 8.5- 9 seviyesinde olur.”

8. ve son görüşmede müracaatçı en başta hedeflediği 9 puana ulaştığını, sağlıklı insanların da bu puan aralığında bulduklarını düşündüğünü söylemiştir. Süreç boyunca müracaatçının derecelendirme sorularına verdiği yanıtlarda sürekli artış olmuştur. Artışların nedeni olarak genelde oyun süresini azaltmasına bağlı olarak daha rahat olmasını, özdenetimi daha iyi yapabilmesini ve verilen ödevler aracılığıyla daha çok eğlenmesini göstermiştir.

### **2.2.4.3. Mucize Sorusunun Kullanımı**

Mucize soru danışanların farklı bir gelecek hayal etmesini sağlamak amacıyla kullanılır ve müracaatçının var olan soruna başka bir bakış açısıyla bakabilmesini hedefler. Bu sorunun kullanılmasıyla danışana, sorunun gelecekteki belirsiz bir zamanda artık var olmayacağı inancı aşılarmaya çalışılır.

İbrahim Bey ile yapılan ilk görüşmede mucize soru sorulmuş ve aşağıdaki gibi cevap alınmıştır;

**UZMAN:** “...Peki size bir soru sormak istiyorum. Gece siz uyurken bir mucize olsaydı tüm bu sorunlar bir gecede ortadan kalksaydı ve sabah uyanığınızda artık sorunun var olmadığını bilseydiniz bu durumun ilk işareti ne olurdu ve bu değişimi ilk kim fark ederdi?”

**İBRAHİM BEY:** “Sorunun olmadığını ilk işareti rahat bir şekilde uyumuş ve uyanmış olmam olurdu. Değişimi ilk mahalledeki çocuklar fark ederdi büyük ihtimalle.”

*Çünkü öyle pek dışarıya çıkmam eğer dışarıya çıksaydım ilk onlar fark ederdi. “Hayret bugün dışarı çıkmışsın, derlerdi.”*

Sorulan mucize sorusuna İbrahim Bey; sorunun ortadan kalktığı durumu rahat bir şekilde uyumasıyla eşleştirmiştir. Müracaatçının cümlelerinden anlayabildiğimiz kadarıyla müracaatçının terapi sürecine getirdiği çok fazla online oyun oynama durumu müracaatçının stres seviyesini arttırarak, kalitesiz bir şekilde uyumasına neden olmaktadır.

Müracaatçıya bu durumu ilk kimin fark edeceği sorulduğunda ise mahalledeki çocukların fark edeceğini söylemiştir. Çok fazla online oyun oynamasından dolayı fazla dışarı çıkmadığını bu nedenle mahalledeki çocukları da görmediğini söylemiştir. Müracaatçı bu cümlesiyle dışarıya çıkabilmenin de değişimin sürecinin bir parçası olduğunu vurgulamak istemiştir.

#### **2.2.4.4. Ödevlerin Belirlenmesine Yönelik Çalışma**

Çözüm odaklı kısa terapi, terapötik süreç içerisinde müracaatçıyla iş birliği içerisinde kararlaştırılan ödevlere özellikle önem vermektedir. Ödevler değişimin müracaatçının hayatına aşamalı bir şekilde yayılmasının bir yoludur.

Ödevler müracaatçının hobileri içinden seçilebileceği gibi, müracaatçının denemek isteyebileceği yeni şeyler de ödev olarak verilebilir. Ancak ödevlerin ana hedefe ulaşabilmek için kullanılan güçlü yollar olduğu unutulmamalıdır. Bu nedenle ana hedef merkeze alınarak işlevsel ödevler belirlenmelidir.

İbrahim Bey ile çalışırken sıkça sinema terapi tekniklerinden yararlanılmıştır. Çünkü müracaatçı denenen diğer yollardan ziyade sinemanın onu oyundan uzaklaştırmada ve keyifli bir zaman geçirmesinde etkili olduğunu belirtmiştir.

#### **1.OTURUM**

**UZMAN:** *“Sizce oyun süremizi azaltıp yerine başka neler koyabiliriz?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evde kaldığımız için çoğu zaman bir şey yapamıyorum ki.”*

**UZMAN:** *“Dışarı çıkmak ister miydiniz?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Annem kızıyor ki. Bazen arkadaşlarım kaplıcalara gidiyor ama annem izin vermiyor, gidemiyorum.”*

**UZMAN:** “Peki en azından haftada bir dışarı çıkma konusunda annenizle konuştunuz mu? Arkadaşlarınızla görüşmenin size iyi geldiğini söylediniz mi?”

**İBRAHİM BEY:** “Ben ne dersem diyeyim o yine kendince haklı bir sebep buluyor.”

...

**UZMAN:** “Bence bu aşamayacağımız bir sorun değil. Bu hafta annenizle konuşup arkadaşlarınızla görüşmek istediğinizi bunun sizi oyundan uzaklaştırdığını söylerseniz bence izin verecektir. Deneyebiliriz değil mi?”

**İBRAHİM BEY:** “Evet yapabiliriz.”

**UZMAN:** “Başka şeyler de yapabiliriz mesela kitap okumayı seviyorum dediniz bu hafta biraz kitap okuyabilir misiniz?”

**İBRAHİM BEY:** “Evet, haklısınız biraz kitap okuyabilirim.”

**UZMAN:** “Yeni bir şeyler daha ekleyebiliriz, sizin ilgi alanlarınız dahilinde. Sizce neler yapabiliriz?”

**İBRAHİM BEY:** “Hmm, hiç bilmiyorum ki.”

**UZMAN:** “İsterseniz bu hafta biraz bunu düşünün. Neleri seversiniz, neler yapmak istersiniz. Bu arada diğer ödevlerimizi de yapmaya çalışırsınız.”

**İBRAHİM BEY:** “Peki öyle yapalım.”

**UZMAN:** “O zaman haftaya aynı gün aynı saatte görüşmek üzere İbrahim Bey, kendinize iyi bakın.”

**İBRAHİM BEY:** “Sağ olun siz de kendinize iyi bakın.”

Yukarıdaki ifadeler incelendiğinde ilk oturumda müracaatçı ödevler için neler yapılabileceğine karar vermekte zorlanmıştır. Müracaatçının daha önce böyle bir deneyimi bulunmadığı düşünülürse bu durumu normal karşılamak gerekir. Bu noktada danışmanın teşvik edici davranıp, danışana farklı alternatifler sunabilmesi önemlidir.

Müracaatçının yapmakta çok zorlanmayacağı ödevler seçilmeye çalışılmıştır. Bu nedenle müracaatçının hobilerine dahil olan ödevler belirlenmeye özen gösterilmiştir. Danışanın mucize soruya verdiği cevap dikkate alınarak müracaatçının dışarı çıkma ihtiyacına karşılık verebilmek için arkadaşlarıyla dışarı çıkması bir ödev olarak

verilmiştir. Danışan bu fikre başta direnç gösterse de daha sonra kabul etmiştir. Müracaatçı daha önce kitap okumayı sevdiğinde bahsetmiştir bu nedenle diğer bir ödev ise kitap okuma olarak belirlenmiştir.

Yukarıda verilen ödevler hakkında 2. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “...Neler konuşmuştuk sizinle geçen hafta hatırlıyor musunuz? Mesela bunun yerine dışarı çıkabilirim demiştiniz.”

**İBRAHİM BEY:** “Arkadaşlarımla pek görüşemedim aslında zaten en yakın arkadaşım korona olmuş o dışarı çıkamıyor hala. Sadece 1 gün çıktım dışarı. Dışarıda müzik dinledim.”

...

**UZMAN:** “Anladım, peki kendi başınıza müzik dinlemek nasıldı? Size daha mı iyi hissettirdi?”

**İBRAHİM BEY:** “İyiydi. Biraz yürüdüm sonra oturdum bir banka müzik dinledim. Oyun oynamadığım ve ders çalıştığım zamanlar bazen sıkılınca kitap okudum. Zaten dışarı çıkmak ve kitap okumak beraber belirlediğimiz ödevlerimdi.”

**UZMAN:** “Bence bu çok güzel bir gelişme. Arkadaşınızla görüşemeseniz de dışarı çıkmanızı hedeflemiştik zaten ve yapmışsınız ayrıca oyun sürenizi düşürmeniz de çok sevindirici. Oyun sürenizden kısıp derslerinize odaklanmışsınız ve kitap okumuşsunuz bunlar gerçekten güzel gelişmeler. Ödevler konusunda bence gayet iyi gidiyorsunuz. Sesiniz de gayet iyi geliyor.”

Müracaatçı ilk oturumda kararlaştırılan ödevleri yapmıştır. Arkadaşlarıyla çıkamasa bile kendisi dışarıya çıkıp müzik dinlemiş ve bunun kendisine iyi geldiğini belirtmiştir. Bunun yanında bir önceki haftaya göre daha az oyun oynadığını belirten müracaatçı, oyun oynamak yerine ders çalışmayı tercih ettiğini, derslerden sıkıldığında ise kitap okuduğunu söylemiştir.

## **2.OTURUM**

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 2. Oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “Oyun süremizi biraz daha düşürebilir miyiz?”

**İBRAHİM BEY:** *“Valla çok zor.”*

**UZMAN:** *“Başka bir şey yapabiliriz sizi memnun edecek.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Ben teknolojik aletlerle uğraşmayı sevdiğim için her türlüyle uğraşıyorum, televizyon, radyo, telefon hiç fark etmiyor.”*

**UZMAN:** *“Film sever misiniz mesela? Teknolojiyi seviyorum dediniz, içinde teknolojinin kullanıldığı bir bilim kurgu olabilir.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Hoşuma giderse izlerim ama bazıları çok saçma oluyor.”*

**UZMAN:** *“Bir film izlemek ister misiniz? Oyun sürenizi yine 6 saatte tutmaya çalışalım madem hazır hissetmiyorsunuz ama bir film izleyebilirsiniz bence.”*

**İBRAHİM BEY:** *“İzlerim ya ama ne olduğuna bağlı.”*

**UZMAN:** *“Ne tür filmler seviyorsunuz daha çok?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Aksiyon seviyorum, “Hızlı ve Öfkeli”, “Deadpool” gibi. “Deadpool” çok hoşuma gitmişti mesela.”*

**UZMAN:** *“Onun gibi bir film izleyebilirsin mesela, ne izlemek istersen filmi sen seç.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Tamam.”*

**UZMAN:** *“O zaman bir dahaki görüşmeye kadar yine oyun süremiz aynı kalsın, bir film izleyelim, yine derslerinize çalışmaya devam edin, hem zaten sınav haftanız da yaklaşıyor. Sizi rahatlatırsa yine müzik dinleyebilirsiniz.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Müzik dinleyip yürümek çok hoşuma gidiyor, insanı rahatlatıyor.”*

**UZMAN:** *“Bence de öyle. Teknolojiyi sevdiğiniz için bende bir dahaki haftaya kadar neler yapabiliriz, nasıl aktiviteler bulabiliriz onu düşünüyüm, eğer güzel bir şeyler bulabilirsek beraber inceleriz olur mu?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evet olabilir, çok teşekkür ederim. Biraz anneme de bağlı aslında.”*

**UZMAN:** *“O zaman küçücük bir ödev olarak annenize diyalogunuzu geliştirmek adına annenize ufak bir iltifatta bulunabilirsiniz, madem birbirinizi çok etkiliyorsunuz.”*

**İBRAHİM BEY:** “Evet bunu hiç denemedim, bunu yapacağım.”

**UZMAN:** “Anlaştık o zaman, görüşmek üzere diyelim mi kendinize iyi bakın.”

2. oturumda müracaatçının ilgi alanları odağında kalarak ödevler belirlenmeye çalışılmıştır. Müracaatçı film izlemekten zevk aldığını belirtmiştir. Bu nedenle bir film izleme ödev olarak verilmiştir. Bunun yanında danışanın oyun süresini daha fazla düşüremeyeceğine inanması nedeniyle, en azından aynı kalması üzerine anlaşmaya varılmıştır.

