

Prof. Dr. Serap NAZLI

Dr. Derya HALİSDEMİR

Dr. Oğuzhan ÇELİK

Uzm. Fatma TEZCAN

Uzm. Bircan ÖZDEMİR

Uzm. Semra KIYE

22. Uluslararası PDR
Kongresi 2021

Çalıştay Sunumu

Önleyici Koruyucu Ruh
Sağlığı Hizmetlerinde

Boşanma Süreci Psikolojik Destek Programları

Boşanma Nedir?

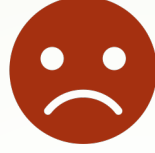


Aile: Hukuki, ekonomik, biyolojik, sosyal ve psikolojik bir sistemdir.



Boşanma, aile birliğinin çok boyutlu (yasal, ekonomik, biyolojik, sosyal ve psikolojik) bozulmasıdır.

Boşanma Nedenleri:



%90 Şiddetli geçimsizlik



aldatma



şiddet



sorumsuzluk



kök aile

Boşanmanın Etkileri



Tüm aile üyelerine
(kadın-erkek-
çocuk)



Topluma

Ani kriz = Aile üyelerine etkileri

- Kadın-erkek psikolojik, sosyal, ekonomik pek çok sorun yaşar.
- Çocuklar psikolojik, sosyal, ekonomik pek çok sorun yaşar.
- Ebeveynin boşanmaya uyumu çocukların uyumunu etkiler. Yani ebeveyn toparlanırsa çocuk bu süreçte toparlanır.
- Çocuklar okula başlayınca problem davranışlar artar.
- Velayeti alan ve almayan ebeveynler kendilerine odaklanır ve çocuklarını ihmal ederler.
- Büyükebeveyn gözetimindeki çocukların riskli davranışlara yönelimi fazla.
- Öğretmenler öğrencilerine nasıl destek olacaklarını bilmiyor.
- Yasal boşanma sonrası 1-3 yıl arası kritik yıllar

ABD'de Boşanma Süreci Danışmanlığı Çalışmaları:

Boşanma oranlarında artış %50-60 (1970)

Nedenleri ve aile üyelerine etkileri araştırmaları 1970-1990

Boşanma süreci modelleri (Wisemann modeli, Bohennan modeli, Kessler modeli, Fisher modeli)

Çocuk ve yetişkinlere **bireysel-grupla destek programları** (psikoeğitim, beceri grupları, maraton grupları vb)

TC'de boşanmaya yönelik çalışmalar

Boşanma oranları (TUIK, Aile Bakanlığı)

Boşanmanın etkileri =
Çok sınırlı

Boşanma modelleri =
YOK

Çocuklara yönelik uyum programları =
Çok sınırlı

Yetişkinlere yönelik uyum programları =
Çok sınırlı

Boşanma Sürecinde Önleyici Koruyucu Müdahaleler:

- **Boşanma süreci:** Eşlerden birinin boşanma düşüncesi ile başlayan ve yasal boşanma sonrası yeni aile sistemine uyuma kadar geçen döneme boşanma süreci denilir.

Bu süreçte sunulabilecek birincil-ikincil düzeyde müdahaleler:

- Boşanmış aile çocuklarına psikoeğitim
- Velayeti almış ebeveyn ve çocuklar için psikoeğitim
- Boşanma sürecinde destek olan büyükebeveynlere psikoeğitim
- Öğretmenlere konsültasyon programı
- Çocuk odaklı boşanma arabuluculuğu
- Velayeti almayan ebeveyne bireysel destek (anne/baba-evlat ilişkisi) programı

Boşanma süreci uyum programları tasarlanırken dikkat edilecekler:

- Boşanmanın kritik dönemleri (ilk 6 ay çok yoğun duygular)
- Boşanma süreci modelleri
- Yetişkinlerin problemleri
- Çocukların yaşları ve problemleri
- Birincil ve ikincil müdahale
- Kısa süreli ve beceri odaklı
- Birincil düzey değişimler
- Her bir program için tek amaç/hedef
- Sosyal destek ağlarını kuvvetlendirme
- Kültürel değerler

