



AİLE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞI DERGİSİ

THE JOURNAL OF FAMILY PSYCHOLOGICAL COUNSELING

Aile Yılı Özel Sayısı: Aileyi Güçlendirme ve Koruma



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

ISSN: 2651-5490

AİLE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞI DERGİSİ
JOURNAL OF FAMILY COUNSELING

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınıdır
Publication of Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Adına Sahibi/Owner
Psikolojik Danışman Mesut YILDIRIM

Baş Editör/Editor-in-chief
Prof. Dr. Serap NAZLI/Ankara Üniversitesi

Editörler/Editors
Dr. Öğretim Üyesi Öykü MANÇE ÇALIŞIR/Ankara Üniversitesi
Dr. Öğretim Üyesi Semra KİYE/ Muş Alparslan Üniversitesi

İstatistik Editörü
Dr. Öğr. Üyesi Sedat GELİBOLU/ Muş Alparslan Üniversitesi

Editör Yardımcısı
Uzm. Psi. Dan. Ecem ÇİÇEK HABEŞ/Ankara Üniversitesi

Dil Editörü
Dr. Psi Dan. Orhan YONCALIK/Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Uzm. Habibe ÖZTÜRK/ Sincan Özkent Akbilek Ortaokulu

Dergi Kurulları
Prof. Dr. İlhan YALÇIN/Ankara Üniversitesi
Prof. Dr. Nursel TOPKAYA/Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Doç. Dr. Betül Gökçen DOĞAN LAÇIN/Bozok Üniversitesi
Doç. Dr. Tuğba SARI/Akdeniz Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan ÇELİK/ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KIZIL ASLAN/ Başkent Üniversitesi

Teknik Düzenleme
Arş. Gör. Sümeyye SAĞANAK/Ankara Üniversitesi

**Yayın İdare Merkezi Adres-Tel./Publication Management Center Address-
Phone**

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Sağlık Mah. Süleyman Sırrı Cad. Sağlık İş Hanı No:21/18
Çankaya/ANKARA Tel: 0312 430 3674
Dergi web sayfası
<http://dergipark.gov.tr/kpdd>

İÇİNDEKİLER**Açık Erişim****TABLE of CONTENT****Open Access**

Makaleler	Sayfa
Editörlerden	iii
Olgu Sunumu	
Aile Danışmasında Vaka Formülasyonu ve Müdahale Planı Hazırlama: Aile-DSYM Temelli	1-28
Case Formulation and Intervention Planning in Family Counseling: Based on the Family-CPMM Model	
Serap Nazlı	
Olgu Sunumu	
Aile Danışması Süreç Yönetimi Modeli Temelli Vaka Formülasyonu ve Müdahale Planı: Örnek Ahlat Ağacı Filmi	29-59
Family Counseling Process Management Model-Based Case Formulation and Intervention Plan: The Wild Pear Tree Example	
Asiye Dilber	
Araştırma Makalesi	
Ebeveynlere Yönelik Pozitif Psikoterapinin Denge Modeline Dayalı Çevrimiçi Öz-Şefkat Uygulaması: Bir Pilot Çalışma	60-92
An Online Self-Compassion Intervention for Parents Based on the Balance Model of Positive Psychotherapy: A Pilot Study	
Tuğba Demirbağ, Songül Çalışkan ve Tuğba Sarı	

Makaleler	Sayfa
Olgu Sunumu	
Aile Danışması Süreç Yönetimi Modeli (Aile-DSYM) ile Kurgusal Bir Vaka Çalışması: Sistemsel Dinamiklerin Yeniden Yapılandırılması A Case Study with the Family Counseling Process Management Model (Family-CPMM): Restructuring Systemic Dynamics Sümeyye Sağanak	93-121
Olgu Sunumu	
Enneagram Mizaç Modeli Temelli Aile Danışmanlığı: Bir Olgu Sunumu Enneagram Personality Type-Based Family Counselling: A Case Presentation Oğuzhan Çelik	122-171
Olgu Sunumu	
Evliliğin İlk Yıllarında Çift Danışmanlığı: Aile-DSYM Temelli Bir Vaka Çalışması Couple Counseling in the Early Years of Marriage: A Case Study Based on the Family-Counseling Process Management Model Ecem Çiçek Habeş ve Serap Nazlı	172-203

Kıymetli meslektaşlarımız,

Toplumsal mihenk taşı olan ailenin korunması son derece önemlidir. Bu nedenle 2025 yılı “Aile Yılı” ilan edilmiş ve aileye yönelik çeşitli çalışmalar başlatılmıştır. Aile Yılı kapsamında aile psikolojik danışmanları olarak sorumluluk alma düşüncesi, bu “özel sayı”nın hazırlanmasına vesile olmuştur.

Aile Yılı Özel Sayısı: Aileyi Güçlendirme ve Koruma adını verdiğimiz bu sayıda; özellikle “genç” meslektaşlarımızın mesleki gelişimlerine katkı sağlayacak uygulamalı çalışmaları içermesini önemsedik. Özel Sayımızda altı çalışma yer almaktadır:

- İlk çalışma, dergimizin baş editörü Prof. Dr. Serap Nazlı tarafından yazılan “*Aile Danışmasında Vaka Formülasyonu ve Müdahale Planı Hazırlama: Aile-DSYM Temelli*” başlıklı makaledir. Aile Danışması Süreç Yönetimi Modeli (kısaca Aile-DSYM), yazarın 30 yıllık birikimi sonucunda alanımıza kazandırılmıştır. Ankara Üniversitesi PDR doktora programı öğrencilerinin ilk aile danışması uygulamalarına destek vermek amacıyla tasarlanan Aile-DSYM; zamanla Türk aile yapısına uygun şekilde geliştirilmiş, farklı aile tiplerinde (çekirdek, geniş, tek ebeveynli, özel gereksinimli vb.) test edilerek özgün, yerli ve milli bir modele dönüşmüştür. Bu makale ile, Aile-DSYM’de vaka formülasyonu ve müdahale planının nasıl yapıldığı ilk kez okuyucu ile paylaşılmaktadır.
- İkinci çalışma, Ankara Üniversitesi PDR doktora programı öğrencisi Asiye Dilber tarafından yazılan “*Aile Danışması Süreç Yönetimi Modeli Temelli Vaka Formülasyonu ve Müdahale Planı: Örnek Ahlat Ağacı Filmi*” başlıklı makaledir. Çalışmada klasik bir film analizi yerine, filmdeki aile ile yapılacak danışma sürecinde vaka formülasyonu ve müdahale planının nasıl yapıldığı okuyucu ile paylaşılmaktadır.
- Üçüncü çalışma, ülkemizde pozitif psikoterapiyi başarıyla temsil eden meslektaşlarımız Dr. Tuğba Demirbağ, Uzm. Songül Çalışkan ve Prof. Dr. Tuğba Sarı tarafından yazılmıştır: “*Ebeveynlere Yönelik Pozitif Psikoterapinin Denge Modeline Dayalı Çevrimiçi Öz-Şefkat Uygulaması: Bir Pilot Çalışma*.” Yazarlar, geliştirdikleri programın ebeveynlerin mental iyi oluşları ve ebeveynlik stresleri üzerindeki etkilerini incelemişlerdir.
- Dördüncü çalışma, Ankara Üniversitesi PDR doktora programı öğrencisi Sümeyye Sağanak tarafından yazılan “*Aile Danışması Süreç Yönetimi Modeli (Aile-DSYM) ile Kurgusal Bir Vaka Çalışması: Sistemsel Dinamiklerin Yeniden Yapılandırılması*” başlıklı makaledir. Bu çalışmada, çekirdek bir aile yapısı üzerinden vaka formülasyonu ve müdahale planı kurgusal olarak paylaşılmıştır.
- Beşinci çalışma, Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan Çelik’in “*Enneagram Mizaç Modeli Temelli Aile Danışmanlığı: Bir Olgu Sunumu*” başlıklı makalesidir. Yazar, çekirdek bir aile ile yürüttüğü 10 oturumluk danışma sürecini ayrıntılı olarak aktarmaktadır.
- Altıncı çalışma, Ankara Üniversitesi PDR doktora programı öğrencisi Ecem Çiçek Habeş ile süpervizörü Prof. Dr. Serap Nazlı tarafından yazılan “*Evliliğin İlk Yıllarında Çift Danışmanlığı: Aile-DSYM Temelli Bir Vaka Çalışması*” başlıklı makaledir. Çalışmada, Aile-DSYM’nin yeni evli çiftlerle uygulanabilirliğini göstermek amacıyla yürütülen beş oturumluk danışma sürecine ait vaka formülasyonu, müdahale planı ve oturum özetleri okuyucu ile paylaşılmaktadır.

Son olarak; özel sayımızda emeği geçen editör kuruluna, değerli yazarlarımıza ve kıymetli hakemlerimize içten teşekkürlerimi sunuyorum. Aile psikolojik danışmanlığı alanında çalışan akademisyen ve uygulayıcıların mesleki becerilerini destekleme amacıyla hazırladığımız bu özel sayıyı sizlerle paylaşmanın mutluluğunu yaşıyor, sayımızın 2025 Aile Yılı’na katkı sunmasını diliyorum.

Sevgi ve saygılarımla...

Baş Editör

Prof. Dr. Serap NAZLI

Aile Danışmasında Vaka Formülasyonu ve Müdahale Planı Hazırlama: Aile-DSYM Temelli

Case Formulation and Intervention Planning in Family Counseling: Based on the Family-CPMM Model

Serap Nazlı 

Öz.

Artan toplumsal sorunların aile dinamiklerine olumsuz yansması; aileler ile geliştirici, önleyici ve koruyucu yaklaşımlar çerçevesinde çalışmasını gerekli kılmaktadır. Bu nedenle, aile psikolojik danışmanlarının farklı aile yapılarıyla (çift, çekirdek aile, geniş aile, tek ebeveynli aile, özel gereksinimli aile vb.) çalışabilmelerine katkı sağlayacak uygulama becerilerinin güçlendirilmesi önem taşımaktadır. Özellikle, psikolojik danışma ve terapi yaklaşımlarının temel kavramlarının, tekniklerinin sahada nasıl uygulanacağı, danışma sürecinde gerekli koşulların sağlanması ve mesleki becerilerin geliştirilmesi kritik bir gerekliliktir.

Bireysel danışma ve terapiden farklı olarak, aile ile çalışırken hem aile üyeleri hem de ailenin iç ve dış sistemleriyle süreç yürütülmektedir. Mesleki tecrübesi henüz sınırlı olan aile psikolojik danışmanlarının bu süreci yönetebilmesi, ailenin iç ve dış dinamiklerini değerlendirerek vaka formülasyonu ve müdahale planı hazırlayabilmesi için kaynaklara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmanın amacı, evlilik ve aile psikolojik danışmanlarının yararlanabileceği Aile Danışması Sürec Yönetimi Modeli (kısaca Aile-DSYM) temelli vaka formülasyonu ve müdahale planının nasıl yapıldığı ile ilgili genel bir bilgilendirme yapmaktır.

Anahtar Kelimeler: Aile terapisi, aile danışması, danışma süreci

Abstract.

The reflection of increasing social problems on family dynamics necessitates working with families through developmental, preventive, and protective approaches. Therefore, it is essential to strengthen the practical skills of family counselors so that they can work effectively with various family structures (e.g., nuclear families, extended families, single-parent families, families with special needs, etc.). In particular, it is critically important to ensure that the fundamental concepts and techniques of counseling and therapeutic approaches can be applied effectively in the field, that the necessary conditions for the counseling process are established, and that professional competencies are developed.

Unlike individual counseling and therapy, working with families involves engaging not only with family members but also with the family's internal and external systems. For family counselors with limited professional experience, successfully managing this process, assessing the family's internal and external dynamics, and preparing a case formulation and intervention plan requires access to appropriate resources. The purpose of this study is to provide readers with a general overview of how to develop a case formulation and intervention plan based on the Family Counseling Process Management Model (hereafter referred to as Family-CPMM), which can be utilized by marriage and family counselors.

Keywords. Family therapy, family counseling, consultation process

Prof. Dr. Serap Nazlı

Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye
e-mail: serapnazli68@gmail.com

Geliş/Received: 21/07/2025

Kabul/Accepted: 19/08/2025

<https://doi.org/10.58434/apdad.1747300>



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

GİRİŞ

Evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) alanının alt uzmanlık alanıdır. Dünya’da ve ülkemizde yaşanan gelişmeler, toplumsal sorunlar nedeniyle son 20 yıldır evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı hizmetine duyulan ihtiyacı artırmıştır.

İlgili bakanlıklar çalışma başlatmış; artan toplumsal talepleri karşılamak için aile danışma merkezlerinin ve aile danışmanlarının eğitimi için yönetmelik yayımlanmıştır (örneğin 2012, Resmî Gazete). Ayrıca nitelikli hizmet için Mesleki Yeterlik Kurulu (MYK) aile danışmanının sahip olması gereken standartları yayımlamıştır (MYK, 2017). Ancak yapılan bu çalışmalar yeterli olmamış; düşen evlilik oranları, artan boşanma oranları, kadına yönelik şiddet, çocuk ve ergenlerde problem davranışlardaki dramatik artış gibi pek çok sorun politika yapıcıların 2025 yılını “aile yılı” olarak ilan etmesine neden olmuştur.

Özellikle toplumsal sorunların aile dinamiklerine yansımaları, aile danışmanlarının geliştirici, önleyici ve koruyucu yaklaşımlarda çalışmasını gerektirmektedir. Aile psikolojik danışmanlarının farklı aile yapıları ile çalışabilmeleri için uygulama becerilerinin güçlendirilmesi gerekir. Özellikle psikolojik danışma ve terapi yaklaşımlarının temel kavramlarının ve tekniklerinin sahada nasıl uygulanacağı, danışma sürecinde sağlanacak koşul ve becerilerin geliştirilmesi oldukça önemlidir.

Ancak PDR literatüründe uygulamaya yönelik beceriler “bireyle psikolojik danışma” müdahalesi için daha fazla öne çıkarılmakta, evlilik ve aile danışmanlığında danışma süreçlerini ele alan kaynaklar sınırlı kalmaktadır. Henüz mesleki tecrübesi sınırlı olan aile psikolojik danışmanlarının bu süreci yönetmesi, ailenin iç ve dış dinamiklerinin değerlendirilerek vaka formülasyonu ve müdahale planının hazırlanması için kaynaklara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, evlilik ve aile psikolojik danışmanlarının yararlanabileceği Aile Danışması Süreç Yönetimi Modeli (kısaca Aile-DSYM) temelli vaka formülasyonu ve müdahale planının nasıl yapıldığı hakkında okuyucuya genel bilgilendirme yapmaktır.

Aile-DSYM Nedir?

Aile Danışması Süreç Yönetimi Modeli (kısaca Aile-DSYM), danışmanlık sürecinin yapılandırılması modelidir. Modelin adının “aile” olmasının nedeni, aile kavramının ana çerçeveyi betimliyor olması ve evlilik öncesinden ölünceye kadar içinde yer aldığımız ‘temel yaşam alanını’ kapsamasındandır. Dolayısı ile çift, evlilik öncesi, boşanma gibi çalışma alt alanları Aile-DSYM’nin ana çerçevesinin içinde yer alır.

Türk kültürü ve aile yapısına uygun olarak tasarlanan Aile-DSYM’nin **genel amacı**; ailenin mikro ve makro sistemini dikkate alarak hem aile üyelerinin bireysel olarak hem de bir bütün olarak değişimini ve gelişimini destekleyen, ailenin içinde bulunduğu yaşam döngüsünün görevlerini ve bir sonraki evrenin görevlerini daha sağlıklı, doyumlu ve uyumlu olarak yerine getirmesine ve ailenin işlevlerini yerine getirirken karşılaştığı gelişimsel ve ani krizler ile etkili baş edebilmeleri için koruyucu, önleyici ve geliştirici ruh sağlığı hizmetlerinin birincil ve ikincil önleme düzeylerinde kullanılabilecek bir model olarak tasarlanmıştır (ayrıntılı bilgi için bkn. Nazlı, 2020).

Aile-DSYM’nin genel özellikleri şunlardır (Nazlı, 2020a, 2024b):

- Aile-DSYM tasarlanırken Ruh Sağlığı Yasası taslağı ve Mesleki Yeterlilik Kurulu’nun (MYK) psikolojik danışman, okul psikolojik danışmanı ve aile danışmanı meslek standartları; Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ile Millî Eğitim Bakanlığı’nın ilgili yönetmeliklerinde verilen rol ve görevler yasal mevzuat olarak temel alınmıştır.
- Aile-DSYM çok kültürlü bir anlayışa sahiptir; geçmişi köklü medeniyetlere dayanan Anadolu coğrafyasının kültürel değerlerini dikkate alır. Aile-DSYM, *kültürel evrensellik ve biriciklik* ilkesini temel alarak tasarlanmış bir modeldir.
- Aile-DSYM’nin kuramsal temelleri, temel sistemik kuramcılar arasında yer alan Bowen, Minuchin, Haley ve Satir’in aile sistemine ilişkin görüşleri ile Carl Rogers’ın birey merkezli yaklaşımı oluşturmaktadır. Bu kuramların temel kavramları çok kültürlü perspektif ile Türk aile yapısına göre sentezlenmiştir (bkn. Nazlı, 2022).

- Aile-DSYM modeli birincil ve ikincil düzeyde ruh sağlığı hizmetlerinde yararlanılabilecek, ailelerin gelişimsel ve ani krizler ile etkili baş etmeleri için “psikolojik” destek sunan bir modeldir.
- Aile-DSYM, tanı-tedavi odaklı değil gelişimsel, önleyici ve koruyucu odaklı aile danışmanlığı hizmetlerinde yararlanılabilecek bir model olarak tasarlanmıştır.
- Aile-DSYM farklı aile yapılarındaki (evlilik öncesi, çift/eş, boşanma, çekirdek aile, geniş aile, tek ebeveynli aile, üvey ebeveynli aile, evlat edinmiş/koruyucu aile, yabancı uyruklu aile, özel gereksinimli çocuğu olan aile gibi) ailelerin dinamiklerini dikkate alarak uyarlanabilecek esnekliktedir.
- Aile-DSYM birincil değişimi hedefleyen kısa süreli “aile danışma süreci modeli” olarak tasarlanmıştır.

Aile-DSYM kısa süreli, yarı yapılandırılmış, esnek bir model olması; aile sistemini çok katmanlı (9 boyut) ele alarak değerlendirmesi ve bu doğrultuda vaka formülasyonu ile müdahale planının hazırlanmış olması bir diğer özgün tarafıdır. Bu yönü ile *mesleğe yeni başlayan profesyonellerin* danışma sürecini yapılandırması ve yönetmesini kolaylaştırmaktadır.

Yazar tarafından doktora dersi sürecinde süpervizyon verdiği öğrencilerinin ilk aile danışması deneyimini desteklemek amacı ile tasarlanan Aile-DSYM, profesyonellerin kendi saha deneyimleri ve kişisel özellikleri, yetkinlikleri ile sentezlenerek geliştirilebilecek nitelikte olması bir diğer özgün yanıdır.

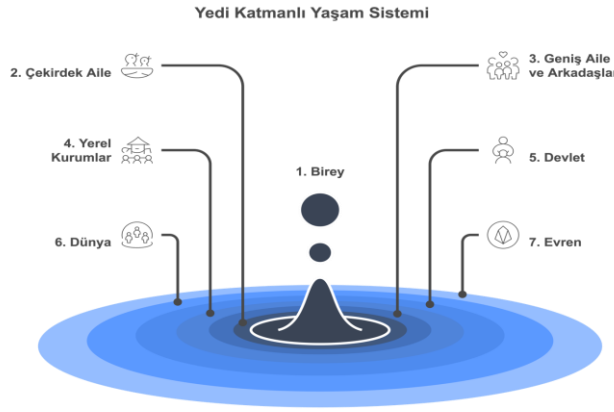
Aile DSYM’nin 9 Boyutu:

Aile-DSYM’de ailenin iç ve dış dinamiklerini kapsayan 9 boyut vardır. Yani Aile-DSYM yalnızca ailenin iç dinamiklerine değil tüm yaşam sistemi ile etkileşimini, bu etkileşimin aile yapısına yansımalarına odaklanır.

Aile sisteminin daha işlevsel/fonksiyonel/sağlıklı örüntü geliştirmeleri için danışma süreci bu boyutlar dikkate alınarak yönetilir. Diğer bir ifade ile; Aile-DSYM’nin 9 boyutu, modelin ***anahtar kavramıdır*** ve danışma sürecinin de ana omurgasını oluşturur. Elbette her aile biriktir, bu nedenle aile yapısına uygun olarak bu boyutlar uyarlanır (Nazlı, 2020).

Ailelerin iç ve dış dinamikleri, diğer bir ifade ile *eko-yaşam sistemi* dikkate alınarak ailenin sistemi 9 boyutta değerlendirilir. Bu boyutlar: Bireysellik ve bütünlük, denge/homeostazi, etkileşim/iletişim, kurallar, alt sistemler ve sınırlar, işlevler, kök aile ve diğer katmanlar, aile yaşam döngüsü, fizyolojik ve psikolojik problemler (Nazlı, 2020).

Görsel-1: Yedi Katmanlı Yaşam Sistemi



Kaynak: Nazlı, 2025b

Global Dünya sistemi ve bilişim teknolojisi ile artık birey ve ailenin karşılıklı etkileşim halinde olduğu sistemlerin sayısı hem nicelik hem de nitelik olarak değişmiştir. Nazlı'ya (2025b) göre, birey ve aileler Yedi Katmanlı Yaşam Sistemi'nin bir parçası olarak yaşarlar. Bireyin ve ailenin yaşamında yer alan yedi katman, bazen doğrudan bazen dolaylı olarak belirleyici rol oynar (Görsel-1). Diğer bir ifade ile bireyler ve aileler, yedi katmanlı bir sistem ağında karşılıklı bir etkileşim halinde yaşamlarını sürdürürler. Bu katmanlar: Birey, çekirdek aile, geniş aile ve arkadaşlar, yerel kurumlar, devlet, Dünya ve Evren katmanlarıdır (Ayrıntılı bilgi için bkn. Nazlı, 2025b).

Nazlı tarafından geliştirilen Yedi Katmanlı Yaşam Sistemi, Aile DSYM'nin 9 boyutuna dahil edilerek güncellenmiştir. Bu katmanlardan 1. ve 2. katman “bireysellik ve bütünlük” boyutuna, 3.-7. katmanlar ise “kök aile ve diğer katmanlar” boyutuna dahil edilmiştir. Aile-DSYM'nin güncellenen 9 boyutu Tablo-1’de verilmiştir. Tablo-1 ailenin sistemini değerlendirmede aile psikolojik danışmanına kılavuzluk yapar.

Tablo-1: Aile-DSYM'nin 9 Boyutuna Göre Aile Sistemini Değerlendirme

9 Boyut	Derecelendirmeli Puan (1 en az ve 10 en fazla)
1.Bireysellik-bütünlük: Aile gelişiminin genel görünümü çok önemlidir. Bu genel görünüm, aynı zamanda ailenin kimliğini betimler. Her ailenin hem evrensel hem de kendine özgü biricik özellikleri vardır ve bunlar ailenin kimliğine yansır. Her aile üyesinin kendi bireyselliğini koruması, kişisel gelişimini sürdürmesi yani ‘bireysel’ kimliği ile aile sisteminde var olabilmesi önemlidir. Ayrıca her aile üyesi diğerinin refahı ve mutluluğu için çabalaması, emek göstermesi yani ‘bütünlük’ için üzerine düşen rol ve sorumluluklarını yerine getirmesi önemlidir. Yedi Katmanlı Yaşam Sisteminin 1. Katmanı “birey”, 2. Katmanı “çekirdek aile”dir. Yetişkin aile üyelerinin (18 yaş ve üstü) hem kendi kimliklerini oluşturmaları, yaşam anlam ve amacını keşfetmesi için emek harcaması hem de aile bütünlüğü, istikrarı ve olumlu aile atmosferi için rol ve sorumluluklarını yerine getirmesi önemlidir.	*Her bir aile üyesinin bireysellik düzeyi: ... puan *Aile gelişiminin bütünlük düzeyi: ... puan
2.Denge/Homeostazi:	*Ailenin dengesi: ... puan

Gelişimsel ve ani krizler ailenin bütünlüğüne zarar verir, dengesini bozar. Dengenin uzun süre bozulması, ailenin kendi kaynakları ile toparlanamaması bağlarını zayıflatır ve istikrarını riske atar. Ailenin istikrarı ve devamlılığı için dengenin yeniden kurulması; ailenin bireysel, sosyal ve kurumsal kaynaklarından destek alabilmesi önemlidir.	
3.Etkileşim-iletişim: Aile üyeleri arasında karşılıklı etkileşim örüntüleri vardır. Etkileşim doğrusal değil döngüseldir. Her aile üyesi birbirini etkiler ve birbirinden etkilenir. Ailenin işlevsel etkileşim-iletişim tarzı yapısını güçlendirir, ailenin duygusal atmosferini olumlu etkiler. Özellikle “empatik dinleme, ben ve biz dili” ailenin bağlılığını artırır.	*Aile içi etkileşim: ... puan *Her bir aile üyesinin kendisini ifade etme düzeyi: ... puan
4.Kurallar: Kurallar ailenin sağlıklı işlevde bulunmasına katkı sağlar. Sağlıklı/işlevsel ailede açık, uzlaşmış ve esnek kurallar vardır. Ailenin genel kuralları ve çocuk yetiştirmeye ilişkin özel kurallarının olması gerekir. Özellikle 18 yaşına kadar çocuklar ile ilgili son sözü ‘ebeveyn’ alt sistemi söyler. Aile hiyerarşisi çocukların gelişimi için önemlidir.	*Aile sistemini düzenleyen kuralların net açık oluşu: ... puan
5.Alt sistemler ve sınırlar: Ailede üç temel alt sistem vardır: Eş, ebeveyn, çocuk/kardeş. Üç temel alt sistemin rol ve görevlerini yerine getirmesi işlevselliğin en önemli göstergesidir. Özellikle eş ve ebeveyn alt sisteminin rol ve görevlerini yerine getirmesi son derece kritiktir. Çocuk gelişiminde kardeş alt sisteminin uyumlu ve dayanışma içinde olması önemlidir.	*Eş alt sisteminin uyumu ve doyumu: ... puan *Ebeveyn alt sisteminin uyumu: ... puan *Kardeş alt sisteminin uyumu: ... puan

6.Aile işlevi: Sağlıklı ailelerde temel ihtiyaçların (beslenme, barınma, temizlik gibi) karşılanması, ait olma ve sevgi ihtiyaçlarının paylaşımı, birlikte kaliteli zaman geçirme, mizah anlayışı ve özellikle konuşarak ve uzlaşarak ‘problem çözme’ becerileri gelişmiştir. İşlevsel/sağlıklı ailelerde ailenin ‘duygusal atmosferi’ sıcak, samimi ve destekleyicidir.	*Ailenin genel işlevsellik düzeyi: ... puan
7.Kök aile ve diğer katmanlar: Yedi Katmanlı Yaşam Sisteminin 3. ile 7. katmanları bu boyutta yer alır. Toplulukçu kültürel dinamiklerimiz nedeni ile kök aile bu boyutta biraz daha ön plandadır. Her iki eşin köken ailesinin sosyal desteği çekirdek ailenin uyumu ve istikrarı için önemlidir. Ailenin sosyal arkadaşları da güzel ve zor günlerde sosyal destek kaynağı olarak önemini korur. Ayrıca ailenin yaşamında diğer katmanlarda yer alan yerel kurumlar, devlet, Dünya ve evren katmanlarının da doğrudan ve dolaylı etkisi yadsınamaz. Bu katmanlar ailenin dış dinamikleridir ve aile sisteminde önemli bileşen olarak yerini alır. Ailenin yaşadığı bölge, bağlı olduğu devletin kanunları, Dünya’da yaşanan krizler ve uzaydan aldığımız sinyaller yaşamın önemli belirleyicisi haline gelmiştir.	*Kök aile ile etkileşimi: ... puan *Arkadaş/sosyal etkileşimi: ... puan *Yerel sistem ile etkileşimi: ... puan *Devlet ile etkileşimi: ... puan *Dünya ile etkileşimi: ... puan *Evren ile etkileşim: ... puan
8.Aile yaşam döngüsü: Ailelerin genel olarak altı evresi vardır: Evlilik öncesi, yeni evli çiftler, küçük çocuklu aileler, ergen çocuklu aileler, yetişkin çocuklu aileler ve olgun aileler. Her ailenin yaşam döngüsüne özgü genel problemler ile karşılaşması normaldir. Bu şekilde aileler her evrede değişir	*Ailenin yaşam döngüsüne uyum düzeyi: ... puan

ve gelişirler. Ancak işlevsel olmayan aileler uyum sağlayamaz ve sorunları ile sağlıklı başa çıkmakta zorlanır.	
9.Fizyolojik ve psikolojik problemler: Aile sistemini derinden etkileyen fizyolojik ve psikolojik problemler vardır. Ailede kronik hastalıklar (özellikle kalp, diyabet, kanser) ve psikiyatrik hastalıklar (özellikle kronik depresyon, panik atak, sınırda kişilik bozukluğu, narsizm, şizofreni) aile sistemini derinden etkiler. Özel gereksinimli üyesi olan (ortopedik, zihinsel/bilişsel gerilik, otizm, DEHB vb) aileler de bu kapsamda değerlendirilir. <u>Mini Not:</u> Kronik rahatsızlık ve özel gereksinimli üyesi olan aileler Aile-DSYM'nin kapsamındadır. Ancak ileri düzey psikiyatrik rahatsızlığı olan aileler için etkili bir model değildir.	*Fizyolojik sorunlar ile baş etme düzeyi: ... puan * Psikolojik sorunlar ile baş etme düzeyi: ... puan

Aile-DSYM'de Vaka Formülasyonu:

Aile-DSYM'nin vaka formülasyonunda 9 boyuttan yararlanılır (Tablo-1). Ön görüşme ve 1. Oturumda aileden bilgi toplamak için yarı yapılandırılmış görüşme formu (Form-1) ile ailenin 9 boyutu hakkında bilgi toplanır ve bu doğrultuda vaka formülasyonu ile müdahale planı hazırlanır.

Vaka formülasyonu; danışanın yaşadığı sorunların nedenlerini anlamak amacı ile teorik bir model çerçevesinde bilgilerin toplanması, bilgilerin organize edilerek yapılandırılmasıdır. Vaka formülasyonu müdahalelerin planlanmasına ve yapılacakların önceliklendirmesine yardımcı olur (Kuyken, Padesky & Dudley, 2009). Aile danışması ve terapisinde vaka formülasyonunda aile üyeleri arasındaki etkileşim örüntüleri, rollerin dağılımı, güç/hiyerarşi, iletişim biçimlerini anlamaya yöneliktir (Nichols ve Davis, 2020). Diğer bir ifade ile; aile danışmasında formülasyon tek bir bireyin değil aile sisteminin nasıl işlediğini anlamak için yapılır.

Yapısal aile terapisinde vaka formülasyonu için alt sistemler, sınırlar, roller, koalisyon gibi temel kavramlardan yararlanılır ve *aile haritası* ile formülasyon sembolleştirilir. Murray Bowen'ın 8 temel kavramı vardır ve bu kavramları *genogram* ile sembolize ederek tüm bilgileri organize eder (akt. Nazlı, 2024a). Aile-DSYM'de vaka formülasyonu 9 boyut temel alınarak yapılır (Tablo-1). Bu boyutlara ilişkin veri toplamak için yarı yapılandırılmış görüşme formu ile aile danışmanının gözlemleri, geçmiş deneyimleri ve literatürden yararlanılır.

Aile-DSYM'ye göre yarı yapılandırılmış görüşme formunun örnek soruları Form-1'de verilmiştir. Aile yapısına göre (evlilik öncesi, tam, tek ebeveynli, boşanmış, üvey ebeveynli aile gibi) formdaki sorular uyarlanır. Elde edilen verilere göre vaka formülasyonu yapılır. Aile-DSYM'ye kısa süreli müdahale olduğu için, Form-1 aracılığı ile toplanan verilerin ön görüşme ve 1. Oturumda alınmasına özen gösterilir. Ancak ailenin kompleks yapısı dikkate alındığında, danışma sürecinde yeni verilerin elde edileceği de unutulmamalıdır.

Aile-DSYM'de *vaka formülasyonu* için aşağıdaki bilgilerin elde edilmesi yararlı olacaktır:

- Ailenin yapısı
- Sosyo-demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, meslek, ekonomik düzey)
- Ailenin 9 boyutu
- Ailenin mevcut sorunu/semptomu
- Ailenin koruyucu ve risk faktörleri
- Danışma sürecinin temel hipotezi
- Öncelikle yapılandırılması önerilen boyutlar
- Ailenin öngörülen değişim potansiyeli
- Danışma süreci sonunda hedeflenen birincil ve ikincil değişim kriteri
- Ailenin danışma sürecinden beklentileri ve motivasyonu

Aile danışmanı ilk temastan itibaren çok dikkatli gözlem yapması; başvuran aile üyesinin tutumu, hizmeti almaya gönüllü/gönülsüz aile üyeleri, sorulara verilen yanıtların tutarlılığı, aile üyelerinin birbirleri ile etkileşimi gibi verilerin de önemli olduğu dikkate alınmalıdır.

Form-1:

AİLE-DSYM GÖRÜŞME FORMU

1. **Ailenin Demografik Bilgileri:** Ailenizi tanıtır mısınız? Kaç yıllık evlisiniz? Nasıl evlendiniz? Ailede kaç kişisiniz, kimlerle yaşıyorsunuz? Aile bireylerinin yaşları, eğitimleri, meslekleri vb. Sosyo-ekonomik düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz?
2. **Bireysellik:** Her bir aile üyesi kendi kişisel gelişimi için neler yapıyor? Kimlik gelişimi ve yaşamın anlam arayışı için neler yapıyor? Aile üyeleri bireysel gelişimleri için kaliteli yalnızlık/tek başına kalma zamanı ayırır mı? Aile üyelerinin kişisel gelişimleri destekleniyor mu? Ailede bütün üyelerin kendi potansiyellerini geliştirmeleri için teşvik ediliyor mu? Engeller varsa neler?
3. **Bütünlük:** Birbirinizin rahat ve huzuru için neler yapıyorsunuz? Birlikte kaliteli zaman geçirmek için neler yaparsınız? Sevgi ve ilgi paylaşımı neler yapılır? Aile bütünlüğünüzü nasıl algılıyorsunuz?
4. **Denge/Homeostazi:** Ailenizde iç ya da dış nedenlerden (örneğin çocukların okula başlaması, iş değişimi, ekonomik kriz, emeklilik, hastalık vb) bir değişim meydana gelirse nasıl tepki verirsiniz? Ailenizin yeniden düzene kavuşması için neler yaparsınız?
5. **Etkileşim/iletişim:** Sizce aile üyelerinizin birbirleri ile ilişkisi nasıl? Bu etkileşimi nasıl değerlendiriyorsunuz? Yani siz ve diğer aile üyeleri isteklerini, düşüncelerini, sıkıntılarını açıkça iletebiliyor ve anlaşıldığını hissedebiliyor mu? Anlaşılmama durumunda neler yapılıyor?
6. **Kurallar:** Ailenizde kurallar ve roller nasıl belirlenir? Temel kurallarınız neler? Tüm aile üyeleri bu kuralları ve rolleri açıkça bilir ve kabul eder mi? Duruma göre kurallar ve roller değişir mi?
7. **Eş alt sistemi:** Eşinizle ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz? Eş ilişkiniz sizin hangi ihtiyaçlarınızı karşılıyor? Siz eşinizin hangi ihtiyacını karşılıyorsunuz? Yaşamınızda eşinizin rolü ve önemi nedir? Eş ilişkiniz size göre uyumlu ve doyumlu mu? İlişkiniz konusunda siz neler düşünüyorsunuz ve sizce eşiniz neler düşünüyor?
8. **Ebeveyn alt sistemi:** Ebeveyn olarak çocukların gelişimi için neler yaparsınız? Ebeveyn olarak uyumlu musunuz? Ebeveynler ortak sorumluluk alır mı?
9. **Kardeş alt sistemi:** Kardeşlerin birbiri ile ilişkisi nasıl? Kardeşlerin uyumu, dayanışması ve paylaşması nasıl?

10. **Sınırlar:** Aile üyeleri birbirlerinin sınırlarını nasıl algılar? Ebeveynler ve çocuklar arasında sınır nasıl belirlenir? Sınır ihlali var mı? Sizce aile üyeleri birbirinden çok kopuk ya da fazla iç içe mi?
11. **İşlevsellik:** Ailenizin ekonomik, fiziksel güvenlik ihtiyaçlarını karşılamak için neler yapıyor? Bunun için aile üyeleri iş bölümü/iş birliği içinde mi? Aile atmosferiniz sıcak, samimi ve destekleyici mi? Ailede bir problem ortaya çıktığında onu nasıl çözüme kavuşturursunuz? Şu ana kadar yaşadığınız bir problemi nasıl çözüme kavuşturduğunuzu anlatır mısınız?
12. **Kök aile ve diğer katmanlar:** Kök aile geçmişinizi kısaca ebeveyn ve kardeşlerinizi, onlar ile ilişkinizi anlatır mısınız? Anne ve babanız sağ mı, kaç yaşlarında meslekleri neler? İhtiyaç duyduğunuzda kök aile ve arkadaşlarınız ‘sosyal destek’ verir mi? Yerel ve devlet kurumları ile etkileşiminiz nasıl? Sosyal medya ile etkileşiminiz nasıl? Dünya ve evren katmanları sizin için ne anlam ifade ediyor?
13. **Fizyolojik ve psikolojik hastalık:** Ailede kanser, diyabet, kalp gibi kronik rahatsızlık, özel gereksinim ve/veya psikolojik rahatsızlığı olan üye var mı? Tedavi süreci devam ediyor mu?
14. **Son Soru:** Bu soruları yanıtlarken neyi fark ettiniz? Bu sorular çerçevesinde kendinizi ve ailenizi nasıl değerlendirirsiniz? Buraya geliş nedeninizi, bu sorulara verdiğiniz yanıtlar ile değerlendirmenizi istiyorum.... Aile danışması hizmetimizin amacı ne/ler olmalı ve aldığınız hizmetin sonucunda ailenizde hangi değişimlerin olmasını bekliyorsunuz?

Aile DSYM’de Müdahale Planı Hazırlama:

Aile danışmanlığının karmaşık ve kompleks yapısı sürecin planlı yürütülmesini zorunlu kılar. Ancak, aile biriciktir ve kendine özgü kimliği vardır. Bu nedenle müdahale planı “esnek” hazırlanır. Danışma sürecinin başında aile yapısına uygun, esnek hazırlanan müdahale planı sürecin verimli geçmesini destekler.

Müdahale planı danışma sürecinde kılavuzluk rolü üstlenir. Aile danışmanlığında bir kişiye değil sisteme odaklanılır ve sistemin yeniden yapılanmasında müdahale planının hazırlanması kolaylaştırıcı rol oynar. Müdahale planı danışma sürecinin tüm evrelerini kapsamalıdır. Aile-DSYM’de danışma süreci “ilk-orta ve sonlandırma” evrelerinden oluşur (Nazlı, 2020a).

Aile-DSYM *birinci önleme düzeyinde* uygulanıyorsa bir ön oturum ile dört oturum (1+4) yeterli olacaktır (bkn. Gökkaya Civan ve Nazlı, 2019). Aile-DSYM *ikincil önleme düzeyinde* uygulanıyorsa bir ön oturum, 4 oturum ve/veya 6 oturum ile 2 izleme oturumu (1 + (4/6) + 2) işlevsel (bkn. Nazlı ve Kiye, 2021) olacaktır. Psikolojik danışmanlar, ailenin ihtiyacına göre oturum sayılarını ayarlayabilir. Bir oturum süresi 90 dakika; ön oturum ile izleme oturumları ihtiyaca göre 30-60 dakika arasında süre verilir (Nazlı, 2020a).

Tablo 2: Aile-DSYM’de Birinci Önleme Düzeyinde Müdahale Planı Şablonu

Aile Profili	
- Ailenin yapısı: - Sosyo-demografik özellikleri: - Ailenin sorunu/semtomu: - Ailenin koruyucu ve risk faktörleri: - Danışma hedefi/amacı:	
Oturum	Oturumun Amacı ve planı
Ön oturum (30-60 dk)	▪ Aile ile tanışma, sorun/problem ve beklentinin alınması ▪ Süreç ile ilgili yapılandırmanın yapılması ▪ Danışma sürecinin amacı, beklentiler, oturum sayısı ve sıklığı, katılacak kişiler vb. belirlenmesi ▪ Yazılı ve sözlü onam alınması ▪ Aile-DSYM’nin 9 boyutu hakkında veri toplanmaya başlanması ▪ Ön oturum özeti ve ödev verilmesi ▪ Elde edilen ilk veriler ile ön hipotez kurma ve müdahale planı hazırlama
1. Oturum (90 dk)	▪ Ödevin değerlendirilmesi ▪ Süreç ile ilgili yapılandırmanın tekrar edilmesi ▪ Aile-DSYM’nin 9 boyutu hakkında veri toplanılması ▪ Danışma hizmetinin amacı ve beklentilerin tekrar ele alınması ▪ Oturum özeti ve ödev verilmesi

	Çalışma hipotezini kurma ve müdahale planının netleştirilmesi
2. Oturum (90 dk)	- Ödevin değerlendirilmesi - Etkili <i>iletişim ve duygu ifade etme</i> becerisi için çalışılması - Ailenin 9 boyutuna yönelik çalışılması - Sistemik/döngüsel sorular ile aile üyelerinin farkındalığının artırılması - Oturum özeti ve ödev verilmesi
3. Oturum (90 dk)	- Ödevin değerlendirilmesi - Etkili <i>problem çözme becerisi</i> için çalışılması - Ailenin 9 boyutuna yönelik çalışılması - Dönüslü sorular ile ailenin değişime teşvik edilmesi - Değişim kanıtlarının vurgulanması - Oturum özeti ve ödev verilmesi
4. Oturum (90 dk)	- Ödevin değerlendirilmesi - Ailenin 9 boyutunun değerlendirilmesi - Ailenin güçlü ve geliştirilmesi gereken 9 boyutunun değerlendirilmesi - Danışma amacı ve elde edilen kazanımların değerlendirilmesi - Tüm sürecin özetlenmesi - İzleme oturumunun planlanması - Ödev verilmesi
İzleme Oturumu (30-60 dk)	- Ödevin değerlendirilmesi - Son oturum sonrası aile deneyimlerinin ele alınması - Ailenin 9 boyutunun değerlendirilmesi - Danışma sürecinde elde edilen kazanımları sürdürmek için yapılacakların ele alınması - Kapanış

Aile-DSYM’de birincil önleme düzeyinde dört oturumda değişim ve dönüşüm başlar. Bu süreci hızlandırmak için *iki beceri* kritik rol oynar:

1. *Birincisi*, etkili iletişim becerisidir. İletişimde esas amaç “anlaşıldığını” hissetmektir. Aile üyelerinin çekinmeden düşünce ve duygularını paylaşması için ailede empatik bir atmosferin olması gerekir. Aile bireyin yaşamında biriciktir; duyguların spontane ve yoğun yaşandığı temel yaşam alanıdır. Bu nedenle ailede “anlaşıldığını hissetmek” oldukça önemlidir. Özellikle empatik dinleme, ben ve biz dili aile üyeleri arasındaki bağlılığı ve doyumunu artırır.
2. *İkincisi*, etkili problem çözme becerisidir. Ailede asıl sorun, sorunun kendisi değil nasıl çözeceğini bilmemekten kaynaklanır. Bu nedenle problem çözme ve uzlaşabilme becerisine yer verilir. Ailede ortak noktada uzlaşabilme becerisi şimdi ve gelecekte iyilik halini, istikrarını ve uyumunu güçlendirir.

Nazlı'nın (2022) analizini yaptığı Vavien filmi için örnek müdahale planı aşağıda verilmiştir. Müdahale planı örneği, Vavien filminin ilk 30 dakikası dikkate alınarak yapılmıştır (Tablo-3):

Filmin 30:00 dakikasında, eşler arabada vavien tekniği hakkında tartışıyor ve Celal eşi Sevilay'ı arabadan atıyor. Farz edelim ki; Sevilay evine dönerken tesadüfen “aile danışması” tabelasını görüyor ve danışmanlık hizmeti almaya geliyor. Örnek müdahale planı Sevilay ile yapılan ön görüşme sonrası yapılmıştır. Ayrıca, yazar süpervizyon sürecinde verdiği bilgilerden bazılarını tablonun son satırına okuyucu için eklemiştir.

Tablo 3: Vavien Ailesi için Müdahale Planı Örneği

Aile Profili - Ailenin yapısı: Çekirdek aile - Sosyo-demografik özellikleri: *Baba Celal 40 yaşında, lise mezunu, küçük esnaf *Anne Sevilay 38, ortaokul mezunu, ev hanımı *Mesut, 14 yaşında, 9. Sınıf öğrencisi - Ailenin sorunu/semptomu: İletişim sorunu ve kopuk aile yapısı - Ailenin koruyucu ve risk faktörleri:
--

*Aile olmayı önemseyen geleneksel değerler (+) *Sevilay'ın sosyal sorumluluk projelerinde aktif olması (+) *Eşlerin kopuk olması (-) *Ebeveyn alt sisteminin uyumsuz olması (-) *Celal'in iş/mesleki başarısızlıkları (-) *Celal'in sosyal arkadaş çevresi (-) *Mesut'un akademik başarısının düşük olması (-) *Baba-oğul alt sisteminin işlevsiz olması (-) *Alt orta SED (-) - Danışma amacı: *Eş ve ebeveyn alt sistemini güçlendirmek *Baba-oğul alt sistemini güçlendirmek *Ailede etkili iletişim ile duygusal atmosferi yeniden yapılandırmak	
Oturum	Oturumun Amacı ve planı
Ön oturum (30-60 dk)	▪ Ön görüşme yalnızca Sevilay hanım ile yapılıyor; yazılı ve sözlü onam alınıyor, problem ve danışma hizmetinden beklentisi alınıyor. ▪ Süreç hakkında bilgilendirme yapılıyor ve eşinin katılım durumu soruluyor ancak Sevilay hanım bunun mümkün olmadığını vurguluyor. ▪ Haftada bir gün ve toplam 4 oturum ve 1 izleme yapılacağı; mümkünse tüm oturumlara eşi Celal bey ile gelmesi, 3. ve 4. oturumlara ergen çocuğun katılmasının beklendiği belirtilir. ▪ Yarı yapılandırılmış görüşme ile 9 boyut hakkında veri toplanmaya başlanılıyor. ▪ Terapötik ittifak kurulması için özen gösteriliyor. ▪ Ön görüşme/oturumun özeti yapılıyor. ▪ 1. Oturum randevusu veriliyor, Celal bey ile gelmesi ve ödev olarak danışma süreci hakkında eşine bilgi vermesi isteniyor. ▪ Elde edilen ilk veriler ile ön hipotez kuruluyor ve müdahale planı hazırlanmaya başlıyor.

