

Tek Ebeveynli Ailenin Boşanmaya Uyumunu Destekleme: Olgu Sunumu

Supporting the Post-Divorce Adjustment of Single-Parent Families: A Case Report

Serap NAZLI¹, Semra KIYE²

¹Prof. Dr., Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara Üniversitesi, Türkiye, serapnazli68@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0002-8875-7926>)

²Sorumlu Yazar, Arş. Gör., Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara Üniversitesi, Türkiye, kiyesemra@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0003-4414-5765>)

Geliş Tarihi: 10/04/2021

Kabul Tarihi: 20/05/2021

ÖZ

Türkiye’de artan boşanma oranları nedeniyle yaygınlaşan tek ebeveynli ailelerin bu süreçte ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanması gerekli görülmektedir. Boşanma ailede ani bir krizdir ve bu süreçte oluşan tek ebeveynli ailelere psikolojik destek sunularak aile yapısının güçlendirilmesi önemlidir. Bu çalışmanın amacı yasal boşanma sonrası çocuklarının velayetini almış ebeveynler ile çocuklarının boşanmaya uyum sürecini desteklemek için sunulabilecek psikolojik destek programını sınamaktır. Bu çalışmada Aile Danışması Süreç Yönetimi Modeli’ ne (Aile-DSYM) dayalı bir vaka çalışması okuyucu ile paylaşılmıştır. Aile-DSYM, ruh sağlığı hizmetlerinin birincil ve ikincil önleme düzeylerinde kullanılabilir bir model olarak tasarlanmıştır. Sunulan vaka çalışması, iki yıl önce anlaşmalı olarak boşanmış ve çocuklarının velayetini üstlenmiş 39 yaşındaki anne ve biri 14 yaşında, diğeri 5 yaşında iki erkek çocuk ile yapılmıştır. Aile-DSYM’ye dayalı psikolojik destek programı bir ön görüşme ve altı oturumdan oluşmaktadır. Gelişimsel ve önleyici tarzda sunulan psikolojik destek programının boşanma nedeniyle oluşmuş tek ebeveynli aile yapısını güçlendirdiği ve ailede birincil değişimlerin başladığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Boşanma, boşanma süreci danışmanlığı, tek ebeveynli aile, boşanmaya uyum.

ABSTRACT

Increasing divorce rates in Turkey require single-parent families to benefit from mental health services. Divorce is a sudden crisis in the family and it is important to strengthen the family structure by providing psychological support in this process. The aim of this study is to test the psychological support program that can be offered to support the adjustment process of parents and their children after legal divorce. In this study, a case study based on the Family Counseling Process Management Model (Family-CPMM) was presented to the reader. The case study was conducted with a 39-year-old mother who had consensual divorce two years ago and took custody of their children and two boys, one 14-year-old and the other 5-year-old. The psychological support program based on Family-CPMM consists of a pre-interview and six sessions. It was determined that the psychological support program offered in a developmental and preventive manner strengthened the single-parent family structure and primary changes began.

Keywords: Divorce, counseling of divorce process, single parent family, adjustment to divorce

GİRİŞ

Boşanma, ölüm, ayrılık, evlilik dışı doğumlar veya evlat edinme gibi sebeplerle sadece bir ebeveynin bulunduğu aile biçimi “tek ebeveynli aile” olarak tanımlanmaktadır. Boşanma nedeniyle tek ebeveynli aile biçimine dönüşen ailelerde, genellikle ebeveyn kadın olmaktadır. Genel olarak, çoğu baba çocukların velayetini üstlenmede annelere göre daha az istekli olabilmektedir (Kızıl Aslan, 2020). Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK) verileri, 2019 yılında gerçekleşen 155 bin 47 boşanma sonucunda; 139 bin 660 çocuğun %76’sinin velayeti anneye verilirken, çocukların %24’ünün velayeti babaya verilmiştir (TÜİK, 2020). Yine TÜİK verileri 2020 yılında 135 bin çiftin boşandığını ve 124 bin 742 çocuğun velayetinin %75,8 oranda anneye verildiğini göstermektedir (TÜİK, 2021). Sayısal veriler tek ebeveynli aile olmanın sorumluluğunu üstlenen kadına ve çocuklarına yönelik boşanmaya uyumu kolaylaştırıcı psikolojik destek sunmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Yasal olarak evliliğin sona ermesi olarak adlandırılan boşanma, aile danışmanlığı alan yazınında “ani kriz” durumu olarak ele alınmaktadır. Boşanma aile sisteminde köklü değişimlere neden olmakta ve tüm aile üyelerinin psikolojik, sosyal, ekonomik, yasal boyutlarda çoklu değişimlere uyum sağlamasını gerektirmektedir. Ani ve zorlu bir süreçle karşılaşan aile üyelerinin bu değişime uyum sağlaması zaman almakta ve üyelerin psikolojik dengesi bozulabilmektedir. Özellikle tek ebeveynli aileleri ve boşanmayı inceleyen araştırmalar (Aydiner Boylu ve Öztop, 2013; Feyzioğlu ve Kuşçuoğlu 2011; Tatlıoğlu ve Demirel, 2016; Yörükoğlu, 2003), boşanma sonrası ailedeki tüm bireylerin psikolojik danışmanlık hizmetinden yararlanmalarının önemini vurgulamaktadır.

Boşanma sonrası çocuğunun velayetini almış kadınların ve çocuklarının, boşanmaya ve tek ebeveynli aile yapısına uyumu için profesyonel destek sunulması önemli görülmektedir. Yapılan araştırmalar kadınların duygusal, sosyal ve ekonomik olarak boşanmadan daha çok etkilendiğini göstermektedir (Akgül Sarpkaya, 2013; Couto, Koller ve Novo, 2011; Demircioğlu, 2000; Özar ve Yakut Çakar, 2012; Sancaklı, 2014). Boşanma sürecinde kadınlar değersizlik, yalnızlık, umutsuzluk, çaresizlik gibi pek çok olumsuz duygu yaşamaktadır (Oğurtan, 2011). Özellikle boşanma sonrası ilk iki yılda kadınların yoğun olarak öfke ve kaygı yaşadıkları, çaresizlik ve değersizlik duygularından yakındıkları belirlenmiştir (Arıkan, 1992). Boşanmanın getirdiği olumsuz duyguları yoğun yaşayan kadınlar, aynı zamanda velayetini aldıkları çocuklarının tüm sorumlulukları ile yalnız mücadele etmek durumunda kalabilmektedir. Yasal boşanma sonrasında eski eşler arasındaki gerilim çoğunlukla devam etmektedir. Boşanmış olmalarına rağmen gerilimleri devam eden ebeveynler, çocuklarının kişisel koşullarına ve gelişimsel gereksinimlerine çoğu zaman yeterli ilgiyi gösteremeyebilmektedir (Lamb, Sternberg ve Thompson, 1997). Bu gerilim nedeni ile velayeti alan ebeveyn, çocuklarının sorumluluğunu tek başına üstlenmekte ve yalnız kalmaktadır.

Tek ebeveynli aile olma ve velayeti üstlenme, kadınları hem duygusal hem de ekonomik olarak etkilemekte (Greenstein ve Davis, 2006; Smyth ve Weston, 2000), artan sorumluluklar ise çocuk ile ebeveyn arasındaki ilişkinin niteliğinde kayıplara yol açabilmektedir (Walczak ve Burns, 2004). Özellikle çocuklarının velayetini alan kadınların psikolojik, maddi ve sosyal zorluklar nedeniyle çocuklarına yeterli zaman ayıramadıkları belirlenmiştir. Tek ebeveyn olarak yetersiz olduğunu düşünen kadınların çocuğu ile ilişkisinde işlevsel olmayan kalıplar kullanabildikleri görülmüştür. Diğer taraftan boşanmaya uyum sağlayamayan çocuklar, yanında kaldığı ebeveynine karşı tepkili davranabilmektedir. Çocuğun ayrı kaldığı ebeveynini özlemesi ya da ayrılığın suçunu yanında kaldığı ebeveynine yüklemesi gibi durumlar velayeti alan ebeveyni olumsuz etkilemektedir (Dolto, 1998). Tek ebeveynli ailelerde, anne ile çocukları arasında yaşanan gerilim çocukların gelişimlerine olumsuz yansiyabilmektedir.

Tek ebeveynli aile ortamında büyüyen çocuklar ile ilgili yapılan araştırmalar, çocukların boşanmadan en çok etkilenen taraf olduğunu göstermektedir (Amato ve Keith, 1991; Clarke-Stewart ve diğ., 2000; Furstenberg, 1990; Lamb, Sternberg ve Thompson, 1997; Şirvanlı Özen,

1998; Öztürk, 2006). Bulgular tek ebeveynli aileye mensup çocukların depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu, akademik başarı düzeylerinin ise daha düşük olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerden birinin aniden ve tümüyle yokluğunu deneyimlemek, çocuk için oldukça acı verici olmaktadır (Kelly ve Emery, 2003). Boşanma sonrası bununla baş edebilmek, iki ebeveyni arasında kalmadan ilişki kurabilmek çocuklar için zorlu bir süreç olup profesyonel desteğe ihtiyacın olduğunu göstermektedir.

Ebeveynlerinin boşanması, çocukların hayatında birçok değişimi beraberinde getirmektedir. Çocukların yaşama düzenleri, ebeveynleri ve geniş aileleriyle olan ilişkileri, sosyal ve akademik durumları ile ekonomik koşulları, çoğunlukla rahatsız edici biçimde değişmektedir (Kelly, 2000). Herhangi bir ebeveyninden ayrı kalmak gelişmekte olan bağlanma ilişkilerinin zorlanmasına neden olmakta, çeşitli bağlamlarda düzenli etkileşimin eksik olması, çocuk-ebeveyn ilişkisinin zayıflamasına yol açabilmekte, kesintiye uğramış bir ilişkiyi yeniden kurmak zor olmaktadır. Çocuklar ebeveynlerinin birlikte yaşayıp yaşamamasından bağımsız olarak, her iki ebeveynleriyle anlamlı ilişkileri geliştirip sürdürebildikleri oranda kendi potansiyellerine erişebilmektedirler (Kelly ve Emery, 2003). Ancak çoğu boşanmada boşanmış eşler arasında devam eden husumet çocuğa yansıtılmakta, ebeveynler çocuklarının taraf tutmasını beklemektedirler. Bu durumda çocuklar velayetini üstlenmiş ebeveyni ile diğer ebeveyni arasında çaresiz kalmakta, yalnız ve sosyal destek olmadan riskli davranışlara açık hale gelebilmektedir. Çocukları olası risklerden koruyan ve önleyici hizmetler sunan okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR) hizmetlerine büyük rol düşmektedir.

Okul PDR hizmetlerinin tek ebeveynli ailelerin yaşadıkları sorunları bilmesi ve bunlar için koruyucu önleyici müdahaleler geliştirmesi gerekmektedir. Yasal boşanma sonrası tek ebeveynli aile biçimine dönüşmek, beraberinde pek çok problemle karşılaşma olasılığını getirmektedir. Tek ebeveynli ailelerin karşılaşılabileceği sorunlardan bazıları aşağıda sıralanmıştır (akt. Kızıl Aslan, 2020, s. 30):

- Ekonomik sıkıntı
- Eşin ve ebeveynin kaybı ile ortaya çıkan duygular
- Ailenin geleceği ile ilgili kurulan hayallerin kaybı
- Velayeti almış ebeveynin sosyal izolasyonu ve yalnızlığı
- Küçük çocukların tek ebeveynin sürekli fiziksel varlığı için talebi
- İş ve ailenin çoklu sorumlulukları yüzünden bunalmış ve tükenmiş hissetme
- Tek ebeveyn çalıştığı için kendilerine bakan ve ev içi sorumluluktan daha fazla pay alan çocuklar
- Tek ebeveynli bir ailenin üyesi oldukları için diğer çocuklardan farklı hisseden çocuklar
- Flört durumunda çocuklarda görülen kıskançlıklar ve olası aksilikler
- Bir ebeveynin kararlarının artılarını-eksilerini tartışması ve karar verdiğinde destek ve geri bildirim alması için daha az fırsat
- Potansiyel yeni bir eş veya refakatçinin getirilmesinden kaynaklanan krizler ve değişiklikler

Ülkemizde boşanmış aile üyelerinin uyumunu kolaylaştırmayı, baş etme becerilerini artırmayı amaçlayan programlar sayıca sınırlıdır. Bu alanda öncü çalışmalar okul PDR hizmetleri kapsamında geliştirilmeye başlamıştır (Erol, 2005; Halisdemir, 2020; Şentürk Aydın ve Nazlı, 2014; Şimşek Yüksel, 2006). Bu programlar çoğunlukla grup formatında olup (psikoeğitim, grupla psikolojik danışma gibi), tek ebeveynli aile sisteminin tüm üyelerinin birlikte yer aldığı müdahaleler değildir. Ülkemizde artan boşanma oranları okul PDR servislerinde tek ebeveynli

ailelerle çalışırken yararlanılabilecek psikolojik destek programlarının tasarlanmasını gerektirmektedir.

Bu bağlamda bu çalışmanın genel amacı, tek ebeveynli ailelerin sorunları ile baş etmeleri ve boşanmaya uyumlarını destelemek için sunulabilecek psikolojik destek programını test etmektir. Bu çalışmada, tek ebeveynli aile yapısında daha işlevsel örüntülerin oluşması ve birincil dereceden değişimlerin başlatılması için bir ön görüşme ve altı oturumdan oluşan vaka sunumu okuyucu ile paylaşılmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma için Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Başkanlığı'ndan etik onay alınmış ayrıca araştırma Helsinki Deklarasyonu çerçevesince gerçekleştirilmiştir. AÜ Rektörlüğü Etik Kurulu'nun 12.02.2021 tarih ve 03/76 nolu kararı ile etik olarak onaylanmış ve çocuklarının velayetini almış anneden ön görüşmede yazılı onam belgesi alınmıştır. Bu başlıkta çalışılan ailenin tanımlanması ve uygulanan psikolojik destek programının tasarımına yer verilmiştir.

