



## NİTEL BİR ÇALIŞMA: SIĞINMA EVİNDEKİ KADINLARIN SORUN ÇÖZME BECERİLERİ ÜZERİNE GRUP ÇALIŞMASI

### A QUALITATIVE STUDY: GROUP WORK ON PROBLEM SOLVING SKILLS OF WOMEN IN WOMAN SHELTER

Buse ERZEYBEK\*

#### Öz

Günlük hayatta karşılaşılan sorunlar kişilerin sosyal becerilerini büyük ölçüde etkilemekte ve ayrıca soruna maruz kalma süreleri kapasitelerini sınırlandırmaktadır. Bireylerin sorunlara yaklaşımı ve çözüm süreçleri bilişsel, duygusal ve davranışsal özelliklerine göre şekillenmektedir. Bu bağlamda sığınma evinde kalan kadınların özgüvenlerini geliştirerek, kendi ayakları üzerinde durabilmeleri için yapılması gereken önemli çalışmalardan biri sorun çözme becerilerini geliştirmektir. Sorunlarını daha farklı açılardan değerlendirmeyi öğrenmelerini ve yalnız olmadıklarını hissederek cesaretlenmeleri de bireysel desteğe ek olarak sunulan grup çalışması ile gerçekleştirilebilir.

Bu çalışmanın amacı Kıbrıs'ın Kuzeyinde çok az kapasite ve uzmanla çalışan Lefkoşa Türk Belediyesi (LTB) bünyesinde hizmet veren sığınma evindeki kadınların güçlenmesi ve sorun çözme becerilerinin geliştirilmesidir. Grup çalışmasından önce ve sonra Sosyal Sorun Çözme Envanteri uygulanarak, yedi haftalık grup çalışmasının etkileri değerlendirilmiştir. 5 kadından 4'ünün sorun çözme becerilerinin gözle görülür şekilde geliştiği ve soruna yaklaşımlarında biliş, duyuş ve davranışın önceye göre daha dengeli olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sığınma Evi, Kadın, Sorun Çözme Becerisi.

#### Abstarct

Problems encountered in daily life greatly affect the social skills of individuals and also the duration of the individuals' exposure to the problem, limits their capacity. Approaches and solution processes of individuals are shaped according to their cognitive, emotional and behavioral characteristics. In this context, the most important task to improve self esteem and sustaining self indepeny of women's who are staying at woman shelter, is helping them to develop their problem solving skills. With group work they also learn to evaluate their problems from different perspectives and feel encouraged besides individual support.

The aim of this study is to strengthen the women in the shelter and to improve their problem-solving skills, where the shelter in Northern Cyprus, Nicosia Turkish Municipality, provides services with very little capacity and expert support. The Social Problem Solving Inventory was applied before and after the group study, and the effects of the seven week group study were evaluated. 4 of the 5 women developed problem-solving skills visibly and cognition, emotion and behavior were more balanced than before in their approach to the problem.

**Keywords:** Woman Shelter, Woman, Problem Solving Skills.

#### Giriş

Yaşamın her evresinde kişiler bir takım sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. İlk yıllarda temel ihtiyaçların giderilmesine yönelik sorunlar başta gelirken ilerleyen yıllarda, artan sorumluluklar ve tecrübeler karşılaşılan sorun yelpazesini genişlettiği gibi baş etme süreçlerini de etkileyebilmektedir. Kişilerin başarılı bir şekilde sorunlarını çözmeleri de hem bilişsel hem de psiko-sosyal süreçleriyle doğrudan ilişkilidir. Sorun çözümündeki amaç ise bireylerin toplumsal yaşamdaki işlevselliğinin sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlamaktır. Aksoy'un (2004) da aktarımında yer verdiği gibi sorun çözme bir süreç gerektirmektedir. Problemin tanımlanması ile başlayan bu süreci sırasıyla problemin oluşumuna katkı veren unsurların analizi, değerlendirmesi, olası seçeneklerin belirlenip bunların olumlu ve olumsuz yönlerinin dikkatlice incelenmesinden sonra çözüm için karar verilmesi süreçleri takip etmektedir (Aksoy, 2004, 91-92).

Ülkemizde hakim olan eril yapının sonuçları olarak kadınlar maalesef daha fazla soruna ve şiddete maruz kalmaktadır. Özellikle güven duyduğu eş ya da yakın aile üyeleri tarafından şiddete uğrayan kadınların, sorunlarla baş etme süreçleri çok daha fazla etkilenmektedir. Dolayısıyla sadece sorun çözme süreçlerine ilişkin destekleyici hizmetlerin sunulması yeterli değildir. Buna ek olarak özgüven geliştirme ve

\* Ankara Üniversitesi, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Doktora Öğrencisi.



hem kapasitelerine hem de kaynaklarına ilişkin farkındalık artırma çalışmaları gibi psiko-sosyal desteklerin sunumu da büyük önem taşımaktadır. Yaşadığı şiddetten kurtulmak için son çare olarak sığınma evlerine başvuran kadınların alacağı bireysel destekle birlikte grup süreçleri içinde desteklenerek, yalnız olmadığı ve sorunlarının çözümü olduğuna ilişkin farkındalığının artırılarak güçlenmesine katkı sağlanması, bağımsızlaşma yolunda önemli bir adımdır.

### 1. Sosyal Sorun Çözme

Sorunlu bir durum, doğal olarak beraberinde çözüm için gayret etmeyi de getirir. Bu bağlamda sorunla başa çıkmak ve engelleri aşmak için çalışmanın yanı sıra değişimi sağlamak da gereklidir. Bir başka deyişle mevcut durumdan, ulaşılmak istenen hedefe varmak için çaba sarf etmek ve değişmek büyük önem taşımaktadır. Değişim süreci sancılı ve endişeli bir süreç olarak algılanmakta ve kişilerin sorun çözme yöntemleri bu bağlamda farklılık göstermektedir (Çekici ve Güçray, 2012, 105).

Heppner' e (1978) göre psikolojik destek almak için başvuruda bulunan çoğu danışan çözüm için bir plana sahiptir ancak uygulamaya koyacak yeterli sosyal beceriye sahip değildirler veya aşırı kaygı yaşamaları nedeniyle çözüm sürecinde başarıyı yakalayamamaktadırlar. Buna ek olarak yeterince gayret göstermemeleri, sabırsız ve aceleci davranışları da başarısız olmalarına yol açmaktadır. Bu bağlamda destek sürecinde önemli olan sorunla başa çıkmadaki zayıf yönlerini belirleyip sorunlarını tanımlamak için sorun çözme süreciyle ilişkili bilişsel, duyuşsal ve davranışsal müdahaleleri dikkate almaktır (Heppner, 1978,368-369).

Sorun çözme, günlük yaşamda karşılaşılan sorunlara ilişkin etkili çözümleri belirleyebilmek için sorunu yaşayan kişiler tarafından ortaya konulan bilişsel-davranışsal bir işlem olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel işlemler etkili çözümlere ulaşabilmek için seçenek üretme ve aralarındaki en etkili çözümü seçme olasılığını artırır. Sorunu çözmedeki amaç istenmeyen mevcut sorunlu durumu iyileştirmek ve sorunun yarattığı duygusal stresi azaltmaktır (Aktaran: Duyan, 2008, 8).

Sosyal sorun çözme ise, içinde bulunulan sosyal çevrede oluşan sorunların çözümlenmesi demektir (D'Zurilla ve Nezu, 2010, 198). Sosyal sorun çözme modelinde iki alt boyut yer almaktadır: 1) Sosyal yönelim ve (2) Sorun çözme becerisi. Sosyal yönelim, bireylerin özgül sorun için geliştirdiği düşüncelerdir. Olumlu ve olumsuz yönelim olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır. Olumlu yönelimde sorunlar karşısında olumlu düşünebilme görülürken; olumsuz yönelimde bireylerin sorunları tehdit olarak gördüğü, sorunlarının çözümünün olmadığına, kendilerinin sorunu çözmek için yetersiz olduklarına inandıkları ve günlük yaşamlarının olumsuz etkilendiği sonucu elde edilmiştir. Sorun çözme becerisi, bir takım aşamaları olan yöntem ve tekniklerin kullanıldığı akılcı sorun çözme sürecidir (Chang ve D'Zurilla, 1996, 185). Etkili sorun çözme becerisine sahip kişilerin, özgür ve yaratıcı düşünce yapısına ve sosyal yeterliliklere sahip, yüksek özgüvenli oldukları ifade edilmektedir. (Aktaran: Emran Özbek ve Bulut Serin, 2011, 302).

Bir öğrenme süreci olarak kabul edilen sorun çözme sürecinde olası çözüm seçenekleri üretme becerisi ve üretilen olası seçenekler arasından en etkili çözümü seçme becerisi büyük öneme sahiptir. Sorun çözme süreci, bireysel farklılıklara bağlı olarak çeşitlilik gösterse de genel aşamaları mevcuttur: (1) Sorunu belirlemek (2) Ulaşılmak istenen hedefi saptamak (3) Olası çözümler için seçenek üretmek (4) En etkili çözüme karar vermek ve uygulamak (5) Kararı değerlendirmek (D'Zurilla ve Goldfried, 1971, 107).

#### 1.1. Şiddet Mağduru Kadınların Sorun Çözme Becerileri

Kadına yönelik şiddet evrensel bir sorun olarak önemini korumaktadır. Dünyadaki tüm kadınlar, ülke, din, etnik köken, sosyo-ekonomik yapı gözetmeksizin toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle şiddete uğrama riski ile yaşamaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2013 yılında yayımladığı rapora göre yaklaşık her üç kadından biri fiziksel veya cinsel şiddete maruz kalmaktadır (Pallitto ve diğerleri, 2013, 5). 2015 yılında gerçekleştirilen Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması'nın sonuçlarına göre ise kadınların yüzde 38'inin fiziksel ve/veya cinsel şiddete maruz kaldığı görülmektedir. Kıbrıs'ın kuzeyinde 2014 yılında KAYAD tarafından yapılan araştırmaya göre ise kadına yönelik fiziksel şiddet oranı yüzde 44'tür.

Şiddet gören kadınlarda, ölüme kadar varabilen ciddi kalıcı bedensel yaralanmalar gibi fiziksel sonuçlar yanı sıra maddenin kötüye kullanımı, kendine zarar verme davranışları, depresyon, anksiyete, korku, öz-benlik saygısında düşüş, cinsel işlevlerde bozukluklar, obsesif-kompulsif davranış bozuklukları ve post-travmatik stres bozuklukları gibi psiko-sosyal sonuçlar da ortaya çıkmaktadır (WHO,1996,11). Konukeyinde kalan şiddet mağduru kadınlarla yapılan araştırmada, kadınların kendine güvenini kaybetmiş, korku ve kaygı düzeyleri yüksek, güçlendirilmeye ihtiyaç duydukları sonucuna ulaşılmıştır (Yalçın, 2014, 109).