Müracaatçı değişim sürecinde annesiyle olan ilişkisini sıklıkla gündeme getirdiği için pozitif etkide bulunabileceği düşüncesiyle annesine küçük bir iltifatta bulunması tavsiye edilmiştir.

Yukarıda verilen ödevlerin yapıldığı 3. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “...Sizin oyun oynama sürenizde önemli bir gelişme kaydediyoruz. Günde 12 saat ile başladık, sonra 6 saatlere düştü, şu anda da 3 saatten bahsediyoruz. Bu kademeli düşüş çok çok önemli değil mi, sizce de?”

**İBRAHİM BEY:** “Evet, öyle.”

**UZMAN:** “Peki oyun sürenizden arttırdığınız zamanlarda neler yaptınız?”

**İBRAHİM BEY:** “Film izledim daha çok.”

**UZMAN:** “Neler izlediniz peki, nasıldı?”

**İBRAHİM BEY:** “Hızlı ve öfkeli serisini izledim. Zaten daha önceden izlemiştim hepsini. Film izlemek iyiydi, zevk aldım.”

**UZMAN:** “Başka neler yaptınız?”

**İBRAHİM BEY:** “Arkadaşlarımla gezdim biraz. O korona olan arkadaşım ile görüştük. 3 kez dışarı çıktık (Sesi neşeli geliyor). O gidinceye kadar onunla görüşmeye devam ederiz. Ama bu arkadaşım taşınacak.”

**UZMAN:** “Dışarı çıkmanıza çok sevindim. Sizin için güzel bir gelişme olmuş. Peki bir ödevimiz daha vardı annenize seçtiğiniz bir konuda iltifat edecektiniz, yapabildiniz mi?”

**İBRAHİM BEY:** “Ben pek annemle şey yapamıyorum. Fazla konuşmuyoruz onunla. Belki de unutmuşumdur bilmiyorum aklıma gelmedi.”

**UZMAN:** “Unuttuysanız bir kere daha deneyebiliriz bu hafta öyle değil mi? Mesela hangi yemeği çok seviyorsunuz?”

**İBRAHİM BEY:** “İçli köfte.”

**UZMAN:** “Yapıyor mu anneniz?”

**İBRAHİM BEY:** “Yarın yapacaklar teyzemle.”

**UZMAN:** “O zaman elimize çok güzel bir fırsat geçti. Yarın annenizin içli köfteyi ne kadar güzel yaptığını belirtebilirsiniz. Olabilir mi?”

**İBRAHİM BEY:** “Olabilir, söylerim.”

**UZMAN:** “Peki arkadaşınızla görüşmek nasıldı?”

**İBRAHİM BEY:** “Uzun zamandır görüşmüyorduk. Futbol oynadık. Aslında basketbol oynamayı da çok seviyorum.”

**UZMAN:** “Belki bir gün çıktığınızda da basketbol oynarsınız. Var mı oynayabileceğiniz bir yer.”

**İBRAHİM BEY:** “Var aslında gidip oynayabiliriz. Bu görüşmeden sonra yazacağım arkadaşıma.”

**UZMAN:** “Çok güzel. İbrahim Bey oyun süresinden arttırdığınız zamanı film izlemek arkadaşlarınızla görüşmek gibi aktivitelere ayırmışsınız, öyle zannediyorum ki size iyi gelmiş açıkçası ben buna çok sevindim.”

**İBRAHİM BEY:** “Evet çok iyi geldi.”

Müracaatçı 2. oturumda verilen bütün ödevleri yapmıştır. Arkadaşlarıyla 3 kez dışarı çıkmış ve bunun kendisine iyi geldiğini belirtmiştir. İlk görüşmede önceden arkadaşlarıyla dışarıda görüşüp oyun oynadığını ama artık bunu yapmak istemediğini belirten müracaatçı, bu görüşmede arkadaşlarıyla oyun oynamıştır ve bunu tekrarlayacaklarını söylemiştir. Oyun süresinden arttırdığı zamanlarda bol bol film izlemiştir ve film izlemekten zevk aldığını belirtmiştir. Bunun yanında aynı kalmasını hedeflememize rağmen oyun süresinde geçen haftadan bu haftaya yarı yarıya bir düşüş elde etmiş ve oyun süresini 6 saatten 3 saate indirebilmiştir.



### 3. OTURUM

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 3. Oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“Peki 8,5’e ulaşabilmek için ne yapmamız gerekir?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Bu gidişata devam edebiliriz.”*

**UZMAN:** *“Aslında görüşme süreci içinde ödevleri de biraz belirledik galiba. Bu görüşmeden sonra arkadaşımı arayacağım dediniz, tekrar film izleyebilirim dediniz, anneme bir konuda övgü yapacağım dediniz. Bunlar ödevlerimiz olsun mu?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evet bence bunlar yeterli, bunlar olsun. Not almıştım zaten.”*

Müracaatçının yukarıda verilen ödevlere yönelik 4. oturumdaki görüşleri ve düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“...Peki teyzenize gidecektiniz içli köfte yapıp yemeye. Bunun üzerine biraz konuşalım mı?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evet gittik, 12 tanecik içli köfte yedim.”*

**UZMAN:** *“Çok seviyorsunuz herhalde.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Başkaları olmasa daha yerdim herhalde.”*

**UZMAN:** *“Annenize “eline sağlık, çok güzel olmuş” demek gibi küçük övgüler yapacaktınız, yapabildiniz mi?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Eline sağlık dedim ama övgü biraz zor, yapamıyorum.”*

**UZMAN:** *“Neden yapamadınız sizce, sizi bundan alıkoyan ne?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Alışkın değilim herhalde.”*

**UZMAN:** *“Peki onun haricinde neler yaptınız, oyunları bir ara sildiğinizden bahsetmişsiniz.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Çoğu zaman dışarıdaydım, arkadaşlarımla görüştüm oyunlar oynadık.”*

**UZMAN:** *“Ne güzel. Bu hafta film izleyebildiniz mi?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Yok izleyemedim.”*

**UZMAN:** *“Peki bu hafta geçen haftaya göre nasıldı? Daha iyi miydi, daha kötü müydü, aynı mıydı, değişen şeyler var mıydı?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Daha sakin gibiydi.”*

Müracaatçı arkadaşlarıyla bol bol dışarı çıkmasına rağmen annesine küçük bir iltifatta bulunma ve film izleme ödevini yapmamıştır. Bu oturumda yapılmayan ödevlerin üzerinde durmak yerine durum tespiti yapılmaya ve müracaatçının haftasının nasıl geçtiği anlaşılmaya çalışılmıştır. Müracaatçı haftasının sakin geçtiğini belirtmiştir. Önceki ifadeler referans alındığında sakinliğin müracaatçı için olumlu bir durumu ifade ettiği söylenebilir.

#### **4.OTURUM**

İbrahim Bey gerçekleştirilen 4. Oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“... Peki, bir dahaki hafta için ne gibi ödevler belirleyebiliriz.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Bence bu hafta 2 tane film izleyeyim. Arkadaşlarımla da artık düzenli dışarı çıkıyorum artık bana iyi geliyor.”*

**UZMAN:** *“Başka ne yapabiliriz? Annemize övgü yapabilir miyiz bu hafta sizce?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Bu hafta bunu tekrar deneyeceğim. Ama başka ne yapabiliriz bilmiyorum, sizin bir öneriniz var mı?”*

**UZMAN:** *“Çizim yapabilirsiniz isterseniz, mesela renksiz bir mandala çizebilirsiniz.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Peki denerim, hiç yapmamıştım.”*

Bu hafta müracaatçının isteği doğrultusunda 2 film izleme, annesine küçük bir övgüde bulunma, arkadaşlarıyla dışarı çıkma ve küçük bir çizim yapma ödevi verilmiştir. Verilen ödevlere dair 5. Oturumdaki konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“...Anladım, filmi izlemiştir. Nasıldı film izlemek güzel miydi?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Güzeldi, akıcı bir filmi. Özellikle başlarından çok etkilendim.”*

**UZMAN:** *“Nasıl bir konusu, olay örgüsü vardı?”*

**İBRAHİM BEY:** “Ana teması “İnsanları tehdit ederek istediğin her şeyi yaptırabilirsin” gibiydi bence. Aslında çoğu zaman böyle oluyor. Gözdağı vererek insanlara istediğin her şeyi yaptırabiliyorsun.”

**UZMAN:** “Aslında hayatta temelde 2 tür temel motivasyon var ; biri korku diğeri ise sevgi. Yani bir şeyi seversen de motive olabilirsin. Siz ne düşünüyorsunuz?”

**İBRAHİM BEY:** “Bence korkutmak daha etkili bir yol gibi. Filmde de öyle anlatılıyordu. Mesela filmde adam beni bırakmazsanız bütün mahalleyi patlatırım diyordu ve herkes de adama boyun eğdi.”

