

Atf için / for cited: Üstgörül, S. vd. (2021). Vajinismusta Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Yaklaşımı: Olgu Sunumu, Journal of Vocational and Social Sciences of Turkey, Yıl: 3, Sayı: 7, Aralık 2021, s.35-42.

VAJİNİSMUSTA ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ TERAPİ YAKLAŞIMI: OLGU SUNUMU****

Sema ÜSTÖRÜL*

Cem KEÇE**

Mustafa ÇAY***

ÖZET

Cinsel sağlık; duygusal, zihinsel ve sosyal olarak cinsellikle ilgili iyilik hali olarak tanımlanmakta olup, cinsel ilişkilerde zorlama ve şiddet içermeyen keyifli, güvenli ve saygılı bir yaklaşımı ifade etmektedir. Cinsel sağlık sorunları bireyleri ruhsal ve sosyal açıdan etkileyen ve aile içindeki dinamiğin bozulmasına neden olan önemli aile sağlığı sorunlarıdır. Bireylerin psikososyal ve kültürel yapısı, ekonomik sorunlar, yaş dönemlerine bağlı yaşanan değişiklikler, fiziksel ve psikiyatrik hastalıklar, eş kayıpları, partnerin cinsel işlev problemi yaşaması ve sadakatsizlik cinsel işlev bozukluklarına neden olan faktörlerdendir. Kadın cinsel disfonksiyonlarından vajinismus, vajinal penetrasyon sırasında korku ya da anksiyete yaşamaya bağlı cinsel ilişkiye girememe sorunudur. Literatürde; İran’ da kadınların % 19,2’ sinin, Tunus’ta % 40,0’ inin ve İstanbul’da % 36,2’ sinin vajinismus yaşadığı bulunmuştur. Cinsel işlev bozuklukları, cinsel danışmanlık/terapi ile çözülebilmektedir. Bu olguda pandemi döneminden hemen önce evlenen ve 14 aydır evli olan çiftin vajinismus sorununun *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi*’ ye dayalı cinsel danışmanlık ile çözülmesi ele alınmıştır. Çiftimiz altı ay nişanlılık dönemi yaşamış, cinsel ilişki için evlenmeyi beklediklerini ifade etmişlerdir. Bir yıldan fazla olan evlilik sürecinde cinsel birliktelikte bulunamadıklarını ve artık bu durumdan çok sıkıldıklarını belirtmişlerdir. Evliliklerinin sonlanması korkusu yaşadıkları için cinsel terapiye başvurmuşlardır. Çiftin cinsel sorunu iki seans yüz yüze, üç seans online danışmanlık ile çözülmeye çalışılmıştır. Sonuç olarak, en çok danışılan cinsel sorulardan olan vajinismusun, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi yaklaşımı ile tedavi edilebildiği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Vajinismus, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi, Cinsel danışmanlık

JEL Sınıflandırma Kodları: I1, I10, I12


SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY APPROACH IN VAGINISMUS: A CASE REPORT


ABSTRACT

Sexual health is defined as emotional, mental and social well-being related to sexuality and it includes a pleasant, safe and respectful approach to sexual relations without coercion or violence. Sexual health problems are important family health problems that affect individuals psychologically and socially and cause the dynamics in the family to deteriorate. Psychosocial and cultural structure of individuals, economic problems, age-related changes, physical and psychiatric diseases, some drug treatments, loss of spouse, sexual dysfunction of the

*  Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Öğr.Gör.Dr.,

sema84car@hotmail.com

**  Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (CİDER), Dr., ayavarcem@gmail.com

***  Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (CİDER), Klinik Psikoloji Bilim Uzmanı, mustafa@mustafacay.com

Makale Geliş Tarihi / Received : 03.11.2021

Makale Kabul Tarihi / Accepted : 29.11.2021

DOI: 10.46236/jvosst.1018463

**** Bu çalışma Çukurova 7TH INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCHES CONFERENCE September 7-8, 2021 kongresinde sözel sunum olarak sunulmuştur.

partner, infidelity are the factors that cause sexual dysfunctions. Vaginismus, one of the female sexual dysfunctions, is the problem of not having sexual intercourse due to fear or anxiety during vaginal penetration. In the literature, it has been determined that 19.2 % of women in Iran, 40.0 % in Tunisia and 36.2 % in Istanbul experience vaginismus. Sexual dysfunctions can be resolved with sexual counseling or sexual therapy. In this case, the solution of the vaginismus problem of the couple, who has been married for 14 months, with sexual counseling based on Solution-Focused Brief Therapy is discussed. Our couple was engaged for six months. They stated that they were waiting for marriage for sexual intercourse. They stated that they could not have sexual intercourse during the marriage process, which lasted more than a year, and that they were very bored with this situation. They applied to sexual therapy because they were afraid of ending their marriage. The sexual problem of the couple was tried to be solved with two sessions of face-to-face and three sessions of online counseling. As a result, it is seen that vaginismus, which is one of the most consulted sexual questions, can be treated with the Solution Focused Short Term Therapy approach.

