Bilinçli Aile Olmak

AİLEDE FIRSAT EĞİTİMİ

Evlilik Öncesinde ve Aile İçi İletişimde Sorunları Fırsata Dönüştürebilmek

NEVZAT TARHAN

TİMAŞ

BİLİNÇLİ AİLE OLMAK

Prof. Dr. Nevzat Tarhan

TİMAŞ

Giriş

Fırsat Eğitiminden Ne Anlıyoruz?

Fırsat eğitimi zamanı iyi kullanmak isteyen kültürlerde ve sistemlerde çok işe yarayan bir eğitim biçimidir. Özellikle günümüzde, egonun çok yükseldiği çağımızda insanlar "muallimvari" uygulamalara hemen kendilerini kapatma eğilimindeler.

Hız ve yoğunluk çağında yaşadığımız bu zamanda eğitimde verimlilik ilkesinin en iyi kullanıldığı bir alan olarak "Problem odaklı eğitim/Fırsat eğitimi" aynı zamanda kalite standartları ve sürekli yenilenme sağlayan bir eğitimdir.

Aerobik Yerine Nörobik...

Öğrenme psikolojisi üzerinde yapılan çalışmalar bilginin beyne kalıcı şekilde nasıl kaydedildiği ile ilgili şunları önermektedir:

Altı Şebeke veya Bilinçaltına Giden Kral Yolları

"Kim, ne, nerede, nasıl, ne zaman, niçin (5N1K)" şebekeleri insan beyninde tam olarak kullanılabildiğinde öğrenmeler bilgiyi kalıcılaştırır.

Bilgi zihnimize girdiğinde otonom sistemimiz harekete geçirilirse yani heyecan, çarpıntı, ateş basması, hızlı nefes alma, kasılma, göz bebeklerinin büyümesi, sevinç veya korku hissi gibi duygular uyarılırsa beynimiz özel kimyasallar (nöropeptid) üretir. Somatik belirteç (marker) denilen bu belirteçler

bilgiyi kuma değil de taşa yazar gibi beynimize resmeder. Bu nedenle çocukluk yaşantıları ve travmalar kalıcı bellekte eski adı ile bilinçaltında yazılı olarak arşivlenmiş durumdadır. Kral yollarını kullanıp kullanmamak bize bağlı.

Bu durumda ideal öğrenmede beş duyumuzun devreye girmesini sağlamaya çalışmalıyız. Sırada oturup dinlemek yerine davranışsal yaşantılarla öğrenmek bilgiyi kalıcılaştırır.

Nasıl aerobikle bedensel disiplini geliştirmek için bir sıra hareket ediyor ve sonuçta 'fit' oluyorsak akıl ve zihin hayatımızın da fit olmaya ihtiyacı vardır. Kadim kültürler bunu "ilim, hikmet ve marifet eğitimleri" ile vermişlerdi. Günümüzde de sinirbilimden yardım alarak aynı şeyi yapabiliriz. Fırsat eğitimi bu yollardan bir tanesidir.

Nörobik ayrı bir kitap olacak konu ancak burada şöyle bir özetleme yapmama izin veriniz:

Beyin egzersizlerinin yeni bilimi olan nörobik "Ya kullan ya da kaybet" prensibi ile çalışan beynimizi geliştirmeyi ve canlı tutmayı hedefler.

Akıllı haplar, akıllı diyet ve akıllı yaşam prensipleri, bütün bunlar mutlu aile ortamının beyin dostu olduğunu gösterir.

1- Beyin dostu yaşamak
2- Beyin temelli öğrenmek
3- Beyin dostu beslenmek
4- Beyin dostu sosyalleşmek

Yapılan araştırmalar %60-70 oranında pek çok hastalığın altında yatan nedenin yanlış beslenme ve yanlış yaşam stiliyle, hatalı alışkanlıklarla, çarpıtılmış düşünce kalıplarıyla, anlamsız önyargılarla, temelsiz korkularla ilgili olduğunu gösterir.

Aristoteles'in asırlar önce öngördüğü gibi "insan her şeyden çok mutluluğu arzu eder"; insan mutlu olmayı yaşamında hep amaçlar. Psikiyatride önceleri üç alan önemsenirdi: Duygu-

düşünce-davranış. Şimdi iki alan daha önem kazandı bedensel tepkiler ve değer sistemimiz.

