T.C.
KARLSRUHE BAŞKONSOLOSLUĞU
EĞİTİM ATAŞELİĞİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ
BÜLTENİ
Haziran 2020 Sayı 3

ÇARESİZ Mİ HİSSEDİYORSUNUZ?

BELKİ DE ÇARE SİZSİNİZ...

Tüm evlilikler ömür boyu mutlu olmak hayaliyle başlar ancak zaman içerisinde bireylerin yaşadığı stres durumları aile içinde birtakım problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Stres pek çok insan için baskı, çatışma, kontrolünü yitirme, belirsizlik anlamlarına gelir ve bu duyguların ortaya çıkması aile üyelerinde çeşitli problemlere yol açabilir. Stres hayatın doğal bir parçasıdır ve bir miktar stres bireyi harekete geçiren, motive eden bir faktör olmakla birlikte, fazlası ise fiziksel ve psikolojik bazı tepkilerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Çocukların gelişim dönemi problemleri, yaşlanma, ekonomik güçlükler, ani ve beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan hastalık, ölüm vb. beklenen stres faktörleridir. Stres faktörleri bireylerde hayal kırıklıkları, travmalar, öfke, incinmişlik, depresyon vb. durumlara neden olabilir. Ailenin stres karşında gösterdiği tepki; eşler arasında, kardeşler arasında ya da ebeveyn-çocuklar arasında yaşanabilecek birtakım çatışmalarla sonuçlanabilir ve ailenin dengesi bozulabilir ya da ailenin dengesi bozulduğu için ortaya çıkan yeni ihtiyaçlar çatışma yaşanmasına neden olabilir ve uzun süre devam eden çatışmaların içinde bireyler kendilerini çaresiz hissedebilirler.

Stres faktörleri bireylerde hayal kırıklıkları, travmalar, öfke, incinmişlik, depresyon vb. durumlara neden olabilir.

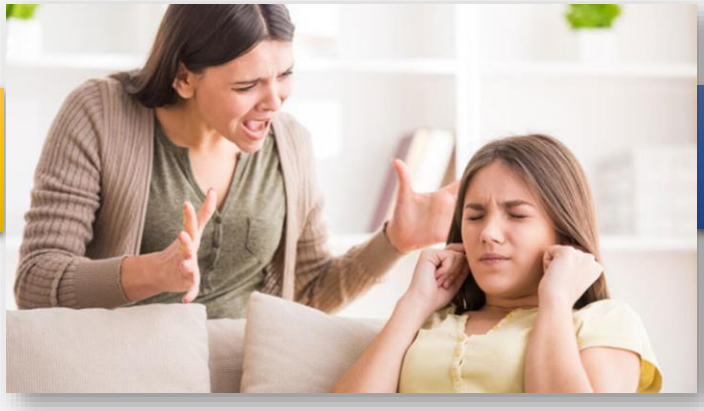
Çatışma; iki kişinin birbirinden farklı beklenti, ihtiyaç, değer ve yaklaşımlara sahip olması sonucu yaşanır. Çünkü kişi kendisini amacına ulaşma konusunda engellenmiş hissettiğinde öfkelenir ve çatışma meydana çıkar. Çatışmalar aslında kötü ya da kaçınılması gereken durumlar değil, sadece farklı bakış açılarıdır. Herkes her olaya aynı şekilde bakamayacağına göre, kişilerarası ilişkide çatışma ve anlaşmazlık yaşanması da son derece doğaldır. Çatışma kavramının rahatsız edici olmasının sebebi ise duyguların devreye girmesi, fikirlerin, inançların, değerlerin veya çıkarların karşımızdaki kişiyle uyumsuz olmasıdır.

Aile içi ilişkilerde çatışmalar; istek-ihtiyaç çatışması ve değer çatışması olmak üzere iki şekilde karşımıza çıkmaktadır. Aynı anda evde bir kişinin televizyonda maç izlemek isterken diğerinin dizi izlemek istemesi ya da yaz tatilinde ebeveynlerin ailece memleket ziyareti yapmak isterken, çocukların arkadaşlarıyla deniz kenarına tatile gitmek istemesi ihtiyaç çatışmalarına örnek olarak gösterilebilir. Bununla birlikte aile büyüklerinin yanında çocuğun koltukta uzanması aile büyükleri tarafından saygısızlık olarak değerlendirilebilirken, çocuğun bu durumu ‘Evimde sizin yanınızda kendimi rahat hissettiğim için böyle yapıyorum.’ demesi, bu durumu saygısızlık olarak algılamaması ve bundan dolayı aile büyükleri ile yaşanan çatışmalar da değer çatışmasına örnek olabilir.

