

## FİNANSAL TERAPİ ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME

Patrizia MURADI\*

## ÖZET

Finansman günümüzde hayati önem taşıyan bir gerçektir. Finansal denge bozulduğunda ve düzeltmek için gereken çaba gösterilemediğinde bunun özünü oluşturan para kavramı herkesin hayatında sorun olmaya devam edebilmektedir. Birey ya da aile çabalasa da kimi zaman bu tip problemlerin üstesinden gelmeleri mümkün olmamakta ve destek alınması gereği ortaya çıkmaktadır. Finansal Terapi hem finans ve hem de psikoloji uzmanlarının bir araya gelerek gerekli olan yapılanmayı yeniden inşa ettikleri disiplinlerarası bir müdahale yöntemidir. Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) 2000'li yılların başında hayata geçmiştir. Bu çalışmada ilgili terapi ve modellerine dair genel bir fikir verilmeye gayret edilmiştir. Bu bağlamda ABD'de yapılan çalışmalar ve konu ile ilgili alanyazın incelenerek özet bir bilgi çıkartılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Finansal terapi, finansal stres, finansal anksiyete, para.

## AN ASSESSMENT ON FINANCIAL THERAPY

## ABSTRACT

Financing is a vital reality today. When the financial balance is disrupted and the necessary effort cannot be made to correct it, the concept of money, which constitutes its essence, can continue to be a problem in everyone's life. Even if the individual or family tries, sometimes it is not possible to overcome such problems and it becomes necessary to seek support. Financial Therapy is an interdisciplinary intervention method in which both finance and psychology experts come together to rebuild the necessary structure. It was implemented in the United States of America (USA) in the early 2000s. In this study, an attempt has been made to give a general idea about the related therapy and its models. In this context, a summary of the studies conducted in the USA and the literature on the subject were examined.

**Keywords:** Financial therapy, financial stress, financial anxiety, money.

## GİRİŞ

İçinde bulunulan yüzyılda Psikolojinin günlük hayata daha fazla entegre edildiği görülmektedir. Psikoloji ile ilgili konular antik zamana adrese de felsefeden ayrı bir bilim haline gelmesinin Wundt'un Leipzig'deki laboratuvarı ile başladığı bilinmektedir. Önceleri laboratuvar dışındaki hayat şartlarına uygulanması dönemin kimi bilim adamlarına uygun gelmese de gelişen taleplerin Uygulamalı Psikoloji'nin önünü açtığı anlaşılmaktadır (Carpintero, 2004: 180)

21. Yüzyılda ise kimi hastalıkların iyileştirilebilmesi mümkün olsa da ruh sağlığı problemlerinin hem zengin ve hem de yoksul ülkelerde arttığı belirtilmektedir (Brundtland, 2000) Literatürde yer alan pek çok çalışma da kötü bir ekonomi ile ruh sağlığı problemlerinin sıkça birlikte bulduklarına (Ljungqvist ve diğ., 2015) işaret etmektedir. Bu da kimi zaman ortaya çıkan bir problemi birden fazla yöntemi bir arada kullanarak çözüme ulaştırmayı gerektirmektedir. Bu durum kompleks problemlerin çözümünde tek bir disiplin ya da çözüm yeterli

\* Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Bölümü Doktora Öğrencisi ORCID ID: 0000-0002-1099-9925

olmadığında devreye girmektedir (Klein ve Newell, 1997). Finansal terapi de bu çalışmalara dair verilebilecek örneklerden birisidir. Hem Finans ve hem de Psikoloji bilgisi gerektirdiğinden ilgili terapi konusunda danışmanlık yapan kişilerin de birden fazla disipline hakim olmaları ya da birlikte çalışmaları gerekliliğini ortaya çıkartmaktadır.

Finansal Terapinin 21. yüzyılda gelişen ve bireyin para ile ilişkisini düzenlemesi konusunda ona bir nevi rehberlik hizmeti veren terapi türü olduğundan söz edilebilir. Bilindiği gibi terapi bireyin stres ve ruhsal rahatsızlıklarını sağıltmak amacı ile kullanılan bir tedavi formudur (Psychologytoday, 2023). Bu bağlamda finansal terapinin de benzer bir hedefi olduğu görülmektedir. Finansal Terapi Birliği tarafından eğitim verilen uzmanlar hem terapötik ve hem de finansal anlamda edinmiş oldukları bilgileri bu terapi esnasında kullanmaktadırlar (FTA, 2023).

Doğum yeri ABD olan bu terapinin hayata geçmesinde 2008 yılındaki finansal krizin tetikleyici bir unsur olduğu anlaşılmaktadır. Çünkü 2008 yılında finans ve ruh sağlığı uzmanlarının bir dernek çatısı altında toplanma kararı aldıkları görülmektedir (Cowles, 2022). Bu çalışmanın amacı da ABD’de uygulanan, Finansal Terapi Birliği ve kimi üniversiteler tarafından eğitimi verilen (Maryville, 2023) bu terapi hakkında fikir edinilebilmesi için alanyazına katkıda bulunmaktır. Bununla birlikte herkesin bildiği gibi para sadece belli ihtiyaçları karşılamak için kullanılmamaktadır. Aynı zamanda bireyin ya da ailenin kendisini güvende hissetmesi için de oldukça önemlidir. Ancak bu konuda pek çok kişinin de eğitim alma şansı olmadığı görülmektedir. Para idaresine dair zayıf bir bilgi ise gelecekte kişinin çeşitli zorluklarla karşılaşmasına neden olmaktadır. Kredi kartı harcamalarının dengelenememesi, masrafların karşılanamaması bunlara birer örnektir (Britt ve diğ, 2015: 3). Bu terapi yöntemi hakkında bilgi verilmesinde diğer bir amaç da konu ile ilgili uzmanlık verebilecek kişilerin dikkatini çekmektir. Para yönetimi ve terapötik yardım gibi iki ana başlığın aynı çatı altında birleştirilmesi ile yapılan müdahalenin hem zaman hem de parasal açıdan danışma ihtiyacı duyan kişilere fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

## 1. FİNANSAL TERAPİ NEDİR?

Finansal Terapi konusuna başlarken öncelikle “finans” kelimesinin merkezinde bulunan “para” kavramı üzerinde durmak gerekmektedir. Mali durum, ekonomi, bütçe gibi pek çok farklı sözcükle tanımlansa da en basit ifade ile “para” herkesin hayatı içinde yer almaktadır. Para yerine kullanılan mekanizmaların tarihi daha eskiye dayansa da madeni paranın ilk kez Milattan önce 600’lü yıllarda Türkiye’nin batısında konumlanmış Lidya Uygarlığında ortaya çıktığı düşünülmektedir (Steinhart, 2015: 19). Bu açıklamadan da para olgusunun pek çok icat ve yenilikten evvel insan hayatına girmiş olduğu anlaşılmaktadır.