İnsanı analiz ederken insanın kendisi ile ilişkisi, mesleki ilişkisi, ailevi ilişkisi, evrenle ilişkisi, varoluşsal ilişkisi "Biyopsikososyospritüel Model" bir bütün olarak ele alınmalıdır.

Özetlemeye çalıştığım gerekçelerle yaşarken günlük aktiviteler içinde her olayı bir öğrenme malzemesi yapabilmek zekice bir tavır olur.

Yaptığımız hataların doğal sonucunu yaşayabilmek, güzel davranışlarımızın tadını çıkarabilmek insanca olmaktır. Her şeyde, beslenmede dahi organik olmayı önemseyen insanın yapay ilişkiler ve yaşantılar yerine doğal öğrenmeyi tercih etmesi yararınadır.

Doğal Öğrenme Nedir?

Otistik çocukların en iyi nasıl öğrenebileceği üzerinde yapılan çalışmalar ideal öğrenmenin doğal öğrenme olduğunu gösterir.

Söz dili ile değil olay dili ile yapılan bir eğitim türüdür. Duygu, düşünce ve davranış dillerinin hepsi kullanılır.

Bir çocuğa saatlerce düzenli olma konferansı vermek yerine kaybettiği bir şeyi bulamadığı zaman ona yardım etmeyerek arayıp bulmasını sağlamak çocukta kalıcı öğrenme sağlar.

Yahut yemek seçen, mızmızlık yapan bir çocuğa yemek seçtiğinde aç kalmasına fırsat vererek sağlanan eğitim saatler süren nasihatin yerini tutar.

Eşler arasında eşinin her gün sofraya yemeği çok sıcak koyduğundan yakınan bir kocanın bağırıp çağırmak yerine yapacağı başka bir şey olabilir. Mesela evin erkeğinin üşenmeden sofrayı buz torbası ve taneleri ile doldurarak yemek yemeyi denemesi kulağa küpe olacak bir tecrübedir.

Evde vazo kırıldığında yalan söyleyen çocuğa "Bak çocuğum vazoyu senin kırdığın belli, vazoyu kırmaktan daha büyük bir hata yaptın, doğru olmayan bir şeyi söyledin" diyen anne

çocuğuna iki şey öğretmiş olur. Bu anne öncelikle onu sevdiğini, ona değer verdiğini; ikinci olarak da dürüstlüğün bu evde daha çok pirim yaptığını eline geçen fırsatı değerlendirerek çocuğuna öğretmiş olur.

Çocuk koltuğa çıkmak istediğinde ebeveyninin hemen ona yardım etmek yerine "Haydi sen çabala, düşersen ben tutarım" diyebilmesi…

Eşi hasta olup yattığında erkeğin hizmet davranışı ile sevdiğini ona gösterebilmesi…

Eşinin işleri kötü gittiğinde veya yemek yetişmediğinde evin hanımının "Şükredecek o kadar çok şeyimiz var ki" diyerek ümit duygusunu, "hayatta iyi şeyler de var" beklentisini ayakta tutabilmesi…

Yahut eşinin eve gelip hiç konuşmamasından rahatsız olan bir kadının kendi ağzını bantlayarak mizahı kullanması bir ifade biçimi olarak hafızada iz bırakır.

Bütün bunlar doğal öğrenme yolu ile yapılan fırsat eğitimleridir.

Standart Eğitim ile Fırsat Eğitimi Arasındaki Farklar

1. Standart eğitim (SE) sınıf gibi yapılandırılmış ortamda yapılırken fırsat eğitimi (FE) doğal ortamda günün herhangi bir saati gerçekleşir.
2. SE kendini ifade ederek öğrenmeyi, FE ise istek uyandırarak öğrenmeyi hedefler.
3. SE'de ders materyali ve ödülü önceden seçilir, FE'de doğal ortamda anında inisiyatif alınarak seçilir, yahut "hedef davranış" seçilir ve ders haline getirmek için zamanlamaya fırsat bırakılır.
4. SE'de etkileşimi öğretmen başlatır. FE'de serbest etkileşim vardır, herkes başlatabilir.

5. SE'de özne öğretmen veya velidir, FE'de özne herkes olabilir.
6. En önemlisi FE'nin 7/24 saat sürmesi ve her davranışımızın gözlemlenme durumudur.

"Sosyal Entropi"ye Uygun Aile Yaşantısı Ne Demek?