2.1. Aile Sisteminin Tanımlanması:

Hale Hanım ve Erol Bey 15 yıllık evliliklerini, anlaşmalı olarak iki yıl önce sonlandırmışlardır. Hale Hanım ve Erol Bey üniversite öğrenimlerinde tanışıp anlaşarak evlenmişler, kendilerine ait iş yerinde ortak çalışmışlardır. Anlaşmalı boşanmada iki çocuğun velayeti anneye verilmiş, ortak kurdukları işyeri Erol Bey'de, ev/konut ise Hale Hanım'da kalmıştır. Boşanma sonrası Erol Bey ve Hale Hanım tekrar evlenmemiş, çocuklar 15 günde bir hafta sonları babalarında kalmaktadır. Her iki eşin maddi durumu orta gelir grubunda olup, baba çocuklarının bakımı için her ay bin Türk lirası nafaka ödemektedir. Velayeti alan ve velayeti almayan ebeveynin çocukları ile kişisel ilişki kurma konusunda eski eşler arasında sorun bulunmamaktadır. 14 yaşındaki Tolga lise birinci sınıf öğrencisidir, 5 yaşında Polat ise henüz okula gitmemektedir. Polat'ın iki-üç yaşlarında gelişim sorunu olabileceği belirtilmiş, ancak o yaşlarda henüz tanısı konulmamıştır. Hale Hanım'ın kendisine ait evi ve arabası vardır, boşanma sonrası bir yıl ara verdiği mesleğine yeniden başlamış, Covid-19 Pandemisi'ne rağmen kendi iş yerini açmış ve belli bir düzeye getirebilmiş, ekonomik olarak ailenin ihtiyaçlarını karşılayabilecek konumdadır. Anne ve iki oğlunun dışında aynı evde kalan başka biri yoktur, Hale Hanım işe gittiğinde Polat'ı anneannesine bırakmaktadır.

2.2. Danışma Sürecinin Tasarlanması:

Psikolojik destek program Aile Danışması Süreç Yönetimi Modeli (Aile-DSYM) temel alınarak yürütülmüştür. Aile-DSYM, ruh sağlığı hizmetlerinin birincil ve ikincil önleme düzeylerinde kullanılabilecek bir model olarak tasarlanmıştır (ayrıntılı bilgi için bkz. Nazlı, 2020a). Bu çalışmada Aile-DSYM' nin tercih edilmesinin nedenleri şunlardır:

- Aile-DSYM, tanı-tedavi odaklı değil gelişimsel ve önleyici odaklı aile danışmanlığı hizmetlerinde yararlanılabilecek bir model olarak tasarlanmıştır. Boşanma sonrası tek ebeveynli aile yapısına dönüşen aileyi güçlendirmek için bu modelin uygun olduğu değerlendirilmiştir. Boşanma ani krizdir, yeni aile yapısına uyum sağlamak için önleyici hizmetlerin sunulmasının yararlı olacağı öngörülmüştür.
- Aile-DSYM modeli birincil ve ikincil düzeyde ruh sağlığı hizmetlerinde yararlanılabilecek, ailelerin gelişimsel ve ani krizler ile baş etmelerinde psikolojik destek sunan bir modeldir. Çalışılan olguda iki yıl önce boşanma krizi yaşanmış ve tek ebeveynli aile yapısına dönüşen ailenin problemleri ile baş etmelerine destek olunması hedeflenmiştir.
- Aile-DSYM' nin kuramsal temellerini, temel sistemik kuramcılar arasında yer alan Bowen, Minuchin, Haley ve Satir'in aile sistemine ilişkin görüşleri ile Carl Rogers'ın

birey merkezli yaklaşımı oluşturmaktadır. Çalışılan olguda bu kuramların aileye bakışı ve temel teknikleri kullanılmıştır.

- Aile-DSYM birincil değişimi hedefleyen kısa süreli bir model olarak tasarlanmıştır. Çalışılan olguda birincil değişim (genel sorunların derinine inilmeden ele alınması) hedeflenmiş, süreç ön görüşme ve altı oturum olmak üzere toplam iki ay sürmüştür.
- Aile-DSYM ruh sağlığı profesyonellerinin (PDR, psikoloji ve sosyal hizmet) yeterlikleri dikkate alınarak tasarlanmıştır. Bu çalışma PDR alanında çalışanlar tarafından (yazarlar) yapıldığı için Aile-DSYM tercih edilmiştir.

• Aile-DSYM tasarlanırken Ruh Sağlığı Yasası (RSY) taslağı ve Mesleki Yeterlilik Kurumu'nun (MYK) aile danışmanı meslek standartları ile Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (AÇSHB) ile Millî Eğitim Bakanlığı'nın (MEB) ilgili yönetmeliklerinde verilen rol ve görevler yasal mevzuat olarak temel alınmıştır. Bu olguda geliştirilen programın MEB' de ve okul rehberlik hizmetleri kapsamında uygulanabilir olması hedeflendiği için Aile-DSYM tercih edilmiştir.

Tek ebeveynli aile yapısını güçlendirmek için tasarlanan psikolojik destek programı, gelişimsel ve önleyici tarzda yarı yapılandırılmış, bir ön görüşme ve altı oturumdan oluşmaktadır. Aile-DSYM temelli tek ebeveynli aileyi güçlendirmek ve birincil değişim sağlamak için bu çalışma kapsamında tasarlanan programın *oturum planları* özetle aşağıda verilmiştir:

Ön görüşme: Ön görüşme anne ile yapılarak süreç tanıtılacak, hizmetten beklentisi ele alınacak ve bilgilendirilmiş onam formu doldurulacaktır.

Birinci oturum: İlk oturum anne ile yapılacak, onun boşanmaya ilişkin algısı, deneyimleri, zorlandığı hususlar ele alınacaktır. Annenin boşanmanın hangi evrelerini geçtiği ve hangilerinde sorun yaşadığı; bir kadın olarak kendine ve ebeveyn rolüne ilişkin sorumlulukları yerine getirip getiremediği incelenecektir. Ön görüşmede verilen ödev ele alınacak, içerik-duygu yansıtması ile konuşması ve rahatlaması sağlanacaktır. Süreç sonunda özetleme yapılacak, danışanın güçlü yönlerine vurgu yapılarak ödev verilecektir.

İkinci oturum: Anne ve iki çocuğu ile yapılacak ilk seans olduğu için ısınma etkinliği ile başlanılacak; ardından sürecin bir kez daha yapılandırılması yapılacaktır. Seans iki bölümde yapılandırılacaktır. İlk bölümde çocukların boşanma sürecinden nasıl etkilendiği incelenecek, ikinci bölümünde şu anki tek ebeveynli aile yapısının özellikleri incelenecektir. Seans sonunda özet yapılacak, ailenin güçlü yönlerine vurgu yapılarak ödev verilecektir.

Üçüncü oturum: Seans ısınma etkinliği ile başlayacak ve iki bölümde yapılandırılacaktır. İlk bölümde çocukların boşanma sürecinde yaşadıklarını annenin fark etmesi sağlanacak, dönüşlü sorular ile aile değişime yönlendirilecek, ikinci bölümde tek ebeveynli aile yapısı incelemeye devam edilecektir. Seans sonunda özet yapılacak, ailenin güçlü yönlerine vurgu yapılarak ödev verilecektir.

Dördüncü oturum: Seans ısınma etkinliği ile başlayacak ve üç ana bölümde yapılandırılacaktır. İlk bölümde çocukların boşanma sürecine uyumu incelenmeye devam edilecektir. Seansın ikinci bölümünde, öğreticilik rolü üstlenilerek “ben dili” ile aile üyelerinin birbirlerini suçlamadan duygu ve düşüncelerin nasıl aktarılacağı üzerinde durulacaktır. Seansın üçüncü kısmında tek ebeveynli aile yapısı incelenmeye devam edilecektir. Seans sonunda süreçle ilişkin aile üyelerinin değerlendirmeleri alınacak; seans özetlenecek, ailenin güçlü yönleri vurgulanarak ödev ile bitirilecektir.

Beşinci oturum: Seans iki bölümde yapılandırılacak, ilk bölümde aile üyelerinin süreçteki kazanımlarını ifade etmesi sağlanacak ve ödevler üzerinde durulacaktır. İkinci bölümde öğreticilik rolü üstlenilerek “güçlü aile” özellikleri tartışılacak ve dönüşlü sorular ile aile yapısının değişimi teşvik edilecektir.

Altıncı oturum: Son seans yalnızca anne ile yürütülecek ve iki bölümde yapılandırılacaktır. Annenin çocukları ile ilişkisi ilk bölümde ele alınacak ve dönüşlü sorular ile değişim teşvik edilecektir. İkinci bölümde, boşanmanın psikolojik boyutu üzerinde durulacak ve gelecek planları tartışılacaktır. Son olarak tüm süreç özetlenecek, ailenin güçlü yönleri vurgulanacak ve katılım belgesi verilecektir.

VAKA SUNUMU VE TARTIŞMA

Bu başlıkta uygulanan tek ebeveynli aile yapısının boşanmaya uyum sürecini desteklemek amaçlı uygulanan psikolojik destek programının her bir oturumunun (ön görüşme ve altı oturum) içerik ve süreç analizi özeti verilmiş, ardından alan yazın ile ilişkilendirilmesi yapılarak tartışılmıştır.

3.1. Ön Görüşme:

Ön görüşme yalnızca Hale Hanım ile yapılmıştır. Ön görüşmede Hale Hanım'a süreç hakkında bilgi verilmiş, yapılandırılma yapılmış ve bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Danışan ile danışman arasındaki ilk yüz yüze etkileşim olduğu için terapötik ittifakın oluşabilmesine özen gösterilmiş, öncelikle genel ve gündelik bazı konular (Kovid-19 gibi) üzerinde kısaca konuşulmuştur. Psikolojik danışman kendini tanıtmış, uzmanlık alanlarından söz etmiş ve uygulanacak program hakkında bilgi vermiştir. Bilgilendirilmiş Onam Formu imzalatılmış, danışanın bu konuda sorularının olup olmadığı sorulmuştur ve gelen sorulara yanıtlar verilerek danışan için süreç şeffaflaştırılmaya gayret edilmiştir.

Süreç yapılandırıldıktan sonra danışan kendisinden, ailesinden söz etmeye başlamış ve uzun uzun anlatmıştır. Danışanın konuşma ihtiyacı fark edildiği için ona fırsat tanınmış (yaklaşık 50 dk) özellikle duygu yansıtması ile kendini ifade etmesi sağlanmıştır. Daha sonra danışanın hizmetten beklentisi alınmış, Hale Hanım tek ebeveynli aile olarak daha işlevsel ve güçlü bir aile haline gelmek istediğini belirtmiştir. Ayrıca bu süreçte çocuklarının tutum ve davranışlarının bir uzman tarafından değerlendirilmesinin kendisini güçlendireceğini dile getirmiştir. Ön görüşme ödev (15 yıllık evlilik sürecinde edindiği deneyimler ve eş seçim kriterlerinin değişip değişmediği) verilerek sonlandırılmıştır.

Psikolojik danışmanlık hizmetlerinde danışanların yalnızca konuştukları konular değil, aynı zamanda dış görünüşü (kıyafet, makyaj), konuşma tarzı, duygusal modu ve danışma hizmetine karşı motivasyonu dikkate alınır (Nazlı, 2020b). Hale Hanım özenli giyimi, hafif makyajı ile kendisine saygı duyan bir kadın olduğu izlenimi vermiş; kendisini ifade etme becerisi yüksek, yerinde duramayan ve enerjik yapısı, danışma hizmeti alıyor olmanın memnuniyeti dikkati çekmiştir. Ön görüşmede Hale Hanım oldukça “enerjik” bir izlenim vermiştir.

Ön görüşme 30 dakika planlanmış ancak 70 dakika sürmüştür, Hale Hanım'ın konuşmayı tercih ettiği ana konu “eski eşinin kendisini defalarca aldatmış olması, evliliğinde yaptığı fedâkarlıklar ancak bunun karşılığını alamaması” olmuştur. Hale Hanım'ın iki çocuğunun velayetini üstlenmiş bir anne olarak ön görüşmede çocuklarına üzerinde durmaması, ana gündeminin kendisi ve boşandığı eşi olması danışanın boşanmanın *psikolojik aşamasında* olduğu izlenimini vermiştir. Boşanma süreci çeşitli evrelerden oluşur ve pek çok kuramcı bu evreleri kendilerine göre sınıflandırmıştır. Örneğin Wiseman'ın geliştirdiği boşanma yas süreci modeli, Bohannon'ın geliştirdiği boşanmanın altı adımı modeli ve Kessler'in geliştirdiği boşanmanın psikososyal süreci modelidir (akt. Nazlı, 2020b). Yasal boşanmasının üzerinden iki yıl geçmiş olmasına rağmen, Hale Hanım'ın ön görüşmede odak noktasının eski eşi olduğu ve boşanmanın psikolojik aşamasında olduğu değerlendirilmiştir. Yasal boşanmanın anlaşmalı olması ve üzerinden iki yıl geçmesine rağmen Hale Hanım'ın psikolojik olarak zorlandığı anlaşılmıştır. Bunun en önemli nedeni daha önce de çiftin boşanmaya girişimlerinin olması ancak küçük oğluna hamile olduğu anlaşıldığı için vazgeçilmiş olması olarak değerlendirilmiştir. Anlaşmalı boşanma

iki yıl önce gerçekleşmiş olmasına rağmen, Hale Hanım'ın toparlanamadığı ve geçmişe takılı kaldığı anlaşılmıştır. Daha önceden planlandığı gibi ilk oturumun yalnızca Hale Hanım ile yapılacak olmasının isabetli bir karar olduğu, danışanın çocukları olmadan boşanma sürecinde yaşadıklarının anlatmasının yararlı olacağı değerlendirilmiştir.

3.2. Birinci Oturum:

Birinci oturumda önce kısa bir sohbet ile başlanılmak istenilmiş ancak danışanın bir an önce konuya girme isteği ve ön görüşmede verilen ödev kağıdını sorulmadan vermesi nedeni ile öncelikle ödev değerlendirmesine geçilmiştir. Ödev içeriğinde Hale Hanım 15 yıl önce eşini seçerken önemseydiği kriterlerinin (meslek sahibi olması, maddi yeterliklere sahip olması, yaşının büyük olması ve hayatta kendisini koruyacak bir pozisyonda olmasını) şimdi değiştiğini; bundan sonra eğer evlenirse arayacağı en temel özelliğin “merhamet ve vicdan sahibi olmak” olduğunu belirtmiştir. Ayrıca daha entelektüel ve sohbet edebileceği, yemek yapmayı bilen, kendisine ev işlerinde de yardımcı olabilecek bir eş istediğini belirtmiştir.