… çocuğun bu durumu ‘Evimde sizin yanınızda kendimi rahat hissettiğim için böyle yapıyorum.’ demesi …

Çatışmalar birden ortaya çıkıyormuş gibi görünse de aslında birdenbire ortaya çıkmazlar. Bir çatışmanın gelişiminde beş aşamadan bahsedebiliriz:

1. Aşama



2. Aşama

(Gelişmemiş) Çatışma: Çatışma için gerekli olan koşulların var olmasıyla başlar. Örneğin; yeni bir şehre taşınılması, çocuğun ergenlik dönemine girmesi, aileye yeni bir üyenin katılması, ailede birinin hastalanması, aileden birinin kaybı vb. bireylerin ihtiyaçlarında ve ritüellerinde değişikliğe neden olan durumların gelişmesi. Bu yıl yaşadığımız Covid-19 süreci de buna örnek olarak verilebilir.

(Algılanan) Çatışma: Çatışmanın bu aşamasında kişiler çatışmanın var olduğunu anlarlar. Örneğin; çocuk eve geç geliyordur, devamsızlık yapmaya başlamıştır. Covid-19 sürecinde çocukların daha fazla teknoloji kullanmaya başlaması, evde çok sıkıldığını sık sık gündeme getirmesi, uyku düzeninde bozulmalar bu aşamaya örnek gösterilebilir.

3. Aşama

(Hissedilen) Çatışma: Bir veya daha çok tarafın anlaşmazlıklar veya yanlış anlamalar sonucunda gerginlik veya kaygı hissetmesiyle birlikte çatışma, algılanan çatışmadan hissedilen çatışmaya dönüşür. Çatışma kişileri rahatsız etmeye başlar. İkinci aşamadan farkı, fark ettiğimiz çatışmanın bizi rahatsız etmeye ve engellemeye başlamasıdır. Covid-19 sürecinde gün içindeki geç uyanma, yemek, uyku saati vb. ritüellerdeki olumsuz değişikliklerin ev içindeki bireyleri rahatsız etmeye başlaması. Örneğin; ebeveynlerin gün içindeki düzensizlikten dolayı kendini yorgun hissetmesi; ebeveynlerin, çocukların teknoloji kullanımının artması sonucu sağlıklarının bozulacağından endişelenmesi; çocukların tüm gün evde kalmalarından dolayı enerjilerini olumlu bir şekilde atamaması ve negatif duygularını ebeveynleri ya da kardeşlerine yansıtması.

4. Aşama

5. Aşama

(Açık) Çatışma: Bu aşamada artık çatışma yaşanan konu ile ilgili karşılıklı tartışma, birbirini uyarma başlar. Karşılıklı sözlü ya da fiziksel sataşmalar ve şikayetler başlamıştır. Covid-19 sürecinde ebeveynlerin çocuklarını daha erken yatmaları, ödevlerini düzenli yapmaları konusunda sık sık uyarması, eleştirmesi, bu konuda şikâyetlerini dile getirmesi, bunun karşılığında çocukların olumsuz tepkiler vermesi bu aşamaya örnek olarak verilebilir.

(Son Durum) Çatışma: Bu aşamada olumlu veya olumsuz bir çözüm üretilir. Bazen bu süre uzun bazen kısa sürer. Bazen kırgınlıklarla çözülür. Bazen de olumlu çözülür ve ilişkiyi güçlendirir. Covid-19 sürecinde çocukların elinden teknolojik aletlerin alınması, evdeki modemin iptal edilmesi, ya da ne yaparsanız yapın deyip kontrolün tamamen çocuklara bırakılması bu çatışmaların olumsuz çözülmesine örnekken, çocuklarla çatışma çözmede 6 basamak yönteminin uygulanılarak ailenin yapısına, kültürüne uygun bir çözümün hep birlikte oluşturulması çatışmanın olumlu çözülmesine örnek olarak gösterilebilir.