1. Oturum (90 dk)	▪ Ödevin değerlendirilmesi yapılır. ▪ İki olasılık var: 1.Celal bey danışma hizmetini ret eder, ancak eşinin hizmeti aldığını bilir. 2. Eşler birlikte gelir. ▪ Sevilay hanım ve/veya eşlere yapılandırılmış görüşme ile 9 boyut hakkında veri toplanır. ▪ Görüşme formundaki son soru ile danışma sürecinin amacı ve beklentiler tekrar ele alınır. ▪ Oturum özeti ve ödev (eş alt sistemini güçlendirmeye yönelik) verilir. ▪ Çalışma hipotezi ve müdahale planı hazırlanır.
2. Oturum (90 dk)	<i>Celal bey katılırsa:</i> ▪ 1. Oturumda verilen ödev değerlendirilir. ▪ Celal beyin duygu ve düşünceleri alınır ve eşi ile koalisyon kurulmadığı ve tarafsızlık ilkesi vurgulanır. ▪ <i>Etkili iletişim ve duygu ifade etme</i> becerisi için çalışılır. ▪ Ailenin 9 boyutuna yönelik çalışılır. ▪ Sistemik/döngüsel sorular ile aile üyelerinin farkındalığını artırılır. ▪ Çiftlerin oturumu ve kendilerini değerlendirmesi istenir. ▪ Oturum özetlenir. ▪ Eş alt sistemini güçlendirmeye yönelik ödev verilir. ▪ Bir sonraki oturuma Mesut'un katılması istenir. <i>Celal bey katılmazsa:</i> ▪ 1. Oturumda verilen ödev değerlendirilir. ▪ Sevilay hanım ile <i>aile içi etkili iletişim ve duygu ifade etme</i> becerisi için çalışılır. ▪ Ailenin 9 boyutuna yönelik çalışılır. ▪ Sistemik/döngüsel sorular ile aile sistemi hakkında farkındalık artırılır. ▪ Sevilay hanımın kendisini ve ailesini değerlendirmesi istenir. ▪ Oturum özetlenir.

	▪ Ödev: Gizlilik sınırlarına dikkat edilerek oturum hakkında Celal beye bilgi vermesi ve eş alt sistemini güçlendirmeye yönelik ödev verilir. ▪ Bir sonraki oturuma Celal ve Mesut'un katılması istenir.
3. Oturum (90 dk)	<i>Sevilay ve Mesut katılırsa:</i> ▪ 2. Oturumda verilen ödev değerlendirilir. ▪ Mesut'un duygu ve düşünceleri alınır, okul ve kariyer planı değerlendirilir. ▪ Ailede "<i>etkili problem çözme</i>" becerisi için çalışılır. ▪ Sevilay hanımın kendisini ve ailesini değerlendirmesi istenir. ▪ Mesut'un kendi kariyer planı ve ebeveyn ilişkisini değerlendirmesi istenir. ▪ Mesut'a gizlilik sınırına dikkat ederek bu oturum hakkında babasına bilgi vermesi ödevi ile okul rehberlik servisine gidilerek kariyer planlama görüşmesi yapması ödevleri verilir. ▪ Sevilay hanımın eşi ile birlikte çocuklarının gelecek planını ele alan sohbet yapması ve okul rehberlik servisine giderek oğlu için destek alma ödevleri verilir. ▪ Oturum özeti yapılır ve haftaya son oturuma tüm aile üyelerinin katılımı talep edilir. <i>Sevilay, Celal ve Mesut katılırsa:</i> ▪ 2. Oturumda verilen ödev değerlendirilir. ▪ Mesut'un duygu ve düşünceleri alınır, okul ve kariyer planının değerlendirilir. ▪ Celal ve Sevilay'ın ebeveyn olarak duygu ve düşünceleri alınır. ▪ Ailede "<i>etkili problem çözme</i>" becerisi için çalışılır. ▪ Sevilay ve Celal'in kendisini ve ailesini değerlendirmesi istenir. ▪ Dönüslü sorular ile aile değişime teşvik edilir. ▪ Mesut'un kendi kariyer planı ve ebeveyn ilişkisini değerlendirmesi istenir.

	▪ Ebeveyn alt sistemine çocuklarının gelecek planını ele alan sohbet yapması ve okul rehberlik servisine giderek destek alma ödevi verilir. ▪ Ayrıca baba-oğul alt sistemini güçlendirecek ek ödev verilir. ▪ Oturum özeti yapılır ve haftaya son oturuma tüm aile üyelerinin katılımı talep edilir.
4. Oturum (90 dk)	<i>Sevilay ve Mesut katılırsa:</i> ▪ 3. Oturumda verilen ödev değerlendirilir. ▪ Sevilay'ın tüm aile sistemindeki değişimleri değerlendirmesi istenir. ▪ Aile yapısı ve güçlü aile için yapılması önemli hususların (bireysellik-bütünlük, kurallar, roller, etkili iletişim, problem çözme gibi) ele alınması ve birlikte neler yapılabileceği tartışılır. ▪ Dönüşlü sorular ile ailenin değişime cesaretlendirilir. ▪ Danışmanın amacı ve elde edilen kazanımlar değerlendirilir. ▪ Tüm süreç özetlenir. ▪ İzleme oturumu planlanır. ▪ İzleme oturuma kadar süreçte verilen tüm ödevler tekrar verilir. <i>Sevilay, Celal ve Mesut katılırsa:</i> ▪ 3. Oturumda verilen ödev değerlendirilir. ▪ Sevilay ve Celal'in aile sistemindeki değişimleri değerlendirmesi istenir. ▪ Aile yapısı ve güçlü aile için yapılması önemli hususlar (bireysellik-bütünlük, kurallar, roller, etkili iletişim, problem çözme gibi) ele alınır ve birlikte neler yapılabileceği tartışılır. ▪ Dönüşlü sorular ile aile üyeleri değişim için cesaretlendirilir. ▪ Danışmanın amacı ve elde edilen kazanımlar değerlendirilir. ▪ Tüm süreç özetlenir. ▪ İzleme oturumu planlanır. ▪ İzleme oturuma kadar süreçte verilen tüm ödevler tekrar verilir.

İzleme Oturumu (30-60 dk)	▪ Ödevler değerlendirilir. ▪ Ailenin son oturum sonrası deneyimleri ele alınır. ▪ İletişim ve problem çözme becerileri değerlendirilir. ▪ Dönüslü sorular ile ailenin değişime devam etmesi cesaretlendirilir. ▪ Danışma sürecinde elde edilen kazanımları sürdürmek için yapılabilecekler ele alınır. ▪ Kapanış ve güzel dileklerin paylaşımı yapılır.
Süpervizörün notları	▪ Aile geleneksel değerlere bağlı olması nedeniyle bölgenin gelenek ve görenekleri konusunda bilgi edinilmesi etik olarak uygun olur. ▪ Ailenin alt orta SED düzeyinde olması, özellikle düşük eğitim düzeyi; değişim ve dönüşümü zorlaştırabilir; birincil değişimi hedeflemek uygun olur. ▪ Aile-DSYM’de ön görüşme, birinci ve ikinci oturum eşler ile yapılır; üçüncü oturumdan itibaren çocuklar sürece dahil edilir. Çünkü aileyi kuran ve yürüten kurucu alt sistem “eş” alt sistemidir. Ailede değişim ve dönüşümden sorumlu olan eş alt sistemi ile süreç başlatılır ve belli bir seviyeye geldiğinde çocuklar dahil edilir. Çocukların yaşları, okul durumları ve problem ile ilişkisine göre daha erken alınması değerlendirilir. ▪ 3. ve 4. Oturuma Mesut’un gelmesi ve onun kariyer planının ele alınması uygun olur. Çocuklar ile aile sistemi değil öncelikle kendi kariyer planları ele alınır. ▪ Büyük ihtimalle Celal bey danışma hizmetine gelmeyebilir. Danışma süreci ile ilgili bilgilendirme ödevi verilmesi uygun olur ancak gizlilik ilkesine uygun davranılması ihmal edilmemelidir. ▪ Tüm aile üyeleri gelmezse Sevilay hanım ile süreç yürütülür; ancak “sistemik ve dönüslü sorular” ile aile birimine odaklanması uygun olur. ▪ Aile içi iletişim becerileri, empatik dinleme, ben ve biz dili, kaliteli zamanların artırılması, problem çözme becerisi, eş ve ebeveyn alt sisteminin güçlendirilmesi, baba-oğul alt sisteminin güçlendirilmesi sürecin ana hedefleri olması uygun olur.

	▪ Ailede içi etkileşime ve işlevselliğe olumsuz etkileyen hususlardan birisi “sır” olmasıdır. Sevilay Almanya’da yaşayan babasından gelen parayı evde kilerde saklamakta, evin ekonomisine katkı sunmamaktadır. Ailede “sır” çift ve aile etkileşimini olumsuz etkiliyorsa, danışma sürecinde ele alınması uygun olur. ▪ Ailenin alt orta SED düzeyinde olması nedeni ile tüm süreç boyunca terapötik ittifak kurulmaya özen gösterilmeli, çok kültürlü perspektif ile ailenin değerlerine koşulsuz kabul, saygı esaslı danışma süreci yönetilmesi ve aile üyelerine eşit mesafe/tarafsızlık ilkesi ile yaklaşılması, gerektiğinde 18 yaşından küçük Mesut için hak savunuculuğu rolünün üstlenilmesi, aile üyelerini ilgi ile dinleme, güvene dayalı sürecin yönetilmesine özen gösterilmesi önemlidir. ▪ Terapötik iş birliği için doğru düzey empati kurulmalıdır. Alt orta SED duygu ve düşüncelerini tam ifade edemeyebilir. İçgörü, farkındalık düzeylerinin düşük olması normaldir. Bu nedenle süreçte “ileri düzeyde empati” kurulması yararlı olur.
--	--

SONUÇ

Aile psikolojik danışmanlığının danışma sürecinin kompleks yapısı danışma sürecinin kontrollü yürütülmesini gerektirmektedir. Alanın öncüleri buna *yapı ile mücadele etme* olarak betimlemiş ve aile psikolojik danışmanlarını da *orkestra şefine* benzetmiştir (Gladding, 2015; Goldenberg ve Goldenberg, 1996) Deneyimli aile psikolojik danışmanları tüm süreci planlamak zorunda değildir. Ancak yeni başlayan aile psikolojik danışmanları süpervizyon desteği ile müdahale planı yapmaları, süpervizörleri ile planlarını revize etmeleri yararlı olacaktır.

Aile-DSYM; gelişimsel ve önleyici, koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinde kullanılabilecek, birincil ve ikincil değişimi hedefleyen danışma sürecini yapılandırma modelidir. Farklı aile yapıları ile çalışabilecek esnek yapısı ve kültüre özgü dinamikleri dikkate alıyor olması kamu ve özel aile danışma merkezlerinde kullanım oranını artırmaktadır. Özellikle birincil ve ikincil önleme düzeyinde

Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na bağılı hizmet sunan aile danışma merkezlerinde görev yapan aile danışmanlarının kullanımı için önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Gladding, S.T. (2015). *Aile terapisi tarihi kuram ve uygulamaları*. (İ. Keklik ve İ. Yıldırım Çev. Editörleri), Ankara: PDR Derneği Yayınları.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (1996). *Family therapy*. Fourth Edition, Brooks/Cole Pub. Com.
- Kuyken, W., Padesky, C. A., & Dudley, R. (2009). *Collaborative Case Conceptualization: Working Effectively with Clients in Cognitive-Behavioral Therapy*. Guilford Press.
- Nazlı, S. (2013). Evli kadınların aile sistemlerini algılayışları. *AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46 (1), 417-437.
- Nazlı, S. (2020a). Aile danışmanlığı süreci. S. Nazlı (Ed.), *Evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı* (s. 110-134). Ankara: Anı Yayınevi.
- Nazlı, S. (2020b). Temel sistemik kuramlar. S. Nazlı (Ed.), *Evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı* (s. 50-81). Ankara: Anı Yayınevi.
- Nazlı, S. ve S. Kiye (2021). Tek ebeveynli ailenin uyumunu destekleme: Olgu sunumu. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 51, 470-498.
- Nazlı, S. (2022). Çok kültürlü aile psikolojik danışması bağlamında sistemik kuramların değerlendirilmesi: Vavien filmi analizi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5 (2), 1-34.
- Nazlı, S. (2024a). *Aile danışmanlığı* (17. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Nazlı, S. (2024b). *Özelleştirilmiş aile danışmanlığı programı* (17. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Nazlı, S. (2025a). *Aile danışmanlığı uygulamaları* (5. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Nazlı, S. (2025b). *Aile psikolojik danışmanlığı*. Psikolojik Danışma ve Rehberliğe Giriş. Ed. M. Pişkin ve S. Demirtaş-Zorbaz, Türk PDR Derneği Yayınları.
- Nichols, M. P. & Davis, S. D. (2020). *Family Therapy: Concepts and Methods*. (12th Edition). Pearson.
- Resmî Gazete (2012). Gerçek Kişiler ve Özel Hukuk Tüzel Kişileri ile Kamu Kurum ve Kuruluşlarında Açılacak Aile Danışma Merkezleri Yönetmeliği, Sayı: 28401

Extended Abstract**Case Formulation and Intervention Planning in Family Counseling:
Based on the Family-CPMM Model****Introduction**

The reflection of growing social problems on family dynamics necessitates that family counselors work in a protective, preventive, and developmental manner. It is essential to strengthen the practical skills of family psychological counselors to work with various family structures. Especially important is how the basic concepts and techniques of counseling and therapeutic approaches are applied in practice and how to develop the conditions and skills required during the counseling process.

Family psychological counselors with limited professional experience need resources to manage this process, assess the internal and external dynamics of the family, and prepare a case formulation and intervention plan. The purpose of this study is to provide a general overview for readers on how to formulate cases and prepare intervention plans based on the Family Counseling Process Management Model (Family-CPMM), which can be used by marriage and family psychological counselors. The Family Counseling Process Management Model (Family-CPMM) is a framework for structuring the counseling process. The general features of Family-CPMM are as follows (Nazlı, 2020a, 2024b):

- While designing Family-CPMM, the roles and responsibilities outlined in ministerial regulations were taken as legal foundations.
- Family-CPMM is built on a multicultural understanding. It is a model based on the principles of cultural universality and uniqueness.
- The theoretical foundations of Family-CPMM are a synthesis of the key concepts of core systemic theories, adapted to the Turkish family structure through a multicultural perspective.
- It is a model that provides psychological support at both primary and secondary levels of mental health services, helping families cope effectively with developmental and sudden crises.

- Rather than being diagnosis- or treatment-oriented, Family- CPMM is designed for developmental, preventive, and protective family counseling services.
- The model is flexible and adaptable to the dynamics of different family structures.
- Family- CPMM is designed as a short-term family counseling model aimed at primary-level change.

The 9 Dimensions of Family-CPMM

Family-CPMM emphasizes 9 key dimensions. To help families develop more functional and healthy patterns, the counseling process is managed with attention to these dimensions. In other words, the 9 dimensions are the core concepts of the model and form the backbone of the counseling process. Each family is unique; therefore, these dimensions are adapted according to the family structure (Nazlı, 2020).

The internal and external dynamics of the family — in other words, its ecosystem — are assessed along these 9 dimensions:

- Individuality and integrity
- Balance/homeostasis
- Interaction/communication
- Rules
- Subsystems and boundaries
- Functions
- Family of origin and other layers
- Family life cycle
- Physiological and psychological problems (Nazlı, 2020)

Case Formulation in Family-CPMM

In Family- CPMM, case formulation is carried out based on the 9 dimensions. Data for each dimension is collected using a semi-structured interview form,

counselor observations, past experiences, and relevant literature.

The following information is helpful for case formulation in Family-CPMM:

- Family structure
- Socio-demographic characteristics (age, gender, profession, economic level)
- The 9 dimensions of the family
- Current family problem/symptom
- Protective and risk factors of the family
- Main hypothesis of the counseling process
- Dimensions recommended for initial restructuring
- The family's potential for change
- Primary and secondary change goals targeted by the end of the process
- Family's expectations and motivation regarding the counseling process

Preparing an Intervention Plan in Family-CPMM

The intervention plan serves as a guide throughout the counseling process. Every family is unique and has its own identity; therefore, the intervention plan should be prepared flexibly. A flexible plan tailored to the family structure at the beginning of the counseling process contributes to a more productive process. The intervention plan should cover all phases of the counseling process. In Family-CPMM, the process consists of three phases: initial, middle, and termination (Nazlı, 2020a).

If Family-CPMM is applied at the primary prevention level, one pre-session and four sessions (1 + 4) will be sufficient (see Gökkaya Civan & Nazlı, 2019). If applied at the secondary prevention level, the model can include one pre-session, 4–6 main sessions, and 2 follow-up sessions (1 + (4/6) + 2). Psychological counselors can adjust the number of sessions based on family

needs. Each session lasts 90 minutes; pre-sessions and follow-up sessions can be adjusted between 30–60 minutes depending on the need (Nazlı, 2020a).

Yazarlar Hakkında / About Authors

Yazar. Prof. Dr. Serap Nazlı

Prof. Dr. Serap Nazlı.

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

It has been reported by the author that there is no conflict of interest.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding has been received.

ORCID

Serap Nazlı  <http://orcid.org/0000-0002-8875-7926>

Aile Danışması Süreç Yönetimi Modeli Temelli Vaka Formülasyonu ve Müdahale Planı: Örnek Ahlat Ağacı Filmi*

Family Counseling Process Management Model-Based Case Formulation and Intervention Plan: The Wild Pear Tree Example

Asiye Dilber 

Öz. Türkiye’de son yıllarda üniversite eğitiminin ardından aile evine dönen, iş hayatı ve eğitim hayatında yer almayan genç yetişkin nüfusu artmaktadır. Çocukları evden ayrılan aile evresinde olan ailelerin aile sisteminde meydana gelen bu yeni durumlara uyum sağlayabilmesini destekleyen psikolojik destek hizmetlerinin önemi artmaktadır. Bu çalışmanın amacı çocukları evden ayrılan aile yaşam döngüsü evresinde olan aile için Aile Danışması Süreç Yönetimi Modeli (Aile-DSYM) temelli vaka formülasyonu ve müdahale planı hazırlanmasıdır. Olgu sunumunda Ahlat Ağacı filmine konu olan dört kişilik çekirdek aileye yönelik vaka formülasyonu ve müdahale planı sunulmuştur. Aile-DSYM temelli aile danışması programı bir ön görüşme, beş oturum ve iki izleme oturumundan oluşmaktadır.

Anahtar Kelimeler. Çocukları evden ayrılan aile, bumerang çocuk, aile danışmanlığı, ahlat ağacı.

Abstract. In recent years, there has been an increase in the number of young adults in Turkey who return to their family homes after completing their university education and do not participate in either the workforce or further education. The importance of psychological support services that help families in the stage of their family system where children have left home adapt to these new situations is increasing. The aim of this study is to prepare a case formulation and intervention plan based on the Family Counseling Process Management Model (Family-CPMM) for families in the family life cycle stage where children have left home. In the case presentation, a case formulation and intervention plan were presented for a four-member nuclear family featured in the film “The Wild Pear Tree.” The Family Counseling Program based on the Family-CPMM consists of an initial consultation, five sessions, and two follow-up sessions.

Keywords. Family with children leaving home, boomerang children, family counseling, the wild pear tree.

Asiye Dilber

Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Doktora Öğrencisi
e-mail: asiye.dilber@gmail.com

Geliş/Received: 24/07/2025

Kabul/Accepted: 24/08/2025

<https://doi.org/10.58434/apdad.1749141>

*Bu çalışma 26. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi’nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

Aile, bireylerin duygusal bağılıklar ve roller aracılığıyla karşılıklı etkileşim içinde olduğu, sistematik ve bütüncül bir yapıdır. Bu yapının özellikleri ve işleyişi, aile içi etkileşimler ve dışsal faktörlerle şekillenmektedir (Iwanski vd., 2023). Aile yapısı ve bu doğrultuda yapılan sınıflandırmalar, kültürel öğelere ve tarihsel zamana göre değişiklik göstermektedir. Ailenin tanımı, yapısı ve böylelikle oluşturulan sınıflandırmalar çekirdek, geçiş ve geniş aile şeklindedir (Yılmazçoban, 2008). Aile yapısını ele alan yaklaşımlar, sınıflamaları belirlerken genellikle ailenin yapısını evlilik biçimleri, hane halkı sayısı, otorite örüntüleri ve aile içi ilişkiler kriterlerini göz önünde bulundurmaktadır (Taylan, 2009). Dünyada genellikle yapısal olarak iki temel aile biçimi ele alınmaktadır. Aile üye sayısı ve otorite dinamiklerine göre geleneksel geniş aile ve çekirdek ailedir (Karataş, 2001; Taylan, 2009).

Geleneksel geniş aile yapısı, toplulukçu değerlerin baskın olduğu, kuşaklar arası dayanışmanın güçlü biçimde sürdüğü, otoritenin büyük ölçüde yaşça büyük bireylerde toplandığı bir aile modelidir. Bu yapı, genellikle kırsal yaşam koşullarında ortaya çıkan ve geniş ailenin birlikte yaşamasını içeren bir formdur. Geleneksel ailede roller daha katı biçimde tanımlanmış, bireysel ihtiyaçlardan ziyade topluluk yararının öncelendiği bir işleyiş hakimdir (Karataş, 2001). Çekirdek aile ise; anne, baba ve evlenmemiş çocuklardan oluşan, daha çok sanayileşme ve modernleşmenin etkisiyle ortaya çıkan bir aile yapısıdır. Türkiye’de özellikle hızlı şehirleşme, iç ve dış göçler, sanayileşme ve toplumsal değişimlerin etkisiyle geleneksel geniş aile yapısından çekirdek aile modeline doğru bir geçiş gözlemlenmektedir (Yılmazçoban, 2008).

Tipik olarak iki ebeveyn ve onların biyolojik çocuklarından oluşan çekirdek aile, daha geniş bir akraba ağını içeren geniş aile sistemleriyle sıklıkla karşılaştırılmaktadır. Çekirdek ailelere doğru evrim, genellikle farklı aile yapılarını gerektiren kentleşme ve sanayileşme gibi sosyo-ekonomik değişikliklerle bağlantılıdır (Allendorf, 2012; Choi, 2016). Alanyazındaki araştırmalar çekirdek aile yapısının, kendi kendine yeten bir birim olarak işlev görmesi ve daha fazla mahremiyet sunmanın yanı sıra, geniş ailelere kıyasla destek sistemlerinin azalmasına yol açabileceğini ve bunun da hem stres düzeylerini hem de psikolojik

sağlığı etkileyebileceğini ortaya koymaktadır (Alya ve Kanwal, 2018; Khalid vd., 2021; Lodhi vd., 2021). Aile sistemleri teorisi ise, aile üyelerinin karşılıklı belirleyicilik içerisinde olduğunu ve çekirdek ailede yaşanan stresin tüm üyeleri etkilediğini öne sürmektedir. Araştırmalar, geniş aile desteği olmadığında çekirdek ailelerin zorluklara karşı daha kırılgan olabileceğini göstermektedir (Klever, 2005; Mehta vd., 2009; Kishino vd., 2023).

Çekirdek aile yapısında otorite daha çok ebeveynler arasında paylaştırılmış, çocukların bireysel gelişimi ve eğitimi daha fazla önem kazanmıştır (Karataş, 2001). Yılmazçoban (2008), 'Türkiye'de genel kanının aksine geniş ailenin sanıldığı kadar yaygın olmadığı, ancak çekirdek aile yaygın olmasına rağmen kültürel yapı nedeniyle geniş ailenin işlevsel yönlerinin sürdüğü vurgulanmaktadır. Bu durum, yardımlaşma ve dayanışmacılık ilkelerinin toplumsal ilişkilerde hâlâ belirleyici olmasıyla açıklanabilmektedir. Öte yandan 'Türkiye'deki çekirdek ailelerin, özellikle cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel rollere büyük önem vermeye devam ettiği söylenebilir. Araştırmalar, çekirdek aile yapısının yaygınlaşmasına rağmen, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin beklentilerin katı olmaya devam ettiğini ve bakım sorumluluklarının çoğunlukla kadınlara yüklendiğini göstermektedir (Erdem vd., 2022).

Aile, kendine özgü bir yapı, düzen ve işleyişe sahip bir sistem olarak değerlendirilir. Aile yaşam döngüsü ise, evlilikle başlayıp eşlerin ölümüyle sona eren bir süreçtir ve bu döngü, kültürel ve toplumsal bağlama göre değişkenlik gösterebilen belirli evrelerden oluşmaktadır (Selman ve Uçar, 2017). Aile yaşam döngüsü, aile yapısında ve işleyişinde zaman içerisinde ortaya çıkan değişimleri tanımlamaktadır. Bu yaklaşım, bireyin yaşam evrelerini göz ardı etmeksizin aileyi bir bütün olarak sistem perspektifiyle ele almaktadır (Carter ve McGoldrick, 2005).

Alanyazında aile yaşam döngüsü evrelerini açıklayan çeşitli modeller yer almakla birlikte ilk versiyonu Evelyn Millis Duvall tarafından 1956 yılında geliştirilmiştir (Gladding, 2011). Başlarda evli çiftler, küçük çocuklu aileler, ergenlik döneminde çocuğu olan aileler ve yetişkin çocuklu aileler olmak üzere dört evreden oluşan model geliştirilerek sekiz evreye çıkarılmıştır (Glick, 1989; akt. Nazlı, 2015). Buna

göre aile yaşam döngüsü; evli çiftler, bebekli aileler, okul öncesi dönemde çocuğu olan aileler, okula giden çocukları olan aileler, ergenlik çağında çocukları olan aileler, hareket eden merkezler olarak aileler, orta yaşlı anne-baba ve aile üyelerinin yaşlanması evrelerinden oluşmaktadır (Nystul, 1993; akt. Nazlı, 2015).

Tipik orta sınıf bir çekirdek ailenin yaşam döngüsünü açıklayan bir diğer aile yaşam döngüsü modeli ise Carter ve McGoldrick tarafından 1980 yılında geliştirilen, altı evreden oluşan aile yaşam döngüsü modelidir (Nazlı, 2015; Erkan ve Uyar, 2021). Bu modele göre aile yaşam döngüsü; 1) bekar genç yetişkinler-evden ayrılma 2) yeni evli çift 3) küçük çocuklu aileler 4) ergen çocuklu aileler 5) çocukları evden ayrılan aileler 6) ileri yaştaki aileler olmak üzere altı evreden oluşmaktadır.

Her yaşam döngüsü evresinde aile üyelerinin değişen rol ve görevleri bulunmaktadır. Aileler de bireyin gelişimine benzer şekilde bir sistem olarak yaşam değişimlerinin boyutlarına uyum sağlayarak değişmekte, büyümekte ve gelişmektedir (Hallaç ve Öz, 2014). Aile yaşam döngüsündeki her bir evrede aile üyelerinin birtakım kritik gelişimsel görevleri ve bu doğrultuda olası krizlerle karşılaşma olasılıkları bulunmaktadır (Gladding, 2011; Nazlı, 2015).

Aile-DSYM kapsamında hazırlanan bu çalışmada 2018 yapımı, Nuri Bilge Ceylan tarafından yönetilen Ahlat Ağacı filmine konu olan Karasu ailesine yönelik aile danışma süreci tasarlanmıştır. Vaka formülasyonunda filmin ilk 2 saat 30 dakikalık bölümü temel alınarak Karasu ailesinin oğlu Sinan'ın üniversite mezuniyeti sonrası aile evine döndüğü sürece odaklanılmıştır. Bu çalışmada filmin son kısmının dahil edilmemesinde aile üyelerinden baba İdris'in emeklilik dönemine odaklanmasıyla farklı bir aile yaşam döngüsüne geçilmiş olması etkili olmuştur. Karasu ailesi, Çanakkale'nin küçük bir ilçesinde yaşayan, çocukları evden ayrılan aileler yaşam döngüsü evresinde olan dört kişilik bir çekirdek ailedir.

YÖNTEM

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü PDR doktora programı Evlilik ve Aile Danışmanlığı Uygulamaları dersi kapsamında, vaka formülasyonu ve müdahale planı hazırlanacak bir aileyi konu alan film belirlenmiştir. Aile-DSYM modeli bir aile danışmanlığı süreci tasarlandığı için film belirlenirken Türk aile yapısının özelliklerini yansıtan aileyi konu alması kriter olarak belirlenmiştir.

Bu kapsamda 2018 yılı yapımı, yönetmenliği Nuri Bilge Ceylan tarafından yapılan Ahlat Ağacı filmi ve bu filme konu olan Karasu ailesi belirlenmiştir. Bu doğrultuda çalışma, araştırma yöntemlerinden doküman analizi kullanılan bir olgu sunumudur.

Doküman analizi, mevcut belge ile kayıtların incelenmesi yoluyla veri toplama sürecidir. Bu yöntem, belirli bir amaç doğrultusunda kaynakları tespit etme, inceleme, notlar çıkarma ve elde edilen bilgileri değerlendirme aşamalarını içermektedir (Karasar, 2005). Öte yandan bu yöntem, araştırmanın odaklandığı konu ya da konulara ilişkin bilgi barındıran belgelerin analiz edilmesi süreci olarak da ifade edilmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2013).

Filmin Özeti

Senaryosu Nuri Bilge Ceylan, Ebru Ceylan ve Akın Aksu tarafından yazılan Ahlat Ağacı filmi, Çanakkale'nin Çan ilçesinde yaşayan alt-orta sosyoekonomik düzeyde bir çekirdek ailenin öyküsünü ele almaktadır.

Asuman karakteri (Bennu Yıldırımlar) 40'lı yaşlarda, çocuk bakıcılığı yapmakta, muhtemelen ortaokul mezunu; İdris karakteri (Murat Cemcir) 50'li yaşlarda, sınıf öğretmenliği yapmaktadır. Sinan karakteri ise (Doğu Demirkol) 23 yaşında, üniversiteden yeni mezun olmuş, öğretmenlik ataması beklemekte; Yasemin ise 14-15 yaşlarında bir lise öğrencisidir.

Karasu ailesinin geleneksel yapıda bir aile olduğu görülmektedir. Ev işleri genellikle anne tarafından yapılmakta, evin ekonomik sorumluluklarının baba tarafından yerine getirilmesi beklenmekte ancak babanın kumar bağımlılığından

dolayı bu sorumluluğu tam olarak yerine getirmediği için ailede çatışmaları yaşanmaktadır. Ailenin hem esnafa hem de bankalara yüklü borçları bulunmaktadır. Borçlardan dolayı evlerini satmak zorunda kalmışlar, mevcut durumda ise İdris'in maaşının büyük bir kısmı borçlar için kesilmektedir. Asuman ise evin ekonomik ihtiyaçları için çocuk bakıcılığı yapmaya başlamıştır. Anne ve çocuklar, ekonomik sorumlulukları yerine getirmediği için baba İdris'e karşı suçlayıcı ve öfkeli bir iletişim dili kullanmakta (örneğin filmin 06.20-30 dakikası), baba İdris ise patavatsız iletişim dilini kullanarak sorunları görmezden gelmektedir.

Emekliliği yaklaşan İdris, uzun yıllardır sınıf öğretmenliği yapmaktadır. Şimdi ise toplumun gözünde itibarını yitirmiş, borç batağında yaşayan, yalnızlaşmış bir baba figürüdür. Kumara olan düşkünlüğü ve ekonomik başarısızlığı nedeniyle ailesi tarafından saygı görmeyen (örneğin filmin 77-91. dakikaları), çevresince küçümsenen bir adam hâline gelmiştir. Yaşadıkları ilçedeki esnaf, oğlu Sinan'dan babasının borçlarını ödemesi için yardım istemektedir. İdris ise, oğlundan sigara-yemek parası istemektedir. Aile üyeleri genel olarak baba İdris'in at yarışı oynaması ve sorumluluklarını yerine getirmemesinden dolayı sıklıkla eleştiren, suçlayan ve sözlerini önemsemeyen bir tutum içerisinde. Sinan babasının ganyan bayiiinde vakit geçirmesinden rahatsız olduğunu şu replikler ile ifade etmektedir (filmin 77. dakikası); *"Kendi bataklığına bizi de çekiyorsun. Etrafındaki herkes senin yüzünden bu kadar mutsuzken bu ne rahatlık?"*.

İdris, aile üyelerinin öfkeli ve suçlayıcı tutumlarını görmezden gelmekte, sorunları şakaya vurmaya çalışmaktadır. İdris, babasının evinin bulunduğu köyde vakit geçirmekten keyif almakta, günlerinin büyük bir bölümünü köyde geçirmektedir. Aile üyeleri ise İdris'in köyde yaptığı işleri küçümser bir tutum içerisinde. İdris oğlundan köydeki işlere yardımcı olmasını istediğinde Sinan, isteksiz davranmaktadır. Köy evinde İdris'in çok sevdiği bir köpeği bulunmaktadır. Filmin 154. dakikasında Asuman İdris'in, onu suçlamayan tek canlının köpeği olduğunu söylediğini ifade etmektedir. Bu sahne ile İdris'in aile sistemi içerisinde kendini anlaşılmamış ve yalnız hissettiği görülmektedir.

Asuman 16 yaşında iken sosyal çevrenin uyarılarını dikkate almayarak İdris’le kaçarak evlenmiştir. Evliliklerinin ilk yıllarında eşinin sosyal çevresinde daha saygın biri olduğu, müdürlerle vakit geçirirken şimdilerde at yarışı oynayan gençlerle arkadaşlık ettiğini belirterek eşine karşı saygısının azaldığını ifade etmektedir. Asuman, İdris’e karşı ekonomik sorumsuzluklarından dolayı suçlayıcı ve öfkeli bir iletişim tarzı benimsemektedir. Ekonomik sıkıntılardan dolayı çocuk bakıcılığı yapmaya başlamıştır. İdris’le olan iletişimde genellikle Sinan’ın aracılık etmesini istemektedir. Elektrik faturasını ödemesi için İdris’ten para istenmesi gerektiğinde Sinan’ı İdris’in iş yerine göndermiş, Sinan parayı alamadığında Sinan’a öfkelenerek erkek olarak zorla o parayı alması gerektiğini söylemiştir. Ancak oğlu Sinan babasına işe yaramaz diye hitap ederek eleştirdiği sahnede *“Ne olursa olsun o senin baban, çocukluğunuz bolluk içinde geçti, seni üniversitede okuttu”* (filmin 91-93. dakikaları arası) gibi söylemlerde bulunarak İdris’i evin bir otoritesi olarak korumaya çalışmaktadır. Ancak film genelinde Asuman sıklıkla oğlu Sinan’la eşi İdris’i eleştirdikleri konuşmalar yapmaktadır.

Sinan karakteri; üniversiteyi bitirip memleketi Çan’a geri dönen, yazar olmak isteyen, entelektüel birikimi olan bir gençtir. Öğretmenlik bölümünden mezun olmuştur ve atama beklemektedir. Atanamadığı için filmin sonlarına doğru askerliğini yapmak için aile yanından tekrar ayrılmıştır. Aynı zamanda şiirsel bir anlatıyla yazdığı kitabını bastırmak ister; ancak ne ailesi ne de kasaba halkı bu hayalini ciddiye almaktadır. Bu yönüyle Sinan hem ailesinin yaşadığı taşraya hem de gitmek istediği entelektüel dünyaya tam anlamıyla uyum sağlayamamaktadır. Sinan’ın babası İdris ile ilişkisi çatışmalıdır. Babasını başarısız, sorumsuz ve toplumda itibarsızlaşmış biri olarak görmektedir. Ona karşı bir öfke, utanç ve hayal kırıklığı hissettiği gözlenmektedir. Babasını eleştirmek için sıklıkla annesiyle ortaklık kursa da annesi babasından yakındığında İdris’le kaçarak evlendiğini hatırlatarak şikâyet etmeye hakkı olmadığını belirtmektedir.

Yasemin karakterine filmde oldukça kısıtlı yer verilmektedir. Lise öğrencisi olduğu anlaşılmaktadır. Yasemin genellikle evde annesi ile birlikte vakit geçirirken görülmektedir. Yasemin’in genellikle ağabeyi Sinan ve babası İdris’e karşı öfkeli bir tutum benimsediği gözlenmektedir. İdris’in bir istekte bulunduğu

sahnede Yasemin öfkeyle babasının kendisinin yapmasını söylemektedir. Ağabeyi Sinan ile de işbirliği yapmaktan çok çatışma halindedir.

Film boyunca aile genellikle birbirinden ayrı zamanlarda yemek yemektedir. Aile üyelerinin birlikte yaptığı herhangi bir sosyal etkinlik yoktur. Öte yandan ailenin dış çevre ile sosyal ilişkileri kısıtlıdır. İdris, ilçedeki yaşlıları karşısında itibarı zedelendiği için genellikle kendinden yaşça küçük kişilerle sınırlı vakit geçirmektedir. Asuman'ın ise herhangi bir sosyal ilişkisine rastlanmamıştır. Apartmandaki komşulardan acil durumlarda para istediği görülmektedir.

Aile DSYM'ye göre Aile Sisteminin Değerlendirilmesi ve Vaka Formülasyonu

Aile-DSYM'de vaka formülasyonu için aile sistemini bütüncül olarak değerlendiren 9 boyut temel alınmaktadır. Ön görüşme ve birinci oturumda aile sisteminin 9 boyutu hakkında bilgi toplanarak vaka formülasyonu ve müdahale planı tasarlanmaktadır (Nazlı, 2020; Nazlı, 2025, baskıda). Bu başlıkta önce Karasu ailesinin sistemi literatür ile tartışılmış, sonra Aile-DSYM temelli 9 boyutta değerlendirme ve vaka analizi yapılmıştır.

Karasu Ailesi, Ahlat Ağacı filmine konu olan Karasu ailesi, Duvall'ın aile yaşam döngüsü modeline göre hareket eden merkezler olarak aile evresindedir. Bu yaşam döngüsü evresinde genç yetişkinleri iş, askerlik ve evlilik için özgür bırakma ve destekleme görevi bulunmaktadır (Nystul, 1993; akt. Nazlı, 2015). Karasu ailesinde de Sinan üniversiteden yeni mezun olmuş, öğretmen ataması sınavları ve yazarlık denemeleri ile ilgilenme, askerlik gibi süreçleri deneyimlemektedir. Bu noktada aile üyelerinin Sinan'ı iş seçenekleri hakkında özgür bıraktığı ancak yeterince destek sunmadığı gözlenmektedir. Aile üyelerinin Sinan'ın hazırlandığı öğretmenlik atama sınavına ilişkin bilgilerinin kısıtlı olduğu, yazarlık denemelerinden ise geç haberdar oldukları gözlenmektedir.

Karasu ailesinin Carter ve McGoldrick'in modeline göre ise “çocukları evden ayrılan aile” evresinde karşılaşılabilecek olası krizlerle benzer krizler yaşadığı söylenebilir. Bu evrede çocukların üniversite eğitimi, kariyer hedefleri, evlilik ya

da benzeri nedenlerle aile evinden ayrılması, anne ve babaların çocuklara yönelik günlük sorumluluklarının sona ermesiyle birlikte boş yuva olarak adlandırılan bir yaşam evresine girmelerine yol açmaktadır. Çocukların evden ayrılması, çiftlere birbirleriyle yeniden yakınlaşma fırsatı sunarken, bu dönem aynı zamanda ekonomik, cinsel, köken aile ve yetişkin olma yolundaki çocuklarla sorunlar yaşanabileceği bir geçiş sürecidir (Gladding, 2011).

Öte yandan son yıllarda gençlerin ailelerinin yanında kalma süresinin uzadığı, “bumerang çocuklar” adı verilen bu çocukların aileden ayrılmakta zorlanmalarının ya da tekrar ailelerinin yanına dönmelerinin temelinde ekonomik sıkıntılar, iş bulma güçlüğü ve bağımsızlığa geçişe dair isteksizlik gibi faktörler yer almaktadır (Clemens ve Axelson, 1985; akt. Gladding, 2011). Bu geri dönüşler yalnızca ekonomik nedenlerden değil mezuniyet, ayrılık, boşanma gibi yaşam döngüsü geçişlerinden de etkilenmektedir (South ve Lei, 2015).

Gladding (2011), genç-yetişkin çocukların aileden ayrılmamasının ebeveynler ve çocuk arasında gerginliğe yol açtığını vurgulamaktadır. Aileye geri dönen genç yetişkinlerin kendi yaşamlarına dair karar alma süreçleri ile aile içindeki kuralların çakışması, otorite çatışmaları ve rollerin belirsizleşmesi gibi sorunlara neden olabileceği söylenebilir. Doğan Bulut ve Asan (2020) tarafından yapılan araştırmada ise orta yaşta/çocukları evden ayrılan aile evresindeki ebeveynlerin evlilikte algılanan stres/rahatsızlık algısının diğer aile yaşam döngüsü evrelerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Alanyazındaki bilgiler doğrultusunda Karasu Ailesi’nde Sinan’ın eve dönüşüyle birlikte, anne Asuman’ın eşine yönelik sorunların çözümünde oğlunu arabulucu konumuna yerleştirmeye çalıştığı; bu durumun ise Asuman, İdris ve Sinan arasında bir üçgenleşmeye yol açtığı gözlemlenmiştir. Üçgenleşmeye ek olarak, baba İdris’in toplumda yaşadığı itibar kaybı ve aile içindeki otoritesinin zedelenmesi, ailedeki hiyerarşik yapının bozulmasına neden olmuştur. Bu durum, aile üyeleri arasında rol karmaşasına ve alt sistemler arasındaki sınırların belirsiz hale gelmesine yol açmaktadır.

Sinan’ın bireyselleşme çabası ise ailesinden duygusal olarak tam anlamıyla ayırışmaması nedeniyle sekteye uğramaktadır. Babasına öfke duymakla birlikte, onunla benzeşmekten de kaygı duymaktadır. Bu ikilem, Bowen’ın sistem kuramı

bağlamında, farklılaşma sürecinin tamamlanamamasıyla ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte, Sinan bireyselleşme süreciyle uyumlu bir biçimde kariyerine yönelik somut ve işlevsel planlamalar yapamamaktadır. Sinan'ın etkili bir kariyer planlaması gerçekleştirmesi, ailedeki hiyerarşik belirsizliklerin azalmasına katkı sağlayabilir.

Filmde İdris'in ailesi tarafından duygusal olarak dışlandığı gözlenmektedir. Ayrıca İdris'in, kendi kök ailesinde de özellikle babası tarafından sıklıkla eleştirildiği görülmektedir. Bu durum, kök ailesinde karşılanmayan duygusal ihtiyaçların şimdiki çekirdek aile sistemine de yansıdığını düşündürmektedir. Ailede genel olarak doğrudan, açık ve empatik bir duygusal ifade tarzının olmaması, aile üyelerinin kendilerini anlaşılmamış hissetmelerine, birbirlerine öfke duymalarına ve suçlayıcı bir iletişim tarzı geliştirmelerine yol açmaktadır. Öte yandan, aile üyelerinin tüm ailevi sorunların kaynağını yalnızca baba İdris'in ekonomik sorumluluklarını yerine getirmemesiyle ilişkilendirdikleri gözlemlenmektedir. Bu çalışmada Ahlat Ağacı filminin ilk iki saatlik bölümü temel alınarak Karasu ailesi Aile-DSYM'nin 9 boyutu temel alınarak değerlendirilmiştir.

Tablo-1'de Karasu ailesinin aile sisteminin dokuz boyutu çerçevesinde değerlendirilmesi yer almaktadır. Aile-DSYM'nin 9 boyutunun hakkında bilgilenmek için ilgili kaynakların incelenmesi önerilmektedir (Nazlı, 2020; Nazlı, 2025, baskıda).

Tablo-1: Karasu Ailesinin Aile-DSYM'de 9 Boyutu

9 Boyut	Derecelendirmeli Puan (1 en az ve 10 en fazla)
1. Bireysellik-bütünlük: Karasu ailesinde aile üyelerinin kendi bireyselliklerini yeterince koruyamadığı, kişisel gelişimlerini sürdürmesinin, başka bir deyişle bireysel kimlikleri ile aile sisteminde var olmalarının düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Aile üyelerinin diğer üyelerin mutluluğu için çabasının kısıtlı olduğu, başka bir	*Her bir aile üyesinin bireysellik düzeyi: 3 puan *Aile gestaltının bütünlük düzeyi: 3 puan

değişle bütünlük için üzerine düşen rol ve görevleri yerine getiremedikleri gözlenmiştir. Yetişkin aile üyelerinden olan Asuman, İdris ve Sinan'ın hem kendi kimliklerini oluşturmak, yaşam amaçlarını keşfetmek için kısıtlı çaba harcadıkları hem de aile bütünlüğü ve atmosferi için gereken rol ve sorumlulukları yeterli düzeyde yerine getiremedikleri gözlenmiştir.

2.Denge/Homeostazi: Karasu ailesinin değişimler ve gelişimsel krizler karşısında etkili problem çözme yöntemlerine başvurmadığı gözlenmiştir. Ailede dengeyi bozan en temel faktörün ekonomik krizler olduğu gözlenmiştir. Asuman'ın bu konudaki yakınmalarıyla baş etmek için genellikle İdris boş zamanlarında köy evine giderek evde daha az zaman geçirmektedir. Asuman ise eşiyile ekonomik konularda sorunları çözmek için Sinan'dan destek almaya çalışmaktadır. Sinan anne ve babasının ailede dengeyi bozan unsurlar karşısında hiçbir şey yapmadıkları hakkında şu repliklerle eleştirmektedir (filmin 79-91. dakikaları); “Zaman geçiyor tabii, durup sizin bir şeyler yapmanızı mı bekleyecekti?” Uzun yıllardır ekonomik krizlerle baş etmeye çalışan Karasu ailesinde dengenin uzun süre bozulduğu, böylelikle bireysel ve aile kaynakları ile toparlanamamasının aile bağlarını zayıfladığı görülmektedir.