Konukevleri şiddet mağduru kadınların sadece geçici barınma ihtiyacını karşılamakla kalmayıp, güçlendirme çalışmaları ile de kendi ayakları üzerinde durmalarını sağlayarak onları yeni hayatlarına hazırlamalıdır. Bu bağlamda sorun çözme sürecinde bireysel yardım ve grup çalışmaları ile destek sunmak büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla yatılı bir sosyal hizmet kuruluşu olan konukevlerindeki mezo düzeydeki sosyal hizmet müdahalesi olan grup çalışmaları, kadınların güçlenmesi, sorun çözme becerilerinin gelişmesi ve karşılaşacakları sorunlarla daha kolay baş edebilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır. Bulut'un (1999, 152) da tanımlamasında olduğu gibi grup çalışması, grup üyelerinin psiko-sosyal gereksinimleri karşılayan, mikro-mezzo-makro boyutlardaki sorunlarla daha etkili bir şekilde baş etmelerini sağlayan, genel amacın küçük grup aktiviteleriyle gerçekleştirildiği bir sosyal hizmet yöntemidir. Grup çalışmalarının avantajları arasında etkili bir destek mekanizması oluşturması ve zamandan tasarruf ederek hizmet sunmaya olanak sağlaması yer almaktadır (Duyan ve Bayır, 2016, 62). Bu bağlamda kadınların konukevlerinde sınırlı bir süre kaldıkları dikkate alındığında, grup çalışmaları ile bireysel çalışmalara kıyasla daha kısa sürede güçlenmeleri mümkündür. Yapılan çalışmalara da bakıldığı zaman, şiddet mağduru kadınlara yönelik hizmetler arasında en yaygın olanı grup çalışmasıdır. Çünkü grup sürecinde kadınlar deneyimlerini ve yaşadıkları şiddeti paylaşma, duygusal destek alıp sosyal çevre edinme ve bağımsızlaşma yolunda diğer katılımcıların tecrübelerinden belirli becerileri öğrenme imkanı bulur (Lundy ve Grossman, 2001, 129). Konukevlerinde yürütülen grup çalışmaları, kadınların şiddete bağlı yaşadıkları psiko-sosyal sorunların üstesinden gelmelerinde, benlik saygısının ve benlik algısı imajının yükseltilmesinde ve daha bağımsız hissetmelerinde oldukça önemlidir (Haj-Yahia ve Cohen, 2009, 96). Konukevlerinde yapılacak grup çalışmalarında, kadınların sorunları ve olası çözümlerine ilişkin tartışma ortamları yaratarak kendilerini ifade etmelerine imkan sunulur, duygusal boşalım yaşamaları ve deneyimlerini paylaşmaları sağlanır (Tosun ve Öztürk, 2010, 37).

## 2. Yöntem

Yapılan çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan destek grup tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırma, araştırılan konunun neden öyle olduğunu, nasıl o duruma geldiğini inceler. Bir başka deyişle görünmeyen durumun detaylı incelemesini yapar (Yıldırım, 1999, 14). Ayrıca araştırmacının, yaşamın doğal akışında ortaya çıkan olayları detaylı bir şekilde incelemesine imkan sunar (Neuman, 2014, 221). Nitel araştırma en geniş şekliyle "gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel bilgi toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma" (Yıldırım, 1999, 9) olarak tanımlanabilir.

Sosyal destek grupları, müracaatçı gruplarının kriz durumlarıyla baş etmesi için kullanılan bir psiko-sosyal müdahale aracıdır. Sosyal hizmetin müdahale odaklarından biri olan destek grupları mezo düzeydeki çalışmalar arasında büyük önem taşımaktadır. Mezzo düzeydeki sosyal hizmet uygulamaları yanı sıra, mikro ve makro düzeylerde de özellikle sosyal sorunların çözümü için grup dinamikleri kullanılmaktadır (Tuncay, 2010, 61).

Yeterli sosyal destek ağları olmaması veya psiko-sosyal ihtiyaçlarının karşılanmaması durumlarında bireyler, destek gruplarına daha istekli olarak katılmaktadırlar (Taylor ve diğ., 1986, 610). Sonuç olarak destek grubunda katılımcılar yaşam deneyimlerini rahatlıkla paylaşarak yalnız olmadıkları duygusunu geliştirmekte ve diğerleri tarafından kabul görmekte-dirler. Bu bağlamda sadece bireysel destek alıp daha önce hiç grup çalışmasına katılmamış sığınma evindeki kadınların yaşadıkları sorunları paylaşıp duygu ve düşüncelerini açıklık ve rahatlıkla ifade ederek sorun çözme becerilerinin geliştirilmesi ve özgüvenlerinin artırılması amacıyla destek grup müdahale tekniği ile çalışma gerçekleştirilmiştir.

### 2.1. Katılımcılar

Çalışmadaki katılımcıların belirlenmesinde benzeşik (homojen) amaçlı örnekleme yolu izlenmiştir. Benzeşik örneklemede amaç, küçük ve benzer özelliklere sahip bir örneklem ele alarak spesifik alt grupları derinlemesine incelemektir (Yıldırım ve Şimşek, 2013, 78). Bu bağlamda katılımcılar KKTC'de tek olan Lefkoşa Türk Belediyesi (LTB) çatısı altında hizmet veren Kadın Sığınma Evi'nde hali hazırda destek alan ve önceden kurumdan destek almış kadınlar arasından seçilmiştir. Gönüllü katılım esasıyla gerçekleştirilen çalışmaya başlamadan önce sığınma evinde Türkçe konuşabilen 6 kadın ve sığınma evinden en fazla iki ay önce ayrılmış 4 kadın ile bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sonunda katılımcılar homojen yapıyı sağlayacak şekilde ve çalışmalara düzenli katılabilecekler arasından seçilmiştir. Bu durumda toplam 5 kişi ile çalışma yürütülmüştür. Meslek etiği gereği katılımcıların isimlerine yer verilmemiştir. Bu nedenle katılımcılar "A", "B", "C", "D" ve "E" kodlarıyla isimlendirilmiştir. Katılımcıların özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.



Tablo 1: Çalışma Grubundaki Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Katılımcı	Sığınma Evine Giriş Nedeni	Yaş	Medeni Hal	Psiko-sosyal destek alma geçmişi	Çocuklarla İlgili Bilgi (Yaş, cinsiyet)
"A"	Evsizlik, eş şiddeti	50	Bekar- evlilik dışı çocuklar	Önceden düzensiz psikolojik destek almış	İkiz- 6 (E)
"B"	Eş şiddeti, evsizlik ve işsizlik	27	Bekar- boşanmış	Önceden psikiyatrik destek almış	6 (K), 8 (E)
"C"	Eş şiddeti	47	Evli- boşanma sürecinde, ayrı yaşıyor	Önceden psikolojik destek almış	10 (K), 15 (K), 17 (E)
"D"	Aile içi şiddet, evsizlik, psikolojik sorunlar	23	Evli- boşanma sürecinde, ayrı yaşıyor	Düzensiz psikolojik ve psikiyatrik destek alıyor	3(K), 7 (E)
"E"	Eş şiddeti, ölüm tehdidi	30	Bekar- boşanmış	Düzenli psikolojik destek alıyor	6 (E)

## 2.2. Nitel Veri Toplama Süreci ve Analizi

Çalışmanın öncesinde olası katılımcılarla bireysel görüşme yapılmıştı. Görüşmelerde yarı-yapılandırılmış görüşme formu ile derinlemesine görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme üç ana başlık altında gruplaştırılan açık uçlu sorulara dayanmaktadır. Bu ana başlıkların ilki katılımcıların demografik özelliklerine, ikincisi sığınma evine başvuru sebeplerine ve üçüncüsü de psiko-sosyal süreçlerine ilişkin bilgi toplamaya yöneliktir. Bu bağlamda, ilk başlık altındaki sosyo-demografik özellikler başlığı altında kimlik bilgileri, sağlık durumları, eğitim ve çalışma durumları, çocuklarıyla ilgili bilgiler, aile geçmişleri, sosyal destek ağları ve kamu kaynaklarından yararlanmaya ilişkin bilgiler alınmıştır. İkinci kısımda sığınma evine giriş süreçleri, sığınma evinden yararlanma süreleri, aldıkları hizmetler ve ihtiyaçları hakkında görüşülmüştür. Son olarak ise kadın sığınma evine giriş nedenlerinin aile yaşantısına etkisi, bu süreçte veya öncesinde aldıkları psikolojik destek hakkında bilgi alınmıştır.

Yarı yapılandırılmış görüşme sonunda olası katılımcıların sorun çözme beceri düzeyini ölçmek ve sorun alanlarını tespit etmek için Duyan tarafından 2008 yılında Türkçe'ye uyarlanan Sosyal Sorun Çözme Envanteri uygulanmıştır. Grup çalışması sona erdikten sonra da katılımcıların sorun çözme becerilerindeki farklılığı değerlendirmek için envanter yeniden uygulanmıştır.

D'Zurilla ve Nezu tarafından geliştirilen Sosyal Sorun Çözme Envanteri'nin (SSÇE) amacı kişilerin sosyal sorun çözme becerilerini ölçmektir. Duyan ve Gelbal tarafından 2008 yılında Türkçe'ye uyarlanan SSÇE, "sorun yönelimi" ve "sorun çözme dizgesi" olmak üzere iki ana boyuttan oluşmaktadır. 70 maddeden oluşan envantere kişilerin günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlarını çözerken kullandıkları olumlu veya olumsuz bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkileri yansıtan ifadeler yer almaktadır (Maydeu-Olivares ve D'Zurilla, 1995, 99).

Envantere, Sorun Yönelimi Ölçeği (SYÖ; 30 madde) ve Sorun Çözme Becerileri Ölçeği (SÇBÖ; 40 madde) olmak üzere iki ana ölçek bulunmaktadır. Her ölçeğin toplam 10'ar maddeden oluşan 7 alt ölçeği bulunmaktadır. SYÖ altındaki üç alt ölçek Biliş Alt Ölçeği, Duyuş Alt Ölçeği ve Davranış Alt Ölçeği'dir. SÇBÖ altında ise Sorun Tanımlaması ve Formülasyonu Alt Ölçeği, Seçenek Çözümlerin Oluşturulması Alt Ölçeği, Karar Verme Alt Ölçeği ve Çözümü Gerçekleştirme ve Doğrulama Alt Ölçeği yer almaktadır (Duyan ve Gelbal, 2008, 13).

Destek grubu 2018 Şubat-Mart aylarında ön-görüşmelerin tamamlanmasının ardından başlamış ve Nisan-Mayıs 2018 arasında 7 hafta boyunca devam etmiştir. İlk oturumda yapılan çalışmanın amacı ve bilimsel bir çalışma olduğu bilgisi verilmiş ve kimlik bilgilerinin hiçbir yerde kullanılmayacağı belirtilmiştir. Çalışmanın raporlanması ve analiz edilmesi sürecinde araştırmacıya kolaylık sağlaması adına katılımcıların izni ile ses kaydı alınmıştır. Her oturum Sosyal Sorun Çözme Envanteri'nin değerlendirdiği alanlara dayanan farklı bir tema ile gerçekleştirilmiştir. Oturum temaları sırasıyla (i) tanışma ve bilgilendirme, beklentilerin ve grup kurallarının oluşturulması; (ii) güçlü yanların ve ortak yönlerin ortaya çıkarılması; (iii) güven duygusunun geliştirilmesi; (iv) sorunların çözümü için seçenek üretme ve özgüven geliştirme; (v) karar verme becerileri (biliş-duyuş ve davranışın kullanımı); (vi) ikilemleri çözümlerken biliş-duyuş-davranış dengeli kullanma; (vii) son değerlendirme ve sonlandırma olarak ele alınmıştır. Oturma düzeni etkileşimin daha fazla olmasını destekleyecek biçimde yuvarlak düzende ayarlanmış olup her oturum haftada 1 gün yaklaşık 1,5 saat sürmüştür.



### 3. Bulgular ve Yorum

Bu bölümde yapılan grup çalışmasının içeriğine yer verilmiş ve Sosyal Sorun Çözme Envanteri'nden elde edilen puanlar yorumlanmıştır.

Grup çalışmasında her oturumda haftalık olarak işlenen konular, süresi ve genel içeriğine dair bilgiler ve yorumlamaları aşağıda yer almaktadır.

#### 1. Oturum- (70 dk.)- Tanışma ve bilgilendirme, beklentilerin ve grup kurallarının oluşturulması gündemi ile gerçekleştirilmiştir.

Grubun amacı, roller, sorumluluklar ve süreç ile ilgili bilgilendirme yapılarak grup çalışmasına başlanmıştır. Üyeler arasındaki etkileşimi arttırmak için tanışma oyunu oynanarak çalışmaya devam edilmiştir. Herkes kendini tanıttikten sonra grup üyelerinin ortak yönlerine vurgu yapılmıştır. Benzer sorunları, benzer zevkleri ve farklı çözümleri olabileceği, birbirlerine güvenerek karşılıklı destek olabilecekleri mesajı verilmiştir.