**UZMAN:** “Başka nasıldı haftanız?”

**İBRAHİM BEY:** “Dışarı çıktım, arkadaşlarımla görüştim.Zaten sadece Cuma günleri dışarı çıkıyoruz.”

**UZMAN:** “Anladım. Peki annenize bir övgüde bulunacaktınız, yapabildiniz mi?”

**İBRAHİM BEY:** “Yaptım ama anladı mı bilmiyorum.”

**UZMAN:** “Ne yaptınız?”

**İBRAHİM BEY:** “Börek yapmıştı ellerine sağlık çok güzel olmuş falan dedim. Daha ilerisi olmuyor.”

**UZMAN:** “Anneniz ne dedi?”

**İBRAHİM BEY:** “Pek fark etmedi dalgındı, afiyet olsun dedi.”

**UZMAN:** “Peki, bir de mandala ödevimiz vardı. Yapabildiniz mi?”

**İBRAHİM BEY:** “Mandala yapmayı unuttum. Kusura bakmayın.”

Müracaatçı verilen ödevlerin büyük kısmını yapmıştır. Film izlemiş ve oturumda film boyunca hissettiklerini dile getirmiştir. Arkadaşlarıyla dışarı çıkmıştır ve bunun kendisine iyi geldiğini belirtmiştir. Bunun yanında zorlanmasına rağmen annesine küçük bir övgüde bulunmuştur ve bunu annesinin fark etmediğini birkaç kez vurgulamıştır.

Müracaatçı ilk oturumlara kıyasla ödevlerin belirlenmesine daha çok katılmakta ve ödevleri yapma noktasında daha istekli davranmaktadır. Ödevleri yapması dolaylı olarak oyun süresinde sürekli olarak bir azalmaya neden olmaktadır.

## 5.OTURUM

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 5. oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“Peki sizce neler yapabiliriz?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Geçen hafta mandalayı yapamadım bu hafta yapabilirim.”*

**UZMAN:** *“Peki başka neler yapabiliriz? Aynı zamanda oyun sürenizi de düşürmek istiyoruz. Oyunu silmek istiyoruz. Bu bizim 5. görüşmemiz muhtemelen 8 kez görüşeceğiz. Aslında oyunu silme denemeleri de yapabiliriz.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Aslında oyun oynamak benim için sorun olmaktan çıktı. Çünkü süreyi çok azalttım. Ama yine de bazen beni geriyor.”*

**UZMAN:** *“Gerilme yaşamak istemiyorsunuz değil mi?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evet istemiyorum, o nedenle oyun oynamakta istemiyorum.”*

...

**UZMAN:** *“Gün batımını izlemeyi sevdiğini söylemişsiniz. İsterseniz bu hafta biraz günbatımını izleyip kendiniz hakkında, geleceğiniz hakkında, hedefleriniz hakkında düşünebilirsiniz.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Aslında misafir odası gün batımını izlemek için uygun, bunu yapabilirim.”*

**UZMAN:** *“Peki, başka ne yapabiliriz, öneriniz var mı?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Aklıma bir şey gelmiyor.”*

**İBRAHİM BEY:** *“...O zaman ben bu hafta da film izleyeyim çünkü film izlemeyi seviyorum. Geçen hafta söylediğiniz belgeselin ismini hatırlayamadığımdan izleyemedim.”*

**UZMAN:** *“Sosyal İkilem, ben size görüşmeden sonra yazarım ismini. O zaman haftaya kadar 3 ödevimiz var: Film izleme, dışarıyı seyredip rahat bir vakit geçirme ve mandala yapma. Buraya kadar eklemek istediğiniz bir şey var mı?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Hayır yok, beraber karar verdik zaten.”*

Bu görüşmede İbrahim Bey'e ödevlere dair neler yapabileceğimiz sorulmuştur. İbrahim Bey ödevlerin işbirliği içinde belirlenmesine katkı sağlamış ve ödevler hakkındaki fikirlerini açıkça dile getirmiştir. Bu oturumda ödevler belirlenirken müracaatçıya sonlandırma hatırlatması yapılmıştır. Bunun üzerine müracaatçı oyunu silme denemeleri yapabileceğimizi belirtirken, oyun süresini en baştaki duruma kıyasla kayda değer ölçüde düşürdüğü için oyun oynamanın kendisi için sorun olmaktan çıktığını söylemiştir.

Yukarıdaki verilen ödevlerin yapıldığı 6. Oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının ödevlere dair düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“Ödevler ne alemde, yapabildiniz mi?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Bir yere kadar filmi izledim, sonra izlediğim site çöktü ulaşamadım.”*

**UZMAN:** *“Nasıldı peki izlediğiniz yere kadar?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Bence insanlar duygularına göre hareket ederse çok yanlırlar çünkü duygular yanıltıcıdır. Mantiğimizle hareket ettiğimizde genelde olumlu sonuç alırız. Ne kadar hata yaptığımızı düşünsek de bizim için olumludur o.”*

...

**UZMAN:** *“Peki başka bir şey koyabilir miyiz, oyunların yerine; ya da başka neler koyabiliriz?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Aslında filmler sarıyor. Netflix alıp film izlemeye devam etsem daha iyi olur benim için.”*

**UZMAN:** *“Peki o zaman film izlemeyi sevdiysen öyle devam edelim. Diğer ödevlerimizi yapabildiniz mi? Mandala yapacaktınız mesela.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Onu tamamen unuttum ben özür dilerim.”*

**UZMAN:** *“Önemli değil. Peki diğer ödev? Müzikle 1 saat dinlenecektiniz yapabildiniz mi?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evet yaptım, gözlerimi kapatıp hayal bile kurdum hatta sonra uyumuşum. Bana iyi geldi.”*

Müracaatçı önceki oturumda mandala çizmek dışında verilen ödevlerin hepsini yapmıştır. Hoşuna gidecek bir film izlemiş, oturumda bu filmde bahsetmiş, kendi düşüncelerini söylemiş ve film izlemenin kendisine iyi geldiğini tekrar belirtmiştir. Bunun yanında müzik dinleyerek gün batımını izlemiş, geleceğe dair hayaller kurmuş ve bunun da kendisine iyi geldiğini belirtmiştir.

## 6.OTURUM

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 6. oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“...O zaman bu hafta da müzik dinlemek ve film izlemek ister misiniz?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evet olabilir, önerebileceğiniz bir film var mı sizin önerdiklerinizi seviyorum.”*

**UZMAN:** *“Black Mirror isimli bir dizi var distopyalardan bahsediyor bence hoşunuza gidebilir.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Peki o zaman onu izleyeyim.”*

**UZMAN:** *“Yapabileceğimiz başka bir şey var mı sizce?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Oyun akşamları çok sarıyor aslında. Akşamlara bir şey bulmamız gerekiyor.”*

**UZMAN:** *“Ne bulabiliriz?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Kitap okuyabilirim akşamları, kitap okumayı seviyorum.”*

**UZMAN:** *“Peki olur çok güzel. Artık kendi çözümlerinizi kendiniz bulabiliyorsunuz bu çok güzel bir gelişme. Siz ne düşünüyorsunuz bu konuda?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evet artık ben de ne yapabilirim diye düşünüyorum. Hafta içleri siz yanımda değilken de bunları düşünüyorum. “*

**UZMAN:** *“Çok güzel, aslında yeni bir baş etme stratejisi kazandınız yani olumsuz bir durumla karşılaştığınızda kendiniz için ne yapabileceğinizi biliyorsunuz. Örneğin ilk görüşmelerimizdeki notlarıma baktığımla boşluğa düşmek, umutsuz olmak, hayatın anlamsızlığı gibi şeylerden bahsetmişsiniz ama artık onlar üzerine konuşmuyoruz hedeflerimiz ve gelecek hakkında konuşuyoruz. Bence sizin de hayatınız*

üzerindeki kontrolünüz oldukça arttı ve geleceğe odaklanarak hedeflerinizi belirlemede zorluk yaşamıyorsunuz.”

**İBRAHİM BEY:** *“Evet öyle gerçekten. Kendimi daha çok kontrol edebiliyorum.”*

Müracaatçı bu görüşmede müzik dinleyebileceğini ve film izleyebileceğini söylemiştir. Yine film izlemeyi sevdiğini belirtmiştir. Bunun yanında genelde akşamları daha fazla oyun oynama isteğinin olduğunu bu nedenle akşamları yapabilecek başka bir şey bulması gerektiğini belirtmiştir ve yine kendisi kitap okumayı sevdiği için kitap okuyabileceğini söylemiştir.

Ödevlere olan katılımı ve süreci başarılı bir şekilde yürütebildiği için müracaatçıya kendi çözümlerini kendisinin bulabildiği ve bu durumu bir baş etme stratejisi olarak kazandığı açıkça belirtilmiştir, bu konuda müracaatçıya övgü de yapılmıştır. Müracaatçı da bu duruma katıldığını belirtmiştir. Terapötik süreç dışında da kendisi için neler yapabileceğini düşündüğünü söylemiş ve eskisine kıyasla öz denetimini daha iyi yapabildiğini belirtmiştir.

Müracaatçının verilen ödevlere dair olan 7. oturumdaki görüşmeler ve müracaatçının ödevlere dair düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“Bu hafta neler yaptınız?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Bir süre oyun oynadım sonra oynamadım, ders çalıştım, dışarı çıktım film izledim.”*

**UZMAN:** *“Kaç saat oynadınız oyun?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Haftanın yarısında oyun oynadım sonra oyunları sildim.”*

**UZMAN:** *“Öyle mi çok güzel.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evet, oyun sürem artmaya başlamıştı ben de kontrolü ele aldım ve oyunları sildim.”*

**UZMAN:** *“Kontrolü ele aldınız...”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evet, yoksa bu süreç uzayıp gidecekti. Geçen haftada konuştuk kontrolü ele alıp mantıklı davranmazsam sonunda yine üzülen ben olacağım.”*

**UZMAN:** *“Bunları fark edip hayatınız hakkında söz sahibi olmanız çok güzel.”*

**İBRAHİM BEY:** “Evet.”

**UZMAN:** “Peki ödevlerinizi yapabildiniz mi?”

**İBRAHİM BEY:** “Mini bir dizi önermiştiniz onu izledim gerçekten ilgi çekiciydi. Hayatımızın kontrolünü bir yerde elimizden bıraktığımızda neler olabileceğini farklı hikayelerle gösteriyordu. O yüzden beğendim, teşekkür ederim önerdiğiniz için.”

**UZMAN:** “Sevindim beğenmenize. Kitap okuyabildiniz mi peki?”

**İBRAHİM BEY:** “Evet, akşamları oyun oynamak yerine kitap okudum. Sürükleyici kitaplar aldım kendime böylelikle aklım eskisi kadar oyuna gitmedi.”

**UZMAN:** “Çok güzel gelişmeler olmuş bu hafta, sizi tebrik ederim.”

**İBRAHİM BEY:** “Teşekkür ederim. Bazen de ders çalışırken müzik dinledim.”

**UZMAN:** “Odaklanmak zor olmadı mı?”

**İBRAHİM BEY:** “Yo ben alışkınım iyi bile oluyor.”

**UZMAN:** “Anladım. Başka neler yaptınız peki?”

**İBRAHİM BEY:** “Arkadaşlarımla dışarı çıktım iki defa. Uzun zamandır görüşmüyorduk. Çok iyi geldi. Beraber oturduk sohbet ettik bir yerde bir şeyler yedik.”

