

*Derleme*

## **COVID-19 SALGIN SÜRECİNDE İLİŞKİLERİNDE SORUN YAŞAYAN ÇİFTLERE YÖNELİK DUYGU ODAKLI AİLE DANIŞMANLIĞI**

**Nadire Gülçin YILDIZ<sup>1</sup>** ORCID ID: 0000-0002-5852-9658  
**Fahrünnisa ERDEM<sup>2</sup>** ORCID ID: 0000-0003-4777-4348

### **ÖZET**

12 Ekim, 2020 itibarı ile dünya çapında COVID-19 vaka sayısı 37,782,595; ölüm sayısı 1,081,800, Türkiye’de ise vaka sayısı 335,533; ölüm sayısı 8,837’dir (Worldometer, 2020). Çin’in Wuhan kentinde 2019 yılının sonlarında ortaya çıkarak dünyaya yayılan corona virüs sonucu yaşanan kısıtlama ve karantina süreçleri çift ilişkilerini ve aile dinamiklerini olumsuz yönde etkilemiştir. Çift ilişkileri açısından bu dönem değişime adaptasyon, belirsizlikleri tolere edebilme ve kısıtlamalara uyum sağlama yanında özellikle de duygu düzenleme, stres ve kaygı yönetimi gibi becerilerin etkili bir şekilde kullanımını gerektiren kritik bir dönem olmuştur. Olası krizlere karşı duyguları fark etme, tanımlama, normalleştirme ve dönüştürme gibi beceriler aşırı derecede önem taşımaktadır. Özellikle de ilişkilerinde sorun yaşayan çiftler arasında zorluklarla başa çıkmayı gerektiren bu süreçte duygu odaklı yaklaşım, ilişki bağlarını güçlendirerek dayanıklılığı artıran bir yaklaşım olmakla beraber ideal bir danışmanlık çerçevesi çizmektedir. Bu derlemede, COVID-19 döneminde, ilişkilerinde sorun yaşayan çiftlere yönelik duygu odaklı aile danışmanlığı görüşme süreci, ilke ve teknikleri konusunda literatür bilgisi sunulmaktadır.

*Anahtar Kelimeler: COVID-19, Kaygı, Stres, Sosyal Destek, Duygu Odaklı Yaklaşım, Aile Danışmanlığı*

*Review*

## **EMOTIONALLY FOCUSED FAMILY COUNSELING FOR COUPLES WHO HAVE PROBLEMS IN THEIR RELATIONSHIPS DURING COVID-19 PANDEMIC**

### **ABSTRACT**

The number of COVID-19 reported cases by October 12, 2020 globally was 37,782,595 and in Turkey 335,533, while deaths were 1,081,800 world-wide and 8,837 people in Turkey (Worldometer, 2020). When the virus outbreak started to spread the world from Wuhan, China later in 2019, it appeared that social restriction and quarantine periods influenced couples’ relationships and family dynamics. For couples, relationship this period is characterized as requiring adaption to new changes, toleration of ambiguities and restrictions where couples need to have the skills managing emotion regulation, stress and anxiety. Skills like recognizing, defining and normalizing emotions when faced crisis became very important. Especially couples who experience hardship in their relationships during COVID-19 period emotionally focused approaches would strengthen couples’ relationships and increase their resilience as it offers ideal counseling framework. In this literature review, authors provide framework for counseling processes, principles and techniques regarding couples who experience hardship in their relationships during COVID-19 period, using emotionally-focused approaches to family counseling.

*Keywords: COVID-19, Anxiety, Stress, Social Support, Emotionally Focused Approach, Family Counseling*

<sup>1</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Medipol Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, e-mail: [ngyildiz@medipol.edu.tr](mailto:ngyildiz@medipol.edu.tr)

<sup>2</sup>Uzman Psikolog, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, e-mail: [fahrunnisaerdem@gmail.com](mailto:fahrunnisaerdem@gmail.com)  
Makale Geliş Tarihi/Received: 22.06.2020, Makale Kabul Tarihi/Accepted: 10.11.2020.

## **1. PROBLEM DURUMU**

Dünya çapında 12 Ekim, 2020 itibarı ile COVID-19 vaka sayısı 37,782,595; ölüm sayısı 1,081,800 kişi, Türkiye’de ise vaka sayısı 335,533; ölüm sayısı 8,837 kişi olarak kaydedilmiştir (Worldometer, 2020). Çin’in Wuhan kentinde 2019 yılının sonlarında ortaya çıkarak dünyaya yayılan COVID-19 bu özelliği ile pandemi (dünya ölçeğinde yaygınlaşmış bulaşıcı hastalık/salgın) statüsünü almıştır. Salgın hastalıklar bu çok yaygın ve güçlü etki alanları nedeniyle sadece tıbbi bir tehdit olarak kalmayıp bireyleri ve toplumları pek çok seviyede etkileyen ve bozulmalara neden bir unsur olma kapasitesi taşımaktadırlar (Karataş, 2020). Hızla tüm toplumları saran COVID-19 dünya ölçeğinde birçok ülkeyi salgın sürecinde hazırlıksız yakalamış; Türkiye’yi de sosyal ve ekonomik açıdan etkilemiştir.

COVID-19 salgını dünya genelinde insanları tüm aile bireyleriyle birlikte evlerinde çok daha fazla zaman geçirmek mecburiyetinde bıraktığı için çalışma ve aile yaşamı arasında bir denge kurmaya zorlamıştır. Bu yeni şartlardan etkilenmeyen, dini inançları ya da manevi yapısı nedeniyle böylesi bir duruma hazırlıklı, hatta bu süreçte ilişkisel anlamda kendini onaran, daha da güçlenen ailelerin varlığının yanı sıra (Bozkurt, 2020), bu süreçten olumsuz etkilenerek ilişkilerin zayıfladığı hatta koptuğu ailelerin varlığı da salgın sürecinin bir gerçeği olmuştur. Okullar ve gündüz bakım evleri kapalıyken, ebeveynler hem çocuk bakımından hem de evde eğitimden ve bu eğitimin süpervizyonundan sorumlu olmuşlardır. Bununla birlikte, birçok ebeveyn ücretli işlerini evden sürdürmeye devam ederken bazıları da salgın kaynaklı gelişen olumsuz ekonomik şartlar nedeni ile işlerini kaybettikleri için maddi kaygılar yaşamaya başlamıştır. Öte yandan, sağlık sektöründe çalışanlar ailelerini virüsten korumak için onlardan uzakta yaşamak durumunda kalmışlardır (Fisher, Languilaire, Lawthom, Nieuwenhuis, Petts, Runswick-Cole, & Yerkes, 2020). Tüm bu yeni yaşam şartlarıyla insanoğlunun dünyasına giren salgının cinsiyet eşitsizliklerini nasıl etkileyeceği ve bu süreçte kadınların evdeki sorumluluklarının nasıl artacağı konuları da akademik çalışmalarla tartışılmıştır (Ruppner, Churchill, & Scarborough, 2020). Erkekler çocuklarının yaşamlarına daha fazla dâhil olmayı ve aile içinde eşleri ile eşitlikçi bir ilişki istediklerini ifade ediyor olsalar da (Petts, Shafer, & Essig, 2018; Scarborough, Sin, & Risman, 2019), COVID-19 salgın sürecinin özellikle de ilişkilerinde zaten sorun yaşayan çiftler için zorluklar getireceğinin kaçınılmaz olacağı varsayılabilir (Aşkın, Bozkurt, & Zeybek, 2020).

Literatürde ev koşullarının psikolojik sorunlarla ve aile içi uyum ile ilişkisini tespit eden çalışmalar yer almaktadır. Zülfikar ve Özmen (2020) çalışmasında nüfus yoğunluğunun yüksek olduğu sıkışık semtlerde yaşayanların daha fazla sokağa çıkma davranışı gösterdiklerini saptamıştır. Yüksek bloklar veya residanslarda yaşayanlarda psikolojik sorunlara rastlama olasılığında artış tespit edilmiş ve yaşanan kat sayısının yüksekliği ile psikolojik sorunlar arasında ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Türkiye’de de COVID-19 salgın sürecinde küçük metrekareli ya da az oda sayılı evlerde yaşayan aile bireyleri arasında çıkan tartışma sayısında artışa, yine buralarda yaşayan çiftler arasında daha fazla ayrılma isteği gibi sorunlara rastlanmıştır. Belli bir yüksekliğin üzerinde olan hanelerde, yaşanan kat ile hane bireylerinin COVID-19 salgın

sürecinde ortaya çıkan psikolojik sorunları arasında pozitif ilişki belirlenmiştir. Ek olarak, küçük ailelerde, hane içi uyum düzeylerinde anlamlı düşüşlerin olduğu tespit edilmiştir (Zülfikar & Özmen, 2020).

Virüsün yayılımını kontrol altına almak amacıyla uygulanan kısıtlama ve karantina süreçleri bazı durumlarda aile içi dinamikleri ve çift ilişkilerini olumsuz yönde etkilenmiştir. Resmi rakamlara göre virüsün merkez üssü Hubei eyaletinde Şubat 2020’de rapor edilen “COVID-19 Salgını Sonrası Suç Oranları Düştü, Aile İçi Şiddet Artıyor” başlıklı haber aile içi şiddet oranları, geçen yılın aynı dönemine kıyasla % 300 artış göstermiş şeklindedir (Euronews, 2020). COVID-19 salgını sürecinde yeteri kadar sistematik çalışma bulunmamasıyla beraber Türkiye’de de kadına yönelik şiddet olgularının arttığını gösteren veriler mevcuttur. Bir önceki yıl ile kıyaslandığında “2020 yılı Mart ayında fiziksel şiddet %80, psikolojik şiddet %93, sığınma evi talebi %78 oranında artmıştır” (Ergönen, Biçen & Ersoy, 2020).

COVID-19 salgınının yaşandığı 2020 kış ve bahar dönemi çift ilişkileri açısından özellikle de duygu-durum düzenleme, stres ve kaygı yönetimi gibi becerilerin etkili bir şekilde kullanımını gerektiren kritik bir dönem olmuştur. Çocukluk dönemine dayanan psikolojik, fiziksel ya da psikiyatrik rahatsızlıkları olan kişilerin zaten hassas olan psikolojik dayanıklılıkları bir yakının kaybedilmesi gibi durumlar sonucu olumsuz yönde etkilenirken, bu durum ilişki sorunlarını artırmaktadır (Perry, 2004). Böylesi bir dönemde bireylerde bir yakının hastalanmasıyla birlikte hissedilen yoğun kaygı veya yine bir yakının ölümü ile yaşanan yas hali, kapalı yerde kalma korkusu olan kişiler için evlerine hapsolme zorunluluğunun ortaya çıkardığı problemlerle baş etme sorunu, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) gibi patolojik durumları olan kişilerde riskli durumlar karşısında yine OKB kaynaklı takıntılı düşünce ve davranışlarda artış ve diğer başka travmatik sonuçlar gözlemlenebilmektedir (Akan, 2014). Bu yeni ve beklenmedik durumlar sonucu krizler yaşanabilmektedir. Olumsuz çocukluk deneyimleri nedeniyle travma yaşantıları tetiklenen kırılgan bireyler, yetişkinlikte yaşadıkları olumsuzluklardan daha fazla etkilenebilmektedir (Demirkapı 2013). Dolayısıyla, COVID-19 salgını sürecinde, geçmişinde çocukluk travmaları olan bireylerin bu yeni şartların getirdiği olumsuzluklardan daha fazla etkilenmiş olmaları beklenir.