Üyelerin katılımı ile grup kuralları, gruba dair beklentileri, alma ve verme ile ilgili düşünceleri netleştirilmiştir. Grup kuralları arasında çalışmalara düzenli katılım, gizlilik, iletişim ve saygılı olma yer almaktadır. Özellikle konuşulan konuların gizli kalması, rencide edici, yargılayıcı ve küçük düşürücü dil kullanımından kaçınılması konusunda tüm grup üyeleri hassasiyet gösterilmesine önem vermiştir.

Katılımcıların gruptan ne almak istediklerine ve vermek istediklerine ilişkin beklentilerine dair açıklamaları aşağıdaki gibidir:

*"Benim dışarıda pek arkadaşım yok o yüzden güvenip de kimseye kendimi anlatamıyorum. Buraya anlatıp rahatlamak için geldim. Yani almakla ilgili beklentimi 'rahatlamak' diye söyleyebilirim. Çok iyi bir dinleyiciyim, insanların ne hissettiğini anlayıp onlara yardımcı olmayı çok severim. 'Rahatlatmak' da gruba vermek istediğim şeydir"* (Katılımcı B, 27, 2 Çocuk, 27).

*"Ben şu an hayatımın çok zor bir dönemindeyim ve karar verme konusunda sorun yaşıyorum. Gruptan beklentim karar verme süreçlerinde bana destek olunmasıdır. Yani benim göremediğim şeyleri görmeme, farklı bakış açıları kazanmama yardımcı olmalarıdır. Aynı şekilde ben de belki onlara göremediklerini göstererek sorunlarını çözmek için yardımcı olabilirim."* (Katılımcı E, 30, 1 çocuk).

*"Şu an kendimi büyük bir boşluğun içinde hissediyorum, sadece dinlemek istiyorum. Buraya konsantre olmama engel değil ama... bana biraz izin verin, şu an aklıma bir şey gelmiyor. Beklentilerimle ilgili biraz düşünmek ve hazır olmak istediğimde paylaşmak istiyorum."* Isınma oyunundan sonra grup üyeleri ile etkileşimi artmış, bunun üzerine *"...ben beklentimi belirtmek istiyorum. Psikolojimin düzelmesini ve sabırlı olmayı istiyorum"* (Katılımcı C, 47, 3 çocuk).

*"Ben karar vermekte çok zorlanırım, hep başkalarından fikir alırım, kız kardeşim, arkadaşlarım... Kendimi ifade edemem, başkalarının bir sözü, bir fikri, akli bana çok yardımcı olur. Konuşurken de kötü oluyorum o yüzden az ve öz konuşmak isterim. Yani gruba verebileceğim ne var bilemiyorum ama kendimi ifade edebilmek isterim"* (Katılımcı A, 50, 2 çocuk).

*"Gruba verebileceğim bir şey yok ama güçlenmek ve kendime olan güvenimi kazanmak isterim. Bugün pek iyi bir gün geçirmediğim, daha sonraki günlerde daha çok konuşacağım ama buraya katılmak ve sizinle konuşmak bile bana iyi geldi"* (Katılımcı D, 23, 2 çocuk).

Grup sürecinden beklentilerini ifade eden kadınların yaşadıkları şiddeti paylaşmış bunun sonucunda doğan özellikle psiko-sosyal sorunlarına çözüm bulmak istedikleri görülmektedir.

Oturum sonunda günün değerlendirilmesi yapılmıştır. Alma-verme ile ilgili beklentileri, kurallar ve ortak yönleri tekrarlanarak süreç hakkında hatırlatma yapılmış ve teker teker değerlendirmeleri dinlenerek süreç tamamlanmıştır. Grup üyeleri yapılan çalışma sonunda görüşlerini aşağıdaki ifadelerle paylaşmıştır:

*"Konuşmak iyi geldi, beni rahatlattı"* (Katılımcı A, 50, 2 çocuk)

*"Bizi anlayan birilerinin olduğunu hissetmek çok güzeldi"* (Katılımcı C, 47, 3 çocuk)

*"Ben ortamdaki çok memnun kaldım, herkes birbirini anladı. Ortak sorunlarımız ve ortak yönlerimiz olduğunu gördüm. Yani biri bir çıkış yolu bulamadığında diğerinin yardımcı olabilecek çünkü burada herkes eşit bir durumdadır. Gruptan daha çok şey alacağıma inandım, böyle bir enerji alıyorum ve burada olmaktan mutluluk duyuyorum"* (Katılımcı B, 27, 2 Çocuk)

*"Burada olmaktan çok memnun oldum. Dışarıda arkadaşım yok, burada benimle benzer sorunlar yaşayan arkadaşlar olduğunu gördüm ve sorunlarımızı paylaşarak birbirimize fikir verebileceğimizi düşünüyorum. Bunun bana iyi geleceğine inanıyorum ve güzel bir enerji aldım"* (Katılımcı E, 30, 1 çocuk)

*"Konuşmak ve sizinle olmak bana iyi geldi."* (Katılımcı D, 23, 2 çocuk).



Katılımcıların sorunlarını ilk kez bir topluluk içinde paylaşması başta gerginlik yaratan bir durum gibi görülse de oturum sonunda bunun kendilerini daha iyi hissettirdiği görülmüştür.

## 2. Oturum- (75dk.) - Güçlü yanların ve ortak yönlerin ortaya çıkarılması gündemi ile toplanmıştır.

Katılımcı B ve E sağlık sorunları nedeniyle oturuma katılamamıştır.

İlk oturumun özetlenmesi geçen bir haftanın değerlendirmesi ile oturuma başlanmış ve katılımcılar grupta olmaktan mutluluk duyduklarını ifade etmiştir:

*"İlk hafta grubu tanımakla geçti, bu hafta kendimi daha rahat ve hazır hissedirim"* (Katılımcı C, 47, 3 çocuk).

*"...yine burada olmak güzel"* (Katılımcı A, 50, 2 çocuk).

*"(gülerek) Okulu dışardan bitirmek için başvuru yaptım ve bugün psikoloğa gittim"* (Katılımcı D, 23, 2 çocuk).

*"Güçlü olmak nedir?"* sorusuyla gruba başlanmış ve kişiyi güçlü kılan ve zayıflatan unsurlar üzerine tartışılmıştır:

*"Kendi ayakları üzerinde duran insan ya da kadın diyelim. Güçlü, kadındır. ben bunun inancındayım ve ben bunu sekiz ay önce başardım. Verdiğim kararların arkasında durarak, yıkılsam da, ezilsem de, yanlış yapsam da geri dönmek ve geri adım atmamak için ayaklarımın üzerinde durmayı başardım. Şu anda güçlü olduğuma inanıyorum."* (Katılımcı C, 47, 3 çocuk).

*"Kararlı olmaktır. Ben çocuklarımla mutlu olmaya karar verdiğimde güçlü olmayı başardım. Çünkü çocuklarımı babasız büyüteceğimi biliyordum, hamile olduğumu öğrenince beni bırakıp gitti. Çocuklarımı doğurmaya karar verince kendimi güçlü hissettim. Bunları söylerken kendimi ifade etmekte zorlanıyorum... kimseden yardım almadan çocuklarımı büyütmek güçlü olmaktır. Ama ben artık onların iyiliği için yardım almayı sorun etmiyorum. Küçük şeylerle mutlu oluyorum, bence bu da güçlü olmaktır"* (Katılımcı A, 50, 2 çocuk).

*"Bilmiyorum, ben güçlü değilim. Benim ruhum güçsüz"* (Katılımcı D, 23, 2 çocuk).

Daha önce sığınma evinde kalmış, şu an sadece hukuki ve maddi danışmanlık ile sınırlı hizmet almaya devam eden kadınların kendini güçlü olarak gördüğü, ancak sığınma evinde kalmakta olan Katılımcı D'nin kendini güçsüz gördüğü dikkat çekmektedir.

Çalışmaya bir etkinlik ile devam edilmiştir. Her üyenin kendine bir sıfat vermesi ve bunu gerekçelendirmesi istenerek kendilerine dair algılarının ortaya konulması amaçlanmıştır. Sonrasında ise öz-farkındalıklarına dair paylaşımlar yapılmıştır. Bazı üyelerin kendine verdiği sıfatlar ve paylaşımları aşağıdaki gibidir:

*"Fırtına diyeyim. İnsan bazen bazı şeyler yaşadığında, gördüğünde fırtına gibi gürlemek istiyor ama fırtına gibi olursak her şeyi yakıp yıkarız, düşünmemiz gerek. Fırtına gibi eserse bize ne getirir ne götürür, onun için engellemek lazım... Rüzgar gibi olmak lazım, yavaş yavaş, düşünerek. En azından hedefime ulaşabilmem lazım... Ben bazen çabucak sinirlenebilirim, daha önce düşünmeden hareket ederdim ama şimdi, çocuklar olduktan sonra esip gürlemem gerekse bile sakinleşmeye çalışıp yavaş yavaş hareket etmeye çalışıyorum"* (Katılımcı A, 50, 2 çocuk)

*"Ben kendime 'Mercan' demek istiyorum. Mercan kıymetli bir taştır. ... kendi kararlarımı verip özgüven sahibi olduğumda kendimin güçlü ve değerli olduğuma inanıyorum"* (Katılımcı C, 47, 3 çocuk)

*"(gülerek) 'Balık' "sadece aklıma o geldi, yüzmelerini seviyorum"* (Katılımcı D, 23, 2 çocuk).

Yapılan paylaşımlardan Katılımcı A ve C'nin öz-farkındalığının olduğu ve yaşadıkları sorunları kabullenip üstesinden gelmek için mücadele ettikleri anlaşılmaktadır.

Grup içi paylaşımların ardından etkinlik ile çalışmaya devam edilmiştir. Her grup üyesine 3'er tane kağıt dağıtılmış ve başarılı/güçlü oldukları en az 3 konu yazmaları istenmiş ve bunlar üzerinde tartışılmıştır.

*"İlk olarak 'çalıştığım işte kendimi güçlü hissediyorum.' Özel bir şirkette çay kahve yaparım. İşimi beğenirler ve bu beni güçlendirir. Takdir edilmek insanı mutlu eder, bu da başarıyı etkiler ve dolaylı olarak insanı güçlendirir. İkinci olarak 'çocuklarımla bakımı yaparak kendimi iyi hissedirim.' Çocuklarım düştüğünde koşup onlara sarılmak, onlara yemek yapmak ihtiyaçlarını karşılamak, sorumluluklarını almak beni çok mutlu eder. Üç 'karar verip yaptığımda güçlü hissedirim.' Mesela bir şey almak istediğimde maddi olarak onu alamadığım zaman biriktirip aldığımda hedefime ulaşıyorum ve güçlü hissedirim. Dört 'çocuklarımı koruyabildiğimde kendimi güçlü hissedirim.' Onlara kendilerini nasıl koruyacaklarını da öğrettim ben yokken ne yapacaklarını bilirler. Son olarak da 'ablaman desteğini aldığımda güçlü hissedirim'. Maddi değil de manevi desteğini almak, ona danıştığımda bana yol göstermesi güçlü hissettirir"* (Katılımcı A, 50, 2 çocuk). Katılımcının daha çok başardıkları ve sosyal destek ile güçlü olmayı ilişkilendirdiği görülmektedir.