Para insanlar tarafından kullanılmaya başladıktan sonra yaşanan gelişmeler de bir yerde durmamış sürekli yenilenip değişerek hayatın içinde olmaya devam etmiştir. Örneğin bugün para sadece fiziksel formda değil aynı zamanda sanal formda da kullanılmaya başlanmıştır (Amsyar ve diğ, 2020).

Günümüzde para bireyin hayatını çeşitli şekillerde etkileyerek biçimlendirmeye devam etmektedir. İhtiyaçlar ya da bunların nedenleri düşünüldüğünde paranın gerekliliğini göz ardı etmek mümkün olmayacaktır. Bilindiği gibi Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde öncelik fiziksel ve ardından da güvenlik ihtiyacına atfedilmektedir (McLeod, 2007). Farklı bir ifade ile yiyecek temin etmek, güvenle uyunacak bir çatı altında olmak insan için önemli bir ihtiyaçtır. Diğer yandan bunların hiç birini para olmadan temin etmek mümkün görünmemektedir. Paradan söz etmek bazen bir nevi tabu olsa da çekici, istek uyandıran güçlü bir olgu (Trachtman, 1999) olduğu söylenmektedir. Her ne kadar istek uyandırsa da onu yönetmek için belli bir beceri gerekmektedir. İyi bir finansal becerinin olmaması da şüphesiz içinde yaşanan ailenin iyi olma halini etkilemektedir (Danes ve Hira, 1987: 4). Yapılan araştırmalar; diğer pek çok karıştırıcı etki devre dışı bırakıldığında bile iyi olma hali ile gelir arasında önemli bir istatistiksel bağlantı olduğunu göstermektedir (Gardner ve Oswald, 2006: 2).

Finansal terapi, finans eğitimi ya da finansal danışmanlık vermektir farklıdır. Geçmiş tutum ve davranışların bulunulan zamanda bireyi nasıl etkilediğine odaklanmaktadır (Archuleta ve diğ, 2016: 74). Finansal eğitim ve psikoterapi tekniklerini entegre eden bir yapıya sahiptir (Smith ve diğ, 2018: 1). Finansal Terapi Birliği'nin bu konudaki temel kabulü; birey ile çalışırken onun bilişsel, duyuşsal, davranışsal, ilişkisel, ekonomik değişkenlerinin göz önünde bulundurulması gerektiğidir (Grable ve diğ, 2010: 6). Bu terapide bireyin hem kendi ile olan ilişkisi ve hem de kişilerarası ilişkilerindeki durumu gözetilmektedir (FTA, 2020: 5). Farklı bir ifade ile bireyin finansal anlamda bilgisini güçlendirmesine yardımcı olunurken bir yandan da para kavramıyla ilişkisinin daha sağlıklı olabilmesi için destek verildiği anlaşılmaktadır.

Para şüphesiz kişinin önemli bir stres kaynağıdır. Finansal kaynaklara ulaşım, sağlık ve stres arasında önemli bir ilişki olduğu yapılan araştırmalarla da desteklenmektedir (Sinclair ve Cheung, 2016: 181). Bireyin para ile ilişkisi sadece sembolik değildir. Aynı zamanda onun hayatına yansıyan gerçek sonuçlar da içermektedir. Kimliğini şekillendirirken ilişkilerini de etkilemektedir (Gale ve diğ, 2020: 84). Bahsedilen nedenlerle para ve daha geniş anlamı ile finans bireyin hayatını etkileyen önemli faktörlerden ise onunla kurulan ilişkinin de iyi olması gerektiği akla gelmektedir. Takip eden bölümde Finansal terapinin hangi konularla ilgilenmekte ve hangi terapi yöntemlerini kullanmakta olduğu konusunda bilgi verilmeye çalışılmıştır.

## 2. FİNANSAL TERAPİ MÜDAHALE ALANLARI

Finansal terapi; kişisel finans, finansal danışmanlık, evlilik, aile terapisi gibi alanlarla psikolojinin ortaklaşa işbirliği içinde olduğu bir oluşum şeklinde tanımlanmaktadır. Finansal sağlığın bilişsel, duygusal, davranışsal, ilişkisel, ekonomik ve bütünleştirici taraflarının incelenmesidir (Archuleta ve Grable, 2011: 49). Farklı bir ifade ile bireyin yaşamındaki maddi ve manevi pek çok noktaya dokunmak amacıyla belli bir program geliştirilmeye gayret edildiği anlaşılmaktadır.

Amerikan Psikoloji Birliği para, sağlık ve iş konularının birbirinin ayrılmaz birer parçası olduğunu belirtmektedir (Sinclair ve Cheung, 2016: 181). Yapılan tespit de bu üç kavramın birbiri ile etkileşim içinde olduklarını düşündürmektedir. Freud'a göre paranın nasıl ve ne şekilde yönetildiği kişiden kişiye değişmektedir (Lea ve Webley, 2006:166). Farklı bir ifade ile herkesin konuya dair davranış biçimi ve bunun sonunda verilen finansal kararları bir şekilde aynı olmayacaktır. Finansal kararlar pek çok zihinsel ve psikolojik faktörden etkilenmektedir (Ali ve diğ, 2020: 82) ve bunlar insan hayatını şekillendiren en önemli kararlardandır (Frydman ve Camerer, 2016: 661). Özetle finansal kararlar doğru ya da yanlış olabilecekleri gibi kişilerin hayatında olumlu ya da olumsuz etkileri de olabilir. Finansal terapinin bu bağlamda kişilerin tutumları, davranışları ve bunun sonuçlarının keşfedilmesine olanak sağlayacak biçimde bir çerçeve sunmaya (Britt ve diğ, 2015: 17) yardım eden bir yaklaşım olarak ortaya çıktığı görülmektedir.