Hale Hanım boşandıktan sonra defalarca aldatıldığını öğrendiğini ifade etmiş ve bundan sonra belli genellemelerle (örneğin erkekler aldatır bu onların doğasında var, erkekler için tek gecelik ilişkiler anlaşılabilir durumlardır) konuşmayı sürdürmüştür. Hatta erkeklerin aldatmasının bilimsel açıklamasını yapmaya çalışmıştır. Ancak kendisi ile çelişmiş, boşandığı eşi ile kendi babasını kıyaslamış, babasının annesine çok sadık olduğunu ve babasının annesine hep yardımcı olduğunu belirtmiştir. Hale Hanım'ın çarpıtılmış düşünceleri ile özellikle aldatma yaşantılarını yadsımaya çalıştığı ve rasyonelleştirmeye çabaladığı görülmüştür. Oturumun devamında Hale Hanım eski eşi ile ilişkisinde çok acı çektiği ve tamamen çaresiz kaldığı travmatik bir anıyı (ilk büyük tartışma ve işten ayrılma kararı alması) detaylarıyla paylaşmıştır.

Evlilik süresince pek çok hayal kırıklığı yaşadığı, değersiz hissettiği, verdiği emeklerin karşılığını hiç göremediği durumları anlatmıştır. Hale Hanım'ın karı-koca ilişkisini kendi cümleleriyle “Bu adam ölsem bile beni umursamayacak ve ölsem yoluna bakıp devam edecek. Çok bencilmiş çok.” şeklinde aktarmış, bu ilişkide kendisini çoğunlukla kullanılmış, sömürülmüş, emeklerinin karşılığını bulamamış, hayal kırıklığına uğratılmış, değersiz hissettirilmiş olarak tanımlamıştır.

Hale Hanım'ın 15 yıllık evliliğini anlatıp rahatlaması sağlandıktan sonra ekonomik ihtiyaçlarını nasıl karşıladığı, eski eşi ve kök ailesi ile ilişkileri incelenmiştir. Boşanma sürecinde Hale Hanım kendi kök ailesinden manevi destek gördüğünü ve ilişkilerinin iyi olduğunu belirtmiştir. Ekonomik olarak zorlanmadığını, kendi kök ailesi dâhil hiç kimseden maddi destek almak zorunda kalmadığını belirtmiş ve bundan dolayı kendini çok iyi hissettiğini vurgulamıştır. Eski eşi Erol Bey anlaşmalı boşanma protokolünde çocuklarının bakımı için vermeyi taahhüt ettiği nafakayı ödememiş, çocukların giderleri konusunda destek olmamış ve onun deymi ile yine sorunlar çıkarmıştır.

Oturum sonunda danışanın güçlü yönleri üzerinde durulmuştur. Bunun için ön görüşme ve ilk seansta kendisi ile ilgili edinilen izlenimden yararlanılmış (çalışkan ve maddi olarak kimseye muhtaç olamayacak şekilde hayatını planlayabilen bir kadın olması, iki çocuğunun maddi sorumluluklarını üstlenebilmesi gibi), Hale Hanım'ın güçlü yönlerine vurgu yapılmıştır. Seans özetlenerek sonlandırılmış ve ikinci oturum tüm aile üyeleri ile birlikte yapılacağı için ortak dolduracakları bir ölçek (Aile Yaşam Doyumu Ölçeği) ödev olarak verilmiştir. İkinci seansın, Covid-19 Pandemisi ve EBA programı nedeniyle ailenin evinde yapılması kararlaştırılmıştır.

Birinci oturumda danışanın motivasyonunun yüksek ve enerjik olduğu anlaşılmıştır. Ön görüşmede olduğu gibi danışanın ana gündemi kendisi ve eski eşi olmuştur. Yaşadıklarını çok iyi analiz eden Hale Hanım'ın özsaygısının düştüğü ve eski eşi tarafından 15 yıl boyunca sömürüldüğünü, kullanıldığını düşündüğünden yoğun öfke yaşadığı anlaşılmıştır. Alanyazında incelenen araştırma bulguları kadınların boşanmanın ilk yıllarında öfke, kaygı, çaresizlik ve

değersizlik duygularını yoğun yaşadığı saptanmıştır (Arıkan, 1992; Kalmijn ve Monden 2006; Oğurtan, 2011; Soylu, 2018).

Kessler (1975) boşanma sürecindeki yetişkinler ile yürüttüğü çalışmada, boşanmayı psikolojik süreç olarak yedi emosyonel evreye (gerçeği göreme evresi, erozyon evresi, ayrışma evresi, duygusal boşanma evresi, yas evresi, ikinci ergenlik evresi, araştırma ve sıkı çalışma evresi) ayırmıştır. Bu evrelerin başlangıç ve bitiş noktaları açıktır ve evrelerdeki süreler kişilerin yapılarına göre değişebilmektedir (akt. Nazlı, 2020b). Hale Hanım bu modelin *duygusal boşanma* evresinde olduğu değerlendirilmiştir. Kessler'in vurguladığı gibi Hale Hanım karmaşık ve çelişkili düşünceler içine girmiş, örneğin eski eşinin aldatmasını bilimsel olarak açıklarken babasının annesinin aldatmaması ve yardımcı olduğunu söylemiş, ayrılma konusunda çelişki yaşarken ayrılık nedeni ile eski eşine yoğun öfke duyduğu ve incinme yaşadığı anlaşılmıştır. Bu nedenle Hale Hanım'ın şu anki yaşamını nesnel olarak değerlendiremediği ve boşanmaya uyum sürecini tamamlayamadığı anlaşılmıştır. Boşanma sürecine uyumu kolaylaştırıcı yeterlikleri ve koruyucu faktörleri (örneğin meslek sahibi olması, ekonomik gelirin orta düzeyde olması, kendisine ait yeni bir ofis açması ve Covid-19 Pandemisi'ne rağmen kimseye ekonomik olarak muhtaç olmaması, metropolde yaşaması, kök ailesinden destek alması gibi) olmasına rağmen, psikolojik olarak örselendiği belirlenmiştir. Alan yazında pek çok kadının, vasıfsız olduğu ve çalışmadığı için baba evine sığındığı, ekonomik gelir elde edebilmek için düşük gelirli işlerde çalışmak zorunda kaldığı belirtilmektedir (Walczak ve Burns, 2004; Yörükoğlu, 2003). Hale Hanım'ın boşanma sürecini kolaylaştırıcı pek çok etmene sahip olmasına rağmen yaşamındaki olumlu yönleri göremediği, 15 yılın muhasebesine odaklandığı ve eski eşine takılı kaldığı için örselendiği anlaşılmıştır. Hale Hanım duygusal olarak boşanamadığı eski eşinin kendisini evlilikleri sürecinde defalarca aldattığı düşünmekte, bu yüzden örselenmeye ve acı çekmeye devam etmektedir.

İki yıl önce anlaşmalı boşanmış olmasına rağmen geçmiş defteri kapatamayan danışanın hiç durmaksızın 120 dakika konuşması için fırsat verilmiş, rahatlaması için Rogerian tutum benimsenmiş, empatik tutum ve özellikle duygu yansıtması ile süreç yürütülmüştür. Tek ebeveynli ailede üç kişinin sorumluluğunu üstlenen Hale Hanım'ın boşanmaya uyum sağlaması çocuklarının da uyumunu kolaylaştıracağı için ilk oturumun *rahatlama seansı* olarak planlamanın ne kadar isabetli bir karar olduğu da anlaşılmıştır.

3.3. İkinci Oturum:

Bütün aile üyeleri ile ilk defa bir araya gelindiği için oturum ısınma oyunuyla başlatılmıştır. İsimlerinin baş harfiyle başlayan olumlu bir sıfat ekleme oyunu psikolojik danışman tarafından önce açıklanmış ve hep birlikte oynanmıştır. Böylelikle aile üyelerinin kendisine yönelik nitelendirmeleri hakkında ipuçları da elde edilmiştir. Tolga kendisini fazlasıyla “temkinli veya tedbirli” olarak ifade etmiş, Polat ise sıfatın ne olduğu konusunda emin olamamakla birlikte kendisini “polis Polat” olarak nitelemiştir. Hale Hanım ise öncelikle “huysuz” sıfatını seçmiş ancak psikolojik danışmanın pozitif bir sıfat seçmesi için yönlendirmesi sonrasında hızlı, hareketli, heyecanlı gibi sıfatlarla kendisini nitelemiştir. Aile üyelerinin birbirlerinin sıfatları konusunda yorumlar yaptığı ve birbirlerini destekledikleri gözlemlenmiştir. Isınma oyunundan sonra, önce 14 yaşındaki Tolga'ya, sonra Polat ve en son Hale Hanım'a söz verilmesi planlanmıştır.

Tolga ilk oturum olmasına rağmen “uzun uzun konuşmuş” ve kendisini açmıştır. Annesi ve babasının kendisine iki ayrı birey gibi davranmasından rahatsız olduğunu dile getirmiş, özellikle annesiyle daha derin konuşabildiğini ancak babasıyla da rahat hissettiğini belirtmiştir. Annesinin kendisine zaman zaman “sinirli” davrandığını, babasının ise anlattıklarını “dinlemese bile” ona bir arkadaşım gibi davrandığını ve bunun kendisini rahatlattığını belirtmiştir. Yine de babasının boşanma öncesi kendisi ve kardeşine olan hırçın ve olumsuz davranışlarının boşanmayla birlikte tam tersine dönmüş olmasını da (ne isterlerse alıyor vb.) samimiyetsizlik olarak gördüğünü ifade etmiştir. Tolga oturumun 24. dakikasında “Ben babamı küçüklüğümden beri daha çok

sevmişimdir. Annemden daha çok.” demiştir. O zamana sakin bir şekilde oğlunu dinleyen Hale Hanım’ın bu paylaşımına büyük bir şaşkınlık tepkisi vermesi dikkati çekmiştir. Hale Hanım oğluna “Baban ile tekrar evlenmemizi ister misin?” soru yöneltmiş ve Tolga “Evet isterim.” diye yanıtlamış ancak anne aldığı cevaba tepkisiz kalmıştır. Tolga daha sonra kendisini bir kutuya sıkışıp kaldığını ve bu kutudan ancak annesinin desteğiyle kurtulabileceğini belirtmiş ancak anne Hale Hanım oğluna cevap vermek yerine yine sessizce dinlemeyi tercih etmiştir. Lise 1. sınıfa başlayan Tolga okulda çekingen olduğunu ve girişken olmaya ihtiyacı olduğunu da belirtmiştir. Tolga’ya ayrılan sürenin sonunda kendisine cesurca açtığı için teşekkür edilmiş, onun bunu “Konusmazsam bu daha 5 yıl böyle gider.” diye yanıtlaması dikkati çekmiştir.

Tolga’nın konuşmasından sonra Hale Hanım’a dönmüş ve oğlunun söylediklerine ilişkin görüşleri “özellikle” sorulmuştur. Hale Hanım boşanma sonrası ilk bir yılda zorlandıklarını ancak şimdi ise daha iyi olduklarını, oğlunun düşüncesine katılmadığını “sıkıştıkları kutudan çıktıklarını” düşündüğünü belirtmiştir. Ön görüşme ve birinci oturumda kendisine odaklanan Hale Hanım’ın oğluna yeterince empati kuramadığı dikkati çekmiştir. Hale Hanım oğlu Tolga konuşurken ona yönelmiş, onunla göz teması kurmuş ve çok ilgili görünmüştür. Ancak buna rağmen oğlunu anlamakta zorlandığı ve “babamı daha çok seviyorum” demesine bozulduğu gözlemlenmiştir.

Polat’ın abisi ve annesi konuşurken evin içinde dolaşarak oyun oynadığı gözlemlenmiştir. Polat oturumun başında psikolojik danışmanı oldukça sıcak karşılamış, göz teması kurmuştur. Sürece yer yer alakasız konuşmalarla dâhil olmaya çalışmış, oyunlarını yüksek sesle oynayarak, psikolojik danışmanın kucağına oturarak ve ona alakasız sorular sorarak dikkat çekmeye çalışmıştır. Polat’a anne ve babasının ayrı evlerde yaşıyor olması sorulmuş ve “Evet babası başka evlerde yaşıyor.” cevabı alınmıştır. Psikolojik danışman “Buna boşanmak diyoruz, sen bununla ilgili ne düşünüyorsun?” sorusuna ise “Çok mutlu oldum.” demesi dikkat çekmiştir. Polat’a mutsuz olduğun şeylerin olup olmadığı sorulmuş “Anne evi çok sıkıcı ve çok üzücü.” olarak cevap vermiştir. Bunun üzerine sıkıcı ve üzücü olmayan bir yer var mı sorusuna da tekrar “bu ev” yanıtını vererek, sanki soruları tam anlamıyormuş izlenimi yaratmıştır. Bu sırada babası ile görüşüp görüşmediği sorulunca “Babayla görüşmek asla doğru değildir. Bu evde kalbim kırılıyor.” diye yanıtlamıştır. Polat’ın 5 yaşında olmasına rağmen sorulan sorulara ya da yapılan açıklamalara ilişkin alakasız, tutarsız cevaplar verdiği için daha fazla gözlemeye ihtiyacı olduğuna karar verilerek, anne Hale Hanım’ın Polat konuşurken tepkileri incelenmiştir. Hale Hanım biraz hüzünlü bir şekilde küçük oğlu Polat’a boşanma konusunda hiçbir şey söylemediğini belirtmiştir. Psikolojik danışman eğiticilik rolü üstlenerek, çocuklara içinde olunan durumun açıklanmasının ve onların kafa karışıklıklarının giderilmesinin önemli olduğunu belirtmiştir.

Psikolojik danışman ödev olarak verdiği Aile Yaşam Doyumu Ölçeği’ ni ele almış ve aile üyelerinin (yani anne ile Tolga’nın) hemen hemen bütün maddelere oldukça olumlu yanıtlar verdiğini görmüştür. Ödev olarak verilen ölçek incelenirken hem Tolga hem de Hale Hanım birbirlerine bağlı ve sevgi, saygı dolu olduklarını ifade etmişlerdir. Birlikte film izlediklerini, yemek yaptıklarını, oyun oynadıklarını anlatmışlardır. Ancak Tolga annesiyle birlikte geçirdikleri zamanın yetersiz bulduğunu ifade etmiş; Hale Hanım ise “adeta isyan ederek” oğluna daha fazla ne yapabileceğini sormuştur. Oğlunun daha fazla birlikte zaman geçirme talebinin anne tarafından uygun görülmediği ve özellikle söyleyiş tarzı dikkati çekmiştir.