Keywords: Vaginismus, Solution Focused Brief Therapy, Sexual Counseling

JEL Classification Codes: I1, I10, I12

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre cinsellik; cinsiyet, cinsel kimlikler ve roller, cinsel yönelim, erotizm, zevk, yakınlık ve üremeyi kapsayan; bireylerin düşüncelerini, fantezilerini, arzularını, inançlarını, tutum ve davranışlarını içeren bir kavram olarak ifade edilmektedir (WHO, 2021). Psikolojik, sosyal, ekonomik, politik, kültürel, hukuki, tarihi, dini, biyolojik ve ruhsal gibi çok boyutlu bir yaklaşım gerektiren cinsellik; kişinin yaşı, cinsel deneyimi, kültürü, inançları, fizikse, zihinsel ve ruh sağlığı gibi birçok faktörden etkilenebilmektedir (Sinkovic and Towler, 2019).

Genel sağlığın ayrılmaz parçalarından birini oluşturan cinsel sağlık ise; duygusal, zihinsel ve sosyal olarak cinsellikle ilgili iyilik hali olarak tanımlanmakta olup, cinsel ilişkilerde zorlama ve şiddet içermeden keyifli, güvenli ve saygılı bir yaklaşımı ifade etmektedir (WHO, 2021).

Cinsel sağlık ile ilgili yaşanan problemler bireylerin hayatlarında ruhsal ve sosyal açıdan mutsuz olmalarına ve aile içindeki dinamiğin bozulmasına neden olan önemli aile sağlığı sorunlarıdır (Üstgörül ve Yanikkerem, 2018). Bu bağlamda cinsel sağlık sorunu yaşayan ailelerde sorun ister kadın ister erkek kaynaklı olsun cinsiyet ayrımcılığı yapılmadan çift olarak değerlendirilmesi ve tedavi edilmesi gerekmektedir.

1. CİNSEL İŞLEV BOZUKLUKLARI

Cinsel işlev bozuklukları, cinsel siklusun herhangi bir evresinde (istek, uyarılma, orgazm ve çözülme) yaşanan bir ya da birden fazla bozulma ve buna bağlı belirgin düzeyde öznel sıkıntı yaşama durumudur (Koroğlu, 2013: 205-217). Bireylerin psikososyal ve kültürel yapısı, ekonomik sorunlar, yaş dönemlerine bağlı yaşanan değişiklikler, fiziksel ve psikiyatrik hastalıklar, bazı ilaç tedavileri, eş kayıpları, partnerin cinsel işlev problemi yaşaması, sadakatsizlik, performans anksiyetesi cinsel işlev bozukluklarına yol açan nedenlerdendir Matthies ve ark. 2019; Plopa, 2020). Cinsel sağlık sorunları, dünya genelinde kadınların yaklaşık % 40' ını etkilemektedir (Shifren, 2021).

Kadın cinsel işlev bozuklarından olan vajinismus, vajinal penetrasyon sırasında vulvavajinal veya pelvik ağrı konusunda belirgin bir korku ya da anksiyete yaşamaya bağlı olarak pelvik kasların belirgin bir şekilde kasılması/gerilmesi durumu şeklinde tanımlanmaktadır. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda (DSM-5) vajinismus ve disparoni tanıları birleştirilerek "genito pelvik ağrı ve birleşme bozukluğu" olarak ifade edilmiştir (Koroğlu, 2013: 210; Ambrogini et al., 2017). Özellikle daha geleneksel yapıya sahip olan ülkelerde cinsel işlev bozuklukları nedeniyle tedaviye başvuran kadınların büyük çoğunluğunun şikâyeti vajinismus ve disparoni kaynaklı (CİSED, 2021) olup; bu oran İran'da % 19,2 (Omani-Samani et al., 2019), Tunus'ta % 40,0 (Mhiri et al., 2013) ve İstanbul'da % 36,2 olarak saptanmıştır (Berkol ve ark., 2015). Bekâret kavramına verilen değer,

toplumun cinselliğe bakış açısı, çocukluktan kalma korkular, yanlış inanışlar ve tabular vajinismus oluşumuna zemin hazırlayan en önemli nedenlerdendir (Derya ve ark., 2017).