Entropi, termodinamiğin ikinci yasasıdır. Bu yasaya göre evrende her şey düzensizliğe doğru kaçınılmaz bir biçimde gider. Dış kontrol yoksa sıcak su soğur, aydınlık yerini karanlığa değiştirir, yeni eskir, genç ihtiyarlar, canlılar ölür, odamız kirlenir ve evren genişler.

Her canlının bir kontrol alanı vardır. O alandan sorumlu olarak; evimizin bahçesine bakmazsak orayı ayrık otları kaplar, işlerimizi ihmal edersek iflas ederiz veya kovuluruz, vücudumuzu ve evimizi temizlemezsek kirlilikten kokarız ve hasta oluruz, iyi insan olmaya çalışmazsak bencil bir canavar oluruz.

Aynı şekilde ailemizi iyi ve güzel yapmaya çalışmazsak, hayata yatırım yapmazsak ailenin meyvesi olan çocukların kötü yetişmesine sebep olduğumuz gibi evde ve yaşamda huzur ve barış da bulamayız.

Demek ki sihirli formüller aramak yerine zaman ayıracağız.

Demek ki işe veya eşyalara ayırdığımız zaman kadar eşimize ve çocuklarımıza da zaman ayıracağız.

Demek ki egomuzu tatmin etmeye çalışırken aynı zamanda sorumlu olduğumuz alanı ve kişileri de güzelleştirmeye çalışacağız; yoksa entropi yasası affetmez.

Aile Değerlerinin Yeri

Brighause ve Swift'e göre (2014, Princeton Üniversitesi) aile değerleri ebeveyn-çocuk ilişkisinin etik standartları demektir.

Psikolojide "alan teorileri" vardır. Alan içindeki birimleri bir arada tutan değerler varsa sistem bir arada canlı kalır; de-

ğerler yok olursa alandaki görünmeyen bağlar da yok olduğu için o sistematik yapı dağılır. Ortak kültürü, ortak idealleri ve ortak tarihi kuvvetli olan bir millet olumsuz dış etkenlere karşı güçlü olur. Bir ailenin de ortak bağları ne kadar güçlü ise aile fırtınalara o kadar dayanıklı olur.

Aileyi bir arada tutan başlıca değerler:

1. Meşveret (*Conferring*): Sorunların karşılıklı istişarelerle ve katılımlarla çözümlenebilmesi.
2. Eşitlik (*Equality*): Aile içi kurallara uyma noktasında zaman, para, eğitim kullanımı gibi sorumluluklarda ve meşguliyetlerde, özgürlük ve sorumluluk dağılımında, fırsatların kullanımında herkes eşit muamele görebilmelidir.
3. Özerklik (*Auotonomy*): Her birey hem kendini aileye ait hissetmeli hem de özgür olduğunu düşünebilmelidir.
4. Hakkaniyet (*Justifying*): Hak kullanımında herkesin kendisini adil bir ortamda hissedebileceği dağılım olabilmelidir. Ebeveyninin ve çocukların hakları konusunda sınırlar belirli olmalıdır.
5. Sevgi (*Love, affection*): Sevginin oluşturduğu sıcak ilişikiler ailenin en kıymetli bağıdır. Şefkati, fedakârlığı ve empatiyi bu duygu besler.
6. Saygı (*Respect, esteem*): Aile bireylerinin birbirlerinin kişilik haklarına özen göstermeyi başarabilmeleri gerekir.
7. Güven (*Trusting, confidence*): Sadakat duygusunun oluşabilmesi için aile bireylerinin birbirlerinden zarar görmeyeceğine dair emin olmaları gerekir.
8. Paylaşımcılık (*Sharing*): Aile bireyleri birbirlerinin lehine bazı haklarından vazgeçebilecek etik anlayışa sahip olmalarıdır.
9. Maddi kazanımlar (*Secular upbringings*): Ailenim varlık, şöhret, statü, güç gibi kazanımları onları birlikte tutan değerlere katkı sağlar.
10. Manevi kazanımlar (*Religious upbringings*): Ailenin hayata, olaylara, ölüme, yaratılışa, İlahi güce, sabırlı

olmaya, alçakgönüllü olmaya, varoluşa bakışı özellikle kriz zamanlarında bir arada kalmaya anlamlı katkı ve teselli gücü katar.

Aile Bağlarının Önemi

Giriş bölümümüzün bu kısmında kitabın derinliklerine dalmadan önce kendinizi değerlendirmenize yardımcı olacak ölçeklere yer verdik. Böylece ilişkilerinizde, ailenizde nasıl bir duruşunuzun olduğuna, duygusal farkındalığınıza dair bazı ipuçlarını yakalayabileceksiniz. Bu ipuçları kitabı okurken size ihtiyaçlarınız doğrultusunda yol gösterici olacaktır.