Tek Ebeveynli Aileler İçin Psikolojik Destek Programı

Uzm. Semra
KİYE

- Tek Ebeveynli Aileler için Boşanmaya Uyum Programı (TEBUP); boşanmanın üzerinden üç yıldan fazla süre geçmemiş ve 9-15 yaş arasında çocuğu/çocukları olan ailelere yönelik hazırlanmıştır.
- TEBUP' un genel amacı tek ebeveynli aile sisteminin boşanmaya uyumunu ve aile yaşam doyumlarını artırarak aile sistemini daha fonksiyonel (sağlıklı) ve güçlü hale getirmektir.
- TEBUP, aile üyelerinin birlikte katılarak ortak sorumlulukla kararlar almasını, ortak etkinlikler yapmasını, yeni bilgi ve becerileri fark ederek ya da öğrenerek bilişsel, duygusal ve psikolojik olarak gelişmesini ve böylece yeni aile sisteminin desteklenmesini amaçlamaktadır.

TEBUP tasarımı:

Programın alt yapısı:

- Danışan merkezli aile danışmanlığı,
- Yapısal aile danışması,
- Stratejik aile danışmanlığı,
- Bilişsel davranışçı aile danışması,
- Pozitif Aile Terapisi
- Boşanma sonrası uyuma yönelik yapılan programları içeren yurtiçi ve yurt dışı alan yazın,
- Boşanma sürecinde tek ebeveynli ailelerin temel olarak yaşadıkları problemler ve karşılaştıkları riskler,
- Programa katılacak çocukların gelişimsel özellikleri

TEBUP dört ögesi
(kazanım, içerik,
süreç ve
değerlendirme):

1. Kazanımlar:

- Boşanmayla ilgili duygu ve düşüncelerini fark eder.
- Boşanmanın normal bir yaşantı olduğunu fark eder.
- Olumlu ve etkili iletişim becerilerini fark eder.
- Problem çözme basamaklarını fark eder.
- Stresle etkili başa çıkma stratejilerini fark eder.
- Öfke ile etkili başa çıkma becerisini kavrar.
- Pozitif/olumlu disiplin uygulamalarının önemini fark eder.
- Sosyal desteklerini fark eder.
- TEBUP sürecindeki kazanımlarını fark eder.

2. İçerik:

- **Ön Görüşme:** Programın Amacı/Yapılandırma
- **Oturum:** Boşanma Sürecini Anlama
- **Oturum:** Etkili İletişim Kurma
- **Oturum:** Problem Çözme
- **Oturum:** Öfkeyle ve Stresle Etkili Başa Çıkma
- **Oturum:** Pozitif Disiplin Geliştirme ve Desteklerini Keşfetme
- **İzleme Oturumu:** Genel Değerlendirme ve Sonlandırma

3. Süreç:

- Bir ön görüşme, 5 oturum ve bir izleme oturumdan oluşan yarı yapılandırılmış bir programdır.
- Ön görüşme 30 dakika ve sadece ebeveynle,
- Programın oturumları haftada bir gün 60-90 dakika ve velayeti almış ebeveyn ve çocuklar ile,
- İzleme oturumu 5. oturumdan 6 hafta sonra.

4. Değerlendirme:

- Ölçekler (Yetişkin Boşanma Ölçeği, Çocukların Boşanmaya Uyum Ölçeği-Aile Formu, Aile Yaşam Doyumu Ölçeği, Çocuk/çocukların yaş aralığının uyması durumunda (9-12 yaş) Çocuklar için Boşanmaya Uyum Ölçeği)
- Nitel veriler için TEBUP Değerlendirme Formu

Uygulama Süreci ve Uygulamaya İlişkin Gözlemler:

- Pilot çalışma yüz yüze ve tek çocuğun bulunduğu bir ailede yürütülmüştür.
- Ebeveyn lisansüstü eğitime sahip ve çocuk, 9 yaşındadır.
- Oturumlar kesintisiz olarak yürütülmüş hem ebeveyn hem de çocuk süreç sonunda kazanımlarını dile getirmiştir.
- Şuanda süreç üç deney ve üç kontrol ailesi ile sürmektedir. Üç aile de devamsızlık yapmadan ve hazırlıklı bir şekilde oturumlara devam etmektedir.
- Bu ailelerin ikisinde ikinci oturum itibariyle kazanımlar hem dile getirilmiş hem de danışman tarafından gözlemlenmeye başlanmıştır.
- Ebeveynin boşanmaya uyumunun çok düşük olduğu ve izin verici aile tutumuna sahip bir ailede ise gelişimin zorlaştığı gözlenmektedir.