*Ailenin dengesi: **4 puan**

3.Etkileşim-iletişim: Virginia Satir'in iletişim türleri göz önünde bulundurulduğunda Karasu ailesinde Asuman, Sinan ve Yasemin'in baba İdris'e karşı genellikle suçlayıcı iletişim tarzını benimsediği (filmin 96-98. dakikaları), İdris'in ise genellikle patavatsız iletişim tarzında olduğu gözlenmiştir.

Aile üyelerinin aile sistemindeki etkileşimin döngüsel olduğunu göz ardı ettiği, sorunların kaynağını İdris'in davranışları ile ilişkilendirdiği görülmektedir. Karasu ailesindeki suçlayıcı, patavatsız iletişim tarzları ve

*Aile içi etkileşim: **3 puan**

*Her bir aile üyesinin kendisini ifade etme düzeyi: **3 puan**

etkileşimin döngüsellüğünün göz ardı edilmesinin ailenin duygusal atmosferini olumsuz etkilediği görülmektedir.

4.Kurallar: Karasu ailesi; açık, uzlaşmış ve esnek kurallara sahip değildir. Ailenin genel olarak düzensiz aile yapısına sahip olduğu, bu nedenle kuralların oldukça az olduğu söylenebilir. Ailenin genel kuralları ve çocuk yetiştirmeye özel kuralları yoktur. Özellikle Asuman ve İdris'in çocuklara karşı tutumları birbiriyle tutarlı değildir. Karasu ailesinde ebeveynlerle çocuklar arası hiyerarşinin oldukça zayıf olduğu gözlenmiştir.

*Aile sistemini düzenleyen kuralların net açık oluşu: **1 puan**

5.Alt sistemler ve sınırlar: Eş alt sisteminde; Asuman ve İdris, duygusal ve ekonomik ihtiyaçların giderilmesi, birlikte karar alma, çatışma yönetme, iş birliği yapma, geleceği planlama gibi alt sistemin gereken görevlerini yerine getirememektedir. Ailedeki temel problemin eş alt sisteminde sağlıklı iletişim kalıplarının olmamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

*Eş alt sisteminin uyumu ve doyumu: **2 puan**
*Ebeveyn alt sisteminin uyumu: **2 puan**
*Kardeş alt sisteminin uyumu: **2 puan**

Ebeveyn alt sisteminde; ebeveyn tutumlarının tutarlı olmadığı, çocukların duygusal ve ekonomik gereksinimlerinin giderilmesi konusunda iş birliği yapamadıkları ve sorumlulukları paylaşmadıkları gözlenmiştir.

Kardeş alt sisteminde; Sinan ve Yasemin'in bir araya geldikleri anlarda birbirleriyle tartıştıkları, Yasemin'in ağabeyinin yazdığı kitaptan haberinin olmadığı gözlenmiştir. Kardeşler arası uyum ve dayanışma zayıftır. Ailede anne ve çocukların babaya karşı bir koalisyon oluşturdıkları gözlenmiştir. Alt sistemler arası sınırların oldukça belirsiz olduğu gözlenmiştir. Bazen evde eş alt sisteminin üstlenmesi gereken sorumlulukların Sinan'dan beklendiği görülmektedir.

6.Aile işlevi: Karasu ailesinin sağlıklı ailede bulunması gereken birlikte kaliteli zaman geçirme, temel ihtiyaçların karşılanması, ait olma ve sevgi ihtiyaçlarının paylaşımı,

*Ailenin genel işlevsellik düzeyi: **3 puan**

mizah anlayışı ve özellikle konuşarak ve uzlaşarak ‘*problem çözme*’ becerileri yeterince gelişmemiştir.

7.Kök aile ve diğer katmanlar: Ailenin genel olarak sosyal çevre ve kök aile ile ilişkisinin açık sistem özellikleri taşıdığı gözlenmiştir. Ancak bu açık sistemin sınırlarının oldukça geçirgen olduğu, sağlıklı bir boyutta olmadığı söylenebilir. Aile küçük bir ilçede yaşamaktadır. Esnaf ve diğer tanıdıklar, sıklıkla İdris’in borçlarından ve sorumsuzluğundan bahsetmektedir (örneğin dakika 85-86. dakikalar). Aile üyeleri ise sosyal çevreyle iletişimde İdris’i kötülemektedir. Asuman’ın anne-babası, İdris’in borçlarını ödemektedir (örneğin filmin 15-16. dakikalar). Çekirdek ailenin kendi içinde çözmesi gereken sorunları dış sistemden destek alarak çözmeye çalıştığı görülmektedir. Bu noktada kök aile ile sınırlar korunamamaktadır.

Film kapsamında ailenin devlet katmanında etkileşimi yansıtılmıştır. Aile üyeleri Devlet’in belirlediği kanun (örneğin Medeni Kanun) ve prosedürler çerçevesinde yaşamlarını sürdürmektedir. İdris’in kamuda çalışan devlet memuru (öğretmen) statüsü bulunmaktadır. Sinan ise atama beklemekte, mesleğini işe dönüştürmek için kadro başvurusu sürecindedir. Yasemin MEB sisteminde öğrenci rolünü üstlenmiştir.

Ailenin Dünya ve evren katmanları ile etkileşimi yansıtılmadığı için değerlendirilememiştir.

*Kök aile ile etkileşimi: **4 puan**
 *Arkadaş/sosyal etkileşimi: **2 puan**
 *Yerel sistem ile etkileşimi: **4 puan**
 *Devlet ile etkileşimi: **4 puan**
 *Dünya ile etkileşimi: --
 *Evren ile etkileşim: --

8.Aile yaşam döngüsü: Karasu ailesi, Duvall’ın yaşam döngüsüne göre hareket eden merkezler olarak aile evresindedir. Carter ve McGoldrick’in yaşam döngüsüne göre ise çocukları evden ayrılan aile evresinin özelliklerini taşımaktadır. Ancak bu evrede son yıllarda görülen bumerang çocuk olarak Sinan eve geri dönmüştür. Bu yaşam döngüsü evrelerinde genç yetişkinleri iş, askerlik

*Ailenin yaşam döngüsüne uyum düzeyi: **2 puan**

ve evlilik için özgür bırakma görevi vardır. Sinan iş yaşamına atılma, askerlik gibi süreçleri deneyimlemektedir. Bu noktada ailenin Sinan'ı özgür bıraktığı ancak yeterince destek sunmadığı gözlenmektedir. Aynı zamanda aile üyelerinin içinde bulundukları yaşam döngüsü evresinin bu krizleri ile etkili şekilde baş edemediği görülmektedir. Sinan'ın işsizliğinden dolayı aileye dönmesi ise aile sistemindeki hiyerarşiyi olumsuz etkilemektedir.

9.Fizyolojik ve psikolojik problemler: İdris'in kumar bağımlılığı ailedeki iletişim sorunlarını ve aile bütünlüğünü olumsuz etkilemektedir. Aile bu sorunla etkili baş etme becerileri geliştirememiştir. Genellikle aile üyeleri, aile sistemindeki sorunların temel kaynağı olarak İdris'in bağımlılığını öne sürmektedir. Kendi davranışlarının bu soruna etkisini göz ardı etmektedir.

* Psikolojik sorunlar ile baş etme düzeyi: **2 puan**

Aile-DSYM'de *vaka formülasyonu* için aşağıdaki bilgilerden yararlanılır (Nazlı, 2025, baskıda). Karasu ailesine ilişkin ***vaka formülasyonu*** aşağıda yer almaktadır;

- **Ailenin yapısı:** Karasu ailesi; anne, baba, bir kız ve bir erkek çocuktan oluşan dört kişilik bir çekirdek ailedir.
- **Sosyo-demografik özellikleri:** Baba İdris 50 yaşında, lise mezunu, sınıf öğretmenidir. Anne Asuman 40 yaşında, ortaokul mezunu, çocuk bakıcılığı yapmaktadır. Yasemin 15 yaşında, lise öğrencisidir. Sinan 23 yaşında, lisans mezunu ve öğretmen ataması beklemektedir. Aile geleneksel yapıda, alt-orta ekonomik düzeydedir.
- **Ailenin 9 boyutu:** Karasu ailesinde, aile sisteminin dokuz boyutundan özellikle alt sistemler/sınırlar, etkileşim, kurallar, bireysellik/bütünlük, aile yaşam döngüsü ve ailenin işlevi boyutlarının zayıf olduğu gözlenmiştir (Tablo-1).

- **Ailenin mevcut sorunu/semptomu:** Aile içi iletişim ve etkileşim sorunları
- **Ailenin koruyucu ve risk faktörleri:** Karasu ailesinde, aile sistemindeki pek çok kriz ve soruna rağmen aile olmayı önemseyen geleneksel değerleri aileye bağlılık ve sadakatin koruyucu faktör olduğu düşünülmektedir. Ailenin kök ailesinden ekonomik destek alabilmesi, küçük bir ilçede yaşamaları ve esnafın kısa sürede olsa borçlarına tolerans göstermesi, babanın kamu memuru olması ve düzenli maaş alması da koruyucu faktörler olarak değerlendirilebilir. Risk faktörleri ise; eşlerin duygusal olarak kopuk olması, İdris'in kumar bağımlılığı, Sinan'ın işsizliği, ailenin borçları ve ailenin alt- orta sosyoekonomik düzeyde olmasıdır.
- **Öncelikle yapılandırılması önerilen boyutlar:** Karasu ailesinde öncelikle eş alt sistemi ve ebeveyn alt sistemi, aile kuralları ve etkileşim/iletişim boyutlarının yeniden yapılandırılması faydalı olacaktır.
- **Ailenin öngörülen değişim potansiyeli:** Aile üyelerinin etkili iletişim becerileri geliştireceği, birbirlerinin duygu ve düşüncelerine dair farkındalık geliştirme çabası gösterecekleri ve birincil düzeyde değişim gerçekleşeceği öngörülmektedir.
- **Danışma süreci sonunda hedeflenen birincil ve ikincil değişim kriteri:** *Eş ve ebeveyn alt sistemini güçlendirmek
*Ailede etkili iletişim ile duygusal atmosferi yeniden yapılandırmak
*Ailede kuralları yeniden yapılandırmak
*Sinan ve Yasemin'in kariyer planına destek olmak
- **Ailenin danışma sürecinden beklentileri ve motivasyonu:** Aile üyeleri birbiriyle sağlıklı iletişim kurmaya ve diğer üyelerin kendine düşen rol ve sorumlulukları yerine getirmesine dair beklentisi öngörülmektedir. Karasu ailesinde tüm üyelerin aile danışması sürecine etkin bir şekilde katılma motivasyonu olduğu düşünülmektedir.
- **Danışma sürecinin temel hipotezi:** Ahlat Ağacı filmindeki Karasu Ailesi, Aile-DSYM'nin 9 boyutu temelinde değerlendirilmiştir. Bu

değerlendirmeler doğrultusunda, Karasu Ailesi ile yürütülecek aile danışmanlığı sürecinin *temel hipotezleri* şunlardır:

1. Etkili iletişim ve problem çözme becerilerini güçlendirilerek ailenin duygusal atmosferinin daha işlevsel, güvenli ve destekleyici yapıya dönüşmesi sağlanır.
2. Kurallar yeniden yapılandırılarak aile üyelerinin rol ve sorumlulukları ve alt sistemlerin uyumlu ve işlevsel yeniden yapılanması sağlanır.
3. Sinan ve Yasemin'in kariyer planlaması desteklenerek kök ailesinden ayrışmaları ve bireyselleşmeleri desteklenir.

Aile-DSYM Temelli Müdahale Planı

Aile-DSYM, birincil ve ikincil önleme düzeyinde sunulabilecek hizmetleri kapsamaktadır. Birincil önleme düzeyi, ailenin henüz sorunları oluşmadan, üyelerin iyilik halini artırmak ve aile yaşam döngüsünde gelecekte karşılaşılabilecek gelişimsel krizleri kapsamaktadır. İkincil önleme düzeyinde ise ailenin sorunlarının yeni başladığı, tüm aile üyelerinin sorundan farklı şekillerde etkilendiği durumları kapsamaktadır (Nazlı, 2020). Bu doğrultuda Karasu ailesine ilişkin kurulan hipotezler göz önünde bulundurulduğunda aileye ikincil önleme düzeyinde aile danışmanlığı hizmeti sunulması uygun olacaktır. İkincil önleme düzeyinde sunulan Aile-DSYM hizmeti, oturumlar bir ön oturum, dört-altı oturum ve iki izleme oturumu şeklinde planlandığında işlevsel olacaktır (Nazlı, 2020; Nazlı, 2025, baskıda). Karasu ailesi için tasarlanan Aile-DSYM temelli müdahale planının bir ön oturum, beş oturum ve iki izleme oturumundan oluşması planlanmıştır. Aşağıda Karasu ailesine ilişkin Aile-DSYM temelli müdahale planı açıklanmıştır (Tablo-2).

Tablo 2: Karasu Ailesi İçin Müdahale Planı

Aile Profili - Ailenin yapısı: Çekirdek aile - Sosyo-demografik özellikleri: * Baba İdris 50 yaşında, üniversite mezunu, sınıf öğretmeni * Anne Asuman 40, ortaokul mezunu, ev hanımı ve çocuk bakıcılığı * Yasemin, 15 yaşında, lise öğrencisi * Sinan, 23 yaşında, lisans mezunu, atama bekliyor - Ailenin sorunu/semptomu: İletişim sorunu - Ailenin koruyucu ve risk faktörleri: *Aile olmayı önemseyen geleneksel değerler (aileye bağlılık/sadakat) (+) *Eşlerin duygusal olarak kopuk olması (-) *İdris'in kumar bağımlılığı (-) *Sinan'ın işsizliği (-) *Ailenin borçları (-) *Alt orta SED (-) - Danışma hedefi: *Etkili iletişim ve problem çözme becerilerini güçlendirilerek ailenin duygusal atmosferinin daha işlevsel, güvenli ve destekleyici yapıya dönüşmesi *Kurallar yeniden yapılandırılarak aile üyelerinin rol ve sorumlulukları ve alt sistemlerin uyumlu ve işlevsel yeniden yapılanması *Sinan ve Yasemin'in kariyer planlaması desteklenerek kök ailesinden ayrışmaları ve bireyselleşmelerinin desteklenmesi	
Oturum	Oturumun Amacı ve Planı
Ön oturum (30-60 dk) - Aileyi tanıma - Beklentilerin alınması - Yapılandırma	▪ Aile danışmanı tarafından süreç hakkında bilgilendirme yapılacaktır. ▪ Ön görüşme Asuman Hanım ve İdris Bey ile yapılacaktır. ▪ Terapötik ittifakın kurulması amacıyla aile üyeleri ile içten, saydam bir ilişki kurulmaya özen gösterilecektir. Eşler, ailelerinin işlevselliğini desteklemek için aile danışmanlığı

- Yazılı-sözlü onam - Terapötik ittifak - 9 boyutlu değerlendirme - Özetleme ve ödev - Bir sonraki oturum randevusu	hizmetine başvurularına olumlu geribildirim verilerek cesaretlendirilecektir. ▪ Danışma sürecinin amacı, oturum sayısı ve sıklığı, katılacak kişiler ve aile üyelerinin süreçten beklentileri ele alınacaktır. ▪ Eşlerden sözlü ve yazılı onam alınacaktır. Ardından eşler tarafından ailede algılanan problem ve danışma hizmetinden beklentilerinin neler olduğuna dair bilgi alınacaktır. ▪ Yarı Yapılandırılmış Aile-DSYM Görüşme Formu (Nazlı, 2025, baskıda) ile Aile-DSYM'nin dokuz boyutu hakkında veri toplanmaya başlanacaktır. ▪ Oturum boyunca eşlere eşit söz hakkı tanınmasına özen gösterilecektir. ▪ Oturum özetlenecektir. ▪ 1. Oturum randevusu planlanacaktır. ▪ Eşlere ödev olarak Aile Değerlendirme Ölçeği (Bulut, 1990) verilecektir. ▪ Elde edilen ilk veriler ile ön hipotez kurulacaktır. ▪ Aile ile ilgili elde edilen bilgiler doğrultusunda Karasu ailesinin aile sisteminde öncelikli olarak alt sistemler arası sınırlar ve kuralların yapılandırılması, etkileşim/iletişimin, etkili problem çözme becerilerinin geliştirilmesi ve çocukların kariyer planlarının ele alınmasının uygun olacağı düşünülmektedir.
1. Oturum (90 dk) - Ödev paylaşımı - Yapılandırma - Terapötik ittifak - 9 boyutlu değerlendirme - Özetleme ve ödev - Bir sonraki oturum randevusu	▪ Asuman Hanım ve İdris Bey ile oturum gerçekleştirilecektir. ▪ Ödevin değerlendirilmesi yapılacaktır. ▪ Süreç ile ilgili yapılandırma tekrar edilecektir. ▪ Yarı Yapılandırılmış Aile-DSYM Görüşme Formu (Nazlı, 2025, baskıda) ile Aile-DSYM'nin dokuz boyutu hakkında veri toplanmaya devam edilecektir. ▪ Danışma sürecinin amacı, beklentiler, oturum sayısı ve sıklığı, katılacak kişiler ile uzlaşılacaktır. (Muhtemelen 5 oturum ve 2 izleme) ▪ Oturum özetlenecektir. ▪ Eş alt sistemini güçlendirmek amacıyla eşlerden birlikte yapmaktan keyif alacakları bir etkinlik belirleyerek (doğa

	yürüyüşü yapmak, sevdikleri bir restoranda baş başa yemeğe gitmek vb.) bir sonraki oturuma yapmaları istenecektir ▪ Çalışma hipotezi ve müdahale planı hazırlanacaktır. ▪ 2. Oturuma Sinan'ın da katılması istenecektir.
2. Oturum (90 dk) - Ödev paylaşımı - Aile üyelerinin paylaşımları - Sinan'ın aile sistemine dahil edilmesi ve kariyer planı - Ailenin değerlendirmesinin alınması - Özetleme ve ödev - Bir sonraki oturum randevusu	▪ Ödevin değerlendirilmesi yapılacaktır. ▪ Bu oturum Asuman, İdris ve Sinan ile birlikte yapılacaktır. ▪ Oturumlara yeni dahil olan Sinan'a önceki oturumlar özetlenerek aile sistemindeki sorunları nasıl algıladığı, duygu ve düşünceleri dinlenecektir. ▪ Asuman ve İdris'in 23 yaşındaki Sinan'ın eve gelmesine ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşımları istenecektir. ▪ Sinan'ın aile sistemi içindeki rol ve sorumluluklarının neler olabileceği değerlendirilecektir. ▪ Sinan'ın gelecek kariyer planlarını değerlendirmesi istenecektir. ▪ Kariyer planlarının aile sistemine etkisine ilişkin aile üyelerine döngüsel sorular sorulacaktır. ▪ Aile üyelerinin oturumu ve kendilerini değerlendirmesi istenecektir. ▪ Oturum özetlenecektir. ▪ Tüm aile üyelerine bir sonraki oturuma kadar birlikte aile sohbeti yapması ödevi verilecektir. ▪ Bir sonraki oturuma tüm aile üyelerinin katılması istenecektir.
3. Oturum (90 dk) - Ödev paylaşımı - Yasemin ile terapötik ittifak kurulması - Etkili iletişim ve problem çözme beceri	▪ Tüm aile üyeleri ile ödev değerlendirmesi yapılacaktır. ▪ Oturuma yeni dahil olan Yasemin'e ilk iki oturum özetlenerek aile sistemindeki sorunları nasıl algıladığı, duygu ve düşünceleri dinlenecektir. ▪ Aile üyelerinin aile sohbeti ödevinde birbirleriyle iletişimde hangi noktalarda zorlandıkları ve aile üyelerinden beklentileri hakkında konuşmaları sağlanacaktır.

- Özetleme ve ödev - Bir sonraki oturum randevusu	▪ Aile üyelerine özellikle ben dili-biz dili gibi temel iletişim becerileri ile ilgili kısa bilgilendirme yapıldıktan sonra eşler arası iletişim biçimlerine yönelik dönüşlü sorular sorulacaktır. ▪ Ailede “etkili problem çözüme” becerisi için çalışılması amacıyla dönüşlü sorular kullanılarak aile üyeleri değişime teşvik edilecektir. ▪ Aile üyelerinin kendisini ve ailesini değerlendirmesi istenecektir. ▪ Oturum sonunda aile üyelerinin birlikte zaman geçireceği bir etkinlik yapması ödevi verilecektir. ▪ Oturum özetlenecek ve sonlandırma oturumuna tüm aile üyelerinin katılımı talep edilecektir.
4. Oturum (90 dk) - Ödev paylaşımı - Duygu paylaşımı için etkili iletişim becerisi, alt sistemlerin uyumu, sınırlar, kuralların ele alınması - Kariyer planlaması - Özetleme ve ödev - Bir sonraki oturum randevusu	▪ Ödevin değerlendirilmesi yapılacaktır. ▪ Duygular hakkında aile üyelerine kısa bir bilgilendirme yapılarak döngüsel/sistemik sorular aracılığıyla aile sistemlerindeki duygusal atmosfere dair farkındalık geliştirmeleri sağlanacaktır. ▪ Alt sistemler arası sınırlar ve ailedeki kurallar hakkında konuşulması planlanmaktadır. ▪ Alt sistemlerdeki rol ve sorumlulukların belirginleştirilmesi ve her bir aile üyesinin yerine getireceği birer sorumluluk belirlenmesi planlanmaktadır. ▪ Aile üyeleri ile birlikte ailenin yeni kuralların belirlenmesi planlanmaktadır. ▪ Yasemin ve Sinan’ın kariyer planlarını değerlendirmesi istenecektir. ▪ Yasemin ve Sinan’ın kariyer planları ile aile içi ilişkilerinin ilişkisini değerlendirmesi istenecektir. ▪ Oturum sonunda aile üyelerinin diğer oturuma kadar her bir alt sistem için belirlenen sorumlulukları yerine getirmesi ödevi verilecektir. ▪ Aile sisteminde meydana gelen değişimlerin kanıtları vurgulanacaktır.

	▪ Aile üyelerinin oturumu ve kendilerini değerlendirmesi istenecektir
5. Oturum (90 dk) - Ödev paylaşımı - Ailede değişimin değerlendirilmesi - Özetleme ve ödev - İzleme oturumu randevusu	▪ Ödevin değerlendirilmesi yapılacaktır. ▪ Oturum tüm aile üyeleri ile yapılacaktır. ▪ Aile üyelerinin tüm aile sistemindeki değişimleri değerlendirmesi istenecektir. ▪ Aile yapısı ve güçlü aile için yapılması önemli hususlar (bireysellik-bütünlük, kurallar, roller, etkili iletişim, problem çözme ve sınırlar gibi) ele alınacak ve birlikte neler yapılabileceği tartışılacaktır. ▪ Danışma amacı ve elde edilen kazanımların değerlendirilecektir. ▪ Tüm süreç özetlenecektir. ▪ Bir ay ara ile iki izleme oturumu planlanacaktır. ▪ İzleme oturumları tüm aile üyeleri ile yapılacaktır. ▪ İzleme oturuma kadar süreçte verilen tüm ödevlerin tekrar verilmesi planlanmaktadır.
1.İzleme Oturumu (30-60 dk) - Ödev paylaşımı - Aile yapısı değerlendirilmesi - Temel becerilerin incelenmesi - Ödev - İzleme oturumu randevusu	▪ Son oturumdan bir ay sonra yapılacaktır. ▪ Ödev değerlendirilecektir. ▪ Ailenin son oturum sonrası deneyimleri ele alınacaktır. ▪ İletişim ve problem çözme becerileri değerlendirilecektir. ▪ Oturumda belirlenen yeni kurallar ve üyelerin sorumlulukları değerlendirilecektir. ▪ Danışma sürecinde elde edilen kazanımları sürdürmek için yapılabilecekler ele alınacaktır. ▪ Aile üyelerine tüm üyelerin her hafta vakit geçireceği bir zaman dilimi belirlemeleri ve birlikte kararlaştırdıkları etkinlikleri haftalık olarak gerçekleştirmeleri ödevi verilecektir. ▪ Kapanış ve ikinci izleme oturumu yapılacaktır.
2.İzleme Oturumu (30-60 dk) - Ödev paylaşımı	▪ Birinci izleme oturumundan yaklaşık üç ay sonra yapılacaktır. ▪ Ödev değerlendirmesi yapılacaktır. ▪ Ailenin ilk izleme oturumundan bu yana deneyimleri ele alınacaktır.

- Aile yapısı değerlendirilmesi - Temel becerilerin değerlendirilmesi - Kullanılan baş etme becerilerinin değerlendirilmesi - Gelecek planlaması	▪ İletişim ve problem çözme becerileri değerlendirilecektir. ▪ Oturumda belirlenen yeni kurallar ve üyelerin sorumlulukları değerlendirilecektir. ▪ İkinci izleme oturumuna kadar ailenin karşılaştığı güçlükler karşısında hangi baş etme becerilerini kullandığı değerlendirilecektir. ▪ Danışma sürecinde elde edilen kazanımları sürdürmek için yapılabilecekler ele alınacaktır. ▪ İyi dilekler alınarak kapanış yapılacaktır.
Süpervizörün notları	▪ Aile geleneksel değerlere bağlı, bölgenin gelenek ve görenekleri konusunda bilgi edinilmesi etik olarak uygun olur. ▪ Bu aile ile 5 oturum daha uygun olabilir. Ön görüşme ve 1. Oturum anne-baba ile, 2. Oturum anne-baba ve büyük çocuk ile, 3.-4.-5. Oturumlar ve izleme oturumu tüm aile üyeleri ile yapılırsa işlevsel olur. ▪ Oturum hedefleri: *Ön görüşme ve 1. Oturumda ailenin 9 boyutu ve temel sorunu ele alınması. *2. Oturumda 23 yaşındaki çocuğun eve gelmesi ve aile sistemi içindeki rol ve sorumlulukları, gelecek kariyer planı. *3. Oturumda kardeş alt sistemi ve her iki çocuğun kariyer planı ile ebeveyn alt sisteminin destekleyici rolü ile etkili iletişim becerisi. *4. Oturumda etkili iletişim ve problem çözme becerisi. *5. Oturumda genel değerlendirme, 9 boyutun ele alınması *İzleme oturumunda genel değerlendirme ve gelecek planı gibi. ▪ Büyük çocuk 23 yaşında (beliren yetişkinlik dönemi), ikinci çocuk 15 yaşında (ergenlik dönemi) olması ailenin “çocukları evden ayrılan aile” döngüsünde olduğunu göstermektedir. Ülkemizde çocukların kendi ekonomik ihtiyaçlarını karşılaması, kariyer planlarını yapmaları kolay değildir. Danışma sürecinde kariyer planlamaya özel bir önem verilmesi uygun olur.

	▪ Ailenin alt orta SED düzeyinde olması nedeni ile tüm süreç boyunca terapötik ittifak kurulmaya özen gösterilmeli, çok kültürlü perspektif ile ailenin değerlerine koşulsuz kabul, saygı esaslı danışma süreci yönetilmesi ve aile üyelerine eşit mesafe/tarafsızlık ilkesi ile yaklaşılması, aile üyelerini ilgi ile dinleme, güvene dayalı sürecin yönetilmesine özen gösterilmesi önemlidir. ▪ Ailenin alt orta SED düzeyi değişim ve dönüşümü zorlayacaktır. Bu nedenle birincil değişimi hedeflemek uygun olur. ▪ Aile içi iletişim becerileri, ben ve biz dili, kaliteli zamanların artırılması, problem çözme becerisi, eş ve ebeveyn alt sisteminin güçlendirilmesi, sürecin ana hedefleri olması uygun olur. ▪ Terapötik iş birliği için doğru düzey empati kurulmalıdır. Alt orta SED duygu ve düşüncelerini tam ifade edemeyebilir. İlgörü, farkındalık düzeylerinin düşük olması normaldir. Bu nedenle süreçte “ileri düzeyde empati” kurulması yararlı olur.
--	---

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, Ahlat Ağacı filmindeki Karasu Ailesi, Aile-DSYM çerçevesinde dokuz sistem boyutu temel alınarak değerlendirilmiş ve aile sistemine yönelik vaka formülasyonu ile müdahale planı geliştirilmiştir.

Karasu ailesi, aile yaşam döngüsünün çocukları evden ayrılan aile evresindedir. Bu evrede Karasu ailesinin çocukları Sinan’ın bumerang çocuk olarak üniversite mezuniyeti sonrası aile yanına geri dönmüştür. Türkiye’de genç nüfus ile ilgili son yıllardaki istatistiklere bakıldığında 2024 yılında ne eğitimde ne istihdamda olan gençlerin nüfusunun %22,9 olduğu, bir önceki yıla kıyasla bu oranın artmış olduğu ortaya konmuştur (TÜİK, 2025). Bu doğrultuda Karasu ailesinin içinde bulunduğu aile yaşam döngüsü evresinin Türkiye’nin son yıllarda içinde bulunduğu durumun önemli bir örneği olduğu düşünülmektedir. Son yıllarda ne

iş yaşamında ne de eğitimde yer alan genç yetişkinlerin artmasının Türkiye'deki aile sistemini etkileyen yeni bir durum olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu yaşam döngüsü evresindeki ailelere özgü önleyici ve gelişimsel odaklı aile danışmanlığı hizmetlerinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasının büyük önem taşıdığı düşünülmektedir.

Aile yaşam döngüsünün çocukları evden ayrılan aileler evresinde bumerang çocuğu olan aileye özgü bu aile danışmanlığı vaka örneğinin alanyazında Aile-DSYM'ye yönelik önemli bir örnek olduğu düşünülmektedir. Aile-DSYM'nin gelişimsel odaklı, kültüre duyarlı bir model olmasının Türkiye'nin geleneksel değerleri benimseyen ve iş ve eğitim hayatında olmayan genç yetişkinin aile sistemine dönmesini deneyimleyen bir çekirdek aile için işlevsel bir müdahale hizmeti olacağı öngörülmektedir.

Bu çalışma Ahlat Ağacı adlı filminin doküman analizi yapılmıştır. Saha çalışanları ve araştırmacıların çocukları evden ayrılan aile evresine yönelik Aile-DSYM temelli uygulama örneklerini nicel, nitel ve karma desenli araştırmalar ve değerlendirmelerle destekledikleri çalışmalar yürütmeleri yararlı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Allendorf, K. (2012). Going nuclear? family structure and young women's health in india, 1992–2006. *Demography*, 50(3), 853-880. <https://doi.org/10.1007/s13524-012-0173-1>
- Alya, K. and Kanwal, S. I. S. (2018). Levels of loneliness and family structure among geriatrics. *Journal of Forensic Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.4172/2475-319x.1000135>
- Carter, B., & McGoldrick, M. (2005). Overview: The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives. In B. Carter & M. McGoldrick (Eds.), *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (pp. 1–26). Allyn & Bacon.
- Choi, S. K. (2016). A study on the korean family structure through daegu family registry 1681-1876; pre-modern nuclear family theory revisited. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2838007>
- Doğan Bulut, N. ve Asan, A. (2020). Evli Bireylerin Aile Yaşam Döngüsü Basamaklarında Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change*, 3(1), 61-78.
- Erdem, G., Adli-İsleyen, M., Baltarlı, N., & Kılıç, E. (2022). Low-income turkish mothers' conceptions and experiences of family life. *Frontiers in Psychology*, 12. doi: 10.3389/fpsyg.2021.756278
- Gladding, S. (2015). *Aile Terapisi: Tarihi, Kuram ve Uygulamaları* (İ. Keklik, İ. Yıldırım, çev. ed.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
- Hallaç, A. ve Öz, F. (2014). Aile kavramına kuramsal bir bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(2), 142-153. doi: 10.5455/cap.20130625102321
- Iwanski, A., Lichtenstein, L., Forster, F., Stadelmann, C., Bodenmann, G., & Zimmermann, P. (2023). A family systems perspective on attachment security and dependency to mother and father in preschool: Differential and reciprocal effects on children's emotional and behavioral problems. *Brain Sciences*, 13(1), 35. doi: 10.3390/brainsci13010035
- Karataş, K. (2001). Toplumsal Değişme ve Aile. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 12(2), 89-98. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/802461> adresinden erişilmiştir.
- Khalid, A., Khan, A. P., Mangan, S., Kumar, S., Golani, S., & Zaidi, K. A. (2021). Joint family or nuclear family: the youth's perspective. *Asian Journal of Social Sciences and Management Studies*, 8(1), 1-6. <https://doi.org/10.20448/journal.500.2021.81.1.6>
- Kishino, M., Koffman, J., Nagatomi, H., Yuasa, M., & Ellis-Smith, C. (2023). Complexity and function of family involvement in advance care planning: a qualitative study of perspectives from people living with advanced cancer, family members and healthcare professionals. *Palliative Medicine*, 37(9), 1434-1446. <https://doi.org/10.1177/02692163231194202>

- Klever, P. (2005). Multigenerational stress and nuclear family functioning. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 233-250. <https://doi.org/10.1007/s10591-005-4041-7>
- Lodhi, F. S., Rabbani, U., Khan, A. A., Raza, O., Holakouie-Naieni, K., Yaseri, M., ... & Montazeri, A. (2021). Factors associated with quality of life among joint and nuclear families: a population-based study. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10265-2>
- Mehta, A., Cohen, S. R., & Chan, L. (2009). Palliative care: a need for a family systems approach. *Palliative and Supportive Care*, 7(2), 235-243. <https://doi.org/10.1017/s1478951509000303>
- Nazlı, S. (2015). *Aile Danışmanlığı* (12. bs.). Ankara: Anı Yayıncılık
- Nazlı (2020). Aile psikolojik danışması süreci. S. Nazlı (Ed.) *Evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı* içinde (s.110-134). Ankara: Anı Yayıncılık
- Nazlı, S. (2025, baskıda). Aile danışmasında vaka formülasyonu ve müdahale planı hazırlama: Aile-DSYM temelli. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*.
- Selman, A. ve Uçar, R. (2017). Türk Toplumı Bağlamında Aile Yaşam Döngüsü Süreçleri. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 11(22), 213-234. https://toplumbilimleri.com/?mod=makale_tr_ozet&makale_id=479# adresinden erişilmiştir.
- South, S. J., & Lei, L. (2015). Failures-to-launch and boomerang kids: Contemporary determinants of leaving and returning to the parental home. *Social Forces*, 94(2), 863-890. doi: 10.1093/sf/sov064
- Taylan, H.H. (2009). Türkiye’de köy ailesinde aile içi ilişkiler. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (22), 117-138. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/151999> adresinden erişilmiştir.
- TÜİK (2025). İstatistiklerle Gençlik, 2024. Haber Bülteni, Sayı 54077. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2024-54077> adresinden erişilmiştir.
- Yılmazçoban, A. M. (2008). Aile kurumu ve Türk ailesinde bütünlükçü yapı. *Türk Dünyası Araştırmaları*, (176), 154-168.

Extended Abstract

This study, prepared within the scope of Family-CPMM, designed a family counseling process for the Karasu family featured in the 2018 film *The Wild Pear*, directed by Nuri Bilge Ceylan. The case formulation is based on the first 2 hours and 30 minutes of the film, focusing on the period following Sinan, the son of the Karasu family, returning to his family home after graduating from university. The Karasu family is a nuclear family of four living in a small district of Çanakkale, in the stage of the family life cycle where their children have left home. In this regard, the method of the study is based on document analysis and presentation of facts.

Case Formulation

- **Family structure:** The Karasu family is a nuclear family consisting of four members: a mother, a father, a daughter, and a son.
- **Socio-demographic characteristics:** The father, İdris, is 50 years old, a high school graduate, and a classroom teacher. The mother, Asuman, is 40 years old, a middle school graduate, and a childcare worker. Yasemin is 15 years old and a high school student. Sinan is 23 years old, a college graduate, and awaiting a teaching position. The family has a traditional structure and is of lower-middle economic status.
- **Nine dimensions of the family:** In the Karasu family, the nine dimensions of the family system, particularly the subsystems/boundaries, interaction, rules, individuality/integrity, family life cycle, and family function dimensions, were found to be weak (Table 1).
- **Current problem/symptom of the family:** Problems with communication and interaction within the family
- **Protective and risk factors of the family:** Despite the crises experienced by the Karasu family, traditional values such as family ties and economic support from relatives, living in a small town, the father's regular income, and the small size of the family stand out as protective factors, while emotional disconnect between spouses,

İdris' gambling addiction, Sinan's unemployment, debts, and low socioeconomic status are considered risk factors.

- ***Dimensions recommended for restructuring:*** In the Karasu family, it would be beneficial to restructure the spouse subsystem and parent subsystem, family rules, and interaction/communication dimensions.

- ***The family's predicted potential for change:*** It is predicted that family members will develop effective communication skills, make efforts to become more aware of each other's feelings and thoughts, and that primary-level change will occur.

- ***Primary and secondary change criteria targeted at the end of the counseling process:***

*Strengthen the spouse and parent subsystems

*To rebuild the emotional atmosphere in the family through effective communication

*To rebuild the rules in the family

*To support Sinan and Yasemin's career plans

- ***The family's expectations and motivation from the counseling process:*** It is anticipated that members of the Karasu family will be motivated to actively participate in the family counseling process with the expectation of establishing healthy communication and fulfilling their roles.

- ***Basic hypothesis of the counseling process:*** The Karasu family in the movie The Wild Pear Tree was evaluated based on the 9 dimensions of Family-CPMM. In line with these evaluations, the *basic hypotheses* of the family counseling process to be carried out with the Karasu family are as follows:

1. By strengthening effective communication and problem-solving skills, the family's emotional atmosphere will be transformed into a more functional, secure, and supportive structure.

2. By restructuring rules, the roles and responsibilities of family members and the harmonious and functional restructuring of subsystems will be ensured.

3. Sinan and Yasemin's career planning will be supported to facilitate their separation from their nuclear family and their individuation.

Intervention Plan

Pre-interview: The preliminary interview will be conducted with Asuman and İdris, the process will be introduced, their expectations from the service will be listened to, and verbal and written informed consent will be obtained. Data collection on the nine dimensions of the Family-CPMM will begin using the Semi-Structured Family-CPMM Interview Form (Nazlı, 2025, in press).

First session: The first session will be conducted with Asuman and İdris. The nine dimensions of Family-CPMM will continue to be assessed using the semi-structured Family-CPMM Interview Form (Nazlı, 2025, in press). The purpose of the counseling process, expectations, number and frequency of sessions, and participants will be agreed upon. The couple will be assigned a task to do together.

Second session: It will be conducted with Asuman, İdris, and Sinan. Sinan will be given a summary of the previous session. Sinan's inclusion in the family system and his career plan will be discussed, and the family's assessment will be taken. All family members will be assigned the task of having family conversations until the next session.

Third session: This session will be conducted with all family members. Homework will be evaluated. A therapeutic alliance will be established with Yasemin. Effective communication and problem-solving skills will be worked on with family members. Family members will be assigned homework to engage in an activity together.

Fourth session: This session will be conducted with all family members. Homework will be evaluated. Effective communication skills for sharing feelings, compatibility of subsystems, boundaries, and rules will be discussed. Sinan and Yasemin's career plans will be evaluated. Family members will be assigned homework to fulfill the responsibilities assigned to each subsystem before the next session.

Fifth session: The assignment will be evaluated. The session will be conducted with all family members. Family members will be asked to evaluate changes in the entire family

system. Important issues for family structure and a strong family will be discussed, and possible actions will be explored together. The purpose of the consultation and the gains achieved will be evaluated.

First follow-up session: Held one month after the last session, this session will address family structure, new rules, and responsibilities; members will be given assignments to spend time together.

Second follow-up session: Held approximately three months later, this session will evaluate the coping skills used by family members in response to the difficulties they have encountered and their plans for the future.

In this study, the Karasu family in the movie The Wild Pear Tree was evaluated within the framework of the Family-CPMM model and examined as a boomerang child case in the stage of families whose children have left home. It is anticipated that this study will draw attention to the effects of rising youth unemployment in Turkey on the family system and emphasize the importance of culturally sensitive, developmentally focused family counseling practices.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Yazar. Lisansüstü Öğrencisi, Asiye Dilber.

Asiye Dilber.

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

It has been reported by the author that there is no conflict of interest.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding has been received.

ORCID

Asiye Dilber  <https://orcid.org/0000-0002-3793-5999>

Teşekkür

Bu çalışmanın ortaya çıkış sürecinde değerli katkı ve destekleri için Evlilik ve Aile Danışmanlığı Uygulamaları doktora dersinin sorumlu öğretim üyesi Prof. Dr. Serap Nazlı'ya çok teşekkür ederim.

ARAŞTIRMA

Açık Erişim

RESEARCH

Open Access

Ebeveynlere Yönelik Pozitif Psikoterapinin Denge Modeline Dayalı Çevrimiçi Öz-Şefkat Uygulaması: Bir Pilot Çalışma*

An Online Self-Compassion Intervention for Parents Based on the Balance Model of Positive Psychotherapy: A Pilot Study

Tuğba Demirbağ , Songül Çalışkan , Tuğba Sarı 

Öz. Çalışmada Denge Modeli Temelli Öz-Şefkat Programı'nın ebeveynlerin mental iyi oluş ve anne-baba stresi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Program her bir oturum 80 dakika olmak üzere dört hafta boyunca çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının her birisi 22 ebeveyninden oluşmaktadır. Çalışmada karma yöntem araştırma desenlerinden yakınsayan desen kullanılmıştır. Nicel verilerde gruplar arası karşılaştırmalar parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Mann Whitney U Testi, grup içi karşılaştırmalar ise Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Nitel veriler ise içerik analizi ile çözümlenmiştir. Nicel veriler program sonrasında deney grubundaki ebeveynlerin mental iyi oluş düzeylerinin arttığını ve anne-baba stresinin azaldığını göstermiştir. Gruplar arası son test puan karşılaştırmalarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Nitel veriler ise nicel verileri desteklemiş ve "Bilinçli farkındalık", "Öz-Şefkat" ve "Yaşamda Denge" olmak üzere üç tema saptanmıştır. Deney grubundaki mental iyi oluş artışı, stres azalması ve nitel temalar, bu pilot çalışmanın ebeveynler için umut verici bir müdahale potansiyeli sunduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler. Pozitif Psikoterapi denge modeli, öz-şefkat, mental iyi oluş, anne-baba stresi, karma yöntem

Abstract. The study examined the effect of the Balance Model-Based Self-Compassion Program on parents' mental well-being and parental stress. The program was implemented online, with each session lasting 80 minutes over four weeks. Each of the experimental and control groups consisted of 22 parents. The study used a convergent mixed methods design. In the quantitative data, between-group comparisons were analyzed using the Mann Whitney U Test, while within-group comparisons were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. Qualitative data were analyzed through content analysis. The quantitative data showed that the mental well-being levels of parents in the experimental group increased and parental stress decreased. No significant difference was found in the post-test score comparisons between the groups. The qualitative data supported the quantitative findings and identified three themes: "Mindfulness," "Self-Compassion," and "Balance in Life." The increase in mental well-being, reduction in stress, and qualitative themes in the experimental group indicate that this pilot study offers a promising intervention potential for parents.

Keywords. Positive Psychotherapy balance model, self-compassion, mental well-being, parental stress, mixed method

Tuğba Demirbağ
Milli Eğitim Bakanlığı, Çanakkale, Türkiye
e-mail: tgbadimirbag@gmail.com

Songül Çalışkan
Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul, Türkiye
e-mail: s.oztekin@gmail.com

Tuğba Sarı
Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Antalya, Türkiye
e-mail: saritugba75@gmail.com, tugbasari@akdeniz.edu.tr

Geliş/Received: 10/08/2025
Kabul/Accepted: 04/09/2025
<https://doi.org/10.58434/apdad.1762020>



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

*Bu çalışma 26. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde özet bildirisi olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Pozitif Psikoterapi bireyin güçlü yanlarına odaklanarak iyi oluşunu destekleyen bir yaklaşım olması bakımından günümüzde önemi vurgulanan psikoterapi ekollerinden biridir (Eryılmaz, 2017, 2020; Sarı vd., 2025). Bu yaklaşım denge, umut ve konsültasyon olmak üzere üç temel prensip üzerine kuruludur (Peseschkian, 1986, 2002). Pozitif Psikoterapide önemli bir kavram olan denge prensibine (modeline) göre, bireyin yaşamında beden, başarı, ilişki ve anlam/maneviyat olarak adlandırılan ve üzerinde çalışılan dört boyut bulunmakta ve insan yaşamı bu dört boyut ile kavramsallaştırılmaktadır (Peseschkian, 1986, 1987). Buna göre, bireyin yaşam enerjisi bu dört boyutta dağılmakta; aynı zamanda birey yaşamında pek çok sorunla karşılaşmakta ve bu dört boyutta dengeye erişebilmek için çaba göstermektedir (Peseschkian & Remmers, 2020a). Denge, sağlıklı bir yaşam için gerekli olduğundan, kişi bu dört boyuta gerekli önemi ve enerjiyi verebilirse yaşamında dengeye erişebilir (Peseschkian, 2002, 2008; Sarı, 2015).

Pozitif Psikoterapide denge modeli boyutları aynı zamanda bireyin ihtiyaçları olarak da ele alınabilir (Peseschkian, 1987; Sarı, 2015). Bireyin yaşam içinde ilişki kurma, bedenine bakım verme, yaptığı işlerde başarılı olma ve yeterince performans gösterebilme, deneyimlerine anlam verebilme ve maneviyata sahip olma gibi ihtiyaçları vardır (Peseschkian & Remmers, 2020b). Bu nedenle Pozitif Psikoterapide bireyin ihtiyaçları üzerinde durulur ve kişi bunları karşılaması için cesaretlendirilir (Peseschkian, 1987, 2002). Eğer birey dengeli bir yaşam için nelere ihtiyacı olduğunu bilerek davranır, kendisini ve yaşamını bu anlamda düzenleyebilirse, Pozitif Psikoterapi yaklaşımında “*kendi kendine yardım*” ilkesini gerçekleştirebilir hale gelir (Sarı, 2015).

