

Aile Danışmanlığında Gelişimsel Perspektif: Örnek Bir Uygulama*

Developmental Perspective in Family Counseling: A Case Study

Abdullah TÜRKMEN**

Öz

Aileler, hızla değişen sosyal ve ekonomik koşullara uyum sağlama sürecinde çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu bağlamda aile danışmanlığı, yalnızca kriz dönemlerinde değil, aile üyelerinin yaşam döngüsü boyunca karşılaştıkları kritik dönemlerde sürdürülebilir çözümler sunmayı amaçlamalıdır. Bu çalışma, gelişim odaklı aile danışmanlığının aile dinamikleri üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin uzun vadeli sonuçlarını bir vaka örneği üzerinden değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma, nitel vaka çalışması yöntemi ile yürütülmüş ve katılımcılar, gelişimsel kriz yaşayan bir aileden, amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Danışmanlık süreci, dört yapılandırılmış oturumda gerçekleştirilmiş; oturum notları, çiftin tamamladığı ödevler ve süpervizör değerlendirmeleri veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Toplanan veriler tematik analiz yöntemi ile incelenmiş ve aile üyeleri arasındaki iletişim ile problem çözme becerilerinde belirgin iyileşmeler gözlenmiştir. Bulgular, aile içi ilişkilerin genel olarak daha sağlıklı bir yapıya kavuştuğunu ve gelişim odaklı aile danışmanlığının erken dönemde uygulanmasının aile yaşam kalitesini artırarak, gelecekteki krizlerle başa çıkma becerilerini güçlendirebileceğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Gelişimsel Odaklı Aile Danışmanlığı, Nitel Vaka Çalışması, Aile İlişkileri, İletişim Becerileri, Psikososyal Destek

Abstract

Families face various challenges in adapting to rapidly changing social and economic conditions. In this context, family counseling aims to provide sustainable solutions not only during crises but also throughout critical periods encountered in the family life cycle. This study investigates the effects of development-focused family counseling on family dynamics and evaluates these effects through a case study. Conducted as a qualitative case study, the research involved participants selected through purposive sampling, consisting of a family experiencing a developmental crisis. The counseling process was structured into four sessions, during which session notes, completed assignments by the couple, and supervisor evaluations were used as data collection tools. The data were analyzed using thematic analysis, revealing significant improvements in communication and problem-solving skills among family members. Findings indicate that family relationships have generally evolved into a healthier structure and suggest that implementing development-focused family counseling in the early stages can enhance family quality of life and strengthen their ability to cope with future crises.

Keywords: Developmental Family Counseling, Qualitative Case Study, Family Relationships, Communication Skills, Psychosocial Support

* Bu çalışma, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Etik Kurulu'nun 29.05.2024 tarih ve 2024/224 sayılı onayıyla yürütülmüştür.

** Dr., Emekli Öğretim Görevlisi., fatsaturkmen@gmail.com

ORCID: 0000-0001-8740-2106

Atıf/Citation: Türkmen, A. (2025). Aile Danışmanlığında Gelişimsel Perspektif: Örnek Bir Uygulama. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 197-208.

Geliş Tarihi	01.12.2024
Kabul Tarihi	06.02.2025
Yayın Tarihi	30.06.2025
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Benzerlik Taraması	intihal.net
Etik Bildirim	lisansustu@erdogan.edu.tr
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif & Lisans	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC-ND 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

1. Giriş

Aile, insan yaşamının ilk sosyal deneyimlerini sunduğu ve bireylerin temel kimliklerini şekillendirdiği bir sosyal sistemdir (Smith & Brown, 2020). Geleneksel toplum yapısında aile, bireylerin sosyalleşmesi, kültürel değerlerin aktarımı ve psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi gibi işlevlere sahipken, modern dünyada bu roller giderek çeşitlenmiş ve karmaşık hale gelmiştir (Nazlı, 2019). Hızlı kentleşme, teknolojik gelişmeler ve sosyo-ekonomik dönüşümler, ailelerin iç dinamiklerinde büyük değişimlere yol açmıştır (Allen & Anderson, 2016). Bu değişimler, bireylerin ve ailelerin artan bir şekilde profesyonel psiko-sosyal desteğe ihtiyaç duymasına neden olmaktadır. Bu çalışma, aile danışmanlığında gelişim odaklı bir yaklaşımın teorik temellerini ve pratik uygulamalarını incelemeyi hedeflemektedir. Araştırmanın temel amacı, gelişim odaklı aile danışmanlığı sürecinin, aile üyelerinin iletişim becerileri, problem çözme kapasiteleri ve bireysel gelişimleri üzerindeki etkilerini değerlendirmektir. Araştırma, aile danışmanlığı literatürüne dört oturumdan oluşan bir vaka çalışması üzerinden uygulamalı bir katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, gelişimsel müdahalelerin kısa ve uzun vadeli etkilerini anlamak, çalışma kapsamında ele alınan temel sorunsallardan biridir. Gelişimsel perspektif, ailelerin yaşam döngüsü boyunca karşılaştıkları kritik geçiş dönemlerinde destek sağlamayı amaçlayan bir yaklaşımdır (Hill, 2021). Örneğin, bir çocuğun okula başlaması, ergenlik dönemine geçiş ya da ebeveynlerin emeklilik süreci gibi durumlar, aile sisteminde yeniden yapılanma gerektiren kritik dönemlerdir. Minuchin'in (1974) aile sistemi teorisine göre, bu geçişler, ailenin uyum kapasitesini test eden doğal süreçlerdir. Dolayısıyla, gelişim odaklı aile danışmanlığı, bu tür geçişlerde ortaya çıkan krizlerin çözümünde etkili bir yöntem sunar. Modern toplumun hızlı değişimleri, geleneksel aile yapılarının yerini çekirdek ailelerin almasına neden olmuş, bu durum da ailelerin sosyo-ekonomik ve psikolojik dayanıklılığını sınamıştır (Taylor & Marks, 2022). Özellikle şehirleşmenin artması ve kültürel değerlerin değişmesi, nesiller arası çatışmaları ve yaşam tarzı farklılıklarını daha görünür hale getirmiştir. Geleneksel toplumlarda, yaşlı bireylerin rehberlik ve destek sağlayıcı rolü bulunurken, günümüzde bu işlev büyük ölçüde profesyonel psiko-sosyal hizmetlere devredilmiştir (Kim & Lee, 2023). Bu araştırma, ailelerin bu zorluklarla başa çıkabilmesi için geliştirici ve önleyici hizmetlerin önemini vurgulamaktadır. Aile danışmanlığı yalnızca mevcut sorunları çözmekle kalmaz, aynı zamanda aile üyelerine sağlıklı iletişim becerileri ve problem çözme araçları kazandırarak onları güçlendirir. Bu hizmetler, ailelerin toplumsal değişimlere uyum sağlamasına yardımcı olarak hem bireysel hem de toplumsal refaha katkıda bulunur (Brown & White, 2019). Araştırmanın teorik çerçevesi, ailelerin yaşam döngüsü boyunca karşılaştıkları gelişimsel krizleri ele alan sistematik bir yaklaşıma dayanmaktadır. Bu bağlamda, çalışma hem aile içi ilişkilerin iyileştirilmesi hem de bireylerin kişisel gelişimlerinin desteklenmesi için gelişim odaklı aile danışmanlığının etkinliğini araştırmayı hedeflemektedir. Çalışma, aile danışmanlığı alanında daha uygulamalı ve kanıta dayalı yaklaşımların geliştirilmesine ışık tutmayı amaçlamaktadır.