Ülkemizde yapılan ve COVID-19 salgın sürecinin aile içi ilişkilerine etkisini konu alan bir çalışma, bireylerin bu duruma nasıl tepki verdiklerini incelemektedir. Bozkurt (2020)’un 5338 kişinin katılımı ile uygun örnekleme yöntemi kullanılarak yaptığı bir araştırmaya çoğunluk itibarıyla kentli, eğitim seviyesi yüksek, orta ve orta üst gelir gruplarına mensup kişiler katılmıştır. Bu katılımcıların %40’ı temel ihtiyaçlarını karşılama konusunda endişeleri olduğunu ifade etmiştir. Bunların %55’i COVID-19 salgın sürecinde aile bağlarının güçlendiğini belirtirken, %17’si aile içinde iletişim sorunlarının arttığını aktarmıştır. Aile içinde iletişim sorunlarının arttığını ifade edenler arasında en büyük sıkıntının gençlerde olduğu gözlemlenmiştir. Bu araştırma sonucunun genellenebilirliği konusunda uygun örneklem seçiminin getirdiği sınırlılıklar da hatırlanmalıdır.

COVID-19 salgın sürecinin kadına yönelik şiddet, aile içinde yaşanan şiddet ve toplumsal şiddet üzerindeki etkileri de değerlendirilmelidir (Fisher, Languilaire, Lawthom, Nieuwenhuis, Petts, Runswick-Cole, & Yerkes, 2020; Fraser, 2020). Aile içinde özellikle kadın ve çocuklara karşı yaşanan şiddet vakaları ve şiddet karşısında başvuru mekanizmalarının işleyişi önemli konular olarak karşımıza çıkmaktadır. Çin’de de COVID-19 karantina sürecine maruz kalan çiftlerde boşanma başvurularında ve aile içi şiddet oranlarında artış gözlemlendi (Euronews, 2020). Bu haberde, iki ay boyunca karantina sürecinde yaşayan çiftler arasında şiddetli geçimsizliğin baş göstermesi boşanma talebinde görülen artışın nedenlerinden biri olarak kayda geçti. Benzer şekilde, Birleşik Krallık Social Development için Fraser (2020) tarafından hazırlanan bir raporda, COVID-19 sürecinin kadın ve kız çocuklarına karşı şiddet eğilimini artırdığı ve yapılan başvuru sayılarında artış görüldüğü belirtilmiştir. Bu raporda Fraser (2020) COVID-19 salgını nedeni ile sosyal mesafe önlemleri sonucu yaşanan fiziksel kısıtlama uygulamalarının insanları zorunlu olarak belli mekânlarda kalmaya mecbur bıraktığını ve bu durumun kadın ve kız çocuklarına karşı yaşanan şiddeti etkilediğini ifade etmektedir. Bu raporu destekler nitelikte sonuçları olan çalışmalar Türkiye’de de mevcuttur (Ergönen, Biçen & Ersoy, 2020). Uzmanlar dünya çapında bütün çiftlerin benzer sorunlar yaşadığına dikkat çekmektedir (Fisher, Languilaire, Lawthom, Nieuwenhuis, Petts, Runswick-Cole, & Yerkes, 2020). Beklenmedik durumların yaşandığı olağan dışı dönemlerde daha önceden travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi travması olan bireyler (yas ve kayıp, aile içi şiddet, uzun süre kapalı mekânda kalma, bağlanma ve diğer ilişki sorunları gibi) daha çok risk altındadır; kırılgan ve riskli ilişkiler bu tür dönemlerde yara almaktadırlar (Johnson, 2002).

İnsan, sosyal ve ekonomik kriz dönemlerinde stres karşısında olumsuz ve istenmeyen tepkiler gösterebilmektedir. Ekonomik durumda yaşanan değişim, gelir kaybı, yoksulluk, işsizlik, sürekli aynı mekânda ve bir arada bulunmak, hane metrekaresinin yeterince geniş olmaması, kendine ait bir odaya sahip olmama gibi durumlar aile içindeki şiddet eğiliminin artmasına neden olabilecek faktörlerden bazılarıdır (Alpar, 2020). ‘Aile’ güvenli bir sığınak olarak kabul edilse de bunun her zaman için geçerli olmadığı ve eş ya da partner şiddetine maruz kalan birçok kadının genellikle damgalanma nedeniyle bunu bildirmedikleri bilinmelidir (Kumar & Casey, 2020). Öte yandan, COVID-19 salgın sürecinde şiddete maruz kalan bu kadınlar partnerleri ile aynı ortamda karantinada kalmak zorunda kalmış olabilirler. The Guardian (2020), Amerika’da COVID-19 ile ilgili olarak aile içi şiddette bir artış olduğunu bildirmiştir. Birleşmiş Milletler Genel Sekreterliği hükümetleri salgın ile mücadele ederken kadınların güvenliğine öncelik vermeleri için çağrıda bulunmuştur. Hükümetler vatandaşlarına salgın sürecinde evlerinde kalma çağrısı yaparken, bu durumun şiddete maruz kalan kişiler için yarattığı sorunlara dikkat edilmesi gerekmektedir (Fisher, Languilaire, Lawthom, Nieuwenhuis, Petts, Runswick-Cole, & Yerkes, 2020). Birleşmiş Milletler kadınların evde ücretsiz bakım emeğinin ekonomiye katkı olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgularken, tek ebeveynli ailelerde kadınların artan sorumluluğu dikkat çekicidir (Alpar, 2020).

COVID-19 sürecinde bireylerin gerek özel, bireysel ve aile ilişkileri gerekse çalışma koşulları etkilenmiş; bunun doğal bir sonucu olarak da günlük yaşam rutinlerinde değişimler yaşanmıştır. Salgın sürecinden gençlerin yanı sıra ev hanımları, işsiz ya da düşük gelirlili olan kesim ve öğrenciler rahatsızlık duyduğunu ifade etmiştir (Bozkurt, 2020). Aile bağları açısından iş kaybı ve işsizlik önemli bir göstergesi iken aç kalma korkusu aile içi iletişim sorunlarını artırmaktadır. İnsanların hayata karşı güvenleri arttıkça aile bağları da güçlenmektedir. Özellikle gençler, eğitim ve gelir düzeyi düşük olanlar daha çok geçim kaygısı taşıırken, hanenin gelir durumu arttıkça aile içi bağların da güçlendiği gözlemlenmektedir. İşsizlik ve gelir kaybı gibi nedenler birçok ailenin geçim koşullarını ve aile ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. COVID-19 salgın döneminde alınan karantina önlemleri ve seyahat kısıtlamaları gibi sebepler nedeni ile insanların hareketliliğine sınırlamalar getirilmiştir. İşine gitmek ya da yeni bir iş sahibi olmak için uzun mesafeli seyahat etmek durumunda olanların üretim ve gelir durumları da bu durumdan etkilenmiştir (Productivity Commission, 2014). Dolayısıyla, salgın sürecinin bireyin kontrolü dışında belirsizlikler taşıması, günlük yaşam rutinlerinin değişmesi, maddi endişeler, geleceğe ve genel olarak yaşamın anlamına ilişkin sorgulama ve kaygılar, duygu düzenleme becerilerinin eksik ya da yetersiz olması gibi faktörler çiftlerin ilişkisini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu tür nedenlerle, Çin gibi birçok ülkede salgın sonrası şiddet, istismar ve boşanma oranlarında artış kayıtlara geçmiştir.

Türkiye’de 4,624 yetişkin ile yapılan bir çalışma COVID-19 kaygısının olumsuz baş etme ile genel sağlık arasındaki ilişkisini ortaya koymuştur (Yıldırım, Akgül, & Geçer, 2020). Bulgular, COVID-19 anksiyetesinin COVID-19 ile başa çıkma ve genel sağlık ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. COVID-19’la başa çıkma becerisinin COVID-19 kaygısının genel sağlık üzerindeki etkisini azalttığını destekleyen sonuçlar, araştırmacıların, uygulayıcıların ve bireylerin genel sağlıklarını zor zamanlarda ortaya çıkan stresörlere karşı korumak için başa çıkmaya dayalı müdahale stratejileri geliştirmeleri ve uygulamaları gerektiğini vurgulamaktadır (Yıldırım, Akgül, & Geçer, 2020).

COVID-19 salgınının küresel boyutta hızla yayılmasının, olumsuz ekonomik sonuçları tetikleemesinin ve ülkeleri hazırlıksız yakalamasının sadece süreç içinde değil, süreç sonrasında da sosyal sorunların artmasına yol açması beklenebilir. Yoksulluğun artması ile gelir dağılımının bozulması ve salgın sürecinin uzaması sonucu ilerleyen aylarda işsizlik oranlarının yükselme olasılığı artmaktadır. Netice olarak, sosyal sorunların aile içi ilişkileri ve yaşam koşullarını uzun vadeli etkileyeceği beklenebilir. Dolayısı ile bu süreçten olumsuz etkilenen aileler de olabilir. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanı Zehra Zümrüt Selçuk ihtiyaç sahiplerine geçen sene 55 milyar lira sosyal yardım aktarıldığını, Hazine ve Maliye Bakanlığı ise 5000 liranın altında geliri olanlara temel ihtiyaç desteği verileceğini belirtmiştir (Sabah Gazetesi, 2020). Bu durum, Türkiye’de bu süreçten olumsuz etkilenen ailelere yönelik maddi ve psikososyal yardım ihtiyacının kapsamı ve gerekliliğini vurgulamaktadır. Mağdur ve dezavantaj yaşayacağı tahmin edilen kişi ve gruplara yönelik sosyal ve iktisadi programların proaktif bir şekilde planlanması aile içi ilişkilerin sağlığı için önem taşımaktadır.