Öneriler:

- Boşanmış ebeveynlerin ve boşanmış ailede yetişen çocukların hem diğer insanlara karşı güvensizlik yaşadıkları hem de yoğun bir anlaşılma ve kabul görme ihtiyacı içinde oldukları gözlenmiştir.
- Bu süreçte ebeveynlerin ve çocukların uyum süreçlerinde birbirlerinden çok fazla etkilendikleri ve özellikle çocukların uyum düzeylerinin ebeveynlerinin uyum düzeyine bağlı kaldığı gözlenmiştir.
- Ebeveyn ve çocukların «boşanma» konusunu ayrıca ve açıkça konuşmadıkları ve ele almadıkları gözlenmiştir. Burada özellikle yaş grubu daha küçük çocuklar için ebeveynlerde onların bu durumu anlayamayacağı şeklinde bir tutumun bulunduğu gözlenmiştir.
- Boşanma sonrasında aile içindeki iletişimi güçlendirmenin çok önemli olduğu ve ailevi konuları birlikte konuşabilmenin uyuma büyük bir katkı sağladığı gözlenmiştir.

Öneriler:

- Ebeveynlerin bu süreçte başta kök aile olmak üzere desteğe ihtiyacı olduğu ve sosyal arkadaşlarından gördüğü desteğin uyumu artırdığı gözlenmiştir.
- Bu süreçte çocukların akademik olarak desteklenmesinin dolaylı olarak uyumu artırdığı gözlenmiştir.
- Bu süreçte annelere göre çocuklarının velayetini alma oranı yaklaşık 5/1 olan babaların bu tür bir programa katılmaktan kaçındıkları ve çocukları ile aile içinde boşanmaya ilişkin konuşamayacaklarını ifade ettikleri gözlenmiştir. (Ulaşılabilen çok sınırlı sayıda babaya göre)

Ortaokulda Velayeti Üstlenmiş Anne ve Çocuklarına Psikoeğitim Programları

Dr. Derya Halisdemir

Çocuklarda boşanma sonrası uyumun gecikmesi uzun süreli olumsuz etkilere neden olmaktadır

Kadınlar boşanmadan duygusal toplumsal ve ekonomik olarak daha fazla etkilenmektedir.

Çocukların boşanmaya uyumunda yetişkinlerin uyumunun belirleyici bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Boşanma sonrası çocukların velayetini genellikle kadınların aldığı bilinmektedir.

Boşanma sonrası müdahale programlarının yetersiz olduğu, ikili programların olmadığı görülmektedir.

Bu nedenlerle boşanma sonrası tek ebeveynli aile üyelerinin uyumunu kolaylaştırmak, psikolojik sağlıklarını artırmak ve aile yaşam doyumlarını yükseltmek amacıyla anne ve çocukları için iki ayrı psikoeğitim programı hazırlanmıştır.

Velayeti almış anneler ve çocukları için eş zamanlı iki psikoeğitim programı tasarlanmıştır:

► Programın alt yapısının hazırlanması

- Kuramsal temeller
- Çocukların yaşı, gelişim düzeyi,
- İçinde yaşadıkları çevrenin özellikleri
- Mevcut boşanmaya uyum programları
- Boşanmış aile çocukları, onların anneleri ve öğretmenleri ile yapılan görüşmeler
- Rehberlik yürütme kurulu toplantısı
- Zümre toplantısı
- Okulun fiziki imkanları

Programların Dört Ögesi (kazanım, içerik, süreç ve değerlendirme)

20

1- Kazanımlar (Çocuk programı)