Çatışma aşamasında yaşanan sorunla ilgili duygu ve düşüncelerimizi paylaşmak çatışmaları daha sağlıklı çözmeye yardımcı olur. Çatışma anında, o anı rahatlatmak için tüm ilişkiye zarar verecek tepkilerden kaçınmak, kendimize zaman vermek çatışmayı her iki tarafın da kazanacağı şekilde çözmemiz açısından önemlidir.

ÇATIŞMA ÇÖZMEDE 6 BASAMAKLI KAZAN - KAZAN YÖNTEMİ

Bu yöntemde çatışma yaşayan kişiler çatışma ile ilgili konuşmak üzere bir zaman kararlaştırır. İki tarafın da çatışmayı çözmek istemesi önemlidir. Etkin dinleme ve ben dilini kullanma mutlaka gereklidir.

1. • **Çatışmanın Tanımlanması:** Bu basamağın en temel amacı tarafların ihtiyaçlarının net olarak ortaya konmasıdır. Çatışma yaşayan kişiler istek, ihtiyaç ve beklentilerini ben dili ile ifade ederler.

2. • **Çözüm Önerileri Oluşturma:** Karşılıklı ihtiyaçları dikkate alarak önerilerin oluşturulması. Bu aşamada her iki taraf da 3-4 tane çözüm önerisi bulur ancak bu öneriler oluşturulurken her iki tarafın da ihtiyaçlarının göz ününde bulundurulması önemlidir. İki taraf da kabul edilebilir seçenekler sunar. Bu seçenekleri iki tarafın da öncelikle kendi başına oluşturması önemlidir.

3. • **Çözüm Önerilerini Değerlendirme:** Bu aşamada taraflar, sunulan önerilerin kendi ihtiyaç ve beklentilerini karşılayıp karşılamadığını değerlendirirler. Bu basamakta taraflar dürüst olmalı ve kendilerine uymayan çözümleri söylemelidir."Ben bununla mutlu olmam." veya "Şu bana adil değilmiş gibi geliyor." gibi. Genel olarak elenen çözümlerden sonra 1-2 tane çözüm önerisi kalır.

4. • **En Uygun Çözümü Seçme:** İki taraf için de en uygun çözüm önerisini seçerler. Tüm basamaklar izlendikten sonra en iyi çözüm önerisi zaten kendiliğinden ortaya çıkacaktır. Buradaki önemli nokta, tarafların bu çözüme ikna olmuş olmaları ve çözümün karşılıklı ihtiyaçları en iyi karşılayan çözüm olmasıdır.

5. • **Uygulama Yollarına Karar Verme:** Anlaşmaya varılan kararın nasıl uygulanacağına bu basamakta karar verilir. "Ne zaman başlıyoruz?", "Kim neyi yapacak?" vb. Uygulamada çıkabilecek sorunları önceden düşünmekte ve önlem almakta fayda var. Böylece birlikte bulduğunuz çözümün başarısızlığa uğrama şansı çok azalır.

6. • **Çözümün İşleyip İşlemediğinin Takip Edilmesi:** Sorunun uygulanmasının da zaman alacağı düşünülerek bir hafta, iki hafta veya belki de bir ay sonra gibi bir tarih belirleyerek çözümün işleyip işlemediğinin test edilmesi. *"Sorun çözülmüş mü? Taraflar çözümden memnun mu?"* soruları tartışılır.

ÖRNEK OLAY 1:

'Ya bir daha ailemi göremezsem'

Evli çift yaz tatili için Türkiye'ye gitmeyi planlamışlardı. Ancak beklenmedik bir şekilde bu yıl bir salgın hastalık gündeme geldi ve birçok kişi uzunca bir süre çalışamadı ya da yarı zamanlı çalışmak zorunda kaldı. Dolayısıyla maddi anlamda zorluklar görülmeye başlandı. Eşlerden bir tanesi yaz tatili için daha önceden yapmış oldukları tatil planını maddi sıkıntılardan dolayı erteleme ya da iptal etme taraftarıyken diğeri ise, bu yıl psikolojik olarak daha fazla yorulduğunu, özellikle salgın döneminde 'Ya bir daha ailemi göremezsem' gibi bir düşünceye kapıldığını belirtiyor ve bundan dolayı tatil planını iptal etmek istemiyor.