COVID-19 salgın sürecinde de deneyimlendiği gibi bireylerin yaşam şartlarının güçleşmesiyle ilintili olarak ilişkilerinde sorun yaşayan çiftler arasında zorluklarla başa çıkmayı gerektiren durumlarda duygu odaklı yaklaşım hem bağları güçlendirecek hem de dayanıklılığı artıracaktır. Duygu odaklı yaklaşımı kullanan aile danışmanı danışanların hislerini fark etme, duygusal yaşantılarını daha derinlemesine anlama, analiz etme ve yaşanan duyguyu anlamlandırmaya çalışma konularında onlara destek olmaktadır. Böylece danışanların duygu ve düşüncelerini bütünleştirip sentezleyebilmeleri sağlanmaktadır (Greenberg, 2002; 2018). Aile danışmanının bir nevi duygu koçluğu ve desteği ile danışanın hangi duygularının esas alınıp izlenmesi, daha derindeki temel duygulara ulaşmaya engel olan hangi duyguların dikkate alınmaması gerekir gibi konular üzerinde çalışılır. Benzer şekilde duyguların yeniden düzenlenmesi veya başka bir duygu ile yer değiştirmesi konusunda da danışan psiko-eğitim alır. Düşüncelerinin altındaki duygularını fark eden danışan sorunları yaratan döngüye ilişkin zihinsel süreçlerini daha etkili bir şekilde yönetebilme becerisi edinir. Aile danışmanı danışana duyguyu tanımada, kendi hislerini başkalarının hislerinden ayırt etmede, hisleri ifade etmede, tutarsız duyguları fark etmede, duygularını detaylıca değerlendirmede yardım eder (Greenberg, 2002; 2018; Johnson & Greenberg, 1994). Bu süreçte, duygu odaklı yaklaşımlar kullanılarak yapılan aile danışmanlığının etkili sonuçları olabilir. Bu derleme çalışmasında duygu odaklı aile danışmanlığı sürecine ilişkin teorik çerçeve, genel ilke ve görüşme teknikleri konularında bilgi sunulacaktır.

## **2. AİLE DANIŞMANLIĞI VE ÇİFT SORUNLARI**

Aile danışmanları çalışmalarında çiftlerin sosyal ve gelişimsel ortamlarını, içinde buldukları aile sisteminin işleyişini ve etkileşim içinde oldukları sosyal çevreyi değerlendirmeye dayanan sistemsel bir anlayışı ve “döngüsel nedensellik” yaklaşımını benimsenir (Gladding, 2013). İlişkileri koruyucu ve güçlendirici duygularla çalışmak için duygu odaklı yaklaşımlar ile yapılan aile danışmanlığı bu süreçte kritik bir rol oynayabilir. Aslında aile danışmanlığı yaklaşımı da bu anlayış ile yapıldığında, danışmanın sunması beklenen hizmetler şu şekilde sıralanabilir; a) bireylerin, çiftlerin veya ailelerin sorunlarının çözümüne yönelik hizmetler sunmak, b) aile üyelerinin oturlardaki etkileşim süreçlerini raporlaştırmak ve sorun içeren etkileşim stillerine yönelik yaklaşımları formüle etmek, c) aile kurma niyeti taşıyan kişilere rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri vermek, d) anne ve babaların çocuk eğitiminde daha bilgili olması, bu bilgilerini hayata geçirmesi, çocuğuyla ve eşiyle ilişkisini pozitif yönde geliştirmesi için ebeveynlere yönelik çalışmalar yapmak, e) boşanma öncesinde ailelere psikososyal süreç ve dinamikleri de dâhil ederek uzlaştırıcı ve arabulucu çalışmalar yapmak, f) boşanmış ailelere boşanma sonrası uyum programları ile destek vermek, g) tek ebeveynli ailelere psikolojik danışmanlık hizmeti ve destek vermek, h) aile içi şiddetin önlenmesine yönelik rehberlik ve danışmanlık hizmetlerini vermek ve ı) gerektiğinde aile üyelerini ihtiyaçlarına yönelik olarak ruh sağlığı ve hastalıkları hizmeti veren kurum ve kuruluşlara yönlendirmek (Aile Danışma Merkezleri Yönetmeliği, 2012, Madde 16).

Türkiye İstatistik Kurumu İstatistiklerle Aile (TÜİK, 2013) raporuna göre Türkiye’de boşanmaların %39,6’si evliliğin ilk beş yılında olmaktadır. Dolayısı ile ilk beş yıl kritik bir dönemi oluşturmaktadır. Özellikle bu dönemde oluşabilecek sorunlara karşı ailelere danışmanlık ve destek hizmetleri vermek çok önemlidir. Filiz (2011)’in yaptığı Türkiye’de Aile Mahkemesi Uygulaması ve Uygulamanın Değerlendirilmesi araştırması boşanma davası açmak için gelen eşlerin psikolojik destek almalarının aralarındaki sorunların dava açılmadan çözüm olasılığını arttırmada etkili olabileceğini vurgulamaktadır. Bir anlamda 4787 sayılı Kanunu’un 7. maddesinde yer verilen ‘sulha davet’ resmi arabuluculuk fonksiyonu taşır ve ailenin korunması açısından önemli bir aşamadır (Filiz, 2011). Böylece, Aile Mahkemelerine gelecek dava ve bunların çözümünde geçerli olacak usullerden birincisi olan ve mutlaka başvurulması gerekli yaklaşım tarafları sulha davet etmektir. Aile Mahkemeleri, dava ve işin esasına girmeden, davanın özelliklerini dikkate alıp, sorunları tespit ederek sulh yoluyla çözümünü, gerektiğinde uzmanlardan da yararlanarak teşvik etmektedir (Filiz, 2011). COVID-19 sürecinde aile içi şiddet ve anlaşmazlık durumlarında, boşanma öncesi ve sonrası kriz dönemlerinde yaşanabilecek sorunlar için danışmanlık, rehberlik ve eğitim gibi aile destek hizmetleri çalışmalarının yaygınlaştırılması önemlidir.

Benzer şekilde, 2019 baskılı “*Türkiye Aile Yapısı Araştırması 2016*” adlı çalışmada eşler arasında sorun yaşandığında eşlerin tutumlarını öğrenmek amacıyla çiftlere bazı sorular sorulmuştur. Bu sorulardan, “Eşinizle önemli bir sorun yaşadığımızda öncelikli olarak kimden veya nereden destek almayı düşünürsünüz?” sorusuna, kimseden yardım almayan ailelerin %51, aile büyüklerinden yardım alanların %33, uzman kurum ya da kişilerle görüşenlerin ise yalnızca %2 olduğu görülmüştür (Türkiye Aile Yapısı Araştırması 2016). Özetle, bu bilgiler aile danışmanlığı alanında duygu odaklı yaklaşımların önemini vurgulamaktadır. Teorik yaklaşımları oluşturan bilişsel öğeler duygu odaklı ve duygular ile çalışma çok merkezde bulunmaktadır. Bilişsel öğeler duygusal yaşantılar sonucu şekillenir (Türkçapar, 2007). Duygu odaklı yaklaşımlar duyguları tanıma, tanımlama, olumsuz ya da danışanın kabul etmekte zorlandığı duygularını normleştirme, değiştirme ve dönüştürme gibi konulara odaklanmaktadır (Leahy, 2019) ve bu konular çift ilişki sisteminin merkezinde yer almaktadır.

Duygu ve düşüncelere ilişkin ne tür çıkarım ve değerlendirmelere sahip olduğuna, ne tür baş etme mekanizmaları kullanıldığına ilişkin bilgi verir; benzer şekilde, ne tür daha etkili baş etme mekanizmaları kullanabildiğine dair de yol haritası çizilebilir (Young, Klosko, & Weishaar, 2003). Bireyin duyguları, hedefleri ve değerleri ile ilişkilidir; bu nedenle, aslında duygular terapötik hedefleri belirlemede kilit rol oynamaktadırlar (Leahy, 2019). COVID-19 sürecinde kaygılı ve korkulu olmak çok doğal bir tepkidir ve bu korku duygusunun temelinde bireyi koruma içgüdüğü yatar ki bu işlevsel fonksiyonu olan bir davranıştır. Duyguları bütüncül bir yaklaşımla kabul etmek bir taraftan olumsuz duyguları daha işlevsel başa çıkma yöntemleri ile yönetebilmeyi, diğer taraftan da fiziksel ve psikolojik sağlık için gerekli önlemleri alabilmeyi sağlamaktadır. Aksi takdirde, hiçbir önlem alınmasına gerek kalmazdı. COVID-19 sürecinde salgın ile ilgili danışanlara, stres, kaygı ve korku gibi olumsuz duygu ve davranışsal tepkilerin ölçülü ve yönetilebilir olduğu durumlarda aslında

bireyi koruduğu, önlem almayı sağlamak için zihin tarafından üretildiği anlatabilir (Ekman, & Davidson, 1994). Ancak stres, kaygı ve korku gibi tepkilerin günlük yaşamı etkileyecek şekilde abartılı olması psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyecek ve karşılaşılan sorunlarla baş etmeyi zorlaştırabilecektir.

COVID-19 salgın sürecinin etkilerini birçok ülkede olduğu gibi Türkiye’de de görmek kaçınılmaz olmuştur (Karataş, 2020; Ergül & Yılmaz, 2020). Bu sürecin ekonomik etkileri yanında sosyal ve psikolojik etkilerinin çeşitli demografik değişkenler açısından değerlendirilmesi gerekmektedir. COVID-19 salgın sürecinin özellikle de ilişkilerinde sorun yaşayan çiftler için zor bir dönem olacağı varsayılabilir. İlişkilerinde sorun yaşayan çiftlere yönelik duygu odaklı aile danışmanlığı pratik olarak faydalı bilgi ve yaklaşımlar sunabilmektedir.

### **3. İLİŞKİ SORUNLARI VE YETİŞKİN BAĞLANMASI**

Kriz zamanlarında insan en çok güvende olma duygusuna ihtiyaç duymaktadır (Johnson, 2004, 2008, 2015). Normal yaşam rutinlerinin bozulduğu bu süreçte, çiftlerin ilişkilerini korumak adına gerekli önlemleri alarak ilişki sistemlerindeki bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak birinci derecede öncelikleri olmalıdır. Aile, sistemi içinde yer alan bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlayan yaklaşımlar sunarak, aile üyeleri birbirlerinin yaşadıkları stres, kaygı ve korku içeren duygularını anlayışla karşılamakta ve stresli durumlarla baş etmede birbirlerine destek olmaktadır (Ercan, Arman, Emiroğlu, Öztop, & Yalçın, 2020). COVID-19 sürecinde ilişkilerinde sorun yaşayan çiftlere yönelik duygu odaklı çalışmaların bu nedenle çok faydalı sonuçları olacaktır (Beasley & Ager, 2019).