Finansal yetersizlik ya da yeterli kaynak sahibi olamamak bireyde stres yaratabilmektedir. Bunun sonucunda da birey veya aile kimi zaman finansal stres yaşayabilmektedir. Finansal stres; yaşamın gerektirdiği paraya sahip olamayacağına, ihtiyaçlarını karşılayamayacağına dair kanısı olan kişilerin hissettiği olumsuz bir duygudur. Bu aynı zamanda korku, endişe, öfke ve hayal kırıklığı gibi duyguları da içerebilmektedir (Davis ve Mantler, 2004: 4). Diğer bir ifade ile kişi masraflarının elde ettiği gelirle karşılanamayacağına karar verdiğinde finansal stres yaşamaktadır. Finansal stres insan yaşamı üzerinde etkin bir problem yaratacak kapasiteye sahiptir. Hatta ailenin finansal stres içinde olması aile içinde çatışmalara yol açarken gerek çocuk ve gerekse ergen gelişimi üzerinde önemli bir etkisi olduğu da belirtilebilir (Ponnet, 2014: 3).

Finansal anksiyetenin de finansal strese bağlı nedenlerle ortaya çıktığı (Jawahar ve diğ, 2022: 1) belirtilmektedir. Finansal terapistler bu tür durumlarda danışanlarına onların finansal hedeflerine ulaşmaları ve yaşam kalitelerini arttırmaları bağlamında destek vermektedirler. Bunu yaparken de genel anlamda psikolojik

sağlık yaklaşımlarını kullanmaktadırlar. Davranış, düşünce paternleri, yakın çevre ve kendileri ile ilişkilerini düzenlemeleri için yardımcı olmaktadırlar (Archuleta ve Grable, 2011: 40-49). Kişilerin para ile olan ilişkileri gözden geçirilmekte; paranın nasıl kullanıldığı ya da kullanılmadığı üzerinde durulmakta, birey ya da çiftin konu ile ilgili bir plan geliştirmesi konusunda farkındalık kazanmalarına yardımcı olmaktadır (Archuleta ve diğ., 2012: 69).

Yapılan kohort çalışmalar stres ve anksiyete ile ilgili problemlerin genel anlamda pek çok ülkede giderek arttığını göstermektedir. Bu rahatsızlıkların kronik olmak yanında; evliliği etkilemek, maddi durumu sarsmak gibi ikincil sonuçları da mevcuttur (Kessler ve Greenberg, 2002). Finansal sorunlar, finansal iyi olma düzeyi ve sağlığın birbiri ile ilişkide olması (O'Neill ve diğ., 2006) konunun ne denli önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle tek elde hem finansman ve hem de psikolojik duruma müdahale edebilecek bir enstrüman sonucu hızlandırabilecek bir etken olarak da görülebilir.

### 3. FİNANSAL TERAPİ MÜDAHALE MODELLERİ

Bu aşamada uzmanların müdahale esnasında pek çok farklı terapi modelini kullandıkları belirtilmektedir. Henüz yeni bir yaklaşım olması nedeniyle herhangi bir modelin başarısının diğerine üstünlüğü kanıtlanmış değildir. Bu terapide hem finansal planlama uzmanı ve hem de terapistin ilgili danışana aynı zamanda müdahale etmesi; finansal bir planlama uzmanının sadece terapist ile görüşerek işbirliği sağladığı ancak danışanla hiçbir araya gelmediği farklı modellerin önerilmekte olduğu görülmektedir. Hem ruh sağlığı ve hem de finans alanında eğitilmiş bir profesyonelin müdahalesi ise diğer bir yaklaşımdır (Archuleta ve diğ., 2012: 60). Diğer yandan hangi kuramlar kapsamında müdahale sağlandığı ve terapistlerin hangi kuram çatısına ait yaklaşımı benimsedikleri de önemli bir unsurdur. Finansal terapi pek çok kuramdan ilham almakla beraber nispeten yeni bir uygulamadır. Bundan sonraki bölümde kimi modellere ve bunlara dair özet bilgilere yer verilecektir.

#### 3.1. Yaşantısal/Deneyimsel Finansal Terapi

Köklerini Gestalt, varoluşsal ve danışan odaklı yaklaşımlardan almaktadır. Bu yaklaşımların tamamı da danışanı farkındalığı, özneliği ve özyansıması olan bir organizma olarak tanımlamaktadır. Terapinin amacı da danışanın öznel deneyimlerine odaklanıp onun farkındalığı ile çalışarak düşünselliğini motive etmektir (Watson ve diğ., 1998: 3).

Bu yaklaşım kapsamında genel olarak rol oynama, psikodrama, sanat terapisi, müzik terapisi gibi tekniklerden faydalandığı görülmektedir. Özetle yaşantısal ya da deneyimsel finansal terapi kişinin kendi duygularının farkına varmasına ve farkındalığının artmasına yardımcı olmaktadır (Klontz ve diğ., 2015: 104). Örneğin psikodrama tekniği kullanarak kişinin kendi deneyimleri çerçevesinde, kendi hayatındaki rolünü yeniden gözden geçirip düşünmesi ve farkındalığının artması amaçlanmaktadır. Bu sayede kişi bir yerde kendi yaptığına dışarıdan bir gözle de bakabilmektedir. Çünkü terapinin önemli vurgularından birisi para ile olan ilişkisinde problem yaşayan bireylerin geçmişte bu bağlamda bir kırılma noktası yaşamış (Klontz ve diğ., 2015: 105) ve konu ile ilgili bilinçdışı kimi senaryolar geliştirmiş olabilecekleridir (Klontz ve diğ., 2015: 111). Belirtildiği gibi kişinin para ile olan ilişkisinin bozulmasında şimdiki durum kadar geçmişte yaşanan olaylar da oldukça önemlidir. Kendisi, ailesi hatta içinde yaşadığı toplumda karşılaşılan olumsuzluklar kişinin hatalı kararlar vermesine ve finansal açıdan zora düşmesine neden olabilmektedir.