Pozitif Psikoterapi yaklaşımının dışında, son yıllarda bireyin kendi kendine yardım becerilerini ve iyi oluşunu destekleyen kavramlar üzerinde de çalışmalar yapılmaktadır. Bu kavramlardan bazıları öz-şefkat ve mental iyi oluş olarak ifade edilebilir. Öz-şefkat bireyin kendisine zor zamanlardan geçen bir arkadaşına davrandığı gibi nezaketle davranabilmesi olarak tanımlanabilir (Germer, 2020;

Neff & Dahm, 2015). Kişinin kendi acısından kaçmak ya da onunla bağlantısını kesmek yerine acısına dokunabilmesi, kendine dönük bir nezaketle acısını hafifletebilmesi, yetersizliklerine yargılamayan bir anlayışla yaklaşabilmesi, öz-şefkat pratiklerinin vurguladığı noktalardır (Neff, 2023; Neff & Germer, 2018). Mental iyi oluş ise, Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization [WHO], 2022) tarafından, “*her bireyin içindeki potansiyeli ortaya koyduğu, yaşamın günlük stresleriyle başa çıkabileceği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve yaşadığı topluma katkıda bulunabildiği bir durum*” olarak tanımlanmaktadır. Mental iyi oluş, bireyin geçmiş ya da şimdiki yaşantıları ile ilgili bedensel, bilişsel ve sosyal sağlığını kapsayan psikolojik durumlardan oluşmaktadır. Bu noktada mental iyi oluş, yaşantılardan memnun olma ve pozitif duygular hissetme gibi deneyimleri içermektedir (Vainganker vd., 2011).

Günümüzde ruhsal ve psikolojik olarak güçlü bireyler yetiştirmede, ebeveynlerin kendi iyilik halleri büyük bir önem taşımaktadır (Liang vd., 2025; Wolicki vd., 2021). Dolayısıyla ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamalarının yanında kendi psikolojik iyi oluşlarını da desteklemeleri gerekmektedir (Moreira vd., 2015; Neff, 2023). Ebeveynlik rolünün getirdiği stres, anne-babaların psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilir (Deater-Deckard, 2008). Bu noktada anne-baba stresi, ebeveynlik görevleriyle ilişkili olarak hissedilen baskı ve gerilim olarak tanımlanabilir (Rao & Beidel, 2009). Anne-baba stresi, ebeveyn olmanın beraberinde getirdiği bedensel ve duygusal zorluklarla birlikte (Deater-Deckard, 1998), çocukların bakımı, yetiştirilmesi, eğitimi ve günlük yaşamla ilgili kararların verilmesi gibi sorumluluklarla da ilişkilidir. Ebeveynler kimi zaman bu sorumluluklarla baş edebilirken kimi zaman baş etmede zorlanır ve bu yüzden anne-baba stresi artabilir (Peer & Hillman, 2014).

Fang ve diğerleri (2024), ebeveynlerin %36-50’sinin anne-baba stresi yaşadığını ifade etmektedir. Özellikle, sağlıklı bir aile yapısına sahip olmayan aileler, yaşam döngüsündeki değişimler gibi iç değişimlere ya da işten çıkma, çocuğun okula başlaması ya da yeni bir yere taşınma gibi dış değişimlere uyum sağlamakta zorlanabilir ve aile yapılarını düzenleyemezler. Hatta bu aileler stresli durumlarla karşılaştıklarında sınırlarını katılaştırabilirler (Nazlı, 2020). Bu anlamda anne-

baba stresiyle baş edebilmek ve sağlıklı bireylerden oluşan güçlü bir toplum inşa edebilmek için, toplumda en küçük yapı olan ailenin iyi oluşunun güçlendirilmesi önemlidir. Bu sebeplerden dolayı ebeveynlerin de karşılaştığı pek çok zorluğa ve strese rağmen aile yaşantılarında dengede kalabilmek ve iyi olabilmek için çaba sarf edecekleri ön görülmektedir. Dolayısıyla ebeveynlerin güçlenmesine destek olacak psikolojik müdahaleler önem kazanmaktadır (Seligman, 2002).

Ebeveynlerin yaşamlarındaki stres faktörlerinden biri de zor zamanlardan geçerken kendileriyle ilişki kurma biçimi olarak ifade edilebilir. Ebeveynlerin kendileriyle ilişki kurma biçiminde ise öz-şefkat kavramı dikkat çekmektedir. Öz şefkat, öz ilişki kurmanın uyarlanabilir bir yolu olarak belirtilmekte (Gilbert & Procter, 2006) ve düşük öz-şefkat düzeyine sahip ebeveynlerin stres yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Gouveia vd., 2016). Dolayısıyla, ebeveyn olmanın bireylere yüklediği çeşitli sorumluluklarla birlikte oluşan anne-baba stresi göz önünde bulundurulduğunda, öz-şefkatin anne-baba stresi ile baş etmede güçlü bir yaklaşım olarak umut verdiği söylenebilir (Moreira vd., 2015). Alan yazında öz-şefkatin anne-baba stresine karşı koruyucu bir faktör olduğu görülmektedir (Stenz vd., 2022). Zor zamanlarda aile üyelerinin hem kendilerine hem de birbirlerine şefkatle yaklaşması da önem taşımaktadır. Sağlıklı aileler, stresli zamanlarda ya da herhangi bir kriz durumunda birbiri ile dayanışma içerisinde olarak, birbirlerine şefkat sunabilmektedir (Nazlı, 2020). Ayrıca zor zamanlarda, ebeveynlik stresinin azaltılmasında aile desteklerinin rolü, ebeveynlerin başa çıkma tepkilerini eğiten müdahaleler ve özellikle annelik olmak üzere ebeveynliğin getirdiği stresi azaltabilecek sosyal politikalar önemli görülmektedir (Deater Deckard, 2008). Bu noktada, Türkiye’de Cumhurbaşkanlığı bünyesinde, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı iş birliği ile, 2024-2028 tarihlerini kapsayan “Ailenin Korunması ve Güçlendirilmesi Vizyon Belgesi ve Eylem Planı” hazırlanmış, 2025 yılı Aile Yılı olarak ilan edilmiş ve aileleri destekleyici çalışmalar yapılmasına önem verilmiştir (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2024). Aile toplumun en önemli birimini oluşturduğu için, ailelerin korunmasına yönelik çalışmalar yapılmasının, sağlıklı aileler oluşturmada etkili olacağı düşünülmektedir (Gökkaya & Nazlı, 2019).

Pozitif Psikoterapi (Milena & Simeonova, 2024; Ünsal Özberk, 2025) ya da öz-şefkate dayalı müdahaleler (Lhren, 2021; Liang vd., 2024; Zhang vd., 2023; Zmuda, 2024) ebeveynlerin iyi oluşunu desteklemede etkili bulunmuştur. Öz şefkat temelli programlar incelendiğinde, farklı ebeveyn gruplarında etkili sonuçlar olduğu görülmüştür. Çeşitli öz-şefkat programlarının sonuçları, ebeveynlerin kendine yönelik eleştiriyi azalttığını, yargısızca yaklaşmayı öğrenebildiğini, kendilerini ebeveynlikte izole hissetmeyip, bir bütünün parçası olarak görebildiğini göstermektedir (Kirby vd., 2023; Zhang vd., 2023). Benzer şekilde öz-şefkat uygulamalarını benimseyen ebeveynlerin, ebeveynlik stresiyle etkili bir şekilde baş edebildiği ve yaşam doyumlarının yüksek olduğu saptanmıştır (Lathren, 2021; Liang vd., 2024; Zmuda, 2024). Ünsal Özberk (2025) tarafından Pozitif Psikoterapiye dayalı olarak uygulanan aile eğitim programıyla da ebeveynlik öz yeterliliğinde artış, ebeveyn stresi ve otoriter ebeveynlik yaklaşımında ise düşüş olduğu görülmüştür. Ancak bu çalışmalar genellikle yüz yüze uygulanmış ve Pozitif Psikoterapi'nin Denge Modeli ile öz-şefkatin entegrasyonu ele alınmamıştır. Özellikle yoğun ebeveynlik sorumlulukları nedeniyle yüz yüze programlara katılmakta zorlanan ebeveynler için çevrimiçi formatlar, katılımı kolaylaştırabilir. Bu çalışmanın amacı ebeveynlere yönelik çevrimiçi denge modeli temelli öz-şefkat programının etkisini inceleyerek hem literatürdeki bu boşluğu doldurmayı hem de ulusal aile destek politikalarına (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2024) katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Çalışmanın alt problemleri ise şu şekilde ifade edilebilir:

1. Denge Modeli Temelli Öz-Şefkat Programı, deney grubundaki ebeveynlerin mental iyi oluş düzeylerini artırmakta mıdır?
2. Denge Modeli Temelli Öz-Şefkat Programı, deney grubundaki ebeveynlerin anne-baba stresini azaltmakta mıdır?
3. Program sonrası deney grubu ile kontrol grubunun mental iyi oluş ve anne-baba stresi son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı fark var mıdır?
4. Programa katılan ebeveynlerin çalışma süresince deneyimleri nelerdir?

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Çalışmada pozitif psikoterapinin denge modeline dayalı çevrimiçi öz-şefkat uygulamasının, mental iyi oluş ve anne-baba stresi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma, karma yöntem araştırma desenlerinden yakınsayan desende yürütülmüştür. Yakınsayan desende nicel ve nitel veriler eş zamanlı olarak toplanmaktadır (Creswell, 2022). Çalışmanın nicel aşaması deney ve kontrol gruplu (2 x 2) ön test ve son test deneysel desende yürütülmüştür (Büyüköztürk vd., 2020). Bu aşamada bağımsız değişken, Denge Modeli Temelli Öz-Şefkat Programı, bağımlı değişkenler ise mental iyi oluş ve anne-baba stresi olarak belirlenmiştir. Çalışmanın nitel aşamasında ise fenomenolojik desen kullanılmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2021).

Çalışma Grubu

Çalışmanın katılımcılarını çevrimiçi yoluyla ulaşılan ebeveynler oluşturmaktadır. Çalışmaya katılmak isteyen ve dahil etme ölçütlerini karşılayan ebeveynler araştırmanın katılımcıları olmuştur (Onwuegbuzie & Collins, 2007). Katılımcılar, gönüllü olan ebeveynler arasından seçilmiş, basit seçkisiz yöntem ile deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur (Büyüköztürk vd., 2020). Deney grubu 22; kontrol grubu 22 ebeveyninden oluşmaktadır. Deney grubunun tamamı anne ebeveynlerden oluşmakta, kontrol grubunda ise 2 ebeveyn baba, 20 ebeveyn anneden oluşmaktadır. Çalışma grubunu dahil etme ölçütleri şu şekilde belirlenmiştir: 1) Ebeveyn olmak, 2) Araştırmaya gönüllü katılım formunu imzalamayı kabul etmek, 3) Oturumlara katılabilecek durumda olmak, 4) Herhangi bir öz-şefkat uygulamaması yapmamış olmak. Çalışma grubunun dışlama ölçütleri ise şunlardır: 1) Psikiyatrik bir tanısının olması, 2) Psikiyatrik ilaç tedavisine devam etmek, 3) Mevcut durumda psikolojik destek alıyor olmak olarak belirlenmiştir. Ebeveynlerin demografik bilgileri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Ebeveynlerin Demografik Bilgileri

Grup	Deney Grubu (N=22)		Kontrol Grubu (N=22)	
	Kişi (n)	Yüzde (%)	Kişi (n)	Yüzde (%)
25-29	0	0	1	4,55
30-34	3	13,63	3	13,63
35-39	13	59,09	9	40,90
40-44	4	18,18	6	27,27
45 ve üstü	2	9,09	3	13,63
Toplam	22	100	22	100
Psikolojik Danışman	1	4,55	1	4,55
Muhasebeci	2	9,09	0	0
İnfluencer	1	4,55	0	0
Öğretmen	9	40,90	7	31,81
Ev hanımı	3	13,63	4	18,18
Aşçı	1	4,55	1	4,55
Psikolog	2	9,09	0	0
İnsan kaynakları	1	4,55	0	0
Yardımcı Personel	1	4,55	0	0
Memur	1	4,55	1	4,55
Avukat	0	0	1	4,55
İşçi	0	0	3	13,63
Şoför	0	0	1	4,55
Esnaf	0	0	1	4,55
Sağlıkçı	0	0	2	9,09
Toplam	22	100	22	100
İlköğretim	0	0	3	13,63
Ortaöğretim	4	18,18	5	22,72
Ön lisans	0	0	0	0
Lisans ve lisans üstü	18	81,81	14	63,63
Toplam	22	100	22	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi hem deney grubu hem de kontrol grubunun çoğunluğu 35-39 yaş arasındaki ebeveynlerden oluşmaktadır. Bu ebeveynlerden deney grubunun tamamı anne iken, kontrol grubunda mesleği şoför olan baba ile mesleği sağlıkçı olan ebeveynlerden birisi babadır. Dolayısıyla kontrol grubunda 2 baba, 20 anne bulunmaktadır. Mesleklerde ise her iki grupta da

öğretmenlik mesleğinin daha çok olduğu görülmektedir. Benzer şekilde her iki grupta lisans ve lisans üstü eğitimin çoğunlukta olduğu ebeveynler bulunmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (WEMİÖÖ-KF) (Demirtaş & Baytemir, 2019) ve Anne-Baba Stres Ölçeği (ABSÖ) (Kaymak Özmen & Özmen, 2012) ve Ebeveyn Öz-Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Ayrıca katılımcılardan her oturumda Google form ve zoom chat aracılığıyla oturum sürecinin değerlendirmelerini içeren görüşler alınmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Ebeveynlerin demografik bilgilerinin yer aldığı, çalışma için araştırmacılar tarafından hazırlanmış bir formdur. Ebeveynlerin yaşı, eğitim düzeyi ve mesleği gibi demografik bilgileri bulunmaktadır.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (WEMİÖÖ-KF). Ölçek Tennant ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilmiş, Demirtaş ve Baytemir (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşan tek boyutlu 5'li likert tipinde (Her zaman=5 Sık Sık=4, Bazen=3, Nadiren=2, Hiçbir zaman=1) bir ölçektir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları toplamda 394 üniversite öğrencisi ile iki farklı grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Doğrulamalı faktör analizi çalışmaları her iki grupta da sağlanmış ve model doğrulanmıştır. Ölçüt geçerliğinde ise kullanılan ölçeklerle hem pozitif hem de negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı birinci çalışma grubu için .84 olarak bulunmuştur. İkinci çalışma grubu içinse .86 olarak hesaplanmıştır. Bu kapsamda WEMİÖÖ-KF'nin bireylerin mental iyi oluş düzeylerini belirlemede psikometrik özellikleriyle kullanılabilir bir ölçek olduğu saptanmıştır.

Anne-Baba Stres Ölçeği (ABSÖ). Ölçek Kaymak Özmen ve Özmen (2012) tarafından geliştirilmiş, 16 maddeden oluşan tek boyutlu ve dörtlü likert tipinde

(Her zaman=4, Sık sık=3, Bazen=2, Hiçbir zaman=1) bir ölçektir. Ölçek için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 438 ebeveyn üzerinde yapılmıştır. Geçerlik için açımlayıcı faktör analizi çalışması kapsamında tek faktörlü yapı ortaya çıkmış, doğrulayıcı faktör analizi çalışmasında ise model doğrulanmıştır. Güvenirlik için Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .85 bulunmuştur. Spearman Brown iki yarı test güvenirliği ise .82 olarak hesaplanmıştır. Madde uyum indeks değerleri ise .34 ile .58 arasında bulunmuştur. Bu kapsamda ABSÖ'nün ebeveynlerin stres düzeyini belirlemede etkili bir ölçme aracı olduğu doğrulanmıştır.

Ebeveyn Öz Değerlendirme Formu. Grup çalışması sırasında nicel verilerle paralel olarak toplanması amaçlanan sorulardan oluşmaktadır. Formda şu sorular bulunmaktadır: *“Çalışma sırasındaki deneyiminizi nasıl tanımlarsınız?”*, *“Öz şefkati tanımlamanızı istesek neler söylersiniz?”*, *“Öz şefkatin size göre yararı, etkileri, gerekliliği vb. nelerdir?”*, *“Denge modelini yaşamınızda nasıl kullanmayı planlıyorsunuz?”* Bu sorularla programa katılan ebeveynlerin süreç içerisindeki deneyimlerini incelemek amaçlanmıştır. Bu deneyimler çalışmada nitel veriler olarak ele alınmıştır.

Denge Modeli Temelli Öz-Şefkat Programı

Ebeveynlerin kendilerine dengeli bir yaşam oluşturarak öz-şefkatli yaklaşabilmesini hedefleyen pozitif psikoterapinin denge modeline dayalı çevrimiçi öz şefkat programı hazırlanmıştır. Böylece anne-baba stresinin azalması ve mental iyi oluş düzeyinin artması beklenmiştir. Bu noktada program, pozitif psikoterapinin denge modeli (Eryılmaz, 2017, 2020; Pesesckian, 1986, 2002, 2016; Pesesckian & Remmers, 2020; Sarı, 2015) ve pozitif psikoloji kavramlarından öz-şefkat alan yazını temel alınarak hazırlanmıştır (Germer, 2020; Neff, 2023; Neff & Dahm, 2015; Neff & Germer, 2023). Ayrıca alan yazında uygulanan pozitif psikoterapi ve öz-şefkat programlarından da faydalanılmıştır (Eryılmaz, 2015; Sarı vd., 2024; Sarı vd., 2025; Yıldırım & Sarı, 2022). Program Nazlı (2024a) tarafından oluşturulan kapsamlı gelişimsel rehberlik programının aşamalarına göre hazırlanmıştır. Bu anlamda planlama, tasarlama, uygulama, değerlendirme ve geliştirme aşamaları dikkate alınmıştır.

Planlama aşamasında programın alt yapısı Pozitif Psikoterapi ve öz-şefkat kuramsal yaklaşımı olarak belirlenmiştir. Tasarlama aşamasında kazanımlar doğrultusunda ebeveynlere kazandırılacak yeterlikler tespit edilmiş ve programın içeriği hazırlanmıştır. Ebeveynlere Pozitif Psikoterapi denge modeli ve öz-şefkat kavramları ile ilgili hem kuramsal hem de uygulamalı içerikler belirlenmiştir. Uygulama aşamasında program dört oturum çevrimiçi olarak uygulanmış ve her bir oturum 80 dakika sürmüştür. Bu aşama için çevrimiçi uygulama ile ilgili güvenlik önlemleri alınarak, bir uygulama planı hazırlanmıştır. Değerlendirme aşamasında hem nicel ölçme araçları hem de nitel formlar hazırlanmış ve program değerlendirmesi yapılmıştır. Geliştirme aşaması içinse programın pilot bir çalışma olduğu ifade edilmiş ve sınırlılıklar ele alınarak, gelecekteki çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Program kazanımlar doğrultusunda oluşturulmuş, yeterlik alanları ile ilgili bilgilendirme çalışmaları ve etkinlikler ile değerlendirme aşamaları şeklinde devam etmiştir. (Nazlı, 2024a). Aşağıda Tablo 2’de oturum, tema, kazanım ve içerik paylaşılmıştır.

Tablo 2. Denge Modelli Temelli Öz-Şefkat Programı Oturum, Tema, Kazanım ve İçerik

Oturum	Tema	Kazanım	İçerik
1	Şefkat ve Öz-Şefkat Kavramları	Grup üyelerinin şefkatin ve öz şefkatin ne anlama geldiğini öğrenmesi Grup üyelerinin öz-şefkate dair yanlış inanışları öğrenmesi Grup üyelerinin öz-şefkatin bedeni nasıl etkilediğini fark etmesi Grup üyelerinin öz-şefkati deneyimlemesi	Tanışma Grup kuralları ve grup süreci hakkında bilgi verme Şefkat, öz-şefkat konusunda bilgi verme Öz-şefkate dair yanlış inanışlar hakkında bilgi verme Şefkat Bileşenlerini Fark Etme Meditasyonu (Germer, 2020) Sanat Uygulaması (Şefkat İmgesi)

Oturum	Tema	Kazanım	İçerik
2	Pozitif Psikoterapi Denge Modeli	Grup üyelerinin denge modelini öğrenmesi Grup üyelerinin kendi denge modellerini çizebilmesi Grup üyelerinin psikoserumlarını öğrenmesi Grup üyelerinin denge modeli ile öz-şefkat kavramını ilişkilendirmesi	Denge modeli hakkında bilgi verme Denge modeli çizim uygulaması Psikoserum etkinliği Denge modelinin her bir boyutunda öz-şefkat etkinliği Sevgi Dolu Nezaket Uygulaması (Uyarlama) Denge Modeli Egzersizi Ev Ödevi
3	Beden ve İlişki Boyutlarında Öz-Şefkat	Grup üyelerinin bedene odaklanarak zor zamanlardan geçerken öz şefkati deneyimlemesi Grup üyelerinin beden boyutunda öz şefkati sağlamanın yollarını öğrenmesi	Ev Ödevinin Değerlendirilmesi Beden boyutunda öz-şefkat etkinliği İlişki boyutunda öz-şefkat etkinliği Şefkatli Beden Taraması Uygulaması (Germer, 2020) Kuru Üzümlle Bilinçli Farkındalık Uygulaması Bilinçli Farkındalık Ev Ödevi
4	Başarı ve Anlam Boyutlarında Öz-Şefkat	Grup üyelerinin ilişki boyutunda öz şefkati sağlamanın yollarını öğrenmesi Grup üyelerinin öz şefkati deneyimleyerek	Ev ödevlerinin değerlendirilmesi Başarı boyutunda öz-şefkat etkinliği Anlam boyutunda öz-şefkat etkinliği Şefkatle Nefes Molası (Brink vd., 2021) Grup sürecinin değerlendirilmesi Sonlandırma

Oturum	Tema	Kazanım	İçerik
		yaşamla bağ kurmanın yollarını keşfedebilmesi	
		Grup üyelerinin başarı boyutunda öz şefkati sağlamanın yollarını öğrenmesi	
		Grup üyelerinin anlam boyutunda öz şefkati sağlamanın yollarını öğrenmesi	

Verilerin Toplanması

Çalışmayı gerçekleştirmek amacıyla Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan 30.04.2025 tarihli ve 277 sayılı karar ile onay alınmıştır. Ardından sosyal medya hesaplarından bir afiş aracılığıyla duyuru yapılmıştır. Bu duyuru sonrasında, katılımcı olmak için gönüllü olan ve çalışmanın dâhil etme ölçütlerini karşılayan ebeveynler ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Oturumların tamamı birinci ve ikinci araştırmacı tarafından, üçüncü araştırmacının süpervizörlüğünde haftada iki oturum olarak Pazartesi ve Cuma günleri, toplamda dört oturum zoom aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Çevrimiçi uygulama ile ilgili gerekli önlemler alınmış ve çevrimiçi psikolojik danışma koşulları sağlanmıştır (American Counseling Association [ACA], 2014; Erdem vd., 2020; Zeren & Bulut, 2018). Örneğin, grup liderleri ve eğitim yetkinlikleri ile ilgili katılımcılar hem sözlü hem de onam formuyla bilgilendirilmiştir. Bu kapsamda grup liderlerinden biri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında doktora eğitimini tamamlamış, diğeri ise yine aynı alanda yüksek lisans eğitimini bitirmiştir. Dolayısıyla grup liderlerinin, grup çalışmaları ile ilgili gerekli donanım ve beceriye sahip olduğu ifade edilebilir. Bu liderler, üçüncü yazardan

süpervizyon olarak aktif bir şekilde Pozitif Psikoterapi, öz-şefkat ve bilinçli farkındalık gibi konularda grup çalışmaları yürütmektedir. Aynı zamanda her iki liderde toplamda 4,5 yıl süren Pozitif Psikoterapi temel ve master eğitimlerini tamamlamış ve süpervizörlüğü gerçekleştiren son yazar Pozitif Psikoterapi uluslararası master eğitmenidir.

Çalışmada katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmış, katılımcıların çalışma başlamadan önce kendilerine sessiz ve uygun bir ortam sağlamaları, tüm katılımcıların çalışma boyunca kameralarının açık olması gerektiği bilgisi verilmiştir. Katılımcıların kendilerini rahatsız hissettiklerinde ve çalışmayı bırakmak istediklerinde ayrılacakları bilgisi verilmiştir. Tüm katılımcılar bahsedilen kurallara uymuş ve uygulamaların tamamına katılmışlardır. Çalışmadan ayrılmak isteyen herhangi bir katılımcı olmamıştır. Bu anlamda katılımcıları bilgilendirme, süreç boyunca saygılı olma, katılımcıları koruma, gizlilik ve mahremiyet, uygun donanım kullanılması, kayıtların uygun bir biçimde tutulması ve saklanması ile verilerin kimseyle paylaşılmaması gibi çevrimiçi psikolojik danışma kurallarına uyulmuştur (ACA, 2014; Erdem vd., 2020; Zeren & Bulut, 2018).

Uygulama öncesinde, ebeveynlere çalışmanın amacı, süresi ve süreç ile ilgili gerekli bilgiler verilmiş, bu bilgilerin yer aldığı bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır. Süreç ve ölçekler ile ilgili bilgi verildikten sonra ölçekler katılımcılara ön test olarak uygulanmıştır. Ölçek puanlarında, ortalamanın altında olan ebeveynler basit seçkisiz yöntem ile deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Veri toplama araçları, deney ve kontrol gruplarına çalışma bittikten sonra yeniden uygulanmıştır. Aynı zamanda her oturumda deney grubunda yer alan ebeveynlerden Zoom Chat aracılığıyla ve ebeveyn öz değerlendirme formu ile sürece ilişkin deneyimlerini içeren veriler toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Nicel veriler, ebeveyn sayısı 30'dan az olduğu için, parametrik olmayan istatistiki yöntemler ile çözümlenmiştir (Tabachnick & Fidell, 2014). Gruplar arası ortalamalar Mann-Wihtney U Testi, grup içi ortalamalar ise Wilcoxon İşaretli

Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının birbirine benzer olup olmadığı Mann Whitney U testi ile incelenmiş ve grupların ölçek puanları bakımından birbirine denk olduğu görülmüştür (Pallant, 2011). Verilerin analizi için SPSS 28.0 programı kullanılmıştır. Etki büyüklüğü Rosenthal'ın $r=z/\sqrt{N}$ formülü ile hesaplanmıştır (Büyüköztürk, 2015).

Ebeveynlerden Zoom Chat aracılığıyla ve ebeveyn öz değerlendirme formu ile elde edilen nitel veriler içerik analizi ile çözümlenmiştir. İçerik analizinde tümevarımsal bir yaklaşım izlenmekte ve veriler buna göre analiz edilmektedir. Bu kapsamda, öncelikle kodlar, ardından kategoriler ve son olarak da temalar iki kodlayıcı tarafından oluşturulmuş, ardından kodlayıcılar bir araya gelerek veri analizini karşılaştırmışlardır (Yıldırım & Şimşek, 2021). Kodlayıcılar arası güvenilirlik nitel verileri sağlam kılan yöntemlerden birisidir. Bu noktada Miles ve Huberman'ın (1994) formülü kullanılmaktadır. Miles ve Huberman Uzlaşma Güvenirliği Yüzdesi= $\frac{\text{Görüş Birliği}}{(\text{Görüş Birliği} + \text{Görüş Ayrılığı})} \times 100$ olarak hesaplanmaktadır. Bu noktada hem ayrı ayrı temalar için hem de genel güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Bilinçli farkındalık teması için kodlayıcılar arası güvenilirlik 94,74 olarak hesaplanmıştır. Öz-şefkat teması için güvenilirlik katsayısı 92,59 olarak bulunmuştur. Yaşamda denge teması için güvenilirlik katsayısı 94,74 olarak bulunmuştur. Kodlayıcılar arası genel güvenilirlik katsayısı ise 93,85 olarak hesaplanmıştır. Kodlayıcılar arasındaki uzlaşma yüzdesinin .80 üzerinde olması Miles ve Huberman (1994) için yeterlidir. Buna göre genel güvenilirlik değeri ve temaların güvenilirlik değerlerinin yeterli olduğu söylenebilir. Analiz sonuçları, Şekil 1'de verilmiştir. Nitel verilerin geçerlik ve güvenilirlik hesaplarının yapılmasında Miles ve Huberman'a (1994) ek olarak, Lincoln ve Guba'nın (1986) "doğruluk değeri, uygulanabilirlik, tutarlık ve nötrlük" kategorileri dikkate alınmıştır. Örneğin, doğruluk değeri kategorisi için çalışma açık ve anlaşılır bir şekilde sunulmuş, uygulanabilirlik için veri toplama süreci ile bulgular detaylı olarak aktarılmış, tutarlık için kodlayıcılar arası güvenilirlik değerleri hesaplanmış, nötrlük içinse araştırma tarafsız bir şekilde yürütülmüştür.

BULGULAR

Nicel Bulgular

Aşağıda öncelikle grup içi karşılaştırmalar, ardından da gruplar arası karşılaştırmalara yer verilmiştir.

Tablo 3. Deney Grubunun Mental İyi Oluş (MİO) ve Anne-Baba Stresi (ABS) Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları

ÖnTest-SonTest	Gruplar	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	z	p	r
MİO	Negatif Sıra	6	9,00	54,00	-2,362	,018	0,50
	Pozitif Sıra	16	12,44	199,00			
	Eşit	0					
ABS	Negatif Sıra	15	10,23	153,50	-2,970	,003	0,63
	Pozitif Sıra	3	5,83	17,50			
	Eşit	4					

(* $p < .05$), $n=22$)

Tablo 3, deney grubunun mental iyi oluş ($z=-2,362$, $p<.05$, $r=-0,50$) puanları ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Deney grubunun mental iyi oluş ölçeği son test puanları sıra ortalamaları, ön test puanları sıra ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksektir. Deney grubunun anne-baba stres ölçeği puanları ön test ve son test puanları arasında da anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır ($z=-2,970$, $p<.05$, $r=-0,63$). Katılımcıların, anne-baba stres ölçeği puanları sıra ortalamaları azalmıştır. Deney grubunun son test puanları, ön test puanlarıyla karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde düşüktür. Buna göre deney grubunun mental iyi oluş ve anne baba stres düzeyleri grup çalışmasından etkilenmiştir. Mental iyi oluş için etki büyüklüğü .50; anne baba stresi için etki büyüklüğü .63 olarak hesaplanmıştır, buna göre tüm değişkenler için büyük düzeyde bir etki büyüklüğü söz konusudur (Cohen, 1988).

Tablo 4. Kontrol Grubunun Mental İyi Oluş (MİO) ve Anne-Baba Stresi (ABS) Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Bulguları

ÖnTest-SonTest	Gruplar	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	z	p
MİO	Negatif Sıra	5	4,40	22,00	-1,657	,098
	Pozitif Sıra	8	8,63	69,00		
	Eşit	9				
ABS	Negatif Sıra	10	8,50	85,00	-,404	,686
	Pozitif Sıra	7	9,71	68,00		
	Eşit	5				

(* $p < .05$), $n=22$)

Tablo 4'te görüldüğü üzere, kontrol grubunda bulunan katılımcıların mental iyi oluş ($z=-1,657$ $p>.05$) ve anne-baba stresi ($z=-,404$ $p>.05$) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre kontrol grubu puanlarında herhangi bir değişim olmamıştır. Deney ve kontrol grupları ise Mann-Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Mental İyi Oluş (MİO) ve Anne-Baba Stresi (ABS) Ön Test ve Son test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Bulguları

	Puanlar	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön Test	MİO	Deney	22	20,09	442,00	-1,250	,211
		Kontrol	22	24,91	548,00		
	ABS	Deney	22	24,89	547,50	-1,238	,216
		Kontrol	22	20,11	442,50		
Son Test	MİO	Deney	22	21,82	480,00	-,354	,723
		Kontrol	22	23,18	510,00		

ABS	Deney	22	21,32	469,00	-,612	,540
	Kontrol	22	23,68	521,00		

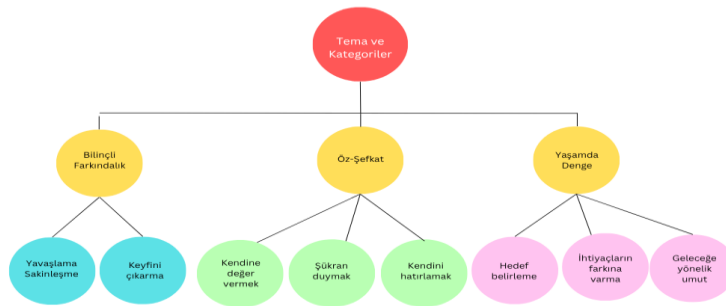
(* $p < .05$)

Tablo 5 incelendiğinde, deney ve kontrol grupları mental iyi oluş ($z = -1,250$ $p > .05$) ve anne-baba stresi ($z = -1,238$ $p > .05$) ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna göre deneysel işlem öncesinde bu puanlara göre gruplar birbirine denktir. Deney ve kontrol grupları mental iyi oluş ($z = -,354$ $p < .05$) ve anne-baba stresi ($z = -,612$ $p < .05$) son test puanları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna göre deney grubunda kendi içerisinde ilerleme olsa da gruplar arası karşılaştırmalara bakıldığında, deney grubunun son test puanları ile kontrol grubunun son test puanları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Nitel Bulgular

Ebeveynlerden nicel verilerle birlikte süreç içerisindeki deneyimlerini ile ilgili veriler alınmıştır. Bu veriler fenomenolojik desen kullanılarak, içerik analizi ile çözümlenmiştir. Nitel bulgular “*Bilinçli Farkındalık*”, “*Öz-Şefkat*” ve “*Yaşamda Denge*” temaları olmak üzere üç temadan oluşmaktadır. Şekil 1’de nitel bulguları içeren tema ve kategoriler yer almaktadır.

Şekil 1. Nitel Bulguları İçeren Tema ve Kategoriler



Bilinçli farkındalık teması, “yavaşlama/sakinleşme” ve “keyfini çıkarma” kategorilerinden oluşmaktadır. “Yavaşlama/sakinleşme” kategorisi için kodlar şu şekilde belirlenmiştir: “*sakinlediğim bir süreç, gevşemek, yavaşladığım bir süreç, anda olmak, nefes farkındalığı, sakinleştirici bir yaklaşım, sakin bir yaşam, rahatlamak, gergin olan kasların açılmaya başlaması, ruhun dingin bissetmesi, şefkatin varlığının rahatlatması, şefkatin varlığının sakinleştirmesi, huzur*”. Bu kategori için ebeveyn ifadelerinden doğrudan alıntılar ise şu şekilde ifade edilebilir: **K1:** “*Gevşedim, bir sakinlik geldi.*” **K2:** “*Rahatladım uykuym geldi.*”, **K3:** “*Vücudumda gergin olan kaslarım açılmaya başladı.*” **K4:** “*Kendime yöneldiğim, biraz daha ruhumun dinginleştiği, biraz daha kendime sakin ol, yavaşla dediğim bir süreç oldu.*”

Bilinçli farkındalık temasının ikinci kategorisi olan “keyfini çıkarma” için kodlar şu şekilde belirlenmiştir: “*tadını alarak yemek, keyifle yemek, farkında olarak yemek, hayatın tadını almak, yaşamın keyfini çıkarmak, anda kalarak keyif almak*”. Bu kategori için ebeveyn ifadelerinden doğrudan alıntılar ise şu şekilde ifade edilebilir. **K5:** “*Her ne olursa olsun oradaydım, kuru üzümü yarım yarım yemek harikaydı.*”, **K6:** “*Kuru üzüme ne kadar ayıyp ettiğimi fark ettim, ne kadar da tadına varamadan tüketiyordum.*” **K7:** “*Artık yavaş yavaş keyifli bir yaşam sürmeye gayret edeceğim.*”

Öz-şefkat teması, “kendine değer vermek”, “şükran duymak” ve “kendini hatırlamak” kategorilerinden oluşmaktadır. “Kendine değer vermek” kategorisi için kodlar şu şekilde ifade edilebilir: “*kendine öncelik vermek, kendini tanımak, bedene önem vermek, kendine nazik olmak, kendine anlayış göstermek, kendine hassas davranmak, kendine şefkatle yaklaşmak, şefkatin varlığını bissetmek, kendi acını hafifletmek için çaba göstermek, hataları kabul edici olmak, duyguları fark etmek*”. Bu kategori için ebeveyn ifadelerinden doğrudan alıntılar ise şu şekilde belirtilebilir: **K8:** “*Canım ayaklarım. Her şeyi yetiştirmeye çalışırken yormuşum bedenimi, oksijene ihtiyacım varmış.*”, **K9:** “*Canım kendim iyi ki varsın.*”, **K10:** “*Kendime karşı da nazik olmak, karşımdakilere gösterdiğim nezaketi, anlayışı ve hassasiyeti kendi benliğime de gösterebilmek.*”

Öz-şefkat temasının ikinci kategorisi olan “şükran duymak” ile ilgili kodlar şu şekilde saptanmıştır: “*sahip olunanlarla ilgili şükretmek, yaşamda olanların kıymetini bilmek, kendimize teşekkür etmek, iyi şeylerin farkına varmak, anda kalmanın önemini*”

bilmek, yaşamdaki güzelliklerden mutlu olma". Bu kategori için ebeveyn ifadelerinden doğrudan alıntılar ise şu şekilde açıklanmıştır: **K11**: "Ne kadar şükretsek az olduğunu gördüm.", **K12**: "Her şeye sahip olduğum için şükrettim." Öz şefkat temasının son kategorisi olan "kendini hatırlamak" ile ilgili kodlar ise şunlardır: "duyguları kabul etme, kendini sevmek, kendine sarılmak, kendimle temas, kişinin kendisine yönelik bir şeyler yapması, öz saygıyı desteklemek, içsel dünyanın farkına varma, kendime yolculuk, bedenin farkına varma, bedeni kabul etme." Bu kategori için ebeveyn ifadelerinden doğrudan alıntılar ise şöyle belirtilebilir. **K13**: "Sanki yüreğimin bir köşesinde gizli bir bahçe vardı talan edilmiş ve kendimin girmeye korktuğu, yanımda birilerinin olduğunu bilerek o bahçeye girmek iyi geldi." **K14**: "Kendimi ötelemişim hep, farkındalığım arttı.", **K15**: "Herkese yetişip kendine geç kalan ben için ben kendime hoş geldim. Bu çok güzel bir his."

Yaşamda denge teması ise "hedef belirleme", "ihtiyaçların farkına varma" ve "geleceğe yönelik umut" olmak üzere üç kategoriden oluşmaktadır. "Hedef belirleme" kategorisi için kodlar şu şekilde ifade edilebilir: "gelecek planları yapma, şefkati bir sonraki nesillere aktarabilmek, günlük plan oluşturmak, küçük hedefler belirlemek, fırsat yaratmak, dengeli bir yaşam oluşturmak, belli aralıklarla denge modelini çizmek, denge modelinde kendini değerlendirmek. Bu kategori için ebeveyn ifadelerinden doğrudan alıntılar şu şekilde aktarılabilir. **K16**: "Hayat içindeki koşturmacalar arasında kendim için fırsat yaratacağım.", **K17**: "Ara ara denge modelini çizip, eksik ya da fazla yaptığım aktiviteleri yazacağım.", **K18**: "Fazla vakit ayırdığım eylemlerimi vakit vakit ayıramadıklarımla dengeleyeceğim."

Yaşamda denge temasının ikinci kategorisi olan "ihtiyaçların farkına varma" ile ilgili kodlar şunlardır: "temel ihtiyaçları belirlemek, daha fazla ihtiyaç duyulan alanları belirlemek, düzenli olarak kendini gözlemlemek, denge modelinin her bir alanında ihtiyaçları fark etmek, enerjinin az harcandığı alanları belirlemek. Bu kategori için ebeveyn ifadelerinden doğrudan alıntılar şu şekilde ifade edilebilir: **K19**: "Denge modelini belirli aralıklarla çizip yeniden değerlendirmek istiyorum.", **K20**: "Düzenli olarak kendimi gözlemlemek istiyorum.", **K21**: "Fazla vakit ayırdığım eylemlerimi vakit ayıramadıklarımla dengelemeyi amaçlıyorum." Yaşamda denge temasının son kategorisi olan "geleceğe yönelik umut" ile ilgili kodlar şu şekilde belirlenmiştir: "iyimser olma, geleceğe inanma,

*olumlu şeyler yaşama, planlarımın gerçekleşeceğini düşünme, hedeflerime ulaşma, dengeli yaşamla iyi hissetme.” Bu kategori için ebeveyn ifadelerinden doğrudan alıntılar şu şekilde ifade edilebilir: **K22:** “Kendini arka plana atmış bir anne olarak, içimde kendime ne kadar haksızlık ettiğimin, bir şekilde kendime bu değeri vermem gerektiği ve nasıl vereceğime dair aydınlanma yaşadım.”, **K1:** “Hayatın içinde kendime zaman ayıracağım ve bu sayede gelecek benim için daha iyi olacak.”, **K2:** “Eksik olduğumu gördüğüm alanlarda kendimi geliştirmeye yönelik etkinliklerle dengeyi bulmaya çalışacağım.”*

TARTIŞMA

Bu çalışmada “Denge Modeli Temelli Öz-Şefkat Programının” ebeveynlerin mental iyi oluş ve anne-baba stresi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda “Denge Modeli Temelli Öz-Şefkat Programının”, ebeveynlerin mental iyi oluş düzeylerini artırmada ve anne-baba stres düzeyleri azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nicel bulgular, ebeveynlerin mental iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir şekilde arttığını, anne-baba stres düzeylerinin ise anlamlı bir şekilde azaldığını göstermektedir. Gruplar arası karşılaştırmalara bakıldığında, deney ve kontrol grubu son test puanları arasında mental iyi oluş ve anne-baba stres düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte, nitel bulguların nicel bulguları desteklediği görülmüş, “Bilinçli Farkındalık”, “Öz-Şefkat” ve “Yaşamda Denge” olmak üzere üç tema saptanmıştır. Hem nicel hem de nitel bulgular dört oturumluk çevrimiçi denge modeli temelli öz-şefkat programının ebeveynlerin kendilerine yönelik iyi oluş düzeylerini artırdığını, denge modelini yaşamlarına entegre etmeye çalıştıklarını, öz-şefkatli benliklerini geliştirme yolunda adım attıklarını ve ebeveynlik stresinin ise azaldığını göstermektedir. Çalışmanın öz-şefkat uygulaması deneyimini ilk defa yaşayan ebeveynleri içermesi, çalışmanın güçlü yanlarından birini oluşturmaktadır.

Araştırmanın nicel bulguları incelendiğinde, denge modelinin her bir alanıyla ilgili farkındalık kazanan ve öz-şefkat becerileri gelişen ebeveynlerin, stresle baş etme becerilerinin güçlendiği ve mental iyi oluş düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bulgular grup çalışmalarının ebeveynlerin mental iyi oluş düzeylerinin artması (Lindsay vd., 2011; Sun vd., 2022) ve anne-baba stres düzeylerinin azalması alan

yazınıyla tutarlıdır (Apaydın, 2022; Arıcı Özcan & Arslan, 2018; Atasayar, 2023; Carroll, 2021; Potharts vd., 2019). Ebeveynlerin denge modelinde enerjisini fazla kullandıkları veya çok düşük enerjiye sahip oldukları alanlarda kendilerine şefkatli bir yaklaşım göstermeleri, gelişimleri ve dengeli bir yaşam sürmeleri açısından önemlidir, aksine öz-eleştiriye fazla kullanan bireylerin gelişim gösterme, yeni perspektifler edinme ve gelişim için fırsatları değerlendirmede zorlanma yaşadıkları bilinmektedir (Gilbert, 2009). Bu çalışmada da ebeveynler denge modellerini gözden geçirerek, kendilerine şefkatli bir şekilde yaklaşmış ve kendileri geliştirme yolunda adım atmaya başlamışlardır. Bu durum ise onların iyi oluşlarına destek sunmuştur. Ebeveynler, bu sayede sağlıklı bir aile yapısı oluşturmaya gayret etmişlerdir (Nazlı, 2020, 2024).

Ebeveynlerin iyi oluşunu desteklerken, onlara kaynak olabilecek bazı beceriler üzerinde durmak faydalı olmaktadır. Bu beceriler; destekten uzak olma, yardım istememe, izole hissetme, kendileri için yeterli vakit ve maddi imkân bulamama gibi iyi oluşun engellerini kendi hayatları açısından anlama; kendilerini nasıl organize edebileceklerini öğrenme ve iyi oluş için önündeki fırsatları görebilme olarak ifade edilebilir (Gilson vd., 2018). Bu bağlamda, ebeveynlerin iyi oluşunun onların kendileriyle ilgili bir içgörüyeye sahip olmalarıyla yakından ilgili olduğu söylenebilir. Pozitif Psikoterapinin denge modelinde bireylerin kaynaklarını görebilmeleri, kaynaklarını kullanabilmeleri, yaşamı tekrar düzenleyebilmek ve dengeye yeniden erişebilmek için çatışma alanlarını fark edebilmeleri üzerine çalışıldığından (Peseschkian, 2002, 2008; Sarı, 2015), araştırmanın nitel bulguları ebeveynlerin kendi içgörü düzeylerinin arttığı şeklinde yorumlanabilir. Bu şekilde ebeveynlerin kendi yaşamına bir ışık tutabileceği ve iyi oluş için yaşamlarındaki fırsatları değerlendireceği ön görülmektedir. Bu durum Pozitif Psikoterapinin “*kendi kendine yardım*” ilkesiyle tutarlıdır (Peseschkian, 2002; Sarı, 2015). Alan yazın kendi kendine yardım etme becerileri gelişen bireylerin, kendilerine daha şefkatli yaklaştıklarını, duygularını dengede tutma ve olumsuz düşüncelerini değiştirme çabasında olduklarını ve stres yönetimini gerçekleştirebildiklerini ortaya koymuştur (Sarı vd., 2025).

Araştırmanın bir diğer bulgusu deney grubu kendi içinde ilerlemiş olsa da kontrol grubundaki ebeveynlerle fark oluşturmamıştır. Çalışma bu noktada yapılan öncü çalışma niteliğindedir. Deney grubundaki katılımcılardan alınan nitel ve nicel ölçümler programın onlar üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Program deney grubunda olumlu değişimler sağlasa da kontrol grubuyla karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Bu durum, müdahale süresinin sınırlılığı, örneklem büyüklüğü veya ölçüm zamanlarının yeterli olmaması gibi etkenlerden kaynaklanmış olabilir. Dört oturumluk müdahale süresi, öz-şefkat gibi karmaşık bir becerinin tam olarak içselleştirilmesi için sınırlı kalmış olabilir. Bu nedenle ilerleyen araştırmalarda 6 ila 8 oturumluk programların uygulanması, müdahalelerin etkililiğini artırabilir. Nitekim alan yazınında müdahale çalışmalarını çoğu bu süre aralığında gerçekleştirilmektedir (Bağatarhan & Nazlı, 2013; Eryılmaz, 2015; Mileva & Simeonova, 2024; Sarı vd., 2025; Topçu & Nazlı, 2018). İkinci olarak her grupta 22 katılımcıdan oluşan küçük örneklem büyüklüğü, istatistiksel gücü sınırlamış ve gruplar arası farkın tespitini zorlamış olabilir (Tabachnik & Fidell, 2014). Bunun yanında kontrol grubunun koşullarının belirsizliği, bu grubun kendiliğinden alternatif stratejiler geliştirme olasılığını gündeme getirmektedir. Buna rağmen, deney grubunu içindeki anlamlı gelişmeler ve nitel bulguların sunduğu bilinçli farkındalık, öz-şefkat ve yaşamda denge temaları, programın potansiyelini göstermektedir.