Duygu odaklı yaklaşımlar içinde Duygu Odaklı Çift Terapisi önemli bir yere sahiptir. Temelinde Bowlby (1988)’nin bağlanma kuramı yer almaktadır. Bu kuram insan ve primat yavruları üzerinde bağlanma konusunda yapılan araştırma ile bakım verenle çocuk arasında psikolojik, duygusal, güvenli ve besleyici bir ilişkinin hayati derecede önemli olduğunu vurgulamaktadır. Tıp eğitiminden sonra psikanalizden geçerek psikiyatri uzmanlığı eğitimi alan Bowlby, önceki akımların savunduğu hastaların temel problemlerinin iç dünyalarındaki çatışmalarda ve bilinçdışı fantezilerde yattığı hükmüne karşı çıkarak sorunların genellikle dış kökenli, çevresel sorun ve gerçek ilişkilerinden kaynaklandığını ileri sürmüştür. Bowlby, öncesinde, o kadar iyi anlayamamış, bazen de karşı çıkılan ve reddedilen biri olmuş olsa da zaman içerisinde yaptığı çalışmalar hipotezini destekleyici olmuştur (1988).

Bowlby, erişkinlerin de çocuklarla aynı bağlanma ihtiyacında olduklarını savunmuştur. Kendi kendine yetemeyen ve kendilerini başkalarının yanında görmek isteyen insanları tarif ederken farklılaşmamış, bağımlı, simbiyotik ve hatta birleşik gibi kelimeler kullanan psikologların aksine Bowlby “etkili bağımlılık”tan ve “beşikten mezara” duygusal destek için başkalarına dönebilmenin güç göstergesi olduğundan bahsetmektedir (Johnson, 2008, 2015). 1990 yılında ölen Bowlby, bağlanma teorisinin erişkin aşkına uyarlandığına ve uzun zamandır kabul gördüğüne şahit olamamıştır. Bowlby öncesi yetişkinler arasında güven ilişkisi olmaksızın da



psikolojik ve fiziksel sağlığın söz konusu olabileceğine inanılırken günümüz tıbbi araştırmaları güvenli bağlanmanın fiziksel sağlığı desteklediğini söylemekle kalmayıp diğer bağlanma çeşitleriyle de ilgili göz ardı edilemeyecek sonuçlara ulaşmıştır. Buna göre, kaçınan bağlanma stiline acı ile kaygılı bağlanma stiline kardiyovasküler durumlarla ve güvensiz bağlanmanın da yüksek düzeyde psikopatoloji ile ilişkili olduğu bulunurken, güvenli bağlanmanın herhangi bir sağlık sorunuyla ilişkisi henüz bulunamamıştır (McWilliams & Bailey, 2010). Öte yandan, güvenli bağlanan yetişkinlerin fiziksel acıya güvensiz bağlananlardan daha fazla dayanıklı olduğunu gösteren araştırmalar vardır (Meredith, Strong ve Feeney, 2007).

Duygu odaklı yaklaşım bireylere çift ve aile ilişkilerinde güvenli bağlanmayı kurabilecekleri en kapsamlı ve yetkin yaklaşımı sunmaktadır (Johnson, 2008; 2015). Duygu odaklı yaklaşım çift ve aile ilişkilerinde çoğu karmaşık davranışı açıklayarak, yetişkin bağlanma kuramının terapiye uyarlanmasında öncü olmuştur (Gehart, 2019). Johnson tanımladığı on prensip ile Bowlby'nin (1988) bağlanma kuramından yola çıkarak yetişkin sevgisini aşağıdaki şekilde kavramsallaştırmıştır: 1. Bağlanma içsel motive edici bir güçtür; 2. Güvenli bağımlılık özzerkliği tamamlar; 3. Bağlanma temel bir barınak sunmaktadır; 4. Bağlanma güvenli bir dayanak sunar; 5. Bağlanma duygusal ulaşılabilirlik ve duyarlılık bağlarını inşaa eder; 6. Korku ve belirsizlik bağlanma ihtiyaçlarını harekete geçirir; 7. Ayrılık kaygısı tahmin edilebilir bir süreçtir; 8. Güvenli olmayan bağlanma stiline birkaç türü vardır (Kaygılı ve aşırı hareketli (hiperaktiviteli); Kaçınmacı; Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline birleşimi); 9. Bağlanma kendi ve diğerleri şeklinde çalışan içsel modelleri kapsar; ve 10. Tecrit/soyutlanma ve kayıp, doğası gereği travmatize edicidir (Gehart, 2019).

#### 4. İLİŞKİ SORUNU OLAN ÇİFTLERLE DUYGU ODAKLI YAKLAŞIM

Duygu odaklı terapi yaklaşımı Dr. Susan Johnson ve Dr. Leslie Greenberg tarafından 1980'lerde geliştirilmeye başlanmıştır. Bu tarihten sonra Sue Johnson'ın çalışmalarıyla gelişen duygu odaklı çift terapisi ise çift terapisi alanında en çok araştırılan yaklaşımlardan biri olmuştur. Sonuçları deneysel olarak farklı araştırmalarla klinik olarak test edilmiştir ve kanıt temelli müdahale yöntemi kategorisinde yer almıştır (Johnson, 2004). Sue Johnson ve Leslie Greenberg Toronto'da York Üniversitesi'nde profesör ve York Üniversitesi Psikoterapi Araştırma Kliniği'nde yönetici olarak görev aldıkları zaman zarfında bu yaklaşımı beraber geliştirmişlerdir. Bunu yaparken terapide neyin işe yaradığını, neyin işe yaramadığını ortaya koyan kişisel araştırma ve gözlemlerin sonuçlarına dayanan yöntemleri arındırmışlardır. Ardından Johnson çiftlerle yaptığı çalışmalarda çiftlerin ağladıklarını, güldüklerini, tartıştıklarını ve sakinleştiklerini izledikçe bir ilişkiye anlam veren şeyin olumlu ve olumsuz önemli duygusal anlar olduğunu fark etmeye başlamıştır (Johnson, 2008; 2015). Bu doğrultuda üzerinde durduğu bu duygu odaklı modeli özellikle çiftlere ve ailelere uygulayarak geliştirmeye, araştırmaya ve çeşitli eğitimlerle uluslararası seviyede öğretmeye devam etmektedir (Gehart, 2019).

Sue Johnson ve Leslie Greenberg kendi modellerini geliştirirken sistematik ve bireysel kuramları bütünleştirmiş ve çift terapisinde etkili olan her ne ise onları

dikkatli bir şekilde gözlemlemişlerdir. Duygu odaklı çift terapisi kökenlerini bağlanma kuramı, yaşantısal kuram (özellikle Carl Rogers'ın birey merkezli terapisi) ve sistemler kuramı (özellikle sistematik yapısal kuramlar) olmak üzere üç farklı merkezden almakta ve bunları bir bütün olarak kullanmaktadır. Duygu odaklı terapistler bütüncül yaklaşımla hem kişilerarası (aile, çift) hem de intrapsişik (bireysel) sistematik süreçleri içine alan duygusal yaklaşımı merkeze almaktadırlar. Yetişkin sevgi ilişkilerini yeni bir paradigma üzerinde anlamlandırmaya çalışan duygu odaklı çift terapisi kuramının temel görüşü: "İnsanlar sadece bebeklik ve erken çocuklukta değil, yaşam boyunca güvenli bağlanma ilişkilerine ihtiyaç duymaktadırlar." şeklindedir (Gehart, 2019). Johnson'a göre "Romantik aşk, tamamıyla bağlanma ve duygusal birleşmeden ibarettir. Yardım bekleyeceğimiz birine, güvenilir bir duygusal bağlanma ve rahatlık sunabilecek bir sevgiliye ihtiyaç duymaktan ibarettir" (Johnson, 2008; 2015).

## 5. İLİŞKİ SORUNLARINA DUYGU ODAKLI MÜDAHALE YÖNTEMLERİ

COVID-19 sürecinde ilişkilerinde sorun yaşayan çiftlere yönelik duygu odaklı aile danışmanlığı çok ideal bir çerçeve sunmaktadır. Dolayısıyla, duygu odaklı yaklaşım olumlu sonuç alınan, giderek popülerliği artan bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır (Beasley & Ager 2019). Ek olarak bu yaklaşım, Sistemik, Gestalt ve Bağlanma ve Birey-Merkezli Yaklaşımları temel alan, elli yılı aşkın çalışmaların eklektik olarak kullanıldığı ve olumlu etkisinin bilimsel araştırmalar ile kanıtlandığı bir yaklaşımdır. Yapılan çalışmalar hem süreç hem de sonuç odaklı bu yaklaşımın çift ilişkileri üzerinde koruyucu ve güçlendirici olduğunu desteklemektedir. Duygu odaklı yaklaşımın özellikleri ve varsayımları; kapsamı, süreçleri ve temel teknikleri hakkında aşağıdaki çalışma aşamaları kullanılarak bilgi verilmesi danışmanlık sürecinde gerçekleşen psiko-eğitimin önemli bir kısmıdır. Bu aşama aşağıdaki başlıklar ile sınırlı olmamakla birlikte genel hatları ile bu eksende şekillendirilmelidir: a) Terapötik ilişki kurma ve mevcut durumu değerlendirme; b) İlişki döngüsünü tanımlama; c) Katı etkileşim döngüsünü destekleyen temel duygularla ilişkili, fark edilmemiş bağlanma örüntülerine ulaşma; d) Olumsuz döngülerin oluşturduğu problemleri çerçeveye alma; e) Yadsınan ihtiyaçları ve bireyin reddettiği ihtiyaç ve özelliklerini tanımlama; f) Partnerin tecrübelerini kabullenmeyi artırma; yine eşin tanımlanmış temel duygularına ve bağlanma ihtiyaçlarına karşı duyarlı olma; g) Partnerler arasında uygun tecrübeler oluşturan bağlanma duygularının ve ihtiyaçlarının daha derin bir şekilde ifade edilmesine olanak sağlama; h) Eski ilişki örüntüleri için yeni çözümlerin ortaya çıkmasını sağlama; ı) Güvenli bağlanma ve iletişim için yeni durum ve döngülere olanak sağlamak. Duygu odaklı terapi sürecini Sue Johnson 3 aşama ve 9 adım olarak yapılandırmıştır (Johnson, 2004).

1. Aşama: Olumsuz duyguların şiddetini azaltmak
  1. Adım: Terapötik işbirliği oluşturarak bağlanma çabası içinde çatışmayı betimlemek.
  2. Adım: Olumsuz etkileşim döngüsünü tanımlamak.