- Boşanmanın normal bir yaşam olayı olduğunu fark eder.
- Boşanmanın ne olduğunu kavrar.
- Boşanmanın aile yaşamının sonu olmadığını ve bir aileye sahip olmaya devam ettiğini kavrar.
- Boşanmaya ilişkin duygularını fark eder.
- Benzer yaşantıya sahip üyelerin duyguları ile kendi duyguları arasındaki ilişkiyi fark eder.
- Olumsuz duygularla baş etme yollarını kavrar.
- Problem çözme becerilerini kavrar.
- Etkili iletişim becerilerini fark eder.
- Güçlü kişilik özelliklerini fark eder.
- Akademik başarıyı artırmak için neler yapabileceğini fark eder.
- Hedeflerine ulaşmada var olan içsel kaynaklarını fark eder.
- Grup yaşantısında edindiği deneyimlerden günlük yaşamında nasıl yararlanabileceğini kavrar.

Programların Dört Ögesi

21

1- Kazanımlar (Anne Programı)

- Boşanmanın aşamalı bir süreç olduğunu ve olumsuz duygu ve durumların kalıcı olmadığını kavrar.
- Boşanma deneyimi ile ilgili duygu ve düşüncelerini fark eder.
- Boşandığı eski eşi ile çocuğu için iletişim kurmasının önemini kavrar.
- Boşanma sürecini çocuğun yararını gözeterek yönetmesi gerektiğini fark eder.
- Ergenlik dönemi kişisel- duygusal-sosyal gelişim özelliklerini kavrar.
- Anne çocuk ilişkisinin önemini fark eder.
- Anne çocuk ilişkisinde pozitif disiplinin etkililiğini fark eder.
- Güçlü ailelerin özelliklerini fark eder. Güçlü aile olmada iletişimin önemini kavrar.
- Değişen yaşamındaki stres faktörlerini fark eder.
- Stresle başa çıkma becerilerini uygular.
- Yaşamında yeni başlangıçlar yapabilmesini sağlayacak bilgileri kavrar.
- Meslek edinme ve iş başvurusu nasıl yapacağını kavrar.
- Geleceğe ilişkin amaç belirlemenin önemini kavrar. Hedef belirlemenin amaçlara ulaşmada yaratacağı etkiyi fark eder.

Çocuk Boşanmaya Uyum Programı:

2. İçerik (Çocuk programı):

- Oturum: Boşanma kavramı
- Oturum: Boşanmaya ilişkin duygu ve düşünceler
- Oturum: Boşanma sonrası aile yaşamı
- Oturum: Kendini tanıma
- Oturum: Etkili iletişim becerileri
- Oturum: Öfke kontrolü
- Oturum: Çatışma çözme becerileri
- Oturum: Geleceği planlama
- Oturum: Grup sürecinin genel tekrarı
- Oturum-İzleme: Aile Ortamı

Velayeti Almış Anneye Boşanmaya Uyum Programı:

2. İçerik (anne programı):

- Oturum: Boşanma kavramı
- Oturum: Boşanmaya ilişkin duygular
- Oturum: Olumsuz duygularla baş etme
- Oturum: Ebeveynlik-ortak sorumluluklar
- Oturum: Anne-ocuk ilişkisinde pozitif disiplin
- Oturum: Gcl aile
- Oturum: Yaşam stresörleri
- Oturum: Kariyer planlama
- Oturum: Amaç oluřturma-Umut geliştirme
- Oturum: Genel tekrar

Programların Dört Ögesi

3. Danışma süreci:

Çocuk programı	40 dakika psikoeğitim 10 dakika ara 40 dakika atölye çalışması
Anne programı	90 dakika

4. Değerlendirme:

Çocuk Boşanmaya Uyum Ölçeği-Okul Formu
Çocuklar İçin Boşanmaya Uyum Ölçeği (ÇBUÖ)
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)
Aile Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ)
Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (YBUÖ)
Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği (YPSÖ)