Ebeveynleri arasında kaldığı, boşanma öncesi ve sonrası yalnız kaldığı anlaşılan Tolga’nın ilgisini kariyerine yönlendirmek için ona ilgileri, yetenekleri, hobileri ve kariyer gelişimine ilişkin sorular sorulmuştur. Lise 1. sınıfa başlayan Tolga’nın kariyer yönelimi konusunda net olmadığı anlaşılmıştır. Oturum öncesi bu konuda hazırlık yapılmış ve Tolga’ya Kendini Araştırma Ölçeği bir sonraki seansa kadar doldurması için ödev olarak verilmiştir. Tolga’ya ölçek ödevinin verilmesinin hem onu hem de annesini çok memnun ettiği gözlemlenmiştir.

Oturum sonunda başta Hale Hanım ve daha sonra bütün aile üyeleri güçlü ve bir arada mutlu olabilmek adına verdikleri mücadeleden dolayı takdir edilmiş, bu güçlü yönleri üzerinde

durulmuştur. Oturum özetlenmiş ve Hale Hanım ile Tolga'ya ödevler verilmiştir. Hale Hanım'a iki ödev verilmiş, ilki seansta anne oğul arasındaki etkileşim dikkate alınarak Tolga'ya birlikte yapacakları "birlikte kaliteli zaman geçirmek için etkinlikler belirleme" ve ikincisi küçük oğul Polat'a "boşanma" konusunda açıklama yapmaktır. Tolga'ya ise üç ödev verilmiş; okulunda çekingen olduğunu söylediği için sınıf whatsapp grubunda soru sorma, Kendini Araştırma Ölçeği'ni doldurma ve boşanma sürecinde kendisini çok etkileyen bir veya birkaç durumu yazarak seans öncesinde (isterse) annesiyle paylaşıp daha sonra oturuma getirmesi olmuştur.

İkinci oturum pek çok nedenle (Kovid-19 Pandemisi, Tolga'nın EBA programı) ailenin evinde yürütülmüştür. Yapısal aile terapisinin kurucusu Salvador Minuchin (1981) danışma sürecini ailenin evinde yürütmüş ve bunun aile ortamını ve işlevini anlamada etkili olduğunu vurgulamıştır. Ailenin evi sade, özenli ve üç kişilik aile için rahat edebileceği tarzda olduğu anlaşılmıştır.

İkinci oturumda Tolga'nın boşanma sürecinde yaşadıklarını uzun uzun anlatması, ebeveynleri arasında kaldığını ve "konuşmazsam beş yıl daha böyle gider" diyerek hayatından memnun olmadığını vurgulaması dikkati çekmiştir. Alan yazında ergenlik döneminde çocukların ebeveynleri arasında kaldığı, tekrar evlenmeleri için aracılık yapmaya çabaladıkları (Arifoğlu ve Öz, 2008; Öngider, 2013; Öztürk, 2008) belirtilmektedir. Seansta Tolga'nın anne ve babasının tekrar evlenmesini istediğini söylemesi, diğer araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Tolga'nın sorumluluk üstlenerek aracılık rolünden çıkması ve kendi kariyerine odaklanmasının sağlanması için oturuma hazırlıklı gidilmiş, seansta kariyeri ile ilgili sorular yöneltilerek farkındalık kazandırmaya çalışılmış ve ödev olarak ölçek verilerek kariyerine yönelmesi hedeflenmiştir. Araştırmalar çocuklara yönelik boşanma uyum programlarında gelecek hedefi ve kariyer planlama konularının ele alındığını göstermektedir (Halisdemir, 2020; Şentürk Aydın ve Nazlı, 2014).

Seansta kendisini çok iyi ifade eden Tolga, annesine "Beni sıkıştırdım kutudan sen çıkarabilirsin.... Elimi tut Birlikte daha fazla zaman geçirelim." teklifinde bulunmuş ancak Hale Hanım'ın buna olumlu yanıt vermediği gözlemlenmiştir. Alan yazın boşanma sürecinde ebeveynlerin çocukları ile yeterince ilgilenmedikleri ve ihmal ettiklerini göstermektedir (Şirvanlı Özen, 1998; Öngider, 2013; Tarhan, 2008). Hale Hanım ön görüşmeden itibaren kendisine ve boşandığı eşine odaklandığı, hayatının merkezinde olduğunu iddia ettiği çocuğunun daha fazla birlikte zaman geçirme teklifine duyarsız kaldığı dikkati çekmiştir.

Amato (1993) boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisini incelediği meta analiz çalışmasında boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisini beş faktörde toplamaktadır. Bunlar: Velayeti almayan ebeveynin çocukla ilişkisinin olmaması, velayeti alan ebeveynin uyumu, ebeveynler arası çatışma, maddi zorluklar ve yaşamdaki stresli değişikliklerdir. Tolga'nın risk faktörleri koruyucu faktörlerinden daha fazla olduğu anlaşılmıştır. Tolga'nın ailesinde ekonomik sorunların olmaması, velayeti almamış olmasına rağmen babası ile ilişkisinin olması koruyucu faktör; annesinin boşanmanın duygusal evresinde olması, annesine elimi tut çağrısında bulunmasına karşın destek alamaması, ebeveynleri arasında çatışmanın devam etmesi ve lise 1. sınıfa yeni başlamış olması risk faktörleri arasında yer almaktadır. Özellikle lise 1. sınıfa başlayan ve Kovid-19 Pandemisi nedeni ile EBA üzerinden öğrenimine devam eden Tolga'nın kendisini okul yaşamında çekingen olarak tanımlaması önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmiştir. Yapılan araştırmalarda boşanmış tek ebeveynli aileden gelen öğrencilerin sosyal ilişkilerinin zayıf olduğu, akademik başarılarının düşük olduğu (Arkes, 2014; Aydoğan ve Altınbulak, 2015; Sağlam, 2011) saptanmıştır. Ayrıca ebeveynleri arasında yaşanan gerilim nedeni ile Tolga yalnız kalmakta ve buna 'isyan' etmektedir. Psikolojik danışma hizmetini fırsat bilen Tolga, annesinin kendisini seanslarda duymasını umut ettiği anlaşılmıştır. Lamb, Sternberg ve Thompson (1997) boşanmış eşlerin ebeveynlik rollerini yeterince yerine getiremediğini ve çocuklarının gereksinimlerine odaklanamadıklarını vurgulamıştır.

Ailenin küçük üyesi 5 yaşındaki Polat'ın seanstaki davranışları gelişim geriliği olabileceğini düşündürmüştür. Ön görüşmede anneden Polat'ın üç yaşına kadar konuşmadığı için çocuk gelişimi uzmanlarına götürüldüğü ancak bir tanı konulmadığı bilgisi alınmıştır. İlk üç yaştaki gelişim sürecinin herhangi bir nedenle olumsuz etkilenmesi ve akranlarından geri kalması gelişim geriliği olarak adlandırılmakta, özellikle konuşmanın gecikmesinin bunun en belirgin özelliği olduğu vurgulanmaktadır (Demirci ve Kartal, 2015; Kahraman, Ceylan ve Korkmaz, 2016; Taymaz Sarı, Biçer ve Kasım, 2017). Polat'ın seansta dikkat çekici davranışlarda bulunmasının dışında konuşulan konulardan rahatsız olduğu gözlemlenmiştir. Hale Hanım boşanma konusunda Polat ile konuşmadıkları bilgisi alınmış, beş yaşındaki çocuğun bilişsel olarak yaşadıkları durumu idrak etmekte zorlanacağı ve korktuğu izlenimi edinilmiştir. Alan yazındaki araştırma bulguları (Amato, 1993, 2000; Cüceloğlu, 2002) bu yaş grubundaki çocukların kendilerini suçlu hissettiklerini, korktuklarını göstermektedir. Seansta öğreticilik rolü üstlenilerek anne Hale Hanım'a sade ve basit cümleler ile boşanmayı nasıl anlatacağı aktarılmış, seans sonrası bununla ilgili oğlu ile konuşması için anneye ödev verilmiştir.

3.4. Üçüncü Oturum:

Oturumun başında aile üyelerine nasıl oldukları ve haftalarının nasıl geçtiğinin sorulmasıyla başlamış ve ısınma oyunu oynanmıştır. Hale Hanım'ın oldukça gergin ve yorgun görüldüğü fark edilmiş, seansın başından itibaren "Çok yorgun ve yoğunum, çok çalışıyorum." demiştir. Tolga ise gülümseyerek "iyiyim" demiş hafta sonu ailece pikniğe gittiklerini ve bundan memnun olduğunu söylemiştir. Hafta sonu çocukların babalarını görüp görmediği sorulduğunda ise, Hale Hanım adeta patlama yaşamış ve "baba" hakkında oldukça olumsuz kelimeler kullanmıştır. Annesi konuşurken Tolga'nın yüzünü yere eğdiği, ellerini birbirine geçirerek olumsuz bir yüz ifadesi takındığı fark edilmiştir. Anne ile Tolga baba hakkında "gergin" konuşurken, Polat'ın odadan uzaklaştığı dikkati çekmiştir. Anne çocuklarının yanında babaları hakkında olumsuz konuşmaktan çekinmemesi, bu esnada büyük çocuğun yüzünün asılması ve küçük çocuğun ortamdaki uzaklaşması not edilmiştir.

Daha sonra verilen ödevler ele alınmaya başlanmıştır. Öncelikle Tolga'ya verilen boşanma sırasında onu en fazla etkileyen durumları yazma ödevi ele alınmıştır. Tolga'nın ödev kâğıdına "boşanma öncesi babasının kendisine tokat attığı, annesine haksızlık ettiği ve hem kendisine hem de kardeşine yönelik ilgisiz ve olumsuz davrandığını" yazdığı görülmüştür. Ancak Tolga'nın seans öncesi yazdıklarını annesiyle paylaşmadığı anlaşılmıştır. Paylaşmamasının nedenine yönelik sorulan soruyu Tolga yanıtsız bırakmayı tercih etmiş, Hale Hanım ise gülerken "Benimle paylaşmak istemiyor sanırım." demiştir. Tolga'nın ödevde yazdıkları ile ilgili "Burada yazdıklarım arasında en çok üzüldüğüm şey babamın Polat'a tokat atması" demesine üzerine ise anne Hale Hanım hayretle "En üzüldüğün şey bu mu?" diye sormuştur. Tolga annesinin sorusunu fark etmemiş, "Bir de boşanma haberini evde tek başına oynarken babasının eve bir hışımla girip sadece "biz ayrılıyor" diyerek sonra birkaç eşya alıp çıkıp gitmesiyle yaşadığını belirtmiştir. Bu ödevin bir amacı da Hale Hanım'ın oğlunun bu süreçten ne kadar etkilendiğini fark etmesi ve ona daha fazla destek olmasını sağlamaktır. Ancak Tolga ödevini paylaşırken, anne Hale Hanım'ın umursamaz ve sinirli bir tavır takındığı, seans öncesi ortak ödev için iletişim kurmayan annenin, seansta da oğluna empati ile yaklaşmadığı gözlemlenmiştir.

Evin küçük oğlu Polat ile devam edilmiş, ancak onun yüzünde memnuniyetsiz bir ifade taşıdığı gözlemlenmiştir. Polat'a bir etkinlik yapalım mı diye sorduğunda "Ben etkinlik yapmayı sevmem." diyerek yanıt vermiş, bunun üzerine yanına oturan danışman ne yapmayı seversin diyerek etkileşimi artırmayı hedeflemiştir. En sevdiği renk hangisi, mavi renk hangisi gibi sorular sorulmuş ancak bu kısımda ilginç bir şekilde Polat'ın temel renkleri (mavi, kırmızı gibi) bilmediği fark edilmiştir. Daha sonra danışman Polat'ın üzerine gitmeden ve zorlamadan "Benim burada olduğum sürede bir aile resmi çizebilir misin? İstedğin yerde ve istediğin renklerle yapabilirsin." şeklinde bir görev verilmiştir. Ancak Polat aile resmi çizmek yerine, boş bir kâğıdı neredeyse tamamıyla karalayarak bırakmış ve resim yapmamış onun yerine annesinin yanına

giderek koltuğa uzanmayı tercih etmiştir. Bu esnada anne ve abinin davranışları gözlemlenmiş, her ikisinin Polat'ın davranışlarını "normal" olarak algıladıkları izlenimi alınmıştır.

Seansa Hale Hanım'a dönüşlü sorular sorularak devam edilmiştir (Örneğin Hale Hanım çocuklarınızın bu süreçte yaşadıkları zor anlarda zaman zaman yalnız kalmış olabileceğini fark ettiniz mi? Bunları telafi etmek için neler yapmayı planlıyorsunuz? Çocuklarınızın bu süreçte yaşadıklarının onlarda kısa ve uzun vadede zarar vermemesi için neler yapmayı planlıyorsunuz? Polat'ın zihni boşanma konusunda net değil bunun için neler yapmayı planlıyorsunuz?). Anne Hale Hanım'ın dönüşlü sorulara kaçamak cevap verdiği ve savunmaya geçtiği dikkati çekmiştir. Özellikle Polat'ın babasına gittiğinde sıkça abisine annesini sorduğu ve annesinin evde onun için sürpriz hazırlamasını istediği anlaşılmıştır. Seansta kendisi hakkında konuşulduğunda Polat'ın koltuktan koltuğa geçtiği, dikkat çekici davranışlar yaptığı görülmüştür. Bu seansta Polat'ın boşanma konusu ele alındığında korktuğu çok net gözlemlenmiştir.

Seansta "kaliteli zaman geçirmeye" ilişkin ödev ele alınmıştır. Hale Hanım bunu duyar duymaz gülmeye başlamış, ödevi yapması gerektiğini anlamadığını belirtmiş ve yapmadığını söylemiştir. Tolga ise sakin bir şekilde ödevi yaptığını söylemiş ve ödev kâğıdına alternatifler yazmıştır. Tolga'nın yazdığı ödev kâğıdı okunurken, anne umursamaz ve rahat bir tavırla aslında bunları zaten hep yaptıklarını belirtmiş, Tolga ise "Hayır yemek yaparken, sohbet ederken bazen beni dinlemiyorsun. Telefonuna bakıyorsun ya da arada başka bir konuyla ilgili şeyler soruyorsun. Bazen de senden yardım istediğimde dinlemeden bunu sen yapmalısın deyip bırakıyorsun." diye yanıtlamıştır. Hale Hanım yine gülerek "Yani çünkü çok yorgun oluyorum." demiştir. Annesinden aldığı yanıtlara karşı Tolga'nın yine sakin durduğu ve gülmediği gözlemlenmiştir.