47 Puana Çıkabilen İyi İlişki Uzmanı Unvanını Kazanıyor!

Aşağıda insan ilişiklerinde ve ailede bağlanma biçiminin sağlıklı olup olmadığını anlamaya çalışırken sorduğumuz sorular vardır. ODTÜ'den Prof. Dr. Nebi Tümer'in standardizasyonunu yaptığı "yakın ilişkiler ölçeği"nin değerlendirme maddeleri şöyle:

Güvenli Bağlanma Modelini Ölçen Maddeler

1. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.
2. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.
3. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.
4. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.
5. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.
6. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.
7. Terk edilmekten pek korkmam.
8. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.

9. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.
10. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.
11. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip dayanma konusunda rahatımdır.
12. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip dayanmak benim için kolaydır.
13. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.
14. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.

("Evet"lerinizin çok olması gerekir.)

Kaygılı Bağlanma Modelini Ölçen Maddeler

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.
2. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.
4. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.
6. İlişkilerimi kafama çok takarım.
7. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.

9. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.
10. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.
11. Terk edilmekten pek korkmam.
12. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.
13. Romantik ilişkide olduğum kişi bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.
14. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.
15. Romantik ilişkide olduğum kişinin beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.
16. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görmemek beni öfkelendirir.
17. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.
18. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.

("Hayır"larınızın çok olması gerekir.)

Kaçıngan Bağlanma Modelini Ölçen Maddeler

1. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.
2. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.
3. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip dayanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.
4. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.
5. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.

7. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.
8. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.
9. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.
10. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.
11. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.
12. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.
13. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.
14. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda rahatımdır.

("Hayır"larınızın çok olması gerekir.)

Yukarıdaki sorulardan anlayacağımız gibi iyi ilişki kurma beceresi için 47 soruyu doğru cevaplamak gerekiyor. Eğer yanlış cevaplamışsak eksiğimizi analiz etmiş olacağız ve kendimizi değiştirmeye çalışacağız. Eğer başaramazsak profesyonel yardım işimize çok yarayacaktır.

Duygusal Farkındalık Birçok Şeyi Hallediyor

Ruh sağlığı profesyonelleri şunu çok iyi gözlemler ki; duygusal okuryazarlık yoksunluğu ve duygusal sağırlık iletişimin en büyük düşmanıdır. İletişimin de hemen hemen %80'ini oluşturur. Konuşurken ses tonu, söyleyiş biçimi, eşik altı vurgular, mimik ve jestler o kadar önemlidir ki bunları bilirsek çoğu defa konuşmadan anlaşabiliriz.

İşinizi kolaylaştırmak için pozitif, negatif ve yakınlık duygularının bir ölçeğini size sunmak istiyorum. Bunu uygula-

yarak duygu ifadenizi geliştirebilirsiniz veya başkasının duygu ifadesini anlayabilirsiniz. Y. Kuzucu'nun 2011'de Türkçeye kazandırdığı ölçek şöyle:

Duyguları İfade Ölçeği (*Emotional Expression Questionnare*)

Pozitif Duygu İfadesi Ölçen Maddeler

3. Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.
4. Çok gülerim.
9. Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.
11. Sık sık, gözlerim yaşarıncaya kadar ya da yanaklarım ağrıyıncaya kadar gülerim.
13. İşler istediğim gibi gitmediğinde memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.
15. Birini sevdiğimi ona sarılarak ya da dokunarak gösteririm.

Yakınlık Duygu İfadesini Ölçen Maddeler

1. İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.
6. İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissederim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.
7. Birilerinden gerçekten hoşlandığımda bunu bilirler.
8. Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.
12. Yalnızken geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebilirim.

Negatif Duygu İfadesini Ölçen Maddeler

2. Öfkeli olduğum zaman genellikle insanlar bunu anlar.
5. İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.
10. Halka açık bir yerde birisine öfkelendiğimde, öfkelendiğimi diğerleri anlar.
14. Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür.