Uygulama Sürecinde Gözlemler

- Elde edilen veriler boşanmaya uyum programlarının anne ve çocuk grubunda boşanmaya uyumu, psikolojik sağlamlığı ve aile yaşam doyumunu arttırdığı yönündedir.
- Katılımcılar boşanma deneyimini paylaşmaya açık davranmışlardır. Bu durum zor bir yaşam olayı olan boşanmayı konuşmaya duyulan ihtiyacın göstergesi olabilir.
- Boşanmaya ilişkin tüm olumsuz duygular ve yaşantılar derinlemesine ele alınmıştır. Grup yaşantısı normalleşmeyi açığa çıkartarak değişime katkı sağlamış olabilir.
- Her iki grupta da katılımcıların sosyal becerilerinin arttığı gözlemlenmiştir. Dolayısıyla grup süresince katılımcıların yalnızlık duygusunun azaldığı akran desteğinin de bu süreçte önemli olduğu görülmüştür.
- Çocuk grubunda okul içi olumsuz davranışlarda azalma gözlemlenmiştir.
- Anne grubunun başlangıçta temel motivasyonu ergenlik dönemindeki çocuklarına yardım etmektir. Süreç sonunda annelerin boşanmayla ilgili olumsuz duyguları azalırken ebeveyn olarak daha yeterli hissettikleri gözlemlenmiştir.
- Programların anne-çocuk ilişkisine katkı sağladığı, iletişim problemlerini azalttığı, tek ebeveynli aile yapısını güçlendirdiği elde edilen veriler arasındadır.

Öneriler

- Okul temelli bir program olan uyum programları okul psikolojik danışmanları tarafından kullanılabilir.
- Programlar eş zamanlı kullanılacağı gibi sadece çocuklar ya da sadece veliler için de kullanılmaya uygun şekilde tasarlanmıştır.
- Sürece babanın dahil edildiği uygulamalar yapılarak program desteklenebilir.
- Velayeti üstlenen ebeveynin baba olduğu aileler için eğitim programları tasarlanarak hem çocuklara hem babalarına psikoeğitim programları uygulanabilir.
- Grup sürecine bireysel oturumlar eklenerek kişisel problemler derinlemesine ele alınabilir.
- Boşanma sürecindeki aileler için programlar hazırlanabilir. Boşanma aşamasındaki çiftlerin velayeti bir öfke ifade ediş biçimi olarak kullanmasının önüne geçilebilir.
- Farklı yaş gruplarına uygun boşanmaya uyum programları tasarlanabilir.

Boşanma Sonrası Yetişkinlere Bireysel Psikolojik Destek Programı

Dr. Oğuzhan
Çelik

- Bu çalışmada, son 3 yıl içerisinde boşanan erkek ve kadınların boşandıktan sonraki sürece uyumu için en çok ihtiyaç duydukları beceriler belirlenerek; 6 oturumluk, yarı yapılandırılmış, bireysel, Boşanma Sonrası Uyum Programı (BSUP) hazırlanmıştır.
- Bu programla aile psikolojik danışmanlığı alanında çalışan psikolojik danışmanların geliştirici ve önleyici koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinde yararlanabilecekleri, kanıta dayalı bir program kazandırılacağı düşünülmektedir.

Boşanma Sonrası Uyum Programı (BSUP)

1. Aşama: Program Alt Yapısının Hazırlanması:

- Hümanist felsefe
- Bilişsel davranışçı terapi
- Boşanmış bireylerin ihtiyaçları ve sorunları
- Mevcut boşanmaya uyum programlarının incelenmesi
- Kısa ve çözüm odaklı olması
- Yasal boşanma sonrası ilk 3 yıl içinde olması ve tekrar birlikteliğinin olmaması
- Yarı yapılandırılmış, bireysel, 60-90 dk ve 6 oturum

2. Aşama: BSUP'un kazanım, içerik, süreç ve değerlendirme öğeleri:

➤ **Kazanımlar:** Algılama ve kavrama düzeyinde

➤ **İçerik:**

1. Oturum: Tanışma, yapılandırma, boşanma durumu

2. Oturum: Boşanmayı anlamlandırma

3. Oturum: Duygu düzenleme

4. Oturum: Problem çözme

5. Oturum: Kişilerarası ilişkiler ve köken aile ilişkileri

6. Oturum: Değerlendirme, sonlandırma

➤ **Süreç:** Her hafta, haftada bir gün, her biri ortalama 90 dakika süren altı oturumluk program uygulanmıştır.