Araştırmanın nitel bulgularından olan “Yaşamda Denge” temasının, hedef belirleme, ihtiyaçların farkına varma ve geleceğe yönelik umut kategorilerinden oluşması alan yazınla tutarlıdır (Peseschkian, 1986, 1987). Denge modelini yaşamlarında içselleştiren bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyebildiği, güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerini fark edip bu alanlarda kendilerine yardım etmeye niyetli olabildikleri bilinmektedir (Peseschkian & Remmers, 2020b). Çalışma sırasında katılımcıların nitel sorulara verdikleri yanıtlardan dengede olmanın ne kadar önemli olduğuna, dengeye ulaşabilmek için edindikleri bilgileri görünür bir yere asacaklarına, altı ayda bir denge modeli çalışmasını yapacaklarına, çocuklarıyla daha sağlıklı ilişki kurabilmek için kendilerine de vakit ayırmalarının

önemini fark ettikleri görülmüştür. Bu durum ebeveynlerin, sağlıklı bir aile oluşturabilmek için çabaladıkları şeklinde yorumlanabilir. Çünkü sağlıklı aile, bireyin gelişimini ve yaşantılarını destekleyen bir ailedir (Nazlı, 2024b).

Araştırmanın nitel bulgularından bilinçli farkındalık temasının yavaşlama/sakinleşme ve keyfini çıkarma kategorilerinden oluşması (Gilbert, 2009; Kabat-Zinn, 2021; Neff & Dahm, 2015), öz şefkat temasının ise kendine değer vermek, şükran duymak ve kendini hatırlamak kategorilerinden oluşması alan yazınla tutarlıdır (Germer, 2020; Neff, 2023). Bir zorluk yaşarken bunun farkında olma, duygu ve düşüncelerini anlayabilme durumu yani bilinçli farkındalık, aynı zamanda öz-şefkatin bileşenlerinden biridir. Birey kendisine destek sunabilmesi için öncelikle içinden geçtiği sürecin, stresli durumun farkında olmalı, duygularını kaotik bir noktaya getirmeden ya da onları bastırmadan olduğu gibi görebilmelidir (Kabat-Zinn, 2021). Ebeveynlerle gerçekleştirilen bu çalışmada ebeveynliğin getirdiği stres ile baş edebilmek için denge modelinde beden, başarı, ilişki ve anlam/maneviyat boyutlarında bilinçli farkındalık becerileri çalışılmış, duyguları fark etme ve onlara şefkatle yaklaşmayı deneyimlemeleri sağlanmıştır. Araştırmanın nitel kısmında “bilinçli farkındalık” teması ile ebeveynler anın farkındalığının iyileştirici yönünü vurgulamışlardır (Kil vd., 2021). Ayrıca kendisine zor zamanlarda yardım eli uzatabilmek, zor bir zamanda yakın bir dostuna göstereceği ilgi, anlayış ve toleransı kendine de gösterebilmek ise öz-şefkat becerisi olarak bilinmektedir (Germer, 2020; Gilbert, 2009; Neff, 2023). Bu çalışmada ebeveynler, denge modellerinde kendilerini başarılı gördükleri yerlerde kutlamaları için, başarısız ve yetersiz gördükleri alanlarda ise şefkat becerilerini kullanabilmeleri için teşvik edilmişlerdir.

Öz-şefkat çoğu zaman “Şu anda neye ihtiyacım var?” sorusu ile kendini var etmektedir (Neff & Germer, 2018). Ebeveynlerin zaman zaman zorlu yaşam olayları veya sorumluluklarının artması ile ebeveyn stresi artabilir (Deater-Deckard, 1998). Böyle zamanlarda denge sarsılabilir, kişiler yeniden bir düzenleme ile dengeye tekrar ulaşabilir (Sarı, 2015). Çalışma sonuçları ebeveynlerin uygulamalar yolu ile, dengenin bozulduğu zamanlarda kendilerine

nasıl yaklaşacaklarını öğrendiklerini göstermektedir. Nicel bulgular ebeveyn stresinin azaldığını, nitel bulgular ise ebeveynlerin kendilerini ve ihtiyaçlarını hatırlamanın önemine vurgu yaptıklarını göstermektedir. Sonuç olarak bu bulgular, ebeveynlere yönelik öz-şefkat becerileri programlarının hem ebeveyn refahı hem de çocuk gelişimi yani güçlü bir toplum açısından önemli bir müdahale aracı olabileceğini göstermektedir.

SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Araştırmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak gruplar arası anlamlı farkların bulunmaması, müdahalenin kontrol grubuyla karşılaştırıldığında sınırlı bir etkisi olduğu göstermektedir. Bu durum dört oturumluk kısa müdahale süresi, küçük örneklem büyüklüğü (N=44) ve kontrol grubunun koşullarının belirsizliğinden kaynaklanmış olabilir. Bununla birlikte katılımcıların yüksek eğitim seviyesi ve öğretmen ağırlıklı meslek dağılımı, bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Gelecekteki çalışmalar, 6-8 oturumluk daha uzun müdahaleler, daha büyük örneklem ve detaylı olarak tanımlanmış kontrol grubu koşullarıyla gerçekleştirilerek bu araştırmanın sınırlılıklarını ele alabilir. Araştırmacılar için öneri olarak, daha uzun süreli müdahaleler, takip ölçümleri ve farklı sosyodemografik gruplarda yeniden test-edilmesi önerilmektedir. Bu sınırlılıklarla beraber bu pilot çalışma, daha kapsamlı araştırmalar için güçlü bir temel sunmaktadır.

SONUÇ

Sonuç olarak bu çalışma, gruplar arası farkların bulunmamasına rağmen, deney grubu içindeki anlamlı gelişmeler ve nitel verilerin sunduğu derinlemesine içgörüler Denge Modeli Temelli Öz-Şefkat Programı'nın ebeveynler için umut verici bir müdahale olduğunu göstermektedir. Özellikle katılımcıların, bilinçli farkındalık, öz-şefkat ve yaşamda denge temalarına yönelik ifadeleri, programın bilişsel düzeyde olumlu değişimlere yol açtığını göstermektedir. Uygulayıcılar, ebeveynlerle çalışırken öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve yaşam dengesi gibi alanlara odaklanan yapılandırılmış programlardan yararlanabilir.

KAYNAKÇA

- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, (2024). *Ailenin korunması ve güçlendirilmesi vizyon belgesi ve eylem planı*. (<https://ulusaleyem.aile.gov.tr/media/m1garif1/ailenin-korunmasi-ve-gu-c-lendirilmesi-vizyon-belgesi-ve-eylem-planı.pdf>) adresinden edinilmiştir.
- American Counseling Association. (2014). *2014 ACA code of ethics*.<https://www.counseling.org/docs/default-source/default-document-library/ethics/2014-aca-code-of-ethics.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Apaydın, S. (2022). *The effect of positive discipline parenting program on parental disciplinary practices, parenting stress and parenting self-efficacy* (Doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Arıcı Özcan, N., & Arslan, R. (2018). Ergen annelerine Uygulanan Ebeveyn Stresini Yönetme Programı'nın Etkililiği. *Sakarya University Journal of Education*, 8(2), 40-59. <https://doi.org/10.19126/suje.349339>
- Atasayar, M., İlyas, A., Girgin, N., Uygun, H. M., & Çevik, İ. (2023). Yapılandırılmış aile eğitim programının covid-19 sürecinde ebeveynlerin stres ve yetkinlik düzeylerine etkisi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 150-170.
- Bağatarhan, T., & Nazlı, S., (2014). Ebeveyn eğitim programının annelerin ebeveynlik özyeterliliklerine etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14 (31), 67-90.
- Brink, E. V. D., Koster, F., & Atalay, Z. (2021). *Şefkat korkaklara göre değil*. (Çev. Z. Atalay). İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, O. E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Carroll, P. (2021). Effectiveness of positive discipline parenting program on parenting style, and child adaptive behavior. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(3), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01201-x>
- Creswell, W. J. (2022). *A concise introduction to mixed methods research*. SAGE.
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314–332. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x>
- Deater-Deckard, K. (2008). *Parenting stress*. Yale University Press.
- Demirtaş, A. S., & Baytemir, K. (2019). Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 689-701. <https://doi.org/10.17755/esosder.432708>

- Erdem, A. Buyruk Genç, A., & Demirci, İ. (2020). Çevrimiçi psikolojik danışmada etik konular. Ş. G. Zeren (Ed.), *Psikolojik danışmada yeni açılımlar ve çevrimiçi psikolojik danışma* (pp.210-265). Pegem Akademi.
- Eryılmaz, A. (2015). Pozitif grup psikoterapisinin etkililiğinin incelenmesi: Bir ön çalışma. *Kesit Akademi Dergisi*, 2, 13-24.
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362. <https://doi.org/10.18863/pgy.288667>
- Eryılmaz, A. (2020). *Meta teori: Bir gelişim ve psikoterapi kuramı olarak Pozitif Psikoterapi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., van Grieken, A., & Raat, H. (2024). Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: a systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(6), 1687-1705. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02027-1>
- Germer, C. K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık tabirip edici duygularla başa çıkabilmek* (Çev. H. Ünlü Haktanır). Diyojen Yayıncılık.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Constable.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gilson, K.-M., Davis, E., Corr, L., Stevenson, S., Williams, S., Reddihough, D., Herrman, H., Fisher, J., & Waters, E. (2017). Enhancing support for the mental wellbeing of parents of children with a disability: Developing a resource based on the perspectives of parents and professionals, *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 43(4), 463-472. <https://doi.org/10.3109/13668250.2017.1281386>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Gökkaya, C. S., & Nazlı, S. (2019). Gelişimsel odaklı aile danışmanlığı süreci: Olgu sunumu. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(1), 29-52.
- Kaymak Özmen, S., & Özmen, A. (2012). Anne Baba Stres Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 42(196), 20-35.
- Kil, H., Antonacci, R., Shukla, S., & De Luca, A. (2021). Mindfulness and parenting: A meta-analysis and an exploratory meta-mediation. *Mindfulness*, 12(11), 2593–2612. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01720-7>

- Kirby, J. N., Hoang, A., & Ramos, N. (2023). A brief compassion focused therapy intervention can help self-critical parents and their children: A randomised controlled trial. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 96(3), 608-626. <https://doi.org/10.1111/papt.12459>
- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 12(5), 1078-1093. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12671-020-01566-5>
- Liang, K., Lai Lam, K. K., Huang, L., Lin, X., Wang, Z., Liu, H., & Chi, P. (2025). Selfcompassion, mental health, and parenting: Comparing parents of autistic and non-autistic children. *Autism*, 29(1), 53-63. <https://doi.org/10.1177/13623613241286683>
- Lindsay, G., Strand, S., & Davis, H. (2011). A comparison of the effectiveness of three parenting programmes in improving parenting skills, parent mental-well being and children's behaviour when implemented on a large scale in community settings in 18 English local authorities: the parenting early intervention pathfinder (PEIP). *BMC Public Health*, 11, 962. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-11-962>
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage Publications.
- Mileva, N. & Simeonova, Z. (2024). Positive Psychotherapy for bereaved parents or parents. 'On the way to "being parents of angels"'. *The Global Psychotherapist*, 4(2), 174-181. <http://doi.org/10.52982/lkj246>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2332-2344. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0036-z>
- Nazlı, S. (2020). *Evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı*. Anı Yayıncılık.
- Nazlı, S. (2024a). *Kapsamlı gelişimsel rehberlik programı*. Anı Yayıncılık.
- Nazlı, S. (2024b). *Aile danışmanlığı*. Anı Yayıncılık.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer Science + Business Media, Germany.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications.

- Onwuegbuzie, A. J., & Collins, K. M. (2007). A typology of mixed methods sampling designs in social science research. *The Qualitative Report*, 12(2), 281-316. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2007.1638>
- Pallant J. (2011). *SPSS survival manual: A step-by-step guide to data analysis using SPSS* (6th ed.) (pp. 183–204). Allen & Unwin.
- Peer, J. W., & Hillman, S. B. (2014). Stress and resilience for parents of children with intellectual and developmental disabilities: A review of key factors and recommendations for practitioners. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 11(2), 92–98. <https://doi.org/10.1111/jppi.12072>
- Peseschkian, N. (1986). *Psychotherapy of everyday life: Training in partnership and self help: With 250 case histories*. Springer-Verlag.
- Peseschkian, N. (1987). Approaching Positive Psychotherapy. In *Positive Psychotherapy*. Springer-Berlin. https://doi.org/10.1007/978-3-642-70715-5_2
- Peseschkian, N. (2002). *Positive psychotherapy of everyday life: A selfhelp guide for individuals, couples and families with 250 case stories*. Author House.
- Peseschkian, N. (2008). *If you want something you never had, than do something you never did*. Herder, Verlag.
- Peseschkian, N. (2016). *Oriental stories as techniques in positive psychotherapy*. Author House.
- Peseschkian, H., & Remmers, A. (2020a). Positive Psychotherapy: An Introduction. In Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C. (Eds.), *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_2
- Peseschkian, H., & Remmers, A. (2020b). Life balance with positive psychotherapy. In Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C. (Eds.), *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*. Springer, Cham. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_8
- Potharst, E.S., Boekhorst, M.G.B.M., Cuijlits, I., Van Broekhoven, K. E. M., Jacobs, A., Spek, V., Nyklíček, I., Bögel, S. M., & Pop, V. J. M. (2019). A randomized control trial evaluating an online mindful parenting training for mothers with elevated parental stress. *Frontiers in Psychology*, 10, 1550. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01550>
- Rao, P. A., & Beidel, D. C. (2009). The impact of children with high-functioning autism on parental stress, sibling adjustment, and family functioning. *Behavior Modification*, 33(4), 437–451. <https://doi.org/10.1177/0145445509336427>
- Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well Being*, 3(2), 182-203.
- Sarı, T., Demirbağ, T., & Çalışkan, S. (2025). Building resilience through a self-help psychoeducation program based on positive psychotherapy: A pilot study with young

- adults in Türkiye. *Adversity and Resilience Science*. <https://doi.org/10.1007/s42844-025-00164-5>
- Sarı, T., Patır, D., & Bedir, M. (2024). Investigating the effect of a group psychoeducation program on test anxiety: Implementation of the balance model within the context of positive psychotherapy. *The Global Psychotherapist*, 4 (1), 9-18. <http://doi.org/10.52982/lkj212>
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology' to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Sun, Y., Wang, M.P., Chan, C.S., Lo, D.L.O., Wan, A.N.T., Lam, T.H., & Sai, Y. H. (2022). Promoting positive parenting and mental wellbeing in Hong Kong Chinese parents: A pilot cluster randomised controlled trial. *PLoS ONE* 17(7), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.027006>
- Stenz, C. F. H., Breitmeyer, A. M., & Jansen, K. L. Parenting stress and self-compassion in parents of children with and without psychological disorders. *The Family Journal*, 31 (2), 308-313. <https://doi.org/10.1177/10664807221123557>
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics*. Pearson Education.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. <http://dx.doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Topçu, E., & Nazlı, S. (2018). Veli oryantasyon programının okul öncesi öğrencilerinin okula uyumuna etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 1(1), 1-20.
- Ünsal Özberk, E. B. (2025). Positive psychotherapy-based family education program for parents of children aged 0-6: Development and application. *The Global Psychotherapist*, 5(2), 19-25 <http://doi.org/10.52982/lkj271>
- Wolicki, S. B., Bitsko, R. H., Cree, R. A., Danielson, M. L., Ko, J. Y., Warner, L., & Robinson, L. R. (2021). Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Adversity and Resilience Science*, 2, 125-139. <https://doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7>
- World Health Organization [WHO], (2022). Mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> adresinden edinilmiştir.
- Vaingankar, J. A., Subramaniam, M., Chong, S. A., Abidin, E., Edelen, M. O., Picco, L., Sherbourne, C. (2011). The positive mental health instrument: development and validation of a culturally relevant scale in a multi-ethnic Asian population. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(92), 1-18. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-92>

- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, M., & Sarı, T., (2022). Exploring the effects of self-compassion development program for adolescents on self-compassion, fear of self-compassion and subjective well-being. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12 (65), 109-129. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1096012>
- Zeren, Ş. G., & Bulut, E. (2018). Çevrimiçi psikolojik danışmada etik ve standartlar: Bir model önerisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49), 63-80.
- Zhang, N., Sandler, I., Thielemann, K., Wolchik, S., & O'Hara, K. (2023). Self-compassion for caregivers of children in parentally bereaved families: A theoretical model and intervention example. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(2), 430–444. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00431-w>
- Zmuda, A. (2024). Self-compassion as a resource in the parenting role. *Fides et Ratio*, 58(2), 917. <http://dx.doi.org/10.34766/fetr.v58i2.1267>

Extended Abstract

Introduction: Today, when it comes to raising spiritually and psychologically resilient individuals, the wellbeing of parents themselves holds great importance. In addition to meeting their children's needs, parents must also support their own psychological wellbeing. Therefore, psychological interventions that support the empowerment of parents are gaining importance. Upon reviewing the literature, no previous studies were found that integrated self-compassion practices with Positive Psychotherapy. Furthermore, online formats may facilitate participation for parents who find it difficult to attend in-person programs due to intense parenting responsibilities. In this context, an Online Balance Model-Based Self-Compassion Program was developed in the study, and its effects on parents' mental wellbeing and parental stress were examined.

Method: The study was conducted using a convergent mixed methods research design. While the quantitative phase was carried out with an experimental and control group (2 x 2) pretest-posttest experimental design, the qualitative phase used a phenomenological design. The participants were parents reached via online means. The experimental group consisted of 22 individuals and the control group also consisted of 22 individuals. Data collection tools included the Personal Information Form, Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale Short Form (WEMWBS-SF), the Parental Stress Scale (PSS), and the Parent Self-Assessment Form. In addition, after each session, participants' feedback about the session process was obtained via Google forms and Zoom chat. Quantitative data were analyzed using non-parametric statistical methods, since the number of parents was less than 30. Between-group means were compared using the Mann-Whitney U Test, and within-group means were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. Qualitative data obtained from parents via Zoom Chat and the parent self-assessment form were analyzed through content analysis.

Findings: Quantitative findings indicate that the level of mental wellbeing among parents in the experimental group increased significantly, while parental stress levels decreased significantly. When comparing the groups, there was no significant difference found between the experimental and control groups in terms of posttest scores on mental wellbeing and parental stress levels. This can be interpreted as—although no significant differences were found between the groups, the experimental group showed improvement in mental wellbeing and parental stress within itself. Furthermore, as a result of the program applied to the experimental group, qualitative findings supported

the quantitative results, and three themes were identified: “Mindfulness”, “Self-Compassion,” and “Balance in Life”.

Conclusion & Recommendations: As a result, although no between-group differences were found in this study, significant improvements within the experimental group and the in-depth insights provided by the qualitative data indicate that the Balance Model-Based Self-Compassion Program is a promising intervention for parents. In particular, the participants’ statements related to the themes of mindfulness, self-compassion, and balance in life demonstrate that the program led to positive cognitive changes. Future studies can address the limitations of this research by implementing longer interventions of 6-8 sessions, using larger sample sizes, and conducting studies with well-defined control group conditions. As a recommendation for researchers, it is suggested to use longer-term interventions, follow-up measurements, and retest across different sociodemographic groups. Practitioners can benefit from structured programs that focus on areas such as self-compassion, mindfulness, and life balance when working with parents.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Yazarlar.

Tuğba Demirbağ, Doktor Psikolojik Danışman, Millî Eğitim Bakanlığı, Çanakkale Merkez Hüseyin Akif Terzioğlu İlkokulu, Çanakkale, Türkiye. tgbademirbag@gmail.com

PhD, Ministry of Education, Çanakkale, Türkiye. tgbademirbag@gmail.com

Songül Çalışkan, Uzman Psikolojik Danışman, Millî Eğitim Bakanlığı, İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü AR-GE, İstanbul, Türkiye. s.oztekiin@gmail.com

Psychological Counselor, Ministry of Education, İstanbul, Türkiye. s.oztekiin@gmail.com

Tuğba Sarı, Profesör Doktor, Akdeniz Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Antalya, Türkiye. saritugba75@gmail.com, tugbasari@akdeniz.edu.tr

Prof. Dr. Akdeniz University, Department of Guidance and Psychological Counseling, Antalya, Türkiye. saritugba75@gmail.com, tugbasari@akdeniz.edu.tr

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

It has been reported by the authors that there is no conflict of interest.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding support was received.

ORCID

Tuğba Demirbağ  <https://orcid.org/0000-0002-1288-9199>

Songül Çalışkan  <https://orcid.org/0000-0002-9326-670X>

Tuğba Sarı  <https://orcid.org/0000-0002-9902-9879>

Bu çalışma Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde düzenlenen “26. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde” özet bildiri olarak sunulmuştur.

Aile Danışması Süreç Yönetimi Modeli (Aile-DSYM) ile Kurgusal Bir Vaka Çalışması: Sistemsel Dinamiklerin Yeniden Yapılandırılması

A Case Study with the Family Counseling Process Management Model (Family-CPMM): Restructuring Systemic Dynamics

Sümeyye Sağanak 

Öz. Bu çalışma, Aile Danışması Süreç Yönetimi Modeli'nin (DSYM) kurgusal bir vaka üzerinden uygulamalı olarak tanıtılmasını amaçlamaktadır. Aile danışmanlığında sistem yaklaşımı, bireyler arası etkileşim, alt sistemler, roller ve sınırlar üzerinden işlevsel bir bütünlük sağlar. Kurgusal olarak oluşturulan bu vaka, anne-baba ve iki çocuktan oluşan çekirdek bir aileyi konu almaktadır. Vaka sürecinde dört oturum yürütülmüş, aile dinamikleri 9 boyutlu değerlendirme çerçevesinde analiz edilmiştir. Bulgular, aile içi iletişimde açıklık, ebeveynler arası iş birliği ve kardeş ilişkilerinde güçlenme yönünde olumlu değişimlerin gerçekleştiğini göstermektedir. Tartışma bölümünde DSYM'nin güçlü ve sınırlı yönleri ele alınmış, aile danışmanlığında uygulanabilirliği irdelenmiştir. Çalışma, Türkiye bağlamında Aile-DSYM'nin bilimsel ve uygulamalı katkılarını ortaya koymakta, farklı aile tiplerinde kullanılabilirliğine ilişkin öneriler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Aile danışmanlığı, DSYM, sistem yaklaşımı, kurgusal vaka, alt sistemler.

Abstract. This study aims to introduce the Family Counseling Process Management Model (DSYM) through the application of a fictional case. In family counseling, the systemic approach provides a functional framework based on interactions, subsystems, roles, and boundaries. The fictional case involves a nuclear family consisting of a mother, father, and two children. Across four counseling sessions, the family dynamics were analyzed within the scope of the nine-dimensional assessment model. Findings revealed positive changes in terms of openness in family communication, cooperation between parents, and strengthened sibling relationships. The discussion highlights the strengths and limitations of DSYM and evaluates its applicability in family counseling. The study underscores the scientific and practical contributions of DSYM in the Turkish context and suggests its potential application across diverse family types.

Keywords: Family counseling, DSYM, systemic approach, fictional case.

Sümeyye Sağanak

Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye
e-mail: sumeyyesaganak1@gmail.com

Geliş/Received: 19/08/2025

Kabul/Accepted: 08/09/2025

<https://doi.org/10.58434/apdad.1768432>



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

GİRİŞ

Aile, bireyin kişilik gelişiminin, sosyal becerilerinin ve psikolojik sağlamlığının şekillendiği temel toplumsal kurumdur (Gladding, 2012). Tarihsel olarak bireylerin toplumsal yaşamda üstlendikleri roller, ilk kez aile ortamında deneyimlenmekte; bireyin değerler sistemi, başa çıkma biçimleri ve ilişkisel tutumları aile içinde yapılanmaktadır (Goldenberg ve Goldenberg, 2017). Bu nedenle aile, yalnızca biyolojik bağların ötesinde, bireylerin kimlik oluşum sürecini ve yaşam doyumunu belirleyen işlevsel bir sistem olarak görülmektedir.

Ancak modern toplumlarda değişen yaşam koşulları, hızlı kentleşme, ekonomik zorluklar ve toplumsal dönüşümler, aile içi rollerin yeniden tanımlanmasına neden olmakta; bu süreç ise aile üyeleri arasında iletişim sorunları, bağlanma zorlukları ve alt sistemler arası çatışmaları beraberinde getirmektedir (Minuchin, 1974; Olson, 2011). Son yıllarda aile danışmanlığına yönelik araştırmalar, danışma sürecinin yalnızca bireylerin semptomlarını azaltmayı değil, aynı zamanda ilişkisel bağları güçlendirmeyi hedeflediğini ortaya koymaktadır (Walsh, 2016). Dolayısıyla aile danışmanlığı, bireysel düzeyin ötesinde sistemin bütünlüğünü ve uyumunu gözetten bir müdahale alanı olarak giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Türkiye bağlamında aile, kültürel değerlerin korunması ve aktarılmasında merkezi bir role sahiptir. Geleneksel yapının modern yaşamla etkileşimi, aile içi iletişim örüntülerinde çelişkiler ve uyum zorlukları doğurabilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2007). Bu bağlamda aile danışmanlığı uygulamaları, yalnızca psikolojik işlevsizlikleri gidermeyi değil, aynı zamanda aile sistemini kültürel bağlam içinde yeniden yapılandırmayı da hedeflemektedir (Nazlı, 2025). Dolayısıyla aile danışmanlığı, yalnızca bireylerin yaşadığı sorunları anlamakla kalmaz; aynı zamanda aileyi bir sistem olarak ele alarak kültürel, toplumsal ve kuşaklar arası dinamikleri de dikkate alır. Bu noktada farklı kuramsal yaklaşımlar, aileyi anlama ve müdahale etme süreçlerinde yol gösterici çerçeveler sunmaktadır. Örneğin Yapısal Aile Terapisi (Minuchin, 1974), aileyi sınırlar, alt sistemler ve

hiyerarşik düzen üzerinden tanımlar. Bu modele göre ebeveyn-alt sistem, kardeş-alt sistem ve bireysel sınırların dengeli bir şekilde işlemesi, aile içi uyum için kritik öneme sahiptir. Sınırların bulanıklaştığı ya da katılaştığı durumlarda iletişim sorunları ve işlevsel bozulmalar ortaya çıkmakta; danışmanlık süreci de bu sınırların yeniden düzenlenmesine odaklanmaktadır.

Benzer şekilde Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramı (Bowen, 1978), aile üyelerinin duygusal bağlarının kuşaklar arası aktarımına dikkat çeker. Bu yaklaşımda bireylerin farklılaşma düzeyi, yani kendi benliğini koruyarak aileyle sağlıklı bağlar kurabilme kapasitesi, ruhsal işlevselliğin temel göstergesi olarak kabul edilmektedir. Kuşaklar arası çatışmalar, aşırı bağımlılık ya da duygusal kopma durumları bu modelin açıklayıcı çerçevesini oluşturur.

Daha kısa süreli ve çözüm odaklı yaklaşımlarda ise vurgu problemin kökeninden ziyade, mevcut kaynakların ve güçlü yönlerin harekete geçirilmesidir. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Danışmanlık (de Shazer, 1985), ailelerin sahip oldukları işlevsel örüntüleri görünür kılarak küçük ama etkili değişimlere alan açar. Bu yaklaşım, özellikle hızlı sonuç bekleyen danışan gruplarında ve pratik müdahale gerektiren durumlarda öne çıkmaktadır.

Bunların yanı sıra, Narratif Yaklaşım (White ve Epston, 1990) da aile danışmanlığında önemli bir perspektif sunmaktadır. Bu modelde aile üyelerinin yaşam öyküleri, toplumsal ve kültürel söylemlerden bağımsız düşünülmez; danışma süreci, aile bireylerinin sorun odaklı anlatılar yerine alternatif, daha işlevsel ve güçlendirici öyküler inşa etmesine yardımcı olur.

Kısacası, aile danışmanlığı tek bir kuramsal zemine dayanmaz; yapısal, sistemsel, çözüm odaklı ve anlatı temelli modeller gibi farklı yaklaşımların sunduğu bakış açıları, danışma sürecinde ailelerin ihtiyaçlarına göre esnek biçimde kullanılabilir (Boyacı, 2020). Aile danışmanlığının temel amacı, yalnızca bireysel semptomları azaltmak değil, aynı zamanda aile sisteminin işlevselliğini artırmak ve üyeler arası ilişkilerin kalitesini güçlendirmektir (Gladding, 2012). Bu bağlamda aile danışmanlığı, önleyici ve iyileştirici bir işlev üstlenir (Nazlı, 2021). Önleyici boyutta danışmanlık, aile üyelerinin yaşam olaylarıyla daha sağlıklı başa

çıkılmalarını, iletişim becerilerini geliştirmelerini ve psikolojik dayanıklılık kazanmalarını destekler (Nazlı, 2020). İyileştirici boyutta ise aile içinde ortaya çıkan çatışmaların, rol belirsizliklerinin, iletişim kopukluklarının ve duygusal kırılganların onarılması hedeflenir (Gladding, 2012).

Aile danışmanlığının işlevlerinden ilki, iletişim becerilerini geliştirmektir (Satir, 2017). Sağlıklı bir aile sisteminde bireyler duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını açık bir biçimde ifade edebilir (Murdock, 2021). Ancak işlevsiz aile örüntülerinde iletişim çoğunlukla dolaylı, kapalı ya da çatışmacı bir şekilde gerçekleşir (Satir, 2017). Danışma süreci, “ben dili”, aktif dinleme ve empati gibi tekniklerle aile üyelerinin birbirlerini daha iyi anlamalarına aracılık eder (Murdock, 2021). Bu durum, hem çatışmaların yapıcı bir şekilde ele alınmasını hem de duygusal bağların güçlenmesini sağlar.

İkinci olarak aile danışmanlığı, rollerin ve sınırların yeniden düzenlenmesine katkıda bulunur (Nazlı, 2020). Geleneksel ya da modern aile yapılarında zaman zaman rollerin belirsizleşmesi ya da aşırı katılaşması, aile üyelerinin işlevselliğini zayıflatır (Murdock, 2021). Örneğin çocukların ebeveyn rolünü üstlenmesi ya da eşler arasındaki sınırların ihlal edilmesi, aile sisteminde ciddi dengesizliklere yol açar. Danışmanlık sürecinde bu rollerin yeniden tanımlanması, sınırların sağlıklı biçimde çizilmesi ve hiyerarşinin işlevsel hale getirilmesi hedeflenir (Gladding, 2012).

Bir diğer işlev, aile üyelerinin psikolojik sağlamlığını artırmaktır. Yaşam döngüsü içinde aileler ekonomik kriz, göç, hastalık, kayıp ve afet gibi çeşitli stresörlerle karşılaşır (Carter ve McGoldrick, 2005). Bu noktada danışma süreci, aile üyelerinin dayanıklılıklarını artırarak stres karşısında iş birliği içinde çözüm geliştirmelerine yardımcı olur. Araştırmalar, aile dayanıklılığının bireylerin ruh sağlığını koruyucu bir faktör olduğunu ve travmatik deneyimlerin etkisini azalttığını göstermektedir (Walsh, 2016).

Aile danışmanlığının bir diğer önemli işlevi de nesiller arası değer aktarımını sağlıklı bir zeminde yürütmektir (Nazlı, 2020). Aile, kültürel normların, değerlerin ve yaşam biçimlerinin en temel aktarıcısıdır. Ancak bu aktarım süreci,

kuşaklar arası çatışmalara da zemin hazırlayabilir. Danışma süreci, bir yandan ebeveynlerin değerlerini aktarabilmesine olanak tanırken, diğer yandan çocukların bireyselleşme ve özerklik ihtiyaçlarını destekleyerek kuşaklar arası denge kurulmasına yardımcı olur.

Son olarak aile danışmanlığı, aile sistemini bütüncül bir bakış açısıyla ele alır (Nazlı, 2020). Bu yaklaşımda sorun, yalnızca bir bireye atfedilmez; aksine tüm aile üyelerinin ilişkisel dinamikleri içinde anlam kazanır. Böylece danışma süreci, bireyleri suçlamaktan ziyade işlevsel olmayan örüntüleri dönüştürmeyi hedefler. Bu yönüyle aile danışmanlığı, bireysel psikolojik danışmadan farklı olarak, sistemin tamamını kapsayan bir değişim ve gelişim alanı sunar. Aile danışmanlığının işlevleri, yalnızca bireysel semptomların azaltılmasını değil; iletişim becerilerinin geliştirilmesi, rollerin yeniden düzenlenmesi, psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesi ve nesiller arası değer aktarımında denge sağlanmasını da kapsamaktadır (Gladding, 2012). Ancak bu işlevlerin danışma sürecinde etkili bir biçimde hayata geçirilebilmesi için, sürecin planlı ve yapılandırılmış bir çerçevede yürütülmesi gerekmektedir (Nazlı, 2020).

Bu noktada, Aile Danışması Süreç Yönetimi Modeli (kısaca Aile-DSYM) aile danışmanlığına sistematik bir yaklaşım getirmektedir. Aile-DSYM, danışma sürecini planlı, yapılandırılmış ve aşamalı biçimde ele alarak danışanların ihtiyaçlarına göre süreci yönlendirmeyi hedefler (Nazlı, 2021). Model hem danışmanın müdahale sürecini şeffaflaştırmakta hem de danışanların sürece aktif katılımını kolaylaştırmaktadır. Özellikle karmaşık aile dinamiklerinde Aile-DSYM'nin sunduğu aşamalı yapı, psikolojik danışman/aile danışmanı için yol gösterici bir çerçeve sağlamaktadır.

Aile-DSYM'nin özgün katkısı, danışmanlık sürecini yalnızca bir “müdahale” olarak değil, aynı zamanda bir “yönetim” süreci olarak ele almasıdır (Nazlı, 2020). Bu yaklaşım, aile üyelerinin danışma sürecine katılımını artırmakta, hedeflerin netleşmesini sağlamakta ve süreç boyunca elde edilen kazanımların sürdürülebilirliğini güçlendirmektedir.

Bu çalışma, Aile-DSYM temelli kurgusal bir vaka analizi sunarak modelin uygulamadaki işleyişini görünür kılmayı amaçlamaktadır. Çalışmada danışan aile ile yürütülen dört oturumluk süreç ayrıntılı biçimde ele alınacak; danışma sürecinde karşılaşılan zorluklar, kullanılan teknikler ve elde edilen kazanımlar tartışılacaktır. Böylelikle bu makale, hem aile danışmanlığı uygulamalarına yönelik pratik bir örnek sunmakta hem de Aile-DSYM'nin aile danışmanlığı alanındaki kuramsal ve uygulamalı katkılarını ortaya koymayı hedeflemektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma, Aile Danışmanlığı Danışma Süreç Yönetimi Modeli (Aile-DSYM) temelinde kurgulanmış bir olgu sunumudur. Çalışmada kullanılan vaka, herhangi bir gerçek danışana dayanmamakta; modelin işleyişini görünür kılmak ve kuramsal çerçeveyi uygulama boyutunda örneklemek amacıyla oluşturulmuştur.

Araştırmanın yöntemi, nitel araştırma desenlerinden olgu sunumu (case study) yaklaşımına dayanmaktadır. Olgu sunumları, belirli bir olgunun ayrıntılı biçimde incelenmesine ve kuramsal temellerle ilişkilendirilmesine olanak tanıyan bir yöntemdir (Yin, 2018). Bu çalışmada olgu, dört oturumluk danışma süreci çerçevesinde ele alınmış ve Aile-DSYM'nin aşamaları doğrultusunda yapılandırılmıştır. Süreçte kullanılan müdahale teknikleri, danışma sırasında karşılaşılan güçlükler ve elde edilen kazanımlar kuramsal literatürle karşılaştırmalı biçimde tartışılmıştır.

Bu araştırma, Ankara Üniversitesi, rehberlik ve psikolojik danışma doktora programı, evlilik ve aile danışmanlığı dersi kapsamında, eğitim ve öğretim amaçlı yapılandırılmış kurgusal bir vaka analizi niteliği taşımaktadır. Verilerin elde edilmesinde herhangi bir saha uygulaması ya da danışan katılımı söz konusu değildir. Bunun yerine, kuramsal olarak tasarlanan danışma senaryosu Aile-DSYM'nin planlama, müdahale ve değerlendirme boyutlarına uyarlanmıştır. Böylece hem modelin aşamalı yapısının somutlaştırılması hem de aile danışmanlığı uygulamalarına yönelik örnek bir süreç geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Vakanın Sunulması

Bu bölümde, kurgusal bir aile vakası sunulmaktadır. Vaka, aile üyelerinin temel özelliklerini, ilişkisel örüntülerini ve danışmaya başvuru sürecini tanımlar; aile danışmanlığı açısından klinik olarak ilgili özellikleri ve eğilimleri içerir.

Vaka Örneği

Çalışmada ele alınan aile; 45 yaşında ev hanımı anne, 48 yaşında mühendis baba, 19 yaşında üniversite öğrencisi büyük erkek çocuk ve 9 yaşında ilkokul çağındaki küçük erkek çocukta oluşmaktadır. Anne, son yıllarda yoğun kaygı, yalnızlık yaşamakta, sosyal çevresinin kısıtlı olması nedeniyle duygusal desteği çoğunlukla büyük oğlundan beklemektedir. Bu durum, ailede ebeveyn–çocuk rollerinin karışmasına yol açmakta ve anne–çocuk ilişkisinde sağlıklı bir bağımlılık dinamiği ortaya çıkarmaktadır. Baba, ailede çoğunlukla pasif bir konumda bulunmakta; otoriter bir figür olma arzusunun rağmen genellikle sessizlikle tepki vermektedir. Eş alt sisteminde yeterli iletişim ve duygusal paylaşım bulunmamakta, bu kopukluk annenin duygusal yükünü çocuklara aktarmasına zemin hazırlamaktadır. Büyük erkek çocuk, annesinin kendisine yüklediği duygusal sorumluluklardan bunalmaktadır. Üniversitede arkadaşlarıyla daha dışa dönük ve aktif bir kişilik sergilese de aile içinde geri planda kalmayı tercih etmektedir. Anneyle olan ilişkisi bu aşırı beklenti nedeniyle gerilmiş, babayla ilişkisi ise mesafe temelinde şekillenmiştir. Küçük erkek çocuk ise akademik başarıya zorlanması ve oyun ihtiyacının göz ardı edilmesiyle giderek içe kapanmaktadır. Ailede gözlenen temel problemler; iletişim kopukluğu, rollerin belirsizliği, sınır ihlalleri ve alt sistemlerde dengesizliktir. Anne–büyük oğul arasında duygusal açıdan aşırı geçirgen sınırlar bulunurken, eş alt sistemi kopuk ve işlevsizdir. Küçük çocuk ise aile bütünlüğünden uzaklaşma eğilimi göstermekte, baba duygusal erişilebilirliği düşük bir figür olarak kalmaktadır. Tüm bu tablo, aileyi bir bütün olarak işlevsel olmaktan uzaklaştırmaktadır.

Aile-DSYM Modeli Bağlamında Sistemsel Değerlendirme ve Vaka Yapılandırması

Aile danışmanlığı alanında son yıllarda, aileyi çok katmanlı bir sistem olarak ele alan yaklaşımların önemi giderek artmaktadır. Geleneksel birey merkezli bakış açıları, aile üyelerinin yaşadığı sorunları bütüncül bağlamdan kopararak ele alma riski taşırken; sistem temelli yaklaşımlar, ilişkisel dinamikleri ve alt sistem etkileşimlerini merkeze almaktadır (Goldenberg ve Goldenberg, 2017; Minuchin, 1974).

Bu bağlamda Aile-DSYM yaklaşımı, aileyi yalnızca bireylerin toplamı olarak değil, dokuz boyuttan oluşan yapısal ve işlevsel bir sistem olarak kavramsallaştırmaktadır (Nazlı, 2020; Nazlı, 2025). Literatürde bu dokuz boyutun sistematik biçimde değerlendirilmesi, vaka formülasyonu ve müdahale planlamasında psikolojik danışmanlara bütüncül bir yol haritası sunduğu vurgulanmaktadır.

Çalışmada ele alınan aile; 45 yaşında ev hanımı anne, 48 yaşında mühendis baba, 19 yaşında üniversite öğrencisi büyük erkek çocuk ve 9 yaşında ilkokul çağındaki küçük erkek çocuktan oluşmaktadır. Ailede gözlenen temel problemler; iletişim kopukluğu, rollerin belirsizliği, sınır ihlalleri ve alt sistemlerdeki dengesizliktir. Anne, son yıllarda yoğun kaygı ve yalnızlık problemleri yaşamakta; duygusal desteği çoğunlukla büyük oğlundan beklemektedir. Bu durum, anne-çocuk ilişkisinde bağımlı bir dinamik ortaya çıkarmakta ve büyük oğulun bireyselleşme sürecini engellemektedir. Baba ise çoğunlukla pasif bir konumda bulunmakta, otoriter olma isteğine rağmen sessizlikle tepki vermektedir. Böylece eş alt sistemi işlevsizleşmiş, annenin duygusal yükü çocuklara aktarılmıştır. Büyük oğul, sosyal çevresinde daha dışa dönük bir kişilik sergilese de aile içinde geri planda kalmayı tercih etmektedir. Annesinin beklentilerinden bunalmış ve babasıyla ilişkisini mesafe üzerine kurmuştur. Küçük oğul ise akademik başarı baskısı ve oyun ihtiyacının göz ardı edilmesi ile içine kapanmaktadır. Anne ve babanın tutarsız tutumları ise bu davranışları pekiştirmektedir.

Çalışmada ele alınan ailede duygusal paylaşım eksikliği, rol karmaşası, sınır ihlalleri ve alt sistemler arası dengesizlik dikkat çekmektedir. Aile yaşam döngüsü açısından tablo, tek bir evreyle sınırlanamayacak ölçüde geçişseldir. Duvall'ın normatif aile yaşam döngüsü modeli, en büyük çocuğun yaşına göre evreleri tanımlamakta; bu ailede büyük oğul nedeniyle aile “ergen/genç yetişkin çocuğu olan aile” evresine denk gelmektedir (Nystul, 1993; akt. Nazlı, 2015). Ancak ailede aynı zamanda ilkokul çağında bir çocuk bulunması, tek bir evreye yerleştirmenin yetersiz kaldığını göstermektedir. Bu durum, Carter ve McGoldrick'in aile yaşam döngüsü modelinde vurgulanan “geçişsel ve üst üste binen evreler” yaklaşımıyla daha iyi açıklanabilir. Söz konusu modelde, farklı gelişimsel evrelerin aynı anda yaşanabilmesi ebeveyn sorumluluklarının yeniden dağıtılmasını, eş bağının tazelenmesini ve sınırların yeniden düzenlenmesini gerektirir. İncelenen ailede ise bu görevlerin aksadığı, duygusal mesafenin arttığı ve kuralların belirsizleştiği görülmektedir (Gladding, 2012).

Bowen'ın kuramı açısından temel sorun, düşük farklılaşma düzeyi ve buna eşlik eden kronik kaygının nükleer aile duygusal sistemi içinde tipik örüntülerle açığa çıkmasıdır. Bu örüntüler arasında eşler arası duygusal uzaklık, eşlerden birinde over/underfunctioning düzeni (annenin aşırı işlev yüklenmesi–babanın geri çekilmesi) ve çocukta bozulma/semptom gelişimi yer alır. İncelenen ailede baba çoğunlukla geri çekilerek düşük işlev sergilemekte, anne aşırı sorumluluk üstlenmekte ve karşılıklı bu düzen eşler arası uzaklığı sürdürmektedir. Bu karşılıklı düzen, eşler arasındaki duygusal uzaklığı pekiştirmekte ve ilişki dengesini üçgenler aracılığıyla sürdürmektedir. Bowen'ın vurguladığı üzere, ailedeki kronik kaygı genellikle üçgenler üzerinden düzenlenmektedir. Nitekim annenin kaygısını büyük oğul ile kurduğu aşırı yakınlık üzerinden taşıması, “aile projeksiyon süreci” ile uyumludur. Ancak üniversiteye başlayan büyük oğul üçgenden çekilmeye yöneldikçe, anne–baba arasındaki uzaklık bu kez küçük çocuğun akademik sorunları üzerinden yeniden organize edilmektedir.

Bu durum, Bowen'ın klasik üçgenlenme modeline denk düşmektedir: depresif ya da kaygılı anne, geri çekilen ya da işkolik baba ve semptom geliştiren çocuk. Burada küçük çocuğun akademik başarısızlıkları, ebeveynler arasındaki duygusal uzaklığı dengeleyen yeni üçgenin merkezine yerleşmiş görünmektedir. Dolayısıyla semptom, yalnızca bireysel bir problem değil, aile sisteminin kronik kaygıyı yönetme biçiminin işlevsel bir çıktısı olarak anlaşılmaktadır.

Böylece yaşam döngüsü görevlerinin yerine getirilememesi, eş ilişkisindeki duygusal uzaklık ve rol/sınır belirsizlikleri hem büyük oğlun bireyselleşmesini hem de küçük çocuğun gelişimsel gereksinimlerinin karşılanmasını engellemektedir. Yaşam döngüsü görevlerindeki aksamalar, eşler arasındaki duygusal uzaklık ve alt sistemlerdeki rol belirsizlikleri, aile sisteminde öne çıkan temel örüntüleri ortaya koymaktadır.

Bu örüntülerin aile dinamikleri üzerindeki etkisini daha bütünlüklü biçimde tartışabilmek için, değerlendirme bundan sonraki bölümde Aile-DSYM'nin dokuz boyutu üzerinden sürdürülecektir (Tablo-1). Tablo-1 ile ilgili betimsel bilgiler için Nazlı (2025) bakınız.