**UZMAN:** “Çok güzel.”

Müracaatçı verilen bütün ödevleri yapmıştır; arkadaşlarıyla dışarı çıkmış, film izlemiş, ders çalışmış ve kitap okumuştur. Bunun yanında müracaatçının geçen hafta gerçekleştirdiğimiz yapılandırılmış sohbetin etkisinde kaldığı anlaşılmaktadır. İzlediği filminden de etkilenerek kontrolü elinde bulundurması gerektiğini düşünmüştür ve bu hafta oynadığı online oyunları silebilmiştir. Arkadaşlarıyla dışarı çıkmış ve bunun kendisine iyi geldiğini açıkça belirtmiştir.

Yapılan görüşmelerden anlaşıldığı kadarıyla müracaatçı kendi çözümlerini kendisi üretebilmekte, aldığı kararları uygulayabilmekte ve amacına yönelik çalışmalarını artık kendisi yapabilmektedir.

## **7.OTURUM**

Müracaatçıyla gerçekleştirilen 7. oturumda ödevlerin belirlenmesine yönelik konuşmalar aşağıdaki gibidir;



**UZMAN:** “...Peki bu durumu devam ettirmek için neler yapabiliriz?”

**İBRAHİM BEY:** “Aslında böyle devam edebilirsem iyi olur.”

**UZMAN:** “Bu durumu korumak istiyorsunuz anladığım kadarıyla.”

**İBRAHİM BEY:** “Evet bu durumu koruyabilirsem oyunlardan kurtulabilirim.”

**UZMAN:** “O zaman yine ödevlerimiz aynı mı olsun, film izlemek, kitap okumak, arkadaşlarla görüşmek, müzik dinlemek.”

**İBRAHİM BEY:** “Evet aynı olsun. Özellikle film izlemek bana gerçekten iyi geliyor. Çok abartmıyorum film izlemeyi ama tamamen bırakmıyorum da, böyle iyi gidiyor. Günde 1 film veya 1 bölüm dizi izliyorum.”

**UZMAN:** “İyi geldiğini söylemişsiniz ve şimdi bunun faydasını görüyoruz.”

**İBRAHİM BEY:** “Evet öyle, eskisi kadar boşlukta hissetmiyorum artık.”

**UZMAN:** “Çok sevindim böyle olmasına. Bu konuda gerçekten çok kontrollü davrandınız, bilinçli bir şekilde değişim için sorumluluk aldınız ve şu an hedefimize ulaştık sayılır. Şu an yapmamız gereken tek şey bu durumu korumak ve hayatınızda yerleşmesini sağlamak.”

**İBRAHİM BEY:** “Evet, bence de.”

Müracaatçı geçen haftaki ödevlerini tekrarlamak istemiştir ve bu durumu koruyabilmesinin kendisi için iyi bir şey olacağından bahsetmiştir. Müracaatçı bu oturumda da filmlerin kendisine iyi geldiğinden bahsetmiştir ve bunun yanında kendisini eskisi gibi boşlukta hissetmediğini belirtmiştir.

Verilen ödevlerin yapıldığı 8. ve son oturumdaki görüşmeler aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** “Oyunsuz 2 hafta geçirmek nasıldı?”

**İBRAHİM BEY:** “Aslında biraz zordu. Yapacak bir şey bulamadığımda çok zorlanıyorum. Ama yapacak bir şeyim olduğunda o kadar zorlanmıyorum.”

**UZMAN:** “Peki daha iyi hissettirdi mi size?”

**İBRAHİM BEY:** “Evet.”

**UZMAN:** “Başka neler yaptınız?”

**İBRAHİM BEY:** *“Arkadaşlarımla buluşmadım ama kendim dışarı çıktım. Biraz yürüdüm hava aldım.”*

...

**UZMAN:** *“Hmm, anladım. Peki film izlemek nasıldı?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Gayet güzeldi. Dead Pool izlemeyi seviyorum zaten. Hikayesi karakterleri falan çok güzel.”*

Müracaatçı verilen bütün ödevleri yapmıştır. Arkadaşlarıyla dışarı çıkmadığında bile kendisi dışarı çıkarken vakit geçirmiştir ve her ne kadar istese de oyunları geri yüklememiştir. Oyunlarda harcadığı zaman yerine başka aktiviteler koyabildiğinde oyunları aramadığını ama eğer yapacak bir şey bulamazsa zorlanabildiğini dile getirmiştir.

Genel bir değerlendirme yapılacak olursa müracaatçı süreç boyunca verilen ödevlerin çoğunu yapmıştır. İlk oturumlarda ödevleri kararlaştırmak konusunda çekingen davranırsa da daha sonra kendi ödevlerini kendisi seçmiş ve sürece aktif katılmıştır. Sürecin başında boşlukta olmak, hayatın anlamsızlığı, kontrolü elinde bulunduramamak gibi ifadelerden bahsetmiş olsa da zamanla bu ifadeler daha olumlu ifadelerle yer değiştirmiş ve müracaatçı kontrolü elinde bulundurabildiğini, boşlukta hissetmediğini ve keyifli zamanlar geçirebildiğini belirtmiştir.

Oyun süresi konusunda başta ortalama 12 saat oyun oynadığını söyleyen müracaatçı, süreç içerisinde oyun süresini sürekli olarak azaltmış ve süreç tamamlanmadan 2 hafta önce de tamamen oyunları silmiştir. Oyunların hayatında stres faktörü olarak işlev gördüğünü belirten müracaatçı, oyunları silmesiyle beraber daha rahat hissettiğini ve kontrolü elinde bulundurabildiğini belirtmiştir.

Her oturum sonrasında verilen ödevler bir sonraki oturumda değerlendirilmiş ve müracaatçının geri dönüşleri dikkate alınarak yeni değerlendirmeler ve düzenlemeler yapılmıştır. İbrahim Bey ile çalışırken, kendisinin ilgi ve istekleri doğrultusunda sanat terapi dallarından “sinema terapi” yöntemi kullanılmıştır. Müracaatçının sinema terapi yöntemi için kullandığı ifadeler incelendiğinde, bu yöntemin kendisinde pozitif farkındalıklar ve gelişimler yaratmanın yanı sıra oyunlardan uzak durmasına ve keyifli vakit geçirmesine yardımcı olduğu anlaşılmaktadır. Müracaatçı sinema terapiyi, terapiye

getirdiği ana sorun için bir baş etme stratejisi olarak belirlemiştir ve film izlemenin kendisini rahatlattığını her fırsatta dile getirmiştir.

Genel olarak olumlu değişimlerin yaşandığı, fayda odaklı bir çalışma yürütülmüştür.

#### **2.2.4.5. Terapi Süreci İçerisinde Sanat Tekniklerinin Kullanılması**

İbrahim Bey ile çalışılırken sanat terapinin alt dallarından biri olan ve kendisinin diğer dallara göre daha yatkın olduğunu düşündüğü sinema terapi ile çalışılmıştır. Müracaatçıdan genelde ödevler aracılığıyla film izlemesi istenmiş ve izlediği filmlerde neler hissettiği, konusu, karakterleri aracılığıyla kendi hayatıyla bağlantı kurduğu bir gündem oluşturulmuştur. Müracaatçı hem oyun süresini azaltmak hem de zevk aldığı için bu yöntemi benimsemiştir. İlerleyen zamanlarda ödev olarak verilmese dahi oyun oynamak istediği zamanlarda bu isteğine yenilmeyip bir film veya dizi izlemiş ve oyun dürtüsünü bastırmıştır. Buradan anlaşıldığı üzere müracaatçı bu yöntemi aktif bir baş etme stratejisi olarak benimsemiştir.

Aşağıda müracaatçının kullanılan sinema terapi tekniğine dair bazı oturumlardaki düşünceleri yer almaktadır.

### **3.OTURUM**

İlk iki oturumda müracaatçının sanat teknikleri içerisinden hangisine daha çok yatkın ve istekli olduğu anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu konuda müracaatçı net bir bilgi vermemiş, çekingen davranmıştır. 3. oturumda verilen film izleme ödevinden bahsederken heyecanlanmış ve film izlemeyi çok sevdiğini söylemiştir. Bu nedenle diğer oturumlarda da müracaatçının ilgisi ve istediği doğrultusunda sinema terapi teknikleri kullanılmaya çalışılmıştır. Bunun amacı kullanılmak istenen sanat tekniğinin müracaatçının pozitif değişim hızını doğal olarak arttırmasıdır. Müracaatçının kullanmayı sevdiği bir sanat tekniğini terapi sürecinde ve özellikle ödevlerde kullanmak, ödevlere yönelik direnci kıracağı ve isteği arttıracığı düşünölmektedir.

3. oturumda verilen film ödevine yönelik müracaatçının düşünceleri aşağıdaki gibidir;

**UZMAN:** *“Peki oyun sürenizden arttırdığınız zamanlarda neler yaptınız?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Film izledim daha çok.”*

**UZMAN:** *“Neler izlediniz peki, nasıldı?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Hızlı ve öfkeli serisini izledim. Zaten daha önceden izlemiştim hepsini. Film izlemek iyiydi, zevk aldım.”*

...

**UZMAN:** *“Peki film izlemek nasıldı, size neler hissettirdi?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Gayet güzeldi, çok heyecanlıydı(Burada filmi uzun uzun anlatıyor, heyecanlı ve neşeli bir ses tonu var). En sonunda verdiği mesaj ; “Aile her şeyden önemlidir, ailenize sahip çıkın” oldu.”*

**UZMAN:** *“Peki siz filmdeki hangi karakteri kendinize daha yakın hissettiniz, daha çok sevdiniz?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Bir adam vardı. Bilgisayarla falan çok iç içeydi ona daha yakın hissettim kendimi.”*

**UZMAN:** *“Sizin de zaten teknolojiye ilginiz vardı öyle değil mi?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evet.”*

...

**UZMAN:** *“Aradaki 1.1 puanı nereden kazandık peki?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Aslında film izlememin etkisi oldu diyebilirim.”*

Yukarıdaki ifadelerden anlaşılacağı üzere müracaatçı oyun süresini kısaltıp film izlemiştir ve bundan zevk aldığını belirtmiştir. Ayrıca filmde kendisini teknolojiyle ilgili olduğunu düşündüğü bir karaktere benzetmiş ve özdeşim kurmuştur. Bunun yanında o haftaki derecelendirme sorusundaki ilerlemesinin de izlediği filmlerin etkisiyle olduğunu söylemiştir.

#### **4.OTURUM**

**İBRAHİM BEY:** *“...Aslında televizyonda film de izledim ama adını hatırlayamıyorum.”*

**UZMAN:** *“O zaman film izleme ödevimizi de yapmışsınız.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evet beni rahatlatıyor.”*

...