Seansın ilk bölümü planlanandan daha uzun sürdüğü için, ikinci bölümde sadece Tolga'nın okuldaki çekingenliği konusunda verilen ödev ile kariyer gelişimi konusunda doldurduğu ölçeğin analizi yapılmıştır. Seans sonunda aile üyelerine ödevler verilmiştir. Tolga'ya kariyer gelişimi için iki form (Meslek Değerleri Envanteri ve Lise Kişilik Envanteri) verilmiş ve bir sonraki seansa kadar yapması istenmiştir. Hale Hanım'a bir önceki seansta verilen ve unuttuğu "kaliteli zaman" ödevi ile küçük oğlu Polat'a boşanmayı anlatma ödevi tekrar verilmiş, Polat'a ise seansta çizmek istemediği "aile resmi çizme" ödevi verilmiştir.

Seans sonunda özetleme yapılmadan önce Hale Hanım'ın ve Tolga'nın oturumu değerlendirmesi istenilmiştir. Hale Hanım "Verimli bir oturum oldu. Ben kendimi iyi hissediyorum. Aklım şu an Polat'ta ve onunla konuşacaklarımda." demiş ve oldukça düşünceli olduğu fark edilmiştir. Tolga ise "Benim için faydalıydı ancak bir şey söylemek istiyorum. Bir yerde çok sıkıldığımı ve bunaldığımı fark etmişsinizdir. Annemin babam hakkında çok fazla ve sürekli aynı şeyleri konuşmasından çok bunaldım. Bunu söylemek istiyorum." demiştir. Hale Hanım ise buna şaşkınlıkla ve alaycı bir gülümseme ile "Yaa, tamam pardon, dikkat ederim." şeklinde karşılık vermiştir. Tüm oturum süresince annenin gergin tavrı, ödevlerini unutması ancak buna çok umursamaması, özellikle Tolga konuşurken aniden öfkelenmesi ve kendini kontrol edememesi dikkat çekmiştir. Son olarak oturum özetlenmiş ödevler tekrar hatırlatılarak süreç kapatılmıştır.

Üçüncü oturum süresince anne ile büyük oğlu arasında gerilim yaşanmış, küçük çocukta ise bu gerilimden etkilendiği anlaşılan bir huzursuzluk hali gözlemlenmiştir. Seansta çocukların babalarını özlediği ve bu ayrılıkta annelerini suçladığı ve anne Hale Hanım'ın ise bundan rahatsız olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca Hale Hanım'ın eski eşine duyduğu öfke oldukça yoğun, seansta olumsuz konuşmalarının çocuklarını nasıl etkileyeceğinin farkında olmadığı ve bunu çok umursamadığı izlenimi alınmıştır. Hayatının merkezinde olduğunu iddia ettiği çocukları ile kaliteli zaman geçirmekten kaçınması, verilen ödevleri yapmak için çabalamaması onun ebeveynlik rollerini yerine getirmeye istekli olmadığını düşündürmüştür. Alan yazın incelendiğinde velayeti alan ebeveynin zamanla çocukları arasında sorun başladığı, çocuklarında göremedikleri ve özledikleri ebeveynlerinin olumlu yönlerine odaklandıkları ve bunun için velayetlerini üstlenen ebeveynleri ile gerilim yaşandığı belirtilmektedir (Dolto, 1998; Walczak ve

Burns, 2004; Yörükoğlu, 2003). Tolga bu sıkıntısını ikinci seansta dile getirmeye çalışmış, üçüncü seansta ise daha net konuşmuştur. Anne oğul arasındaki gerilimin seansların dışında da yaşandığı, ikinci seans sonu verilen ortak ödev için özellikle annenin girişimde bulunmadığı anlaşılmıştır.

Polat'ın beş yaşında olmasına rağmen temel renkleri bilmemesi, resim çizmek yerine karalaması onun gelişiminde sorunlar olabileceğini düşündürmüştür. Seanstaki davranışları gözlemlendiğinde onun annesi ile abisi arasında yaşanan gerilimden olumsuz etkilendiği; konuşulan ana gündemin 'boşanma' olması nedeni ile huzursuz olduğu anlaşılmıştır. Bu seansta Polat'ın hafta sonları babasına gittiğinde sürekli abisine annesini sorduğu öğrenilmiş, ev-mekân değişiminin onun güvenlik duygusunu zedelediği anlaşılmıştır. Alan yazında eski eşler arasındaki gerilimin çocuklar üzerinde olumsuz etkileri olduğunu ve işbirliği içinde çocuklarının gelişimine destek olunmadığı vurgulanmaktadır (Lamb, Sternberg ve Thompson, 1997; Yörükoğlu, 2003). Yasal boşanma esnasında üç yaşında olan ve ne o süreçte ne de sonra ebeveynleri tarafından boşanma konusunda bir açıklama duymayan Polat'ın yaşadıklarını kavrayamadığı ve korktuğu anlaşılmıştır.

Anne Hale Hanım üçüncü oturum süresince oldukça agresif davranmış, ödevlerini yapmadan gelmiş, büyük oğlu ile gerilim yaşamış ve eski eşi hakkında olumsuz konuşmuştur. Hale Hanım'ın ön görüşme ve birinci oturumdaki motivasyonu ile kıyaslandığında üçüncü oturumda oldukça tezat bir tutum sergilemesi dikkati çekmiştir. Dönüştü sorular ile Hale Hanım'a farkındalık kazandırılmaya ve yeni daha işlevsel davranışlar üretmesine destek olunmaya çalışılmıştır. Dönüştü sorular, aile danışmanlığı alanında önemli soru tiplerinden birisidir. Dönüştü sorular ile aile üyelerinin farkındalıkları artırılır ve onların kendi problemlerini kendilerinin çözmeleri için teşvik edilir (Worden, 2013). Hale Hanım'ın seansta dönüştü sorulara geçtiği ve savunmaya geçtiği gözlemlenmiştir. Ancak Hale Hanım'ın farkındalık kazanması için dönüştü sorular ile unutmayı tercih ettiği ödevleri tekrar tekrar verilerek sorumluluklarını benimsemesi teşvik edilmiştir. Gladding'e (2015) göre ödevler aracılığı ile aile üyelerinin farklı davranması sağlanmaktadır. Hale Hanım'ın ebeveyn alt sistemindeki görevlerini yerine getirmediği ve sorumluluklarından kaçtığı gözlemlenmiş, boşanma krizini aşmakta zorlanan anne, saygı çerçevesinde dönüştü sorular ve ödevler ile sorumluluklarını üstlenmeye teşvik edilmiştir. Minuchin'e (1981) göre ebeveyn alt sistemi otoriteyi kullanan alt sistemdir. Tek ebeveynli ailede sorumlulukları artan annenin ebeveyn alt sistemindeki sorumluluklarını üstlenmekte zorlandığı anlaşılmıştır.

3.5. Dördüncü Oturum:

Bu oturum 30'ar dakikadan oluşan üç bölüm olarak yapılandırılmıştır. İlk bölümde verilen ödevler üzerinde durulmuştur. Öncelikle Tolga'yı güçlendirmeye ve kendisine odaklanması için yapılan kariyer danışmanlığı ile başlanılmıştır. Tolga bir önceki oturumda yaptığı gibi verilen ödevleri tamamlayıp henüz danışman sormadan ödevlerini getirmiştir. Bu onun sorumluluklarını yerine getiren bir ergen olduğunun en önemli kanıtı olarak değerlendirilmiştir. Son iki oturumda ödev olarak verilen Mesleki Araştırma Ölçeği, Meslek Değerleri Envanteri ve Lise Kişilik Envanteri ele alınarak analizleri paylaşılmıştır. Bu sırada Polat da oturuma dâhil olmuş, danışmanla yakından ilgilenmiş ve sorular sormuştur. Hale Hanım da Tolga ile ilgili yapılan bütün değerlendirme ve paylaşımları can kulağıyla dinleyerek, önceki oturumlarda durmadan konuşan, çocuklarının ve danışmanın pek çok cümlesini bölen halinden sıyrılıp pür dikkat Tolga ile danışman diyaloguna odaklanması dikkati çekmiştir.

Daha sonra Hale Hanım'a verilen kaliteli zaman ödevi konusu sorulmuş, Hale Hanım neler yapılabileceğini liste halinde kâğıda yazmadığını ifade etmiş ancak hafta sonu anneanne, dede, dayı ve yengenin de katıldığı bir pikniğe gittiklerini söylemiştir. Hafta sonu pikniğinde çok eğlendiklerini tüm aile üyeleri dile getirmiştir. Polat'a verilen aile resmi çizme ödevi sorulmuş, annesi cevap vermeden Polat mutlu bir şekilde koşarak resim defterini getirmiş ve bir yerine iki aile resmi çizdiği görülmüştür. İlk resimde oturdukları apartmanda annesi, abisi ve kendisinden oluşan "üç kişilik" bir aile resmi çizdiği belirlenmiştir. İkinci resimde ise pikniğe gittikleri yeri

çizmiş ve orada da yine anne, abi ve kendi olmak üzere üç kişilik bir aile çizdiği anlaşılmıştır. Polat çizdiği resimleri anlatırken ailesinin üç kişiden oluştuğunu o kadar doğal bir şekilde ifade etmiştir ki, sanki babası hiç yokmuş hiç aileden olmamış gibi konuşmuştur. Polat resimlerini anlatırken annesi ve abisinin de bu durumu oldukça rahat karşıladıkları gözlemlenmiştir. Arıca Polat ödevini paylaşırken gözlemlenmiş, onun seanslarda konuşulanları anladığı, uygun cevaplar verdiği ancak rahatsız olduğu konularda ilgiyi üzerine çekmeye çabaladığı değerlendirilmiştir. Polat'ın çizdiği resimler incelendiğinde ise figürlerin 5 yaşındaki bir çocuğun gelişim düzeyinin çok altında olduğu fark edilmiştir.

Daha sonra Hale Hanım'a verilen bir diğer ödev olan Polat ile boşanma konusunu konuşup konuşmadığı sorulmuş ve konuşmadığı yanıtı alınmıştır. Bununla ilgili olarak "Polat önceden babasına gidip döndüğünde kriz yaratıyor, dönmek istemiyor ve sürekli ağlıyordu. Ancak son iki gidiş ve dönüşünde ağlamıyor, kriz yaratmıyor ve mutlu bir şekilde dönüyor. Sanırım duruma alışıyor." şeklinde durumu değerlendirmiştir. Aile içinde babadan dolayı gerilim yükseldiğinde Polat'ın Bowen'ın üçgen kavramına denk gelen davranışlar sergilediği izlenimi alınmıştır. Ayrıca anneye Polat'ın okulu ile ilgili ne düşündüğü sorulduğunda ise henüz karar vermediğini belirtmiştir. Çocuklarının hayatının merkezinde olduğunu ifade eden Hale Hanım'ın ödevlerini yapmamaya devam etmesi dikkati çekmiştir. Bu seansta Tolga ve Polat ödevlerini yapmış ancak Anne Hale Hanım'ın yapmadığı not edilmiştir.

Seansın ikinci bölüme geçilmeden önce danışman aileyi hem sürecin bitimine hazırlamak hem de bilgilendirmek amaçlı bir sonraki oturumun tüm aile üyeleri ile yapılacak son oturum olduğunu söylemiştir. Bunun üzerine Tolga çok şaşırarak "Yaa..." diyerek üzüntüsünü belirtmiş; Hale Hanım buna gülerek "Tolga bitmesini hiç istemiyor." diye yanıtlamıştır. Bunun üzerine danışman da bu cümleleri duyduğuna memnun olduğunu ve onlara faydalı olabilmek adına orada bulunduğunu belirtmiş ve ikinci kısma geçilmiştir. Oturumun ikinci bölümünde danışman öncelikle seanslardaki gözlemlerini paylaşmış, aile boşanma sürecinde baş edebildikleri konuları ve zorlandıkları konuları özetlemiştir. Özellikle danışmanın Tolga'ya ilişkin gözlemlerinde onun boşanma sürecinde yalnız kaldığını söylediğinde, Tolga hemen yüksek sesle "Evet" demiş ve başını sallamıştır. Ancak Hale Hanım memnuniyetsiz yüz ifadesi ile yine savunmaya geçmiş ve "Tolga zaten boşanmadan önce de yalnız kalıyordu." demiştir. Danışman öğreticilik rolü üstlenerek ben dili ile kendini ifade etme ve karşı tarafı suçlamadan konuşmayı örnekler ile açıklamıştır. Önce Tolga'ya söz verilmiş ve kendisini ben dili ile ifade etmesi istenilmiştir. Tolga konuşurken Hale Hanım'ın empati yapıp yapmadığı kontrol etmek için anneye yönelerek oğlunun ne anlatmak istediği sorulmuştur. Tam o sırada Tolga araya girerek "Anneme bir ara ben diliyle konuşalım demiştin bana ne diyon be demiştii!!!" demiştir. Hale Hanım da gülerek "Sinirli bir anımda söylemişimdir. Ben orada sana fırça atarken sinirim tepeme gelmiş sen ben dili diyorsun... Arada böyle kopuyorum ben. Çok sinirleniyorum falan...Çok nadir de olsa çok sinirleniyorum, bir anne kızması olur ya... Matematik çalışırken çok sinirleniyorum. Tek birlikte çalıştığımız ders o, diğerlerini hallediyor ama matematik sorunlu dersimiz. Onu çalışırken ben biraz agresif oluyorum" diyerek savunmaya geçmiş ve oğlunu yumuşatmaya gayret gösterdiği gözlemlenmiştir.

Tolga'nın annesine yüklediği, annenin savunmaya geçtiği anda danışman bunu fırsata çevirmiş ve ben dili konuşması ile tarafların savunmaya geçmeden iletişim kurabileceğini açıklamıştır. Danışman Hale Hanım'dan Tolga'nın söylediklerinden ne anladığını ifade etmesini istemiş, Hale Hanım oğluna empatik yaklaşmıştır. Ancak Tolga fırsatını bulmuşken bir şey daha söylemek istiyorum diyerek söz almış "Ben annemden yapamadığın bir şey var mı? Okulda bir sorunun var mı seni etkileyen, kötü hissettiren, kaygılandıran gibi sorular sormasını istiyorum." diyerek annesine yüklenmeyi sürdürmüştür. Danışman Tolga'nın sen dili ile değil ben dili ile konuşmasını teşvik ederek neler hissettiğini sormuş, Tolga "O anda söylediklerimin annem için değersiz olduğunu düşünüyorum." diyerek açıklamıştır. Hale Hanım buna cevaben "Tolgacım şimdi sana bir fırça geliyor. Sen dili ben dili gibi konuşmaları annenin zıvanadan çıkarmadan önce hatırlatmalısın. Beni çığrından çıkarttığında artık o seviyeye düşmem çünkü çok yükselmişim.