#### 3.2. Çözüm Odaklı Terapi Modeli:

Çözüm odaklı terapi bireylerin sahip oldukları güçlü taraflarına vurgu yapan ve bunların iyi yönde değişim sürecine nasıl uygulanabileceğinin altını çizen bir yaklaşımdır (Corcoran&Pillai, 2009: 234). Bundan da anlaşılacağı üzere aslında varsayım bireyin kendi kaynaklarını içinde barındırdığı; kötü giden herhangi bir durumda kendi kaynaklarını kullanarak buna müdahale edebilecek olduğudur. Şüphesiz danışanın bu bağlamda

kendi kaynaklarına dair belli bir farkındalık kazanması da önemlidir. Diğer yöntemlere kıyasla bu terapide danışman müdahalesi ilk görüşmede başlar, danışandan detaylı bir geçmiş alınmaz. Buradaki istisna danışanın geçmişte benzer bir sorun yaşadığında bu durumun nasıl üstesinden geldiğidir. Ardından terapi şimdi ve burada odaklı bir biçimde hedefler ve istisnai durumlar analiz edilerek devam eder. Terapist bireyin daima güçlü yönleri ile ilgilidir (MacDonald, 2007: 7). Bu doğrultuda terapist danışanlarını davranış değişikliği yapabilmeleri için sürekli olarak kendi davranışlarını analiz etmeye ve alternatifler üretmeye motive etmektedir. Varsayım bir kişinin hayatında her zaman problem olamayacağı ve problemin olmadığı zamanların da olduğudur. Dolayısıyla kişiler problemin olmadığı durumları hatırlamaları için teşvik edilmektedirler. Çünkü kişi bu şekilde bireyin neyi farklı yaptığını anlaması beklenmektedir (Archuleta ve diğ., 2015: 121). Bir başka deyişle birey olumsuz yerine olumlu olana odaklandıkça belli bir farkındalığın gelişmesi ve bu davranış değişikliği sayesinde de daha tatminkâr bir yaşam sürdürmesi beklenmektedir.

### 3.3. Bilişsel Davranışçı Finansal Terapi Modeli

Bilişsel modelin izleri stoik döneme dek sürülebilse de modern zamanlardaki anlamı ile Aaron Beck tarafından yapılan çalışmalarla şekillenmiştir. Davranışçılık içindeki öğrenme teorileri ise Pavlov ve Skinner'ın çalışmalarına dek uzanmaktadır. Bu iki farklı teoriyi benimseyip çalışan uzmanların beraber hareket etmeleri sayesinde de günümüzdeki anlamı ile bilişsel davranışçı terapi modeli ortaya çıkmıştır (Friedman ve diğ., 2016: 781-782).

Önceleri depresyonun tedavisi amacı ile geliştirilen ve günümüzde anksiyete, kişilik ya da bağımlılık bozuklukları, travma gibi pek çok rahatsızlığın sağaltımında davranışsal yöntemler eşliğinde kullanılmaktadır (Rasmussen, 2005: 3) İnsanlar yaşadıkları olaylara, başlarına gelenlere bilişsel, duyuşsal, davranışsal, motivasyonel unsurlarının tüm kombinasyonları ile tepki verirler. Bu tepkiler hem bireysel öğrenmeleri ve hem de insanlık evrimi ile ilgilidir. Sonuçta tüm bunlar biraraya gelerek bilişsel sistemde anlamlandırılırlar. Ancak bu anlamlandırmalar her zaman doğru olmayabilecektir (Beck ve Weishaar, 1995: 238). Görüleceği üzere her birey kendi yaşamındaki olayları kendisi anlamlandırmakta ancak bunu yapması da evvelce edindiği deneyimler, öğrenmeler sayesinde de şekillenebilmektedir. Bilişsel psikolojide bir bilgisayara benzetilen zihnin hatalı bilgi işleme yapabileceği ve bunun da insan hayatında önemli bir rolü olduğu Beck'in üzerinde durduğu konulardandır.

Bilişsel davranışçı terapi (BDT) bireyin davranış ve düşüncelerinin biliş ve olayları algılayış tarzı ile şekillendiğini savunmaktadır (Hofmann ve Reinecke, 2010: 10). Farklı bir ifade ile bu öneri günümüzde "toksik pozitivite" kavramı ile hayat bulan ve biraz da küçümsendiği anlaşılan iyimserlik hali ile bağdaştırılmamalıdır. Burada vurgu kişinin kendi perspektifi, bilişi ve deneyimleri kapsamında yaptığı hatalı/uyumsuz değerlendirmeler ile ilgilidir.

Her konuda olduğu gibi bireyin finansal inançları da onun hayatını şekillendirecektir. Finansal terapide bu yanlış inançların finansal sonuçların temel bileşenleri olduğu düşünülmekte ve bu doğrultuda bireyin yanlış inançlarına müdahale edilmektedir (Nabeshima ve Klontz, 2015: 143).

### 3.4. İşbirlikçi İlişki Modeli

Finansal uzman ve aile terapisti işbirliği ile yapılan bu terapi türünde bir yandan aile içindeki ilişkilerin iyileştirilmesi, diğer yandan da finansal olarak bireylerin okuryazarlığının artırılması için uğraş verilmektedir. Bilindiği gibi aile içindeki finansal uyumsuzluklar ve bundan doğan stres genellikle bireylerin ilişkisi üzerinde olumsuz bir etki yaratmaktadır. Bu konuda alınabilecek bir eğitimin de ilişkinin kalitesine olumlu yönde yansımaları beklenmektedir (Zimmerman, 2010: 2- 8).

İşbirliği modelinde birkaç aşamada bu programın hayata geçirilmesi amaçlanmaktadır. Daha çok aile içi ilişkilerde yaşanan sorunların sağaltımında kullanılan bu modelde; çiftleri birarada tanımak, hedefleri tanımlamak

ve onların duygu durumları hakkında bilgi sahibi olmaya çalışılarak başlamaktadır. Devamında farkındalıkların artırılması ve süreçteki kazanımların vurgulanmasıyla son bulmaktadır (Kim ve diğ., 2011: 235).