2. Aile Danışmanlığı: Tarihsel Dönüşüm, Kuramsal Dayanaklar ve Gelişim Odaklı Yönelimler

Aile danışmanlığının temelinde, bireyin sorunlarının çözümünde aile sistemi üzerindeki etkilerin önemini anlamak yatar. Bu bakış açısı, Sigmund Freud'un bireysel psikolojiye odaklanılmasını önermesinden bu yana çeşitli evrimler geçirmiştir (Freud, 1935). Ancak, ailenin bir bütün olarak ele alınması fikri, Gregory Bateson'ın 1972 tarihli çalışmalarıyla farklı bir şekilde şekillenmiştir. Bateson, sistem teorisini aile dinamiklerine uygulamış ve özellikle "döngüsellik" kavramıyla modern aile danışmanlığının temellerini atmıştır (Hoffman, 1981). Amerika Birleşik Devletleri'nde 1942'de çiftlerle çalışmak amacıyla kurulan Amerikan Evlilik Danışmanları Derneği, aile danışmanlığı uygulamalarının kurumsallaşmasında önemli bir

adım olmuştur. Bu dönemde, II. Dünya Savaşı sonrası yeniden bir araya gelen ailelerin yaşadığı sosyal ve kültürel zorluklar, ailelere yönelik danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaşmasına neden olmuştur (Gladding, 2015). 1960'lardan itibaren Virginia Satir, Salvador Minuchin, Jay Haley ve Murray Bowen gibi isimler aile danışmanlığı teorilerinin çeşitlenmesine öncülük etmiştir (Gurman & Fraenkel, 2002). 1990'lı yıllarda çözüm odaklı ve anlatı aile terapisi gibi yaklaşımlar ortaya çıkmış ve kanıta dayalı uygulamalara geçiş sağlanmıştır. Bu gelişmeler, aile danışmanlığında hem nicel hem de nitel yöntemlerin daha etkili şekilde kullanılmasına imkân tanımıştır (Goldenberg, vd., 2016). Aile danışmanlığının temel amacı, aile içerisindeki iletişim sorunlarını gidermek, çatışmaları çözmek ve bireylerin aile sistemi içerisinde daha sağlıklı bir şekilde şekillenmesini sağlamaktır. Bu süreçte aile içi şiddet, çocuklarla ilgili sorunlar ve ailedeki değişimlere uyum gibi meseleler ele alınır. Özellikle aile bireylerinin yaşadığı travmatik olayların etkilerini azaltmaya yönelik stratejiler geliştirilir (Kuzgun, 1992).

3. Araştırmanın Önemi

Gelişim odaklı aile danışmanlığı, bireyin ve ailenin farklı yaşam dönemlerinde karşılaştıkları gelişimsel krizleri ele alır. Bu yaklaşım, bireylerin potansiyellerini ortaya çıkarmalarını desteklerken, ailenin bir sistem olarak etkili bir şekilde işlev görmesini sağlamaya odaklanır (Gökkaya & Nazlı, 2019). Son dönemde, 2020-2025 arasında yapılan çalışmalar aile danışmanlığında yeni yaklaşımların öne çıktığını göstermiştir. Pandemi süreciyle birlikte dijital platformlarda sunulan aile danışmanlığı hizmetlerinin aile bireyleri üzerindeki olumlu etkileri çeşitli çalışmalarla desteklenmiştir (Smith vd., 2021). Uluslararası arenada, ailelerin farklı kültürlerdeki gelişimsel sorunlarla başa çıkma stratejileri incelenmiş, gelişim odaklı yaklaşımların farklı kültürlerde etkin bir şekilde uygulanabildiği ortaya konmuştur (Lee & Kim, 2023). Türkiye’de, aile danışmanlığı alanında 2020-2025 yılları arasında yapılan çalışmalar, çocuk ve ergen odaklı projelerle desteklenmiştir. Örneğin, ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirmeye yönelik yapılan grup danışmanlığı çalışmaları, ebeveynlerin çocuklarıyla daha sağlıklı bağlar kurmasına katkı sağlamıştır (Kaya & Aydın, 2023). Özellikle pandemi sonrası dönemde, dijital platformlar üzerinden sunulan ebeveyn eğitimi programları, çocukların psikososyal gelişimini desteklemeye yönelik önemli bulgular ortaya koymuştur (Yılmaz & Demir, 2022). Ayrıca, Türkiye’de yapılan nitel bir araştırmada, gelişim odaklı aile danışmanlığının ergenlerin öz-yeterlik algısı ve akademik motivasyonları üzerindeki olumlu etkileri ortaya konmuştur (Arslan & Çelik, 2024). Bununla birlikte, aile danışmanlığında dijital uygulamaların kullanımı artmış ve bu platformlarda verilen hizmetlerin etkili olduğu gözlemlenmiştir (Gök & Öztürk, 2025). Aile bireylerinin sorun çözme becerilerini geliştiren, iletişim kopukluklarını gideren ve bireylerin gelişimsel hedeflerine ulaşmasına yardımcı olan bu yaklaşımlar hem kültürel hem de toplumsal seviyede çok sayıda fayda sağlamaktadır. Gelecekte daha fazla disiplinler arası çalışmalar yapılması ve kanıta dayalı uygulamaların yaygınlaştırılması, aile danışmanlığı alanında önemli ilerlemelere yol açacaktır.