Cinsel işlev bozuklukları, cinsel danışmanlık ya da terapi ile çözülebilmektedir. Tedavide vajinismusa yönelik Duygusal Özgürlük Tekniği (EFT), Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR), Bilişsel Davranışçı Terapi, Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi gibi farklı danışmanlık yöntemleri kullanılabilir (CİSED, 2021; CETAD, 2021).

2. ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ TERAPİ YAKLAŞIMI

Çözüm odaklı kısa süreli terapi, kişinin geçmişte yaşadığı benzer sorunlarla başa çıkabildiği durumları göz önünde bulundurarak, şu andaki durumu veya başarmak istedikleri hedefler üzerine çözümler inşa etmek için bireyin güçlü yönlerine odaklanan bir yaklaşımdır (De Shazer and Berg, 1997; Ağca ve Avşar, 2020). Bu yaklaşım ilk olarak 1970'li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde Milwaukee Aile Terapisi Merkezi'nde çalışan Steve de Shazer, Insoo Kim Berg ve arkadaşları tarafından ortaya atılmıştır (De Shazer and Berg, 1997; Arslan ve Gümüşçağlayan, 2018; Gündoğdu, 2020). Milton H. Erickson'ın öncülüğünde zaman içinde çözüme/çözümlere odaklanması nedeniyle sorun odaklı aile terapisi hareketinden sıyrılmış ve çözüm odaklı kısa süreli psikoterapi olarak ele alınmıştır (Zubaroglu, 2016). Erickson'un semptom/problem üzerine odaklanması, onu zamanın diğer terapistlerinden ayrı kılmaktadır. Diğer terapi yaklaşımlarının temelinde semptomların derin ruhsal sorunlardan kaynaklandığı savunulurken, çözüm odaklı kısa süreli terapi yaklaşımında problemleri çözmek için gereken kaynağa ve güce odaklanılmaktadır (De Shazer et al., 1986; Sarıçam, 2014). Bu yaklaşımın temel amacı, danışanların sorunları üzerine konuşmak değil, çözümleri üzerine konuşmaya yönlendirmektir (Yanardağ ve Özmete, 2020).

Bu yaklaşım “Bozulmamışsa onarma”, “İşleyen çözüm yollarını uygula” ve “İşlemeyen çözüm yollarına başvurmada ısrarcı olma, farklı çözüm yolları dene” şeklinde üç temel kural üzerine inşa edilmiştir (Baygül ve Raşit, 2020). Bu kurallar üzerine gerçekleştirilen çözüm odaklı kısa süreli terapi yaklaşımının seansları 1-20 seans arasında değişmekte olup, ortalama altı oturumda gerçekleştirilebilmektedir (Sarıçam, 2014; Baygül ve Raşit, 2016).

Çözüm odaklı kısa süreli terapi, bugün ve gelecek adına geçmişten uzak duran tutumuyla geleneksel terapi yöntemlerinden farklıdır. Kişilerin problem olarak algıladıkları sorunun kavranmasıyla ilgilenilmez, çözüm üzerine yoğunlaşılır (Doğasal ve Karakartal, 2021). Terapistler danışanlarının sorunlarını çözmek için yeterli kaynaklara sahip olduğu inancıyla onların güçlü yanlarına odaklanır. Danışmanlık süresince, danışanın mevcut potansiyelini en üst düzeye çıkarmasını sağlayan bir etkileşim ortamı yaratılır ve danışmanın değil danışanın isteklerine odaklanılır. Diğer yaklaşımlarda değişimin zor olduğu vurgulanırken, çözüm odaklı kısa süreli terapi kuramcılarının değişimin sürekli olarak gerçekleşebileceğini vurgulamaktadır (Arslan ve Gümüşçağlayan, 2018; Gündoğdu, 2020).

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi insan problemlerinin nasıl aşılabileceğine dair kendine özgü temel varsayımları ve bunlara bağlı olarak geliştirdiği müdahale teknikleri olan bir danışmanlık yaklaşımıdır (Özby, 2017). Hem birçok sorun alanında kısa sürede sonuç elde edebilme, hem de kısa zaman içinde çok sayıda kişiye danışmanlık yapabilme olanağını sağlayan bu terapi yaklaşımının tanınmasının ve uygulanmasının okul, hastane, sosyal hizmet kurumları gibi kuruluşlarda görev yapan veya bireysel danışmanlık yapan uzmanlara teorik ve pratik açıdan olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir (Baygül ve Raşit, 2017; Gündoğdu, 2020).

Bu çalışmada da kadın cinsel işlev bozukluklarından olan vajinismus vakasında Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi yaklaşımının etkinliğinin gösterilmesi amaçlanmıştır. Covid-19 pandemi döneminde kısa zamanda sorunu çözüme ulaştıran bir yöntem olması nedeniyle ele alınmış olup, literatüre katkı sağlayacağı ve yaşam kalitesini etkileyen cinsel işlev bozukluklarında tercih edilebilecek bir yöntem olduğu düşünülmektedir.