*"Ben şunları yazdım. 'Vermiş olduğum kararların arkasında durduğum için güçlüyüm'. Buna karşılık olarak boşanacağım dediğim ve bu kararımın arkasında durduğum için kendimi güçlü hissedirim, çünkü beş yıldır bu*



boşanma konusunu düşünüyorum, düşünüp hemen karar vermedim, yıldır kavga şiddet bitmedi ve demek ki artık bıçak kemiğe dayandı... eşim ve ailem bana hiç inanmamıştı, boşanma davasını açarak başardığımı onlara kanıtladığım için güçlüyüm. 'Çocuklarının tüm sorumluluklarının üzerimde olmasından güçlüyüm' eşim çocukların velayetini istedi, ama kabul etmedim. Engelli kızımın öz bakımı ve kız çocuğu olması ve oğlumun ergenlik çağına olması... Onu bırakırsam aramızdaki ilişki zarar görebilir. Bu nedenle hiçbir çocuğumu vermek istemedim ve bu konuda güçlü hissedirim. Üçüncü olarak 'kendimi sevip değer verdiğim için güçlüyüm'. Kendimi fark ettim sonunda, yaşıyorum, hayattayım, değerliyim. Son olarak 'haklarını aramak için koştüğüm için güçlüyüm.' Kendi haklarını arayabiliyorum, sosyal hizmetlere başvurabiliyorum, mahkemeye başvurabildim, engelli kızımın maaşını kendi üzerime alabildim, bütün bunları başarabildiğim için güçlü hissediyorum" (Katılımcı C, 47, 3 çocuk). Başarılarına ilişkin farkındalığını güzel bir şekilde ifade ederek annelik sorumluluklarını yerine getirmek ve kendi için harekete geçmekle ilgili cesaretini toplamasıyla gücü bağdaştırmaktadır.

" 'Çocuklarım yanımdayken güçlü hissedirim'. Onlar yanımdayken güçlüyüm, kendime zarar verecek yanlış bir şey yapmayı düşündüğümde çocuklar yanımdayken budan vazgeçerim. 'Kendim için bir şeyler yaptığımda güçlü hissedirim' İlk defa kendim için bir şeyler yaptım, okula kaydoldum, psikoloğa yalnız gittim, grup çalışmasına geldim. Bunları yapmak iyi hissettirdi. 'Hayata karşı dimdik durmak'. Her şeye rağmen yaşıyorum bunun üzerine çok fazla konuşmak istemem." (Katılımcı D, 23, 2 çocuk). Katılımcının ifadelerinden kendine zarar verme eğiliminde olmasını ifade etmesi kaygılandırıcı olmakla birlikte konunun psikoloğu ile görüşülmesi için oturumdan sonra kendisinden izin alınmıştır. Başarılarını vurgulamasının önceki paylaşımları dikkate aldığına göstergesi olarak değerlendirildiği zaman oturumlardan fayda gördüğü düşünülmektedir. Son ifadesinde ise çocukluk travmalarının ve aile yaşamının etkisi olduğu düşünülmekte ancak konuşmak istemediği için saygı duyularak konunun derinine inilmemiştir.

Her üç grup üyesinin de ortak noktalarına bakıldığında aldıkları kararların arkasında durmanın ve sonucunda başarı elde etmelerinin kendilerini güçlü hissettirdiği görülmektedir. Günün değerlendirmesi ile grup sonlandırılmıştır. Katılımcılar kendileri ile ilgili tanımlamalar yapmakta zorlansalar da genel olarak çalışmalardan keyif aldıklarını ve kendilerini tanıma, başarılarını hatırlayıp farkına varmaktan duydukları memnuniyeti dile getirmiştir.

### 3. Oturum- (90 dk.)- Güven duygusunun geliştirilmesi konusu temelinde tartışmalar ve grup etkinlikleri yapılmıştır.

Oturuma başlamadan bir önceki haftanın değerlendirmesi yapılmıştır:

"...geçen hafta çok memnun ayrıldım, kuş gibi rahatladım, kendi hakkımda söylediğim düşüncelere ben bile inanmadım (gülümseyerek). Çok rahatladım." (Katılımcı C, 47, 3 çocuk).

"Benim için de güzeldi. İşe giderken daha özveriliydim, kendimin farkına vardım" (Katılımcı A, 50, 2 çocuk).

"Eskiden insanların ne dediğine fazla kulak asardım ama geçen haftadan sonra artık umursamıyorum" (Katılımcı D, 23, 2 çocuk).

Katılımcılar kendileri ile ilgili düşüncelerini yüksek sesle dile getirdikleri zaman farkındalıkları gelişmiş ve mutluluklarında artış olmuştur.

Bir önceki haftanın değerlendirmesi yapıldıktan sonra hem etkileşimi hem de güveni arttıracak bir oyun ile oturuma başlanmıştır. Grup üyeleri eşleşerek önce biri sonra diğeri gözlerini kapamış ve sırasıyla, el ele, sadece parmak temasıyla ve en son sözlü yönlendirme ile odada engellere çarpmadan dolaştırılmıştır. Bu şekilde hem birinin sorumluluğunu alma hem de karşı tarafa güven geliştirme ile ilgili bir deneyim yaşamaları sağlanmıştır. Etkinlik sonucu yapılan değerlendirmede genellikle birinin sorumluluğunu almanın onları zorladığını, sözlü komutlar sırasında güven duymakta güçlük yaşadıklarını ve zarar görmekten korktuklarını dile getirmişlerdir:

"Gözlerim kapalıyken ilk ve ikinci turda kendimi güvende hissettim çünkü elini tutuyordum ama, üçüncü turda kendimi boşlukta hissettim. Düşecekmiş gibiydim. Yönlendirme yapmak ise büyük bir sorumluluktan, arkadaşın çarpmasından endişelendim, onu korumaya çalıştım ancak bir şekilde atlattım." (Katılımcı B, 27, 2 Çocuk).

"Ben de arkadaş gibi. Çarpmasından çok korktum, sorumluluk almak önemli. Arkadaşa dokunmadan yürüdüğümde biraz tedirgindim. Canımın yanmasından korktum." (Katılımcı A, 50, 2 çocuk).

Paylaşımlardan sonra oyunun amacına hizmet etmesi için süreç günlük yaşamadaki sorunlarla benzeştirilmiş ve bunun üzerine düşünmeleri istenmiştir. Bir engel ile karşılaştıkları zaman dışarıdan bir destek bekliyorlar mı yoksa tecrübelerine ve sezgilerine dayanarak mı çözüm bulduklarını düşünüp paylaşımları istenmiştir:

"Ben başkalarını çok fazla dinlemem, hep kendi bildiğimi yaparım. Çünkü başkalarını dinlediğim zaman hep zararlı çıktım. Kendi ayaklarım üstünde durmaya başladığımda her şey daha iyi oldu." (Katılımcı B, 27, 2 Çocuk)



"Başkalarının söylediğini uygulayabilirim. Birilerine danışıp onların söyledikleri üzerine düşünürüm, eğer güvendiğim biriye söylediklerini dikkate alırım. Sonucundan memnun olmazsam da onu suçlamam, ben sordum kendi fikrini söyledi sonuçta." (Katılımcı A, 50, 2 çocuk)

"Sorunlarının üstüne gitmeyi tercih ederim, öylece bırakmam. Bocalarsam da durur düşünürüm, sakince, sonra yeniden denerim". (Katılımcı C, 47, 3 çocuk)

"Etrafımdakilere zarar vermemek için kendimden veriyorum. Onları korumak isterken kendimi de mutsuz ediyorum." (Katılımcı E, 30, 1 çocuk)

Katılımcılar sorunlar karşısındaki tutumlarını dile getirirken kendilerini rahatsız eden davranışlarını ve nasıl bir yol izlediklerini ortaya koymuştur. Söylemlerden sosyal desteğin ve sosyal çevrenin etkisi dikkat çeken önemli bir kavram olmuştur. Kimisi destek almayı tercih ederken, olumsuz deneyimleri olanlar kendi kararını vermeyi ve etrafındakilerin (genellikle çocukları) mutluluğunu ön planda tuttuğu gözlemlenmiştir.

Değerlendirmelerden sonra günün yorumlanması ve özetlenmesi ile sonlandırma sürecine geçilmiştir.

"Bugün çok korumacı olduğumu fark ettim. Bir şey yapmayı düşündüğümde ya da bir karar verme aşamasında hep karşıdaki kişiye yönelik hareket ediyorum. Aslında onların sorumluluk almasına izin vermeyip kendimi zora sokuyorum. Bunun üzerine bu hafta düşüneneceğim." (Katılımcı E, 30, 1 çocuk).

"Hayatta birilerine güvenmeden yaşayamayız, kimi zamanlar ailemiz veya yakınlarımız tarafından düşürüldük ancak bizi kaldıran yine güvendiğimiz birileri oldu. Bugünkü oyun sayesinde içimdeki çocuk canlandı, kendimi daha güvende hissettim. Grup arkadaşlarıma güvenebildim, artık gözü kapalı da bir şeyler yapabileceğime inandım." (Katılımcı A, 50, 2 çocuk).

"Korkmuyorum! Bugünün bendeki sonucu bu." (Katılımcı C, 47, 3 çocuk).

"Hayatımdaki sorunları kendim çözmeye çalışırım. Bunu birçok kez başardım da. İlk yalnız yaptığımız görüşmede bir şeyleri yapmak isteyip de yapamadığımı söyledim ama şu an yapabiliyorum" (Katılımcı D, 23, 2 çocuk).

Yapılan değerlendirme ile karar verme süreçlerinde biliş-duyuş-davranışın ne kadar etkili olduğuna dair üyelerin öz-farkındalıklarının geliştiği dikkat çekmiştir. Oyun oynanırken herkesin genel olarak kendi yaşamlarındaki engellerle karşılaştıklarında verdikleri tepkilerle benzer tepkiler verdiği gözlemlenmiş ve bu, oyunun ardından yapılan değerlendirmelerle ve herkesin kendi kişisel paylaşımlarıyla hayatlarına nasıl yansıdığına dair farkındalık yaratma konusunda yardımcı olmuştur.

#### **4. Oturum- (85 dk.)- Sorunların çözümü için seçenek üretme ve özgüven geliştirme çalışmaları yapılarak, çalışılan konularla ilgili paylaşımda bulunulmuştur.**

Bir önceki haftanın değerlendirmesi ile oturuma başlanmıştır. Katılımcılar bir önceki hafta yapılan çalışmalarının hafta boyunca yaşamlarına katkısı üzerine paylaşımlarda bulunmuşlardır.

"Ben kendimi gözlemledim ve annelik içgüdüleriyle de olsa gerek biri tehlikede olursa, özellikle çocuklar, hemen koşup müdahale etmek isterim. Özellikle engelli bir kızım olduğu için bu böyle sanırım. Bu durum beni çok yoruyor." (Katılımcı C, 47, 3 çocuk)

Diğer katılımcılar da benzer şekilde davranışlarını gözlemlediklerini ve bir önceki hafta belirttikleri tepkilerini paylaşmıştır. Katılımcıların söylemlerinden genel olarak davranışlarına daha fazla dikkat ettikleri ve kendi mutlulukları temelinde hareket etme gayesinde olduğu dikkat çekmiştir.

Haftalık değerlendirmeye ilişkin paylaşımlarından sonra katılımcıların sorunlar karşısında seçenek üretme ve özgüvenlerini geliştirmeye yönelik bir aktivite ile çalışmaya devam edilmiştir. Çalışma ile katılımcıların günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlara ne kadar farklı şekilde yaklaşabildiklerini değerlendirmek ve mümkün olduğunca fazla seçenek üretmenin önemini anlatmak amaçlanmıştır. Grup üyeleri ikiye bölünmüş gruplara ayrılarak önceden hazırlanmış kartlar dağıtılmıştır. Her karta bir sorunu anlatan durum yazılmış ve bu durumda kendilerinin olduğunu varsayıp en az 3'er seçenek üretmeleri istenerek makul bir süre verilmiştir. Daha sonra da durumu ve çözüm önerilerini tüm grup ile paylaşmaları istenmiştir. Sonuçlar büyük grup ile paylaşılırken, tartışma ortamı oluşturulup daha fazla çözüm önerileri getirilmesi çalışmanın amacına ulaştığını da göstermiştir.