Teorik arka planı sistem teorisini de içeren ekosistemik bakış açısına dayandığı ve danışanların kendi sosyal, kültürel, tarihi bağlamlarında değerlendirilmeleri gerektiğini önermektedir. Çünkü tüm hayat olaylarının bireyin iyi oluş hali ve finansal kararları ile ilgisi bulunmaktadır (Seay ve diğ., 2015: 161-167). Farklı bir deyişle kişiler için sadece dışarıdan bakılarak ya da anlattıkları dinlenerek onlar hakkında yeterli bir değerlendirme yapmak çok mümkün olmayacaktır. Çünkü bireyin içinde bulunduğu yaşama dair her şey onu etkileyebilecektir. Diğer yandan bu durum her bireyi farklı etkileyebilir. Örneğin genç evladını evlendiren kimi anneler büyük bir yalnızlık içine düşerken bir diğeri de son derece mutlu olabilmektedir. Her bireyin bakış açısı farklı olduğundan onları kendi hayat şartları içerisinde değerlendirmenin daha doğru olacağı öngörülmektedir.

### 3.5. Ford Finansal Güçlendirme Modeli

Bilişsel, öyküsel ve Virginia Satir tarafından uygulanmış dönüşümsel aile terapisini de içeren üç arka plan yanında finansal danışmanlığı da içinde barındıran bir modeldir. Finansal olarak bireyi daha güçlü bir duruma getirmeyi hedefler. Varsayım bireyin içinde zaten bu doğrultuda gerekli güç ve motivasyonu barındırdığı, yapılması gerekeninse bunun açığa çıkartılması için işleri kolaylaştırmak olduğudur. Bilişsel açıdan güç yoksunluğu olumsuz otomatik düşünceler nedeniyle bireyin kendisini çaresiz hissetmesi; öyküsel terapi açısından bu kişinin kendisi ve dünya hakkında inşa etmiş olduğu olumsuz bir hikâye gibi görülebilir. Satir ve Baldwin'e göre ise güç yoksunluğu deneyim eksikliği, güç ile ilgili fikirlerin bastırılması ve değişim korkusundan kaynaklanmaktadır (Ford ve diğ., 2011: 23). Diğer yandan kişinin özsaygısı da oldukça önemlidir. Çünkü özsaygısı yüksek bir insan kendisi ile ilgili olumlu hisler besler ve hayatı daha olumlu karşılar (Satir, 1972: 27). Yöntemlerin eklektik bir biçimde bir arada kullanılmaları danışmana geniş bir çalışma alanı sağlarken sağaltımın da daha hızlı seyretme ihtimali olduğunu düşündürmektedir. Danışanın kendisi ile ilgili duygularının ve kendisine ait fikirlerin kendi gelişiminde önemli olduğu ve bunun müdahale sayesinde ortaya çıkartılabileceği varsayımı danışmanın danışana olumlu bir gözle bakmasına neden olacak, bunun açıkça ifade edilmesi de danışanın motivasyonunu güçlendirebilecektir.

Tüm bu teorik arka plan ile oluşturulan Ford modeli; hazırlık, beceri ve anlatıyı geliştirme, sonlandırma gibi süreçleri içeren dört aşamalı bir model olarak ortaya konulmaktadır. Özellikle finansal bir güçlendirme içerdiğinden ilk aşamanın son derece önemli ve yapılandırılmış olduğu, diğer aşamalarınsa daha az yapılandırılmış olduğu vurgulanmaktadır. Devam eden süreçte örneğin beceri geliştirme kısmına kimi zaman yeniden dönülebilmekte bu da danışanın ihtiyacına göre belirlenmektedir (Ford, 2015: 177).

### 3.6. Aşırıya Kaçan Alışverişi Durdurma Modeli

Finansal zorluklar her insanın hayatı içerisinde kimi zaman söz konusu olabilirse de bazıları için bu zorluk devamlılık arz edebilmektedir. İnternet üzerinden yapılan ticaretin artması ile alışveriş mağazalardan sanal ortamlara taşınmıştır. Bu durum da kimi bireylerde kompulsif alışveriş yapma davranışına neden olabilmektedir (Mueller ve diğ., 2022: 1).

Alışveriş hastalığı ya da “Oniomania” ile ilk kez 1915 yılında Emil Krapelin'in ilgilendiği, tanımladığı ardından da Bleuler'in 1924 yılında konuya eğildiği görülmektedir. Evvelce bu durumun daha çok kadınlara özgü bir davranış biçimi olarak (Faber, 1992: 809; Swan-Kremeier ve diğ., 2005: 185) kodlandığı da belirtilenler arasındadır. Günümüzde alışveriş çoğunlukla davranışsal bir bağımlılık, kompulsif bir biçimde alıma yönelme, bir tür davranış bozukluğu (Murali ve diğ., 2012: 263; Granero ve diğ., 2016: 1; Duong ve Liaw, 2021: 1) olarak tanımlanmaktadır. Bilindiği gibi alanda bu tür isimlendirmeler Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan DSM veya Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayınlanan ICD içeriklerinde sınıflandırılmaktadır.

Bu tür davranışların üç temel özelliği olduğundan bahsedilmektedir. Bunlar, alışverişe duyulan karşı konulmaz bir dürtüsellik; kontrol kaybı ve kalıcılık; olumsuz durumlar yaşanıyor olsa dahi ilgili davranışın devamında ısrar etmektir (Benson ve Eisenach, 2013: 3). Bu arada Amerikan Psikoloji Birliği tarafından kabul görerek yayımlanan makalelerin (Örnek: Nidermoser ve diğ, 2021) arasında bağımlılık başlığı içerenlerin de yer alması alışverişin ileride bağımlılık başlığı altında irdelenebileceğini düşündürmektedir.

Aşırıya kaçan alışverişi durdurmada bu modelin özellikle kompulsif bir biçimde alışveriş yönelimi olan bireylerde başarılı olduğu, terapilerin grup ya da bireysel olarak sürdürülebildiği anlaşılmaktadır. Terapi sadece ilgili oturumlarda kalmamakta internet üzerinden oluşturulan forumlar sayesinde bağlantıda kalınarak bireylerin motive edilmelerine yardımcı olmaktadır. Programın bir diğer önemli özelliği de herkesin kendisinin seçtiği bir alışveriş eşi olması ve bu konuda ondan yardım almasıdır (Benson, 2015: 196).