3. OLGU

Eşlerden kadın T.Y ve erkek S.Y dört ay önce evlenmiştir. Her ikisi de üniversite mezunu olup, sağlık sektöründe çalışmaktadır. Evlenmeden önce altı ay flört dönemi ve ardından altı ay nişanlılık dönemi yaşamışlardır. Bu dönemde kısa yakınlaşmalar yaşansa bile cinsel ilişki için evlenmeyi beklediklerini ifade etmişlerdir. Evlendikten sonra cinsel ilişkiye girememe nedeniyle özel psikolojik danışmanlık merkezine cinsel danışmanlık için başvuruda bulunmuşlardır.

Çiftin 14 aydır yaşadığı vajinismus, COVID-19 pandemisi ve her iki eşin de hastanede nöbet usulü çalışması nedeniyle sorunlarının kısa zamanda, daha az seans ile çözülebilmesi için Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi yaklaşımı tercih edilmiştir. Bu yaklaşımda yedi ilke göz önünde bulundurulmaktadır. Bunlar;

- 1) Amaç ve umut belirleme
- 2) Mucize sorusunun kullanımı,
- 3) Derecelendirme sorularının kullanımı,
- 4) Değişimin kaçınılmazlığı,
- 5) Kaynaklara odaklanma,
- 6) Danışana övgüde bulunma,
- 7) Ödev vermedir (Sarıçam, 2014; Özbay, 2017).

Bu olguda da yedi temel ilkenin üzerinde durularak iki seans yüz yüze, üç seans online danışmanlık yapılmıştır.

İlk seans: Danışan çift ile yapılan ilk görüşmede başvuru amaçları sorulmuş ve kısa bir öykü alınmıştır. Amaç geliştirme, etkili danışmanlığın ayrılmaz parçalarından biridir. Amaç somut ve davranışsal olarak net ve açık bir şekilde ortaya konulduğunda danışan hızlı bir şekilde çözüme kavuşabilir. Çözüm odaklı kısa süreli terapide amaç bireylerin anlayabileceği küçük adımlar şeklinde planlanmalı ve gözlenebilir eylemler olmasına dikkat edilmelidir (Dölek, 2020).

Bu olguda çiftin amacı sağlıklı bir cinsel ilişki yaşamaktır. Bir yılı aşkındır evli olmalarına rağmen cinsel birliktelikte bulunamadıklarını ve artık bu durumdan çok sıkıldıklarını belirtmişlerdir. Hayallerinde böyle bir deneyimi yaşamak olmadığı için çok mutsuz olduklarını, severek evlenmiş olmalarına rağmen bu durum nedeniyle evliliklerinin sonlanması korkusu olduğunu belirtmişlerdir. Amaçları artık bu durumun son bulması ve mutlu aile olabilmektir.

Umut belirlemek danışanın görüşmeye geldiği andan itibaren “çözüm için işe koyulma” sürecini başlatır. “Birlikte çalışmamıza dair en büyük umutlarınız nelerdir?” diye sorulması danışanları doğrudan sonuca yönelik odaklanmaya ve konuşmaya teşvik eder.

Olgumuzda çiftimiz daha önce cinsel danışmanlığa başvurmadıklarını, internetten bazı bilgiler okuduklarını ve öğrendiklerini uygulamaya çalıştıklarını belirtmiştir. Yaptıkları tüm cinsel birliktelik girişimlerinin olumsuz sonuçlanması ve sonrasında kadın partnerin ağlamasının gerçekleşmesi çifti artık yıpratmıştır. Cinsel danışmanlığa, bu durumun çözülebileceğine dair büyük umutlarla geldiklerini ve başarmak istediklerini ifade etmişlerdir. Çiftimize bu sorunu sadece kendilerinin yaşamadığı, ülkemizde en sık karşılaşılan cinsel sorunlardan birinin vajinismus olduğu anlatılmıştır. Vajinismus sorununun üstesinden gelen çiftlerin örnekleri verilerek, kendilerinin de başarmaması için bir neden olmadığı vurgulanmış ve tedavi olmaya yönelik umut adımları atılmıştır (Bavelas, 2012).