Hatırlıyorum onu. Pandemi döneminde yaşadığımız Tolga'nın hiçbir sorumluluğunu yerine getirmediği bir zamandı o.” dedikten sonra aşırı gerilmiş ve Tolga ile ilgili pek çok şikâyetini dile getirmeye başlamıştır. Danışman bunu fırsata çevirerek annenin ben dili ile konuşmasını istemiş ancak Hale Hanım verilen yönergeye uymamış aksine “Evet, sen neden, niye beni çıldırtana kadar sorumluluklarını yerine getirmiyorsun?” diye başlamıştır. Danışman Hale Hanım'ı bir kez daha “ben dili” ile konuşmanın önemini açıklama gereği duymuş ve üçüncü açıklama sonrası anne nihayet sakinleşmiş ve mümkün olabildiğince ben dilinde kendini oğluna ifade etmiştir. Seansın bu anında ben dili kullanımının etkili olduğu, anne ve Tolga'nın sakinleştiği ve gerilim azaldığı gözlemlenmiştir.

Bu süreçte Polat “Gürültü yapmayın, uyuyamıyorum” diyerek tepki göstermesi sürdürdüğü gözlemlenmiş, danışman onu sürece çekmeye çabalasa da Polat oyuncaklarını getirmesine rağmen oynamadığı ve söylenmeye devam ettiği gözlemlenmiştir. Bütün bu süreçte Polat hep kenarda “Biraz sessizlik. Sessiz olabilir misiniz? Bu seslerde ne?” gibi adeta kendi kendine konuşurcasına kendini göstermeye devam etmiştir. Polat'ın anne ve abisi arasındaki gerilimden de etkilendiği açıkça gözlemlenmiştir.

Seansın üçüncü bölümünde Tolga'ya ebeveynleri arasında kalmaması için neler yapabileceği sorulmuştur. Tolga buna gülümseyerek ve mutlulukla “Bu hafta babamla konuştum. Ona bizi daha erken almasını istediğimi söyledim.” demesiyle Hale Hanım yine “Aa söyledin mi? Daha sık almasını da söyleseydin.” diyerek araya girmiş ve oğlunu ebeveynleri arasında bırakmıştır. Annesi Tolga'nın kendini ifade etmesine yine izin vermemiş ve baba konusunda olumsuz konuşmaya başlamış, danışman anneye beden dili ile mesaj vermek için bütün bedeniyle Tolga'ya yönelmiş “Sen babanla ilgili konularda ne yapmayı planlıyorsun?” diye sormuştur. Tolga “Artık kitaplarımı, defterlerimi de götürüyorum ve orada da çalışıyorum. Artık orayı da evim gibi hissetmeye başlıyorum. Orayı da bir ev olarak kavramaya başladım. Bu iyi oluyor.” diyerek cevap vermiştir.

Seansın sonunda değerlendirme yapmak için Tolga ve Hale Hanım'a oturumun nasıl geçtiği sorulmuştur. Tolga “Benim için çok güzel geçti, annemin söyledikleri beni etkiliyor. Bunları burada ele almak bana iyi geliyor.”, Hale Hanım ise “Ben hormonal olarak biraz farklı durumlar geçiriyorum, hatta doktora görüneceğim. O nedenle bu zamanlarda fazla sinirli olabiliyorum. Tolga sen kişiselleştirme. Biz kadınlar böyle zamanlarda fazla gergin olabiliyoruz.” diyerek oturumda yaşadığı gerilimi regl dönemine bağlayarak bir açıklama yapma gereği duyması dikkati çekmiştir. Son iki seansta Hale Hanım ve Tolga arasında yaşanan gerilim ve bu atmosferden olumsuz etkilenen Polat'ın davranışları dikkate alınarak beşinci oturumun yalnızca Hale Hanım ile yapılmasının yararlı olacağı düşünülmüş ve randevu ayarlanarak süreç sonlandırılmıştır. Tolga'nın bundan olumsuz etkilenmemesi için Kovid-19 nedeni ile değişen EBA programı gerekçe gösterilmiş ve bir sonraki oturumun (yani altıncı oturum) hep birlikte olacağı vurgulanmıştır.

Dördüncü oturumun başlangıcında anne ile büyük oğlu arasında gerilim yaşanmış, küçük çocuğun bundan olumsuz etkilendiği gözlemlenmiştir. Ergenlik döneminde çocukların ailelerini sorgulama ve eleştirme eğilimleri ebeveyn çocuk ilişkisini bozabilmektedir. Tolga'nın ergenlik döneminde olması ve annesine yüklenmesi seansta gerilimi artırmış; ben dili tekniği ile anne ve oğul arasında yapıcı bir iletişim kurmaları teşvik edilmiştir. Psikoanalitik kuramcı Murray Bowen'in önemli tekniklerinden birisi olan ben dili kullanarak aile üyelerinin duygularını ifade etmelerini en doğal yolunun “ne yaptığımı değil ne hissettiğini söylemeleri” teşvik edilir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996; Nichols ve Schwartz, 1998). Ben dili daha az yargılayıcıdır ve kendine odaklanmayı sağlar. Seansta ısrarla ben dili kullanımı teşvik edilmiş ve bir süre sonra anne-oğul gerilimi azaldığı, birbirlerini dinlemeye ve anlamaya başladıkları gözlemlenmiştir. Virginia Satir de seanslarda alıştırma yaparak aile üyelerinin ben dili ile konuşmalarını teşvik

ettiği (Goldenberg ve Goldenberg, 1996) dikkate alınarak, Tolga ve Hale Hanım'ın ben dili ile konuşması desteklenmiştir.

Dördüncü seansta sadece baba nedeni ile değil, Tolga ve Hale Hanım arasında gerilim yaşandığında Polat'ın ya dikkat çekici davranışlara yöneldiği ya da odadan çıktığı gözlemlenmiştir. Bowen'in 1955 yılında geliştirdiği üçgen kavramı, ailenin duygusal sisteminin yapı taşıdır. Aile içinde anksiyete yükselirse acilen devreye üçüncü kişi girer ve anksiyeteyi azaltır (Bowen, 1981). Polat'ın anne ve abisi arasında yükselen gerilimde dikkatleri üzerine çekmesi, üçgen kavramına bir örnek olarak değerlendirilmiştir.

Anne Hale Hanım'ın ön görüşme ve birinci oturumda motivasyonunun yüksek olduğu, nefes almadan konuşma isteği, üçüncü ve dördüncü oturumda yorgun, bezmiş hali ve savunma dili dikkati çekmiştir. Seanslarda kendisine odaklanan Hale Hanım'ın, çocuklarına odaklanamadığı ve sorumluluklarından kaçtığı gözlemlenmiştir. Tek ebeveynli aile yapısında ebeveyn alt sisteminin işlevsel olmadığı değerlendirildiği için planda değişikliğe gidilmiş ve beşinci oturumun yalnızca anne ile yapılmasına karar verilmiştir. Minuchin'e (1981) göre ebeveyn alt sistemi hiyerarşide en üsttedir ve otoriteyi kullanır. Alan yazında boşanma krizini atlatamayan, yoğun olumsuz duygular yaşayan boşanmış yetişkinlerin ebeveynlik rollerini yerine getiremedikleri belirtilmektedir (Laver ve Laver, 1991; Sun, 2000). Hale Hanım'ın boşanmanın psikolojik evresinde olması ve ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirmeye istekli olmaması (ödev yapmayı, çocuklarını umursamadan babaları hakkında konuşması, oğlunun okul sorunlarına eğilmemesi gibi) ergenlik dönemindeki Tolga için büyük bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir.

3.6. Beşinci Oturum:

Hale Hanım'a oturumun ilk 30 dakikasında çocuklarla ilgili konularda konuşulacağını sonra kendisine odaklanılacağını açıklayarak oturum başlatılmıştır. Öncelikle ebeveynlik sorumluluklarının yeterince yerine gelmemesinin nelere yol açabileceğini vurgulamak için dönüşlü sorulardan yararlanılmıştır: "Hale Hanım sizin de ifade ettiğiniz gibi Tolga akli başında, olgun bir çocuk. Bu süreçte elinden geldiğince olumlu bir tutum göstermeye çabılıyor. Ancak bir taraftan da ergenlik dönemine giriyor. 14-18 yaş ergenler için riskli bir dönem olarak değerlendirilebilir. Ayrıca liseye yeni başladı. Diğer taraftan boşanma başlı başına bir krizdir ve ciddi bir kriz yönetimi ister. Bütün bunları düşündüğünüzde liseye başlayan çocuğunuzun sorun yaşamaması için ya da yaşayabileceği herhangi bir sorunda neler yapabilirsiniz?" sorusu yöneltilmiştir. Bu sorular sorulurken özellikle boşanma ile ilgili örselenme kısımlarını Hale Hanım "Evet, evet." diyerek onaylamış ancak dönüşlü soruya rahat bir tavırla "Hiçbir şey. Yani böyle bir durum olursa ne yapabileceğim hakkında hiçbir bilgim yok." diyerek bu konuda sanki daha önce hiç düşünmemiş gibi bir tepki vermiştir. Ayrıca yanıt verirken yine bezgin bir beden diliyle adeta ne yapabilirim ki gibi bir hale bürünmüştür. Danışman dönüşlü sorular ile anneyi düşünmeye teşvik etmeye devam etmiş ancak Hale Hanım rahat ve umursamaz tavrına devam ederek "Yaa hazırlıklı mı olmalıyım? Ama kayınvalidem bana ortaokuldan sonra erkek çocuğun annesiyle işi biter artık babası büyütür onu demişti." diyerek sorumluluk almak istemediğini dolaylı olarak ifade etmiştir. Ancak kendisine ısrarla yöneltilen dönüşlü sorular nedeni ile seçenek üretmeye başlamış ve "Çocukların yanında babaları hakkında kötü konuşmayı bırakabilirim ve gerekli durumlarda çocuklarla haber iletmek yerine ben eski eşimi arayabilirim." diye yanıtlamıştır.

Daha sonra Polat konusuna geçilmiş ve seanslarda onun hakkında edinilen izlenim paylaşmıştır. Bunun üzerine Hale Hanım Polat'ı iki-üç yaşındayken bir çocuk gelişimi uzmanına götürdüğünü orada da zihinsel kapasitesinin normalden yüksek olarak değerlendirildiğini ancak herhangi bir tanısının olmadığını belirtmiş ayrıca önceden devam ettiği kreşte öğretmenlerinin uyum sorunu olduğunu kendilerine ilettiklerini söylemiştir. Gidilen çocuk gelişim uzmanının Polat'ı beş yaşında tekrar görmek istediğini ifade etmiştir. Şu an Polat'ın herhangi bir eğitim almadığı ve bunun onun gelişimine etkisi sorulduğunda ise yine

sorumluluktan kaçıldığı ve anneanneye bırakmanın uygun gördüğü dile getirilmiştir. İki haftadır yapmadığı ödevi (oğlu Polat ile boşanma konuşması) hatırlatıldığında ise Hale Hanım bu sefer konuştuğunu belirtmiştir. “Konuştum, ama üzülüyor ve yine mi bu konu diye soruyor. Önceden babayı aramıyor ama hep ondan söz ediyordu. Ben de istersen ara ve konuş diyordum. Artık kendisi aramak istediğini söylüyor. Hatta dün aradı ve babasıyla konuştu. Artık babasından ağlayarak gelmiyor ve benden de sürpriz istemiyor. O travmayı atlattığı olmasına çok seviniyorum. Çünkü çok üzülüyordu neyse ki onu atlattık.” demiştir. Ayrıca Polat’ın geçen gün anne başına bir şey gelirse ve senle abim yanımda olmazsanız babam beni kurtarır mı diye sorduğunu kendisinin de bunu “Tabi ki, anında sana yetişir baban. O senin çok yakınında zaten. Biz de varız, ben zaten seni asla bırakmam.” diyerek yanıtladığını iletmiştir. Psikolojik danışman bu konu ile ilgili uyarılarının annede etkili olmaya başladığını fark ederek kendisini takdir etmiş, Polat’ın gelişimi ile ilgili uzman desteği alınması ve okula başlamasının yararlı olacağını tekrar hatırlatmıştır.

Seansın ikinci yarısında Hale Hanım’a odaklanılmaya başlanmıştır. Öncelikle bardağın dolu tarafı etkinliği yapılmıştır. Önceki seanslarda Hale Hanım’ın psikolojik boşanma aşamasında olduğunun değerlendirilmesi nedeniyle, boşanma nedeni ile özsaygısının düştüğü ve yaşamındaki olumlu yönleri görmekte zorlandığı belirlenmiştir. Danışman seans önceden hazırladığı kartonu çıkartmış ve üzerine bardak resmi çizmiş, ardından bu seansa kadar edindiği izlenimlerden Hale Hanım’ın yaşamındaki olumlu güçlü yönleri post-it kâğıtlarına yazarak (eğitilmiş olması, meslek sahibi olması, genç, dinamik ve sağlıklı oluşu, mücadeleci ve çalışkan bir yapısının olması, kök ailesi tarafından her zaman desteklenmesi, iki sağlıklı evlada sahip olması, iş yaşamını bütün sıkıntılara rağmen devam ettirebilecek güce sahip olması, büyük bir şehirde yaşıyor olması gibi) yapıştırılmıştır. Bu etkinlikle Hale Hanım’a görmekte zorlandığı güçlü yönleri fark ettirilmeye çalışılmış, karton üzerindeki bardak resmine yapıştırılan post-itler birlikte ele alınmıştır. Etkinlik sonrası karton ve kâğıtlar Hale Hanım’a verilmiş, ödev olarak bunları tekrar incelemesi ve çocukları ile paylaşması istenilmiştir.

Etkinlikten sonra Hale Hanım’a gelecekteki planları sorulmuş ve kendisi kafa karışıklığını çok net anlatmıştır: “Aşık olmak istiyorum, genç bir kadını benim de bazı ihtiyaçlarım var. Sevmek, sevilme güzel. Sevebilirim ama hiç umudum yok. İnsanlara güvenmiyorum, herkes çok yalan geliyor. Evet bir boşlukta hissediyorum ama o boşluğun dolacağını hiç sanmıyorum. Herkes bana iki yıl oldu hayatına birini al diyor ama bana göre yük. Kimseyi taşımak istemiyorum.” diye cevap vermiştir. Bu aşamada içerik ve duygu yansıtması ile Hale Hanım konuşması için teşvik edilmiştir. Seans sonunda danışanın güçlü yönleri tekrar vurgulanmış ve oturum nasıl geçtiğini kendisine sorularak sonlandırmıştır. Hale Hanım oturumun kendisine iyi geldiğini, konuşarak rahatladığını ve farkındalıklarının her oturumda arttığını ifade etmiştir.