Tüm yanıtlar ve tartışmalardan sonra özetleme yapılmıştır. Yanıtların ortak yönlerinden biri çözüm için etraftan yardım istenmesi, diğer bir ortak yön işbirliği geliştirmek için çaba gösterilmesi ve son olarak da olası sonuçların dikkate alınarak çözüm önerilerinin tartışıldığı ve buna göre önceliklilerin belirlendiği olmuştur. Sorun çözme sürecinde seçenek üretebilmenin ve bu süreçte biliş, duyuş ve davranışın dengeli kullanımının, soğukkanlılığı korumanın önemi üzerine konuşulmuştur.





Yapılan çalışmanın sonucunda, yardım almanın güçsüzlük olmadığı, işbirliğinin önemi, çözüm ararken bütün ihtimallerin düşünülmesi gerektiği ve bazen çözümün kişinin kedisinde değil dışardaki insanlarda olabileceğini görmek gerektiği ortaya çıkmıştır.

Grup çalışması sonlandırılırken günlük değerlendirmeler alınmıştır. Katılımcılardan biri kendinde gördüğü gelişimi paylaşmıştır:

*"Grup çalışması bana iyi geliyor. Psikoloğum da bendeki olumlu değişimi fark etti, buranın etkisini belirtti, hatta izniniz olursa sizinle görüşmek istedi. Mesela geçen haftaki tartışmalar eski eşimin beni sürekli aramasına karşın tavrımı yeniden gözden geçirmeme yardımcı oldu. Bu haftaki çalışma çocuğuma karşı davranışlarımı değerlendirmemi ve hatalarımı, iyi yaptıklarımı görmemi sağladı."* (Katılımcı E, 30, 1 çocuk).

Yapılan çalışmanın grup üyelerinin günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlarla nasıl baş ettiklerini görüp öz-değerlendirme yapmaları açısından yararlı olmuştur.

##### **5. Oturum- (90 dk.)- Karar verme becerilerini geliştirme gündemi ile çalışılmıştır.**

Çalışmaya, gündem açıklanarak ve bir önceki hafta yapılan etkinlik ve çözüm seçenekleri üretmenin önemi hakkında hatırlatma yapılarak başlanmıştır. Daha sonra bir haftanın nasıl geçtiği sorularak paylaşımlara başlanmıştır. Katılımcılar geçmişlerinden gelen sorunlarla ve mevcut güncel sorunlarına çözüm bulma süreçlerine gruptaki kazanımlarını kullandıklarını ifade etmişlerdir.

*"Bilirsiniz henüz boşanamadım, velayet davası devam eder. Mahkeme vardı ve benim için zor bir haftaydı. Ama öfkeden uzak, durumun eksileri ve artılarını düşünerek hareket ettim. Burada kazandığım becerilerimi kullandım. Boşanma sonunda ne yaparsam daha iyi olur diye yollar bulup bunlar üstünde düşünüp avukatımla da paylaştım."* (Katılımcı C, 47, 3 çocuk).

Katılımcı B (27, 2 Çocuk) bu paylaşım üzerine değerlendirme yapmadan kendi ergenlik ile yaşadığı sorunları anlatmıştır: *"17 yaşında öz babam beni taciz etti. Annem inanmadı, kimse inanmadı. O evde duramazdım ve tek kurtuluşum karşıma çıkan ilk adamla evlenmekti. Ondan da şiddet gördüm. İki çocuğum oldu, boşanmazsam onlar da etkilenecekti benim de yaşamım böyle devam edemezdi. İyiye değerlendirdim, çalışırdım bir gelirim vardı, sığınma evinden ve arkadaşımından da destek alarak boşandım. İyi ki.. şimdi çocuklarımla çok mutluyum. Ben arkadaşımın ergenlik dönemindeki engelli olan kızının velayetini babasına vermek istememesini o yüzden çok iyi anlarım ve en doğru kararı verebileceğine ve ilerde benim gibi mutlu olacağına inanırım."*

*"Benim de bu haftam çok kötüydü. Yaşadığım evden acilen çıkmam gerekiyor. İki haftam var bir çözüm bulmam lazım. Bana öneriniz varsa açtım."* (Katılımcı A, 50, 2 çocuk)

Yaşanılan bu sorun için tüm grup üyeleri seçenek üretmeye ve olası sonuçlarını değerlendirmeye başlayıp, destekleyici bir tutumla yardımcı olmaya çalışmıştır. Buradan grup üyeleri arasındaki etkileşimin ve güven duygusunun geliştiği, özel paylaşımlarda bulunabildikleri ve birbirlerine destek sundukları gözlemlenmiştir.

Paylaşımlar ve sunulan çözüm önerileri değerlendirildikten sonra karar verme süreçleri ile ilgili yine kendi yaşamları üzerinden örnekler vermişlerdir. Katılımcıların karar verme süreçlerine ilişkin paylaşımlarından farkındalıklarının yükseldiği anlaşılmaktadır.

*"...bir sorun olduğunda sadece duygusal hareket edersek yanlış bir sonuca varırız. Sadece mantıkla da değerlendirmek yanlış olur. Sakin olup düşünüp ne istediğimizi anlamak önemlidir. Ben burda bunu daha iyi anladım."* (Katılımcı A, 50, 2 çocuk).

*"Ben de aynen katılıyorum. Buraya gelince çok rahatlarım, çok mutlu olurum. Çarşamba günlerini iple çekerim."* (Katılımcı C, 47, 3 çocuk).

*"...paylaşmaya çok açık biriyim, paylaşınca rahatlıyorum, bu bana iyi geliyor"* (Katılımcı E, 30, 1 çocuk).

Çalışmaya üç kişinin katılım göstermesi nedeniyle herkesin çok fazla paylaşımında bulunma şansı olmuştur. Herkes için zorlu bir hafta olduğu anlaşılmış ve herkesin paylaşımları üzerine uzun uzun konuşulmuş, alternatifler üretilmiş ve grup içinde de katılımcılar birbirlerine önerilerde bulunmuşlardır. Özel paylaşımların yapılması grup içinde bir güven bağının oluştuğunu ve katılımcılarında içinde buldukları zorlu dönemlerden dolayı paylaşma ihtiyaçları duyduklarını göstermektedir. Bu da destek grubunun işlevini yerine getirdiğini ifade etmektedir.

##### **6. Oturum- (90 dk.)- Önemli bir karar verme sürecinde ikilemleri çözümlerken biliş-duyuş-davranış dengeli kullanma odağında bir toplantı gerçekleştirilmiştir.**

Oturuma başlarken herkes geçen bir haftada yaşadıklarına ilişkin paylaşımında bulunmuştur. Belirttikleri sorunlarının ne kadarının çözüldüğünü ne kadarının hala devam ettiğini ifade etmiştir. Bu paylaşımlardan sonra gündemin seçenek üretmekle ilgili olduğu ve istenirse bu konuyla ilgili konuşulabileceği söylendikten sonra, daha önceki haftalarda grup içinde konuşulan konuların, ilk olarak



sorunun ne olduğunu tanımlamak, ardından olası çözüm seçeneklerini eldeki imkan ve kaynaklar doğrultusunda belirlemek, sonrasında da her bir seçeneğin artı ve eksilerini değerlendirerek en uygun seçeneği belirlemek olduğu hatırlatılmıştır. Bunun üzerine ilk başta devam ettiğini belirttikleri sorunları ele alınarak grup ilerlemiştir.

Katılımcı A, (50, 2 çocuk)'nın evden çıkma zorunluluğu ve neler yapabileceği üzerine izni alınarak konu grupta tartışmaya açılmıştır. Her katılımcı olası seçenekleri belirterek bunların olumlu ve olumsuz yanları üzerine paylaşımda bulunulmuştur.

Katılımcı A, (50, 2 çocuk) için yapılan değerlendirmelerden sonra tüm grup üyelerine bugüne kadar yapılan etkinlikleri ve paylaşımları dikkate alarak karşılaştıkları sorunlara yaklaşımlarını düşünmeleri istenmiştir.

*" Ben çok duygusal biriyim, çıkmaza girince oturup ağlamaya başladım. Ama artık böyle durumlarda kafamda soru işaretleri oluşmaya başladı. Acaba başka seçenekler de bulabilir miyim diye düşünürüm."* (Katılımcı E, 30, 1 çocuk).

*"...nasıl mücadele edebileceğimi öğrendim. Bir karanlığın içindeyim, aydınlığa çıkmak için çabalıyorum. Bu bir sihirli değnek değil, öyle bir anda bir şeyler değişmeyecek. Değişmesi için zaman ve sabır gerekir. Buraya katılmaya başladıktan sonra daha sabırlı, daha güçlü olmayı ve öfkeyle bir laf etmemem gerektiğini öğrendim."* (Katılımcı C, 47, 3 çocuk).

*"önce kendi mutluluğumuzu sağlamamız gerekir. Çocuklarımızın mutluluğunu her şeyden önde tutarık ama biz mutsuzsak onlara da faydamız olmaz"* (Katılımcı D, 23, 2 çocuk).

Tüm grup üyelerine eşit derecede süre ayrılarak kendi yaşamlarındaki önemli durumlarda karar verirken ikide kaldıkları durumlarda neye göre önceliklerini belirledikleri hakkında paylaşımlarda bulunulmuştur. Katılımcıların paylaşımlarının sonucunda kendi mutluluklarını ve çocuklarının çıkarlarını korumanın öncelikli olması gerektiğine dair bir sonuca vardıkları dikkat çekmiştir.

Oturum sonunda günün değerlendirmesi yapılmış ve grubun sonlanma sürecine geçiş yapılacağı hatırlatılmıştır.

*"Burada konuşulanlar, tartışılanlar sayesinde adım adım ilerleme yaşadığımın farkına vardım. Karar alırken daha net olduğumu görüyorum"* (Katılımcı E, 30, 1 çocuk).

*"Karar verirken iyice düşünüyorum artık. İkide kaldığımda düşünerek hareket etmeliyim. Buraya gelmek bana iyi geldi. Daha önce karar alırken çok kararsız kalırdım ama şimdi tartışma koyunca daha kolay karar verebiliyorum. Acaba yapmasaydım gibi endişelerim azaldı. Bugün de iyi geçti, daha da rahatladım."* (Katılımcı A, 50, 2 çocuk).

*"Bugün benim açımdan da iyi geçti. Yeni eve çıkma konusunda tıkanmışım, ancak buradaki paylaşımlar sayesinde tartışarak, paylaşarak ne yapabileceğime dair fikirler edindim. Bu açıdan bugün fayda sağladı"* (Katılımcı C, 47, 3 çocuk).

Katılımcıların çok daha sakin, net ve düşünüp tartışarak hareket ettikleri gözlemlenmiştir. Artık daha net daha, daha objektif kararlar alabildikleri ve kendinden emin bir şekilde kendilerini ifade ettikleri, grup içinde konuşulanların, yapılan çalışmaların ve paylaşımların katılımcıların hayatlarına da etkisinin görüldüğü söylenebilir. Katılımcılar ilk haftalardaki gibi çekingen değil kendilerini açıkça ifade edebilmektedirler. Katılımcıların ilk defa grup içinde birbirlerini oldukça fazla destekleyici bir tutuma sahip olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların sorun çözme becerilerini kazanmaya ve yaşamlarında uygulamaya başladıkları gözlemlenmiştir.

#### **7. Oturum- (100 dk.)- Son değerlendirme ve sonlandırma amacıyla gerçekleştirilen oturumda genel değerlendirme yapılarak grup sonlandırılmıştır.**

Geçen bir hafta değerlendirildikten sonra ilk oturumda belirlenen beklentiler, alıp vermekle ilgili düşüncelerin yazılı olduğu kağıtlar duvara asılmış ve son oturum olduğu için bunların değerlendirilmesi ile çalışmaya başlanacağı bilgisi verilmiştir.