➤ **Değerlendirme:** Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği uygulanmış ayrıca, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığı ile iki kez nitel görüşme gerçekleştirilmiştir.

Sonuçlar:

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde BSUP'a katılan bireylerin;

- boşanma sonrası uyum düzeylerinin ve yaşam doyumu düzeylerinin deneysel işlem sonrasında anlamlı düzeyde arttığı ve bu artışın altı ay süre ile kalıcı olduğu,
- depresyon, anksiyete ve stress düzeylerinin deneysel işlem sonrasında anlamlı düzeyde azaldığı ve bu azalışın altı ay süre ile kalıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Ayrıca, BSUP'a katılan bireylerin yaşamında boşanmaya uyum, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete ve stres açısından olumlu niteliksel değişimler meydana getirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Uygulayıcılara Öneriler

- Uygulama sürecinde boşanan birçok bireyin boşanmadan sonra ciddi ruhsal sağlık sorunları yaşadığı, diğer insanlara güven azlığı yaşadığı, özellikle köken ailesinden destek beklediği ve bu desteği bulamadığında daha çökkün, daha depresif ve daha suçlayıcı tavırlar sergilediği gözlenmiştir.
- Program sonucunda ise danışanların olayları daha akılcı algıladıkları, duygularının farkına vararak bu duygularla daha uyumlu bir yaşam sürdükleri, problemlere daha fazla alternatif çözümler üretebildikleri, çevresindeki diğer insanları analiz ederek daha sağlıklı ilişkiler kurabildikleri ve bunların sonucunda boşanma sonrası sürece daha iyi uyum sağlayabildikleri gözlenmiştir.
- Boşanmış bireylerin yanı sıra bu bireylerin çocukları ile gerçekleştirilen eş zamanlı çalışmaların amaca daha fazla hizmet edebileceği söylenebilir.
- Ayrıca uygulama sırasında danışanların kendisi gibi boşanmış diğer insanların neler yaşadığını ve neler düşündüğünü merak ettiği fark edilmiştir. Bireysel oturumların yanı sıra grup oturumlarının da geliştirilen programa dahil edilmesi işlevsel olabilir.

Boşanmış Aileden Gelen Öğrencilerine Sosyal Destek Olmaları için Öğretmenlere Konsültasyon Programı

Uzm. Fatma
Tezcan

- Okul bireyin aileden sonra topluma ilk adım attığı, insan hayatında önemli olan bir kurumdur. Çocuklar günlük yaşamlarının çoğunu okul içerisinde öğretmen ve arkadaşlarıyla geçirmektedir.
- Okullarımızda çok sayıda boşanmış aile çocuğu vardır.
- Boşanma, öğrencileri akademik, davranışsal ve duygusal boyutta risk altına almaktadır.
- Boşanmış aile çocuklarının okul ortamında boşanmanın olumsuz etkilerinden korumak için desteklenmesi gerekmektedir.

Programın Amacı:

- Velayeti alan ebeveynin üzerindeki sorumluluk ve bunlarla baş etmede yaşanan güçlükler çocuk ile ebeveyn arasındaki ilişkinin niteliğinde kayıplara yol açabilmektedir
- Boşanmış aile ortamında büyüyen çocuklar için **sosyal destek** kaynağı olarak öğretmen ön plana çıkmaktadır.
- Öğretmen konsültasyon programı sayesinde okul ortamında daha fazla boşanmış aile çocuğunun uyumunun desteklenmesi önemlidir.
- Program, boşanmış aile çocuklarının yaşadığı sorunları anlamaları ve bu çocuklara okul ortamında daha iyi sosyal destek olmaları için öğretmenlere temel yardım becerilerini öğretmek amacıyla hazırlanmıştır.

Öğretmen Konsültasyon Programı Tasarım Süreci:

1. Adım : Programının Altyapısının Hazırlanması:

Programının alt yapısı tasarlanırken öncelikle programın felsefi ve kurumsal temelleri belirlenmiştir. Bu amaçla boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisini açıklayan kuramsal bilgiler, konsültasyon alanyazınına ait kuramsal açıklamalar ve temel yardım becerilerine ilişkin teorik bilgiler incelenmiştir.