Hale Hanım’ın psikolojik boşanma aşamasında olması seanslardaki tutumuna yansımış, özellikle büyük oğlu ile gerilim yaşamıştır. Bu nedenle seans planında değişiklik yapılarak beşinci oturum yalnızca Hale Hanım ile yapılmıştır. Araştırmalarda boşanmaya uyum sürecinde kadınların erkeklere göre daha fazla zorluk yaşadığı saptanmıştır (Bayraktar, 2010; Can ve Aksu, 2016; Diedrick, 1991; Kalmijn ve Monden, 2006; Kaya, 2009; Soylu, 2018). Hale Hanım yasal boşanmanın üzerinden iki yıl geçmesine rağmen oldukça zorlanmakta ve eski eşini zihninden çıkaramamaktadır. Aynı zamanda ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirmeye de istekli olmaması ve bunun çocuklarının gelişiminde yaratacağı riski fark etmesi için beşinci oturum bireysel yapılmıştır. Ön görüşme ve birinci oturumda Hale Hanım’ın yaşamını bütün boyutları ile değerlendiremediği, at gözlüğü ile baktığı ve eski eşini zihninden atamadığı anlaşılmıştır. Üçüncü ve dördüncü oturumlarda ise bunu çocukları ile ilişkisine yansıttığı ve ebeveynlik sorumluluklarından kaçındığı belirlenmiştir. Beşinci seansta “bardağımın dolu tarafı” etkinliği ile Hale Hanım’ın sadece bir noktaya takılı kalmaması ve yaşamını bütüncül değerlendirmesi için teşvik edilmiştir. Yapılan araştırmalarda kadınların eğitim düzeyi, meslek sahibi olmaları, ekonomik özgürlüklerinin olması, kök aile desteği, sosyal çevre ile ilişkileri boşanma sürecinde

koruyucu faktörler olduğu belirlenmiştir (Demircioğlu, 2000; Krishnan, 1994; Thuen, 2000; Uğur, 2014). Hale Hanım'ın koruyucu faktörlerini fark etmesi ve güçlü yönlerine odaklanarak yaşamını tüm boyutları ile değerlendirmesi için bardağımın dolu tarafı etkinliği yapılmış ve ödev olarak da verilmiştir.

3.7. Altıncı Oturum:

Oturumun başında genel sohbet yapılmış, çocuklar ile iki hafta önce görüşüldüğü için neler yaptıkları sorulmuştur. Polat ve Tolga'nın babalarından dört gün kaldıktan sonra seans günü eve döndükleri anlaşılmıştır. Ancak başlar başlamaz Polat elindeki oyuncak silahla sağa sola atış etmeye başlamış ayrıca yüksek sesle koşturmaya ve konuşmalara müdahale etmeye çalışmıştır. Danışman Polat'ı bir taraftan gözlemlerken bir taraftan da bu davranışlarını pekiştirmemeye çalışarak diğer üyelere odaklanmıştır. Bu kısımda Hale Hanım bu işleri arasında apartman yöneticisi olduğunu belirtmiştir. Çocukları babalarındayken dört gün boyunca hep apartmanın işleri ile ilgilendiğini vurgulaması dikkat çekmiştir. Tolga ise dört gündür babasında olduklarını ve çok eğlendiklerini söylemiştir.

Seansın ilk bölümünde tüm süreçten elde edilen kazanımlar üzerinde durulmuştur. Hale Hanım "Bana iyi geldi yani silkelendik. Bir farkındalık yarattı... Güzel geldi, rahatladım. Tolga için çok iyi oldu benim için de iyi oldu ancak Polat pek katılmadı... Bu aslında benim dönem dönem gerekli görüp pek vakit ayıramadığım bir şeydi. Benim hayatım boyunca kendi kendime çözmeye çalıştığım sıkıntıları ele aldık. Ama bazen düğüm olup çözemeyeceğimi düşünüyordum ve hep erteliyordum, hayatımda hep başka şeylere öncelik veriyordum. Bir dönem Tolga çok fazla içine kapanmıştı onu götürmeyi, birlikte gitmeyi düşünmüştüm ama şey oldu iyi olacak hastanın ayağına doktor gidirmiş gibi oldu. Aslında devam etsek bizim hoşumuza gider sanki yarıda kalıyor gibi hissediyorum ben şu an. Sizi çok sevdim." derken Tolga da araya girerek "Kesinlikle. Yani başka bir zaman yine başımız sıkıştığında gelebilirsiniz bence" diyerek gülümsemiştir. Danışman bu değerlendirmeden duyduğu memnuniyeti dile getirerek kendisi için de bu ailenin çok değerli olduğunu belirtmiş ve Tolga'ya değerlendirmesini almak için yönelmiştir. Tolga "Öncelikle annemle olan sorunlarımızı çözdük. Özellikle geçen yıl birbirimizle bayağı tartışmıştık. Polat çok katılmadı. Benim açımdan bence çok olumlu geçti. Annemin nasıl hissettiğini fark ettim zor durumlarda... Bir de şöyle düşünüyorum şu an birebir hatırlayamasam da konuştuğumuz her şeyin beynimde bir yer edindiğini ve düşüncelerimi etkileyeceklerini düşünüyorum. Bu oturumlarda konuştuklarımızın ileriki yaşantımda yapacağım hamleleri olumlu etkileyeceğini düşünüyorum. Ve sık olmasa da bence bir iki ayda bir bizi ziyaret edebilirsiniz." diyerek elde ettiği kazanımları vurgulamıştır.

Değerlendirmelerden sonra Hale Hanım'a geçen hafta verilen ödev (bardağımın dolu tarafı etkinliği ödevi) ele alınmıştır. Ayrıca Hale Hanım'ın önceki seanslarda kendisine verilen ve yapmadığı ödevi (yani kaliteli zaman geçirme ödevi) kendisinden üçüncü kez istenilmediği halde bu hafta hazırlayıp getirdiği dikkati çekmiştir. Ayrıca Hale Hanım'ın bardağımın dolu tarafı ödevini özenle yaptığı görülmüştür. Kendisini değerlendiren ve güçlü pek çok yönünü not eden Hale Hanım'a bu konuda tekrar geribildirim vererek güçlü yönleri vurgulamış ve onu güçlendirmeye çalışmıştır. Hale Hanım'ın çocukları babalarında iken dört gün süresince tüm seansları zihninde yeniden canlandığı, daha önce yapmadığı kaliteli zaman ödevini yaptığı ve özellikle bardağımın dolu tarafı etkinliğinden çok etkilendiği gözlemlenmiştir.

Oturumun ikinci bölümünde öğreticilik rolü üstlenilerek "güçlü aile özellikleri" üzerinde durulmuş, aile üyelerinin hem farkındalığını artırmak hem de değişimine teşvik etmek için dönüşlü sorular sorulmuştur. Danışman güçlü aile özellikleri (sırasıyla aile kuralları, roller ve görevler, problem çözme, ben-biz dengesi, iletişim ve mizah) kısaca açıklamış ve "Ailenizi bu alanlarda nasıl değerlendiriyorsunuz? Daha işlevsel olmak için neler yapabilirsiniz?" gibi dönüşlü sorular ile Hale Hanım ve Tolga'nın bu alanlarda kendilerini ve aile sistemlerini değerlendirmeleri fırsatı sunulmuştur. Oturum boyunca sesli sesli oyunlar oynayan, görüşmeye dâhil olmamak için inatlaşan Polat'ın son 15 dakika danışmanın yanına oturması ve sessizleşmesi dikkati çekmiştir.

Oturum sonlandırılırken danışman aile üyelerine katılımları için teşekkür etmiş ve ailenin güçlü özelliklerini tekrar vurgulamıştır. Aile üyelerinin söylemek istedikleri son sözler alınmış, hem Tolga hem de Hale Hanım mutlaka tekrar görüşmek istediklerini belirtmişlerdir. Danışman Polat'a tekrar gelmesini isteyip istemediğini sorduğunda, Polat “evet” diyerek yanıtlamıştır. Son olarak danışman kendisi ve süpervizörü adına hazırlandığı katılım belgesini aileye takdim etmiş bu belgeye çok sevinen aile üyeleri “bu sizden bize bir hatıra olacak” diyerek memnuniyetlerini ifade etmişlerdir.

Son seansta Hale Hanım'ın beşinci seanstaki bardağının dolu tarafı etkinliğinden etkilendiği anlaşılmıştır. Seansın başlangıcında çocuklar dört gün babalarında iken Hale Hanım'ın “apartman yönetimi” ile ilgilenmesi ve bunu vurgulama gereğini hissetmesi dikkati çekmiştir. Tüm süreci değerlendirirken “silkelendik, farkındalık kazandık” diyen Hale Hanım'ın değişim sürecine girdiğini göstermektedir. Bardağının dolu tarafı ödevinin Hale Hanım'ı etkilediği ve bir önceki seanslarda yapmadığı ödevler tekrar verilmediği halde yaptığı belirlenmiştir. Stratejik aile terapisinin alana önemli katkısı olan ödev tekniği (Haley, 1988) ile danışanların seansı tekrar tekrar yaşadıkları, farkındalıklarının arttığı söylenebilir.

Tolga'nın danışma sürecini değerlendirirken “annemle aramdaki sorunları çözdük” değerlendirmesi yapması önemli bir kazanım olarak değerlendirilmiştir. Boşanma sürecinde yalnız kalan, babasını özleyen ve ebeveynlerini tekrar birleştirmeyi hedefleyen ve bunun için zaman zaman annesine yüklenen Tolga'nın odağını kendi kariyer gelişimine çevirmesi sağlanmıştır. Ergenlerin geleceğine odaklanması, enerjilerini ebeveynlerinden kendilerine yönlendirmeleri aynı zamanda boşanmaya uyum sürecini de hızlandırmaktadır (Nazlı, 2020a). Ayrıca ergenlerde gelecek beklentisinin olması akademik başarıyı artırdığı ve riskli davranışları önlediğine ilişkin çalışmalar bulunmaktadır (Bembenutty ve Karabenick, 2004; Mahon ve Yarcheski, 1994). Polat'ın özel durumu onun seanslardan daha fazla yararlanmasına engel olmuş, ancak annesinin onun için harekete geçmesine vesile olmuştur. Boşanma konusunda annenin Polat ile konuşması, babasının yanından dönerken sorun çıkarmaması, babalarının yanındayken abisine sıkça annesini sormaması sürecin dolaylı olarak Polat'a yararlı olduğunu göstermektedir.

Aile-DSYM birincil değişimi hedefleyen kısa süreli bir model olarak tasarlanmıştır. Danışma sürecinin ‘amacı saptanırken’ öncelikle birincil değişim düzeyinde olması, ailenin değişim-dönüşüm potansiyeli varsa ikincil değişim düzeyi hedeflenebilir (Nazlı, 2020a). Bu vakada boşanma travmasını yeni atlatan ailenin henüz birincil değişime uygun olduğu değerlendirilmiştir. Ön görüşmede Hale Hanım'ın danışmanlık hizmetinden beklentisinin “güçlü bir aile haline gelmek ve çocuklarının davranışlarını uzman gözüyle değerlendirilmesi” olduğu dikkate alındığında sürecin beklentiyi karşıladığı söylenebilir. Ayrıca Aile-DSYM' ye uygun olarak, değişimin kanıtları her oturumunda aile ile paylaşılmış, onların sürece ilişkin kazanımları alınarak değişime ilişkin farkındalıkları artırılmıştır. Son oturumda Aile-DSYM' ye (Nazlı, 2020a) uygun olarak tüm seanslar özetlenmiş, işlevsel aile yapısı için öğreticilik rolü üstlenilerek Hale Hanım ve Tolga'ya dönüşlü sorular ile kendi ailelerini değerlendirmeleri fırsatı sunulmuştur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Ülkemizde artan boşanma oranları tek ebeveynli aileleri sorunlarını çözmeleri ve aile yapılarını güçlendirmelerini destekleyecek çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bu vakada tek ebeveynli aileler ile çalışılarak daha işlevsel bir sistemde yaşamlarını sürdürmeleri için psikolojik desteğin önemli olduğu anlaşılmıştır.

Çalışılan olguda iki yıl önce boşanma nedeni ile tek ebeveynli aile biçimine dönüşen aileye destek olmak için Aile-DSYM odaklı psikolojik destek sunulmuştur. Anne ve iki oğlu ile yürütülen çalışma bir ön oturum ve altı oturumdan oluşmuş ve iki ay sürmüştür. Aile-DSYM odaklı destek programı sonunda ailede birincil değişimlerin başladığı saptanmış; anne Hale Hanım silkelendiklerini ve farkındalıklarının arttığını, büyük çocuk Tolga annesi ile sorunlarını

çözdüklerini belirtirken küçük çocuk Polat ise babası ile etkileşimde sorun çıkartmamaya başlamıştır. Tek ebeveynli aile yapısını güçlendirme ve boşanmaya uyum sürecini destekleme amaçlı yapılan psikolojik destek programının tüm aile üyeleri için yararlı olduğu belirlenmiştir.