*"İlk oturumda beklentim 'daha kolay karar vermek' demişim. Artık daha kararlı ve netim. Kararsızlıklarımın hayatımı ne kadar sarstığını gördüm, aydınlandım ve düşüncelerimin netleştiğini hissedip fark ettim. Yani amacıma ulaştığım"* (Katılımcı E, 30, 1 çocuk).

*"ilk oturumda beklentimin karar vermek ve kendimi ifade etmek olduğunu söylemişim. Şimdi kendimi daha iyi ifade ediyorum evet. Tek başıma karar verebiliyorum, ses tonumu iyi kullanabiliyorum. Gene birilerine danışırım tabi ama kendi kararımı verebiliyorum."* (Katılımcı A, 50, 2 çocuk) .

*"Beklentim güçlenmek ve özgürlüğümü kazanmaktı. Beklentilerimin ortasındayım, daha tam olarak ulaşamadım. Artık insanları üzmemek için kendimi üzmem, içimdekileri söylerim ama tartışma çıkabilir. Tabi önce tatlı dille anlatmaya çalışırım düzelmiyorsa da direkt kırıcı bir şekilde ifade ederim. Güçlenme konusunda da kendimi daha iyi*



hissederim. Çocuklarım yanımdayken bambaşka bir dünyaya girerim. Daha huzurlu daha mücadeleci ve daha güçlü olurum." (Katılımcı D, 23, 2 çocuk).

"İlk hafta hayatımda duygusal dengeyi yakalamayı beklediğimi söyledim. Şimdi sanki sınırlarım alınmış gibi, duygusal dengeyi yakaladım. Düşünüyorum, sakinim ve kararlarımın arkasındayım. Mutluyum (gülümsemeyle)" (Katılımcı C, 47, 3 çocuk).

Değerlendirme sonrasında grup üyelerinin çoğunun beklentilerini karşıladığı ve bundan dolayı memnun kaldıkları görülmektedir. İkinci değerlendirme olarak gruptan neler aldıkları ve neler kattıklarına inandıklarını paylaşmaları ve son olarak da grup üyelerine manevi ve sembolik ödüller vermeleri istenmiştir.

"Bireysel olarak grup içindeki paylaşımlarım ile herkese fikir verdim ve bundan çok büyük bir mutluluk duydum. H herkese aynı şekilde olmasa da bir ışık tuttuğumu düşünüyorum. Bu grup bana göremediğim şeyleri görmemi sağladı, kararlılık konusunda bana çok şey kattı. Ödül olarak ise, herkesi çok seviyorum, umarım herkes hayatında tüm isteklerine ulaşır, mutlu olurlar demek istiyorum" (Katılımcı E, 30, 1 çocuk).

"Herkesten çok güzel şeyler aldım, tıkanıp yerlerde grup beni aydınlattı. Sizden çok güzel bir enerji alıyorum, bugün sizler için özenerek hazırlandım (saçını boyamış ve ilk kez makyaj yaparak gelmiş). İyi ki varsınız, bana verdiğiniz destekler için hepimize teşekkür ederim" (Katılımcı C, 47, 3 çocuk).

"Her hafta buraya gelmek için can atarım, bu grupla tekrardan görüşmek isterim ve herkese teşekkür ederim. Ödül olarak herkese kucak dolusu sarılıyorum" (Katılımcı A, 50, 2 çocuk).

"Birine bir şey verebildiğime inanmam. Sizinle ilk telefonda konuştuğumda bir enerji aldım ve çok mutlu oldum, gördüğüm zaman da mutlu oldum. Katılımcı C'den çok şey aldım. Sanki o konuştuğumca benim anlatamadıklarımı anlatıyor, benim yaşadıklarım gibi, tercüme oluyor. Katılımcı E (30, 1 çocuk) çok iyi bir arkadaş. Hepinizi çok seviyorum" (Katılımcı D, 23, 2 çocuk).

Grup oturumlarının sonunda genel olarak üyelerin beklentilerini karşıladığı, amaçlarına ulaştığı ve kendilerindeki gelişimi ve değişimi net olarak gözlemleyebildikleri görülmüştür. Gücsüz yanlarını keşfedip geliştirmeye başladığı, sorunlarına çözüm bulurken kendilerine daha çok güvendiklerini ve sorun çözme basamaklarını kullandıklarını ifade ettikleri gözlemlenmiştir:

"Kendimi daha iyi ifade edebiliyorum, artık tek başıma karar verebiliyorum. Gene arada danışırım tabi ama ben de karar alabiliyorum!" (Katılımcı A, 50, 2 çocuk)

"Ben iş saatlerimden dolayı çok düzenli katılamadım ama burdan inanılmaz fayda gördüm. Yalnız olmadığımı bilmek, hatta daha büyük dertleri olanlarla tanışmak... Ama hiçbir zaman pes etmemek, mücadele etmek ne kadar önemliymiş bir kez daha gördüm. Burda birilerine faydamın dokunduğunu hissetmek bana çok iyi geldi." (Katılımcı B, 27, 2 Çocuk)

"...daha kararlı ve netim. Kararsızlıkların hayatımı ne kadar sarstığını gördüm. Aydınlandım! Düşüncelerimin netleştiğini hissederim. Yani gruptaki beklentim karşılandı. Bu grup bana göremediğim şeyleri görmemi sağladı, kararlılık konusunda bana çok şey kattı" (Katılımcı C, 47, 3 çocuk)

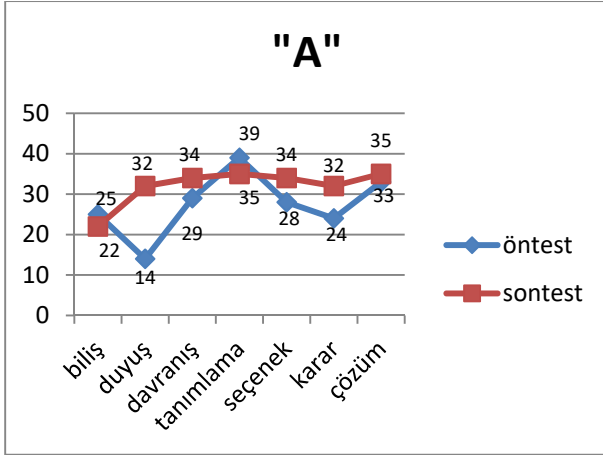
"...beklentilerimin ortasına geldim, daha tamamlanmadı. Ama artık insanlar üzülmesin diye bir şeylerden vazgeçmem. Eskiden kavga ederdim şimdi tatlı dille konuşmayı denerim ama üzülmesinler diye susmam. Daha güçlüyüm, özellikle çocuklarım yanımda olduğunda!" (Katılımcı D, 23, 2 çocuk)

"Sanki sınırlarım alınmış gibi... Duygusal dengeyi yakaladım. Düşünüyorum, sakinim ve kararlarımın arkasındayım, mutluyum. Herkesten çok güzel şeyler aldım, tıkanıp yerlerde grup beni aydınlattı. Bugün sizin için özenerek hazırlandım, saçımı yaptım, makyaj yaptım. İyi ki varsınız." (Katılımcı E, 30, 1 çocuk)

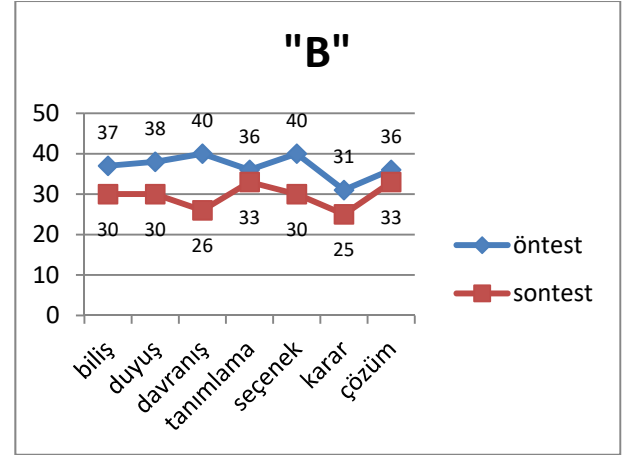
Genel olarak tüm katılımcıların gücsüz yanlarını keşfedip geliştirmeye başladığı, sorunlarına çözüm bulurken kendilerine daha çok güvendikleri ve sorun çözme basamaklarını kullandıkları dikkat çekmiştir. Çalışma öncesinde ve sonrasında katılımcılara uygulanan test sonuçları da bu gözlemi destekler niteliktedir. Katılımcılara uygulanan Sosyal Sorun Çözme Envanteri sonuçları karşılaştırıldığı zaman 5 katılımcıdan 4'ünün soruna yaklaşım, seçenek üretme ve istenilen çözüme ulaşma konularındaki değerlerinde gelişme olduğu görülmektedir. Sonuçlarda biliş-duyuş-davranış puanlarının genellikle birbirine yakın bir seviyeye geldiği, denge olduğu ve puanlarının yükseldiği dikkat çekmektedir. Sonuçlardan elde edilen puanların yükselmesi ve bununla birlikte iniş çıkışların azalması katılımcıların sorun çözme kapasitelerindeki artışı ve kapasitelerini verimli ve etkili kullandıklarına işaret etmektedir.



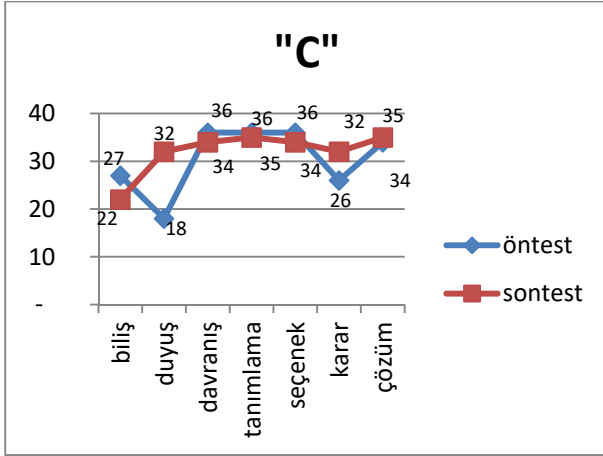
Aşağıdaki tablolarda katılımcıların Sosyal Sorun Çözme Envanteri'nden elde ettikleri ön-test ve son-test puanları yer almaktadır.



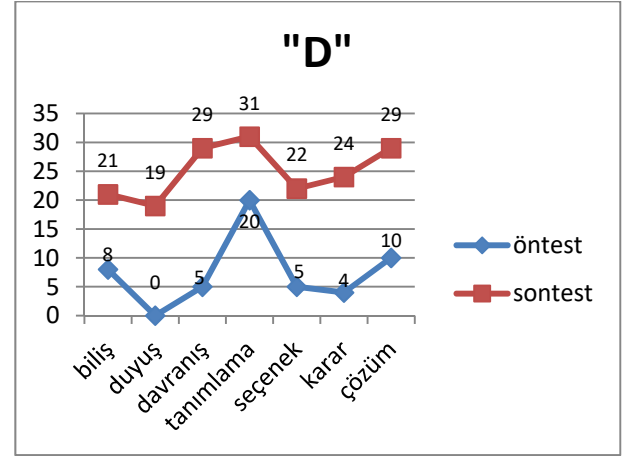
Tablo 2: Katılımcı A'nın Sosyal Sorun Çözme Envanteri Öntest-Sontest karşılaştırması



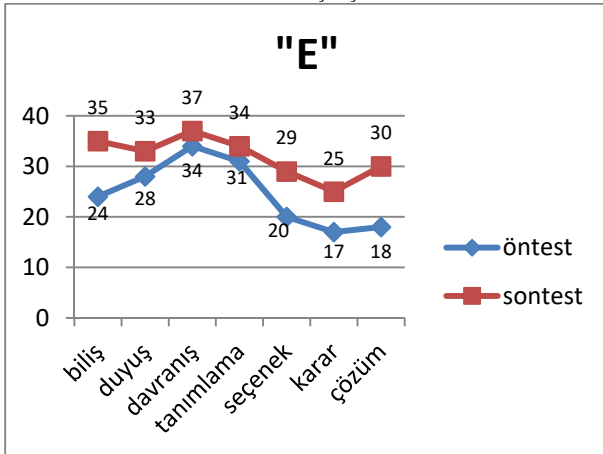
Tablo 3: Katılımcı B'nin Sosyal Sorun Çözme Envanteri Öntest-Sontest karşılaştırması



Tablo 4: Katılımcı C'nin Sosyal Sorun Çözme Envanteri Öntest-Sontest karşılaştırması



Tablo 5: Katılımcı D'nin Sosyal Sorun Çözme Envanteri Öntest-Sontest karşılaştırması



Tablo 6: Katılımcı E'nin Sosyal Sorun Çözme Envanteri Öntest-Sontest karşılaştırması

Çalışmaya katılan kadınların ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldığı zaman daha alt gruplar arasındaki puanların azaldığı ve bir denge yakalandığı görülmektedir. Özellikle soruna yaklaşımı gösteren biliş, duyuş ve davranış puanlarının yükseldiği ve bu üç alanda önceki iniş çıkışların azalarak bir doğruya yaklaştığı dikkat çekmektedir. Bu da kişilerin duygusal ya da dürtüsel hareket etmektense sorun karşısında duygularını mantık çerçevesinden geçirdikten sonra harekete geçtiğini göstermektedir.