**İBRAHİM BEY:** *“Aslında ben bu hafta Netflix almayı düşünüyorum çünkü film izlerken rahat olmak istiyorum. Filmler akıcı olduğu zaman daha çok zevk alıyorum ve zamanım daha dolu geçmiş oluyor”*

Yapılan görüşmede müracaatçı film izleyerek rahatladığını söylemiştir. Zaten İbrahim Bey ile çalışırken ana hedeflerimizden biri de üzerindeki stresin etkisini kırıp kendisini daha rahat hissetmesini sağlamak idi, filmler bu noktada sürece hızlandırıcı bir katkıda bulunmuştur. Bunun yanında müracaatçı daha rahat film izleyebilmek adına yeni kararlar aldığını söylemiştir.

## **5.OTURUM**

**UZMAN:** *“...Peki öyle olsun. Ödevler ne alemde, yapabildiniz mi?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Sizin söylediğiniz filmi izledim, sardığı zaman film izlemeyi seviyorum.”*

...

**UZMAN:** *“...Anladım, filmi izlemiştiniz. Nasıldı film izlemek güzel miydi?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Güzeldi, akıcı bir filmdi. Özellikle başlarından çok etkilendim.”*

Müracaatçı izlediği filmlerden etkilendiğini ve etkilendiği filmleri izlemeyi sevdiğini açıkça belirtmiştir.

## **6.OTURUM**

**UZMAN:** *“...Ödevler ne alemde, yapabildiniz mi?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Bir yere kadar filmi izledim, sonra izlediğim site çöktü ulaşamadım.”*

**UZMAN:** *“Nasıldı peki izlediğiniz yere kadar?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Bence insanlar duygularına göre hareket ederse çok yanılırlar çünkü duygular yanıltıcıdır. Mantığımızla hareket ettiğimizde genelde olumlu sonuç alırız. Ne kadar hata yaptığımızı düşünsek de bizim için olumludur o.”*

...

UZMAN: *“Film izlemek stresinizi alıyor mu?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evet genelde alıyor.”*

UZMAN: *“O halde film gibi sevebileceğiniz şeyleri bulup stresinizi azaltabilirsiniz.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evet öyle.”*

...

**İBRAHİM BEY:** *“Aslında filmler sarıyor. Netflix alıp film izlemeye devam etsem daha iyi olur benim için.”*

Müracaatçı 6. Oturum boyunca sık sık gündem oluşturarak film izlemeyi sevdiğini ve filmlerden etkilendiğini dile getirmiştir. Bunun yanında izlediği filmler hakkında yorum yapmış ve karakterlerin hisleri aracılığıyla kendi hislerinden bahsetmiştir.

## **7.OTURUM**

**İBRAHİM BEY:** *“Mini bir dizi önermiştiniz onu izledim gerçekten ilgi çekiciydi. Hayatımızın kontrolünü bir yerde elimizden bıraktığımızdan neler olabileceğini farklı hikayelerle gösteriyordu. O yüzden beğendim, teşekkür ederim önerdiğiniz için.”*

...

**İBRAHİM BEY:** *“...Evet aynı olsun. Özellikle film izlemek bana gerçekten iyi geliyor. Çok abartmıyorum film izlemeyi ama tamamen bırakmıyorum da, böyle iyi gidiyor. Günde 1 film veya 1 bölüm dizi izliyorum.”*

UZMAN: *“İyi geldiğini söylemişsiniz ve şimdi bunun faydasını görüyoruz.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Evet öyle, eskisi kadar boşlukta hissetmiyorum artık.”*

Müracaatçı 7. görüşmede özellikle filmlerin ana hedefine ulaşabilmesi için kendisine yardımcı olduğunu belirtmiş ve izlediği film veya dizilerden kendisine bazı dersler çıkardığını söylemiştir. Bunun yanında filmlerden bahsederken kendisini eskisi kadar boşlukta hissetmediğini de belirtmiştir. Bu ifade özellikle önemlidir. Çünkü müracaatçı ilk oturumda kendisini boşlukta hissettiğinden bahsetmiştir ve hiçbir

yönlendirme olmadan 7. Oturumda tekrar bu konuyu gündem haline getirip eskisi olmadığını belirtmiştir.

## **8.OTURUM**

**UZMAN:** *“Hmm, anladım. Peki film izlemek nasıldı?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Gayet güzeldi. Dead Pool izlemeyi seviyorum zaten. Hikayesi karakterleri falan çok güzel.”*

**UZMAN:** *“Nasıl karakterler var ben hiç izlemedim.”*

**İBRAHİM BEY:** *“Bir tane süper kahraman var hiç yok olmuyor ama deney yapıyorlar üstünde o esnada yüzü yanıyor.”*

**UZMAN:** *“Başka karakterler var mı?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Var ama ana karakter buydu.”*

**UZMAN:** *“Kendini karakterlerden yakın hissettiklerin var mıydı?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Aslında hiç düşünmedim, yoktu galiba.”*

...

**UZMAN:** *“Son kez şunu sorayım, oyun sürenizden kısıtığınız vakitlerde bazı zamanlarda film izlediniz, oyuna kıyasla film izlerken ne gibi değişiklikler ve olumlu taraflar vardı?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Aslında filmlerin ne zaman biteceğini biliyorsun belli zamanları var o yüzden çok daha iyi olduğunu düşünüyorum.”*

**UZMAN:** *“Peki stresinizi giderme konusunda nasıldı?”*

**İBRAHİM BEY:** *“Kesinlikle filmler çok daha iyiydi. Kendimi daha rahat ve güvende hissediyordum aynı zamanda kontrolü elimde tutuyor olmanın verdiği bir şey de vardı.”*

Son görüşmede müracaatçının yaptığı değerlendirmeye göre sinema terapinin stres seviyesini kontrolde tutabilmek üzerine önemli bir etkisi olmuştur. Bunun nedeni olarak müracaatçı filmlerin sınırlarının belirli olmasını, insanı güvende hissettirmesi ve kişinin özdenetim kontrolünü daha rahat sağlayabildiğini söylemiştir.

Bu noktada online oyun bağımlılığı üzerine çalışılırken oyun yerine geçebilecek işlevsel ve sınırları belli bir yolun müracaatçının hayatına yerleştirilmesinin, sürecin sorunsuz ve istendik şekilde ilerlenmesinde önemli katkılarının olduğu rahatlıkla söylenebilir.

#### 2.2.4.6. Terapi Sürecinin Genel Değerlendirmesi

**UZMAN:** “Çok güzel, sizce bütün bu süreç nasıldı? Bana küçük bir özet geçebilir misiniz? Bugün bu görüşme son görüşmemiz.”

**İBRAHİM BEY:** “Bu son görüşmemiz...”

**UZMAN:** “Evet hedefimize ulaştık ve bu son görüşmemiz.”

**İBRAHİM BEY:** “Süreç gayet başarılı ve keyifliydi benim için. Bu kadar fayda sağlayabileceğimi ben de düşünmüyordum, belki biraz da ön yargılıydım ama garip bir şekilde zevkli geçti ve sanki her şey kendiliğinden oldu. Sanki her şeyi ben yapmadım da kendiliğinden oldu. Çok fazla zorlanmadım gibi hissediyorum. Başta ödev yapmak istemeyeceğimi düşünmüştüm ama ödevler de zevkliydi. Zaman zaman bitecek olması beni üzdü ama şu an kendimi rahat hissediyorum, bu konuda üzülmiyorum ve kendime de güveniyorum. Eğer aynı sorun ya da başka sorun hayatıma girerse neler yapabileceğimi biliyorum, en azından bir şeyler deneyebilirim. Çoğu zaman kendime hakim olabiliyorum. Size de her şey için çok teşekkür ederim.”

**UZMAN:** “Bence de gayet başarılıydınız ve gayet iradeliydiniz. Genelde herhangi bir bağımlılık türüyle çalışılırken süreçte biraz daha zor ilerleme kaydedilir, burada sizin başarınızı yadsıyamayız.”

**İBRAHİM BEY:** “Çok teşekkür ederim.”

**UZMAN:** “En baştaki hedefimize de ulaştık. Çok zor değilmiş değil mi?”

**İBRAHİM BEY:** “Evet aslında istemek gerekiyormuş. Bana çok çok zor gibi geliyordu. Şimdi abarttığımı fark ediyorum.”

**UZMAN:** “Bunu duyduğuma çok sevindim.”

Müracaatçının terapiye getirdiği ana sorun online oyunlara çok fazla zaman harcamasıydı ve ana hedefi bu oyunlardan tamamıyla kurtulup oyunları silmek idi. Bu konuda somutlaştırılmış ödevler ve net planlar yapılarak hızlı bir çözüm elde edilmiştir.



1. oturumda günlük ortalama 12 saat oyun oynadığını söyleyen müracaatçı daha 2. oturumda bu süreyi yarıya indirerek 6-6,5 saat arasına çekebilmiş, 3. oturumda bu süre 3,5 saate, 4. oturumda 2-3 saat arasına, 5. ve 6. oturumda yine 2- 2,5 saat arasına düşmüştür. 7. oturumda ise müracaatçı oyunları sildiğini söylemiş ve takip eden 3 hafta boyunca oyunları geri yüklememiştir. Görüldüğü üzere danışan her oturumda ana hedefe uygun olarak oyun süresinde sınırlamalara gitmiştir ve sonunda oyunları hayatından çıkarmıştır. Müracaatçı oyunların hayatından çıkmasıyla kademeli olarak dışarı çıkmaya, arkadaşlarıyla görüşmeye, film izlemeye, kitap okumaya başlamıştır.

Müracaatçı başta hayatının anlamsız olduğunu, bir boşluk içinde bulunduğunu ve kolayca strese kapıldığını bu durumların da hayatını olumsuz etkilediğini belirtirken, gelinen noktada boşlukta hissetmediğini, eskisi kadar kolay strese kapılmadığını ve yaşadığı hayattan keyif aldığını belirtmiştir. Müracaatçının ASÖ ölçeğinden aldığı toplam ve ortalama puanların düşüşü tüm ifadelerini destekler niteliktedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

### Sonuç

Bu araştırma çözüm odaklı kısa terapi yaklaşımına dayalı bireylerle sosyal hizmet müdahalesini içermektedir. Araştırma kapsamına yoğun stres yaşadığı tespit edilen ve yaşadıkları bu stresten dolayı hayat işlevsellikleri olumsuz etkilenen yetişkin bireyler dahil edilmiştir. Bu çalışmada çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesinin ve terapi süreci içerisinde kullanılan sanat tekniklerinin yetişkin bireylerin stres seviyelerine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu amaç doğrultusunda çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireylerin ASÖ'den aldıkları ortalama puanlar hesaplanmış ve ortalamanın üzerinde kalan ve araştırmaya katılmaya kriterlerine uygun olan 8 kişi çalışmaya dahil edilmiştir. Belirlenen 8 kişiden 4'ü deney 4'ü kontrol grubuna alınmıştır.