2. Adım: Program Tasarım Süreci: Konsültasyon programının alt yapısı tamamlandıktan sonra kazanım, içerik, süreç ve değerlendirme öğeleri esas alınarak program tasarlanmıştır.

Kazanımlar

- **Ön oturum:**
- Programın amacını ve işleyişini kavrar.
- Program sonunda elde edeceği bilgi ve becerileri fark eder.

1.Oturum

- Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisini kavrar.
- Çocukların boşanmaya uyum sürecini etkileyen etmenleri kavrar.

2.Oturum/Atölye

- Etkin dinleme becerilerini kavrar.
- Empatik iletişimin ne olduğunu kavrar.

3. Oturum/Atölye

- İçerik yansıtma becerisini kavrar.

Kazanımlar

4.Oturum/Atölye

- Duygu yansıtma becerisini kavrar.

5.Oturum/Atölye

- Teşvik kullanımı kavrar.
- Soru sorma becerisini kavrar.

6.Oturum /Atölye

- Özetleme becerisini kavrar.
- Kendini açma becerisini kavrar.

Son oturum

- Sonlandırma

İçerik

- Ön Oturum: Programın Amacı ve İşleyişi
- 1.Oturum: Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Etkisi
- 2.Oturum/Atölye: Temel Yardım Becerileri (Etkin dinle-Empatik iletişim)
- 3.Oturum/Atölye: Temel Yardım Becerileri (İçerik Yansıtma)
- 4. Oturum/Atölye: Temel Yardım Becerileri (Duygu Yansıtma)
- 5.Oturum/Atölye: Temel Yardım Becerileri (Teşvik ve soru sorma)
- 6. Oturum/Atölye: Temel Yardım Becerileri (Özetleme ve Kendini açma)
- Son Oturum: Sonlandırma

Uygulayıcılara Öneriler:

- Konsültasyon programı hem yüz yüze hem de çevrimiçi ortamda iki farklı ortamda uygulanmıştır. İki uygulamada da öğretmenlerin öğrencileri olan etkileşim becerilerinin arttırdığı saptanmıştır.
- Öğretmenler programın atölye yani uygulama ayağından daha verimli yararlanmıştır. Her bir beceri ile ilgili uygulama yapmaya isteklidirler.
- Teorik kısımlar öğretmenlere kolaylıkla aktarılmaktadır.
- Öğretmenler çoğunlukla kendi öğrencileri üzerinden örnekler vererek süreci uzatabilmektedir. Zaman yönetimine sağdik kalınmalıdır.
- Programın başında öğretmenler boşanmış aile çocuklarına zarar veririm kaygısı ile derinlemesine iletişime geçmemektedir ve psikolojik danışmandan destek beklemektedir. Oturum sonunda boşanmış aile çocukları için ne kadar önemli olduklarını ve birebir etkileşime girerek onlara destek olabileceğini keşfettiler.

Uygulayıcılara Öneriler:

- Konsültasyon programı, ilkokulda çalışan öğretmenlere uygulanmıştır ve farklı kademelerde çalışan öğretmenlere uygulanabilir.
- Konsültasyon programının daha uzun vadede etkileri incelenmek için 6 ay ya da bir yıl sonrasında izleme testleri uygulanıp, incelenebilir.
- Konsültasyon programına katılan tüm öğretmenler kadındır. Yeni yapılacak çalışmalarda erkek öğretmenlerin katılımı sağlanabilir.
- Öğretmenlerin uygulama becerilerini arttırmak için atölye çalışmalarının sayısı ya da süresi arttırılabilir.

Fisher Boşanma Sonrası Toparlanma Programı'nın Türk Kültüründe Test Edilmesi

Uzm. Bircan
Özdemir

- Grup müdahaleleri; geniş uygulama alanına sahip, düşük maliyetli, etkili, zaman ve mekandan tasarruf eden iyileştirici müdahalelerdir.
- Bu çalışma kapsamında, Amerika'da yaygınlıkla kullanılan Fisher'ın Boşanma Sonrası Toparlanma Programının Türkçe alanyazına kazandırılması amaçlanmaktadır. Yaygınlıkla uygulanmış olsa da, etkileri üzerine yeterince akademik çalışma yapılmamış olan bu program, daha önce İran dışında herhangi bir Orta Doğu ülkesinde uygulanmamıştır.
- Fisher'ın Boşanma Sonrası Toparlanma Programı, boşanmış bireylerin boşanmanın duygusal, psikolojik ve fiziksel boyutlarıyla baş etmesine yardımcı olmak amacıyla tasarlanmış 10 haftalık bir programdır.