Bu durum aralarında sürekli çatışmaya neden oluyor. İkisi de bu durumdan rahatsız. Çatışmalarını 6 basamaklı kazan-kazan yöntemi ile çözmek için bir zaman belirliyorlar:

1. Basamak: Çatışmanın tanımlanması

A: En az ben de senin kadar tatile gitmek, sevdiklerimi görmek ve özlem gidermek istiyorum. Ancak senin de bildiğin gibi *bu yıl olağan üstü bir süreç yaşıyoruz*. Yaklaşık üç ay boyunca yarı zamanlı çalışmak zorunda kaldık ve tatil için planladığımız parayı biriktiremedik. *Önümüzdeki sürecin nasıl gelişeceğini bilmiyoruz*. Bundan dolayı tüm birikimimizi tatil için harcadığımızda, herhangi bir sıkıntıya karşı savunmasız kalacağımızı düşünüyorum. Bundan dolayı tatil planımızı

B: Evet senin de dediğin gibi *bu yıl olağan üstü bir süreç yaşıyoruz*. Ancak hepimiz gördük ki salgın döneminde bankada paramız olsa bile sevdiklerimize bir şey olsa yanlarına gidemeyecektik. Hastalık, parası olan ve olmayan kişiler için aynı derecede riskliydi. *Önümüzdeki sürecin nasıl gelişeceğini bilmiyoruz*. Bundan dolayı henüz imkânımız, sağlığımız ve zamanımız varken, sevdiklerimizi görmemizin iyi olacağını düşünüyorum. Ayrıca bu yıl psikolojik olarak da diğer yıllardan daha zor geçti, oldukça kaygılıydık, uzun süre kimseyle görüşmedik, evde zamanımız oldukça stresli geçti. Biraz rahatlamaya, gezmeye, yenilenmeye her zamankinden

2. Basamak: Çözüm Önerilerinin oluşturulması

A:- Ağustosta gitmek yerine biraz daha bekleyip bir sonraki tatilde Türkiye'ye gidebiliriz.

-Önümüzde daha iki ay zamanımız var. Bu süreçte biraz tasarruf yapabilirsek tatil planımızı ertelemeyebiliriz.

-Tatil dönüşünde yapacak olduğumuz harcamalarımızı biraz erteleyebiliriz. (Koltuk takımını değiştirme planımız gibi)

Tatil planımızı yalnızca aile ziyareti olarak yeniden güncelleyebiliriz. Türkiye'de yapacak olduğumuz diğer gezi planlarını (otel tatili gibi) iptal edebiliriz.

B: - Bundan sonra yapacak olduğumuz harcamalarımızı, ihtiyaç ve aciliyet durumuna göre yeniden güncelleyebiliriz. (Koltuk takımı değiştirme planımızı erteleyebiliriz, Türkiye planı dışındaki diğer dinlenme ve gezi planlarımızı erteleyebiliriz.)

-Uçak yerine araba ile gidebiliriz. Biraz zahmetli olsa da bizim için daha tasarruflu olur. (Türkiye'de araba kiralamak için kullanacağımız para cebimize kalmış olur.)

-Bankamızdan kredi çekip yıl içerisinde ödeyebiliriz.

Biliyorsun arkadaşlarımla her ay gün yapıyoruz. Gün paramı tatil parası olarak

3. Basamak: Çözüm Önerilerinin oluşturulması

B: Ağustostan sonraki ilk tatil kasım ayında ve bir hafta Türkiye tatili için çok kısa. Diğer tatil yeni yılda, o dönemde de uçak biletleri çok yüksek oluyor ve yıl sonu faturalarımız ve vergilerimiz oluyor. Dolayısıyla şimdi gitmezsek, seneye ağustosa kadar tatile gitmemek için hep bir bahanemiz olacak. Evet, önümüzdeki iki ay ve sonrasında öncelikli olmayan harcamalarımızdan tasarruf yapabiliriz ve tatil rotamızı bütçemize göre yeniden planlayabiliriz.