Müdahale grubunda yer alan 4 katılımcı ile 02.04.2022-08.07.2022 tarihleri arasında sekiz seans görüşülmesi aracılığıyla, stres seviyelerini düşürmeye yönelik süreç içerisinde müracaatçıların istekli ve yatkın oldukları sanat tekniklerinin kullanıldığı, çözüm odaklı kısa sosyal hizmet müdahalesi gerçekleştirilirken, kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Deney grubundaki katılımcıların gizliliğinin korunabilmesi amacıyla gerçekleştirilen görüşmelerde müracaatçıların isimleri ve kimliklerini açığa çıkarabilecek bazı bilgiler değiştirilmiştir. Gönüllü katılımcılara yönelik müdahale çözüm odaklı kısa terapi ilkelerine bağlı kalarak, müracaatçıların hayatlarında stres yaratan, kendilerinin belirledikleri değişik hedefler odağında gerçekleştirilmiştir. Hedeflere yönelik çalışırken müracaatçıların yatkın oldukları veya süreç içerisinde kullanmaya istekli davrandıkları sanat teknikleri tespit edilmeye çalışılmış ve özellikle ödevler aracılığıyla söz konusu teknikler sürece entegre edilmiştir. Hedefler gerçekleştirilirken çok yönlü bir müdahale düşünülmüş olup, müracaatçıların sosyal işlevsellikleri, aile ve arkadaş ilişkileri, kendilik algıları, iş veya okul çevrelerinde yaşadıkları sorunlar ve genel olarak hayat işlevselliklerini bozduğunu düşündükleri sorunlar üzerine odaklanılmıştır.

Tüm çalışma sonunda elde edilen sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

1. Müdahale ve kontrol grupları arasında algılanan stres ölçeği bağlamında ilk ölçümler sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.
2. Müdahale öncesi ve sonrası yapılan ölçümlere göre; müdahale grubunda bulunan katılımcılar kontrol grubundaki katılımcılarla algılanan stres ölçeğine göre müdahale öncesi benzer puan ortalamalarına ve benzer puan toplamlarına sahipken, müdahale sonrasında kontrol grubunun algılanan stres ölçeğinden aldıkları toplam puanlar yükselirken müdahale grubundaki katılımcıların algılanan stres ölçeğinden aldıkları toplam puanlar istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde düşmüştür.
3. Algılanan stres ölçeğine göre kontrol grubundaki tüm katılımcıların müdahalesiz geçen yaklaşık üç aydan sonra ilk ölçümlerine göre daha yüksek stres seviyelerine sahip hale gelirken, müdahale grubundaki tüm katılımcıların algılanan stres ölçeğine göre daha düşük stres seviyesinde oldukları tespit edilmiştir.
4. Bulgular kısmında verilen müdahale grubundaki katılımcıların görüşme sonuçlarına göre; tüm katılımcıların derecelendirme sorularına verdikleri cevaplar genellikle düzenli olarak artış göstermiştir. Bu durumun katılımcıların görüşmeler sonrasında hayatları için git gide daha hissetmelerinin bir yansıması olduğu söylenebilir.
5. Müracaatçılarla ödevler belirlenirken müdahale grubundaki tüm katılımcıların ilk görüşmelerde ödevlerin belirlenmesine aktif katılmadıkları ve danışmandan yardım istedikleri tespit edilirken sonraki görüşmelerde ödevlerin belirlenmesine aktif katıldıkları, fikirlerini nedenleriyle birlikte söyleyebildikleri ve ödevleri yaptıkları görülmüştür.
6. Çözüm odaklı kısa terapi süreci içerisinde kullanılan sanat tekniklerinin müracaatçılar için süreci daha zevkli hale getirdiği, müracaatçıların sürece katılımını kolaylaştırdığı, hayatlarına dair bazı önemli ayrıntıları fark edebilmelerine ve gösterdikleri gelişmeleri belirleyebilmelerine yardımcı olduğu müracaatçıların ifadelerinden açıkça anlaşılmaktadır.
7. Çözüm odaklı kısa terapi içerisinde kullanılan sanat tekniklerinin müracaatçıların sürece adapte olmalarını hızlandırdığı ve özellikle ödevlere aktif katılımlarını sağladığı müracaatçıların kullandıkları ifadelerden ve gösterdikleri gelişmelerden anlaşılmaktadır.

8. Müdahale grubundaki iki katılımcı çözüm odaklı kısa terapi süreci içerisinde sanat terapi grup oturumlarına yönlendirilmiştir ve katılımcılar birkaç grup oturumuna katılmışlardır. Bu grup oturumlarının kendilerine yönelik farkındalık sağlamalarında etkili olduğunu söyleyen katılımcılar, süreç içerisinde grup terapilerinden destek almanın süreci hızlandırabileceğini belirtmişlerdir.
9. Katılımcıların hepsinin verilen ödevleri yerine getirme konusunda istekli davrandıkları gözlenmiştir. Katılımcılar nadiren de olsa diğer ödevleri yapamaları bile sanat tekniklerinin kullanıldığı ödevleri yaptıkları görülmüştür.
10. Yukarıda belirtilen tüm sonuçlardan yola çıkarak süreç içerisinde sanat tekniklerinin kullanıldığı çözüm odaklı kısa terapi yaklaşımına dayalı sosyal hizmet müdahalesinin stres seviyesi yüksek olan bireylerin hayat uyumlarını ve işlevselliklerini arttırmada etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.
11. Çözüm odaklı kısa terapi yaklaşımına dayalı sosyal hizmet müdahalesi en büyük avantajlarından biri yoğun stres altında bulunan bireylere yedi ya da sekiz hafta gibi kısa bir sürede dahi hedefledikleri değişime büyük ölçüde ulaştırabiliyor olmasıdır.
12. Müdahale grubunda bulunan katılımcıların yoğun stres altında bulduklarının farkında oldukları, profesyonel desteğe ihtiyaç duydukları ancak destekle beraber kısa sürede bu kadar büyük bir değişim elde edemeyeceklerini düşündüklerini belirtmişlerdir.
13. Katılımcıların algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanlar ve yapılan nitel görüşmelerden elde edilen sonuçların paralel oldukları görülmüştür. Dolayısıyla algılanan stres ölçeğinin stres seviyesi değişikliklerini ölçmede kullanılan uygun bir ölçek olduğu söylenebilir.

## **Öneriler**

Tüm araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler hazırlanmıştır.

1. Araştırmanın konusu gereği stres çok çeşitli nedenlere dayanabilmektedir. Stresin nedeni ne olursa olsun yetişkin bireylerin işlevselliklerini etkilemektedir ve hayatlarında çeşitli problemlere neden olmaktadır. Bu bireylerin kısa süre verimli bir çalışmayla bu sorunlarının çözülebileceği anlaşılmıştır. Bu nedenle

yoğun stres altında bulunan bireyler gerek iş ortamında gerekse okul ortamında fark edildiğinde psikolojik danışma birimlerine yönlendirilmelidirler.

2. Yoğun stres altında bulunan bireylere yönelik çözüm odaklı kısa terapi yaklaşımına dayalı bireylerle sosyal hizmet müdahalesi stres seviyesinin kabul edilebilir bir seviyeye çekilmesi konusunda yardımcı olabilmektedir. Bunun dışında kronik hastalarla, öğrencilerle, gençlerle ve kadınlarla yapılan çalışmalar da çözüm odaklı kısa terapinin birçok grup için çalışılabilir, uygun bir yöntem olduğunu göstermiştir. Bu nedenle toplumun çeşitli gruplarıyla çalışan sosyal hizmet uzmanları mesleki eğitimlerine ek olarak, eğitim almaları ve alanda uygulamaları önerilmektedir.
3. Sosyal hizmet uzmanları yoğun iş yükü nedeniyle müracaatçılarla çalışırken en kısa sürede en verimli sonucu alma ihtiyacı içerisindeyler. Bu çalışmada da görüldüğü üzere çözüm odaklı kısa terapi yaklaşımı sosyal hizmet uzmanları için uygun bir terapi modelidir.
4. Bu çalışmada kullanıldığı ve görüldüğü üzere çözüm odaklı kısa terapi içerisinde sanat tekniklerinin kullanılması müracaatçıların sürece olan motivasyonlarını arttırmakta ve sürece aktif katılımını desteklemektedir. Bu nedenle alanda çalışan uzmanların özellikle ödevlerde sanat tekniklerini kullanmalarının sürece pozitif yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
5. Yoğun stres altında bulunan bireylerin kendilerine yönelik farkındalıklarının artmasıyla stres seviyelerinin düştüğü gözlenmiştir. Dolayısıyla yoğun stres altında bulunan bireylere yönelik farkındalık çalışmalarının yapılması tedavi edici çalışmalar olması açısından önem arz ederken, stres altında bulunmayan bireylere yönelik yapılacak olan farkındalık uygulamalarının koruyucu-önleyici uygulamalar olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir.
6. Çözüm odaklı kısa terapi uygulamasına ek olarak süreç devam ederken grup terapilerinden destek alınmasının sürece pozitif yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
7. Stres seviyesi yüksek bireylerle gerçekleştirilen bu çalışmada strese yönelik pozitif etkisinin olduğu saptanan çözüm odaklı kısa terapi uygulamasının üniversitelerdeki sosyal hizmet öğrencilerinin müfredatlarına sokulmasının, hizmet içi eğitimlerle sosyal hizmet meslek elemanlarına veya alanda çalışan

psikolojik ve psikososyal destek veren diğer meslek elemanlarına öğretilmesinin verilen hizmeti daha verimli hale getireceği düşünölmektedir.

8. Bu alışma yoğun stres altında bulunan yetişkin bireylerle gerçekleştirilmiştir. Başka müracaatçı gruplarıyla çalışırken çözüm odaklı kısa terapinin kullanılması, terapi yönteminin işlerliği açısından daha net fikir elde etmemizi sağlayacaktır.