4. Literatürdeki Boşluklar ve Tartışmalar

Mevcut literatür, aile danışmanlığı alanındaki birçok teorik yaklaşımı ortaya koysa da, gelişim odaklı danışmanlığın uygulanmasına ilişkin yeterli sayıda kanıt bulunmamaktadır. Örneğin, Gökkaya ve Nazlı (2019) tarafından sunulan "Gelişimsel Odaklı Aile Danışmanlığı Süreci: Olgu Sunumu" ve Nazlı (2019) tarafından ele alınan "Aile Danışmanlığı Uygulamaları: Dünü, Bugünü ve Yarını" gibi kaynaklarda bu sürecin işlenmesine rağmen, uygulamaların teorik yaklaşımlarla nasıl entegre edileceğine dair eksiklikler devam etmektedir. Benzer şekilde, Taştan (2018) tarafından yayımlanan "Yapısal Aile Danışmanlığı ve Bir Olgu Örneği" makalesi, yapısal danışmanlık uygulamalarını ayrıntılandırırken gelişimsel yaklaşımların

entegrasyonuna yetersiz yer vermektedir. Bu eksiklikler, literatür taramasında güncel çalışmaların (örn. son 5 yıl içerisinde yayınlanan makaleler) daha kapsamlı incelenmesini ve gelişim odaklı yaklaşımların pratik uygulamalarına odaklanılmasını gerekli kılmaktadır. Literatür taramasında, yaklaşımlar arasındaki farklılıkların net bir şekilde ortaya konması ve bu konuların tartışılması, alanın gelişimini destekleyecektir. Aile danışmanlığının hem birey hem de toplumsal seviyede olumlu etkileri, alanın daha da geliştirilmesini öncelikli bir hedef haline getirmektedir. Bu hedefe ulaşmak için disiplinler arası çalışmaların teşviki ve kanıta dayalı uygulamaların daha fazla yaygınlaştırılması gerekmektedir.

5. Yöntem

5.1. Araştırma Tasarımı ve Amacı

Bu çalışma, gelişim odaklı aile danışmanlığı sürecini dört oturumda analiz ederek, aile içi ilişkiler ve bireysel gelişimler üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, aile danışmanlığı literatürünü uygulamalı bir vaka çalışması ile katkıda bulunmayı hedeflemektedir. Araştırma sorunsalı, gelişim odaklı bir yaklaşımın aile dinamiklerini nasıl iyileştirdiği ve bu iyileşmelerin uzun vadeli etkileri üzerinde yoğunlaşmaktadır.

5.2. Katılımcılar ve Örneklem Yöntemi

Katılımcıların belirlenmesinde belirli dahil olma ve dışlama kriterleri dikkate alınmıştır. Dahil olma kriterleri arasında, gelişimsel bir kriz deneyimleyen ancak ciddi psikiyatrik tanı almamış bireyler olması, en az beş yıldır evli olan çiftlerin tercih edilmesi, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmeleri ve bireylerin danışmanlık sürecine açık olup kendilerini ifade edebilmeleri yer almaktadır. Öte yandan, ciddi psikiyatrik rahatsızlık tanısı almış bireyler, devam eden ağır travmatik deneyimlere sahip olan aileler, çalışmaya katılmaya gönüllü olmayan bireyler ve aile içi şiddet öyküsü bulunan katılımcılar araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Katılımcılar, Ankara doğumlu öğretmen F.S. ve Mardin doğumlu mühendis eşi İ.S.'dir. Katılımcıların seçiminde amaçlı örneklem yöntemi kullanılmış olup, bu yöntem çalışmanın amaçlarına uygun bireylerin belirlenmesini sağlamıştır. Katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuş ve etik kurallar çerçevesinde mahremiyetlerine özen gösterilmiştir.

5.3. Veri Toplama Araçları ve Yöntemleri

Araştırma süresince veri toplama, yapılandırılmış dört oturum çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Bu oturumlar, nitel verilerin derinlemesine incelenmesine olanak tanıyan çeşitli yöntem ve araçlarla desteklenmiştir. Kullanılan başlıca veri toplama araçları ve yöntemleri aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Görüşme Notları: Her oturum sırasında, danışmanlık sürecinde ele alınan konular, katılımcıların paylaşımları, tartışmaların ana temaları ve gözlemlenen dinamikler detaylı bir şekilde not edilmiştir. Bu notlar, bireylerin ve çiftin süreç boyunca sergilediği değişimleri ve gelişimleri anlamak için temel bir kaynak olarak kullanılmıştır. Ayrıca, görüşme notları oturumların sistematik bir şekilde analiz edilmesine ve ilerleyen süreçlerin planlanmasına olanak tanımıştır.

Görev Tamamlama Çalışmaları: Danışmanlık sürecinin bir parçası olarak, her oturum sonunda katılımcılara belirli ödevler verilmiştir. Bu ödevler, katılımcıların oturumlar arasında öğrendiklerini pratiğe dökmelerini ve iletişim becerilerini geliştirmelerini hedeflemiştir. Görevlerin tamamlanma süreçleri ve içerikleri,

katılımcıların ilişki dinamiklerindeki değişimlere dair önemli ipuçları sağlamıştır. Bu veriler, katılımcıların süreçteki iş birliği düzeylerini ve problem çözme becerilerini değerlendirmek için kullanılmıştır.

Süpervizör Değerlendirmeleri: Araştırma sürecinde danışmanlık oturumları, deneyimli bir süpervizör tarafından periyodik olarak değerlendirilmiştir. Süpervizör, oturumlara ilişkin gözlemleri ve geri bildirimleriyle sürecin etkinliğini gözden geçirmiş ve araştırma verilerinin güvenilirliğini artırmaya katkıda bulunmuştur. Bu değerlendirmeler, uygulama sürecinin daha sistematik bir şekilde yürütülmesini sağlamıştır. Bu yöntem ve araçlar, araştırmanın nitel bir yaklaşımla derinlemesine incelenmesine olanak tanımış ve katılımcılardan elde edilen verilerin kapsamlı bir şekilde analiz edilmesine zemin hazırlamıştır. Sürecin her aşamasında kullanılan araçların uyumu, araştırmanın bilimsel geçerliliğini ve tutarlılığını desteklemiştir.

5.4. Uygulama Süreci

Araştırmanın uygulama süreci, katılımcıların ihtiyaçları ve araştırmanın temel hedefleri doğrultusunda titizlikle planlanmış ve dört oturumdan oluşan bir yapı şeklinde tasarlanmıştır. Her bir oturum, belirlenen hedeflere ulaşmayı kolaylaştıracak şekilde yapılandırılmış ve aile üyelerinin iletişim becerilerini geliştirme, sorunlarının temel nedenlerini anlama ve çözüm odaklı stratejiler geliştirme sürecine katkı sağlamayı amaçlamıştır. Bu yaklaşım, sürecin her aşamasında sistematik ve odaklı bir ilerleme sağlamıştır.

Seans 1: İlk oturumda katılımcıların aile geçmişleri ve mevcut sorunları detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Bu süreçte, ailenin geçmişten günümüze yaşadığı önemli olaylar, aile bireyleri arasındaki ilişkiler ve iletişim biçimleri hakkında bilgi toplanmıştır. Katılımcılardan, oturum arasında aile içi iletişimlerini gözlemlemeleri ve geliştirmek için basit ödevler yapmaları istenmiştir. Bu ödevler, örneğin günlük bir sohbet süresi belirleme veya birbirlerine olumlu geri bildirimlerde bulunma gibi iletişimi artırmaya yönelik pratikler içermiştir.