Aile-DYSM odaklı sunulan hizmetin tek ebeveynli aile üyelerinin yaşamına dokunduğu, onlara farklı düzeylerde de olsa yararlı olduğu ve ailede birincil değişimlerin başladığı değerlendirilmiştir. Ancak bu çalışmanın tek vaka olması ve olgu sunumu olarak değerlendirilmesi, Aile-DSYM' ye dayalı yapılmış olması sınırlıkları arasında yer almaktadır. Aile psikolojik danışmanlarının benzer çalışmaların farklı sosyo-ekonomik düzeydeki tek ebeveynli ailelerle, farklı araştırma modellerini temel alarak yapmaları ve nicel, nitel, karma araştırmaların, değerlendirmelerin yürütülmesi yararlı olacaktır. Bu çalışmaya ilişkin bir diğer sınırlılık ise çalışılan ailenin anlaşmalı boşanmış aileler içinden seçilmiş olmasıdır. En temelde ebeveynler arası çatışmaların çocuklara etkileri, çocukların maddi ihtiyaçlarına yönelik konular ve diğer koşullar anlaşmalı ve çekişmeli boşanmış aileler bakımından büyük farklılıklar arz edebilmektedir. Bu bakımdan araştırmacılara çatışmalı boşanma sürecinde ya da boşanmış ailelere dönük çalışmalar planlamaları ve yürütmeleri önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Akgül Sarpkaya, O. (2013). Boşanmış kadınlarda toplumsal baskıya direnme stratejileri: Van örneği. *The Journal of International Social Research*, 6, 26, 29-50.
- Amato, P.R. (1993). Childrens' adjustment to divorce: Theories, hypotheses and empirical support. *Journal of Marriage and the Family*, 55,1,23-38.
- Amato, P.R. (2000). The consequences of divorce for adult and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1269-1287.
- Amato, P. R. and Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26-46.
- Aydiner Boylu, A. ve Öztıp, H. (2013). Tek ebeveynli aileler: Sorunlar ve çözüm önerileri. *Sosyoekonomi*, 19(19), 207-220.
- Arıkan, Ç. (1992). *Yoksulluk, Evlilikte Geçimsizlik ve Boşanma*. Ankara: Şafak Matbaası.
- Arifoğlu, B. ve Öz, F. (2008). Boşanmış aile çocuklarına hemşirelik yaklaşımı. *Sağlık Bilimleri Fakóltesi Hemşirelik Dergisi*,76-84.
- Arkes, J. (2014). Separating the harmful versus beneficial effects of marital disruptions on children. *Journal of Divorce and Remarriage*, 58, 526-541.
- Aydoğan, İ, ve Altunbulak, C. (2015). İlköğretim ikinci kademedeki boşanmış ve tam aileye sahip öğrencilerin okul başarıları ve okulda karşılaştıkları problemlerin incelenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 75-102.
- Bayraktar, N. (2010). *Boşanmış kadınların çevrelerinin kendilerine bakış açısını algılama şekilleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bolu.
- Bembenutty, H., & Karabenick, S. A. (2004). Inherent association between academic delay of gratification, future time perspective, and self-regulated learning. *Educational Psychology Review*, 16(1), 35-57. doi: 1040-726X/04/0300-0035/0
- Bowen, M. (1981), *Therapy in the Practice of Psychotherapy*, Berenson, G. ve White, H. (Ed). *Annual Review of Family Therapy*. New York: Human Sciences Press.
- Can, Y. ve Aksu B.N. (2016). Boşanma sürecinde ve sonrasında kadın. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(58), 888-902.

- Clarke-Stewart, K. A., McCartney, K., Vandell, D. L., Owen, M. T. and Booth, C. (2000). Effects of parental separation and divorce on very young children. *Journal of Family Psychology*, 14(12), 304-326, doi: 10.1037//0893-3200.14.2.304
- Couto, M.C.P., Koller, S.H. & Novo, R. (2011). Stressful life events and psychological wellbeing in a Brazilian sample of older persons: The role of resilience. *Ageing International*, 36 (4): 492-505. doi:10.1007/s12126-011-9123-2
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve davranışı*, 11. Baskı. İstanbul: Remzi Yay.
- Demircioğlu, N. (2000). *Boşanmanın çalışan kadının statüsü ve cinsiyet rolü üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Demirci, A. ve Kartal, M. (2015). Çocukluk dönemine ait önemli bir sorun: Gelişme geriliği ve erken tanının önemi. *Turkish Family Physician*. 3, 4, 1-6.
- Diedrick, P. (2008). Gender differences in divorce adjustment. *Journal of Divorce and Remarriage*, 14 (34), 33-46.
- Dolto, F. (1998). *Çocuk ve boşanma: Sorunlar, öneriler ve çözüm yolları*. Çev. N. Yiğitler, İstanbul: Kontiki Yayıncılık.
- Erol, B. (2005). *Grup rehberliği programının ilköğretim ikinci kademedeki okuyan parçalanmış aile çocuklarının uyum düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Feyzioğlu, S. ve Kuşcuoğlu, B. (2011). Tek ebeveynli aileler. *Aile ve Toplum*, 7(26), 97-110.
- Furstenberg, F.F. (1990). Divorce and the American Family. *Annual Review of Sociology*, 16, 379-403.
- Gladding, S.T. (2015). *Family therapy: History, theory and practice*, 16. Edition. Boston M.A: Pearson.
- Goldenberg, I. & Goldenberg, H. (1996). *Family therapy*, 4th Edition. Brooks/Cole Pub. Com.
- Greenstein, N., & Davis, N. (2006). Cross-national variations in divorce: Effects of women's power, prestige and dependence. *Journal of Comparative Family Studies*, 37, 253-273.
- Haley, J. (1988). *İletişim*. Çeviri A. Uzunöz, Ankara: Çark Kitabevi.
- Halisdemir, D. (2020). *Boşanmaya uyum programının velayeti üstlenmiş anne ve çocuklarının boşanmaya uyum, psikolojik sağlık ve aile yaşam doyumlarına etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Kahraman, Ö. G., Ceylan, Ş. ve Korkmaz, E. (2016). 0-3 yaş arası çocukların gelişimsel değerlendirmelerinin bazı değişkenler açısından değerlendirmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 9, 2, 60-69.
- Kalmijn, M., & Monden, C. (2006). Are the negative effects of divorce on well being dependent on marital quality? *Journal of Marriage and Family*, 68 (1), 1197-1213.
- Kaya T. (2009). *İstanbul'da yaşayan boşanmış kadın ve erkeklerin boşanma deneyimleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Kelly, J. B. (2000). Children's adjustment in conflicted marriage and divorce: A decade review of research. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39(8), 963- 973. doi.org/10.1097/00004583-200008000-00007

- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 52(4), 352–362. doi.org/10.1111/j.1741- 3729.2003.00352.x
- Kızıl Aslan, Z. (2020). Sistemik aile yapısı. *Evlilik ve Aile Psikolojik Danışmanlığı*, 1. Baskı. Editör S. Nazlı, s. 25-46, Ankara: Anı Yayınevi.
- Krishnan, V. (1994). The impact of wives' employment on attitude toward divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 22(1-2), 87-101.
- Lamb, M. E., Sternberg, K. J., & Thompson, R.A. (1997). The effects of divorce and custody arrangements on children's behavior, development, and adjustment. *Family and Conciliation Courts Review*. 35, 4, 393-404.
- Mahon, N.E., & Yarcheski, T.J. (1994). Future time perspective and positive health practices in adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 79, 395-398. doi: 10.2466/pms.1994.79.1.395
- Minuchin, S. (1981). Constructing a therapeutic realty. Brenson, G. and White, H (Eds.). *Annual review of family therapy*. New York: Human Sciences Press.
- Nazlı, S. (2020a). Aile danışmanlığı süreci. *Evlilik ve Aile Psikolojik Danışmanlığı*, 1. Baskı. Editör S. Nazlı, s. 110-134, Ankara: Anı Yayınevi.
- Nazlı, S. (2020b). *Aile danışmanlığı*, 15. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları.
- Nichols, M. & Schwartz, R. (1998). *Family therapy*, foreword by Salvador Minuchin, 4. Edition, Boston: Allyn and Bacon.
- Laver, R.H., & Laver, J.C. (1991). *Marriage and family the quest for intimacy*. WmCBrown Publishers.
- Oğurtan S. G. (2011). *Boşandım diyemedim: Boşanmanın aile ve toplum üzerine etkileri*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Öngider, N. (2013). Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5, 2, 140-161.
- Özar, Ş., ve Yakut-Çakar, B., (2012). Aile, devlet ve piyasa kıskacında boşanmış kadınlar. *Kültür ve Siyasette Feminist Yaklaşımlar Dergisi*, 16, 1-12.
- Öztürk, S. (2006). *Anne babası boşanmış 9 – 13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Pedro – Carroll, J. L. & Cowen, E. L. (1985). The children of divorce intervention program: an investigation of the efficacy of a school – based prevention program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53(5), 603 – 611.
- Sağlam, M. (2011). *Boşanma sürecinde olan ailelerdeki çocukların aile algılarının ve sorunlarının resimler aracılığı ile incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Sancaklı, D. (2014). *Boşanmış annelerin ve çocuklarının boşanma sürecine ilişkin yaşantıları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Smyth, B.M., & Weston, R.E. (2000). *Financial living standards after divorce: A recent snapshot*. Melbourne: Australian Institute of Family Studies.
- Soylu, Y. (2018). Boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik bir model geliştirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 81-100.

- Stolberg, A. L. & Garrison, K. M. (1985). Evaluating a primary prevention program for children of divorce. *American Journal Of Community Psychology*, 13 (2), 111-124.
- Sun, Y. (2000). Family environment and adolescent' well being before and after parents' marital disruption: A longitudinal analysis. *Journal of Marriage and Family*, 63, 697-713.
- Şentürk Aydın, R. ve Nazlı, S. 2014. Yaşam becerileri psikoeğitim programının boşanmış aile çocuklarının uyum düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14, 33, 127-153.
- Şimşek Yüksel, D. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın ana – babası boşanmış ergenlerde boşanmanın olumsuz etkileri ile başa çıkma stratejileri ve benlik saygıları üzerindeki etkisi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Şirvanlı Özen D. (1998). *Eşler arası çatışma ve boşanmanın farklı yaş ve cinsiyetteki çocukların davranış ve uyum problemleri ile algıladıkları sosyal destek üzerindeki rolü.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, N. (2008). *Evlilik psikolojisi.* İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taymaz Sarı, O., Biçer, E. ve Kasım, D. (2017). Gelişimsel sorunları olan çocuklarda oyun temelli ev ve çocuk merkezli eğitim programının etkililiği üzerine çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 4, 960-981.
- Tathoğlu, K. ve Demirel, N. (2016). Sosyal bir gerçeklik olarak boşanma olgusu: Sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(22), 59-73. doi:10.16992/ASOS.987
- Thuen, F. (2000). Psychiatric symptoms and perceived need for psychiatric care after divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 34, 61-76.
- TUİK (2020). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2019. *Haber Bülteni*, Sayı 33708. tuikweb.tuik.gov.tr
- TUİK (2021). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2020. *Haber Bülteni*, Sayı 37211. tuikweb.tuik.gov.tr
- Uğur, B.S. (2014). Günümüzde kadının boşanma deneyimleri: Akademisyen kadınlar üzerine bir araştırma. *Mediterranean Journal Of Humanities*, 4(2), 293-326.
- Velderman, M. K., Pannebakker, F. D., van Vliet, W., & Reijneveld, S. A. (2018). Prevention of divorce-related problems in dutch 4-to 8-year-olds: Cultural adaptation and pilot study of the children of divorce intervention program. *Research on Social Work Practice*, 28(4), 415-427.
- Walczak, Y. & Burns, S. (2004). *Boşanma ve çocuk üzerine etkileri*, 2. Basım. Çeviren İ. Ersevim. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Worden, M. (2013). *Aile terapisi temelleri.* Çeviri Ed. T. Akbaş, Adana: Nobel Kitabevi.
- Yörüköğlu, A. 2003. *Çocuk ruh sağlığı*, 26. Baskı. İstanbul: Özgür Yayınları.

EXTENDED ABSTRACT

Divorce, which is legally called the termination of marriage, is considered as "sudden crisis" in the field of family counseling. Divorce causes radical changes in the family system and requires all family members to adjust to multiple changes in psychological, social, economic and legal dimensions. It takes time for family members, who are faced with a sudden and difficult

process, to adapt to this change and can disrupt the psychological balance. Studies examining single-parent families and divorce emphasize the importance of psychological counseling services for all family members after divorce.

It is considered important to provide professional support for women who have taken custody of their children after divorce and their children to adjust to divorce and single-parent family structure. Studies demonstrate that women are more affected by divorce emotionally, socially and economically. During the divorce process, women experience many negative emotions such as worthlessness, loneliness, hopelessness, and despair. Studies on children growing up in a single-parent family environment demonstrate that children are the most affected by divorce.

The general purpose of this study is to test the psychological support program that can be offered to support single parent families to cope with their problems and to support their adjustment to divorce. In this study, a pre-interview and a case report consisting of six sessions was shared with the reader in order to create more functional patterns and initiate primary changes in the single-parent family structure. The case study was conducted with a 39-year-old mother who had consensual divorce two years ago and took custody of their children and two boys, one 14-year-old and the other 5-year-old. The psychological support program based on Family-CPMM. The psychological support program designed to strengthen the single parent family structure consists of a semi-structured, developmental and preventive pre interview and six sessions.

The psychological support program offered is briefly given below:

Pre-interview: The pre-interview was held with the mother, the process was introduced, her expectation from the service was addressed, and the informed consent form was filled in. The pre-interview took longer than planned, and it was understood that the mother had intense anger towards her ex-husband and needed to talk.

First session: The first session was held with the mother, and her perception of divorce, her experiences and difficulties were discussed. The stages of the divorce the mother went through and which had problems, and whether she could fulfill her responsibilities regarding herself and her parental role as a woman were examined. Although the mother was divorced two years ago, it was found that she could not cope, had psychological difficulties and was in the emotional phase of the divorce.

Second session: It started with a warm-up activity as it was the first session to be held with the mother and her two children. The session was structured in two parts, in the first part, how the children were affected by the divorce process was examined, and in the second part, the characteristics of the current single-parent family structure were examined.

Third session: The session started with the warm-up activity, in the first part, the mother was made aware of what the children were experiencing during the divorce process, and the family was directed to change with reflexive questions. However, there was tension between the mother and the older child, and it was determined that the young child was negatively affected by this tension.

Fourth session: The session started with a warm-up activity, and in the first part, the examination of adjustment of children to the divorce process was continued. In the second part of the session, it was emphasized how to convey the feelings and thoughts of family members without blaming each other with "I language" by assuming the role of teaching.

Fifth session: It was conducted only with the mother due to the tension of the mother during the sessions. In the session, firstly, the relationship of the mother with her children was discussed and change was encouraged with reflexive questions. In the second part, the "Full side of my

glass" activity was conducted for the mother to divorce emotionally, and she was provided to look at her life in a holistic way.

Sixth session: The last session was held with all family members, in the first part, family members were allowed to express their gains in the process. In the second part, the role of "strong family" was discussed and the change of family structure was encouraged by using reflexive questions.

As a result, in the case studied, Family-CPMM focused psychological support program was presented to support the family, which turned into a single-parent family form due to divorce two years ago. The study, conducted with the mother and her two sons, consisted of a pre-interview and six sessions, and lasted for two months. At the end of the family-CPMM focused support program, it was determined that primary changes started in the family, mother Hale stated that they were shaken and their awareness increased, and the older child Tolga solved their problems with his mother. Young child Polat, on the other hand, has started not to cause any problems in interacting with his father. It was determined that the psychological support program aimed at strengthening the single-parent family structure and supporting the process of adaptation to divorce was beneficial for all family members.