3. Onaylanmayan duygulara ve altta yatan etkileşimsel pozisyonlara ulaşmak.
4. Adım: Ortak düşman olma döngüsüyle birlikte olumsuz döngü ve bağlanma ihtiyaçları açısından problemi yeniden tanımlamak.
2. Aşama: Etkileşimsel örüntüleri değiştirmek ve bağlılık yaratmak
5. Adım: Benliğin çeşitli yönlerini ve reddedilmiş bağlanma ihtiyaçlarını tanımlamayı ilişkisel etkileşimlerin içerisine entegre ederek desteklemek.
6. Adım: Yeni etkileşim dizileri boyunca partnerin deneyimlerini kabul etmeyi desteklemek.
7. Adım: Duygusal bağlılık ve bağlanmayı güçlendirirken ihtiyaç ve isteklerin doğrudan ifadesini de cesaretlendirmek.
3. Aşama: Birleşmek ve bütünleşmek
8. Adım: Eski sorunlara yeni çözümler getirmek.
9. Adım: Yeni durumlarla yeni bağlanma döngülerini birleştirmek.

Johnson bu aşama ve adımlara ek olarak üç terapötik görev tanımlamaktadır: 1. Görev: Terapötik bir ittifak oluşturmak; 2. Görev: Duyguları, özellikle bağlanma duygularını değerlendirmek ve formüle etmek; ve 3. Görev: Etkileşimleri yeniden yapılandırmak. Bu görevlerden ilki diğer ekollerde de bulunmasına rağmen ikinci görev sadece bu yaklaşıma özgüdür ve son görev ise çiftlere birbirleriyle güven içerisinde güçlü bir sevgi duygusu oluşturabilmeleri için gerçekleştirilen psikolojik yardımı içermektedir. Terapötik ilişkide terapistin empatik uyumluluk göstermesi esastır; bu olmadan terapistin ilerlemesi mümkün değildir. Empatik yaklaşımda, danışanlara ulaşılabilir olmak, onlara oldukları gibi saygı duymak, onları takdir etmek ve insan olarak kabullenmek önemlidir. Psikolojik danışman yeri geldiğinde kendisini açabilmeli, terapötik işbirliğini izlemeli ve sadece tek tek bireylerle değil bir bütün olarak ilişki sistemi ile de bağ kurmalıdır (Johnson, 2004).

COVID-19 sürecinde danışmaya başvuran çiftlerle terapi sırasında sorunlarına ilişkin yeniden canlandırmalar (enactment) yapılarak ilişki dinamiklerini belirleyen anahtar yaşam deneyimleri (önemli hatıra ve yaşantılar) terapist eşliğinde yeniden çalışılarak yapılandırılır ve ikincil (reactionary) duygular üzerinden birincil (raw) duyguların tespitine yarayan konularda görüşme beceri ve teknikleri kullanılarak aile danışmanlığı hizmeti verilir. COVID-19 sürecinde, güven ve güvenli alan duygularının tehdit edilmesi nedeni ile fizyolojik olarak alarmda olan organizmaya duygu temelli yaklaşmak terapötik etki yapar. Böylece, sevgi ve güven temelli olumlu duyguların, eş ilişkilerinin temelinde en önemli ihtiyaç olduğu varsayımından hareketle, duygu temelli bir yaklaşım ile sorunlu çift ilişkilerinin sevgi ve güven ekseninde işlevsel olarak yeniden yapılandırılması mümkün olmaktadır. Danışanlar "role-play" ve canlandırmalarla, bağlanma döngüsünü ve ihtiyaçlarını anlama, duyguların tepkisel boyutlarını fark etme gibi konularda bağlanma temelli olan bu yaklaşımın terapötik çalışma süreci ve işleyişini psiko-eğitsel bir bağlamda da deneyimlerler (Greenberg, 2002; 2018).

## 6. BAĞLANMA TRAVMALARI VE ÇÖZÜMLERİ

Danışman çiftlerin ilişki sorunlarının temelinde yatan duygusal ihtiyaçlarını belirler, tanımlar ve ilişki dansında adımlarını ve rolünü yeniden biçimlendirir. Çiftlerden birisi elini uzatır ve diğeri onun elini yakalar. Korku ve kaygılar konuşulunca yeni duyguların fark edilmesi mümkün olmaktadır. Mevcut durum somutlaştırılıp tarif edilir. Bu duygusal tecrübe ilişkideki partnere yeni bir çerçeve ile sunulur. Savunma mekanizmalarının gerçek fonksiyonu ortaya çıkarılarak güven ortamı oluşturulur. Sevgi psikolojik iyilik hali için önemlidir; birey sevdiği kişinin elini tuttuğunda “gergin sınırlar” sakinleşmektedir. Teselli edilmek bireyi hastalıktan korumakta ve onun direncini artırmaktadır. Başkalarına duyulan güven kalbe yardımcı olur, yaşlanmanın yan etkilerini azaltır. Güvenli bağlanmayı hissedenler travmayla daha kolay başa çıkmaktadırlar (Johnson, 2004; Meredith, Strong, & Feeney, 2007).

Bağlanma travmalarının çözümünde geri çekilen partnerin sisteme yeniden bağlanması sağlamalıdır. Danışma sürecine ve ilişkiye yeniden katılması için geri çekilen partnerin altta yatan duygusal deneyimlerine (korku, utanç, üzüntü gibi) erişmek ve bunları anlamak önemlidir. Temel ve ikincil duygular, algılara, tepkilere, davranış eğilimlerine ve ilişki döngüsüne bağlı olmaya ihtiyaç duymaktadır. Geri çekilme genellikle, insanların kendilerini korumak ve çatışmayı yönetmek için öğrendikleri bir yoldur. İlişkiyi ve/veya kişiyi daha çok umursamama ya da reddedilmekten korunma amaçlı çiftlerden birinin vermiş olduğu bir tepki ya da baş etme biçimi olabilir. Geri çekilen partner bağlanma sürecinde eşine göre (pasif) bir tutum belirlemektedir. Geri çekilen partnerin ilişkide yeniden bağlılık geliştirebilmesi için gerekli makul bir evre vardır. Böylece, ilişkide yeniden yumuşama yaşanması mümkün olur (Johnson, 2002; Johnson & Whiffen, 2003).

Bağlanma teorisinin 10 temel ilkesi çerçevesinde terapi sürecini yapılandıran danışman, çiftler arasında güvenli bağlanma ilişkisini de yeniden yapılandırmış olur. Duygu odaklı çalışan bir aile danışmanı öncelikli olarak çiftlerin duygusal yaşamlarında önemli anahtar tecrübelerle yeniden erişimi sağlayıp, onların açılımını yaparak, bunları yeniden organize eder (duygusal kopuşlara ilişkin geçmiş yaşantılar gibi). Böylece, terapi sürecinde çiftlerin tepkilerini yeniden ‘şimdi ve burada’ deneyimlemeleri sağlanmaktadır (Johnson, 2002; Johnson, & Whiffen, 2003).

Çiftler ilişkilerinde *erişebilirlik, sorumluluk ve duygusal bağlılık* konularını test ederler ve a) Sana ulaşabilir miyim? b) Kendini bana açacak mısın? c) İhtiyacım olduğunda yanımda olacak mısın? sorularıyla ilişkilerini değerlendirirler. Üzerinde çalışılan bu duygular, partnerler arasında karşılıklı olarak yeniden çalışılır. Partnerler kendi tepkilerini yeniden yaşayarak gözlemler ve bu da onların aralarındaki ilişkide olumlu bağlanma örüntülerini besleyerek olumlu duyguların paylaşıldığı bir bakış açısı sunar (Johnson, 2008; 2015). Daha sonra çiftler ile ilişkilerine dair şu sorular üzerinde konuşulur:

Bakış açınıza göre, eşiniz sizin için erişilebilir mi?

Eşimin dikkatini kolayca üzerime çekebilirim. (D / Y)

Eşimle duygusal olarak bağlantı kurmak kolaydır. (D / Y)

Eşim bana onun için ilk öncelik olduğumu gösteriyor. (D / Y)

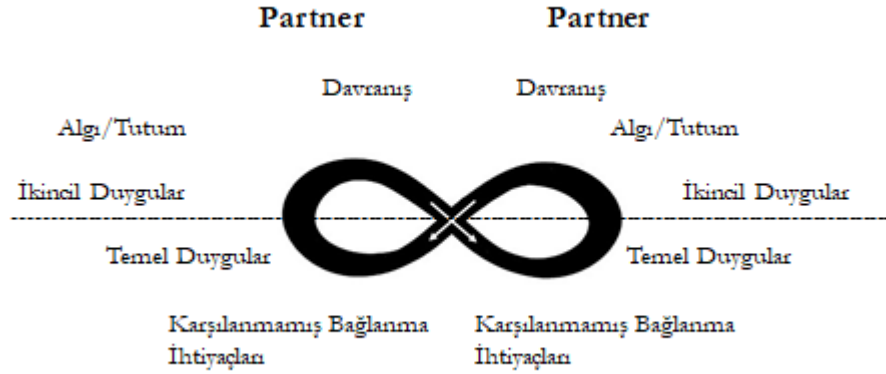
Bu ilişkide kendimi yalnız ya da sesi kestirilmiş hissetmiyorum. (D / Y)

En derin duygularımı eşimle paylaşabilirim. O beni dinler. (D / Y)

Sizce, eşiniz size karşı duyarlı mı? Yakınlık ve rahatlatılmaya ihtiyacım

olursa, o benim yanımda olacaktır. (D / Y)

İhtiyacım olduğunda eşim ona yaklaşmam için bana açık davranır. (D / Y)



### Şekil 1. EFT Döngüsü

**Kaynak:** Johnson, 2004

Bu duruma karşı ilk tepkin ne oldu?

İlk hissettiğin duygu tam olarak neydi?

COVID-19 a ilişkin şu anda ne hissediyorsun?

Ayrılık kararımıza ilişkin şu anda ne hissediyorsun?

(Önemli yaşam olayları hakkında sorular sorulur.)

Vücudundaki hisleri ara, fark et ve o hislere odaklan. Bu hissi ya da duyguyu tanımla, tarif et ve isimlendir.

Tamamen hissedilen akıcı bir duygu mu?

Seni sıkışmış hissettiren kötü bir duygu mu?

Bu duygudan kurtulma isteği yaşıyor musun?

İkincil duyguları tanımlama ve tespit etme amaçlı kullanılacak bazı sorular:

Olay karşısında hissettiğin durumun altında yatan başka sebepler var mı?

Durum seni nasıl etkiledi ve ne yapma ihtiyacı hissettin?

Durum karşısında göstermediğin duyguların var mıydı? Varsa nelerdir?

Bir danışanın yakınlık ihtiyaçları, bağlanma örüntüleri ve duyguları hakkında aşağıdaki diyalogu inceleyerek, duygu odaklı yaklaşımın çıkışına bir göz atalım:

**Kadın:** Neden benimle hiç konuşmuyorsun?

**Erkek:** Neler oluyor hiç bilmiyorum. Seni anlayamıyorum.  
Ne hissettiğimi bilmiyorum. O nedenle, sessiz kalmayı tercih ediyorum.  
Sana baktığımda yüzünde sadece rahatsızlık, huzursuzluk görüyorum.  
O bakışları gördüğümde vücudum geriliyor ve kendimi kasıyorum.