Seans 2: İkinci oturumda çiftin birbirlerinden olan beklentileri derinlemesine analiz edilmiştir. Bu aşamada, çatışmaların temel nedenleri belirlenmiş ve bu nedenlerin bireylerin geçmiş deneyimleri ve mevcut algılarıyla nasıl bağlantılı olduğu tartışılmıştır. Bu oturumda çiftin birbirini aktif bir şekilde dinlemesi ve karşı tarafın bakış açısını anlamaya çalışması teşvik edilmiştir.

Seans 3: Üçüncü oturumda “Aile İçi Yaşam Kronolojisi” tekniği uygulanmıştır. Bu teknikle çiftin ilişkisinde dönüm noktası olarak kabul edilen olumlu ve olumsuz yaşam olayları bir kronolojiye yerleştirilmiş ve bu olayların ilişki dinamikleri üzerindeki etkileri tartışılmıştır. Çift, geçmişte yaşadıkları olumlu deneyimlerin ilişkilerini nasıl güçlendirdiğini ve olumsuz olaylarla baş etme stratejilerini gözden geçirme fırsatı bulmuştur.

Seans 4: Son oturumda iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirme odaklı egzersizlere yer verilmiştir. Çift, yapılandırılmış alıştırma ile etkili iletişim kurma, aktif dinleme, duygu ve düşüncelerini açık bir şekilde ifade etme konusunda pratik yapmıştır. Bunun yanı sıra, çatışma durumlarında ortak çözümler üretme ve uzlaşma sağlama becerileri üzerinde durulmuştur. Süreç, çiftin ilişkilerinde sürdürülebilir bir iyileşme için izleyebileceği yolların tartışılmasıyla tamamlanmıştır. Bu dört oturum boyunca kullanılan yöntemler, çiftin ilişki dinamiklerini anlamalarına, güçlendirmelerine ve daha sağlıklı bir iletişim geliştirmelerine destek olmayı hedeflemiştir.

5.5. Veri Analiz Yöntemleri

Araştırmada toplanan veriler, nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan tematik analiz yöntemi ile incelenmiştir (Braun & Clarke, 2006). Bu yöntem, verilerin derinlemesine anlaşılmasını sağlamak ve oturumlardaki temel dinamikleri belirlemek amacıyla tercih edilmiştir. Tematik analiz süreci, sistematik bir şekilde gerçekleştirilmiş ve verilerin düzenlenmesinden anlamlı temalar oluşturulmasına kadar bir dizi

aşamayı içermiştir. Braun ve Clarke'ın (2006) belirttiği gibi, tematik analiz verileri organize etmek, desenleri ortaya çıkarmak ve anlam üretmek için esnek ancak yapılandırılmış bir yaklaşım sunmaktadır. Öncelikle, her oturum sonrasında toplanan görüşme notları, görev tamamlama çalışmaları ve süpervizör değerlendirmeleri dikkatle gözden geçirilmiş ve kodlama işlemine başlanmıştır. Kodlama sürecinde, veriler satır satır okunarak aile dinamikleri, iletişim sorunları, problem çözme becerileri ve danışmanlık sürecindeki gelişimle ilgili anahtar ifadeler belirlenmiştir. Bu ifadeler, veri setindeki anlamlı kalıpların ve bağlantıların ortaya çıkarılmasına yardımcı olmuştur. Kodlama işleminin ardından, veriler gruplandırılarak ortak temalar belirlenmiştir. Örneğin, "iletişim kopuklukları," "beklenti çatışmaları," ve "çözüm odaklı yaklaşım" gibi temalar, çiftin ilişkilerindeki ana sorunları ve bu sorunların çözümüne yönelik süreçleri açıklamada önemli rol oynamıştır. Bu temalar hem oturumların genel yapısını anlamada hem de danışmanlık sürecinin etkinliğini değerlendirmede rehberlik etmiştir. Analiz sürecinin bir diğer aşaması, belirlenen temaların oturumlarda ele alınan konularla ve katılımcıların deneyimleriyle nasıl ilişkilendirildiğini incelemektir. Bu aşamada, aile dinamikleri üzerindeki etkiler detaylı bir şekilde değerlendirilmiş ve bu etkilerin bireysel gelişimle olan bağlantıları tartışılmıştır. Sonuç olarak, tematik analiz yöntemi, araştırmanın hedefleri doğrultusunda hem oturumlarda ele alınan konuların derinlemesine incelenmesini hem de aile danışmanlığı sürecinin etkinliğinin anlaşılmasını sağlamıştır. Bu süreç, araştırmanın bilimsel geçerliliğini destekleyen sistematik ve güvenilir bir yöntem olarak yapılandırılmıştır.

5.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın belirli sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, çalışma yalnızca bir aile üzerinde gerçekleştirilmiş olup, elde edilen bulguların genelleştirilebilirliği kısıtlıdır. Ayrıca, danışmanlık süreci yalnızca dört oturumla sınırlandırılmıştır; bu durum, daha uzun süreli süreçlerin etkilerinin değerlendirilmesine olanak tanımamıştır. Veri toplama sürecinde kullanılan araçların, subjektif değerlendirmeler içerebilme ihtimali de dikkate alınması gereken bir diğer sınırlılıktır. Bu faktörler, araştırmanın kapsamını belirli bir çerçevede tutmuş ve bulguların yorumlanmasında dikkatli olunmasını gerektirmiştir.

5.7. Etik Onay ve Katılımcı Rızası

Bu çalışma, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Etik Kurulu'nun 29.05.2024 tarih ve 2024/224 sayılı onayıyla yürütülmüştür. Katılımcılar, araştırmanın akademik bir yayın olarak değerlendirileceği konusunda bilgilendirilmiş ve yazılı onamları alınmıştır. Araştırma, etik ilkeler doğrultusunda ve katılımcıların gizliliği korunarak gerçekleştirilmiştir.

6. Aile Danışmanlığı Seanslarının Planlanması

6.1. Seans Planı

Giriş, süreç hakkında bilgi verme, genel ilkeleri açıklama ve yazılı onay formunun doldurulması. Aile üyeleri hakkında bilgi toplanacak, ön değerlendirmeler ve planlama yapılacaktır. Zaten bir ön görüşme yapılmış olduğundan, seans bir özetle sonlandırılacak ve eşine duygularını, hislerini ve onun davranışlarına karşı yaşadığı hayal kırıklıklarını ifade etme görevini verilecektir. Ayrıca, eşinin beklentilerini ve duygularını öğrenmeye çalışması istenecektir. Çiftin ev dışında birlikte vakit geçirmeleri teşvik edilecektir.