- Bu programla, katılımcıların boşanmaya dair kişisel deneyimlerini diğer grup üyeleri ile özdeşleştirmeleri, kişisel gelişim ihtiyaçlarına hizmet etmeleri, öz farkındalıklarını artırmaları, sorumluluk almalarının teşvik edilmesi ve destekleyici bir ortamda boşanma sonrası uyum sürecinde ilerlemenin farklı yollarını keşfetmelerinin sağlanması amaçlanmaktadır.
- Programın Türkçe uygulanması için uygulayıcı el kitabından faydalanılarak çeviriler yapılmış, program içi etkinlikler gözden geçirilerek çevrimiçi uygulamaya uygun hale getirilmiştir.
- Grup üyelerinin programı ve program süresince verilen ödevleri takip edebilmeleri için bir el kitapçığı hazırlanmıştır.

Uygulama Süreci

- Programın pilot uygulaması pandemi öncesi yüz yüze yapılmıştır. Pilot uygulama sırasında en çok göze çarpan konu danışan profiline doğası gereği grup oturumlarına devamsızlığın çok fazla olmasıdır. Katılımcıların çoğunluğunu boşanmış kadınlar oluşturduğu ve çocuklarının velayeti kendilerinde olduğu için çocuklarla ilgili sıkıntılar sıklıkla oturumlara katılamamaya sebep olmuştur.
- Pandemi sürecinde uygulamanın çevrimiçi olarak yapılması kararı alındıktan sonra yeniden bir çevrimiçi pilot uygulama yapılmış ve devam sıkıntısının yaşanmadığı görülmüştür.
- Asıl uygulamanın 6. oturumu itibariyle de danışanlar grup oturumlarına düzenli olarak katılmaya devam etmektedir.
- Oturumlar haftada bir 90 dakika olmak üzere çevrimiçi platformlar üzerinden gerçekleştirilmekte, grup üyelerinin tamamı oturumlar sırasında kameralarını açık tutmaktadır.

Uygulamaya Dair Gözlemler

- Çevrimiçi ortama ve teknik aksaklıklara rağmen grup uyumu çok hızlı yakalanmış ve grup üyeleri ilk haftadan itibaren aktif katılım sağlamıştır.
- Grup üyelerinin paylaşımlarından böyle bir müdahaleye ihtiyaçlarının olduğu ve süreçten faydalandıkları anlaşılmaktadır.
- Amerikan kültüründe geliştirilen bu program Türkiye’de de hedefine ulaştığı, boşanmış bireylerin yaşama uyumuna katkı sağladığı söylenebilir.
- Programa katılmak üzere başvuruda bulunanların %80’i kadın, %20’si erkektir. Bu nedenle programın kadınların ilgisini daha fazla çektiği söylenebilir.

Öneriler

- Boşanmış bireylerle grup çalışması yapmak üzere gruplar oluşturulurken boşanmanın üzerinden geçen süre değişkeni dikkate alınmalıdır; çünkü boşanmasının üzerinden çok az süre geçmiş bir bireyle yeterince süre geçmiş bir bireyin boşanma sürecini algılama biçimleri büyük farklılıklar gösterebilmektedir.
- Bu anlamda, grupların bu değişken açısından homojen oluşturulup oluşturulmayacağı önemlidir.
- Fisher'in programını uygulamak isteyen uzmanların Fisher'in *Rebuilding: When Your Relationship Ends* kitabını okuması faydalı olacaktır.
- Uygulamanın çevrimiçi yapılması hem grup liderine hem de üyelere kolaylık sağlamaktadır. Bu program özelinde çevrimiçi uygulamanın herhangi bir dezavantajı görülmemiştir.