#### 4. Tartışma

Çalışma boyunca kadınların yaşadıkları şiddet ve sonucunda karşılaştıkları sorunlar hakkındaki duygu ve düşüncelerini güvendikleri ve benzer deneyimleri yaşamış kişilerin olduğu bir ortamda paylaşmaktan dolayı kendilerini daha iyi hissettikleri ve sorunlarla baş etme becerilerinin geliştiği gözlemlenmiştir. Özellikle yakın çevresindeki bir birey tarafından şiddete maruz kalan kadınların tüm gelişimsel alanları (fiziksel, bilişsel, duyuşsal, psiko-sosyal ve manevi) olumsuz yönde etkilenmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2006, 1261). Kadın bu şiddeti çevresine ifade etmekten utanç duyar ve bir süre sonra da şiddeti normalleştirir. Bunun sonucunda da benlik saygısı ve özgüvenini kaybetmeyle sonuçlanacak olumsuz durumlarla karşılaşır (Leander, 2002, 18). Dolayısıyla kadınların yaşadıkları zorlu durumları ifade etmesine fırsat verilmesi ve sonuçları ile baş etmeleri için destek sunulması onların psiko-sosyal iyilik halini de geliştirmiştir.

Katılımcıların ilk oturumunda henüz güven duygusu gelişmediğinden ve yaşadıkları sorunları daha önce benzer bir ortamda tanımadıkları kişilerle paylaşmadıkları için gergin oldukları dikkat çekmiştir. Kadınların yaşadığı sorunları kimse ile paylaşamamasının nedenlerinin başında utanç duymaları ve bu durumdan kendilerini sorumlu tutmaları gelmektedir. Sonuç olarak da şiddet önlenemez bir hale gelmekte ve kendilerini çaresiz hissetmektedirler. Çaresizlik, ekonomik özgürlüklerinin olmaması, toplum baskısı, aile tutumları yaşadıkları şiddetin dozunun giderek artması karşısında adım atmalarını ve çözüm geliştirmelerini engellemektedir. Bu da öz-değerlerini, sorun çözme becerilerini ve sorunlarla baş etme kapasitelerini zedelemektedir (Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, 2009, 135-137). Hatiboğlu (2008, 105), şiddet mağduru kadınlara yönelik düzenlenen grup çalışmalarında, kadınların iletişim becerilerini ve sosyal destek sistemlerini geliştirmenin kadınların özellikle kriz durumunda sorun çözme becerileri üzerindeki önemini vurgulamaktadır.

Kadınların benlik değerini ve ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyen şiddet deneyimi sonrasında gerekli güçlen(dir)me desteği alınması halinde, sorunların üstesinden gelmek için mücadele edebileceği görülmüştür. Şiddet, kadını güçsüzleştiren, kaynaklara erişimini engelleyen ya da sınırlandıran, kişinin özgüvenini düşüren dolayısıyla da öz kontrolünü engelleyen bir durumdur (Aşkın ve Aşkın, 2017, 192). Kadınların güçlenmesi için öncelikle farkındalıklarının gelişmiş olması, kendi yapabileceklerini ve gelişmesi gereken yanlarını görüp kabul etmeleri gerekmektedir. Bilge, Arslan ve Doğan (2001) tarafından problem çözme becerilerini değerlendirmeleri, kızgınlık, umut ve özsaygı düzeyleri ile ilgili yapılan bir çalışmada kadınların sorun çözme becerilerini algulamaları ile öfke kontrolü ve süregelen ve dışa yönelik kızgınlıkları arasında olumlu ilişki bulunmuştur (Akt. Erim ve Yücens, 2016, 542-543).

Aşkın ve Aşkın yaptıkları çalışmada kadınların genellikle çaresizlik, kaygı ve korku duygularına sahip olduğunu, özgüvenlerinin düştüğünü ve psikolojik desteğe ve güçlendirmeye ihtiyaç duydukları sonucuna varmıştır. Kadınların söylemlerinden ise aldıkları bireysel desteği yeterli bulmadıklarını aktarmaktadır (Aşkın ve Aşkın, 2017, 198).

Kendi farkındalıkları yanı sıra aile desteğinin ve sosyal desteğin var olduğunu bilmeleri de sorunlarla baş etmeleri üzerinde büyük öneme sahiptir. Sığınma evinde yaşayan bir grup kadının şiddet deneyimleri ve baş etme yaklaşımlarına ilişkin yapılan niteliksel bir çalışmada kadınların çoğunun yaşadıkları şiddet sonucunda aile desteği aradığı, daha sonraki çare olarak ise yakınlarına sığındığı ve onların desteğini aradığı görülmüştür. Ayrıca şiddet ile baş etmekte yaşanan şiddetin sıklığı, ilişkinin süresi ve sosyal destek olanaklarının büyük önem taşıdığı sonucuna varılmıştır (Erdoğan, Aktaş ve Onat Bayram, 2009, 820).

Çalışmanın ilerleyen oturumlarında katılımcıların duygu ve düşüncelerini yüksek sesle ifade ettiklerinde güçlü yanlarına dair farkındalıklarının arttığı ve daha özgüvenli bir şekilde yaşamlarına devam ettikleri gözlemlenmiştir. Yaşanılan şiddetin kişilerin duygu durumu ve baş etme becerileri üzerinde doğrudan etkisi vardır. Şiddeti deneyimlemiş kadınların genellikle özgüvenleri ve öz saygıları düşük olmaktadır (Lundy ve Grossman, 2001, 132). Yapılan bir çalışmada (Erdoğan vd., 2009, 822), fiziksel şiddete uğrayan kadınların günlük yaşamını kontrol etme gücünün korku, utanç, özgüven düşüklüğü ve bağımlı olma gibi duygu ve durumlardan etkilendiğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla şiddete bağlı gelişen psiko-sosyal sorunlarla mücadele etmek ve çözümlenmesi içi çabalamak kadınların güçlenmesi için büyük öneme sahiptir. Bu bağlamda sığınma evinde kalan kadınlara yönelik bireysel ve grup destekleri sunulması önerilmektedir (Günay ve ark. 2016, 82). Katılımcıların söylemlerinden kendilerinin farkında varmanın bu olumsuz durumların aşılmasında, özgüvenlerini yeniden kazanmalarında ve daha mutlu olmalarında etkili olduğu sonucuna varılmaktadır.



Şiddete uğrayan kadınların bireysel çabalarının yanı sıra, başta aile olmak üzere sosyal çevrenin desteği de, sorunları ile baş etmekte büyük önem taşımaktadır. Özellikle karar verme süreçlerinde, durumu değerlendirecek sağlıklı bir duygu durumu ve bilinç önem taşımaktadır. Bu bağlamda sığınma evlerinde sadece barınma hizmeti değil, kadınların güçlenmesini de destekleyecek bir takım psiko-sosyal ve eğitsel destekler de yer almalıdır (Clevenger & Roe-Sepowitz, 2009, 362). Kadının kendi yaşamındaki kontrolü yeniden eline alması için kendi kararlarını kendinin vermesi ve sonuçlarından da mutsuzluk duymaması önemlidir. Bu bağlamda sığınma evindeki bu hizmetlerle, kadının güçlenerek ve özerkleşerek şiddet ortamından uzak durarak yaşamını sürdürmesi hedeflenmektedir (Itzhaky & Ben-Porat, 2005, 40-41).

Sorun çözme sürecinde alınacak sosyal destekle birlikte karşılaşılan durumun nasıl algılandığı, kişinin sorundan nasıl etkilendiği ve çözüm için ne kadar farklı olasılık değerlendirdiği önemlidir. Katılımcıların bu konuda yeterince başarılı olmadığı genellikle duygusal kararlar verdikleri gözlemlenmiştir. Grup sürecinde özellikle bu konu yaşam deneyimleri üzerinden tartışılarak aktivitelerle desteklenmiştir. Sorun çözme sürecinde ilk adım olarak problemin tanımlanması daha sonra da kişinin bunu nasıl algıladığı anlaşılmalıdır. Sonraki adımda ise problemin değerlendirilip mevcut engelleri aşmak için atılacak adımlar planlanmalıdır. Böylelikle sistematik bir plan elde edilmiş olunur (Lin, 2010, 2). Bu planı elde etme sürecinde entelektüel kapasite, düşünce yapısı, kişilik ve sosyal çevreden alınan desteği çözüm sürecine dahil edebilme becerisi gibi kişisel özellikler de etkili olmaktadır (akt: Doğan, 2007, 162).

Bir sorun karşısında karar verme becerisini kullanırken içinde bulunulan durum ve stres faktörlerinin etkisi yadsınamaz. Bu bağlamda kadınların kendi kararlarını verirken, şiddetin yarattığı stresten arınabilmesi ile istedik sonuçlara ulaşmaları mümkün olacaktır. Kadınların, şiddetin psiko-sosyal sonuçları ile yüzleşip bunların üstesinden gelmeleri ve kendi kararlarını alabilmeleri için hem psiko-sosyal hem de eğitsel desteğe gereksinimi vardır. Böylelikle kadının toplum içindeki statüsü gelişirken karar alma süreçlerine aktif katılımı için de olanak yaratılmış olur (Perkins & Zimmerman, 1995, 570). Buna ek olarak kadınların şiddete bağlı olarak karşılaştığı toplumdaki soyutlanma, içe kapanma, iletişim güçlükleri yaşama gibi sorunlarının üstesinden gelmek için sosyal ve kültürel etkinliklerde bulunmaları önemlidir. Bu şekilde kadın mevcut sorunlarından uzaklaşıp sosyal yaşamda aktif yer almaya başlayarak özgüvenini kazanacak, öz-değeri gelişecek ve kendi kararlarını daha emin ve doğru bir şekilde alabilecektir (Karataş ve ark., 2008, 83-84).