Ailenin genel yapısı, etkileşim tarzları ve aile içindeki liderlik incelenecek, sürece dair beklentiler tartışılacaktır. İkinci seansta, evlilik sorunları belirlenecek ve mevcut durum değerlendirilecektir. Feray'a, eşine duygularını ifade etme ödevini tamamlayıp tamamlamadığı ve eşinin beklentilerini öğrenip öğrenmediği

sorulacaktır. Pozitif ve negatif düşünceleri tanımasına yardımcı olmak için yönlendirilmiş imgeleme egzersizi yapılacaktır. İkinci seansın sonunda bir özet yapılacak ve Çifte Satır'ın "Aile Hayatı Kronolojisi" ödevi verilecektir. Çifte, aile hayatlarını etkileyen olumlu ve olumsuz olayları kronolojik sırayla yazmaları için bir form verilecektir.

Seans, ödevin gözden geçirilmesi ile başlayacaktır. Çifte, "Aile Hayatı Kronolojisi" görevini tamamlarken yaşadıkları deneyimler sorulacaktır. Ayrıca, evde birlikte vakit geçirip geçirmediikleri ve uzun bir aradan sonra birlikte olmaktan keyif alıp almadıkları sorulacaktır. Çift, isteklerini ifade etme, iletişimi geliştirme ve problem çözme becerilerini geliştirme egzersizlerine katılacaktır. Amaç, evlilik ilişkisinin olumlu yönlerini belirlemek ve aile içindeki iletişimi güçlendirmektir. Seans, geçmiş yaşam olaylarından olumlu anıları hatırlatarak duygusal yüzleşmeyi destekleyecek ve irrasyonel düşünceleri değiştirmeye yardımcı olacaktır. Çift devam etmek isterse, kocanın (İsmail'in) katılımı ile ek seanslar önerilecektir. Eğer çift devam etmeye karar verirse, gelecekteki seanslarda şu konular ele alınacaktır:

- Biriken ve patlamalara neden olabilecek gizli ve ifade edilmemiş duyguların açığa çıkarılması.
- Çatışmaları tetikleyen davranışların belirlenmesi ve bu davranışların betimleyici olarak analiz edilmesi.
- Bu durumları yatıştırmaya yardımcı olacak spesifik davranışların belirlenmesi.
- Çifti gelecekteki sorunlara hazırlama ve çatışma sırasında olumsuz davranışları nasıl yöneteceklerini öğretme.
- Seanslar sırasında kontrol ve yönetim odaklı olma, tartışmaları ve öfke patlamalarına neden olan kışkırtıcı davranışlara alternatifler sunma.
- Faaliyetler yoluyla ifade ve algılama becerilerini öğretme.
- Eşler arasında yeni becerilerin, çatışmasız konular üzerinde uygulanması ve zamanla daha önemli ve çatışmalı konulara yönelme.
- Ödevlerin izlenmesi ve yeni ödevlerin verilmesi.
- Aile içindeki tartışmalar ve şiddet içeren olaylar gibi geçmiş travmatik olayların etkilerinin üstesinden gelmenin önemi üzerinde durulması ve ilişkinin iyiliği için birlikte çalışmada sabırlı olma gerekliliğinin vurgulanması.

6.2. Vaka Sunumu

Bu bölüm, ön görüşme ve dört yarı yapılandırılmış seansı içeren gelişim odaklı aile danışmanlığı prosedürünün içeriğine ve sürecine dair bir özet rapor sunmaktadır.

Ön Görüşme: Danışmanlık süreci, eş Feray'ın talebi üzerine başlamıştır. İlk görüşme Feray ile yapılmış, sözlü ve yazılı onam alınarak sürece dair görüşleri ve önerileri toplanmıştır. Bu görüşmede psikolojik danışmanlık süreci hakkında bilgi verilmiş (sözlü onam) ve planlanan üç seansın amacı açıklanmıştır. Seansların haftada bir yapılacak, 40 dakikalık görüşmelerden oluşacağı ve tüm konuşmaların gizli kalacağı vurgulanmıştır. Ayrıca her seansın sonunda ev ödevleri verileceği ve bu görevlerin tamamlanmasının önemli olduğu belirtilmiştir. Feray'ın danışmanlıktan beklentileri tartışılmış ve kendisinden bir onam formu imzalaması istenmiştir.

Seans 1: İlk seansta Feray'a evlilik geçmişi ve ilgili sorunlarını anlatması istenmiştir. Duygusal bir şekilde evlilik öncesi dönemi, ilk aşamaları ve evliliğinin sonraki süreçlerini kronolojik sırayla anlatmıştır. Feray,

kocası İsmail'in onu sürekli değersiz hissettirdiğini, hakaret ettiğini ve evliliklerinde ailesini merkeze koyduğunu, bu nedenle sık sık tartıştıklarını ifade etmiştir. Bu sorunları çözme girişimleri sorulduğunda, daha fazla hakarete uğramaktan korktuğu için kocasıyla konuşmayı denemediğini belirtmiştir. Seans bitmeden önce, Feray'dan seansı değerlendirmesi istenmiş ve "Kendimi ifade etmek, bir çözüm bulmamda birinin bana yardım etmesi bana iyi hissettirdi." yanıtını vermiştir. Sorunları çözmede yardımcı olmak ve aile dinamiklerini doğal ortamında gözlemlemek amacıyla İsmail'in de gelecekteki seanslara katılması önerilmiş, Feray bunu kabul etmiş ve kocasına bu öneriyi sunması istenmiştir. Seans, bir özetle sonlandırılmış ve Feray'a, bir sonraki seansa kadar eşiyile konuşarak kırgınlıklarını ifade etme ve kocasının beklentilerini ve duygularını öğrenmeye çalışma görevi verilmiştir. Ayrıca, çiftin dışarıda bir aile etkinliği planlamaları teşvik edilmiştir. Feray bu öneriyi denemeye istekli olduğunu ifade etmiş ve görüşme sona ermiştir.

Seans 2: Feray'a, duygularını kocasına ifade etme ve beklentilerini öğrenme ödevini tamamlayıp tamamlamadığı ve birlikte bir etkinlik yapıp yapmadıkları sorulmuştur. Feray, İsmail ile kısa bir konuşma yapabildiğini, kocasının duygusal bir ihtiyacı olmadığını ifade ettiğini ve sadece huzurlu bir ev ortamı istediğini belirtmiştir. İsmail, Feray'ın ailesine daha hoşgörülü olmasını ve ailesini görme isteğini dile getirmiştir; çünkü evlenene kadar ailesiyle yaşamıştır. Bu istekler Feray için rahatsız edici olmasına rağmen tartışmadan kaçınmak adına bir şey söylememiştir. Feray'ın annesinin de babasıyla tartışmalar sırasında sessiz kaldığı belirtilmiştir. Feray, dışarıda bir etkinlik önerse de İsmail'in iş yoğunluğu nedeniyle bu plan gerçekleşmemiş ve bu durum aralarında gerginliğe yol açmıştır. Bu nedenle, ikinci seansta çiftin çatışma çözme yöntemleri incelenmiştir. İsmail tartışmalar sırasında bağırma eğilimindeyken, Feray onun sakinleşmesini bekleyip konuşmaya çalışmaktadır. Feray, eşinin işi nedeniyle iptal olan planlar yüzünden hayal kırıklığı yaşasa da iletişim kurma isteğini dile getirmiştir. Seans sırasında, çiftin ortak amacının uzun süredir devam eden sorunlarını çözmek ve huzurlu bir aile ortamı yaratmak olduğu belirlenmiştir. Feray sorulara sakin bir şekilde yanıt vermiş ve kendini iyi ifade etmiştir. Seans bir özetle sonlandırılmış ve çifte Satir'in "Aile Hayatı Kronolojisi" egzersizi verilmiştir. Aileyi etkileyen olumlu ve olumsuz olayları kronolojik olarak yazmaları için bir form verilmiştir.