Yapılacak müdahale için amacın belirlenmesi aşaması geçilmiş ve danışana çözüm odaklı kısa terapi tekniklerinden biri olan mucize sorusu sorulmuştur. Bu teknikte danışandan bir mucizenin olduğunu varsaymasını ve sahip olduğu soruna dair bir çözümü hayal etmesi istenir (De Shazer, 2012; Baygül ve Raşit, 2016). Çiftimize mucize soru şu şekillerde sorulmuştur: “Bu gece siz uyurken bir mucize

gerçekleştiğini ve sizi buraya getiren vajinismus sorunun çözüldüğünü hayal edin. Fakat siz uyuduğunuz için bu durumun farkında değilsiniz. Sabah mucizenin gerçekleştiğini nasıl hissedersiniz? Farklı olan ne olurdu? Neyi farklı yapardınız? Mucizenin gerçekleştiğini sizden sonra ilk anlayan kim olurdu? Bu kişi bunu nasıl anlardı? Nasıl bir tepki verirdi?” Danışan çiftlerimizden bayan T.Y bu sorular üzerine sabah uyanığında cinsel ilişki yaşayabildiğini, mutlu olduğunu ve mutluluğunun eşi ve arkadaşları tarafından fark edildiğini belirtmiştir. Böylece görüşmenin temel amacı olarak cinsel ilişkiyi yaşayabilme ve daha mutlu olma isteği ortaya konmuştur. Mucize sorusunun amacı, mucize durum gerçekleştiğinde yaşamında nelerin farklı olacağını formüle etmesi için çifte yardıma bulunmak ve hayal etmelerini sağlayarak hedeflerine ulaşmalarını gerçekleştirmektir (Choi and Baek, 2017; Doğasal ve Karakartal, 2021).

Derecelendirme aşamasının soruları, terapistin süreci takip etmesi açısından, danışanın kendi durumunu değerlendirdiği sorulardır. Bu sorulara aynı zamanda *takip soruları* da denilmektedir ve bu sorular her seansta genel durum ve gelişim değerlendirmesi yapmak için güçlü bir müdahale aracıdır. Seanslar sırasında derecelendirme sorularının kullanılması danışanda iyiye giden, aynı kalan ve kötüye giden olayların tespit edilmesine olanak sağlar. İyi giden şeyler desteklenmekte, aynı kalan şeyler ise derecelendirmede daha geriye gitmediği için övülebilmekte, kötü giden şeyler bırakılmaktadır (Zubaroglu, 2016; Franklin et al., 2017). Bizim olgumuzda bayan T.Y aşırı mutsuz olduğunu, kaygı ve üzüntü yaşadığını ifade etmişti. Kendisine derecelendirme soruları olarak “0 ile 10 değerleri arasında bir ölçek düşünün, bu ölçekteki 10 değerini terapiye ilk geldiğiniz andaki üzüntü ve kaygı; 0 değerini de bir mucizenin gerçekleştiği ve problemlerinizin tamamen çözüldüğü an olarak düşünün. Şu andaki kaygı durumunuza kaç puan verirdiniz?” şeklinde sorular yönlendirilmiştir. Her seans arası puan değişikliğinin değerlendirilmesi yapılmıştır. Çözüm odaklı terapide ani puan değişikliği beklentisi olmaz. Danışanın değişmeyi ya hep ya da hiç şeklinde bir olgu olarak değil de bir dizi küçük adım olarak algılaması sağlanır. Danışan sadece 0’dan 1’e bile ilerlemiş olsa, yine de gelişmiş sayılır ve umut etme durumu artırılır (De Shazer and Berg, 1997). Bu teknikle danışanın deneyimleri hakkındaki algıları da değerlendirilir. Bu deneyimler; kendine saygı ve güven, değişime verilen önem, istenilen değişiklikleri gerçekleştirmek için gösterilen çaba, çözülecek problemlere öncelik tanıma, umutlu olma durumu ve gelişim evrimi olabilir. Derecelendirme skalası ile danışandaki olumlu gelişmelerin somutlaştırılması ve başarılmak istenen amaçların neresinde bulunduğu ortaya çıkarılması ile değişimin fark edilmesi amaçlanmaktadır. Bunun yanı sıra derecelendirme soruları danışanı gelişimsel ödevlerini yapması konusunda da teşvik eder (Sarıçam, 2014; Doğasal ve Karakartal, 2021).

Çözüm odaklı kısa terapide sorunların etkin bir şekilde ve kısa sürede çözüme kavuşmasındaki temel etken, kişinin başarıma gücüne inanmak, iç ve dış kaynaklara odaklanmaktır. Soruna veya geçmişe odaklanmak yerine, geleceğe umutla bakmak ve çözüm arayışı için gerekli değişime odaklanmak söz konusudur (Özbay, 2017). Değişimi gerçekleştirecek güç ise kişinin kendi öz benliğindedir ve çözüm odaklı terapi ile bireylerin var olan kaynaklarının farkına varmaları sağlanarak sorunları ortadan kaldırılır. Kaynaklara ulaşmada terapist doğru sorular sorarak danışanın iç dünyasına ışık tutar, farkındalık oluşmasına yardım eder (Dölek, 2020). Olgumuzda çiftimize bu zamana kadar olan olumsuz cinsel ilişki girişimlerini unutarak geleceği hayal etmeleri ve başarabilecekleri gücün kendilerinde olduğu fark ettirilmiş ve çift desteklenmiştir.