Tablo-1: Aile-DSYM'de 9 Boyutuna Göre Aile Sisteminin Değerlendirilmesi

9 Boyut	Derecelendirmeli Puan (1 en az ve 10 en fazla)
1.Bireysellik-bütünlük: Bu boyut, aile üyelerinin bireysel kimliklerini koruma, kişisel gelişimlerini sürdürme ve aynı zamanda aile bütünlüğüne katkı sunma düzeylerini kapsamaktadır. Bireysellik açısından değerlendirildiğinde; anne, yaşadığı yoğun kaygı ve yalnızlık nedeniyle kendi bireysel varlığını destekleyecek alanları sınırlı biçimde kullanabilmektedir. Yaşadıkları ilçede belediyenin açtığı kurs hizmetinden yararlanarak dikiş kursuna devam etmektedir. Baba, iş yerinde sahip olduğu pozisyonu sürdürebilmek amacıyla bir yazılım kursuna katılmaktadır. Büyük çocuk ise	*Her bir aile üyesinin bireysellik düzeyi: 3 puan *Aile gestaltinin bütünlük düzeyi: 3 puan

kişisel ve akademik gelişimini desteklemek üzere dil kursuna devam etmektedir. Bütünlük boyutuna bakıldığında, aile üyeleri arasındaki bağlılık, karşılıklı sorumluluk ve birbirinin refahını gözetme düzeyinin düşük olduğu gözlemlenmektedir. Anne, duygusal ihtiyaçlarını çoğunlukla çocukları üzerinden gidermeye yönelmektedir; baba ise daha pasif bir konumda kaldığı için ortak refaha katkısı sınırlı kalmaktadır. Büyük çocuk, aile içerisinde birtakım sorumlulukları üstlense de bu süreç çoğunlukla zorunluluk temelinde gerçekleşmekte, gönüllülük boyutu zayıf kalmaktadır. Sonuç olarak aile, dışarıdan bir birliktelik görünümü verse de, üyelerin birbirlerinin iyiliği için gönüllü ve dengeli bir biçimde sorumluluk üstlenmemeleri nedeniyle hem bireysellik hem de bütünlük boyutunda sınırlı işlevsellik sergilemektedir.

2.Denge/Homeostazi: İncelenen ailede duygusal denge kırılmıştır. Annenin ev hanımı rolüne sıkışması, bireysel gelişim ve sosyal destek kaynaklarına erişimini sınırlandırmakta; bu durum yalnızlık hislerini beslemektedir. Babanın mesleki yaşamında mevcut konumunu korumakla yetinmesi ve terfi ya da ilerleme arayışına girmemesi, ailede “gelişimsel durağanlık” algısı oluşturmaktadır. Eş alt sisteminde duygusal paylaşımın sınırlı kalması, stresi dengeleyecek işlevsel bir ilişkiyi engellemekte ve yükün diğer alt sistemlere aktarılmasına yol açmaktadır. Ayrıca geniş aile ve sosyal çevre ile kurulan ilişkilerin sınırlı olması, aileyi dışsal destek kaynaklarından yoksun bırakmakta ve krizlere karşı kırılganlığı artırmaktadır. Tüm bu etkenler, ailede homeostaziyi bozmakta ve sistemin dengeyi yeniden kurma kapasitesini sınırlandırmaktadır.

*Ailenin dengesi: 2 puan

3.Etkileşim-iletişim: Aile üyeleri arasında iletişim yüzeyseldir ve işlevsel değildir. Anne çoğunlukla talepkâr ve yönlendirici bir tarz kullanırken, baba sessizlikle

*Aile içi etkileşim: 3 puan

*Her bir aile üyesinin kendisini ifade etme düzeyi: 2 puan

karşılık vermekte ve eşler arası iletişim gelişmemektedir. Büyük çocuk iletişimden kaçınarak aileden uzaklaşmaktadır. Küçük çocuk ise içine kapanarak sessizleşmektedir. Bu nedenle aile üyeleri duygu ve düşüncelerini ifade edememektedirler.	
4.Kurallar: Aile kuralları hem katı hem de çelişkilidir. Ev içi düzenin kuralları anne tarafından konulmakta, dış dünyaya ilişkin kararları ise baba üstlenmektedir. Bu çift yönlü yapı birlikte işlemediği için çocuklarda kafa karışıklığı yaratmaktadır. Kurallar, içselleştirilmiş ilkelere ziyade ebeveyn otoritesine dayanmaktadır.	*Aile sistemini düzenleyen kuralların net açık oluşu: 2 puan
5.Alt sistemler ve sınırlar: Eş alt sistemi kopuktur; anne ile baba arasında duygusal yakınlık ve ortak işlevsellik gözlenmemektedir. Ebeveyn alt sistemi tutarsızdır; çocukların ihtiyaçlarının karşılanması konusunda iş birliği zayıftır. Kardeş alt sistemi ise büyük çocuğun uzak duruşu nedeniyle oldukça zayıftır.	*Eş alt sisteminin uyumu ve doyumu: 2 puan *Ebeveyn alt sisteminin uyumu: 3 puan *Kardeş alt sisteminin uyumu: 2 puan
6.Aile işlevi: Bu boyut, aile üyelerinin üstlendikleri sorumlulukların açıklığı ve temel aile işlevlerinin yerine getirilme düzeyini kapsamaktadır. Vakada rollerin belirgin olmadığı, bazı işlevlerin yerine getirilirken diğerlerinin sınırlı düzeyde kaldığı görülmektedir. Baba, evin ekonomik sorumluluğunu karşılamakta; ancak duygusal katılımının sınırlı olması aile işlevlerinde dengenin kurulmasını zorlaştırmaktadır. Aile işlevleri açısından değerlendirildiğinde; duygusal destek yetersiz, disiplin uygulamaları tutarsız, görev paylaşımı dengesiz ve problem çözme becerileri sınırlıdır. Sonuç olarak aile, temel yaşam ihtiyaçlarını (örneğin beslenme, barınma) karşılayabilmektedir; ancak ait olma duygusu, duygusal destek, işbirliğine dayalı	*Ailenin genel işlevsellik düzeyi: 3 puan

görev paylaşımı ve etkili problem çözme gibi işlevler yeterince gerçekleştirilememektedir.

7.Kök aile ve diğer katmanlar:

Eşlerin kök aileleri ile iletişimleri sınırlıdır. Anne zaman zaman kendi ebeveynlerinden destek alsa da bu destek süreklilik göstermemektedir. Baba ise ailesiyle daha mesafeli bir ilişki sürdürmektedir. Bu durum çekirdek ailenin bağımsızlığını güçlendirse de sosyal destek kaynaklarının yetersiz kalmasına yol açmaktadır. Benzer biçimde aile, komşular ve yakın çevreyle de sınırlı düzeyde temas halindedir.

Aile, İstanbul-Esenlerde yaşamaktadır. Baba, Mecidiyeköy’de bir özel şirkette çalışmaktadır. Büyük çocuk ise bir devlet üniversitesinde mimarlık fakültesinde öğrenim görmektedir.

Ailenin içinde bulunduğu kültürel bağlam, sorunların dışarıya yansıtılmaması ve “ailenin kendi içinde çözülmesi” gerektiği anlayışını pekiştirmektedir. Bu yaklaşım, hem kök aile hem de sosyal çevre desteğinin sınırlandırılmasına neden olmakta; aile üyelerinin bireysel ihtiyaçlarını açıkça ifade etmelerini güçleştirmektedir. Sonuç olarak kültürel dinamikler, sistemin kapalı yapısını koruyarak bireysel gelişim ve iletişim süreçlerini sınırlamaktadır.

Ailenin devlet ile etkileşimi büyük ölçüde zorunlu kurumlar üzerinden gerçekleşmektedir. Baba mühendislik mesleği aracılığıyla çalışma yaşamında, küçük çocuk ilköğretim düzeyinde eğitim sistemiyle, büyük çocuk ise üniversite süreci ve kariyer planları bağlamında sınav sistemleriyle devlet kurumlarıyla ilişki içindedir.

Küresel düzeydeki pandemi, ekonomik dalgalanmalar, çevresel krizler ve bölgesel çatışmalar ise aile farkında olmasa da kaygı düzeylerini dolaylı olarak artırmakta, böylece aile içi uyum ve baş etme süreçlerini zorlaştırmaktadır.

*Kök aile ile etkileşimi: **2 puan**

*Arkadaş/sosyal etkileşimi: **3 puan**

*Yerel sistem ile etkileşimi: **5 puan**

*Devlet ile etkileşimi: **4 puan**

*Dünya ile etkileşimi: **4 puan**

*Evren ile etkileşim: **--**

8.Aile yaşam döngüsü:

Duvall'ın aile yaşam döngüsü modeline göre bu aile, “ergenlik çağında çocukları olan aileler” evresindedir. Benzer biçimde, Carter ve McGoldrick'in yaşam döngüsü perspektifinde de aile, “ergen çocuklu aileler” evresinin özelliklerini taşımaktadır. Bu evrede temel gelişimsel görev, ergenin özerkleşmesini desteklemek, sınırları yeniden tanımlamak ve ebeveyn–ergen ilişkisinde denge kurmaktır. Ebeveynler orta yetişkinlik döneminde ve bu evreye özgü görevler olan eş ilişkisinin sürdürülmesi, üretkenlik ve ebeveynlik rollerinde tutarlılık sağlama sorumlulukları bulunmaktadır. Ancak eş alt sisteminde duygusal paylaşımın sınırlı olması, stresi karşılamada yeterli işlevselliğin gelişmesini engellemektedir. Hem anne hem baba, farklı nedenlerle duygusal erişilebilirlikte sınırlılıklar yaşamakta; bu da çocukların gelişimsel ihtiyaçlarının dengeli biçimde karşılanmasını güçleştirmektedir. Bu durum, aile sisteminde kırılganlığa yol açmakta ve dengeyi bozan temel faktörlerden biri haline gelmektedir.

*Ailenin yaşam döngüsüne uyum düzeyi: 3 **puan**

9.Fizyolojik ve psikolojik problemler: Aile üyeleri arasında doğrudan bağımlılık ilişkisi ya da kronik fizyolojik bir hastalık bulunmamaktadır. Aile genelinde psikolojik sorunlarla etkili baş etme becerileri geliştirilememiştir. Küçük çocukta öğrenme güçlüğü olabileceğinden şüphelenilse de bu şüphelerin doğru olmadığı görülmüştür.

* Psikolojik sorunlar ile baş etme düzeyi: 4 **puan**

Vaka Formülasyonu

- **Ailenin yapısı:** Aile; 45 yaşında ev hanımı anne, 48 yaşında mühendis baba, 19 yaşında üniversite öğrencisi büyük erkek çocuk ve 9 yaşında

ilkokul çağında küçük erkek çocuktan oluşan dört kişilik bir çekirdek ailedir.

- **Sosyo-demografik özellikleri:** Baba 48 yaşında, mühendis, düzenli bir iş yaşamına sahip olmakla birlikte ev içi sorumluluklardan geri çekilmektedir. Anne 45 yaşında, ev hanımıdır; son yıllarda kaygı ve yalnızlık problemleri yaşamaktadır. Büyük oğul 19 yaşında, üniversite öğrencisi; sosyal yaşamda aktif ancak aile içinde mesafeli ve yüklenmiş rollerden dolayı geri çekilmiştir. Küçük oğul 9 yaşında, ilkokul öğrencisi; içine kapanıktır. Ailenin ekonomik düzeyi orta, yaşam biçimi ise yarı-geleneksel özellikler taşımaktadır.
- **Ailenin 9 boyutu:** Aile sisteminin dokuz boyutu değerlendirildiğinde özellikle alt sistemler/sınırlar, etkileşim–iletişim, kurallar, hiyerarşi, bireysellik–bütünlük ve aile yaşam döngüsü boyutlarının zayıf olduğu görülmektedir. Ailenin fonksiyonelliği ve sosyal destek düzeyi de sınırlı bulunmuştur (Bkz. Tablo-1).
- **Ailenin mevcut sorunu/semptomu:** Aile içi iletişim ve etkileşim sorunları, anne–büyük çocuk arasında aşırı bağımlı bir ilişki, baba figürünün duygusal geri çekilmesi temel sorunlar olarak gözlenmektedir.
- **Ailenin koruyucu ve risk faktörleri:** Ailenin koruyucu faktörleri; anne ve babanın aile birlikteliğine önem vermesi, ailenin ekonomik açıdan belirli bir istikrara sahip olması (babanın mesleği), büyük oğlun üniversite eğitiminin devam etmesi ve küçük çocuğun akademik hayata devam ediyor olmasıdır. Risk faktörleri ise annenin psikolojik problemleri (kaygı, yalnızlık) babanın pasif ve duygusal olarak erişilemez olması, büyük oğlun aşırı duygusal sorumluluk yüklenmesi ile ebeveynlikte tutarsız tutumlar ve sınır ihlalleridir.
- **Öncelikle yapılandırılması önerilen boyutlar:** Ailede öncelikle eş alt sisteminin güçlendirilmesi, ebeveyn alt sistemindeki tutarsızlıkların giderilmesi, aile kurallarının net ve tutarlı hâle getirilmesi ve iletişim/etkileşim boyutunun işlevsel hâle getirilmesi önerilmektedir.

- **Ailenin öngörülen değişim potansiyeli:** Aile üyelerinin farkındalık geliştirme ve danışma sürecine katılma motivasyonu dikkate alındığında, iletişim becerilerinde gelişim sağlanabileceği, rollerin yeniden dengelenebileceği ve küçük çocuğun davranışsal sorunlarının azalabileceği öngörülmektedir.
- **Danışma süreci sonunda hedeflenen birincil ve ikincil değişim kriterleri:**
 - Eş ve ebeveyn alt sisteminin güçlendirilmesi
 - Ailede etkili iletişim ile duygusal atmosferin yeniden yapılandırılması
 - Ailede kuralların tutarlı ve içselleştirilebilir hâle getirilmesi
 - Büyük oğlun bireyselleşme sürecinin desteklenmesi
 - Küçük oğlun içine kapanma davranışlarının sağlıklı ifade biçimlerine dönüştürülmesi
- **Ailenin danışma sürecinden beklentileri ve motivasyonu:** Aile üyelerinin birbirleriyle sağlıklı iletişim kurmak, duygusal yükleri paylaşmak ve rollerin dengeli biçimde yeniden düzenlenmesi yönünde beklentileri bulunmaktadır. Anne özellikle duygusal destek arayışı içindedir; baba pasif olmakla birlikte danışma sürecine dâhil edilmesi durumunda katkı sağlayabilecek potansiyele sahiptir. Büyük oğul sorumluluk yükünün hafiflemesini, küçük oğul ise daha anlaşılır ve destekleyici bir ebeveyn tutumu görmeyi beklemektedir. Genel olarak ailenin danışma sürecine katılım motivasyonu orta düzeyde güçlüdür.
- **Danışma sürecinin temel hipotezi:** Bu ailede danışma sürecinin temel hipotezleri şunlardır:
 1. Etkili iletişim ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesiyle ailedeki duygusal atmosferin daha işlevsel ve destekleyici bir yapıya dönüşmesi sağlanacaktır.
 2. Aile kuralları yeniden yapılandırılarak, rollerin netleşmesi ve alt sistemlerin daha uyumlu ve işlevsel hâle gelmesi desteklenecektir.

3. Çocukların bireyselleşme süreci desteklenerek, ebeveyn–çocuk sınırlarının sağlıklı hâle gelmesi sağlanacaktır.

Aile-DSYM, aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde ortaya çıkabilecek güçlükleri önlemeye ve mevcut sorunları ele almaya yönelik yapılandırılmış bir danışmanlık çerçevesi sunmaktadır. Model birincil önleme düzeyinde, aile üyelerinin sağlıklı işleyişini desteklemek ve olası krizlere karşı koruyucu bir zemin oluşturmayı amaçlarken; ikincil önleme düzeyinde, ailede belirmeye başlayan sorunların erken evrede ele alınmasına odaklanır (Nazlı, 2020). İncelenen vakada gözlenen iletişim kopuklukları, anne–çocuk ilişkisindeki aşırı bağımlılık, babanın geri çekilen tutumu dikkate alındığında, müdahalenin ikincil önleme düzeyinde yapılandırılmasının uygun olacağı değerlendirilmektedir. Çünkü aile, sorunların etkisini tüm üyeler üzerinde hissetmeye başlamış, ancak henüz çözümsüz ve kronik bir döngüye girmemiştir. Bu çerçevede danışma sürecinin bir ön görüşme ile başlatılması, ardından belirlenen temalar etrafında dört oturum yürütülmesi ve sürecin sonunda izleme oturumuyla değişimlerin pekiştirilmesi planlanmaktadır (Nazlı, 2025). Böylelikle hem aile sisteminde işlevselliği zayıflatan dinamiklerin ele alınması hem de kazanımların sürdürülebilirliğinin sağlanması amaçlanmaktadır (Tablo-2).

Tablo 2: B. Ailesi İçin Müdahale Planı

Aile Profili - Ailenin yapısı: Çekirdek aile - Sosyo-demografik özellikleri: • Aile alt orta ekonomik düzeyde, megakent-metropol ikamet etmektedir. • Yarı geleneksel aile yapısındadır. - Ailenin sorunu/semptomu: • İletişim kopukluğu, rollerin belirsizliği, sınır ihlalleri. • Anne–büyük oğul arasında aşırı geçişli sınırlar; baba–çocuklar arasında duygusal mesafe.

- Ebeveyn tepkileri tutarsız.

- Ailenin koruyucu ve risk faktörleri:

- Aile bütünlüğünü önemseyen değerler ve birlikte kalma motivasyonu.
- Babanın düzenli işi/geliri.
- Büyük oğlun üniversiteye devamı ve arkadaş çevresi
- Annenin yardım arama ve danışma sürecine katılma isteği.
- Sosyal destek kanalları: annenin komşularıyla, büyük oğlun yakın arkadaşlarıyla, babanın abisiyle kurduğu temaslar (sınırlı ama potansiyel taşıyor).
- Annenin kaygı sorunları ve duygusal ihtiyaçlarını büyük oğula yöneltmesi.
- Eş alt sisteminde duygusal uzaklık; babanın pasif/erişilmez tutumu.
- Tutarsız ebeveynlik, belirsiz kurallar ve hiyerarşi.
- Küçük oğlun oyun ihtiyacının karşılanmaması ve akademik baskı.
- Kardeş alt sisteminin zayıflığı (büyük oğlun geri çekilmesi).

- Danışma hedefi:

- Eş alt sistemini güçlendirmek, ebeveyn işbirliğini ve tutarlılığını artırmak.
- İletişim/duygu paylaşımını işlevselleştirmek, kurallar ve sınırları netleştirmek.
- Anne-büyük oğul sınırlarını yeniden yapılandırmak ve büyük oğlun bireyselleşmesini desteklemek.
- Küçük oğulda akademik başarısızlık ön plandadır. Bu başarısızlık, duygu düzenleme ve davranış yönetimindeki güçlüklerle (içe kapanık davranışlar) bağlantılıdır. İçedönüklüğü ve zaman zaman gözlenen problem davranışları da bu güçlüklerin yansıması olarak değerlendirilmektedir. Küçük çocuk için müdahale, duygu düzenleme ve davranış yönetimi becerilerini güçlendirmeye, akademik başarısını küçük adımlarla desteklemeye odaklanacaktır. Bu süreçte ebeveynlere tutarlı ebeveynlik ve kaygı yönetimi konusunda rehberlik edilerek aile içi işlevselliğin artırılması hedeflenmektedir.

Oturum	Oturumun Amacı ve Planı
Ön görüşme (30-60 dk)	✓ Danışma sürecine başlanmadan önce aile ile ön görüşme yapılacaktır. Görüşmede, danışmanın rolü, sürecin

	aşamaları ve aile danışmanlığından beklentilerin nasıl ele alınacağı konusunda ayrıntılı bilgi verilecektir. ✓ İlk temasın güven ilişkisi açısından kritik olduğu dikkate alınarak, aile ile şeffaf, içten ve destekleyici bir iletişim kurulmasına özen gösterilecektir. Danışma hizmetine başvurma kararının olumlu bir adım olduğu vurgulanarak bu motivasyon pekiştirilecektir. ✓ Görüşme sırasında aileden sözlü ve yazılı onam alınacaktır. ✓ Yarı yapılandırılmış Aile-DSYM Görüşme Formu (Nazlı, 2025) kullanılarak aile sistemine ilişkin ilk veriler toplanmaya başlanması planlanmaktadır. ✓ Ön görüşme sürecinin sonunda, görüşmenin kısa bir özeti yapılarak sonraki oturum için tarih belirlenecektir.
1. Oturum (90 dk)	✓ Bu oturum eşlerin birlikte katılımıyla gerçekleştirilecektir. ✓ Sürecin yapılandırılmasına devam edilecektir. ✓ Yarı Yapılandırılmış Aile-DSYM Görüşme Formu (Nazlı, 2025) uygulanarak aile için dokuz boyutlu değerlendirme sistemine ilişkin veriler toplanacaktır. ✓ Eş alt sistemini güçlendirmek amacıyla eşlerden, ev ortamında birlikte vakit geçirmelerini sağlayacak bir etkinlik seçmeleri istenecektir. ✓ Elde edilen veriler doğrultusunda hipotezler hazırlanarak müdahale planının tasarımı başlanacaktır. İlk bulgular doğrultusunda, ailenin danışma sürecinde öncelikli olarak: ➤ Alt sistemler arasındaki sınırların ve aile kurallarının yeniden düzenlenmesi, ➤ İletişim ve problem çözme becerilerinin desteklenmesi, ➤ Büyük çocuğun bireyselleşme sürecine yönelik ebeveyn desteğinin artırılması,

	➤ Küçük çocuğun duygularının daha sağlıklı ifade yollarına yönlendirilmesi planlanmaktadır ✓ Ebeveynlik rollerinde tutarlılığın güçlendirilmesi hedef alanları olarak belirlenmesi planlanmaktadır. ✓ Özet yapılarak ilk oturum sonlandırılacaktır. ✓ İkinci oturum için randevu planlanmıştır. Bu oturuma ebeveynler ve büyük oğul katılacaktır.
2. Oturum (90 dk)	✓ Bir önceki oturumda verilen ödevin değerlendirmesi yapılacaktır. ✓ Bu oturum anne, baba ve büyük oğlun katılımıyla gerçekleştirilecektir. ✓ Yeni katılan büyük oğula önceki oturumların özeti sunulmuş, ailedeki sorunları nasıl değerlendirdiği ve bu konudaki duygu-düşünceleri alınacaktır. ✓ Büyük oğlun aile sistemi içindeki rol ve sorumluluklarına dair değerlendirmeler yapılacaktır. ✓ Büyük oğlun bireyselleşme süreci ve geleceğe ilişkin eğitim/kariyer planlarını ifade etmesi istenecektir. ✓ Bu kariyer planlarının aile sistemi üzerindeki olası etkileri hakkında aile üyelerine döngüsel sorular yöneltilecektir. ✓ Aile üyelerinin oturum sürecini ve kendi katkılarını değerlendirmeleri sağlanacaktır. ✓ Bu hafta için ödev planlanacaktır: Her aile üyesinden, bir hafta boyunca diğer aile üyelerinden birinin “rolünü” gözlemlemesi ve kısa notlar alması istenmiştir. Örneğin baba küçük çocuğun oyun ihtiyacını, anne babanın iş yükünü, büyük çocuk ise annenin duygusal sorumluluklarını gözlemler. Bir sonraki oturumda her üyenin gözlemlerini paylaşması beklenmektedir. ✓ Amaç: rollerin fark edilmesi ve aile bütününde görünür kılınmasıdır. ✓ Oturum özetlenecektir.

	✓ Bir sonraki oturuma tüm aile üyelerinin katılacağı açıklanacaktır.
3. Oturum (90 dk)	✓ Bir önceki oturumda verilen ödevin değerlendirmesi yapılacaktır. ✓ Oturuma dahil edilen küçük çocuğa onun anlayabileceği sadelikte ilk iki oturumun özeti aktarılmış ve aile sistemi hakkındaki algıları ile kendi yaşantısına dair duygu ve düşüncelerini paylaşması sağlanacaktır. ✓ Aile üyelerinin “Rol Değişimi Gözlemi” ödevi kapsamında birbirlerinin sorumluluklarını ve rollerini nasıl fark ettikleri, bu süreçte hangi noktalarda zorlandıkları ve beklentilerinin neler olduğu paylaşılacaktır. ✓ Aile üyelerine temel duygular hakkında kısa bir bilgilendirme yapılmış; döngüsel sorular aracılığıyla özellikle anne-baba ve kardeş alt sistemlerindeki duygusal atmosfer açığa çıkarılacaktır. ✓ Aile üyelerine “rol paylaşımı, sorumluluk dengesi ve empatik dinleme, ben ve biz dili” konularında kısa bilgilendirme sunulmuş, ardından eşler arası rol dağılımına ilişkin dönüşlü sorular sorulacaktır. ✓ Aile üyeleri ile günlük yaşamda uygulanabilecek birkaç basit ve herkesin uymayı kabul ettiği yeni kural (ör. akşam yemeğinde telefon kullanılmaması, haftada bir ortak etkinlik yapılması) planlaması yapılacaktır. ✓ Aile üyelerinden, oturum sürecinde hem kendi rollerini hem de aile sisteminin işleyişini değerlendirmeleri istenecektir. ✓ Oturum sonunda aile üyelerine, birlikte üstlenebilecekleri küçük bir görev/etkinlik planlamaları (örneğin yemek hazırlama, kısa bir yürüyüş ya da ortak bir oyun) ödevi verilmesi planlanmaktadır. ✓ Oturum özetlenmiş ve sonlandırma oturumuna tüm aile üyelerinin katılımı talep edilecektir.

4. Oturum (90 dk)	✓ Bir önceki oturumda verilen ödevin değerlendirilmesi yapılacaktır. ✓ Alt sistemlerde (eş, ebeveyn-çocuk, kardeş) sınırlar tartışılmış, roller netleştirilerek her aile üyesine somut ve ulaşılabilir bir sorumluluk tanımlanması planlanmaktadır. ✓ Ailede “etkili problem çözme” becerisini desteklemek amacıyla kısa bilgilendirme yapılacaktır. ✓ Aileye, yaşadıkları güncel bir sorun üzerinden “etkili problem çözme basamakları” çalıştırılacak; sorunun tanımı yapılacak olup çözüm seçenekleri üretilmesi ve işbirliği içinde karar alma sürecinin deneyimlenmesi planlanmaktadır. ✓ Aile üyelerinin önceki oturumlardan bugüne hangi alanlarda değişim gösterdikleri danışman tarafından vurgulanıp pekiştirilecektir. ✓ Son oturum olduğu için ailede oturumlar boyunca meydana gelen olumlu değişimler psikolojik danışman tarafından ayrıca pekiştirilecektir. ✓ Kapanış: Aile üyelerinden oturum ve kendi katkıları hakkında kısa bir öz değerlendirme yapmaları istenecektir. ✓ Oturum özeti yapılarak oturumlar sonlandırılacaktır. ✓ Bir ay sonra bir izleme oturumu yapılacağı ve bu oturuma tüm aile bireylerinin katılımının beklendiği aileye açıklanacaktır.
İzleme Oturumu (30-60 dk)	✓ Son oturum sonrası deneyimler: Aile üyelerinden, son oturumdan bu yana iletişimlerinde, rollerinde ve sınırlarında nelerin değiştiği ve hangi güçlüklerle karşılaştıklarının paylaşılması istenecektir. ✓ İletişim ve problem çözme becerileri: Aile üyelerinden, son bir ayda yaşadıkları küçük bir çatışma ya da anlaşmazlığı nasıl çözdükleri dinlenerek bu süreçte

	kullanılan beceriler psikolojik danışman tarafından pekiştirilecektir. ✓ Yeni kurallar ve sorumlulukların değerlendirilmesi: Önceki oturumlarda belirlenen kuralların (ör. birlikte etkinlik yapma, sınırların korunması) uygulanıp uygulanmadığı, alt sistemlerde tanımlanan sorumlulukların sürdürülüp sürdürülmediği ele alınacaktır. ✓ Kazanımların sürdürülmesi: Ailenin iletişim, rol paylaşımı ve duygusal farkındalık konularında kazandıkları güçlü yanlar vurgulanarak bunların nasıl devam ettirilebileceği üzerine kısa bir planlama yapılması planlanmaktadır. ✓ Ödevlendirme (izleme sonrası): Aileye, ilerleyen dönemde kendi gelişimlerini sürdürebilmek için ayda bir “aile değerlendirme zamanı” belirlemeleri önerilecektir. Bu zaman diliminde her üyenin kısa bir şekilde kendi duygularını, sorumluluklarını ve beklentilerini paylaşması gerektiği belirtilecektir. ✓ Kapanış: Danışma sürecinde elde edilen kazanımlar özetlenerek aile üyelerinden süreci ve kendi katkılarını değerlendirmeleri istenecektir. ✓ Danışma süreci planlı bir şekilde sonlandırılacaktır.
--	--

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, ergen çocuklu aile evresinde bulunan bir kurgusal vaka Aile-DSYM çerçevesinde ele alınmış; roller, sınırlar ve iletişim boyutları temelinde müdahaleler uygulanmıştır. Ailede özellikle anne-büyük çocuk arasındaki aşırı geçirgen sınırlar, eş alt sistemindeki kopukluk öne çıkmıştır. Danışma süreci sonunda aile üyeleri birbirlerinin rollerini daha net fark etmiş, empati ve duygusal paylaşımında ilerleme kaydetmişlerdir.

Türkiye’de çekirdek aile yapısı yaygın olmakla birlikte (TÜİK, 2024), ergenlik döneminde sınırların belirsizleşmesi ve ebeveynlerin iletişim kopukluğu yaşaması sık karşılaşılan bir durumdur. Literatür, ergen–ebeveyn ilişkisinde sınırların işlevsizliğinin hem akademik uyumu hem de ruh sağlığını olumsuz etkilediğini göstermektedir (Yılmaz ve Altıparmak, 2022). Bu bağlamda, vakada kullanılan Aile-DSYM temelli müdahalelerin hem bireysel hem de sistem düzeyinde işlevselliği desteklediği söylenebilir.

Ebeveynler açısından bakıldığında, 45–50 yaş arası yetişkinler Erikson’un psikososyal gelişim kuramına göre “üretkenlik vs. durgunluk” evresindedir. Bu evrede bireylerin hem topluma katkı sağlama hem de aile içindeki sorumluluklarını dengeli şekilde sürdürme görevleri vardır. Vakada annenin kaygı ve yalnızlık nedeniyle bireysel gelişim alanlarını ihmal etmesi, babanın ise ekonomik sorumluluklarını yerine getirmesiyle birlikte duygusal katılımda sınırlı kalması, bu evreye özgü gelişimsel görevlerin yerine getirilemediğini göstermektedir. Aile içi dengenin bozulmasında temel etkenlerden biri, eşlerin birbirleriyle kurdukları ilişkinin niteliği kadar, kendi bireysel gelişimlerini sürdürme düzeyleridir. Aile-DSYM’de bu durum “bireysellik–bütünlük” boyutu ile açıklanmaktadır. Model, aile üyelerinin kişisel gelişimlerini desteklemeleri ile aile bütünlüğüne katkıda bulunmaları arasındaki dengeyi merkeze almaktadır (Nazlı, 2020).

Danışma sürecinde; rollerin yeniden tanımlanması, alt sistem sınırlarının netleştirilmesi, duygusal paylaşımın dengelenmesi ve problem çözme becerilerinin desteklenmesi temel hedefler olmuştur. Müdahaleler sonucunda aile üyeleri birbirlerinin sorumluluklarını daha net fark etmiş, anne duygusal yükünü paylaşmayı, baba duygusal erişilebilirliğini artırmayı, büyük çocuk sınırlarını daha net ifade etmeyi öğrenmeye başlamıştır. Aile-DSYM’nin kuramsal çerçevesine göre bu kazanımlar, yalnızca bireysel değişimlerin değil, aile sistemindeki temel işlevsel örüntülerin dönüşümünü göstermektedir. Bireysellik–bütünlük boyutunda aile üyeleri kendi ihtiyaçlarını gözetirken aileye katkı sunmayı öğrenmiş; denge/homeostazi açısından duygusal yükün daha adil paylaşılması ve rollerin netleşmesi krizlere karşı esnekliği artırmıştır. Etkileşim/iletişim boyutunda duyguların daha açık ifade edilmesi aile içi anlaşılma düzeyini

güçlendirmiştir. Alt sistemler/sınırlar açısından eş alt sisteminin canlanması ve anne–çocuk ilişkisindeki aşırı geçirgenliğin azalması sınırların daha sağlıklı işlemesine zemin hazırlamıştır. Ailenin fonksiyon ve görevleri boyutunda ebeveynlerin daha tutarlı rol üstlenmeleri işlevselliği artırırken, üst sistem ve kök aile boyutunda sosyal destek kaynaklarının öneminin fark edilmesi dışsal etkileşimlere açıklığı artırmıştır. Aile yaşam döngüsü boyutunda ergen çocuğun özerkleşmesi ve küçük çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarının gözetilmesi bu evreye özgü görevlerin yerine getirilmesine katkı sunmuş, fizyolojik ve psikolojik sıkıntılar boyutunda ise duygusal paylaşımın dengelenmesi belirtilerin hafiflemesini sağlamıştır. Bu tablo, Aile-DSYM'nin kuramsal çerçevesiyle uyumlu olarak, semptomların ötesinde sistemin tüm katmanlarında işlevsel örüntülerin yeniden yapılandığını ortaya koymaktadır (Nazlı, 2025).

Bu kurgusal vaka çalışması, Aile-DSYM'nin ergen çocuklu ailelerde yaşanan sınır, rol ve iletişim sorunlarının anlaşılmasında ve müdahale edilmesinde sunduğu sistematik çerçeveyi göstermektedir. Literatür açısından bakıldığında, ilerleyen çalışmaların Aile-DSYM'nin dokuz boyutunu farklı aile yaşam döngüsü evrelerinde karşılaştırmalı olarak ele alması, modelin kültüre duyarlı esnekliğinin daha kapsamlı biçimde ortaya konmasına katkı sağlayacaktır.

Ek olarak, bu çalışmada kurgusal bir aile öyküsü ile hareket edilmesi, bulguların genellenebilirliğini ve gerçek aile dinamiklerini yansıtmaya gücünü sınırlamaktadır. Bu nedenle ilerleyen çalışmalarda, gerçek vakalardan elde edilen veriler aracılığıyla Aile-DSYM'nin dokuz boyutunun danışma sürecinde nasıl işlediği incelenmelidir. Bu tür geliştirmeler, Aile-DSYM'nin hem kuramsal görünürlüğünü artıracak hem de danışmanlık uygulamalarında daha güçlü bir referans çerçevesi sunacaktır.

KAYNAKÇA

- Carter, B., & McGoldrick, M. (2005). Overview: The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives. In B. Carter & M. McGoldrick (Eds.), *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (pp. 1–26). Allyn & Bacon.
- Boyacı, M., (2020). *Aile danışmanlığı kuram uygulama ve araştırma*. Ankara: Pegem
- Gehart, D. (2017). *Aile terapisi yeterliliklerinde uzmanlaşma*. (T. İlhan ve H. Cihan, çev.). Pegem Akademi Yayıncılık
- Gladding, S.T., (2012). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları*. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
- Goldenberg, H., Goldenberg, I. (2013). *Family Therapy: An Overview*. USA: Brooks/Cole.Cengage learning.
- Kerr, M. E., Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. New York: W.W. Norton & Company.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge: Harvard University Press.
- Murdock, N. L. (2021). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (Çev. F. Akkoyun). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Nazlı, S. (2021). *Aile danışmanlığı* (16.bsm), Anı Yayıncılık
- Nazlı, S. (2020). *Aile danışmanlığı uygulamaları*, Anı Yayıncılık
- Nazlı, S. (2025, baskıda). Aile danışmasında vaka formülasyonu ve müdahale planı hazırlama: Aile-DSYM temelli. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*.

Extended Abstract

This study presents a fictional case designed to demonstrate the implementation of the Family Counseling Process Management Model (Family-DSYM) as a structured, phase-based framework for family counseling. Positioning the family as a multi-layered, culturally situated system, the study aims to (a) formulate the case across nine systemic dimensions of Family-DSYM, (b) plan and deliver a brief, structured intervention sequence, and (c) illustrate primary and secondary change indicators relevant to roles, boundaries, communication, and resilience within the Turkish sociocultural context.

Case Formulation

Family structure: A nuclear family of four: a 45-year-old mother (homemaker), a 48-year-old father (engineer), a 19-year-old university student (older son), and a 9-year-old primary-school student (younger son).

Core difficulties: Communication problems, diffuse or rigid boundaries, role ambiguity, inconsistencies in parenting, and emotional distance in the spouse subsystem.

Risk/protective factors: Protective elements include commitment to family unity, stable income, and ongoing education for both children. Risks include the mother's anxiety and loneliness, the father's emotional withdrawal, over-involvement between mother and older son, weak sibling subsystem, and limited external social support.

Nine Family-DSYM dimensions: Relative weaknesses are observed in subsystems/boundaries, interaction/communication, rules/hierarchy, individuality-integrity balance, life-cycle fit, and overall family functioning. Social-ecological ties (extended family, community) are present but underutilized.

Life-cycle context: The family concurrently navigates “adolescent/young-adult child” and “school-age child” tasks, creating transitional strain and uneven distribution of responsibilities.

Method

This is a fictional, educational case study constructed to exemplify Family-DSYM's planning, intervention, and evaluation phases. Data derive from a theoretically scripted scenario rather than field participants. The approach follows document analysis and structured presentation of facts aligned with Family-DSYM's nine dimensions and with

complementary systems perspectives (e.g., structural and intergenerational lenses) to clarify hypotheses and guide intervention design.

Intervention Plan (Family-DSYM)

A brief, phased protocol was planned: one **pre-interview**, **four sessions**, and a **one-month follow-up**.

Pre-interview: Orientation to process and roles; written/oral consent; preliminary nine-dimension screening via the Semi-Structured Family-DSYM Interview Form.

Session 1 (spouses): Comprehensive assessment; contracting on aims/frequency/participants; homework to promote spouse connection; initial hypotheses emphasizing rules/boundaries, communication, and cooperative parenting.

Session 2 (parents + older son): Summary to the new participant; exploration of role load and individuation; career planning and circular questioning regarding systemic impact; observational homework on “role exchange.”

Session 3 (full family): Review of homework; age-appropriate inclusion of younger child; psychoeducation on basic emotions, empathic listening, and “I-messages”; co-creation of two simple family rules (e.g., device-free dinner, weekly shared activity).

Session 4 (full family): Boundary clarification across spouse/parent/sibling subsystems; micro-practice of collaborative problem-solving on a live issue; consolidation and closure; scheduling a **one-month follow-up**.

Follow-up (1 month): Review of communication, rules, and responsibilities; reinforcement of gains; a light maintenance plan (“monthly family check-in”).

Change Hypotheses and Criteria

1. Enhancing communication and problem-solving will transform the emotional climate toward safety and cooperation.
2. Restructuring rules and boundaries will clarify roles and reactivate spouse and parent subsystems.
3. Supporting individuation (older son) and developmentally appropriate expression/regulation (younger son) will reduce symptom-maintenance triangles and improve family balance.

Primary change indicators: strengthened spouse and parent subsystems; clearer rules/hierarchy; more open emotional expression.

Secondary change indicators: progress in the older son’s individuation, reduction in the younger child’s withdrawal, and improved daily collaboration.

Anticipated Findings (Pilot Logic)

Within a brief protocol, families commonly exhibit early, primary-level changes: (a) increased emotional accessibility between spouses; (b) basic rule internalization; (c) improved empathic listening and “I-language”; (d) a shift from mother–older-son over-involvement toward more appropriate boundaries; and (e) initial gains in the younger child’s engagement. Systemically, these map onto Family-DSYM’s individuality–integrity balance, homeostasis, interaction/communication, subsystems/boundaries, and general functioning. Social-ecological awareness (extended family/peers/community) begins to emerge as a supportive scaffold.

Conclusions and Implications

This fictional case illustrates how Family-DSYM operationalizes systemic assessment and phased intervention in a culturally sensitive way. By integrating structure (rules, roles, hierarchy) with relational processes (communication, emotion sharing), Family-DSYM helps translate complex systemic hypotheses into concise, session-level tasks and measurable change criteria. Practically, the model supports preventive aims (skills/resilience) and secondary-prevention aims (early pattern correction) relevant to Turkish family contexts marked by rapid social change. **Limitations** include reliance on a fictional scenario and the absence of empirical outcome measurement; future studies should examine Family-DSYM’s nine dimensions across diverse life-cycle phases using real cases, standardized measures, and follow-up assessments to test durability and cultural adaptability.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Yazar. Araştırma Görevlisi, Sümeyye Sağanak.
Research Assistant. Sümeyye Sağanak.

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.
It has been reported by the author that there is no conflict of interest.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.
No funding has been received.

ORCID

Sümeyye Sağanak  <https://orcid.org/0009-0002-6781-1142>

Enneagram Mizaç Modeli Temelli Aile Danışmanlığı: Bir Olgu Sunumu

Enneagram Personality Type-Based Family Counselling: A Case Presentation

Oğuzhan Çelik 

Öz. Bu olgu sunumu, Enneagram Mizaç Modeli'nin aile danışmanlığı sürecinde uygulanmasını, dört kişilik bir ailenin dinamikleri üzerinden incelemektedir. 38 yaşındaki baba (Tip 1), 36 yaşındaki anne (Tip 4), 10 yaşındaki erkek çocuk (Tip 7) ve 7 yaşındaki erkek çocuk (Tip 3), aile içi iletişim sorunları ve duygusal çatışmalar nedeniyle danışmanlık hizmeti almıştır. Enneagram temelli değerlendirme, babanın mükemmeliyetçi ve işkolik tutumlarının, annenin bireyseli ve yoğun duygusal eğilimlerinin, 10 yaşındaki çocuğun maceraperest ve sınırları zorlayıcı davranışlarının ve 7 yaşındaki çocuğun başarı odaklı tutumlarının aile dinamiklerini nasıl etkilediğini ortaya koymuştur. On haftalık danışmanlık süreci sonunda, aile bireylerinin birbirlerinin mizaç özelliklerini anlaması sağlanmış, iletişimde iyileşme gözlenmiş ve aile bağları güçlenmiştir. Bu olgu, Enneagram Mizaç Modeli'nin aile danışmanlığında mizaç temelli çatışmaları çözmedeki potansiyelini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler. Aile danışmanlığı, enneagram, mizaç, olgu sunum.

Abstract. This case study examines the application of the Enneagram personality model in family counselling, focusing on a family of four. The family — consisting of a 38-year-old father (Type 1), a 36-year-old mother (Type 4), a 10-year-old son (Type 7) and a 7-year-old son (Type 3) — sought counselling services due to issues with family communication and emotional conflicts. An Enneagram-based assessment revealed the impact of the father's perfectionist and workaholic tendencies, the mother's individualistic and intense emotional nature, the 10-year-old's adventurous and boundary-pushing behaviour, and the 7-year-old's success-oriented attitude on family dynamics. By the end of the ten-week counselling programme, family members had gained a better understanding of each other's temperament traits, their communication had improved, and their family bonds had strengthened. This case study demonstrates the potential of the Enneagram Temperament Model in family counselling for resolving conflicts based on temperament.

Keywords. Case presentation, enneagram, family counselling, temperament.

Oğuzhan Çelik

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi,
Erzincan, Türkiye
e-mail: oguzhan.celik@erzincan.edu.tr

Geliş/Received: 18/08/2025

Düzeltilme/Revision: 26/08/2025

Kabul/Accepted: 02/09/2025

<https://doi.org/10.58434/apdad.1767879>



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

Mizaç, bireyin doğuştan gelen, duygusal tepkilerini, davranış eğilimlerini ve temel motivasyonlarını şekillendiren temel kişilik özelliklerini ifade eder (Allport, 1961). Ayrıca mizaç, bireylerin çevresel uyaranlara nasıl tepki verdiğini, duygularını nasıl ifade ettiğini ve sosyal ilişkilerde nasıl bir tutum sergilediğini belirleyen sabit bir yapı olarak kabul edilir (Kagan, 1994). Psikoloji alanyazında mizaç, bireysel farklılıkların anlaşılmasında temel bir unsur olarak ele alınmış ve çeşitli teorik modellerle incelenmiştir. Örneğin, Galen'in dört mizaç teorisi (hümorale teori), Hippokrates'in biyolojik temelli mizaç sınıflandırması ve modern dönemde Thomas ve Chess'in bebeklik dönemi mizaç çalışmaları, mizaç kavramının tarihsel ve bilimsel evrimini yansıtmaktadır (Thomas ve Chess, 1977). Daha yakın dönemde, mizaç çalışmaları, kişilik psikolojisi ve danışmanlık uygulamalarıyla bütünleşerek, bireylerin kendilerini ve ilişkilerini anlamada pratik araçlar sunmuştur (Rothbart ve Bates, 2006). Bu çalışmalar, mizacın genetik temellerini, çevresel faktörlerle etkileşimini ve bireysel gelişim üzerindeki etkilerini araştırmış; aile dinamikleri, çift ilişkileri ve ebeveyn-çocuk bağları gibi alanlarda mizaç temelli yaklaşımların önemini vurgulamıştır (Gartstein vd., 2016).

Bu bağlamda, Enneagram Mizaç Modeli, mizaç üzerine geliştirilen modern teorilerden biri olarak öne çıkmaktadır. Enneagram, bireylerin temel motivasyonlarını, korkularını, güçlü yönlerini ve davranış kalıplarını anlamak için dokuz farklı mizaç tipini tanımlayan kapsamlı bir kişilik sistemidir (Riso ve Hudson, 1996). Antik kökenlere dayanan bu model, modern psikoloji ve danışmanlık uygulamalarında, bireylerin kendilerini ve diğerleriyle ilişkilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olmak için giderek artan bir şekilde kullanılmaktadır (Hook, 2021; Palmer, 1991). George Gurdjieff'in 1920'lerdeki çalışmalarında spiritüel bir araç olarak ortaya çıkan model, Oscar Ichazo tarafından 1950'lerde dokuz tip olarak sistematize edilmiş ve Claudio Naranjo tarafından 1970'lerde psikolojik boyutlar eklenerek kişilik teorisine uyarlanmıştır (Naranjo, 1994). Enneagram, üç temel merkez etrafında organize edilir: Vücut Merkezi (Tip 8, 9, 1), Kalp Merkezi (Tip 2, 3, 4) ve Kafa Merkezi (Tip 5, 6, 7). Her merkez, bireyin tepkilerini şekillendiren baskın bir enerjiyi temsil eder;

örneğin, Vücut Merkezi öfke ve içgüdüsel tepkilerle, Kalp Merkezi utanç ve imajla, Kafa Merkezi ise korku ve zihinsel analizle ilişkilendirilir (Ichazo, 1982).