Seans 3: Seans, kısa bir sohbetle başlamış, ardından önceki görüşmelerin özetiyle birlikte seansın amacı ve yapısı açıklanmıştır. Geçen seans verilen "Aile Hayatı Kronolojisi" ödevi tartışılmıştır. Feray ve İsmail, ilk tanıştıkları ve ilk ayrıldıkları tarihleri yazmış, yaşadıkları şehirleri listeleterek İsmail'in işi nedeniyle Eskişehir'e taşınmalarıyla bitirmiştir. Her ikisi de Eskişehir'de hayatlarının daha düzenli olduğunu hissettiklerini belirtmiştir. Çift, son zamanlarda bir hafta sonunu birlikte kaliteli bir şekilde geçirmiş ve bu onları mutlu etmiştir. Altı yıllık evlilikleri boyunca iş değiştirme zorluklarını ve geniş aile bağlarını sürdürme becerileri, ilişkilerinin gücünü göstermiştir. Çift, "Aile Hayatı Kronolojisi" ödeviyle olumlu bir yansıma yaşamış gibi görünmüştür. Feray, kocasından ilgi görmek ve daha doyurucu etkileşimler yaşamak istediğini ifade etmiştir. İlk seansta kendini ifade edebilmek onu rahatlatırken, İsmail danışmanlık sürecine dair çekingenliğini sürdürmüştür. Çiftin, üçüncü seansın sonunda yaşam kalitelerini artırmaya yönelik hedefler belirlemeye odaklanmaları umut verici bir başlangıç olarak görülmüştür. Ayrıca süreç, Feray'ın beklentileriyle başlasa da İsmail'in ihtiyaçları da dikkate alınarak yürütülmüş ve ailedeki temel değişimlere katkıda bulunmuştur.

Seans 4: Seans, önceki görüşmelerde ele alınan konuların kısa bir özetiyle başladı ve çiftin süreçle ilgili genel izlenimleri soruldu. Feray ve İsmail, danışmanlık sürecinin kendilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olduğunu, ancak henüz çözülmesi gereken önemli konuların bulunduğunu dile getirdi. Bu oturumun temel amacı, çiftin ifade edilmemiş duygularını açığa çıkarmak, ilişkideki çatışmaların kökenine inmek ve sürdürülebilir çözüm yolları üzerinde çalışmaktır. Seans boyunca çift, yaşadıkları çatışmalar sırasında

kullandıkları iletişim yöntemlerini değerlendirdi. Feray, eşinin iş yoğunluğunun aile ilişkilerine olan etkisinden duyduğu rahatsızlığı ifade etti. İsmail ise, Feray'ın eleştirilerini sıklıkla anlayışsızlık olarak algıladığını ve bu durumun aralarındaki iletişimi zorlaştırdığını belirtti. Bu süreçte çiftin daha açık ve doğrudan iletişim kurması gerektiği vurgulandı. Feray'a, duygusal ihtiyaçlarını ifade ederken net bir dil kullanması ve İsmail'e olumlu geri bildirimler vermesi gerektiği önerildi. İsmail'e ise tartışma sırasında sakin kalmak ve duygularını ifade etmek için daha fazla zaman istemesi gerektiği hatırlatıldı. Danışman, çiftin çatışmalarını daha somut bir şekilde anlamalarını sağlamak için bir farkındalık egzersizi uyguladı. Bu egzersizde, her iki tarafın da kendilerini rahatsız eden durumları ve bu durumlarda hissettiklerini yazmaları istendi. İsmail, işten eve döndüğünde yalnız kalma isteği ile Feray'ın ilgi bekleme arasındaki çatışmayı ifade etti. Feray ise, İsmail'in sık sık planlarını iptal etmesinin kendisini değersiz hissettirdiğini ve bu durumun geçmişte ailesiyle yaşadığı duygusal ihmal deneyimlerini tetiklediğini paylaştı. Bu ifadeler, çiftin birbirini daha iyi anlamasına yardımcı oldu ve duygusal bağlarını güçlendirdi. Seans sırasında çift, tartışmaları tetikleyen davranışlarını analiz etti. Örneğin, İsmail'in stresli olduğunda evde sessiz bir ortam talep etmesi ve Feray'ın bu durumu ilgisizlik olarak yorumlaması, tartışmaların sıkça tekrarlamasına yol açtığı tespit edildi. Bu gibi durumlarda uygulanabilecek alternatif davranış stratejileri üzerinde duruldu. İsmail'in iş dönüşlerinde kısa bir dinlenme molası vermesi, ardından aile etkinliklerine katılması önerildi. Feray'a ise bu sürede eşine destekleyici bir yaklaşım sergilemesi ve zamanlama konularında daha esnek olması gerektiği ifade edildi. Seansın son kısmında, çiftin ilişkilerinde yeni öğrendikleri iletişim ve problem çözme becerilerini uygulamaları için bir ödev verildi. Çiftin, bir hafta boyunca gündelik bir konuda tartışmadan bir çözüm bulmaya çalışması ve bu süreçte hissettiklerini not etmesi istendi. Ayrıca, bir aile etkinliği planlayarak bu etkinlikte hem bireysel hem de ortak beklentilerini dile getirmeleri önerildi. Bu görevlerin, çiftin öğrendiklerini gerçek hayata geçirmelerine yardımcı olacağı vurgulandı. Seans, çiftin süreçle ilgili genel değerlendirmesi ile sona erdi. Feray, İsmail'in daha katılımcı bir tavır sergilemesinin kendisini umutlandırdığını ifade etti. İsmail ise, Feray'ın kendisini dinlemesine daha fazla değer verdiğini belirtti. Danışmanlık süreci boyunca çift, daha sağlıklı bir iletişim kurmayı öğrenmiş ve ilişkilerindeki sorunlara daha farklı bir perspektiften bakmaya başlamıştı. Seans, çiftin ilişki dinamiklerinde olumlu değişimlere açık olduğunu göstermesiyle umut verici bir şekilde tamamlandı.