Terapötik bir ilişkinin güçlenmesini sağlayan iltifatlar, terapi sırasında danışanla birlikte neleri doğru yaptıklarını keşfetmek ve bunları onlara fark ettirmek danışanların kendilerini daha iyi hissetmelerini ve benlik saygılarının artmasını sağlar (De Shazer and Berg, 1997). Bununla birlikte terapistin övgü dolu ve destekleyici konuşmaları; danışanın kendi çabası ile nasıl ilerlediğini göstermek, yeni davranış kalıpları denendiğinde yaşanan heyecanı açıklamak ve yeni davranışından vazgeçmeme ve denemeye devam etme sorumluluğuna hayran kaldığını göstermek için iyi bir fırsat oluşturur (Dölek, 2020). Olgumuzda çiftin sorunları ile baş etmede birbirlerine destek olmaları, sorunları için çözüm arayışına girmeleri olumlu ifadelerle desteklenmiştir. Danışan çifte her seansta farklı bir biçimde geliştirdikleri ve sorunlarına olumlu yansıyan davranışlarına övgüler yapılarak desteklenmiştir.

Çözüm odaklı terapi yaklaşımının önemli adımlarından biri de ev ödevleri vermektir. Danışanların ev ödevlerini yapmada onları motive etmek başarılı bir terapistin ya da danışanın yapması gereken en önemli ögedir. Olumlu pekiştirmeler ile kişileri ödevlerini yapmaya teşvik etmede terapistler danışanlara sorular sorarak yönlendirmede bulunurlar (Ağca ve Avşaroğlu, 2020). Ev ödevlerini gerçekleştirilmesi beklenen danışan bir sonraki seansa geldiğinde, “Son bir hafta boyunca neler yaptınız?” sorusu ile seansa başlanır. Bu sorudaki amaç, danışanın bir hafta boyunca ne gibi davranışlar gerçekleştirdiği, hangi seçimlerde bulunduğu ve kendisi ile baş başa kaldığında yaptığı iç konuşmaların neler olduğu gibi konulara odaklanmaktır (Dölek, 2020). Olgumuzda da çitimize küçük aşk oyunları kapsamında ev ödevleri verilmiştir. Seanslara başlamadan önce ev ödevlerinin çözüme katkısı hakkında geri bildirimler alınmış, gelişim süreci takip edilmiştir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Vajinismusun ve genito pelvik ağrının semptom odaklı tedavisinde farmakolojik tedaviden daha çok, çift odaklı cinsel terapi ve danışmanlık yaklaşımları kullanılmaktadır. Cinsel sorunların tedavisinde kullanılan cinsel terapi yaklaşımlarından biri de çözüm odaklı kısa süreli tedavi yaklaşımıdır (Dişsiz ve ark., 2019). Bu yaklaşımda şimdiki zamanın önemin vurgulanmakta ve problemin kökeni yerine sorunun yok edilmesi amacıyla şu an ne yapılması gerektiği konusu ön planda tutulmaktadır (Baygül ve Raşit, 2016).

Cinsel travma öyküsü bulunmayan olgumuzda vajinismus sorunu Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi yaklaşımı ile iki seans yüz yüze ve üç seans online olmak üzere toplam beş seansta çözülmüştür. Seanslar arasında bağlantı kurulmuş, küçük değişikliklere odaklanılmış, ödevler verilmiş ve motivasyon sağlanmıştır. Çiftin öz saygı ve öz yeterlilikleri ön planda tutulmuştur.

Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi yaklaşımının literatürde daha çok, sınav kaygısı (Bulut, 2010), öfke kontrolü (Siyez ve Dilek, 2014), akran zorbalığı (Çitemel, 2014), sanal zorbalık (Özbay, 2017), aile terapilerinde (Seidel and Hedley 2008; Nazari et al., 2015; Ağca ve Avşaroğlu, 2020; Kütük ve ark., 2020) ve okullarda rehberlik eğitimlerinde kullanıldığı saptanmıştır (Kim and Franklin, 2009; Bingöl ve Akın, 2015). Adölesanlar ile yapılan bir çalışmada adölesanların % 31’ inin klinik sonuçlarında iyileşme görülmüştür (Cepukiene and Pakroşnis, 2011). Aile ve ilişki davranışlarının incelendiği 22 araştırma sonucunun dahil edildiği bir meta-analiz çalışmasında çözüm odaklı kısa süreli terapinin ilişkiler üzerindeki olumlu etkisi saptanmıştır (Kim, 2008). Araştırmalarda cinsel işlev sorunlarının çözümünde Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Yaklaşımının kullanılmadığı belirlenmiştir.