Enneagram'ın dokuz mizaç tipinin her biri belirli bir dünya görüşü, duygusal eğilim ve davranış tarzı ile karakterize edilir. Bu dokuz tipin her biri, benzersiz bir dünya görüşü ve başa çıkma stratejisi sunar (Daniels ve Price, 2000). Tip 1 (Reformer/İyileştirici), mükemmeliyetçilik ve ilkelilikle karakterizedir; temel korkusu yozlaşmak veya hatalı olmaktır. Tip 2 (Helper/Yardımcı), başkalarına odaklanarak sevgi arar ve temel arzusu sevilme ve ihtiyaç duyulmaktır. Tip 3 (Achiever/Başarılı), başarı odaklıdır ve değerini dış onaylarla ölçer. Tip 4 (Individualist/Bireyci), benzersizlik ve duygusal derinlik arar, ancak terk edilme korkusu taşır. Tip 5 (Investigator/Araştırmacı), bilgi biriktirerek kendini korur ve yetersizlikten kaçınır. Tip 6 (Loyalist/Sadık), güvenlik ve sadakat arar, belirsizliğe karşı kaygı duyar. Tip 7 (Enthusiast/Hevesli), zevk ve kaçış yoluyla acıyı önler. Tip 8 (Challenger/Meydan Okuyan), kontrol ve güçle kendini savunur. Son olarak, Tip 9 (Peacemaker/Barişçi), uyum ve huzur arar, çatışmadan kaçınarak kendini unuttur (Daniels ve Price, 2000; Riso ve Hudson, 1999). Bu tipler, kanatlar (örneğin, Tip 1'in 9 veya 2 kanadı), stres ve büyüme yönleri (örneğin, Tip 1 stres altında Tip 4'e, büyümede Tip 7'ye kayar) gibi dinamik unsurlarla zenginleşir, böylece bireyin kişiliği statik değil, akışkan bir yapı kazanır (Maitri, 2001).

Araştırmalar, Enneagram'ın bireylerin otomatik davranış kalıplarını fark etmesini sağlayarak kişisel gelişimi desteklediğini göstermektedir (Hook vd., 2021; Tolks, 2006); örneğin, bir araştırmada, Enneagram tabanlı müdahalelerin öz-farkındalığı artırdığı belirtilmiştir (Delvo, 2015). Enneagram mizaç modeli, aile danışmanlığı alanında da güçlü bir araç olarak konumlandırılır, çünkü aile sistemini bireysel kişilik dinamikleri üzerinden anlamayı ve dönüştürmeyi sağlar (Matise, 2018). Aile danışmanlığı, aile üyeleri arasındaki ilişkileri iyileştirmeyi amaçlayan bir süreçtir ve Enneagram, bu süreçte bireylerin mizaçlarının aile dinamiklerine nasıl etki ettiğini aydınlatır (Matise, 2018). Örneğin, bir ailede Tip 8 bir ebeveynin kontrolcü yaklaşımı, Tip 9 bir çocuğun pasifliğini tetikleyebilir, bu da çatışmalara

yol açar; Enneagram, bu etkileşimleri haritalayarak empatiyi artırır (Heuertz, 2017).

Model, aile terapisinde kullanıldığında, üyelerin temel korku ve arzularını ortaya çıkararak iletişim engellerini aşmayı kolaylaştırır. Araştırmalar, Enneagram temelli aile danışmanlığının, geleneksel yaklaşımlara kıyasla aile içi memnuniyeti artırabileceğini göstermektedir (Collins, 2012; Tlemsani vd., 2023); örneğin, bir çalışmada, Enneagram'ı entegre eden danışma oturumlarında, ebeveyn-çocuk ilişkilerinde daha az çatışma gözlemlenmiştir (Demirel Yılmaz vd., 2014). Bu model, aile üyelerinin birbirlerinin mizaçlarını anlamasını sağlayarak, rollerin dengelenmesine ve sağlıklı sınırların oluşturulmasına katkıda bulunur (Matise, 2018). Ayrıca, Newgent ve diğerleri (2004) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, Enneagram'ın aile danışmanlığında kullanılmasının, boşanma riskini azaltabileceğini ve ebeveynlik stillerini iyileştirebileceğini vurgulamaktadır.

Aile danışmanlığında Enneagram'ın entegrasyonu, bireysel terapiyle sınırlı kalmayıp sistemik bir yaklaşım sunabilir. Örneğin, Bowen'ın aile sistemleri teorisiyle birleştirildiğinde, Enneagram bireylerin farklılaşma seviyelerini (Kerr ve Bowen, 1988) belirleyerek aile üçgenlerini çözebilir. Ancak, modelin etkinliği, danışmanın Enneagram'ı etik ve kültürel bağlamda uygulamasına bağlıdır; bazı eleştiriler, modelin Batı merkezli olabileceğini belirtse de, kültürel uyarlamalarla model evrensel uygulanabilirlik kazanabilir (Kam, 2020). Türkiye’de, Enneagram Mizaç Modeli temelli aile danışmanlığı henüz sınırlı olmasına rağmen, artan ilgiyle birlikte programlar geliştirilmektedir (Özgüven, 2024).

Enneagram'ın bireysel terapide kullanımı yaygın olarak belgelenmiş olsa da (Chestnut, 2013), aile danışmanlığı bağlamında sistematik uygulamalarına dair çalışmalar sınırlıdır. Matise, (2018) Enneagram'ın aile terapisinde, özellikle ebeveyn-çocuk ilişkilerinde ve çiftler arasındaki çatışmaları çözmede potansiyelini vurgulamıştır. Ancak, farklı mizaç kombinasyonlarının aile dinamiklerindeki etkilerini inceleyen olgu sunumları eksik kalmaktadır. Uluslararası alanyazında öncü çalışmalar (örneğin, grupla danışmanlık programları), modelin etkinliğini göstermektedir (Lee, 2015; Sutton, 2012) ancak ülkemizde de aile danışmanlığı alanında Enneagram'ın kullanımı sınırlı kalmıştır.

Bu bağlamda bu çalışmanın genel amacı, Enneagram Mizaç Modeli temelli aile danışmanlığını test etmek ve aile üyelerinin mizaç uyumunu artırarak ilişkileri güçlendirmektir. Bu olgu sunumu, Tip 1 (Mükemmeliyetçi), Tip 4 (Bireyselci), Tip 7 (Maceraperest) ve Tip 3 (Başarı Odaklı) mizaçların bir aile içindeki etkileşimlerini ve Enneagram Mizaç Modeli temelli müdahalelerin bu dinamikleri nasıl etkileyebileceğini bir vaka üzerinden incelemeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda, on oturumdan oluşan vaka sunumu, okuyucuyla paylaşılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli nitel desende yapılandırılan bir olgu sunumudur. Olgu sunumu; danışan/ların yaşadığı sorunların bilimsel veya eğitim amaçlı olarak detaylı tanımlanmasıdır (Riley vd., 2017). Olgu sunumları yeni veya nadir problemlerin, hastalıkların tanınmasında, bir müdahalenin yararlı ve zararlı etkilerinin değerlendirilmesinde ve eğitim süreçlerinde önemli rol oynamaktadır (Vandenbroucke, 2001). Bu çalışma, Enneagram Mizaç Modeli'ne göre tanımlanan Tip 1 (Mükemmeliyetçi), Tip 4 (Bireyselci), Tip 7 (Maceraperest) ve Tip 3 (Başarı Odaklı) mizaca sahip bireylerin aile içindeki etkileşimlerinin ve bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen Enneagram Mizaç Modeli temelli aile danışmanlığı sürecinin etkililiğinin incelenmesine ilişkin bir olgu sunumudur.

Bu çalışma için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Başkanlığı'ndan etik onay alınmış ayrıca araştırma Helsinki Deklarasyonu çerçevesince gerçekleştirilmiştir. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu'nun 25.07.2025 tarih ve E-88012460-050.04-468758 nolu kararı ile etik olarak onaylanmış ve çocuklarının velayetini almış anneden ön görüşmede yazılı onam belgesi alınmıştır. Bu başlıkta çalışılan ailenin isimleri değiştirilerek tanımlanması ve uygulanan psikolojik destek programının tasarımına yer verilmiştir.

Araştırma Grubu

Fatma Hanım 36 yaşında, Ali Bey ise 38 yaşındadır. İki erkek çocuk sahibi olan eşler 12 yıllık evlidir. Fatma Hanım ve Ali Bey, üniversite yıllarında tanışıp 3 yıl sonra da evlenmiştir. Ali Bey'in mühendis Fatma Hanım ise ev hanımıdır. Ailenin geçimini Ali Bey sağlamaktadır. Aile, birlikte yaşamakta olup, ailenin maddi durumu orta gelir grubunda bulunmaktadır. Ali Bey, çocuklarının bakım ve eğitim masraflarını karşılamakta, Fatma Hanım ise ev hanımı olarak ailenin günlük işlerini yönetmektedir. Ebeveynler arasında çocuklarla kişisel ilişki ve aile içi dinamikler konusunda sık sık sorun yaşanmaktadır. 10 yaşındaki Kerem, ilkokul dördüncü sınıf öğrencisidir; 7 yaşındaki Emre ise ilkokula yeni başlamıştır. Emre'nin dört yaşında hafif bir konuşma gecikmesi şüphesi olmuş, ancak erken müdahale ile yönetilebilir hale getirilmiştir. Fatma Hanım, ev hanımı olarak çocukların bakımını üstlenmekte, Ali Bey ise mühendis olarak bir firmada çalışmaktadır. Aile, pandemi döneminde evden çalışma düzenine geçmiş, ancak Ali Bey'in işi gereği ofise dönmüştür. Anne, baba ve iki çocuğunun dışında aynı evde kalan başka kimse yoktur; Fatma Hanım, gerektiğinde çocukları büyükannesine emanet etmektedir.

Danışma Sürecinin Tasarlanması:

Psikolojik destek programı Enneagram Mizaç Modeli temel alınarak yürütülmüştür. Enneagram Mizaç Modeli, bireylerin kişilik tiplerini dokuz temel mizaç üzerinden tanımlayan ve aile dinamiklerini dönüştürmeye odaklanan dinamik bir kişilik sistemi olarak tasarlanmıştır (Riso ve Hudson, 1996). Bu çalışmada Enneagram Mizaç Modeli'nin tercih edilmesinin nedenleri şunlardır:

- Enneagram Mizaç Modeli, tanı-tedavi odaklı değil gelişimsel ve önleyici odaklı aile danışmanlığı hizmetlerinde yararlanılabilecek bir model olarak tasarlanmıştır. Aile içi çatışmalar yaşayan ve üyelerin birbirlerinin mizaç özelliklerine saygı göstermediği aileleri güçlendirmek için bu modelin uygun olduğu değerlendirilmiştir. Aile dinamiklerindeki uyumsuzluklar ani krizlere yol açabileceğinden, mizaç tiplerini anlayarak önleyici hizmetlerin sunulmasının yararlı olacağı öngörülmüştür.

- Enneagram Mizaç Modeli birincil ve ikincil düzeyde ruh sağlığı hizmetlerinde yararlanılabilecek, ailelerin gelişimsel ve ani krizler ile baş etmelerinde kişilik dinamikleri üzerinden psikolojik destek sunan bir modeldir. Çalışılan olguda aile üyeleri arasında çatışmalar yaşanmış ve mizaç temelli problemleri ile baş etmelerine destek olunması hedeflenmiştir (Riso ve Hudson, 1996).

- Enneagram Mizaç Modeli'nin kuramsal temellerini, kişilik teorisyenleri arasında yer alan Oscar Ichazo, Claudio Naranjo ve Helen Palmer'ın mizaç sistemine ilişkin görüşleri ile Don Richard Riso ve Russ Hudson'ın entegre yaklaşımı oluşturmaktadır. Çalışılan olguda bu kuramların aileye bakışı ve temel teknikleri kullanılmıştır (Ichazo, 1982; Naranjo, 1994; Palmer, 1991).

- Aile sisteminde stres ve büyüme yönlerini (örneğin, bir tipin stres altında başka bir tipe kayması) haritalayarak, önleyici müdahaleleri kolaylaştırır, böylece birincil ve ikincil önleme düzeylerinde etkili olur (Daniels ve Price, 2000).

- Enneagram Mizaç Modeli ruh sağlığı profesyonellerinin (PDR, psikoloji ve sosyal hizmet) yeterlikleri dikkate alınarak tasarlanmıştır.

- Araştırmalara göre, Enneagram temelli yaklaşımlar aile içi iletişimde %20-30 oranında iyileşme sağlayarak, geleneksel modellerden daha kişiselleştirilmiş sonuçlar üretir (Demirel Yılmaz vd., 2014).

- Modelin dinamik yapısı, aile üyelerinin otomatik davranış kalıplarını fark etmesini teşvik eder ve uzun vadeli uyum becerilerini geliştirir (Palmer, 1991).

- Kültürel uyaranabilirliği yüksek olduğundan, Türkiye'deki aile danışmanlığı bağlamında kolay entegrasyon imkanı sunar (Özgüven, 2024).

Değerlendirme Süreci

İlk iki oturumda, aile bireyleriyle yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmış ve Enneagram 9 Faktör Kişilik Ölçeği (MEM-9) uygulanmıştır. Bu uygulama, 18 yaşından küçük bireyler için anne ve babanın görüşlerine göre gerçekleştirilmektedir. Değerlendirme sonuçları şu şekilde özetlenmiştir:

- Baba (B): Tip 1 (Mükemmeliyetçi) – Doğru ve düzenli olmaya odaklı, yüksek standartlar ve eleştirel bir tutum sergileyen, ancak stres altında katılaşabilen.
- Anne (A): Tip 4 (Bireyselci) – Kendine özgü, yoğun duygusal ve yaratıcı, ancak duygusal dalgalanmalar ve kendini dışlanmış hissetme eğiliminde.
- 10 yaşındaki çocuk (C1): Tip 7 (Maceraperest) – Enerjik, meraklı, sınırları zorlayıcı ve planlamadan kaçınan, ancak disiplin sorunları yaşayan.
- 7 yaşındaki çocuk (C2): Tip 3 (Başarı Odaklı) – Takdir edilme ve başarıya ulaşma motivasyonlu, ancak başarısızlık korkusuyla kaygılı.

Müdahale Süreci

Aile yapısını güçlendirmek için tasarlanan psikolojik destek programı, gelişimsel ve önleyici tarzda yarı yapılandırılmış, on oturumdan oluşmaktadır. Enneagram Mizaç Modeli temelli on haftalık danışmanlık sürecinin oturum planları özetle Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Enneagram Mizaç Modeli temelli aile danışmanlığı oturum planı

	Konu	Hedef
1. Oturum	Tanışma ve Öykü Alımı	Aile bireylerinin danışmanlık sürecine güven geliştirmesi ve şikayetlerin detaylı bir şekilde toplanması.
2.Oturum	Enneagram Farkındalık ve Hazırlık	Aile bireylerinin Enneagram mizaç tiplerini anlaması ve danışmanlık sürecine hazırlanması.
3.Oturum	Baba (Tip 1) ile Çalışma	Babanın mükemmeliyetçi tutumlarını esnetmesi ve eleştirel yaklaşımını azaltması.
4.Oturum	Anne (Tip 4) ile Çalışma	Annenin duygusal dalgalanmalarını yönetmesi ve aile içinde anlaşılır hissetmesi.
5.Oturum	10 Yaşındaki Çocuk (Tip 7) ile Çalışma	Çocuğun sınırları zorlayıcı davranışlarını azaltması ve enerjisini olumlu yönlerle kanallize etmesi.

6.Oturum	7 Yaşındaki Çocuk (Tip 3) ile Çalışma	Çocuğun başarısızlık korkusunu azaltması ve içsel motivasyonunu güçlendirmesi.
7.Oturum	Aile İçi İletişim Çalışması	Aile bireylerinin birbirlerinin mizaç özelliklerini anlaması ve iletişim becerilerini geliştirmesi.
8.Oturum	Aile Dinamikleri ve Çatışma Çözme	Aile içi çatışmaları yönetme becerilerini güçlendirmek.
9.Oturum	Bireysel ve Aile İçi İlerlemenin Değerlendirmesi	Bireysel ilerlemeleri pekiştirmek ve aile bağlarını güçlendirmek.
10.Oturum	Kapanış ve Gelecek Şablonu	Danışmanlık sürecini tamamlamak ve aile içi iletişimi sürdürülebilir kılmak.

VAKA SUNUMU

Bu başlıkta uygulanan psikolojik destek programının her bir oturumunun içerik ve süreç analizi özeti verilmiş, ardından alan yazın ile ilişkilendirilmesi yapılarak tartışılmıştır.

Birinci Oturum: Tanışma ve Öykü Alımı

Birinci oturuma, ailenin danışmanlık sürecine alışması ve güven geliştirmesi amacıyla günlük bir sohbetle başlanmıştır. Ardından aile danışmasının kuralları, temel yapısı ve özellikleri paylaşarak oturumların yapılandırması yapılmıştır. Devamında ise, ailenin özellikle de babanın doğrudan konuya girme isteği nedeniyle, oturumda daha sorun odaklı bir seyir izlenmiştir. Aile bireylerinin paylaşımlarında bireysel olarak aile içi çatışmaları ve beklentileri dikkat çekmiştir. Baba, çocuklarının disiplin ve sorumluluk konusunda yetersiz olduğunu, özellikle büyük çocuğun (10 yaş) kurallara uymadığını vurgulamıştır. Anne, kendini yalnız ve anlaşılmamış hissettiğini, eşinin eleştirel tutumunun kendi duygusal

ihtiyaçlarını görmezden geldiğini belirtmiştir. Büyük çocuk, babasının katı kurallarının eğlence ve özgürlüğünü kısıtladığını ifade ederek, okul sonrası aktivitelerde daha fazla özgürlük istediğini söylemiştir. Küçük çocuk (7 yaş), ailesinin başarılarını yeterince takdir etmediğini, özellikle babasının eleştirilerinin motivasyonunu düşürdüğünü paylaşmıştır.

Oturumun devamında, yarı yapılandırılmış görüşmelerle her aile üyesinin algılarını ve duygularını paylaşması teşvik edilmiştir. Baba, çocuklara yönelik yüksek beklentilerinin ailede gerilim yarattığını fark etse de bunu kabul etmekte zorlandığı gözlenmiştir. Örneğin, büyük çocuğun okul ödevlerini "mükemmel" yapmasını beklediğini, aksi takdirde "sorumsuzluk" olarak gördüğünü ifade etmiştir. Bu tutum, Enneagram literatüründe Tip 1'lerin iç eleştirmeninin dışa yansımaları olarak tanımlanır; aile dinamiklerinde bu, çocuklarda baskı ve isyan yaratabilir (Matise, 2018). Anne, oturumun devamında duygusal olarak anlaşılmadığını ve yalnız hissettiğini detaylandırmıştır. Özellikle eşinin (babanın) pratik ve kuralcı yaklaşımının kendi yaratıcı ve duygusal dünyasını yok saydığını, bu yüzden tartışmalarda kendini "görünmez" hissettiğini anlatmıştır. Bu, Tip 4'lerin aile ilişkilerinde sıklıkla karşılaştığı bir tema olup, bu empati eksikliğinin melankoli ve geri çekilmeye yol açtığı belirtilmektedir (Heuertz, 2017). Büyük çocuk, kurallara uyma zorluğu yaşadığını, babasının katı tutumunun eğlenceli aktivitelerini engellediğini paylaşarak, örnek olarak hafta sonu oyun oynamak yerine ödev yapmaya zorlanmasını vermiştir. Bu durum, Tip 7'lerin pozitif kaçış stratejilerinin çatışmalı aile ortamlarında isyana dönüştüğü vakalarla uyumludur (Naranjo, 1994). Küçük çocuk, takdir görme ihtiyacı hissettiğini, başarılarını (örneğin okul notlarını) ailesinin yeterince kutlamadığını belirterek gözyaşlarına boğulmuştur. Bu durum ise, Tip 3'lerin onay arayışının karşılanmamasının düşük özsaygı yaratabileceği bulgusu ile uyumludur (Demirel Yılmaz vd., 2014).

Aile üyelerinin birbirlerinin şikayetlerini dinlerken, mizaç farklılıklarına saygı göstermeme eğiliminde olduğu gözlenmiştir. Örneğin baba, annenin duygusal ifadelerini "aşırı hassasiyet" olarak yorumlamıştır. Bu tutum, Tip 1'in rasyonel ve ilkelik odaklı yapısı ile Tip 4'ün duygusal derinliğinin bir çatışması olarak yorumlanmıştır. Anne ise, babanın katılığını "soğukluk" olarak nitelendirmiştir. Bu çatışma içerisinde çocuklar gözlenmiş ve büyük çocuğun kendisine söz

verildiğinde konuyu değiştirerek eğlenceli bir anekdot anlatmaya çalıştığı (Tip 7'nin kaçış mekanizması), küçük çocuğun ise susarak onay beklediği (Tip 3'ün uyarlanabilirliği) fark edilmiştir. Bu etkileşimler, Enneagram'ın aile danışmanlığında vurguladığı gibi, mizaç tiplerinin çatışmalı dinamiklerini ortaya koymaktadır. Oturum sırasında, aile üyelerinin çarpıtılmış düşünceleri de gözlenmiştir. Örneğin, baba çocukların "tembelliğini" genelleyerek tüm aileyi suçlamış, anne ise kendini "anlaşılamayan tek kişi" olarak rasyonelleştirmiştir. Bu, Enneagram temelli yaklaşımlarda otomatik davranış kalıplarının fark edilmesi vurgusu ile uyumludur (Wagner, 1996).

Oturumun ilerleyen kısmında, ailenin kök aile ilişkileri ve günlük rutinleri incelenmiştir. Baba, kendi çocukluğunda katı bir disiplinle büyüdüğünü, bunun gerekli olduğunu ve bu yüzden çocuklarına aynı standartları uygulamak istediğini paylaşmıştır. Anne ise ailesinde duygusal ifadelerin teşvik edildiğini, ancak evlilikte bunun eksik kaldığını belirtmiştir. Ayrıca ebeveynler aralarındaki çatışmanın çocukların okul performanslarını etkilediğini ifade ederek; büyük çocuğun dikkat dağınıklığı yaşadığını, küçük çocuğun ise notlarının düştüğünü belirtmiştir. Ekonomik ve sosyal destekler açısından aile orta düzeyde stabil görünmektedir. Ancak ailede duygusal kopukluk belirgindir. Birinci oturumun sonunda, oturumdaki paylaşımlarından hissedilen mizaç özelliklerinden yardım alınarak ailenin güçlü yönleri üzerinde durulmuştur. Özellikle babanın sorumluluk bilinci, annenin yaratıcılığı, büyük çocuğun neşesi ve küçük çocuğun uyumluluğu gibi özellikler vurgulanarak Enneagram'ın büyüme yönlerini teşvik eden yaklaşımıyla uyumlu bir şekilde aile değişim için cesaretlendirilmiştir. Ardından birinci oturum özetlenerek sonlandırılmıştır. Sonlandırma sırasında ikinci oturum için "Enneagram Mizaç Anketi" ödev olarak verilmiştir. Son olarak ikinci oturum gün ve saati belirlenmiştir.

Birinci oturumda ailenin motivasyonunun orta düzeyde olduğu gözlenmiştir. Özellikle babanın enerjik ve yapı odaklı, annenin duygusal ve içe dönük, çocukların ise çekingen görüntüsü dikkat çekmiştir. Birinci oturumun ana gündemini iletişim kopukluğu ve mizaç temelli çatışmalar oluşturmuştur. Alanyazında, Enneagram temelli aile danışmanlığında bu tip mizaç temelli çatışmaların aile sistemini olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Newgent vd.,

2004). Bowen'ın aile sistemleri teorisinde ise bu tip sorunlar “farklılaşma” eksikliği olarak tanımlanır (Kerr ve Bowen, 1988). Ailenin olumlu faktörleri (örneğin, ekonomik istikrar, ebeveynlerin meslek sahibi olması) olmasına rağmen, ailede duygusal bir örselenme gözlenmiştir. Bu nedenle oturum, Rogerian empati ve mizaç yansıtmasıyla yürütülmüş; aile üyelerine yeterli konuşma fırsatı verilerek rahatlama sağlanmaya çalışılmıştır. Bu, Enneagram temelli danışmanlığın ilk adımında güven inşasını kolaylaştırmış ve sürecin on oturumluk yapısını tanıtmak için uygun bir temel oluşturmuştur.

İkinci Oturum: Enneagram Farkındalık ve Hazırlık

İkinci oturuma, birinci oturumun sonunda verilen "Enneagram Mizaç Anketi" ödevinin değerlendirilmesiyle başlanmıştır. Birinci oturumda aile bireylerinin paylaşımları üzerinden belirginleşen mizaç temelli çatışmalar (örneğin, babanın Tip 1'e özgü mükemmeliyetçiliği ile annenin Tip 4'e özgü duygusal derinliği arasındaki gerilim, büyük çocuğun Tip 7'nin kaçış eğilimi ve küçük çocuğun Tip 3'ün onay arayışıyla ilişkili davranışları), bu oturumun temelini oluşturmuştur. Aile, birinci oturumdaki sorun odaklı tartışmaların ardından, bu kez mizaç farkındalığına odaklanarak sürece daha hazırlıklı bir şekilde katılmıştır. Baba, ödevi tamamlarken çocuklarının yanıtlarını "daha objektif" inceleme fırsatı bulduğunu belirterek motivasyonunu ifade etmiş; anne, anketin kendi iç dünyasını yansıttığını ve yalnızlık hissini azalttığını paylaşmıştır. Çocuklar ise anketi "eğlenceli bir oyun" gibi gördüklerini, ancak babalarının katı beklentilerinin yanıtlarını etkilediğini belirtmişlerdir. Bu bağlantı, birinci oturumdaki güven inşasını pekiştirerek, ailenin danışmanlık sürecine olan bağlılığını artırmış ve Enneagram'ın aile dinamiklerini dönüştürme potansiyelini vurgulamıştır (Newgent vd., 2004).

Oturumun başında, aile bireyleri rahat bir oturma düzeninde toplanmış ve kısa bir ısınma sohbetiyle (haftalık rutinlerdeki olumlu gelişmeler) güven ortamı yeniden sağlanmıştır. Ardından, Palancı (2023) tarafından geliştirilen Mizaç-Enneagram 9 Faktör Kişilik Ölçeği (MEM-9) sonuçları tartışılmıştır. Bu ölçek, Enneagram'ın dokuz temel mizaç tipini ölçerek bireylerin temel korkularını, motivasyonlarını ve stres altındaki davranış kalıplarını belirlemeyi amaçlar. Aile

üyelerinin ödev olarak evde doldurdıkları anket sonuçları, birinci oturumdaki gözlemlere paralel olarak şu şekilde özetlenmiştir: Baba, yüksek Tip 1 puanıyla (mükemmeliyetçilik ve ilkelik odaklılık) öne çıkmış; anne, Tip 4'ün baskın özellikleri (özgünlük arayışı ve duygusal yoğunluk) ile uyumlu sonuçlar göstermiş; büyük çocuk (10 yaş), Tip 7'nin neşe ve kaçış eğilimini yansıtan puanlar almış; küçük çocuk (7 yaş) ise Tip 3'ün başarı odaklı uyarlanabilirliğini doğrulamıştır. Bu sonuçlar, görsel bir Enneagram diyagramı kullanılarak aileye sunulmuş ve her tipin temel motivasyonları açıklanmıştır: Tip 1'in "doğruluk ve bütünlük" arayışı, Tip 4'ün "kimlik ve anlam" ihtiyacı, Tip 7'nin "pozitiflik ve özgürlük" motivasyonu, Tip 3'ün "başarı ve onay" güdüsü (Wagner, 1996) aile ile paylaşılmıştır.

Tartışma sırasında, aile bireyleri sonuçları bireysel olarak yorumlamış ve birinci oturumdaki anlatılan durumlarla ilişkilendirmiştir. Baba, MEM-9 sonuçlarının kendi yüksek beklentilerini (örneğin, çocukların ödevlerini "mükemmel" yapma zorunluluğu) Tip 1'in iç eleştirmeniyle bağdaştırdığını fark ederek, "Bu tutumumun çocukları strese soktuğunu şimdi daha net görüyorum; belki kendi çocukluğumdaki katı disiplini tekrarlıyorum" demiştir. Bu farkındalık, Enneagram literatüründe Tip 1'lerin büyüme yolunda "rahatlama ve kabul" yönüne geçişini temsil eder ve aile dinamiklerinde baskıyı azaltma potansiyeli taşır (Matise, 2018). Anne, Tip 4 sonuçlarını paylaşırken gözyaşlarına hakim olamamış ve "Duygusal hassasiyetim ailede yanlış anlaşılıyor; eşimin pratik yaklaşımı beni görünmez kılıyor, tıpkı birinci oturumda anlattığım gibi" diyerek yalnızlık hissini vurgulamıştır. Bu, Tip 4'lerin aile ilişkilerinde empati eksikliğinin melankoliye yol açtığı tema ile uyumlu olup, oturumda diğer üyelerin annenin duygusal dünyasını dinlemesini teşvik etmiştir (Heuertz, 2017). Büyük çocuk, Tip 7 sonuçlarını eğlenceli bir şekilde yorumlayarak, "Babamın kuralları yüzünden oyun oynayamıyorum, bu yüzden konuyu değiştirip şaka yapıyorum – anket de bunu söylüyor!" demiştir. Bu paylaşım, birinci oturumdaki kaçış mekanizmasını (örneğin, eğlenceli anekdot anlatma) aydınlatarak, Tip 7'lerin çatışmalı ortamlarda isyana dönüşebilen pozitif stratejilerini öne çıkarmıştır (Naranjo, 1994). Küçük çocuk ise, Tip 3 sonuçlarını utangaç bir şekilde paylaşmış ve "Başarılarımı kutlamadığınızda üzülüyorum sonra da bir şey yapmak

istemiyorum, okul notlarım bile etkilendi" diyerek onay ihtiyacını tekrarlamıştır. Bu, Tip 3'lerin düşük özsaygı riskini vurgulayan bulgularla paraleldir ve ailede takdir mekanizmalarının geliştirilmesini gerektirir (Demirel Yılmaz vd., 2014). Oturumun orta kısmında, kısa bir "Mizaç Farkındalık Atölyesi" gerçekleştirilmiştir. Bu atölye, Enneagram'ın aile danışmanlığındaki entegrasyonunu temel alarak, her bireyin temel motivasyonlarını ve stres tepkilerini rol oyunları yoluyla keşfetmelerini sağlamıştır. Örneğin, baba bir senaryoda "mükemmeliyetçi ebeveyn" rolünü oynayarak çocuklarının tepkilerini gözlemlemiş ve Tip 1'in katılığının ailede nasıl gerilim yarattığını deneyimlemiştir. Anne, duygusal bir paylaşım egzersizinde Tip 4'ün özgünlük arayışını ifade ederek, eşinin "soğuk" yorumlarını tartışmış; bu, birinci oturumdaki "aşırı hassasiyet" eleştirisini dönüştürerek empati köprüsü kurmuştur. Çocuklar, atölyede çizim ve hikaye anlatma etkinlikleriyle katılmıştır: Büyük çocuk, Tip 7'nin özgürlük ihtiyacını bir "macera hikayesi"yle betimlemiş; küçük çocuk ise Tip 3'ün başarı motifini bir "ödül töreni" çizimiyle paylaşmıştır. Atölye, Bowen'ın aile sistemleri teorisindeki "farklılaşma" kavramını Enneagram'la birleştirerek, mizaç farklılıklarının çatışma değil, zenginlik kaynağı olabileceğini vurgulamıştır (Kerr ve Bowen, 1988).

Atölyenin ardından, "Güvenli Alan" egzersizi uygulanmıştır. Bu egzersiz, Rogerian empati temelli bir teknik olup, aile üyelerinin sırayla "güvenli" bir alanda (metaforik bir daire içinde) duygularını paylaşmasını ve diğerlerinin yargısız dinlemesini içerir. Baba, egzersizde çocuklarının mizaçlarını eleştirmeden kabul etmeyi denemiş; anne, duygusal ihtiyaçlarını ifade ederek rahatlama hissetmiştir. Çocuklar, bu alanda birinci oturumdaki gözyaşlarını ve isyanlarını tekrarlamadan, aileden bekledikleri desteği dile getirmişlerdir. Egzersiz, Enneagram'ın büyüme yönlerini teşvik ederek (örneğin, Tip 1'in rahatlama, Tip 4'ün bağlantı kurması, Tip 7'nin odaklanması, Tip 3'ün otantikliği), ailenin birbirlerinin davranışlarını anlamaya başlamasını sağlamıştır. Oturum sırasında çarpıtılmış düşünceler de ele alınmıştır. Örneğin, babanın "çocuklar tembel" genellemesi, mizaç farkındalığıyla "farklı motivasyonlar" olarak yeniden çerçevelenmiştir (Wagner, 1996).

Oturumun ilerleyen kısmında, ailenin kök ilişkileri ve günlük rutinleri, mizaç merceğiyle yeniden incelenmiştir. Baba, kendi Tip 1 kök ailesinin disiplini fark ederek değişim potansiyelini kabul etmiş; anne, duygusal aile geçmişini Tip 4'ün yaratıcılığıyla bağdaştırmıştır. Çocukların okul performanslarındaki düşüş (büyük çocuğun dikkat dağınıklığı, küçük çocuğun not kaybı), mizaç çatışmalarının etkisi olarak tartışılmış ve ekonomik stabilite gibi olumlu faktörler vurgulanmıştır. İkinci oturumun sonunda, aile bireyleri mizaç tiplerini öğrenmenin birbirlerini anlamada bir adım olduğunu ifade ederek motivasyonlarını artırmışlardır. Oturum özetlenerek sonlandırılmış ve üçüncü oturum için "Mizaç Temelli İletişim Egzersizleri" ödevi verilmiştir. Son olarak, üçüncü oturum gün ve saati belirlenmiştir.

İkinci oturumda ailenin motivasyonu, birinci oturuma kıyasla daha yüksek düzeyde gözlenmiştir; özellikle farkındalık atölyesi ve egzersizler, duygusal kopukluğu azaltmıştır. Ana gündem, Enneagram farkındalığı ve mizaç farklılıklarına hazırlık üzerine oluşturulmuştur. Bu yaklaşım ile mizaç temelli çatışmaların aile sistemini dönüştürmedeki rolü vurgulanmaya çalışılmıştır. Oturum, empati ve yansıtma teknikleriyle yürütülmüş; aile üyelerine eşit konuşma fırsatı verilerek güven pekiştirilmiştir. Bu, Enneagram temelli danışmanlığın ikinci adımında motivasyonel temeli güçlendirmiş ve on oturumluk sürecin devamı için sağlam bir zemin oluşturmuştur.

Üçüncü Oturum: Baba (Tip 1) ile Çalışma

Üçüncü oturuma, ikinci oturumun sonunda verilen "Mizaç Temelli İletişim Egzersizleri" ödevinin değerlendirilmesiyle başlanmıştır. İkinci oturumda kazanılan Enneagram farkındalığı (örneğin, babanın Tip 1 mükemmeliyetçiliğinin ailedeki stres kaynağı olarak tanımlanması, annenin Tip 4 duygusal hassasiyetinin anlaşılması, büyük çocuğun Tip 7 kaçış eğiliminin ve küçük çocuğun Tip 3 onay arayışının aydınlatılması), bu oturumun temelini güçlendirmiştir. Aile, ödev sırasında mizaç tiplerine dayalı iletişim denemeleri yapmış; baba, çocuklarıyla konuşurken "doğruluk" motivasyonunu yumuşatmaya çalışmış ancak hâlâ eleştirel yorumlar yaptığını kabul etmiştir. Anne, egzersizlerde kendi duygusal ihtiyaçlarını ifade ederek rahatlama hissetmiş; çocuklar ise

babalarının katılığının azaldığını fark etmişlerdir. Bu bağlantı, ikinci oturumdaki "Mizaç Farkındalık Atölyesi" ve "Güvenli Alan" egzersizlerinin etkisini pekiştirerek, ailenin Enneagram temelli büyüme sürecine olan motivasyonunu artırmış ve Tip 1'in rahatlama yoluna odaklanmayı kolaylaştırmıştır (Matisse, 2018). Oturum, bu ödev paylaşımlarıyla başlayarak aile üyelerinin birbirlerini takdir etmesini teşvik etmiş ve babanın tutumlarını merkeze alan bir yapıya geçiş yapmıştır.

Oturumun başında, aile bireyleri dairesel bir oturma düzeninde toplanmış ve kısa bir ısınma sohbetiyle (örneğin, haftalık olumlu gelişmeler, gibi çocukların okul başarıları veya aile yemeklerindeki keyifli anlar) güven ortamı yeniden sağlanmıştır. Ardından, babanın Tip 1 mizacına odaklanan hedefler tartışılmıştır: Mükemmeliyetçi tutumlarını esnetmek ve eleştirel yaklaşımını azaltmak. Enneagram alanyazınında Tip 1'lerin, iç eleştirilerinin dışa yansımalarıyla ilişkilerde baskı yarattığı vurgulanmaktadır (Wagner, 1996). Bu nedenle, oturum bu otomatik davranış kalıplarını sorgulamaya ayrılmıştır. Baba, ikinci oturumdaki MEM-9 sonuçlarını hatırlatarak, "Yüksek beklentilerim ailede gerilim yaratıyor, ama değiştirmek zor" diye paylaşmıştır. Bu, Tip 1'in büyüme yönünde "kabul ve neşe"ye geçiş yaptığını göstermektedir (Naranjo, 1994). Diğer aile üyelerine de zaman ayrılarak, onların bakış açıları dahil edilmiştir: Anne, babanın eleştirilerinin kendi Tip 4 yalnızlığını artırdığını ifade etmiş; büyük çocuk, babasının kurallarının eğlencesini kısıtladığını (Tip 7 perspektifi) tekrarlamış; küçük çocuk ise babasının yorumlarının motivasyonunu düşürdüğünü (Tip 3 onay ihtiyacı) paylaşmıştır. Bu paylaşımlar, babanın tutumlarının sistemik etkisini ortaya koymuştur (Kerr ve Bowen, 1988).

Oturumun ana kısmında, "Hata Kucaklama" egzersizi başlatılmıştır. Bu teknik, Enneagram temelli bir yaklaşım olup, Tip 1'lerin kusur toleransını artırmayı amaçlar ve bilişsel-davranışçı unsurlarla entegre edilmiştir (Matisse, 2018). Baba, çocuklarla plansız bir masa oyunu oynayarak (örneğin, basit bir zar oyunu) kusurları tolere etmeye teşvik edilmiş; egzersiz sırasında büyük çocuğun "yanlış" hamlesine başlangıçta düzeltme tutumu göstermiş ancak ailesinin desteğiyle gülerek tepki vermiştir. Bu an, SUD (Subjektif Rahatsızlık Birimi) ölçeğiyle değerlendirilmiş: Başlangıçta 8 (yüksek stres) olan puan, egzersiz sonunda 6'ya

düşmüştür. Anne, egzersize katılarak kendi Tip 4 yaratıcılığını oyuna eklemiş (örneğin, hikaye unsurları ekleyerek), bu da babanın katılımını yumuşatmıştır. Çocuklar, babalarının rahatlamasını takdir ederek (küçük çocuk "Babam güldüğünde, ben de mutlu oluyorum" demiştir), egzersizin aile bağını güçlendirdiğini belirtmişlerdir. Egzersiz, Tip 1'in stres altındaki katılımını fark ettirerek, büyüme yolunda ilerleme sağlamıştır.

Devamında, bilişsel yeniden yapılandırma tekniği uygulanmıştır. Baba, "Her şey mükemmel olmalı" inancını sorgulamış; örneğin, birinci oturumdaki ödev beklentilerini (çocukların "sorumluluğu") ve ikinci oturumdaki mizaç sonuçlarını referans alarak, bu inancın kök ailesindeki disiplinle bağlantılı olduğunu kabul etmiştir. Oturumda, alternatif düşünceler geliştirilmiş: "Kusurlar öğrenme fırsatıdır" gibi ifadeler, Enneagram'ın Tip 1 için önerdiği "rahatlama" stratejisiyle uyumlu hale getirilmiştir (Heuertz, 2017). Anne ve çocuklar da bu sürece dahil edilmiş; anne, babanın inançlarını empatiyle dinleyerek kendi duygusal dünyasını paylaşmış; büyük çocuk, kusurların eğlenceli olabileceğini (Tip 7 neşesi) örneklemiş; küçük çocuk ise kusursuz olmayan başarılarını kutlamayı önermiştir (Tip 3 uyarlanabilirliği). Bu etkileşim, ailenin mizaç farklılıklarına saygı göstermesini teşvik etmiş ve çarpıtılmış düşünceleri (örneğin, babanın "tembellik" genellemesi) yeniden çerçevelemiştir (Wagner, 1996).

Oturumun ilerleyen kısmında, ailenin kök ilişkileri ve günlük rutinleri mizaç odaklı yeniden incelenmiştir. Baba, kendi Tip 1 geçmişini ele alarak değişim taahhüdünde bulunmuş; anne, bu değişimin ailedeki duygusal kopukluğu azaltacağını belirtmiştir. Çocukların okul performanslarındaki iyileşme işaretleri (büyük çocuğun dikkat dağınıklığının azalması, küçük çocuğun notlarının stabilizasyonu) tartışılmış ve ekonomik stabilite gibi olumlu faktörler vurgulanmıştır. Bir hafta içerisinde çocuklarla günde bir kez plansız oyunlar oynama ödevi verilerek, Tip 1'in pratik uygulama yoluyla esneme becerisi desteklenmiştir. Oturum sırasında, babanın başlangıçtaki direnci (örneğin, "Değişim yavaş olacak") gözlenmiş ancak ailesinin desteğiyle motivasyonu artmıştır.

Üçüncü oturumun sonunda, oturumdaki ilerlemeler özetlenerek aile bireyleri cesaretlendirilmiştir. Baba, eleştirel yorumlarının sıklığının azaldığını bildirmiş;

diğer üyeler, bu değişimin aile dinamiklerini olumlu etkilediğini ifade etmişlerdir. Oturum özetlenerek sonlandırılmış ve dördüncü oturum için "Duygusal Paylaşım Günlüğü" ödevi verilmiştir. Son olarak, dördüncü oturum gün ve saati belirlenmiştir.

Üçüncü oturumda ailenin motivasyonu, önceki oturumlara kıyasla daha da yükselmiş; özellikle "Hata Kucaklama" egzersizi, duygusal bağları güçlendirmiştir. Ana gündem, babanın Tip 1 tutumlarının esnetilmesi olup, bu yaklaşım alanyazında Enneagram temelli aile danışmanlığında mizaç odaklı müdahalelerin etkinlik gösterdiğini doğrulamaktadır (Newgent vd., 2004). Oturum, Rogerian empati ve bilişsel tekniklerle yürütülmüş; aile üyelerine eşit zaman ayrılarak güven ve farklılaşma pekiştirilmiştir. Bu, Enneagram temelli danışmanlığın üçüncü adımında bireysel büyümenin aile sistemine entegrasyonunu sağlamış ve on oturumluk sürecin devamı için motivasyonel bir temel oluşturmuştur.

Dördüncü Oturum: Anne (Tip 4) ile Çalışma

Dördüncü oturuma, üçüncü oturumun sonunda verilen "Duygusal Paylaşım Günlüğü" ödevinin değerlendirilmesiyle başlanmıştır. Üçüncü oturumda babanın Tip 1 mizacına odaklanan "Hata Kucaklama" egzersizi ve bilişsel yeniden yapılandırma, ailenin kusur toleransını artırarak duygusal ifadeleri teşvik etmişti; bu, annenin Tip 4 duygusal dalgalanmalarını yönetme sürecine zemin hazırlamıştır. Aile, ödev sırasında günlük duygusal paylaşımlar yapmış; baba, plansız oyunlar sırasında (üçüncü oturum ödevi) çocuklarının duygularını daha az eleştirel dinlediğini belirterek ilerleme kaydetmiş; anne, bu paylaşımların kendi yalnızlık hissini azalttığını ancak hâlâ tam anlaşılmadığını ifade etmiştir. Büyük çocuğun, günlüğe eğlenceli anılar ekleyerek (Tip 7 neşesi) katıldığı; küçük çocuğun ise başarılarını paylaşarak onay aradığı (Tip 3 uyarlanabilirliği) fark edilmiştir. Bu bağlantı, üçüncü oturumdaki babanın esneme becerisinin aile sistemindeki empatiyi artırdığını göstermiş ve Enneagram'ın Tip 4 için büyüme yolunda ilerlemeyi kolaylaştırmıştır (Heuertz, 2017). Oturum, bu ödev tartışmalarıyla başlayarak ailenin motivasyonunu pekiştirmiş ve annenin tutumlarını merkeze alan bir yapıya geçiş yapmıştır.

Oturumun başında, aile bireyleri dairesel bir oturma düzeninde toplanmış ve kısa bir ısınma sohbetiyle (örneğin, haftalık rutinlerdeki duygusal olumlu anlar, annenin yaratıcı bir etkinlik paylaşımı veya çocukların okul başarıları) güven ortamı yeniden sağlanmıştır. Ardından, annenin Tip 4 mizacına odaklanan hedefler tartışılmıştır: Duygusal dalgalanmalarını yönetmek ve aile içinde anlaşılır hissetmek. Enneagram alanyazında Tip 4'ler, duygusal yoğunluk ve kimlik arayışıyla ilişkilerde melankoli ve geri çekilme eğilimi gösterdiği ifade edilmiştir (Wagner, 1996). Bu nedenle, oturum bu otomatik kalıpları yapılandırmaya ayrılmıştır. Anneye, ikinci oturumdaki MEM-9 sonuçları ve birinci oturumdaki yalnızlık paylaşımları hatırlatıldığında, "Duygularımın dalgalı olduğu, çabuk değiştiği doğru, ailem beni aşırı hassas görüyor ama bu bana çok normal bir durum gibi geliyor" diye ifade etmiştir. Bu, Tip 4'ün büyüme yönündeki geçiş ihtiyacını vurgulamıştır (Naranjo, 1994). Diğer aile üyelerine de zaman ayrılarak, onların bakış açıları dahil edilmiştir: Baba, annenin duygusal ifadelerinin kendi Tip 1 rasyonelliğini zorladığını ancak üçüncü oturumdaki esnemeyle empati geliştirdiğini paylaşmış; büyük çocuk, annenin melankolisinin eğlencesini etkilediğini belirtmiş; küçük çocuk ise annenin duygularını anladığını belirterek kendi duyguları ile bağdaştırmıştır. Bu paylaşımlar, annenin tutumlarının sistemik etkisini ortaya koymuştur (Kerr ve Bowen, 1988).