**Kadın:** Senin zihnin sana eşinle gerçekten konuşamayacağını söylüyor yani.  
Gerçekten tekrar her şeyi alt üst ettin, batırdın ve kestirip kaçıyorsun.

**Erkek:** Bana karşı büyük bir rahatsızlık sanki beni reddediş görüyorum ve senden kaçmaya başlıyorum.  
Eğer bu duyguya bir isim vermek gerekirse buna “korku” diyebilirim.

Diğer yaşantısal aile terapistleri gibi hem içpsişik ve hem de kişilerarası sorunlarla ilgilenen duygu odaklı yaklaşım hangi duyguya odaklanacağına danışanlarının birincil ve ikincil duygularını ayırıştırarak karar vermektedir. Birincil duygular, herhangi bir duruma verilen ilk tepkilerdir ve tipik olarak bağlanma korkularını ve ihtiyaçlarını yansıtmaktadır. Gerçek durumla değil de birincil duygularla ilgili olan ve sıklıkla öfkenin, engellenmenin veya geri çekilmenin formu olan duygular ise ikincil duygulardır. Terapist ilk adımlarda çiftin öncelikle farkında olarak ortaya koyduğu ikincil duygularla ilgilenir ve terapi sürecinde eşlerin ikincil duygularının altında yatan birincil duygularının farkındalıklarını sağlamaya çalışır (Gehart, 2019). Bu diyalogda birincil duygu korku iken ikincil duygu reddedilme duygusudur denilebilir. Danışman bu süreçte çiftin duygusal deneyimlerini yeniden deneyimlemelerine yardım eden bir koç, çiftin ilişki dansını tekrar şekillendirmelerine destek olan koreograf gibidir. Trapötik işbirliğine öncülük eder, süreci takip eder ve işbirlikçi bir rol oynar (Johnson, 2004).

Duygusal deneyimler daha belirgin ve net kelimelerle ifade edilirse, daha açık formüle edebilirler. Duyguları tanımlamak, normalleştirmek ve kabul etmek çok önemlidir. COVID-19 sürecinde birçok kişi karmaşık duygu ve düşünceler yaşamaktadır. Anlam verilemeyen duyguları beyin yaşamı tehdit eden bir his gibi algılayabilmektedir (Ercan, Arman, Emiroğlu, Öztıp, & Yalçın, 2020). Bu tür durumlarda ikincil bir duygu olan korku tepkisinin gerçekte altında yatan asıl birincil duygu nedir? Bunu cevaplayabilmek zor durumlara hâkim olabilmeyi, tehdit edici algılanan duyguları daha kolay kabul edebilmeyi ve dolayısıyla yönetebilmeyi sağlayabilir. Böylece olumsuz duygular ile daha iyi başa çıkılabilir; stresli, kaygılı, korkulu ve depresif duygular daha düşük olasılıkla yaşanır. Duyguları tanıma ve ifade etme, özlem ve ihtiyaçları daha net formüle etmeye de yardımcı olmaktadır. Sonuç olarak bu durum, çiftlerin karşılıklı olarak birbirlerinin ihtiyaçlarına daha etkili bir şekilde cevap vermelerine yardımcı olur. Duygular, eşler arasındaki dansın müziğidir (Johnson, 2008; 2015). Temel duygu odaklı terapi hareketi duygu odaklı çalışan çift ve aile danışmanı liderliğinde travmatik ya da sorunlu terapötik yaşantının yeniden deneyimlenmesi süreci bir dans hareketi bir ilişki tangosu gibidir. Çiftler arasında anda yaşanan duygular eşliğinde geçmiş deneyimlerin kişide yarattığı duygular

üzerinde öngörü kazanan partner bu duyguya erişim sağlama şansı edinir. Bu sayede tepkisel ve görünen duyguların altında yatan temel ve birincil yani daha derinde olan yeni duygular keşfedilmektedir. Daha birincil ve tutarlı duygular üzerinden eş ile etkileşimin nasıl hissettirdiğine odaklanılır ve kişinin bunu fark etmesi sağlanır. Bu şekilde mevcut durum yeniden çerçevelendirilir.

“Aşk bir dansır” metaforu duygu odaklı çift terapisi yaklaşımına özgü bir özdeyiş gibidir. Sue Johnson çiftlerin etkileşimini bu klasik metaforuyla ele almakta ve onlardan ilişkilerinde tıpkı bir dans pistinde dans ediyormuşlarcasına gibi ritmik ve uyumlu hareketlerle ilişkilerini sürdürmelerini beklemektedir (2004). Biri iterse diğeri çekmeli, biri uzaklaşırsa diğeri yakınlaşmalıdır. Ancak bazen her dans gibi bu da uyumlu ve ritmik olmayabilir. Bu tür durumda çiftler kendilerini olumsuz duyguların döngüsünde bulabilmektedirler. Bir aile danışmanının duygu odaklı yaklaşımda ilk görevi çiftin kovalayan/kaçan örüntüsü olarak tanımlanan olumsuz etkileşim döngüsünü açığa çıkarmaktır. Dört temel kovalayan/kaçan örüntüsünden bahsedilmektedir: 1) *Kovalayan/kaçan*: İlişkide bir kovalayan partner ve bir de kaçan partner vardır; 2) *Kaçan/kaçan*: Bazen çiftlerin her ikisi de ilişkide kovalayan gibi görünse de aslında tipik olarak tükenmiş bir kovalayan eş vardır; 3) *Saldıran/saldıran*: Kovalayan durumundaki eş tarafından provoke edildiğinde öfke patlaması yaşayan ve kavga ederek kaçan eşi tanımlamaktadır; 4) *Karmaşık döngüler*: Travmadan kurtulan eşlerin içerisinde bulunduğu yüksek düzeyde kaygı ve kaçınmayı içeren karmaşık ve değişken bir durumdur (Johnson, 2008; 2015).

Çift ilişkilerinde gerekli olan ögeler nelerdir? Fonksiyonel bir ilişkide neler yer alır? Fonksiyonel bir ilişkiyi neler tahrip eder? Aile sistemi içinde yaşanan işlevsellik sorununu terapötik anlamda düzelterek yeniden yapılandırmaya (corrective recapitulation) ilişkin nasıl bir yol haritası sunar? Bağlanma teorisinin 10 temel ilkesinin gereklilikleri çerçevesinde terapi sürecini yapılandıran danışman, çiftler arasında güvenli bağlanma ilişkisini de yeniden yapılandırmış olur. Duygu odaklı çalışan bir danışman öncelikli olarak çiftlerin duygusal yaşamlarında önemli anahtar tecrübelerle yeniden erişimi sağlayıp, bunların açılımını yaparak, onları yeniden organize etmektedir (duygusal kopuşlara ilişkin geçmiş yaşantılar gibi). Bu şekilde, terapi sürecinde çiftlerin reaksiyonlarını yeniden ‘şimdi ve burada’ deneyimlemeleri sağlanmaktadır (Johnson, 2004; 2008; 2015; Greenberg, 2002). Ancak bu şekilde çiftler arasında yaşanan bağlanma travmaları tamir edilebilir (Johnson & Whiffen, 2003; Johnson, 2002). Duygusal yaşantının yeniden yaşantılanması ile çiftler aralarındaki duygusal bağları yenilemektedirler. (Johnson, 2004). COVID-19 gibi zor olan bu küresel salgın sürecinde, duygu odaklı yaklaşım kullanımı ile aile ve çift ilişkileri koruyucu ve güçlendirici pozitif duygularla çalışılarak temelde yer alan ilişki sorunlarını olumlu bir şekilde yapılandırmak mümkün kılınabilecektir.

## 7. TARTIŞMA

Toplumsal ilişkilerin kısıtlandığı bu salgın döneminde bireyler vakitlerinin önemli bir kısmını evlerinde izole bir şekilde geçirmek zorunda kalmışlardır. Bütün bu nedenlerle, psikolojik sağlığın risk altında olduğu bu dönemin ilişkileri de olumsuz

yönde etkilemesi kaçınılmaz olmuştur. 12 Ekim, 2020 itibarı ile Türkiye’de COVID-19 vaka sayısı 335,533; vefat sayısının 8,837 (Worldometer, 2020) olduğu düşünüldüğünde, bu kayıplar nedeni ile yaşanan yas ve travmanın, ve de virüs bulaş riskine karşı uygulanan kısıtlama ve karantina süreçlerinin aile içi dinamikleri ve çift ilişkilerini etkileyip (Ergül, Yılmaz, 2020), bireylerin stres ve kaygı düzeylerini artırdığı yüksek olasılıktır. Maruz kaldığı yüksek stres ve kaygı düzeyi ile baş edemeyen kişiler sorunlarını çözmek için sağlıksız baş etme yöntemleri (örneğin, aile içi şiddet, saldırganlık gibi) kullanabilmektedirler. İşte bu tür nedenlerle, COVID-19 salgın süreci psikolojik sağlığın korunması ve güçlendirilmesi adına değişime adaptasyon, belirsizlikleri tolere edebilme ve kısıtlamalara uyum sağlamayı gerektiren duygusal becerilerin ilişki yönetiminde işe yaradığı önemli bir dönemdir. Bu etkiyi destekler nitelikte COVID-19 pandemisinin travma sonrası büyüme açısından fırsat olarak değerlendirilebilmesi durumunda, birey ve toplum düzeyinde pek çok değişimi başlatma potansiyeline sahip olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Karataş, 2020).

İnsanoğlu varlığını ilişkileri aracılığı ile özellikle de yakın ilişkiler vasıtası ile hissetmektedir. İlişki ve yakınlık sorunu bireyde kaygı ve strese neden olmaktadır. Stres karşısında vücudun verdiği tepki sonucu kortizol salgılanır; kortizol vücudun stresle başa çıkan ana hormonudur. Özetle, yakın ve güçlü ilişki bağları temel stres hormonu olan kortizol seviyesi ile doğrudan ilişkilidir. Sürekli kaygı halinde olmak ve strese maruz kalmak psikolojik sağlığımızın yanı sıra fiziksel sağlığımız için de bir tehdittir (Barrett, 2017). Öte yandan, stres ve kaygı yaratan durumların etkili bir şekilde yönetilebilmesi için sağlıklı ilişkiler bir microcosm yani küçük bir evren oluşturur (Yalom, 2005). Yıpranan aile ve çift ilişkilerini duygu odaklı yaklaşımlar kullanılarak ve duygularla çalışarak koruyup güçlendirmek dolayısıyla temelde yer alan ilişki sorunlarını olumlu bir şekilde yapılandırmak mümkün olabilir.