Puanlanması ve kesme puanı:

Ölçek 1 ile 7 arasında puanlanıyor, yani:
1: Kesinlikle katılmıyorum
2: Katılmıyorum
3: Pek katılmıyorum
4: Kararsızım
5: Biraz katılıyorum
6: Katılıyorum
7: Kesinlikle katılıyorum

***

Kişinin işaretleme yaptığı maddeler toplanır. Alabileceği en yüksek puan 105'tir. Ne kadar yüksek puan alırsa duygu ifadesinin o kadar iyi olduğu anlaşılır. Kesme puanı yok.

***

Duygusal farkındalığı yüksek kişiler aile içinde daha nitelikli ilişki kurmakta en büyük psikolojik ve sosyal sermayeye sahip kişilerdir. Böyle olmak aslında hiç de zor değil.

Aile İlişkilerimizi Ölçebiliriz, Deneyelim

Bu ölçekle anne-baba-kardeşler arasındaki ilişkilerde sorun alanları belirlenir. Sorun alanlarına göre beklenti seviyeleri, yakınlıktan kaçınıp kaçınmadıkları, güven bağları, takım oluşturup oluşturamadıkları, iyi niyet ve sevgi olduğu halde çatışmaların neden sürdüğü gibi sorunlara açıklama getirmeye çalışılır. Siz de kendinize bu soruları sorun, bir fikriniz olsun. Kafanız karıştıysa ve içinizdeki ses "bir şeyler yolunda değil" diyorsa uzmana gitmelisiniz.

Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)

Açıklama: Aşağıda aileler hakkında 60 cümle bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuduktan sonra, sizin ailenize ne derecede uyduğuna karar veriniz. Önemli olan sizin

ailenizi nasıl gördüğünüzdür. Her cümle için dört seçenek söz konusudur: Aynen katılıyorum/ Büyük ölçüde katılıyorum/ Biraz katılıyorum/ Hiç katılmıyorum.

Size uygun seçeneğe (X) işareti koyunuz. Her cümle için uzun uzun düşünmeyiniz. Mümkün olduğu kadar çabuk ve samimi cevaplar veriniz. Kararsızlığa düşerseniz ilk aklınıza gelen doğrultusunda hareket ediniz. Lütfen her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz.

Cümleler:

Aynen katılıyorum
Büyük ölçüde katılıyorum
Biraz katılıyorum
Hiç katılmıyorum

Sorular:

1. Ailece ev dışında program yapmada güçlük çekeriz, çünkü aramızda fikir birliği sağlayamayız.
2. Günlük hayatımızdaki sorunların (problemlerin) hemen hepsini aile içinde hallederiz.
3. Evde biri üzgün ise diğer aile üyeleri bunun nedenlerini bilir.
4. Bizim evde kişiler verilen her görevi düzenli bir şekilde yerine getirmezler.
5. Evde birinin başı derde girdiğinde, diğerleri de bunu kendilerine fazlasıyla dert ederler.
6. Bir sıkıntı ve üzüntü ile karşılaştığımızda birbirimize destek oluruz.
7. Ailemizde acil bir durum olsa şaşırıp kalırız.
8. Bazen evde ihtiyacımız olan şeylerin bittiğinin farkına varmayız.
9. Birbirimize karşı olan sevgi, şefkat gibi duygularımızı açığa vurmaktan kaçınırız.

10. Gerektiğinde aile üyelerine görevlerini hatırlatır, kendilerine düşen işi yapmalarını sağlarız.
11. Evde dertlerimizi üzüntülerimizi birbirimize söylemeyiz.
12. Sorunlarımızın çözümünde genellikle ailece aldığımız kararları uygularız.
13. Bizim evdekiler, ancak onların hoşuna giden şeyler söylediğimizde bizi dinlerler.
14. Bizim evde bir kişinin söylediklerinden ne hissettiğini anlamak pek kolay değildir.
15. Ailemizde eşit bir görev dağılımı yoktur.
16. Ailemizin üyeleri birbirlerine hoşgörülü davranırlar.
17. Evde herkes başına buyruktur.
18. Bizim evde herkes, söylemek istediklerini üstü kapalı değil de doğrudan birbirlerinin yüzüne söyler.
19. Ailede bazılarımız duygularımızı belli etmeyiz.
20. Acil bir durumda ne yapacağımızı biliriz.
21. Ailecek, korkularımızı ve endişelerimizi birbirimizle tartışmaktan kaçınırız.
22. Sevgi, şefkat gibi olumlu duygularımızı birbirimize belli etmekte güçlük çekeriz.
23. Gelirimiz (ücret, maaş) ihtiyaçlarımızı karşılamaya yetmiyor.
24. Ailemiz, bir problemi çözdükten sonra, bu çözümün işe yarayıp yaramadığını tartışır.
25. Bizim ailede herkes kendini düşünür.
27. Evimizde banyo ve tuvalet bir türlü temiz durmaz.
28. Aile içinde birbirimize sevgimizi göstermeyiz.
29. Evde herkes her istediğini birbirinin yüzüne söyleyebilir.
30. Ailemizde, her birimizin belirli görev ve sorumlulukları vardır.
31. Aile içinde genellikle birbirimizle pek iyi geçinemeyiz.
32. Ailemizde sert-kötü davranışlar ancak belli durumlarda gösterilir.