Teorik arka plana bakıldığında psikodinamik, bilişsel davranışçı, kabul ve kararlılık terapisi, motivasyonel görüşme, farkındalık, diyalektik davranış gibi pek çok yaklaşımın yer aldığı bir model olduğu belirtilebilir. Alışveriş yerine içsel değerlere zaman ayırma, bireylerle etkileşimi arttırma, öznel deneyim paylaşımı, borçlarda ve alışverişte gerçekleşen azalmaya odaklanıldığı görülmektedir (Benson ve Eisenach, 2013: 18). Diğer bir deyişle pek çok terapi yönteminden aynı anda yararlanarak bireylerin farkındalıklarını arttırmak, olumsuz olan davranışı bu farkındalıkları sayesinde aşabilmeleri için destek verilmekte olduğu görülmektedir. Örneğin herkesin bu konuda destekleyici bir arkadaşı olması ve bu kişinin ilgili süreçlerden haberdar olması önemlidir. Bu bir yandan sosyal ilişkilerde olumlu bir gelişme sağlarken diğer yandan da kişinin olumsuz davranışını tekrar etme riskini azaltmasına yardımcı olabilmektedir.

#### 4. SONUÇ

Dünyada ve ülkemizde yükselen enflasyon, Covid-19 sonrası küreselde de finansman konusunda yorum yapanların beklenti ibrelerini olumsuz bir noktaya kaydırmakta olduklarını göstermektedir. Dünyanın önemli bankalarından Deutche Bank Nisan ayında resesyon yani finansal tanımıyla ekonomide durgunluk beklediğini açıklarken (Pino, 2022) önemli bir finansman merkezi olan Wall Street'te de seslerin bu doğrultuda yükseldiğini (Aldrick ve diğ, 2022) göstermektedir.

Tüm bu haberler bireylerin hayatlarını sürdürebilmeleri için ihtiyaçları olan para ile ilgili değişimlerin günümüzdeki olumsuzluklarını yansıtmaktadır. Diğer yandan olumsuzluklara kapılıp moral bozmak yerine eldeki kaynakların nasıl daha verimli kullanılacağı; nispeten daha doğru bir yolda ilerlemenin nasıl mümkün olduğunu kavramak daha da önemli bir hale gelmektedir. Bunun için de kişinin para ile olan ilişkisini düzenlemesi gerekmektedir.

Finansın özü olan para herkes için gerekli bir unsurken yeterli finansman kaynağına sahip olmak kadar var olan kaynakların doğru kullanılması da önemli bir yeterlilik olarak ortaya çıkmaktadır. Aksi halde çeşitli problemler ortaya çıkabilecektir. Evvelce de belirtildiği gibi bireyin psikolojik anlamda problem yaşamasına neden olan önemli konulardan birisi de finansal strestir (Tsuchiya ve diğ, 2020; s:343-344). Yaşanan finansal tatminsizlik de eşler arasında problemlere neden olmaktadır (Archuleta ve diğ, 2011: 11-12).

Yapılan çalışmalar gelirleri düşük, orta ya da yüksek olan ülkelerde yaşanan finansal zorluk ve depresyon arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya çıkartmaktadır (Butterworth ve diğ. 2009: 234). Diğer bir ifade ile ülkenin gelir düzeyi ne olursa olsun finansal sorunlar arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır. Depresyonun bireyde yarattığı; hayattan zevk almama, enerji düşüklüğü, değersizlik hisleri, odaklanma güçlükleri gibi problemler (ki bunlar sadece birkaçıdır) düşünüldüğünde finansal anlamda yaşanan zorlukların iyi olma hali üzerinde ne denli büyük bir negatif etkisi olacağı anlaşılabilir.

Bireyin hayatında çeşitli problemler yaşaması ve bunu çözümlmek için profesyonel yardıma başvurması önemlidir. Para ile olan ilişkide yaşanan zorlukların çeşitli problemlere yol açtığı günümüzde finansal terapinin işlevsel anlamda katkı sağlayacağı düşünülebilir. Çünkü bir yandan bireyin finansal okuryazarlığı artırılırken bir yandan da gerekli psikolojik desteğin sağlandığı anlaşılmaktadır. ABD’de geliştirilen Finansal Terapinin henüz yeni olmakla beraber belli bir aşama kaydetmiş, fayda sağlayan ve uzmanlarca geliştirilmeye devam edilen yeni bir yöntem olarak yerini güçlendirmeye devam ettiği görülmektedir.