Sonuç olarak tedavi olmak için sağlık profesyonellerine en çok danışılan cinsel sorulardan olan vajinismusun (Cised, 2021), Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi yaklaşımı ile tedavi edilebildiği görülmektedir. Cinsel terapi ya da danışmanlık uygulayan sağlık profesyonellerine cinsel işlev bozukluklarında aile terapisinin ve klasik terapi yaklaşımlarının yanı sıra Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi yaklaşımının uygulanması önerilebilir.

5. TEŞEKKÜRLER

Vajinismus tedavisi için terapiye gelen çitimize olgu sunumu olarak yayın izni vermelerinden dolayı teşekkür ederiz.

KAYNAKÇA

Ağca, M.A. ve Avşaroğlu, S. (2020). “Kısa Süreli Çözüm Odaklı Yaklaşımda Aile Danışmanlığı”, Social Mentality and Researcher Thinkers Journal Smart Journal, 6(32),1021-1032.

- Ambrogini, C., Lordello, M.C., Holzhacker, S., Embiruçu, T., Silva, L. and Silva, I. (2017). "Impact of Genito-Pelvic Pain/Penetration Disorder on The Female Sexual Response Cycle", *The Journal of Sexual Medicine*, 14(5), 281.
- Arslan, Ü. ve Gümüşçağlayan, G. (2018). "Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapiye Kısa Bir Bakış", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (47), 491-507.
- Bavelas, J.B. (2012). "Connecting the lab to the therapy room: Microanalysis, co-construction, and solution-focused brief therapy", In C. Franklin, T. S. Trepper, W. J. Gingerich, & E. E. McCollum (Eds.), *Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice* New York, NY: Oxford University Press, pp. 144-162.
- Baygöl, Ş. ve Raşit, A. (2016). "Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Programının Çiftlerin Evlilik Uyumlarını Artırmadaki Etkisi", *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(36).
- Berkol, T.D., Uzun, I., Alataş, E., Erensoy, H. ve Özyıldırım, İ. (2015). "Birincil Tanısı Majör Depresif Bozukluk veya Anksiyete Bozukluğu Olan Cinsel Yönden Aktif Kadınlardaki Vajinismus Komorbiditesi", *The Medical Journal of Bakırköy*, 11, 150-153.
- Bingöl, T.Y. ve Akın, A. (2015). "Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşımına Dayalı Grup Rehberliği Programının Öz-Yeterlik İnancına Etkisi", *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 321-340.
- Bulut, S.S. (2010). "İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sınav Kaygıları, Saldırganlık Eğilimleri ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizliklerin Sağaltımında Grupla Çözüm Odaklı Kısa Terapinin Etkileri", *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 30(2).
- Cepukiene, V. and Pakrosnis, R. (2011). "The Outcome of Solutionfocused Brief Therapy Among Foster Care Adolescents: The Changes of Behavior and Perceived Somatic and Cognitive Difficulties", *Children and Youth Services Review*, 33, 791-797.
- Choi, J.J. and Baek, J.H. (2017). Micro Analysis of a Solution-Focused Brief Therapy Case By Insoo, Kim Berg, *Family And Family Therapy*, 25(3), 531-555.
- Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği, (Erişim Tarihi: 20.03.2021) <https://www.cetad.org.tr>
- Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği, (Erişim Tarihi: 04.03.2021). <https://www.cised.org.tr/>
- Çitemel, N. (2014). "Çözüm Odaklı Kısa Süreli Grupla Psikolojik Danışmanın Lise Öğrencilerinin Akran Zorbalığına Etkisi", *Sakarya Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Doktora Tezi*, 2014.
- De Shazer, S., Berg, I.K., Lipchik, E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W. and Weiner-Davis, M. (1986). "Brief therapy: Focusedsolution development". *Family Process*. 25:207-221.
- De Shazer, S. and Berg, I.K. (1997). "What works? Remarks on Research Aspects of Solution-Focused Brief Therapy", *Journal of Family Therapy*, 19(2), 121-124.
- De Shazer, S. and Dolan, Y. (2012). *More Than Miracles: The State of The Art Of Solution-Focused Brief Therapy*,
- Derya, Y.A., Taşhan, S.T, Tuba, U., Karaaslan, T. ve Tunç, Ö.A. (2017). "Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumların Cinsel Tabulara Etkisi". *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-8.
- Dişsiz, M., Mamuk, R. ve Oskay, Ü. (2019). "Genito Pelvik Ağrı/Penetrasyon Bozuklukları ve Güncel Yaklaşımlar". *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(3), 202-208.
- Doğasal, O. ve Karakartal, D. (2021). "Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapiye Kuramsal Bir Bakış". *Uluslararası Beşerî Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 7(15), 130-142.
- Dölek, D. (2020). *Kısa Süreli Çözüm Odaklı Aile Terapisi*, Thorana S, Nelson, Apamer Yayınları.
- Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A. and Johnson, S. (2017). "Solution Focused Brief Therapy: A Systematic Review and Meta-Summary of Process Research". *Journal Of Marital And Family Therapy*, 43(1), 16-30.
- Gündoğdu, R. (2020). "Psikolojik Danışman Adaylarıyla Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Çözüm Odaklı Eğilim ve Otomatik Düşüncelere Etkisi", *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 5149-5196.
- Kim, J.S. (2008). Examining The Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: A Meta-Analysis". *Research on Social Work Practice*, 18, 107-116.
- Kim, J.S. and Franklin, C. (2009). Solution-Focused Brief Therapy in Schools: A Review of The Literature". *Children and Youth Services Review*, 31, 464-470.
- Köroğlu, E. DSM-5. (2013). *Tanı Ölçütleri El Kitabı*. HYB Yayıncılık, Ankara.
- Kütük, B., Samar, B.Ş. ve Akkuş, K. (2020). "Çözüm Odaklı Terapi Yaklaşımlarında Aile Terapilerine Uzaktan Bir Bakış". *Nesne*, 8(18), 560-572.
- Matthies, L.M., Wallwiener, M., Sohn, C., Reck, C., Müller, M. and Wallwiener, S. The influence of partnership quality and breastfeeding on postpartum female sexual function. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 2019, 299(1), 69-77.