33. Ancak hepimizi ilgilendiren bir durum olduğu zaman birbirimizin işine karışırız.
34. Aile içinde birbirimizle ilgilenmeye pek zaman bulamıyoruz.
35. Evde genellikle söylediklerimizle söylemek istediklerimiz birbirinden farklıdır.
36. Aile içinde birbirimize hoşgörülü davranırız.
37. Evde birbirimize, ancak sonunda kişisel bir yarar sağlayacaksak ilgi gösteririz.
38. Ailemizde bir dert varsa kendi içimizde hallederiz.
39. Ailemizde sevgi ve şefkat gibi güzel duygular ikinci plandadır.
40. Ev işlerinin kimler tarafından yapılacağını hep birlikte konuşarak kararlaştırırız.
41. Ailemizde herhangi bir şeye karar vermek her zaman sorun olur.
42. Bizim evdekiler sadece bir çıkarları olduğu zaman birbirlerine ilgi gösterir.
43. Evde birbirimize karşı açık sözlüyüzdür.
44. Ailemizde hiçbir kural yoktur.
45. Evde birinden bir şey yapması istendiğinde mutlaka takip edilmesi ve işin kendisine hatırlatılması gerekir.
46. Aile içinde herhangi bir sorunun (problemin) nasıl çözüleceği hakkında kolayca karar verebiliriz.
47. Evde kurallara uyulmadığı zaman ne olacağını bilmeyiz.
48. Bizim evde aklınıza gelen her şey olabilir.
49. Sevgi, şefkat gibi olumlu duygularımızı birbirimize ifade edebiliriz.
50. Ailede her türlü problemin üstesinden gelebiliriz.
51. Evde birbirimizle pek iyi geçinemeyiz.
52. Sinirlenince birbirimize küseriz.
53. Ailede bize verilen görevler pek hoşumuza gitmez çünkü genellikle umduğumuz görevler verilmez.

54. Kötü bir niyetle olmasa da evde birbirimizin hayatına çok karışıyoruz.
55. Ailemizde kişiler herhangi bir tehlike karşısında (yangın, kaza gibi) ne yapacaklarını bilirler, çünkü böyle durumlarda ne yapılacağı aramızda konuşulmuş ve belirlenmiştir.
56. Aile içinde birbirimize güveniriz.
57. Ağlamak istediğimizde birbirimizden çekinmeden rahatlıkla ağlayabiliriz.
58. İşimize (okulumuza) yetişmekte güçlük çekiyoruz.
59. Aile içinde birisi hoşlanmadığımız bir şey yaptığında ona bunu açıkça söyleriz.
60. Problemimizi çözmek için ailecek çeşitli yollar bulmaya çalışırız.

Değerlendirme: Aşağıdaki maddeler karşılarındaki becerilerle ilgilidir, bunları okuyarak kendinizi aile içindeki davranışlarınızın uygunluğu ile ilgili değerlendirebilirsiniz.

Genel işlev soruları: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51, 56.

Problem çözme becerisi soruları: 2, 12, 24, 38, 50, 60.

İletişim becerisi soruları: 3, 14, 18, 22, 29, 35, 43, 52, 59.

Rol paylaşımı soruları: 4, 8, 10, 15, 23, 30, 34, 40, 45, 53, 58.

Gereken ilgiyi gösterme soruları: 5, 13, 25, 33, 37, 42, 54.

Davranış Kontrolü soruları: 7, 17, 20, 27, 32, 44, 47, 48, 55.

Duygusal tepki verebilme becerisi soruları: 9, 19, 28, 39, 49, 57.

Referans: McMaster Aile Değerlendirme Ölçeği (Family Assessment Device), 1983 by Epstein, Baldwin, Keitner, & Bishop, Türkçe Versiyon: I. Bulut 1990.