COVID-19 sürecinde bireylerin gerek özel, bireysel ve aile ilişkileri gerekse çalışma koşulları etkilenmiş; bunun doğal bir sonucu olarak da günlük yaşam rutinlerinde değişimler yaşanmıştır. Dolayısıyla, salgın sürecinin bireyin kontrolü dışında belirsizlikler taşıması, günlük yaşam rutinlerinin değişmesi, maddi endişeler, geleceğe ve genel olarak yaşamın anlamına ilişkin sorgulama ve kaygılar, duygu düzenleme becerilerinin eksik ya da yetersiz olması gibi faktörler çiftlerin ilişkisini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, COVID-19 sürecinde ilişkilerinde sorun yaşayan çiftlere yönelik duygu odaklı çalışmalar faydalı sonuçları verebilir (Beasley & Ager, 2019). Zira kriz zamanlarında insan en çok güven duygusunu hissetmek istemektedir. İşte bu nedenle duygu odaklı yaklaşımlar (2015); aile sistemi içinde bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlayarak, stres, kaygı gibi duygularla baş etmede destek olmaktadır (Ercan, Arman, Emiroğlu, Öztop, & Yalçın, 2020).

## **8. SONUÇ VE ÖNERİLER**

COVID-19 salgın süreci ekonomik krizlerin, kuşaklararası ilişkilerin, aile dinamiklerinin ve halk sağlığı konularının birbiri ile iç içe girdiği bir dönem olmuştur. Aile ve toplum yaşamına odaklanan etkili sosyal politika uygulama ve müdahaleleri,



demografik değişken ve toplumsal konuların kesişimleri dikkate alınarak planlanmalıdır (Stokes & Patterson, 2020). Gelecek nesillerin yetiştiren aile kurumunu, tüm dünyayı etkisi altına alarak küresel bir salgına dönüşen COVID-19'un olumsuz etkilerinden korumak toplumun birincil gündemi olmalıdır.

COVID-19'un olumsuz etkileri ile sağlıklı bir şekilde başa çıkmada hem konunun psikolojik boyutu hem de koruyucu ve önleyici ruh sağlığı çalışmaları önem arz etmektedir. Aile sisteminin merkezinde yer alan eş sistemini oluşturan çiftler arasındaki olumlu etkileşim, aile yapısının işleyişi ve tüm ailenin psikolojik sağlığı için önceliklidir. Bireylerin kriz durumlarında yaşanan toplumsal ve ekonomik zorluklar ile baş edebilmeleri ancak ailedeki ve ailenin temel yapı taşı olması dolayısıyla eş sistemindeki çiftler arasındaki duygusal yakınlaşma (intimacy), destek ve paylaşımdan güç alarak gerçekleşebilir. Bu süreç çiftleri bir arada olmaya zorlarken, bu dönemde duygusal yakınlık konusu bazı çiftler için zorlayıcı olmuş da olabilir. Çiftlerin ilişkilerinde hem bazı özgürlükler hem güçlü bağlar kurarak sağlıklı ve dengeli bir etkileşim ile yakınlaşma yaşayabilmeleri gerekmektedir. Çift ilişkisinde bu duygusal yakınlık, sistem teorisinin iki kutuplu yaklaşımına göre açıklanabilir: kopma (disengagement) ve yakınlaşma (enmeshment) (Werner, Green, Greenberg, Browne, & McKenna, 2001). Bağlanma, bireylerin bireysellik duygularını yitirdikleri ve temel özdeşlikleri olarak "biz" kavramına atıfta buldukları noktaya kadar bir tür ego füzyonudur; ki bazen bu örüntü çiftlerin ya birbirlerinin cümlelerini tamamlarken veya aralarında "Bana bu kadar yakın durma" şeklinde tavırlar ile görülmektedir (Barry & Lawrence, 2013). Murray Bowen, bireylerin sağlıklı bir ilişki kurmak ve aşırı yakınlaşma ya da kopmadan kaçınmak için güçlü ayrı kimliklere sahip olmaları gerekli olduğunu öne sürmüştür (Tittleman, 2014). Çiftlerin aralarında hem gerçek duygusal yakınlığı yaşayabilmeleri hem de aile sistemi içinde kendilerini güven ve dayanışma içinde hissetmeleri gerekmektedir. Bu süreç her ne kadar ekonomik ve sosyal eşitsizlikleri arttırmış olsa da herkesin birbirini anlamak, birbirine saygı duymak ve yardım etmek için küresel bir aile olarak bir araya gelmesine fırsat yarattığı da hatırlanmalıdır (Fisher, Languilaire, Lawthom, Nieuwenhuis, Petts, Runswick-Cole, & Yerkes, 2020). Önemli olan bu yolculukta kimsenin kendisinin yalnız olmadığını hatırlamasıdır.

Toplumun temelini oluşturan ailenin bu süreçte en az zarar alarak hatta daha da güçlenmesi için tüm imkânlar seferber edilmelidir. Amerikan Psikoloji Derneği COVID-19 Bilgi ve Kaynak (2020) gibi birçok profesyonel organizasyonun tavsiye ettiği gibi, b için multidisipliner bir yaklaşımla nörobilim uzmanı, psikolog, aile danışmanı, psikiyat, virolog, sosyolog, sosyal hizmet uzmanı gibi pek çok alandan uzman yaşanan sorunlara çözüm üretmek üzere el ele vermelidir. Bununla birlikte ailenin ve özelde çift ilişkilerinin zorlandıkları durumlarda çözüm üretmekten öte onlarla baş ederek onları yönetme becerisini kazanmaları ilgili uzmanlarının desteğiyle olmalıdır. YBu dönemde çift ilişkilerinde yıpranan ve onarılmaya ihtiyaç duyan etkileşimde iyileşme sağlamak amacıyla ilgili uzmanlar farklı terapötik yaklaşımlar deneyimlemelidirler. Duyguların ilişkilerdeki merkezî değeri dikkate alındığında duygu odaklı yaklaşımın çiftler arası etkileşimi sağlıklı bir şekilde yapılandırmak üzere aile danışmanlığı hizmetinde faydalı sonuçlar verebilecektir.

Bu çalışmada, COVID-19 sürecinde, ilişkilerinde sorun yaşayan çiftlere yönelik duygu odaklı aile danışmanlığı görüşme süreci, ilke ve teknikleri konusunda literatür bilgisi sunulmuştur. İlişki sorunlarının temelinde yatan duyguların anlaşılması ile ilişkiler yeniden işlevsellik kazanmaktadır. Bu yaklaşım sayesinde çiftlerin duygularını bütüncül bir yaklaşımla kabul etmeleri olumsuz duygularını daha işlevsel başa çıkma yöntemleri ile yönetip, psikolojik sağlıklarını korumak için gerekli önlemleri alabilmeleri sağlanmaktadır. COVID-19 sürecinde ilgili danışanların stres, kaygı ve korku gibi olumsuz duygu ve davranışsal tepkilerin dozunda olması durumunda aslında bizi koruduğunu anlamaları, tepkileri olan panik ve donma duygularını daha işlevsel yönetebilmelerini sağlamaktadır. Çift ilişkileri açısından bu dönem dünya çapında tüm çiftler için değişime adaptasyon, belirsizlikleri tolere edebilme ve kısıtlamalara uyum sağlama yanında özellikle de duygu düzenleme, stres ve kaygı yönetimi gibi becerilerin etkili bir şekilde kullanımını gerektiren kritik bir dönem olmuştur. Bu nedenle, olası krizlere karşı duyguları fark etme, tanımlama, normalleştirme ve dönüştürme gibi beceriler konusunda ilişkilerinde sorun yaşayan çiftlere yönelik duygu odaklı yaklaşım etkili bir yol haritası ve uygulama çerçevesi sunabilir. Bu çalışma da, duygu odaklı aile danışmanlığı görüşme sürecine, ilke ve tekniklerine dair literatür bilgisi verilerek COVID-19 döneminde, ilişkilerinde sorun yaşayan çiftlere dönük atılacak adımlara ışık tutmak amaçlanmıştır. Ekte yer alan, Çift Anketi psikolojik danışmanlık hizmeti sunan uzmanlar için ön-görüşme sırasında faydalı bilgiler verebilir.

**KAYNAKÇA**

- Akan, Ş. (2014). *Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross'un süreç modeline göre incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alpar, B. I. (2020). COVID-19 salgın sürecinde kadın ve hane içi emeği. D. Demirbas, V. Bozkurt, & S. Yorgun (Eds.). *COVID-19 pandemisinin ekonomik, toplumsal ve siyasal etkileri, içinde* (ss. 171-184). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınevi. DOI: 10.26650/B/SS46.2020.005.11
- Aşkın, R., Bozkurt Y., & Zeybek, Z. (2020). COVID-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Özel Sayısı*, 37, s.304-318.
- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.
- Barry, R. A., & Lawrence, E. (2013). "Don't stand so close to me": An attachment perspective of disengagement and avoidance in marriage. *Journal of Family Psychology*, 27(3), 484.
- Beasley, C. C. & Ager R. (2019). Emotionally focused couples therapy: A systematic review of its effectiveness over the past 19 years, *Journal of Evidence-Based Social Work*, 16(2), 144-159, DOI: 10.1080/23761407.2018.1563013
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY: Basic Books.
- Bozkurt, V. (2020). Pandemi döneminde çalışma: ekonomik kaygılar, dijitalleşme ve verimlilik. D. Demirbas, V. Bozkurt, & S. Yorgun (Eds.). *COVID-19 pandemisinin ekonomik, toplumsal ve siyasal etkileri, içinde* (ss. 115-136). İst: İstanbul Üniversitesi Yayınevi. DOI: 10.26650/B/SS46.2020.005.08
- Demirbas, D. & Bozkurt, V. & Yorgun, S. (2020). *COVID-19 pandemisinin ekonomik, toplumsal ve siyasal etkileri*. İstanbul Üniversitesi Yayınevi. DOI: 10.26650/B/SS46.2020.005
- Demirkapı, Ş., E. (2013). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Aydın Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Ekman, P., & Davidson, R. J. (Eds.). (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
- Ercan, E. S., Arman, A. R., Emiroğlu, N. İ, Öztop, D. B. & Yalçın, Ö (2020). *Türkiye çocuk ve genç psikiyatrisi derneği COVID-19 (korona) virüs salgını sırasında aile, çocuk ve ergenlere yönelik psikososyal ve ruhsal destek rehberi*. İstanbul: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği.
- Ergönen, A. T., Biçen, E., & Ersoy, G. (2020). COVID-19 sürecinde aile içi şiddet. *Adli Tıp Bülteni*, 25, Özel Sayı: 48-57.
- Ergül, B. & Yılmaz, V. (2020). COVID-19 Salgını süresince aile içi ilişkilerin doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 38-51.