### **KAYNAKÇA**

- Aldrick, P., Curran, E. ve Sasso, M. (2022). Wall street says a recession is coming consumers say it’s already here. Erişim adresi: [https://www.washingtonpost.com/business/on-small-business/wall-street-says-a-recession-is-coming-consumers-say-its-already-here/2022/07/06/547a246a-fce9-11ec-b39d-71309168014b\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/business/on-small-business/wall-street-says-a-recession-is-coming-consumers-say-its-already-here/2022/07/06/547a246a-fce9-11ec-b39d-71309168014b_story.html) Erişim tarihi:11.09.2022
- Ali, H., Hassan, S.U., Malik, M.S. ve Mubbashar, M. (2020). Impact of cognitive factors on financial behaviour with mediating role of financial anxiety. *Epistemology*7(3), pp. 82- 99. <https://journal.epistemology.pk/index.php/epistemology/article/view/134>
- Amsyar, I., Christopher, E., Dithi, A., Khan, A. N., ve Maulana, S. (2020). The Challenge of Cryptocurrency in the Era of the Digital Revolution: A Review of Systematic Literature. *Aptisi Transactions on Technopreneurship (ATT)*, 2(2), pp 153-159.
- Archuleta, K. L., ve Grable, J. E. (2011). The future of financial planning and counseling: An introduction to financial therapy. J.E. Grable, K.E. Archuleta,R.R. Nazarinia (Ed), In *Financial planning and counseling scales* (pp. 33-59), New York: Springer.
- Archuleta, K.L., Britt, S.L., Tonn, T.J., ve Grable, J.E. (2011). Financial satisfaction and financial stressors in marital satisfaction. *Psychological Reports*, 108(2), pp.563-576 <https://doi.org/10.2466/07.21.PR0.108.2>.
- Archuleta, K. L., Burr, E. A., Dale, A. K., Canale, A., Danford, D., Rasure, E., ve Horwitz, E. (2012). What is financial therapy? Discovering mechanisms and aspects of an emerging field. *Journal of Financial Therapy*, 3(2), pp. 57-78. <https://doi.org/10.4148/jft.v3i2.1807>
- Archuleta, K. L., Grable, J.E., ve Burr, E. (2015). Solution focused financial therapy, eds: B.T. Klontz, S.L. Britt, K.L. Archuleta, *Financial Therapy: Theory, Research and Practice*. Pp: 121-142, New York: Springer
- Archuleta, K. L., Britt, S. L., ve Klontz, B. T. (2016). Financial therapy. *Handbook of consumer finance research*, pp.73-82, Kingston RI: Springer
- Beck, A.T. ve Weishaar M.J. (1995). *Cognitive therapy*, Eds: D.Wedding, R.J. Corsini, Current Psychotherapies. 2018, 11th Edition, Boston: Cengage
- Benson, A. L., ve Eisenach, D. A. (2013). Stopping overshopping: An approach to the treatment of compulsive-buying disorder. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 8(1), pp.3-24. <https://doi.org/10.1080/1556035X.2013.727724>
- Benson, A.L. (2015). Stopping overshopping model, B.T. Klontz, S.L. Britt, K.L. Archuleta, (Eds), *Financial Therapy: Theory, Research and Practice*. New York: Springer
- Britt, S. L., Archuleta, K. L., ve Klontz, B. T. (2015). Theories, models, and integration in financial therapy. *Financial therapy: Theory, research, and practice*, pp. 15-22. New York: Springer.
- Britt, S. L., Klontz, B. T., ve Archuleta, K. L. (2015). Financial therapy: Establishing an emerging field. *Financial therapy: Theory, research, and practice*, pp. 3-13, New York: Springer.



- Brundtland, G. H. (2000). Mental health in the 21st century. *Bulletin of the World Health Organization*, 78, pp.411-411.
- Butterworth, P., Rodgers, B., ve Windsor, T. D. (2009). Financial hardship, socio-economic position and depression: Results from the PATH Through Life Survey. *Social Science & Medicine*, 69(2), pp.229-237. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.05.008>
- Carpintero, H. (2004). History of applied psychology, overview. *Encyclopedia of Applied Psychology*, Ed: C. Spielberger, pp. 179-196, Florida: Academic Press
- Corcoran, J., ve Pillai, V. (2009). A review of the research on solution-focused therapy. *British Journal of Social Work*, 39(2), pp.234-242. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcm098>
- Cowles, C. (2022) Where Money meets feelings: Financial therapy finds its footing, *The New York Times*, <https://www.nytimes.com/2022/08/13/business/financial-therapy-personal-finance.html> Erişim Tarihi: 25/08/2022
- Danes, S. M., ve Hira, T. K. (1987). Money management knowledge of college students. *Journal of Student Financial Aid*, 17(1), pp.1.
- Davis, C. G., ve Mantler, J. (2004). The consequences of financial stress for individuals, families, and society. Centre for Research on Stress, Coping and Well-being. Carleton University, Ottawa: Department of Psychology.
- Duong, X. L., ve Liaw, S. Y. (2021). Psychometric evaluation of Online Shopping Addiction Scale (OSAS). *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 32(5), pp.618-628.
- Faber, R. J. (1992). Money changes everything: Compulsive buying from a biopsychosocial perspective. *American Behavioral Scientist*, 35(6), pp.809-819. <https://doi.org/10.1177/0002764292035006015>
- Ford, M. R., Baptist, J. A., ve Archuleta, K. L. (2011). A theoretical approach to financial therapy: The development of the Ford financial empowerment model. *Journal of Financial Therapy*, 2(2), pp.20-40. <https://doi.org/10.4148/jft.v2i2.1447>
- Ford, M. R. (2015). Ford financial empowerment model. *Financial Therapy: Theory, Research and Practice*. B.T. Klontz, S.L. Britt, K.L. Archuleta, (Eds), New York: Springer.
- Frydman, C., ve Camerer, C. F. (2016). The psychology and neuroscience of financial decision making. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(9), pp.661-675.
- Gale, J., Ross, D. B., Thomas, M. G., ve Boe, J. (2020). Considerations, benefits and cautions integrating systems theory with financial therapy. *Contemporary Family Therapy*, 42, 84-94. Gardner, J., & Oswald, A. J. (2007). Money and mental wellbeing: A longitudinal study of medium-sized lottery wins. *Journal of Health Economics*, 26(1), pp.49-60.
- Granero, R., Fernández-Aranda, F., Mestre-Bach, G., Steward, T., Baño, M., del Pino-Gutiérrez, A., ve Jiménez-Murcia, S. (2016). Compulsive buying behavior: Clinical comparison with other behavioral addictions. *Frontiers in Psychology*, 7, 914. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00914>
- Hofmann, S.G. ve Reinecke, M.A. (2010). Introduction, *Cognitive Behavioral Therapy With Adults*, Eds: S.G. Hofmann, M.A. Reinecke. New York: Cambridge
- Friedman, E.S., Koenig, A.M., ve Thase, M.E. (2016). Cognitive and behavioral therapies, Eds: S.H. Fatemi, P.J. Clayton, *The Medical Basis of Psychiatry*, pp: 781-798, Minneapolis: USA