A: Araba ile gitme fikrini değerlendirebiliriz ancak biraz daha bekleyelim, uçak fiyatları düşerse o kadar zahmete gerek kalmaz. Tatil için kredi çekmek bana çok mantıklı gelmiyor. Zor günler için sakladığın gün paranı tatil için harcamayı kabul etmen, bu tatili ne kadar çok

4. Basamak: En Uygun Çözümü Seçmek

A: O halde şimdi, tatil için ne kadar bütçeye ihtiyacımız olduğunu ve önceliklerimizi yeniden belirleyelim. Nerelerden tasarruf yapabileceğimize bakalım. Bütçemize göre tatil planımızı

B: Koltuk takımı değiştirme fikrini erteledim bile, şu an ki koltuklarla bir yıl daha idare edebilirim ☺ Ailemi bu yıl sağlıkla bir daha görebilmek benim için daha önemli.

5. Basamak: Uygulama yollarına karar verme

B: Uçak biletlerini günlük olarak takip etmek benim görevim olsun; indirime girerse uçakla, indirime girmezse arabayla gideceğiz.

A: Bütçe planlama işi de benim olsun.

6. Basamak: Çözümün İşleyip İşlemediğini takip etme

Bir ay sonra bu çözümün her iki tarafın da ihtiyaç ve beklentilerini karşılayıp karşılamadığını değerlendirmek için yeniden konuşulur.

ÖRNEK OLAY 2 :

İkisi de çalışan eşlerden birisi hafta sonu dinlenmek istiyor, diğeri ise hafta sonu tüm ev işlerini bitirmek istiyor. Bundan dolayı uzun süren bir çatışma yaşıyorlar. İkisi de bu durumdan rahatsız. Çatışmalarını çözmek için bir zaman belirliyorlar:

1. Basamak: Çatışmanın tanımlanması

A: Hafta içi çok yoğun bir şekilde çalışıyorum ve dinlenmek için yalnızca hafta sonum var. Sana ev işlerinde yardımcı olmaya çalışıyorum ama hafta sonu iş yapmak istemiyorum.

B: Hafta içi ben de çalışıyorum ve çamaşır, ütü, temizlik, alışveriş gibi işler hafta içine kaldığı zaman hepsini yetiştiremiyorum.

2. Basamak: Çözüm Önerilerinin oluşturulması

A:
- Hafta sonu yalnızca cumartesi günleri ev işlerini birlikte yapmak.
- Hafta içi akşamları birer saat ev işleri yaparak hafta sonuna iş bırakmamak.
- İşleri paylaşmak ve herkesin kendi görevini istediği zaman yapması.

B:
- Hafta sonu yalnızca bir gününde ev işlerini birlikte yapmak.
- Eve bir yardımcı almak.

3. Basamak: Çözüm Önerilerinin oluşturulması

A: Eve bir yardımcı aldığımızda diğer bazı harcamalarımızı kısıtlamamız gerekebilir ancak iki ay sonra arabamızın borcu bitecek, o zaman eve bir yardımcı alabiliriz. Hafta sonunun bir gününde birlikte işleri yaparsak, diğer gününü dinlenerek geçirebiliriz fikri olabilir.

B: Hafta içi akşamları bir saat iş yapmak benim için çok yorucu olur ve işler birikebilir, bunu istemiyorum. Sen çalışırken ben oturup dinlenemem, dolayısıyla herkesin kendi görevini istediği zaman yapması beni rahat ettirmez. Evet, iş bölümü yapabiliriz ve hafta sonumuzun bir gününde bu işleri bitirip diğer gününde dinlenebiliriz.

4. Basamak: En Uygun Çözümü Seçmek

A: O halde eve bir yardımcı alana kadar hafta sonu bir günümüzü ev işlerine ayırmamız doğru olacak galiba.

B: İş bölümü yapabiliriz ve cumartesi gününü ev işleri için, pazar gününü de dinlenmek için ayırabiliriz.

5. Basamak: Uygulama yollarına karar verme

A: Çamaşır ve ütü yapmak benim görevim olsun.

B: Yerleri süpürmek ve silmek benim görevim olsun. Ayrıca banyo ve tuvaleti temizlemek de.

A: Alışverişe de birlikte çıkabiliriz.

6. Basamak: Çözümün İşleyip İşlemediğini takip etme

Bir ay sonra bu çözümün her iki tarafın da ihtiyaç ve beklentilerini karşılayıp karşılamadığını değerlendirmek için yeniden konuşulur.

Kaynakça: 7-19 yaş AEP, 2008