## KAYNAKLAR

- Akgemci, T. (2001). Örgütlerde stres ve yönetimi Erzurum Atatürk Üniversitesi *İ.İ.B. Dergisi*, 15(1-2), 301-309.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 40-55.
- Akmel, J. (1992). Turizm sektöründe stres kavramı. *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*; sayı: 1-2, 107.
- Aksoy, A. Ve Kutluca, F. (2010). Çalışma Hayatında Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stres Sonuçlarının İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Social Policy Conferences*, c. 0, Sayı: 49.
- Aktürk, Ü. (2012). Engelli Çocuğu Olan Anne Babaların Kaygı Düzeyi ve Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Albrecht, K. (1979). Gerilim ve Yönetici. Çev: K. Tosun, İÜ İşletme Fak. Yayını; No:197, İstanbul.
- Aslan, A. (2020). Duygu Odaklı Terapi: Duyguların Dili ve Sinematerapi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, Cilt:3, Sayı 5, 1-16.
- APA (American Psychological Association), 2020. The Stress in America Survey (Amerika Stres Araştırması).
- Atamam, M. (2006). Yaratıcı Drama Sürecinde Yaratıcı Yazma. *Yaratıcı Drama Dergisi*; Cilt:1, Sayı:1.
- Ataman, G.(2002). İşletme Yönetimi: Temel Kavramlar Yeni Yaklaşımlar. Yayına Hazırlayan: M. Türkmenoğlu, İstanbul.
- Aydın, B. ve İmamoğlu S. (2001). Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
- Aydın, İ. (2008). *İş Yaşamında Stres (3. Baskı)*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (3).

- Aytaç, S. (2017). Stres Kaynakları ve Stresin Psikolojik Semptomlarının Öfke Kontrolü ile İlişkisi: Polis Memurları Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 69.
- Balcı, A. (2000). Öğretim Elemanlarının İş Stresi Kuram ve Uygulama. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Baltaş, Z. ve Baltas, A. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (25. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bannink, F. P. (2007). Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(2), 87-94.
- Barutçugil, İ. (2002), *Performans Yönetimi*. (1. Baskı). İstanbul: Kariyer Yayınları.
- Baxandall, M., (2006). Yorumlama Yöntemleri. Çev: F. Arapoğlu, Trakya Üniversitesi *Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (2).
- Bernstein, D.A. (1994). *Psychology*. New Jersey: Houghton Mifflin Company.
- Berg, I. ve Miller, D. (1992). *Working with the Problem Drinker a Solution Focused Approach*. New York: W.W. Norton and Company.
- Beyebach, M. (2009). Integrative Brief Solution-Focused Family Therapy: A Provisional Roadmap. *Journal of Systemic Therapies*, 28(3), 18-35. DOI:10.1521/jsyt.2009.28.3.18
- Birkan, I. (2014). Müzikle Tedavi, Tarihi, Gelişimi ve Uygulamaları. Ankara: *Akapunktur ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*.
- Cam, E. (2004). Çalışma yaşamında stres ve kamu kesiminde kadın çalışanlar. *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, ISSN:1303-5134.
- Carnegie, D. (2012). *Stres ve Endişeyle Başa Çıkma Yolları* (Çev. G. Tokgöz). İstanbul: Nemesis Kitap.
- Chan, D. W. (2000). Dimensionality of hardiness and its role in the stress-distress relationship among Chinese adolescents in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2),147-161.
- De Shazer, S. (1984). The death of resistance. *Family Process*, 23, 30–40.
- De Shazer, S. ve Dolan, Y. (2012). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Routledge.
- Doğan, S. (1999). Çözüm-Odaklı Kısa Süreli Terapi: Kuramsal Bir İnceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(12), 23-38.



- Doğasal ve Karakartal. (2021). Çözüm Odaklı Kısa Terapiye Kuramsal Bir Bakış. *International Journal of Humanities and Education Journal*. 7 (15), 130-142.
- Dolan, Y. ve Pichot, T. (2010). Solution-Focused Brief Therapy 201: Addressing Habits and Creating Positive Addictions: A Solution-Focused Approach. <http://www.solutionfocused.net> adresinden 10.11.2021 tarihinde erişilmiştir.
- Eren, E. (2001). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. (Genişletilmiş 7. Baskı). İstanbul: Beta Yayınları.
- Erickson, M. (2000). *The Letters of Milton Erickson*. Phoenix: Zeig, Tucker ve Theisen.
- Ertekin, Y. (1993). Örgüt ve Stres Üzerine Düşünceler. *Amme İdaresi Dergisi*, 26, 145-157.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 4(2), 20-37.
- Felicity, B., Carolyn, j. (2006). The effect of music therapy services on classroom Behaviours of newly arrived refugee students in Australia- A Pilot Study. *Emotional & Behavioural Difficulties*; 11.
- Geil, M. (1998). *Solution-Focused Consultation: An Alternative Consultation Model to Manage Student Behavior and Improve Classroom Environment* (Unpublished doctoral dissertation). University of Northern Colorado, Greeley, CO.
- Gençel, Ö. (2006). Müzikle Tedavi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*; 14(2).
- Gramaglia, C. (2011). *Cinematography in the day hospital treatment of patients with eating disorders*. *The Arts in Psychotherapy*. 38, 261–266. doi:10.1016/j.aip.2011.08.004.
- Guetin S, Portet F, Picot MC, Pommié C, Messaoudi M, Djabelkir L et al. (2009). Effect of music therapy on anxiety and depression in patients with Alzheimer's type dementia: randomised, controlled study. *Dementia Geriatr Cogn Disord*; 28, 36-46.
- Güler, A. (2013). Örgütsel Stres ve Sağlık Çalışanlarında Örgütsel Stres ile Başa Çıkma Yolları. İstanbul .
- Harvey, D. (1999). *Postmodernliğin Durumu* (2. Baskı). (S. Savran Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Ivancevich J. Ve Matteson M. (1996). *Organizational Behavior and Management*. 4. Baskı. Boston: Irwin-McGraw-Hill. 652.
- İlter, H. (2014). *Çalışma Hayatında Stres ve Sağlık Çalışanları* (yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul .

- Jones, C. (2006). *Cinematherapy: History, Theory and Guidelines*. Retrieved, From Cinematherapy.
- Karamızrak, N. (2014). Ses ve Müziğin Organları İyileştirici Etkisi. *Koşuyolu Heart Journal*; 17(1), 54-57, DOI: 10.4274/khj.4775.
- Kaya, Ö. Ve Demir, E. (2017). Kendini Toparlama Gücü ve Stresle Başa Çıkma Stretajilerinin Mutluluk Düzeyini Yordama Gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 33, 18-33.
- Kemper, K., Hamilton, C., Mclean, T., Lovato, A.(2008). Impact of Music on Pediatric Oncology Outpatients. Wahe Forest University School of Medicine, Winston-Salem; North Carolina, *Pediatric Research*; 64 (1), 105-109.
- Keser, A. (2013). *İş Stresi Kaynakları* (1. baskı). Bursa: Ekin Yayınevi.
- Kotlu, E. (2007). Yapısalcı ve Postyapısalcı Teorilerde Dil (yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. *Springer Publishing*; New York.
- Luzumlu, U. (2013). *Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aleksitimi Düzeylerine Göre İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Macdonald, J. A. (2007). *Solution-Focused Therapy: Theory Research & Practice* London: Sage Publication.
- Marsella, A. J. ve Jash - Scheuer, A. (1988). *Coping, culture, and healthy human development: A research and conceptual overview*. P. R. Dasen, S. W. Berry, N. Sartorius (Eds). Health and cross cultural psychology toward applications. London: Sage Publication, 230-252.
- Menk BE ve Coşar B. (2021). *Psikosomatik Bozukluklar*(1.Baskı). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Miller, S., Hubble, M. ve Duncan, B. (Eds). (1996). *Handbook of Solution-Focused Brief Therapy*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Molaie, A., Abedin, A. ve Heidari, M. (2010). Comparing the Effectiveness of Group Movie Therapy (GMT) Supportive Group Therapy (SGT) for Improvement of Mental Health in Grieving Adolescent Girls in Tehran. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 832–837. doi:10.1016/j. sbspro.2010.07.194
- Molnar, A. ve de Shazer S. (1987). Solution-focused therapy: Toward the identification of therapeutic tasks. *Journal of Marital and Family Therapy*, 13, 349-358.

- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. (Çeviri Ed: Füsün Akkoyun).460-489. Ankara: Nobel Akademik Yayınları.
- Nichols, M. P. ve Schwartz, R. C. (1998). *Family Therapy: Concepts and Methods*. Boston: Allyn & Bacon.
- Norfolk, D.(1989). İş Hayatında Stres. Çev: Leyla Serdaroğlu, Form Yayınları: İstanbul.
- O'Connell, B. (2005). *Solution-Focused Therapy*(2nd edition). Thousand Oaks, CA: Sage.
- O'Hanlon, B. ve Weiner-Davis, M. (1989). *In Search of Solutions*.New York: W.W. Norton ve Company.
- Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İ.İ.B.F Dergisi*, 3, 15-42.
- Öner, U.(2007). Bibliyoterapi. *Journal of Arts and Sciences*,7.
- Özen, Ö. (2020). Psikanaliz ve Edebiyat: İki Terapötik Yoldaş. *Internationsl Journal of Cultural and Social Studies*; 6(1).
- Özkalp, E. (1989, Haziran). Örgütlerde Stres. Eskişehir Anadolu Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi, 4(1).
- Powell, M. L.(2008). *Cinematheapy as a Clinical Intervention: Theoretical Rationale and Empirical Credibility* . University of Arkansas. 17-81. (UMI no. 3341245).
- Raglio A, Bellelli G, Traficante D, Gianotti M, Ubezio MC, Villani D et al. (2008). Efficacy of music therapy in the treatment of behavioral and psychiatric symptoms of dementia. *Alzheimer Dis Assoc Disord*, 22,158-162.
- Robbins, P. S.(1992). *Essentials of Organizational Behavior* (3rd ed.). USA: Prentice Hall, Inc.
- Rowshan, A. (2011). *Stres Yönetimi Hayatınızın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz?* (Çev. Ş. Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (2001). *Örgütsel Psikoloji (3. Baskı)*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Sabuncuoğlu Z. ve Tuz, M. (2008). *Örgütsel Psikoloji (4. Baskı)*. Alfa Aktüel Yayınları; Bursa.
- Sanchez, J. J. (1999). *An Examination of the Effects of Hardiness, Stress-Appraisal and Coping on College Student Health*. Notre Dame Üniversitesi.
- Sarıçam, H. (2014). Çözüm Odaklı Kısa Terapi Yaklaşımına Dayalı Bir Müdahale Programının Ruminasyon Üzerine Etkisi (Doktora Tezi) Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Sarp, N. (2000). Hekim ve stres yönetimi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 53(2), 133-137.
- Sheafor, B.W. ve Horejsi, C.R. (2002). *Techniques and Guidelines for Social Work Practice* (6th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Selekman, M. D. (2005). *Pahtways to Change: Brief Therapy with Difficult Adolescents* (2nd edition). New York: The Guildford Press.
- Sever, A. (1997). Hemsirelerin iş Stresi İle Başa Çıkma Yolları ve Bunun Sonuçlarının Araştırılması. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sevinç, B. (2000). Yönetici ve Stres. *Türk İdare Dergisi*; 427, 214.
- Sezen, C. (2016). *Sanat Terapisinin Doğum Yapma Korkusu Üzerine Etkisi*. Üsküdar Üniversitesi: İstanbul.
- Simon, J. K. (2010). *Solution Focused Practice in End-Of-Life and Grief Counseling*. New York: Springer Publishing Company, LLC.
- Snyder, C. R. (1999). Coping where are you going? C. R. Snyder (Ed.). *Coping: The psychology of what Works*. New York: Oxford University Press, 325-333
- Suzuki M, Kanamori M, Watanabe M, Nagasawa S, Kojima E, Ooshiro H et al. (2004). Behavioral and endocrinological evaluation of music therapy for elderly patients with dementia. *Nurs Health Sci*, 6:11-18.
- Svansdottir H.B., Snaedal J. (2006). Music therapy in moderate and severe dementia of Alzheimer's type: a case-control study. *Int Psychogeriatr*, 18, 613-621.
- Şahin, ve Hisli, N. (1995). *Stresle Başa Çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Sistem Yayıncılık
- Savaş, İ. (2014). Çocuk Resmi ve Bilinçaltı (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taylor, W. F. (2013). *Effects of Solution-Focused Brief Therapy Group Counseling on Generalized Anxiety Disorder* ( Unpublished PhD thesis). Walden University.
- Turna, H. (2014). *Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Stresle Baş Etme Yolları: Edirne İli - Keşan İlçesi Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, E. (2018). Hemşirelerde Stres, Stres Nedenleri, ve Stresle Başa Çıkma Yolları (Yüksek Lisans Tezi).Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Zengin, O. (2015). Çözüm Odaklı Kısa Terapi Yaklaşımına Dayalı Sosyal Hizmet Müdahalesinin Kronik Böbrek Yetmezliği Hastalarının Psikososyal Uyum Düzeylerine Etkisi (Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Zhe Wu, A. (2008). *Applying Cinema Therapy With Adolescents Ana A Cinema Therapy Workshop*. Presented to the Faculty of California State University, East Bay.