- Euronews (2020, 11 Nisan) COVID-19 salgını sonrası suç oranları düştü, aile içi şiddet artıyor. <https://tr.euronews.com/2020/04/11/suc-oranlari-dustu-ceteler-faaliyetleri-duruyor-aile-ici-siddet-artti-koronavirus-evde-kal>
- Filiz, O. (2011). Türkiye’de aile mahkemeleri uygulaması ve uygulamanın değerlendirilmesi üzerine bir araştırma. *Aile ve Toplum*, 12(7), 73-96.
- Fisher, J., Languilaire, J.C., Lawthom, R., Nieuwenhuis, R., Petts, R. J., Runswick-Cole, K. & Yerkes, M.A. (2020). Community, work, and family in times of COVID-19, *Community, Work & Family*, 23(3), 247-252, DOI: 10.1080/13668803.2020.1756568
- Fraser, E. (2020). Impact of COVID-19 Pandemic on violence against women and girls. Retrieved from <http://www.sddirect.org.uk/media/1881/vawg-helpdesk-284-covid-19-and-vawg.pdf>
- Gehart, D. (2019) *Aile Terapisi Yeterliliklerinde Uzmanlaşma*. (2. baskı). (Çeviri editörleri, T. İlhan & H. Cihan). Ankara: Pegem Akademi.
- Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik danışma*. (Çev. Ed. N. Voltan Acar; Çev. T. Sarı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Greenberg, L.S. (2002; 2018). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC, US: American Psychological Association. xvi 337 pp., <https://doi.org/10.1037/10447-000>
- Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı* (T. Ergene, S. Aydemir Sevim Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orijinal eser 2005 yılında basılmıştır)
- Stokes, J. E. & Patterson, S. E. (2020). Intergenerational Relationships, Family Caregiving Policy, and COVID-19 in the United States, *Journal of Aging & Social Policy*, 32(4-5), 416-424, DOI: 10.1080/08959420.2020.1770031
- Johnson, S.M. & V. Whiffen (2003). *Attachment processes in couples and families*. New York: Guilford Press.
- Johnson, S.M. (2002). *Emotionally focused couple therapy with trauma survivors: Strengthening attachment bonds*. Guilford Press.
- Johnson, S.M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connections*. New York, NY: Brunner-Routledge.
- Johnson, S.M. (2008; 2015). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. New York, NY: Little, Brown & Company.
- Johnson, S.M., & Greenberg, L.S. (1994). *The Heart of the Matter: Perspectives on Emotion in Marital Therapy*. New York: Brunner Mazel.
- Karataş, Z. (2020). COVID-19 Pandemisinin toplumsal etkileri, değişim ve güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4( 1), 3-17.
- Kumar, S., & Casey, A. (2020). Work and intimate partner violence: Powerful role of work in the empowerment process for middle-class women in abusive relationships. *Community, Work & Family*, 23(1), 1–18. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13668803.2017.1365693>. <https://doi.org/10.1080/13668803.2017.1365693>
- Leahy, R.L. (2019). *Duygusal şema terapi: Ayırıcı özellikler*. Routledge Publisher.
- McWilliams, L. A., & Bailey, S. J. (2010). Associations between adult attachment ratings and health conditions: Evidence from the national comorbidity survey replication. *Health Psychology*. 29(4), 446-453. doi: 10.1037/a0020061.

- Meredith, P., Strong, J., & Feeney, J. (2007). Adult attachment variables predict depression before and after treatment for chronic pain. *European Journal of Pain*, 11(2), 164-170.
- Perry, D. B. (2004). *Maltreated children: Experience, brain development, and the next generation*. New York: W.W. Norton.
- Petts, R. J., Shafer, K. M., & Essig, L. (2018). Does adherence to masculine norms shape fathering behavior? *Journal of Marriage and Family*, 80(3), 704–720. <https://doi.org/10.1111/jomf.12476>
- Productivity Commission. (2014). Geographic labour mobility: research report, April 2014. Canberra: Media and Publications. 1-32. Retrieved from <https://www.pc.gov.au/inquiries/completed/labour-mobility/report/labour-mobility-overview.pdf>
- Ruppner, L., Churchill, B., & Scarborough, W. (2020). “Why Coronavirus may Forever Change the Way We Care Within Families.” The Conversation. <https://theconversation.com/why-coronavirusmay-forever-change-the-way-we-care-within-families-134527>.
- Sabah Gazetesi. (2020). Ekonomi Haberleri, Erişim adresi: <https://www.sabah.com.tr/ekonomi/2020/04/07/bakan-albayrak-acikladi-toplamda-44-milyon-aileye-verecegiz>
- Scarborough, W. J., Sin, R., & Risman, B. (2019). Attitudes and the stalled gender revolution: Egalitarianism, traditionalism, and ambivalence from 1977 through 2016. *Gender & Society*, 33(2), 173–200. <https://doi.org/10.1177/0891243218809604>
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2015). *Türkiye boşanma nedenleri araştırması*. İstanbul Araştırma ve Sosyal Politika Serisi 23. (1. Basım). İstanbul: Çizge Tanıtım ve Matbaacılık.
- T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2019). *Türkiye Aile Yapısı Araştırması, 2016*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı.
- The Guardian. (2020). In quarantine with an abuser: surge in domestic violence reports linked to coronavirus. <https://www.theguardian.com/us-news/2020/apr/03/coronavirus-quarantine-abusedomestic-violence>.
- Titelman, P. (Ed.). (2014). *Differentiation of self: Bowen family systems theory perspectives*. Routledge.
- Türkçapar, H. (2007). *Bilişsel terapi, temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: HYB Yayınları.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2013). İstatistiklerle Aile, 2012. *Haber Bülteni*, 13662. 13 Mayıs 2020 <http://www.tuik.gov.tr> den indirildi.
- Werner, P. D., Green, R. J., Greenberg, J., Browne, T. L., & McKenna, T. E. (2001). Beyond enmeshment: evidence for the independence of intrusiveness and closeness-caregiving in married couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(4), 459-471.
- Worldometer. (2020). Current world population. Retrieved October 12, 2020, from <https://www.worldometers.info/>

- Yalom, I. D. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yıldırım, M., Akgül, Ö., & Geçer, E. (2020). The effect of COVID-19 anxiety on general health: The role of COVID-19 coping. *PsyArXiv*, 1-24. Doi:10.31234/osf.io/h8w9e
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Zülfikar, H. & Özmen, S. (2020). COVID-19 izolasyon sürecinde bireylerin sosyo-ekonomik özellik ve davranış ilişkileri. D. Demirbas, V. Bozkurt, & S. Yorgun (Eds.). *COVID-19 pandemisinin ekonomik, toplumsal ve siyasal etkileri, içinde* (ss. 251-262). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınevi. DOI: DOI: 10.26650/B/SS46.2020.005.16

**Ek 1.**

**DOCT ÇİFT ANKETİ**

İsim \_\_\_\_\_ Yaş \_\_\_\_\_

İlişki Durumu \_\_\_\_\_ Beraberlik Yılı \_\_\_\_\_

Lütfen tüm soruları tamamen ve doğru olarak cevaplamaya çalışın. İstenilen bilgiler ilişkiniz hakkında bilgi edinmemize ve tedavi planınızı çizmemize yardımcı olacaktır.

1. İlişkinizde en çok sevdiğiniz şeyler nelerdir?
2. Partnerinizle ilgili en sevdiğiniz şey nedir?
3. İlişkinizde değişmesini en çok istediğiniz şey nedir?
4. Ne sıklıkta tartışma yaparsınız? En çok ne hakkında tartışırsınız?
5. En son tartışmanızı ayrıntılı bir şekilde tarif edin. Nasıl başladı? Nasıl sonlandı?
6. Tartışmalarınız birinizin bulunduğu yeri terk etmesiyle sonuçlanıyor mu? Kim terk ediyor? Geri gelmesi ne kadar sürüyor? Birbirinize olan kızgınlığınız ne kadar sürüyor?
7. Bir şeyleri daha iyi hale getirmek için ilk girişimde bulunan kim oluyor?
8. Tartışmalarınız fiziksel boyuta geçiyor mu? Sözel taciz oluyor mu? Lütfen ayrıntılı olarak yazınız.
9. Cinsel ilişkiyi en sık kim başlatıyor?
10. Eğer cinsel ilişkiye girmiyorsanız, ne kadar süredir ve nasıl sonlandırdınız?
11. İlişkinizi onarmak için cinsel ilişkiyi kullanıyor musunuz? Nasıl?

12. Cinsel ilişkiniz sizin için eziyet verici mi? Niçin?
13. Partnerinizle birlikteyken güvende hissediyor musunuz? Peki şuan? Geçmişte? Lütfen ayrıntılı olarak yazınız.
14. Şuan ki ilişkinizde, yakınlığa ve rahatlığa ihtiyacınız olduğunda bunu partnerinizden istiyor musunuz? Lütfen ayrıntılı olarak yazınız. Bu durumun zorluğunu derecelendirebilir misiniz? (1 çok fazla kolay – 10 çok fazla zor)
15. İlişkinizde, birinizin elini uzattığında diğerinin de buna cevap verdiği, hem birbirinizle duygusal olarak bağlantı kurduğunuz ve hem de sizi güvende hissettiren bir bağın oluştuğu anları hatırlıyor musunuz? Lütfen ayrıntılı olarak yazınız
16. Ailenizden sevgiye/evliliğe dair aldığınız mesajlar nedir? Toplumdan aldığımız mesajlar nedir?
17. Şuan ki ilişkinizden önce, güvendiğiniz, yakın hissettiğiniz ve ihtiyaç duyduğunuzda ulaşabileceğiniz biriyle güvenli ve sevgi dolu bir ilişki yaşadınız mı? Kiminle? Lütfen ayrıntılı olarak yazınız.
18. Partnerinizin sizinle birlikte olmadığını hissettiğiniz önemli anlar yaşadınız mı? Lütfen ayrıntılı olarak yazınız.
19. Başkalarına kendinizi açmak ve onlara güvenmek, gerçekten ihtiyaç duyduğunuzda size yaklaşmalarına izin vermek sizin için zorsa, hayatın yükü sizin için fazlaştığında veya yalnız kaldığınızda ne yaparsınız?
20. Şuan ki ilişkinizde kendinizi daha güvende hissetmenizi sağlayan iki özel şeyi yazınız.

İlişkinizle ilgili paylaşmak istediğiniz başka bir şey var mı?

Danışanın İmzası \_\_\_\_\_  
Tarih \_\_\_\_\_