- FTA. (2020) Financial Therapy Association, CFT-I Practitioner handbook, FTA 2018—2020 <https://financialtherapyassociation.org/wp-content/uploads/2020/12/Financial-Therapy-Association-CFT-I%E2%84%A2-Practitioner-Handbook-2.pdf>, Erişim Tarihi: 11.09.2022
- FTA. (2023). <https://financialtherapyassociation.org/become-a-financial-therapist/> Erişim tarihi: 31.03.2023
- Jawahar, I. M., Mohammed, Z. J., ve Schreurs, B. (2022). Effects of financial anxiety and employability on emotional exhaustion and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 137(2022), 103761, pp.1-15. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103761>
- Kessler, R. C., ve Greenberg, P. E. (2002). The economic burden of anxiety and stress disorders. *Neuropsychopharmacology: The fifth generation of progress*, 67, pp.982-992.
- Kim, J. H., Gale, J., Goetz, J., ve Bermúdez, J. M. (2011). Relational financial therapy: An innovative and collaborative treatment approach. *Contemporary Family Therapy*, 33(3), pp. 229-241.
- Klein, J. T., ve Newell, W. H. (1997). Advancing interdisciplinary studies. *Handbook of the undergraduate curriculum: A comprehensive guide to purposes, structures, practices, and change*, pp.393-415.
- Klontz, B.T., Klontz P.T., ve Tharp, D. (2015). *Experiential financial therapy*, eds: B.T. Klontz, S.L. Britt, K.L. Archuleta, *Financial Therapy: Theory, Research and Practice*, New York: Springer
- Lea, S. E., ve Webley, P. (2006). Money as tool, money as drug: The biological psychology of a strong incentive. *Behavioral and brain sciences*, 29(2), pp.161-176.
- Ljungqvist, I., Topor, A., Forssell, H., Svensson, I., ve Davidson, L. (2016). Money and mental illness: A study of the relationship between poverty and serious psychological problems. *Community Mental Health Journal*, 52, pp.842-850.
- Macdonald, A. (2007). *Solution-focused therapy: Theory, research & practice*, London: Sage Publications.
- Maryville (2023). <https://online.maryville.edu/online-bachelors-degrees/finance/careers/what-is-financial-therapy/> Erişim tarihi: 11.03.2023
- McLeod, S. (2007). Maslow's hierarchy of needs. *Simply psychology*, 1(1-18).
- Mueller, A., Joshi, M., ve Thomas, T. A. (2022). Excessive shopping on the internet: Recent trends in compulsive buying-shopping disorder. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 44, 101116, pp.1-7
- Murali, V., Ray, R., ve Shaffiulla, M. (2012). Shopping addiction. *Advances in psychiatric treatment*, 18(4), pp. 263-269.
- Nabeshima, G. ve Klontz, B. T. (2015). *Cognitive-behavioral therapy, Experiential financial therapy*, eds: B.T. Klontz, S.L. Britt, K.L. Archuleta, *Financial Therapy: Theory, Research and Practice*. New York: Springer
- Niedermoser, D. W., Petitjean, S., Schweinfurth, N., Wirz, L., Ankli, V., Schilling, H., Zueger, C., Meyer, M. ve Walter, M. (2021). Shopping addiction: A brief review. *Practice Innovations*, 6(3), pp.199-207.
- O'Neill, B., Prawitz, A., Sorhaindo, B., Kim, J., ve Garman, E. T. (2006). Changes in health, negative financial events, and financial distress/financial well-being for debt management program clients. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 17(2), pp.46-63.
- Pino, D. (2022). The recession predictions begin, NR Capital Matters, <https://www.nationalreview.com/corner/the-recession-predictions-begin/> Erişim Tarihi: 04/09/2022

- Ponnet, K. (2014). Financial stress, parent functioning and adolescent problem behavior: An actor-partner interdependence approach to family stress processes in low-, middle-, and high-income families. *Journal of youth and adolescence*, 43(10), pp.1752-1769. <http://dx.doi.org/doi:10.1007/s10964-014-0159-y>
- Psychologytoday (2023). <https://www.psychologytoday.com/us/basics/therapy> Erişim Tarihi: 04.09.2022
- Rasmussen, P.R. (2005). Personality guided cognitive behavioral therapy. American Psychological Association, T. Millon (Ed.), Washington: United Book Press.
- Satir, V. (1972). The new peplemaking, New York: Science and Behaviour Books.
- Seay, M., Goetz, J.W. ve Gale, J. (2015). Collaborative relational model, eds: B.T. Klontz, S.L. Britt, K.L. Archuleta, Financial Therapy: Theory, Research and Practice, New York: Springer pp:161-172
- Sinclair, R. R., ve Cheung, J. H. (2016). Money matters: Recommendations for financial stress research in occupational health psychology. *Stress and Health*, 32(3), pp. 181-193.
- Steinhart, C. (2015) A brief history of Money, San Fransisco: Market Street Publishing.
- Smith, T. E., Richards, K. V., Panisch, L. S., ve Shelton, V. M. (2018). Teaching financial problem solving: A curriculum model from a pilot BSW course. *Journal of Baccalaureate Social Work*, 23(1), pp.1-10.
- Swan-Kremeier, L. A., Mitchell, J. E., ve Faber, R. J. (2005). Compulsive buying: A disorder of compulsivity or impulsivity? J.S. Abramowitz, A.C. Houts (Eds), In Concepts and controversies in obsessive-compulsive disorder, pp:185-190. Ontario: Springer,
- Trachtman, R. (1999). The money taboo: Its effects in everyday life and in the practice of psychotherapy. *Clinical Social Work Journal*, 27(3), 275-288.
- Tsuchiya, K., Leung, C. W., Jones, A. D., ve Caldwell, C. H. (2020). Multiple financial stressors and serious psychological distress among adults in the USA. *International Journal of Public Health*, 65(3), 335-344. <https://doi.org/10.1007/s00038-020-01354-x>
- Turhan, Ş. (2022) Bireysel borçtan takibe düşen sayısı 1.5 kat arttı. <https://www.dunya.com/bireysel-borc-tan-takibe-dusen-sayisi-15-kat-artti-haberi-649499> Erişim Tarihi: 02.09.2022
- Watson, J.C., Greenberg, L.S., ve Lietaer, G. (1998). The experiential paradigm unfolding: Relationship and experiencing in therapy, Eds: L.S. Greenberg, J.C. Watson, G. Lietaer. Handbook of Experiential Psychotherapy, New York: The Guilford Press
- Zimmerman, K.J. (2010). The influence of a financial management course on couples' relationship quality. Graduate thesis, Iowa University, USA

**Çatışma Beyanı:** Bu çalışmada taraf olabilecek herhangi bir kişi, kurum veya kuruluş arasında bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Destek ve Teşekkür:** Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

**Etik Kurul Kararı:** Bu makale, Etik Kurul izninden muaftır.

**Katkı Oranı:** Makale tek yazara aittir.