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Müdahale Yönergesi .....	16
<b>Tablo 2.</b> Araştırma Gruplarına Uygulanan Deneysel İşlem.....	18
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	18
<b>Tablo 4.</b> Holmes ve Rahe Uyum Ölçeği Tablosu .....	30
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların ASÖ Ölçeğinden Aldıkları Öntest – Sontest Puan Ortalamaları .....	66
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların ASÖ Ölçeğinden Aldıkları Toplam Öntest – Sontest Puanları .....	67
<b>Tablo 7.</b> Homojenlik Testi .....	67
<b>Tablo 8.</b> Verilerin Normallik Testleri .....	68
<b>Tablo 9.</b> DeneY Grubunun ASÖ Ölçeğinden Aldıkları Öntest – Sontest Ortalama ve Toplam Puanlarının Karşılaştırmaları.....	68
<b>Tablo 10.</b> DeneY Grubunun Öntest Sontest Karşılaştırmalarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	68
<b>Tablo 11.</b> DeneY Grubun Öntest - Sontest Karşılaştırmalarına İlişkin Bulgular .....	69
<b>Tablo 12.</b> DeneY Grubunun Mann-Whitney U Testi Sonuçlarına İlişkin Bulgular .....	69
<b>Tablo 13.</b> Kontrol Grubunun ASÖ Ölçeğinden Aldıkları Öntest – Sontest Ortalama ve Toplam Puanlarının Karşılaştırmaları.....	69
<b>Tablo 14.</b> Kontrol Grubunun Öntest Sontest Karşılaştırmalarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	70
<b>Tablo 15.</b> Kontrol Grubun Öntest - Sontest Karşılaştırmalarına İlişkin Bulgular .....	70
<b>Tablo 16.</b> Kontrol Grubun Mann-Whitney U Testi Sonuçlarına İlişkin Bulgular .....	70
<b>Tablo 17.</b> DeneY Grubunun ve Kontrol Grubunun Sontest Karşılaştırmalarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	71
<b>Tablo 18.</b> Funda Hanımın Müdahale Öncesi ve Müdahale Sonrası ASÖ Ölçeğinden Aldığı Toplam ve Ortalama Puanlar .....	73
<b>Tablo 19.</b> Esen Hanımın Müdahale Öncesi ve Müdahale Sonrası ASÖ Ölçeğinden Aldığı Toplam ve Ortalama Puanlar .....	107
<b>Tablo 20.</b> Merve Hanım'ın Müdahale Öncesi ve Müdahale Sonrası ASÖ Ölçeğinden Aldığı Toplam ve Ortalama Puanlar .....	142

<b>Tablo 21.</b> İbrahim Bey'in Müdahale Öncesi ve Müdahale Sonrası ASÖ Ölçeğinden Aldığı Toplam ve Ortalama Puanlar .....	200
--	-----

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Stresin aşamaları.....	24
---------------------------------	----



## EKLER

### Ek-1: Algılanan Stres Ölçeği

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1.Gecen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2.Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3.Gecen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4.Gecen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5.Gecen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6.Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7.Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8.Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9.Gecen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10.Gecen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11.Gecen ay, ne sıklıkta kontrolunuz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12.Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13.Gecen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14.Gecen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

## Ek-2: Bilgilendirilmiş Onam Formu

	<b>ETİK KURUL KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU</b>	Doküman No	ET.FR.06
		Müracaat Tarihi	-
		Revizyon Tarihi	-
		Revizyon No	00
		Sayfa Sayısı	01

Sizi, **Avrasya Üniversitesi Etik Kurulu**'ndan 31/ 03/ 2022 tarih 06 sayı ile izin alınan\* ve Prof. Dr. Anıl ERTOK ATMACA tarafından yürütülen “**Algılanan Stres Seviyesini Düşürmek İçin Çözüm Odaklı Kısa Terapide Sanat Tekniklerinin Kullanılması**” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

\*Avrasya Üniversitesi Etik Kurulundan izini alındıktan sonra doldurularak kullanılacaktır.

<b>Araştırmanın Amacı</b>	Bu araştırma Türkiye’de henüz yeterince tanınmayan çözüm odaklı kısa terapi yaklaşımına dayalı sosyal hizmet müdahalesinde sanat teknikleri kullanılarak stres seviyeleri yüksek olan bireylerin stres seviyelerini düşürmek ve yöntemin etkililiğini kanıtlamayı amaçlamaktadır.
<b>Araştırmanın Yöntemi</b>	Bu araştırma stres seviyesi yüksek bireylere yönelik olarak uygulanan sanat tekniklerinin kullanıldığı çözüm odaklı sosyal hizmet müdahalesinin etkisini ortaya koymayı amaçlayan öntest-sontest modeline dayalı kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışmadır.
<b>Araştırmanın Öngörülen Süresi (Başlama ve Bitiş Tarihi)</b>	25/03/2022- 25/05/2022
<b>Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı</b>	4
<b>Araştırmanın Yapılacağı Yerler</b>	Online Görüşme Yapılması Planlanmaktadır.
<b>Görüntü ve/veya ses kaydı alınacak mı?</b>	Evet <input checked="" type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>

## KATILIMCI BEYANI

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum. İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

**Araştırma yürütücüsü(Tez çalışmalarında Danışman tarafından imzalanacaktır.)**

<b>Adı ve Soyadı</b>		Tarih ve İmza
<b>Adres ve telefonu</b>		

### **Katılımcı**

<b>Adı ve Soyadı</b>		Tarih ve İmza
<b>Adres ve telefonu</b>		

**Velayet veya Vesayet Altındaki Katılımcılar için Veli/Vasi**

<b>Adı ve Soyadı</b>		Tarih ve İmza
<b>Adres ve telefonu</b>		

### Ek-3: Etik Kurul Onayı



T.C.  
AVRASYA ÜNİVERSİTESİ  
Etik Kurulu

Sayı : E-69268593-050-11234  
Konu : Etik Kurul İzin Onayı

01.04.2022

Sayın Ayşe Nur ESENDAĞ

2022-16 nolu "Algılanan Stres Seviyesini Düşürmek İçin Çözüm Odaklı Terapide Sanat Tekniklerinin Kullanılması"adlı başvurunuz 31.03.2022 tarih ve 06 sayılı Avrasya Üniversitesi Etik Kurul Toplantısında Etik Kurul Onayı almıştır.

Bilgilerinizi rica ederim.

**e-imzalıdır**

Prof. Dr. Yavuz ÖZORAN  
Etik Kurul Başkanı

## Ek-4: Ölçek Kullanım İzni

Posta - Ayşe Nur ESENDAĞ - Outlook

Yan: Algılanan Stres Ölçeği Kullanım İzni Hakkında

Mehmet Eskin <eskin\_mehmet@yahoo.com.tr>

30.03.2022 Çar. 21:04

Kime: Ayşe Nur ESENDAĞ <aysenur.esendag@avrasya.edu.tr>

**Kullanabilirsiniz başarılar**

[Android'de Yahoo Postadan gönderildi](#)

15:16" 22 Mart 2022 Salı tarihinde, Ayşe Nur ESENDAĞ <aysenur.esendag@avrasya.edu.tr> şunu yazdı:

Sayın Mehmet ESKİN Hocam Merhabalar; 2013 yılında güven ve gerçerlik çalışmasını tamamlayarak literatüre kazandırmış olduğunuz "Algılanan Stres Ölçeği"ni yüksek lisans tez çalışmamda izninizle kullanmak istiyorum. İzin vermeniz durumunda ölçeği kullanırken özellikle puanlama, alt boyut, ters soruların net analizi, ölçeğin kullanım prosedürü gibi hususlarda bilmem ve kullanmam gereken belgeler var ise yardımlarınıza ihtiyaç duyacağımı düşünüyorum. Bu konuya dair geri dönüş ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim. İyi Çalışmalar Dilerim.

Arş. Gör. Ayşe Nur ESENDAĞ  
Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Sosyal Hizmet Bölümü

## ÖZGEÇMİŞ

Ayşe Nur ESENDAĞ, 2019 yılında Karabük Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümünde lisans eğitimini tamamlamasının ardından Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalında yüksek lisans eğitimine başlamıştır. T.C. Avrasya Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünde Araştırma Görevliliğine devam etmektedir.

### **Akademik Yayınlar**

ESENDAĞ, A. Ve KESEN, H. (2022, Mart). Sosyal hizmet Öğrencilerinin Baş Etme Stratejilerine Yönelik Farkındalıklarının Arttırılması: Sanat Terapi Çalışması. 2. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar ve Yenilikçi Çalışmalar Sempozyumu. ISBN: 978-605-73639-1-6; 1290-129 (Özet Bildiri).

YILDIZ, K. Ve ESENDAĞ, A. (2022, Kasım). Kadına Yönelik Şiddetin Cinsellik Paradigması Odağında Toplumsal Sonuçları. 10. Uluslararası Kadın Çocuk sağlığı ve Eğitimi Kongresi. 465 (Özet Bildiri).