6.3. Süpervizör Notu

Seanslar sırasında yapılan gözlemler ve toplanan bilgilere dayanarak, ailenin sorunlarına ilişkin şu bulgular kaydedilmiştir: Toplumsal ve kültürel farklılıklar, evlilikten beklentilerin uyumlu olmasından çok, farklı olmasına yol açmıştır. Bu farklılıklar, çiftin davranışlarına yansımış ve zamanla çiftin iletişim kuramama durumuna sürüklenmesine neden olmuştur. İletişim kurma çabaları genellikle tartışmalar ve öfke ile sonuçlanmış, bu da iletişim girişimlerini caydırıcı hale getirmiştir. Özetle, S. ailesindeki sorunlar, evlilik alt sisteminde iletişimin kopmasından ve suçlayıcı etkileşimlerden kaynaklanmıştır. Seanslarda, sadece olumsuz yönleri vurgulamak yerine ilişkilerinin olumlu yönlerinin olumlu pekiştirme ile öne çıkarılması üzerinde durulmuştur. Ancak olumsuz duyguların, korkuların ve güvensizliklerin yoğunluğu, çiftin ilişkilerinin tatmin edici yönlerini fark etmesini zorlaştırmıştır. Seansların sonunda, evlilik alt sisteminde sorunların çözümüne yönelik olumlu gelişmeler gözlemlenmiş, sağlıksız aile işlevlerinin azaldığı ve çiftin sağlıklı aile dinamiklerini oluşturmaya başladığı görülmüştür. Bu dinamikler arasında temel ihtiyaçların karşılanması, çatışmaların karşı karşıya gelmeden çözülmesi, problem çözme becerilerinin geliştirilmesi, birlikte kaliteli vakit geçirilmesi ve yapıcı iletişim kalıplarının sergilenmesi yer almaktadır. Bu gelişmeler, ailenin geleceği için teşvik edici ilerlemeler olarak değerlendirilmiştir.

7. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın temel amacı, gelişim odaklı bir aile danışmanlığı sürecinin uygulamasını sunmak ve bu yaklaşımın aile içi ilişkiler üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır. Yöntemsel olarak, yapılandırılmış dört oturum ile bireysel ve ailevi dinamiklere odaklanılmıştır. Sonuçlar, bireylerin iletişim becerilerinde ve problem çözme yeteneklerinde olumlu gelişmeler sağlandığını göstermektedir. Çalışma, gelişim odaklı bir aile danışmanlığı sürecinin teorik ve uygulamalı olarak ele alınmasını amaçlamaktadır. Yapılandırılmış dört oturum çerçevesinde yürütülen bu süreç, bireylerin aile içi dinamiklere ilişkin farkındalıklarını artırarak iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirmeyi hedeflemiştir. Bulgular, bu tür müdahalelerin aile sistemlerini daha işlevsel hale getirmede etkili olduğunu ve bireylerin rollerini daha etkin bir şekilde yerine getirmelerini sağladığını göstermiştir. Bu sonuçlar, aile danışmanlığı alanında geliştirilecek yeni yöntem ve uygulamalar için önemli bir referans noktası oluşturmaktadır. Temelde farklı iki bireyin evlilik aracılığıyla paylaştığı hayat hem güzel hem de stresli olabilir. Çiftlerde ve evliliklerde yaşanan duygusal tıkanıklıklar, uyumsuzluklar ve sorunlar derin hayal kırıklıklarına ve bunun sonucunda memnuniyetsizliğe yol açabilir. Bu sorunları yönetemeyen çiftler, ilişkilerinin devamını sorgulamak veya olumsuz gidişatı durdurmak için profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilirler. Gelişim odaklı aile danışmanlığı hizmeti, dört oturum boyunca Feray ve İsmail'in aile yaşam kalitesini iyileştirmiş ve aile içinde temel değişikliklerin başlamasını sağlamıştır. Alanyazın incelendiğinde, aile danışmanlığı alanında (Demirbilek, 2015; Fışıloğlu, 1992; Taştan, 2018; Üstündağ, 2014) vaka sunumlarının sınırlı olduğu ve genellikle sorun odaklı olduğu görülmektedir. Bu çalışmayı diğer vaka sunum çalışmalarından ayıran özelliği, sorun odaklı değil, gelişim odaklı bir yaklaşım izlemesidir. Gelişim odaklı aile danışmanlığının, aile içinde temel değişikliklerin başlamasına katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, aile danışmanlığının günümüzdeki yenilikçi yaklaşımlarından olan gelişim odaklı modellerin etkinliğini desteklemektedir (Gladding, 2015; Minuchin, 1981). Ayrıca, Virginia Satir'in aile yaşam kronolojisi tekniği gibi uygulamaların, bireylerin aile içindeki etkileşim kalıplarını fark etmelerine yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. Bu teknik, aile bireylerinin duygusal tıkanıklıklarını anlamalarını ve birbirleriyle daha etkili bağlantılar kurmalarını sağlamaktadır (Nazlı, 2019; Worden, 2013). Bu çalışmanın temel sınırlılığı, tek bir vaka olarak niteliksel değerlendirme ile yapılmış olmasıdır. Farklı ailelerle benzer çalışmalar yapılması ve aile içinde yaşanan değişikliklerin etkinliğinin niceliksel araçlarla test edilmesi gerekmektedir. Gelecek araştırmalar, daha geniş bir örneklem büyüklüğünü ve gelişim odaklı aile danışmanlığının etkinliğini daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmek için niceliksel ölçütleri içermelidir. Özellikle İsmail'in başlangıçtaki yarı gönüllü katılımına rağmen, oturumlar boyunca gözlemlenen değişimlerin büyük kısmına katkıda bulunması dikkat çekicidir. Oturumların sonunda verilen ev ödevlerinin, temel değişikliklerin başlamasında önemli bir rol oynadığı gözlemlenmiştir.

8. Öneriler

Gelişim odaklı danışmanlık süreçleri, ailelerin kısa vadede öğrendikleri becerileri uzun vadede sürdürebilmelerini sağlayarak aile ilişkilerinde kalıcı ve yapısal değişikliklerin temelini atabilir. Bu danışmanlık yaklaşımı, aile üyelerinin geçmişte yaşadıkları olumsuz deneyimlerin etkisini tanımalarına ve bu etkilerle başa çıkmak için yeni ve etkili stratejiler geliştirmelerine olanak tanıyabilir. Böylece aileler hem bireysel hem de ortak sorunları daha bilinçli bir şekilde ele alarak sağlıklı ve uyumlu bir aile dinamiği yaratabilirler. Elde edilen veriler ve gözlemler ışığında, aile danışmanlığı alanında ailelerin karşılaştığı zorluklara çözüm sağlamak için aşağıdaki önerilerin uygulanması tavsiye edilmektedir:

- Farklı ailelerle, daha büyük örneklem gruplarıyla ve niceliksel ölçümler kullanarak benzer çalışmalar yapılması, gelişim odaklı danışmanlık süreçlerinin etkinliğinin daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine olanak tanıyacaktır. Bu tür araştırmalar, aile danışmanlığı alanında daha sağlam ve genellenebilir sonuçlar elde edilmesine katkıda bulunarak uygulayıcılara daha güçlü bir rehberlik sağlayabilir.
- Aile danışmanlığı uygulamalarında yaşam kronolojisi gibi görevlerin kullanımının ve bu görevlerin aile üyelerinin öz değerlendirme ve davranış değişikliği süreçlerine nasıl katkıda bulunduğunun kapsamlı bir şekilde incelenmesi önemlidir. Bu tür görevler, bireylerin yaşam deneyimlerini ve önemli olayları gözden geçirmelerine yardımcı olarak kendilerini ve ilişkilerini daha iyi anlamalarını sağlar. Özellikle yaşam kronolojisi görevi, aile üyelerinin geçmiş deneyimlerin mevcut davranışlar ve ilişkiler üzerindeki etkisini tanımalarına yardımcı olabilir. Psikolojik olarak, bu görevler bireylerin kendilerini ve aile dinamiklerini daha nesnel bir perspektiften değerlendirmelerine olanak tanır, bu da öz farkındalık ve davranış değişikliği süreçlerini tetikleyebilir. Örneğin, geçmiş olayların gözden geçirilmesi, eski davranış kalıplarını ve ilişki dinamiklerini anlamaya yardımcı olabilir, bu da yeni stratejilerin gelişimini teşvik edebilir. Bu mekanizmalar, aile üyelerinin temel değişiklikler yaşamasına olanak tanıyarak hem bireysel hem de toplu olarak sağlıklı değişimlerin ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir.
- Danışmanlık sürecinde kültürel ve sosyal farklılıkları anlamak ve göz önünde bulundurmak, ailenin karşılaştığı sorunları çözmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesinde kritik bir rol oynayabilir. Danışmanın, kültürel farkındalık göstermesi ve aile üyelerinin bu farklılıkları nasıl deneyimlediğini ve ilişkilerine nasıl yansıdığını anlamaya çalışması önemlidir. Bu yaklaşım, aile üyelerinin kültürel bağlamlarını dikkate alarak danışmanlık sürecinin her aşamasında daha etkili ve hassas bir strateji geliştirilmesine olanak tanır. Danışmanlık sürecinde kültürel ve sosyal farklılıkların etkisini anlamak, benzer durumlarla karşılaşıldığında okuyucuların daha bilinçli ve etkili müdahalelerde bulunmalarına yardımcı olabilir.

Çıkar Çatışması ve Katkı Oranı Beyanı: Yazarlar çıkar çatışmasının olmadığını beyan etmişlerdir. Katkı oranı dağılımı şu şekildedir: Birinci yazar, %100 oranında katkı sağlamıştır.

Kaynakça

- Allen, K. R., & Anderson, C. L. (2016). *Understanding families in the 21st century: Theories and methods in family research*. Sage Publications.
- Arslan, B., & Çelik, M. (2024). Gelişim odaklı aile danışmanlığının ergenlerin öz-yeterlik algısı ve akademik motivasyonları üzerindeki etkileri. *Eğitim ve Danışmanlık Araştırmaları Dergisi*, 12(2), 87-105.
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. Ballantine Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Brown, M., & White, L. (2019). Family counseling in urban societies: Challenges and opportunities. *Journal of Family Studies*, 25(3), 245–259.
- Demirbilek, Ş. (2015). *Aile danışmanlığı yöntemleri*. Pegem Akademi Yayınları.
- Fışıloğlu, H. (1992). *Evlilik ve aile terapileri*. Epsilon Yayınları.
- Freud, S. (1935). *The interpretation of dreams*. Macmillan.
- Gladding, S. T. (2015). *Family therapy: History, theory, and practice* (6th ed.). Pearson Education.

- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2016). *Family therapy: An overview*. Cengage Learning.
- Gök, R., & Öztürk, H. (2025). Dijital aile danışmanlığı uygulamalarının etkinliği üzerine bir inceleme. *Aile ve Psikoloji Dergisi*, 18(1), 45-63.
- Gökkaya, A., & Nazlı, S. (2019). Gelişimsel odaklı aile danışmanlığı süreci: Olgu sunumu. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 39(2), 123-140.
- Gurman, A. S., & Fraenkel, P. (2002). *The clinical handbook of couple therapy*. Guilford Press.
- Hill, R. (2021). *Developmental perspectives in family counseling*. Routledge.
- Hoffman, L. (1981). *Foundations of family therapy: A conceptual framework for systems change*. Basic Books.
- Kaya, F., & Aydın, M. (2023). Dijital aile danışmanlığı: Pandemi sonrası yeni yaklaşımlar. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 15(2), 67-80.
- Kaya, A., & Aydın, F. (2023). Pandemi sonrası ebeveyn danışmanlığı: Dijital programların etkililiği. *Türkiye Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(3), 120-136.
- Kim, S., & Lee, H. (2023). The role of family counseling in addressing generational conflicts. *International Journal of Social Psychology*, 29(2), 315-330.
- Kuzgun, Y. (1992). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. ÖSYM Yayınları.
- Lee, S., & Kim, H. (2023). Cultural adaptations in developmental family counseling. *International Journal of Family Studies*, 12(1), 34-50.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Minuchin, S. (1981). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Nazlı, S. (2019). Aile Danışmanlığı Uygulamaları: Dünü, Bugünü ve Yarını. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Nazlı, S. (2019). Aile sistemlerinde değişim ve uyum: Türkiye perspektifi. *Eğitim Yayınları*.
- Smith, A., & Brown, P. (2020). Family systems theory in practice: Addressing modern challenges. *Contemporary Family Therapy*, 42(1), 23-40.
- Smith, J., Brown, T., & Johnson, L. (2021). Adapting family therapy to online platforms during COVID-19. *Journal of Family Therapy*, 43(4), 456-470.
- Taştan, N. (2018). Aile Sistemleri ve Danışmanlık. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Taylor, R., & Marks, J. (2022). Urbanization and its impact on family structures. *Journal of Urban Studies*, 34(4), 485-502.
- Üstündağ, T. (2014). *Çift terapileri*. Meta Basım.
- Worden, M. (2013). *Family counseling and therapy* (5th ed.). Brooks/Cole.
- Yılmaz, S., & Demir, E. (2022). Ebeveyn eğitim programlarının çocukların psikososyal gelişimine etkisi. *Çocuk ve Aile Çalışmaları Dergisi*, 9(4), 55-78.
- Yılmaz, Z., & Demir, M. (2022). Aile danışmanlığında erken çocukluk döneminde ebeveynlik müdahaleleri. *Anadolu Psikoloji Dergisi*, 7(3), 210-225.