- Mhiri, M., Smaoui, W., Bouassida, M., Chabchoub, K., Masmoudi, J. and Bahloul, A. (2013). "Unconsummated Marriage in The Arab Islamic World: Tunisian Experience". *Sexologies*, 22, 103–108.
- Nazari, A.M., Rasouli, M., Davarniya, R., Hosseini, A. and Babaei Gharmkhani, M. (2015). "Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) on Couple Burnout and Divorce Tendency in Married Women". *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 3(3), 41-52.
- Omani-Samani, R., Amini, P., Navid, B., Sepidarkish, M., Maroufizadeh, S. and Almasi-Hashiani, A. (2019). "Prevalence of Sexual Dysfunction Among Infertile Women in Iran: A Systematic Review and Meta-Analysis". *International Journal of Fertility and Sterility*, 12(4), 278.
- Özbay, A. (2017). "Sanal Zorbalığa Maruz Kalan Ergenlerin Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi Yönelimli Psikoeğitim Programının Psikolojik Belirtiler ve Sanal Mağduriyete Etkisi". Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı.
- Plopa, M. (2020). "Partners' Sexual Satisfaction in Partnership and Marriage: A Study Method". *Journal of Sex and Marital Therapy*, 46(1), 78-98.
- Sarıçam, H. (2014). "Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Bir Müdahale Programının Ruminasyon Üzerinde Etkisi". Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı.
- Seidel, A. and Hedley, D. (2008). "The Use of Solution-Focused Brief Therapy With Older Adults in Mexico: A Preliminary Study". *American Journal of Family Therapy*, 36, 242–252.
- Shifren, J.L. (2021). "Overview of Sexual Dysfunction in Women: Management". UptoDate. <https://www.uptodate.com/contents/overview-of-sexual-dysfunction-in-women-management>. Son erişim tarihi: 24.24.2021
- Sinković, M. and Towler, L. (2019). "Sexual Aging: A Systematic Review of Qualitative Research on The Sexuality and Sexual Health of Older Adults". *Qualitative Health Research*, 29(9), 1239-1254.
- Siyez, D.M. ve Dilek, T. (2014). "Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerilerinde Çözüm Odaklı Psiko-Eğitim Programının Etkisi". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41).
- Üstgörül, S. ve Yanikkerem, E. (2018). "Dyspareunia and Sexual Dysfunction During Postpartum Period and Related Factors: A Longitudinal Study". *Mathews Journal of Nursing and Health Care*, 1(1), 006.
- World Health Organization. Sexual and Reproductive Health, (Erişim Tarihi: 10.10.2021), https://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/
- Yanardağ, M.Z. ve Özmete, E. (2020). "Çözüm Odaklı Sosyal Hizmet Müdahalesinin Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk ve Stres Düzeylerine Etkisi". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 42-66.
- Zubaroglu, Y.M. (2016). "Çözüm Odaklı Kısa Terapiye Dayalı Bireylerle Sosyal Hizmet Müdahalesinin Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk ve Stres Düzeylerine Etkisi". Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.