Şiddet mağduru kadınların, önceliklerinin kendileri değil, çocukları olduğu dikkat çeken diğer önemli bir bulgudur. Kadınların öncelikle çocuklarını daha sonra aile ve sosyal çevreyi en son ise kendi isteklerini ve mutluluklarını dikkate aldığı görülmüştür. Bu tutumlarda toplumsal cinsiyet rolleri ve ataerkil yapının etkisi yadsınamaz. Erkek egemen toplumlarda kadının aileye karşı sorumluluklarının başında aileyi bir arada tutma görevi vardır. Bunu destekleyen 'yuvayı dışı kuş yapar!', 'kol kırılır yen içinde kalır' gibi pek çok atasözü de mevcuttur. Mavili Aktaş (2006, 44) sorunların aile içinde çözülmesi gerektiğine, ya da en kötü ihtimalle çözüm bulunmaması durumunda aile mahremiyetini korumak adına dışarıdaki biriyle paylaşılması gerektiğine inanıldığını belirtmektedir. Dolayısıyla kadın aile ile ilgili herhangi bir sorun karşısında, şiddete maruz kaldığında bile, sosyal çevreye karşı herhangi bir şey belli etmeden annelik ve kadınlık sorumluluğu gereği sorunu aile içinde çözmek ya da buna boyun eğmek zorunda kalmaktadır. Bu bağlamda kadın sorunlar karşısında kendi mutluluğundan önce ailesini ve sosyal çevreyi dikkate alması gerektiği inancıyla hareket etmektedir. Literatüre de bakıldığı zaman yapılan çalışmalarda benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Ataerkil toplumlarda sorun çözme süreçleri bu sosyal yapıdan etkilenmektedir. Bu sosyal yapıda kadının erkeğe itaat etmesi gerekmektedir. Kimi ülkede evlilikten sonra kadının erkeğin ailesine ait olup, kadınla ilgili tüm sorunluğun kocasına ait olduğuna inanılırken, başka bir ülke yasında kadının kendi kararını verme sorumluluğu olmadığı görüşü hakimdir. Dini değerlerin daha hakim olduğu bir başka yapıda ise kadının şiddete bile uğrasa evini terk etmesi kabul edilemez. (akt: Kandemirci ve Kağnıcı, 2014, 4). Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması'nın (2015, 97) sonuçlarına göre kadınların şiddete boyun eğme gerekçeleri arasında "suçlanmaktan korkma" ve "çocuklarıyla ilgili nedenler" yer almaktadır. Suçlanmaktan korkma ifadesi ailenin adının toplum içinde kötülenmesi, utanma ve çekinmeyi kapsarken; çocuklarıyla ilgili nedenler arasında çocukların mutsuz olmasından korkma, çocukların velayetine ilişkin kaygılar ve çocuklara yönelik tehditler yer almaktadır. Aynı çalışmanın diğer bir dikkat çeken sonucu ise kadınların şiddet gördüğü eve dönme nedenleri arasındaki en yaygın gerekçenin yine "çocuklarla ilgili nedenler" olmasıdır. Sonuç olarak yapılan çalışmada da toplumun kadınlara yüklediği cinsiyet rolleri nedeniyle karar verme süreçlerinin kısıtlandığı görülmektedir.

## 5. Sonuç ve Öneriler



Çalışmanın sonucunda 7 haftalık paylaşımların kadınların sosyal sorun çözme becerilerini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Buna ek olarak öz- farkındalıklarının geliştiği gözlemlenmiştir. Sorunlarını ilk kez benzer deneyimleri yaşamış bireylerle paylaşmaktan dolayı kendilerini hafiflemiş hissedip yalnız olmadıklarını anlamışlardır. Etkinlikler ve paylaşımları ile güçlü yönlerini görüp, birbirlerine verdikleri sosyal destek ile de yaşadıkları sorunları daha sistematik bir şekilde değerlendirmeye başladıkları dikkat çekmiştir.

Belediye bünyesinde yaklaşık 3 yıldır hizmet veren sığınma evinin hizmetlerinin gelişmesi kadınların güçlenmesinde ve toplumun bilinçlenmesinde önemli bir yere sahiptir. Sadece 7 haftalık kısa bir çalışma ile kadınların yaşamlarındaki gelişmelerin kaydedilmesi, özellikle sığınma evinde kalan kadınlar için, benzer çalışmalara duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır. Bu bağlamda sığınma evlerinin yaygınlaştırılması, tüm yerel yönetimlerin ve ilgili merkezi yönetimin bu konuda daha fazla sorumluluk alması gerektiğini göstermektedir.

Şiddete uğramış kadınlara yönelik iyileştirici ve tedavi edici hizmetlerin devlet politikası haline gelmesi, hizmet veren kişilerin alanında uzman ve deneyimli meslek elemanları arasından seçilmesi hem hizmetlerin kalitesi hem de yararlanıcıların güçlenip gelişmesi açısından da büyük önem taşımaktadır.

Kadına yönelik şiddetle mücadele eden sivil toplum örgütleri ve yerel yönetimlerin ihtiyaç duyduğu insan gücü ve maddi desteği devlet tarafından alabilmesi, yasaların şiddete karşı düzenlenmesi ve uygulamaya geçirilmesi de şiddetin önlenmesi ve sonuçlarının iyileştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

#### KAYNAKÇA

- Aksoy, B. (2003). Problem Çözme Yönteminin Çevre Eğitiminde Uygulanması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S.14 (2), s. 83-98.
- Aşkın, E, Ö., ve Aşkın, U. (2017). Sığınmaevlerinin Aile İçi Şiddetle Mücadelede Kadını Güçlendirme Etkisi: Sığınmaevinde Kalan Kadınlar Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal Bilimler Metinleri, ICOMEP Özel Sayısı*, s. 188-208.
- Bulut I., 1999. Aile tedavisi ve sosyal grup çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Yüksekokulu*, S. 5, s. 152-161.
- Chang, E. C., ve D'Zurilla, T. J. (1996). Relations between problem orientation and optimism, pessimism, and trait affectivity: A construct validation study. *Behaviour Research and Therapy*, S. 34, s. 185-194.
- Clevenger, M. J. B. & Roe-Sepowitz, D. E., (2009). Shelter service utilization of domestic violence victims. *Journal of Human Behavior and the Social Environment*, S. 19 (4), s. 359-375.
- Çekici, F., ve Güçray, S.S. (2012). Problem çözme terapisine dayalı beceri geliştirme grubunun üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri, öfkeyle ilişkili davranış ve düşünceler ile sürekli kaygı düzeylerine etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, S. 21(2), s. 103-128.
- Doğan, Y. (2007). İlköğretim çağındaki 10-14 yaş grubu öğrencilerinin gelişim özellikleri. *U. Ü Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, S. 8 (13), s. 155-187.
- Duyan, V., ve Gelbal, S. (2008). Sosyal Sorun Çözme Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, S. 19 (1), s. 7-28.
- Duyan, V., ve Özgür Bayır, Ö. (2016). *Sosyal Hizmete Giriş*. Sosyal Çalışma Yayınları: Ankara.
- Dünya Sağlık Örgütü (2006). Prevalence Of Intimate Partner Violence: Findings From The WHO Multi-Country Study On Women's Health And Domestic Violence. *Women's Health And Domestic Violence Against Women Study Team*, S.368, s. 1260-1269.
- D'Zurilla, T. J., ve Goldfried, M. R. (1971). Problem Solving and Behavior Modification. *Journal of Abnormal Psychology*, S. 78, s. 107-126.
- D'Zurilla, T.J. & Nezu, A.M. (2010). *Problem Solving Therapy*. Keith S. Dobson (Ed.) Cognitive - Behavioral Therapies (ss. 197-225). New York: The Guilford Press.
- Emran Özbek, B. ve Bulut Serin, N. (2011). Okul Psikolojik Danışmanlarının Problem Çözme ve Sosyal Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education)*, S. 41, s. 302-312.
- Erdoğan, S., Aktaş, A., Onat Bayram, G. (2009). Sığınma evinde yaşayan bir grup kadının şiddet deneyimleri ve baş etme yaklaşımları: Niteliksel bir çalışma. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, S. 6 (1), s. 807-824.
- Erim, B.R. ve Yücesen, B. (2016). Kadına Yönelik Şiddet ve Kadın Sığınma Evleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, S. 25(4), s. 536-549.
- Günay, G., Alataş, E., Doğan Bulut, S. ve Örsel, S. (2016). Sığınmaevine Başvuran Kadınlara Genel Bir Bakış: Ne Yaşıyorlar? Biz Neler Yapabiliriz?. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, S. 2, s. 75-84.
- Haj Yahia M. ve Chaya Cohen H., 2009. On The Lived Experience Of Battered Women Residing In Shelters. *Journal Family*, S. 24 (2), s. 95-109.
- Hatiboğlu, B. (2008). Kadına Yönelik Şiddetle Mücadeleye Anarko-Feminist Bakış: Makrodan Mikroya Sosyal Hizmet. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, S. 19 (2), s. 97-109.
- Heppner, P. P. (1978). A review of the problem solving literature and it's relationship to the counseling process. *Journal of Counseling Psychology*, S. 25, s. 366-375.
- Itzhaky, H. & Ben-Porat, I., (2005). Battered Woman in Shelters: Internal Resources, Well-Being and Integration. *Affilia*, S. 20 (1), s. 39-51.
- Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü (2009). *Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması*. Ankara
- Kandemirci, D. ve Kağnıcı, D.Y. (2014). Kadına Yönelik Aile İçi Şiddetle Baş Etme: Çok Boyutlu Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, S. 17 (33), s. 1-12.
- Karataş, S., Şener, Ü. ve Otaran, N. (2008). *Kadın Sığınmaevleri Klavuzu*. T.C. Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü. Ankara.
- Leander, K. (2002) Preventing Men's Violence Against Women. *Acta Psychiatrica Scand*, S: 106, s. 15-19.
- Lin, C. (2010). *Analyses of attribute patterns of creative problem solving ability among upper elementary students in Taiwan*. Unpublished document, St. John's University, New York.



- Lundy, M., & Grossman, S. (2001). Clinical Research and Practice with Battered Women What We Know, What We Need to Know. *Trauma, Violence, & Abuse*, S. 2 (2), s. 120- 141.
- Mavili Aktaş, A. (2006). *Aile içi şiddet: Kadının ve çocuğun korunması*. Ankara: Elma Yayınevi.
- Maydeu-Olivers, A. ve D'zurilla, T.J. (1995). A factor analysis of the social problem solving inventory using polychoric correlations. *European Journal of Psychological Assessment*, S. 11, s. 98-107.
- Neuman, W.L. (2014). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri: Nitel ve Nicel Yaklaşımlar I*. Ankara: Yayıncısı.
- Pallitto, C. C., Garcia-Moreno, C., Jansen, H. A.F.M, Ellsberg, M., Heise, L. ve Watts, C. (2013). Intimate partner violence, abortion, and unintended pregnancy: Results from the WHO multi-country study on women's health and domestic violence. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, S. 120 (1), s. 3-9.
- Perkins, D. D. ve Zimmerman, M. A., (1995). Empowerment theory, research and application. *American Journal of Community Psychology*, S: 23 (5), s. 569-579.
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, (2015). *Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması*. Ankara.
- Taylor, S. E., Falke, R. L., Shoptaw, S. J. ve Lichtman, R. R. (1986). Social Support, Support Groups, and the Cancer Patient. *J Consult Clin Psychol*, S. 54 (5), s. 608-615.
- Tosun, Z. ve Öztürk, A. B., (2010). *Belediyeler İçin Kadın Sığınmaevi, Kadın Danışma Merkezi ve Şiddet Başvuru Hattı Uygulama Rehberi*. İçişleri Bakanlığı Mahalli İdareler Genel Müdürlüğü Kadın Sığınmaevleri Projesi. Ankara.
- Tuncay, T. (2010). Kansere başetmede destek grupları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, S. 21 (1), s. 59-71.
- WHO, (1996). *Violence Against Women*. WHO Consultation, Geneva, 5-7 February, 1996, FRH/WHO/96.27.
- Yalçın, M. (2014). *Aile İçi Şiddet Nedeniyle Kadın Konukevinden Hizmet Alan Şiddet Mağduru Kadınlar İle Kurulmuş Görev Yapan Meslek Elemanlarının Kadın Konukevi Hizmetlerine İlişkin Değerlendirmeleri: Ankara Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Ankara.
- Yıldırım, A. (1999). Nitel Araştırma Yöntemlerinin Temel Özellikleri ve Eğitim Araştırmalarındaki Yeri ve Önemi. *Eğitim ve Bilim*, S. 23 (112), ISSN 1300-1337. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5326/1485> Erişim tarihi: 27 Haziran 2019.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (9.Baskı), Ankara: Seçkin Yayıncılık.