Oturumun ana kısmında, "Duygu Günlüğü" uygulaması başlatılmıştır. Bu teknik, Enneagram temelli bir yaklaşım olup, Tip 4'lerin duygusal derinliğini yapılandırılmış bir şekilde işlemelerini amaçlar ve bilişsel-davranışçı unsurlarla entegre edilmiştir (Heuertz, 2017). Anne, günlük duygularını yazıya dökerek (örneğin, yalnızlık anlarını tetikleyen olaylar, yoğunluk seviyesi ve alternatif düşünceler) teşvik edilmiştir. Anne oturumda bir örnek paylaşımında bulunarak, babanın eleştirisinin kendini "görünmez" hissettirdiğini yazmıştır. Bu egzersiz, SUD (Subjektif Rahatsızlık Birimi) ölçeğiyle değerlendirilmiş: Başlangıçta 7 (yüksek dalgalanma) olan puan, uygulama sonunda 5'e düşmüştür. Baba, günlüğe katılarak annenin duygularını yargısız okumayı denemiş; çocuklar, kendi duygularını ekleyerek (büyük çocuk eğlenceli çizimler, küçük çocuk başarı notları) aileyi bütünleştirmiştir. Egzersiz, Tip 4'ün stres altındaki melankolisini fark ettirerek, büyüme yolunda ilerleme sağlamıştır.

Devamında, sanat terapisi temelli "Duygu Haritası" çizimi yapılmıştır. Anne, bir kağıda duygularını renkler ve sembollerle (örneğin, mavi dalgalar için yalnızlık, kırmızı oklar için anlaşılmama) haritalandırarak ifade etmiştir. Bu, 'Tip 4'ün yaratıcı özgünlüğünü kullanarak duygusal yönetimi teşvik etmiştir (Matise, 2018). Aile üyeleri sırayla haritayı yorumlamış: Baba, haritadaki "soğuk" unsurları kendi katılığıyla bağdaştırarak empati göstermiş; büyük çocuk, harita ile ilgili espri yaparak neşeli unsurlar eklemiş ve annenin dalgalanmasını hafifletmiştir. Küçük çocuk ise haritadaki başarılı çizimleri, motiflerini takdir ederek (Tip 3 onayı) destek vermiştir. Bu etkileşim, ailenin mizaç farklılıklarına saygı göstermesini teşvik etmiş ve çarpıtılmış düşünceleri (örneğin, annenin "anlaşılamayan tek kişi" rasyonelizasyonu) yeniden çerçevelemiştir (Wagner, 1996).

Oturumun ilerleyen kısmında, ailenin kök ilişkileri ve günlük rutinleri mizaç odaklı yeniden incelenmiştir. Anne, kendi kök ailesindeki duygusal teşviki ele alarak, evlilikteki eksikliğin dalgalanmaları artırdığını kabul etmiş; baba, bu farkındalığın kendi değişimini (üçüncü oturum etkisi) pekiştirdiğini belirtmiştir. Çocukların okul performanslarındaki iyileşme (büyük çocuğun dikkat artışı, küçük çocuğun motivasyon yükselişi) tartışılmıştır. Bir hafta içerisinde 3 kez aile toplantısı yapılması ve annenin duygularını paylaşmasına müsaade edilmesi ödevi verilerek, Tip 4'ün pratik uygulama yoluyla aile entegrasyonu desteklenmiştir. Oturum sırasında, annenin başlangıçtaki çekingenliği (örneğin, "Duygularımı paylaşmak zor") gözlenmiş ancak ailesinin desteğiyle rahatlaması sağlanmıştır. Dördüncü oturumun sonunda, oturumdaki ilerlemeler özetlenerek aile bireyleri cesaretlendirilmiştir. Anne, duygularını ifade etme konusunda daha rahat hissettiğini bildirmiş; diğer üyeler, bu değişimin aile dinamiklerini olumlu etkilediğini (özellikle babanın empati artışı) ifade etmişlerdir. Oturum özetlenerek sonlandırılmış ve beşinci oturum için "Kaçış ve Eğlence Dengesi Egzersizleri" ödevi verilmiştir. Son olarak, beşinci oturum gün ve saati belirlenmiştir.

Dördüncü oturumda ailenin motivasyonu, önceki oturumlara kıyasla daha da yükselmiş; özellikle "Duygu Haritası" egzersizi, duygusal bağları güçlendirmiştir. Ana gündem, annenin Tip 4 tutumlarının yönetilmesi olup, bu yaklaşım alanyazında Enneagram temelli aile danışmanlığında mizaç odaklı müdahalelerin

etkinlik gösterdiğini doğrulamaktadır (Newgent vd., 2004). Oturum, Rogerian empati ve sanat terapisi teknikleriyle yürütülmüş; aile üyelerine eşit zaman ayrılarak güven ve farklılaşma pekiştirilmiştir. Bu, Enneagram temelli danışmanlığın dördüncü adımında bireysel büyümenin aile sistemine entegrasyonunu sağlamış ve on oturumluk sürecin devamı için motivasyonel bir temel oluşturmuştur.

Beşinci Oturum: 10 Yaşındaki Çocuk (Tip 7) ile Çalışma

Beşinci oturuma geçiş, dördüncü oturumun yarattığı duygusal dalgaların sakinleştiği bir köprüyle sağlandı. Dördüncü oturumda annenin Tip 4 mizacına yönelik "Duygu Günlüğü" ve "Duygu Haritası" egzersizleri, ailenin empati rezervuarını doldurmuş; bu, özellikle babanın eleştirilerini yumuşatırken, çocukların duygusal ifadelerine alan açmıştır. Aile, verilen "Kaçış ve Eğlence Dengesi Egzersizleri" ödevini uygularken, annenin paylaşımları büyük çocuğun (10 yaş) neşeli kaçışlarını tetiklemiştir – örneğin, aile toplantılarında çocuk konuyu şakaya vurarak hafifletmeye çalışmıştır. Baba, bu ödev sayesinde kendi Tip 1 katılığını daha da esnettiğini fark etmiş; anne, duygusal rahatlamasının çocuklarının enerjisini olumlu etkilediğini paylaşmış; küçük çocuk ise (Tip 3) annenin ifadelerinden mutlu olduğunu ifade etmiştir. Bu durum, Enneagram'ın aile içindeki büyüme zincirini güçlendirmiş aynı zamanda, oturumu büyük çocuğun sınır zorlayıcı yanlarına yöneltmek için uygun bir zemin hazırlamıştır. Oturum, bu ödev yansımalarıyla açılarak, ailenin kolektif ilerlemesi vurgulanmış ve Tip 7'nin enerjisini doğru kanalize etme çalışmalarına kapı aralamıştır.

Oturum, aile üyelerinin rahat tavrı ve eğlenceli havası ile başlamıştır. Isınma sohbetinde büyük çocuğun dikkatini çekebilmek için haftanın en "maceralı" anısını paylaşmaları istenmiştir. Büyük çocuk hemen bir okul şakası anlatmış, bu da gülüşmeleri sağlamıştır. Bu eğlenceli atmosfer güveni tazelemiş ve odak noktasını, büyük çocuğun Tip 7 mizacına – coşkulu, özgürlük arayan ruhuna – kaydırmıştır. Sınırları zorlayıcı davranışlarını dizginlemek ve enerjisini yapıcı kanallara yönlendirmek. Enneagram'ın penceresinden bakıldığında, Tip 7'ler gibi çocuklar, acıyı kaçışla savuştururken (pozitiflik maskesi altında), kuralları "sıkıcı zincirler" olarak görebilir. Bu nedenle bu oturum, Tip 7'nin büyüme yolunda

odak ve disipline evrilmesini teşvik ederek (Wagner, 1996) zorlayıcı davranışlarını dönüştürmeyi hedeflemiştir. Büyük çocuğa, ikinci oturumdaki MEM-9 sonuçlarını hatırlatılmıştır. Çocuk bu sonuçlar arasındaki kurallara uyma zorluğunu hatırladığında "Kurallar eğlencemi bozuyor, ama belki içinde biraz macera olsa ya da ben katabilsem..." diye mırıldandığı fark edilmiştir. Bu samimi itiraf, oturumun kişiselleşmesini sağlamıştır. Bunun üzerine baba, çocuğun dürtüsellüğünün kendi beklentilerini (Tip 1 beklentileri) tetiklediğini kabul etmiş; anne, Tip 4 derinliğiyle, çocuğun neşesinin aileye ışıktığını ama sınırlar olmadan gölge düşürdüğünü eklemiş; küçük kardeş ise (Tip 3), abisinin "yaramazlıklarının" eğlenceli olduğunu ancak kendisini sık sık ağlattığını, sıktığını paylaşmıştır. Bu çoksesli giriş, çocuğun davranışlarının aile ağına nasıl düğümlendiğini göstermiştir (Kerr ve Bowen, 1988).

Oturumun ortasında, "Macera Planlama" oyunu oynanarak büyük çocuğun kendini ifade etmesi sağlanmıştır. Bir nevi hayal gücü fırtınası olan bu teknik, Enneagram'ın Tip 7 için önerdiği pozitif kaçışı yapılandıran bir araç olarak kullanılır (Matise, 2018). Bu bağlamda çocuk, ailece bir doğa yürüyüşü planlamıştır. Bu etkinlik kapsamında harita çizip, rotayı hayal etmiştir. Ama bu sırada çeşitli kurallara uymasına rehberlik edilmiştir. Örneğin, "Yolda durup düşünmeden koşma, grubu bekle." Bu oyun, imajinasyon tekniği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çocuk gözlerini kapayıp "ormanda hazine avı" düşlemiş bu hayale ailesi özellikle de küçük çocuk da katılmıştır. Baba rotayı belirleyerek, anne duygusal manzaraları ekleyerek, küçük kardeş de başarı hedefleri koyarak etkinliğe katılmıştır. SUD ölçeği burada kullanılmış; çocuğun başlangıçtaki heyecanının 8'lik bir dürtüsel zirveyken (kuralları atlama isteği), oyun sonunda 6'ya indiği, rahatlama ve odaklama yaşadığı gözlenmiştir. Bu etkileşimin, Tip 7'nin stres altındaki isyanını yumuşattığı fark edilmiştir.

Ardından, büyük çocuk merkeze alınarak "Dur ve Düşün" tekniği öğretilmiştir. Basit ama etkili bir fren mekanizması olan bu teknik dürtü geldiğinde dur, derin nefes al, sonuçları düşün adımlarından oluşmaktadır. Çocuk, bunu bir "süper kahraman gücü" gibi benimsemiştir. Çocuğa önceki oturumlardaki kaçış anıları (örneğin, birinci oturumdaki şaka girişimleri) hatırlatılmış ve bu durumları süper gücünü kullanarak tekrar nasıl yaşayabileceği imajinasyon tekniği ile

canlandırılmıştır. Aileye, bu etkinlik sırasında bazı görevler verildi. Bu görevler kapsamında baba eleştiri yerine doğru yol seçeneklerini sunarak rehberlik etmiş, anne empatiyle dinleyerek çocuğun dürtüsel ihtiyaçlarını anlamaya çalışmış, küçük çocuk ise kendi onay arayışını bağdaştırarak abisini etkinlik sırasında takdir ve teşvik etmiştir. Bu anlar, farklı mizaçların birbiri ile nasıl uyum içinde çalışabileceğini gözler önüne sergilemiştir: Tip 7'nin neşesi, Tip 1'in yapısıyla, Tip 4'ün derinliğiyle ve Tip 3'ün uyarlanabilirliğiyle uyum sağlamıştır. Bunun yanı sıra, çarpıtılmış algıları (çocuğun "kurallar düşman" düşüncesi) yeniden yapılandırılmıştır (Heuertz, 2017).

Oturum akışında, kök dinamikler ve günlük ritimler mizaç merceğinden geçirilerek tartışılmıştır. Ebeveynler, ailedeki çatışmalarının çocuğun kaçışlarını körüklediğini fark etmiştir. Ödev olarak, çocuğun dürtüsel davranışlarını (haftada kaç kez?) sayması ve ailece bir yürüyüş düzenlemesi istenmiştir. Bu yürüyüşte çocuğun rehber olmasının ve sorumluluğu almasının sağlanması istenmiştir. Bu görev ile pratik uygulama yoluyla Tip 7'nin enerjisinin doğru yöne kanalize edilmesi sağlanmaya çalışılmıştır. Beşinci oturumun kapanışında, oturumun özetinin yanı sıra beş oturum sürecinde meydana gelen ilerlemeler özetlenmiştir. Ayrıca altıncı oturum için "Başarı ve Onay Dengesi Günlüğü" ödevi verilmiş bir sonraki oturumun gün ve saati belirlenmiştir.

Bu oturumda, ailedeki değişime olan yüksek motivasyonunun devam ettiği fark edilmiştir. Temel gündem, büyük çocuğun Tip 7 tutumlarının dönüştürülmesi olsa da Enneagram temelli müdahalelerin, aile sistemlerini zenginleştirdiği (Newgent vd., 2004) görüşü dikkate alındığında, bu oturumun ailenin empati ve farklılaş özelliklerini desteklediği söylenebilir. Rogerian sıcaklık ve yaratıcı tekniklerle yönetilen süreç, on oturumluk yolculuğun orta noktasında, aileyi daha bütün bir hikaye halinde algılanmasını sağlamıştır.

Altıncı Oturum: 7 Yaşındaki Çocuk (Tip 3) ile Çalışma

Altıncı oturuma, beşinci oturumun sonunda verilen "Başarı ve Onay Dengesi Günlüğü" ödevinin değerlendirilmesiyle başlanmıştır. Beşinci oturumda büyük çocuğun Tip 7 mizacına odaklanan "Macera Planlama" oyunu ve "Dur ve Düşün" tekniğinin, ailenin enerjisini yapılandırarak sınırları eğlenceli bir şekilde

yönetmeyi teşvik ettiği gözlenmiştir. Ayrıca bu durumun küçük çocuğun (7 yaş) Tip 3 onay arayışını dolaylı olarak desteklediği fark edilmiştir. Aile, ödev sırasında büyük çocuğun dürtüsel davranışlarını takip ederken, küçük çocuğun başarılarını daha farkında bir şekilde kutlamış; baba, yürüyüş etkinliklerinde (beşinci oturum ödevi) çocukların çabalarını takdir ederek kendi Tip 1 eleştirisini azaltmış; anne, duygusal haritalarından (dördüncü oturum etkisi) ilham alarak olumlu geri bildirimler vermiş; büyük çocuk ise kardeşinin başarılarını neşeye paylaşmıştır. Bu bağlantı, Enneagram'ın aile içindeki entegrasyonunu güçlendirerek, oturumu küçük çocuğun başarısızlık korkusuna yöneltmek için uygun bir temel oluşturmuştur. Oturum, bu ödev paylaşımlarıyla başlayarak ailenin ilerlemesini pekiştirmiş ve küçük çocuğun tutumlarını merkeze alan bir yapıya geçiş yapmıştır. Oturumun başında, aile bireyleri dairesel bir oturma düzeninde toplanmış ve kısa bir ısınma sohbetiyle (örneğin, haftalık rutinlerdeki başarı anları, küçük çocuğun okul etkinlikleri veya aile oyunlarındaki keyifli dakikalar) güven ortamı yeniden sağlanmıştır. Ardından, küçük çocuğun Tip 3 mizacına odaklanan hedefler tartışılmıştır: Başarısızlık korkusunu azaltmak ve içsel motivasyonunu güçlendirmek. Enneagram Mizaç Modeline göre Tip 3'ler, onay ve başarı odaklı yapıları nedeniyle düşük özsaygı riski taşıdığından (Wagner, 1996), oturum küçük çocuğun bu korkularını dönüştürmeye ayrılmıştır. Çocuk ve aileye, ikinci oturumdaki MEM-9 sonuçları ve birinci oturumdaki gözyaşları hatırlatıldığından, "Başarılı olmazsam ailem beni sevmez diye korkuyorum" diye paylaşmıştır. Bu durum, Tip 3'ün büyüme yönünde "otantiklik ve içsel değer"e geçiş ihtiyacını vurgulamıştır (Naranjo, 1994). Diğer aile üyelerine de zaman ayrılarak, onların bakış açıları dahil edilmiştir: Baba, çocuğun korkusunun kendi Tip 1 beklentilerinden kaynaklandığını kabul etmiş; anne, Tip 4 derinliğiyle çocuğun duygusal ihtiyaçlarını daha iyi fark ettiğini ifade etmiş; büyük çocuk ise, kardeşinin kaygılarının yersiz olduğunu aslında kardeşinin de başardığı birçok şey olduğunu ifade etmiştir. Bu paylaşımlar, çocuğun tutumlarının aile sistemindeki etkilerini ortaya koymuştur (Kerr ve Bowen, 1988).

Oturumun ana kısmında, "Kendi Hikâyeni Yaz" etkinliği uygulanmıştır. Bu teknik, Enneagram temelli bir yaklaşım olup, Tip 3'lerin başarı hikâyelerini otantik bir şekilde yapılandırmalarını amaçlar ve yaratıcı yazı unsurlarıyla entegre

edilir (Demirel Yılmaz vd., 2014). Bu etkinlik kapsamında çocuk, güçlü yönlerini (örneğin, okul notları, arkadaşlık becerileri) bir hikaye olarak anlatmış danışman ise bunları yazıya dökmüştür. Bu hikaye tekrar okunarak, özellikle başarısızlığın vurgulandığı anların nasıl "öğrenme maceraları"na çevrileceği işlenmiştir. Bu sayede çocuğun başarısızlık algılarının yeniden çerçevesi amaçlanmıştır. Ebeveynler, çocuğun çabasını takdir etmeye teşvik edilmiş; baba, hikayeye olumlu yorumlar ekleyerek eleştirisini yumuşatmış; anne, duygusal destek vererek çocuğu cesaretlendirmiş ve yalnızlık hissini önlemiştir. Bu egzersiz, SUD (Subjektif Rahatsızlık Birimi) ölçeğiyle değerlendirilmiş: Başlangıçta 7 (yüksek kaygı) olan puan, etkinlik sonunda 4'e düşmüştür. Büyük çocuk, hikayeye neşeli unsurlar katmış, bu da kardeşler arası bağı güçlendirmiştir. Etkinlik, Tip 3'ün stres altındaki uyarlanabilirliğini fark ettirerek, büyüme yolunda ilerleme sağlamıştır.

Devamında, rehberli imgeleme tekniği yapılmıştır. Çocuk, gözlerini kapatarak "başarılı bir gün" imgelemiştir. Bu teknik, içsel motivasyonu güçlendirmek için Enneagram'ın Tip 3 için önerdiği farkındalık stratejisiyle uyumlu hale getirilmiştir (Matise, 2018). Aile üyeleri sırayla rehberlik etmiş: Baba disiplinli unsurlar eklemiş, anne duygusal zenginlik katmış, büyük çocuk macera öğeleriyle renklendirmiştir. Bu etkileşim, ailenin mizaç farklılıklarına saygı göstermesini teşvik etmiş ve çarpıtılmış düşünceleri (örneğin, çocuğun "başarısızsam değersizim" inancı) yeniden çerçevelemiştir (Wagner, 1996).

Oturumun ilerleyen kısmında, ailenin kök ilişkileri ve günlük rutinleri mizaç odaklı yeniden incelenmiştir. Çocuk, ailesinin çatışmalarının kendi korkularını artırdığını fark etmiş; ebeveynler ise bu durumu azaltmanın yollarını tartışmıştır. Okul performansındaki not düşüşleri (birinci oturumdan beri), imgeleme ve hikaye yazımıyla bağdaştırılmıştır. Çocuğun hafta içerisinde yaşadığı kaygı durumlarının takibi ödev olarak verilmiş; ayrıca ebeveynlerden olumlu geri bildirimlerle çocuğu desteklemeleri istenmiştir. Oturum sırasında, çocuğun başlangıçtaki utangaçlığı (örneğin, "Hikayemi okumak istemiyorum") gözlenmiş ancak ailesinin desteğiyle oturumun sonlarında öz güveninin arttığı fark edilmiştir.

Altıncı oturumun sonunda, oturumdaki ilerlemeler özetlenerek aile bireyleri cesaretlendirilmiştir. Çocuk, bir okul projesinde orta düzey başarı elde ettiğinde kaygı hissetmediğini bildirmiş; ebeveynlerin olumlu geri bildirimleri, çocuğun öz-değerini artırdığını ifade etmişlerdir. Oturum özetlenerek sonlandırılmış ve yedinci oturum için "Aile Mizaç Uyum Egzersizleri" ödevi verilmiştir. Son olarak, yedinci oturum gün ve saati belirlenmiştir.

Altıncı oturumda ailenin motivasyonu, önceki oturumlara kıyasla daha da yükselmiş; özellikle "Kendi Hikâyesi Yaz" etkinliği, içsel bağları güçlendirmiştir. Ana gündem, küçük çocuğun Tip 3 tutumlarının güçlendirilmesi olup, bu yaklaşım alanyazında Enneagram temelli aile danışmanlığında mizaç odaklı müdahalelerin etkinlik gösterdiğini doğrulamaktadır (Newgent vd., 2004). Oturum, Rogerian empati ve imgeleme teknikleriyle yürütülmüş; aile üyelerine eşit zaman ayrılarak güven ve farklılaşma pekiştirilmiştir.

7. Oturum: Aile İçi İletişim Çalışması

Yedinci oturuma, altıncı oturumun sonunda verilen "Aile Mizaç Uyum Egzersizleri" ödevinin değerlendirilmesiyle başlanmıştır. Altıncı oturumda küçük çocuğun Tip 3 mizacına odaklanan "Kendi Hikâyesi Yaz" etkinliği ve rehberli imgeleme, çocuğun içsel motivasyonunu güçlendirerek ailenin takdir mekanizmalarını geliştirmiştir. Bu durum, aile içi iletişimde empatiyi artırmıştır. Aile, ödev sırasında mizaç uyumunu denemiş; küçük çocuk, kaygı durumlarını takip ederken (altıncı oturum ödevi) ebeveynlerin olumlu geri bildirimlerini fark etmiş; baba, çocuğun başarı hikayelerini desteklemiş; anne çocukla duygusal bağlantı kurmuş; büyük çocuk ise kardeşinin motivasyonuna esprileri ile neşeli katkılar yapmıştır. Bu bağlantı, Enneagram'ın aile sistemindeki rolünün anlaşılmasını pekiştirerek, oturumu iletişim becerilerine yöneltmek için sağlam bir zemin hazırlamıştır. Oturum, bu ödev tartışmalarıyla başlayarak ailenin motivasyonunu yükseltmiş ve genel iletişim gelişimine geçiş yapmıştır.

Oturumun başında, aile bireyleri dairesel bir oturma düzeninde toplanmış ve kısa bir ısınma sohbetiyle (örneğin, haftalık rutinlerdeki iletişim anları, küçük çocuğun okul projelerindeki çabaları veya aile tartışmalarındaki olumlu değişimler) güven ortamı yeniden sağlanmıştır. Ardından, aile içi iletişim hedefleri tartışılmıştır:

Bireylerin mizaç özelliklerini anlaması ve iletişim becerilerini geliştirmesi. Çalışmaya küçük çocuğun altıncı oturumdaki hikaye yazımı hatırlatılarak başlanmıştır. Aile üyelerine zaman ayrılarak, onların bakış açıları sürece dahil edilmiştir.

Oturumun ana kısmında, "Empatik Dinleme" ve "Ben-Dili" teknikleri öğretilmiştir. Bu teknikler, Enneagram temelli bir yaklaşımla entegre edilerek, mizaç farklılıklarını köprüleyen araçlar olarak kullanılmıştır (Newgent vd., 2004). Empatik Dinleme'de, aile üyeleri sırayla küçük çocuğun tutumlarını (örneğin, bir okul projesindeki kaygı) yargısız dinlemiş; baba, çocuğun sözlerini tekrarlayarak Tip 1 rasyonelliğini empatiye dönüştürmüş; anne, duygusal yansımalar ekleyerek Tip 4 derinliğini paylaşmış. Ben-Dili tekniğinde ise, ifadeler "Sen başarısızsın" yerine "Ben endişeliyim çünkü..." şeklinde yapılandırılmış, bu da küçük çocuğun onay arayışını azaltmıştır. Rol değiştirme egzersizinde, baba ve anne çocuklarının bakış açısından konuşmuş; baba, küçük çocuğun rolünde "Başarısız olursam sevilmem diye korkuyorum" diyerek Tip 3 korkusunu deneyimlemiş; anne, büyük çocuğun rolünde neşeli kaçışları ifade ederek aile dinamiklerini aydınlatmıştır. Küçük çocuk, bu egzersizde ebeveynlerin rolünü üstlenerek kendi tutumlarını dışardan görmüş ve SUD (Subjektif Rahatsızlık Birimi) ölçeğinde başlangıçtaki 6 (orta kaygı) puanı, egzersiz sonunda 4'e düşmüştür. Büyük çocuk, rol değiştirmede katkıda bulunarak kardeşinin korkularını hafifletmiştir. Bu teknikler, özellikle Tip 3'ün stres altındaki uyarlanabilirliğini fark ettirerek, büyüme yolunda ilerleme sağlamıştır.

Devamında, aile birbirlerinin ihtiyaçlarını tartışmış; örneğin, küçük çocuğun onay ihtiyacı, babanın annenin duygusal hassasiyetini anlamasıyla bağdaştırılmış – baba, "Annenin hassasiyeti gibi, çocuğumun korkusu da mizacından geliyor" diyerek empati geliştirmiştir. Bu tartışma, Enneagram'ın mizaç çatışmalarını iletişimle çözme vurgusuyla uyumlu hale getirilmiştir (Matise, 2018). Oturum sırasında, çarpıtılmış düşünceler (örneğin, çocuğun "Başarısızsam değersizim" inancı) Ben-Diliyle yeniden çerçevelenmiştir (Wagner, 1996).

Oturumun ilerleyen kısmında, ailenin kök ilişkileri ve günlük rutinleri mizaç odaklı yeniden incelenmiştir. Küçük çocuğun korkuları, ebeveynlerin geçmiş deneyimleriyle (babanın disiplini, annenin yalnızlığı) bağdaştırılmış; tartışmaların

azalması (haftada 5'ten 3'e düşüş), gibi olumlu faktörlerle desteklenmiştir. Öğrenilen teknikler (Empatik Dinleme ve Ben-Dili) ev ödevi olarak verilmiş; ayrıca bir haftada kaç tartışma meydana geldiğinin gözlenmesi istenmiştir. Oturum sırasında, küçük çocuğun başlangıçtaki çekingenliği ailesinin desteğiyle azalmıştır.

Yedinci oturumun sonunda, oturumdaki ilerlemeler özetlenerek aile bireyleri cesaretlendirilmiştir. Aile, birbirlerinin ihtiyaçlarını tartışarak iletişimde ilerleme kaydetmiş; özellikle baba, annenin duygusal hassasiyetini anlamaya başlamıştır. Oturum özetlenerek sonlandırılmış ve sekizinci oturum için "Mizaç Temelli Çatışma Çözümü Egzersizleri" ödevi verilmiştir. Son olarak, sekizinci oturum gün ve saati belirlenmiştir.

Yedinci oturumda ailenin motivasyonunun yükselmeye devam ettiği gözlenmiştir. Özellikle rol değiştirme egzersizi, empati bağlarını güçlendirmiştir. Oturumun ana gündemini aile içi iletişim gelişimi oluşturmuştur. Oturum, Rogerian empati ve iletişim teknikleriyle yürütülmüş; aile üyelerine eşit zaman ayrılarak güven ve farklılaşma pekiştirilmiştir.

Sekizinci Oturum: Aile Dinamikleri ve Çatışma Çözümü

Sekizinci oturuma, yedinci oturumun sonunda verilen "Mizaç Temelli Çatışma Çözümü Egzersizleri" ödevinin değerlendirilmesiyle başlanmıştır. Yedinci oturumda aile içi iletişim becerilerini geliştiren "Empatik Dinleme" ve "Ben-Dili" teknikleri, mizaç farklılıklarını köprüleyerek ailenin empati seviyesini yükseltmiştir. Bu durum, özellikle küçük çocuğun Tip 3 onay arayışını karşılayan rol değiştirmeler yoluyla, aile üyelerinin birbirlerinin korku ve ihtiyaçlarını deneyimlemesini sağlamıştır. Aile, ödev sırasında bu teknikleri pratik çatışmalarda (örneğin, çocukların ödev tartışmaları veya ebeveynlerin günlük gerilimleri) denemiş; küçük çocuk, kaygı durumlarını (yedinci oturum etkisiyle) Ben-Diliyle ifade ederek takdir gördüğünü paylaşmıştır. Baba, çatışmalarda kendi Tip 1 rasyonelliğini empatiye dönüştürmeye çalışmış ancak hâlâ bazen zorlandığını kabul etmiştir; anne, duygusal ifadelerini Empatik Dinleme ile karşılandığında yalnızlık hissinin azaldığını belirtmiş; büyük çocuk ise, esprileri ve farklı bakış açıları ile çatışmaları hafifletmeye yardımcı olduğunu ifade etmiştir.

Bu bağlantı, yedinci oturumdaki iletişim temellerini pekiştirerek, oturumu aile dinamiklerindeki çatışma yönetimini Enneagram merceğiyle güçlendirmeye hazırlamış ve küçük çocuğun Tip 3 tutumlarının (başarısızlık korkusu ve uyarlanabilirlik) sistemik etkisini merkeze alan bir yapıya geçiş yapmıştır (Newgent vd., 2004). Oturum, bu ödev paylaşımlarıyla başlayarak ailenin motivasyonunu artırmış ve genel çatışma çözümü becerilerine odaklanmıştır.

Oturumun başında, kısa bir ısınma sohbetiyle (örneğin, haftalık rutinlerdeki küçük başarılar, küçük çocuğun okul etkinliklerindeki çabaları veya aile oyunlarındaki keyifli anlar) güven ortamı yeniden sağlanmıştır. Ardından, aile dinamikleri ve çatışma çözümü hedefleri tartışılmıştır: Çatışmaları mizaç temelli anlayarak yönetmek ve küçük çocuğun Tip 3 tutumlarının (onay arayışı ve düşük özsaygı riski) aile sistemindeki rolünü aydınlatmak. Enneagram'a göre Tip 3'ler, başarı odaklı uyarlanabilirlikleriyle çatışmalarda maske takma eğilimi göstererek içsel değerlerini göz ardı edebilir. Bu nedenle oturum, küçük çocuğun korkularını dönüştürerek aile bütünlüğünü güçlendirmeye ayrılmıştır (Wagner, 1996). Küçük çocuğa, altıncı oturumdaki "Kendi Hikâyesi Yaz" etkinliği ve yedinci oturumdaki rol değiştirmeler hatırlatılmıştır. Bu durumlara çocuk "Çatışmalarda, anlaşmazlıklarda konuşunca, veya yanlış birşey yaparsam sevilmem diye korkuyorum" şeklinde cevap vermiştir. Diğer aile üyelerine bu konu ile ilgili söz hakkı verilerek görüşleri alınmıştır: Baba, çocuğun suskunluğunun kendisinin eleştirilerinden kaynaklanabileceğini ifade etmiş; anne, çocuğun korkusunun kendisinin yaşadığı yalnızlık duygusundan tetiklenebileceğini belirtmiş; büyük çocuk ise, kardeşinin korkularının ebeveynlerini sinirlendirdiğini ve aile tartışmalarını uzattığını belirterek kendi Tip 7 kaçış eğilimini yansıtmıştır. Bu paylaşımlar, küçük çocuğun tutumlarının ailedeki sistemik etkisini ortaya koymuştur.

Oturumun ana kısmında, "Çatışma Senaryosu Simülasyonu" egzersizi uygulanmıştır. Bu teknik, Enneagram temelli bir yaklaşım olup, mizaç farklılıklarını gerçekçi senaryolarda yönetmeyi amaçmış ve bilişsel-davranışçı unsurlarla entegre edilmiştir (Matise, 2018). Aile, küçük çocuğun ödevini tamamlamaması gibi bir senaryo üzerinden çalışmıştır. Bu senaryoda küçük çocuğa rehberlik edilerek, Tip 3 korkusunu (başarısızlık anındaki suskunluk) rol

oyunarak ifade etmesi ve Ben-Diliyle "Ödevimi bitiremediğimde üzülüyorum çünkü takdir edilmek istiyorum" diyerek duygularını paylaşması sağlanmıştır. Baba, senaryoda kendi Tip 1 katılığını yumuşatarak Empatik Dinleme uygulamış ve "Senin çabanı görüyorum, mükemmel olmak zorunda değilsin" diye yanıt vermiştir; anne, duygusal destek ekleyerek çocuğun yalnızlık hissini azaltmış; büyük çocuk ise, neşeli bir öneriyle (örneğin, ödev sonrası oyun) çatışmayı hafifletmiştir. Egzersiz, SUD (Subjektif Rahatsızlık Birimi) ölçeğiyle değerlendirilmiş: Küçük çocuğun başlangıçtaki 5 (orta kaygı) puanı, simülasyon sonunda 3'e düşmüştür. Bu etkileşim, Tip 3'ün stres altındaki uyarlanabilirliğini fark ettirerek, büyüme yolunda ilerleme sağlamış ve ailenin mizaç uyumunu pekiştirmiştir.

Devamında, "Aile Oyunu Liderliği" etkinliği gerçekleştirilmiştir. Küçük çocuğun tutumlarını merkeze alarak, büyük çocuk (10 yaş) bir aile oyunu planlamış ve liderlik rolü üstlenmiştir. Bu, Tip 7'nin pozitif enerjisini Tip 3'ün onay ihtiyacına bağlayarak, kardeşler arası bağı güçlendirmiştir. Çocuklar birlikte basit bir masa oyunu tasarlamış; küçük çocuk, kuralları uyarlarken kendi başarı motivasyonunu ifade etmiş (örneğin, "Kazandığımda kutlayalım"), baba disiplin ekleyerek, anne ise yaratıcı unsurlar katarak oyunu zenginleştirmiştir. Bu etkinlik, Enneagram'ın aile danışmanlığındaki entegrasyonunu temel alarak, çatışmaları eğlenceli bir çerçeveye dönüştürmüştür (Heuertz, 2017). Aile üyeleri sırayla liderlik yapmış; örneğin, baba Tip 1 yapısıyla oyunu yapılandırmış, anne Tip 4 derinliğiyle duygusal katmanlar eklemiştir. Bu etkileşim, ailenin mizaç farklılıklarına saygı göstermesini teşvik etmiş ve çarpıtılmış düşünceleri (örneğin, küçük çocuğun "Başarısızsam dışlanırım" inancı) yeniden çerçevelemiştir.

Oturumun ilerleyen kısmında, ailenin kök ilişkileri ve günlük rutinleri mizaç odaklı yeniden incelenmiştir. Küçük çocuğun korkuları, ebeveynlerin geçmiş deneyimleriyle (babanın disiplini, annenin duygusal eksikliği) bağdaştırılmış; çatışmaların azalması (yedinci oturumdan beri haftada 3'ten 2'ye düşüş) ve okul performanslarındaki iyileşme (küçük çocuğun notlarının yükselişi) tartışılmıştır. Ayrıca bir hafta içerisinde çocukların rehberlik edebileceği bir aile oyunu gerçekleştirmeleri ödevi verilerek, Tip 3'ün pratik uygulama yoluyla öz-değerini güçlendirmesi desteklenmiştir. Ayrıca, hafta boyunca gerçekleşen tartışmaların

kaydının tutulması istenmiş, bu da çatışma yönetiminin izlenmesini sağlamıştır. Oturum sırasında, küçük çocuğun başlangıçtaki çekingenliği (örneğin, "Liderlik yapamam") gözlenmiş ancak ailesinin desteğiyle sorumluluk hissi gelişmiştir. Sekizinci oturumun sonunda, oturumdaki ilerlemeler özetlenerek aile bireyleri cesaretlendirilmiştir. Aile küçük çocuğun, çatışmalarda sesini daha rahat çıkardığını bildirmiştir. Ayrıca bu değişimin aile dinamiklerini olumlu etkilediği (özellikle babanın empati artışı ve büyük çocuğun neşeli katkıları) gözlenmiştir. Oturum özetlenerek sonlandırılmış ve dokuzuncu oturum için "Mizaç Temelli Aile Hedefleri Belirleme" ödevi verilmiştir. Son olarak, dokuzuncu oturum gün ve saati belirlenmiştir.

Sekizinci oturumda ailenin motivasyonunun oldukça yüksek olduğunu fark edilmiştir. Özellikle "Çatışma Senaryosu Simülasyonu" egzersizi, duygusal bağları güçlendirmiştir. Ana gündem, aile dinamikleri ve çatışma çözümü etrafından şekillendirilmiştir. Oturum, Rogerian empatinin yanı sıra simülasyon teknikleriyle yürütülmüş; aile üyelerine eşit zaman ayrılarak güven ve farklılaşma pekiştirilmiştir.

Dokuzuncu Oturum: Bireysel ve Aile İçi İlerlemenin Değerlendirmesi

Dokuzuncu oturuma, sekizinci oturumun sonunda verilen "Mizaç Temelli Aile Hedefleri Belirleme" ödevinin değerlendirilmesiyle başlanmıştır. Sekizinci oturumda aile dinamikleri ve çatışma çözümü üzerine odaklanan "Çatışma Senaryosu Simülasyonu" ve "Aile Oyunu Liderliği" etkinlikleri, mizaç farklılıklarını yöneterek ailenin empati ve uyum seviyesini yükseltmiştir. Bu, özellikle küçük çocuğun Tıp 3 tutumlarının (başarısızlık korkusu ve onay arayışı) çatışmalarda otantik ifade bulmasını sağlayarak, aile üyelerinin birbirlerinin ihtiyaçlarını daha iyi anlamasını tetiklemiştir. Aile, ödev sırasında belirledikleri hedefleri (örneğin, haftalık aile oyunlarında küçük çocuğun liderliğini teşvik etmek ve tartışmaları Ben-Diliyle yönetmek) uygulamış; ebeveynler küçük çocuğun, ödev tamamlamadaki korkusunun azaldığını (sekizinci oturum simülasyonu etkisiyle) ve daha fazla sorumluluk aldığını paylaşmıştır. Baba, kendi Tıp 1 eleştirisini yumuşattığını ancak hâlâ ara sıra direnç gösterdiğini kabul etmiştir; anne, duygusal ve düşünsel paylaşımlarını artırdığını ve yalnızlık hissinin

azaldığını belirtmiştir. Büyük çocuk ise, neşeli liderlik rolüyle aileyi motive ettiğini ifade etmiştir. Bu bağlantı, sekizinci oturumdaki çatışma yönetimini pekiştirerek, oturumu bireysel ilerlemelerin aile içi entegrasyonuna ve küçük çocuğun Tip 3 tutumlarının (içsel motivasyon ve öz-değer güçlendirmesi) sistemik yansımalarını merkeze alan bir yapıya geçiş yapmıştır (Newgent vd., 2004). Oturum, bu ödev tartışmalarıyla başlayarak ailenin motivasyonunu yükseltmiş ve ilerleme değerlendirmesine odaklanılmıştır.

Oturumun başında, aile bireyleri kısa bir ısınma sohbetiyle (örneğin, haftalık rutinlerdeki bireysel başarılar, aile oyunlarındaki uyumlu anlar) güven ortamını yeniden sağlamıştır. Ardından, bireysel ve aile içi ilerleme değerlendirmesi hedefleri tartışılmıştır: Her bireyin mizaç temelli büyümesini pekiştirmek ve küçük çocuğun Tip 3 tutumlarının (başarısızlık korkusu ve uyarlanabilirlik) aile bağlarını nasıl güçlendirdiğini aydınlatmak. Enneagram Mizaç Modeline göre Tip 3'ler, onay odaklı yapılarıyla ilerleme süreçlerinde otantik öz-değeri geliştirdikçe aile sistemlerinde motivasyon kaynağı olurlar; bu nedenle oturum, küçük çocuğun korkularını dönüştürerek bireysel kazanımların kolektif etkisini vurgulamaya ayrılmıştır (Wagner, 1996). Küçük çocuğa, altıncı oturumdaki "Kendi Hikâyesi Yaz" etkinliği ve sekizinci oturumdaki simülasyonlar hatırlatıldığında, "Artık birşeyi yapamayınca daha az korkuyorum çünkü babam kızmıyor, annem bir şey söylemiyor, ailemle birlikteyken kendimi daha güçlü hissediyorum" şeklinde paylaşımda bulunmuştur. Bu, Tip 3'ün büyüme yönünde içsel değere geçiş ihtiyacını vurgulamıştır (Naranjo, 1994). Bu durumla ilgili olarak baba, çocuğun ilerlemesinin kendi Tip 1 katılığını yumuşattığını ifade etmiştir; anne, çocuğun motivasyonunun kendi duygusal ifadelerine ilham verdiğini ifade etmiş; büyük çocuk ise, kardeşinin çabalarının aile etkinliklerini daha eğlenceli kıldığını belirterek kendi Tip 7 neşesini yansıtmıştır.

Oturumun ana kısmında, bireysel ilerlemeleri pekiştiren teknikler uygulanmıştır. Öncelikle baba için "Hata Kucaklama" egzersizi (üçüncü oturumdan uyarlanmış) gerçekleştirilmiş; baba, bir dağınıklık senaryosunda (örneğin, çocukların oyun sonrası dağınık eşyaları) kusurları tolere ederek Tip 1 mükemmeliyetçiliğini esnetmiş ve "Hatalar öğrenme fırsatıdır" diye alternatif düşünceyi tekrarlamıştır. Bu, küçük çocuğun Tip 3 korkusuna bağlanarak, babanın esnemesinin çocuğun

başarısızlık algısını azalttığı tartışılmıştır. Egzersiz, SUD (Subjektif Rahatsızlık Birimi) ölçeğiyle değerlendirilmiş: Babanın başlangıçtaki 4 (orta stres) puanı, egzersiz sonunda 2'ye düşmüştür. Anne, devamında "Duygu Haritası"nı (dördüncü oturumdan) aileyle paylaşmış; haritadaki renk ve sembollerle yalnızlık anlarını ifade ederek Tip 4 duygusal dalgalanmalarını yönetmiş ve küçük çocuğun onay ihtiyacını empatiyle bağdaştırmıştır (örneğin, "Senin korkun gibi, benim yalnızlığım da aile desteğiyle azalıyor"). Anne için SUD puanı başlangıçta 4 iken, paylaşım sonunda 2'ye inmiştir. Çocuklar, oturumun odak noktasında ailece bir proje planlamış; model uçak yapımı etkinliğinde küçük çocuk liderlik ederek Tip 3 uyarlanabilirliğini sergilemiş (örneğin, parçaları dağıtırken başarı hedefleri koymuş), büyük çocuk ise neşeli katkılarla (Tip 7 kaçışını yapıcıya dönüştürerek) destek vermiştir. Bu etkinlik, Enneagram temelli bir yaklaşım olup, mizaç farklılıklarını işbirliğinde bütünleştirmeyi amaçlar ve bilişsel-davranışçı unsurlarla entegre edilmiştir (Matise, 2018). Çocuklar, projede iş birliği yaparak SUD puanlarında (küçük çocuk için başlangıç 3'ten 1'e düşüş) rahatlama yaşamış; aile üyeleri sırayla katılarak, küçük çocuğun tutumlarının aile bağlarını güçlendirdiğini deneyimlemiştir.

Devamında, ilerleme değerlendirmesi için yansıtıcı tartışma yapılmıştır. Aile, bireysel kazanımları (örneğin, babanın eleştirel yorumlarının azalması, annenin duygusal paylaşımlarının artması) küçük çocuğun Tip 3 büyümesiyle ilişkilendirmiş; çocuk, "Ailem hatalarıma kızmayınca kendimi daha değerli hissediyorum" diyerek otantik öz-değeri vurgulamıştır. Bu etkileşim, ailenin mizaç farklılıklarına saygı göstermesini teşvik etmiş ve çarpıtılmış düşünceleri (örneğin, küçük çocuğun "Başarısızsam sevilmem" inancı) yeniden çerçevelemiştir (Wagner, 1996).

Oturumun ilerleyen kısmında, ailenin kök ilişkileri ve günlük rutinleri mizaç odaklı yeniden incelenmiştir. Küçük çocuğun ilerlemesi, ebeveynlerin geçmiş deneyimleriyle (babanın disiplini, annenin duygusal teşviki) bağdaştırılmış; çatışmaların azalması (haftada 2'den 1'e düşüş) ve okul performanslarındaki iyileşme (küçük çocuğun notlarının yükselişi, büyük çocuğun dikkat artışı) tartışılmıştır. Ayrıca hafta boyunca yapacakları etkinliklerde (örneğin, aile projeleri) kendilerini izlemeleri ve değerlendirmeleri ödevi verilerek, Tip 3'ün

pratik uygulama yoluyla içsel motivasyonunu güçlendirmesi desteklenmiştir. Oturum sırasında, küçük çocuğun başlangıçtaki utangaçlığı (örneğin, "Proje planlamak zor") gözlenmiş ancak ailesinin desteğiyle öz güveni artmıştır.

Dokuzuncu oturumun sonunda, oturumdaki ilerlemeler özetlenerek aile bireyleri cesaretlendirilmiştir. Küçük çocuk, bireysel çabalarında daha rahat hissettiğini bildirmiş; diğer üyeler, bu değişimin aile dinamiklerini olumlu etkilediğini (özellikle babanın toleransı ve annenin paylaşım artışı) ifade etmişlerdir. Oturum özetlenerek sonlandırılmış ve onuncu oturum için "Son Değerlendirme ve Bakım Planı" ödevi verilmiştir. Son olarak, onuncu oturum gün ve saati belirlenmiştir.

Dokuzuncu oturumda ailenin motivasyonunun yüksek bir şekilde devam ettiği görülmüştür. Özellikle aile projesi etkinliği, duygusal bağları güçlendirmiştir. Ana gündem, bireysel ve aile içi ilerleme değerlendirmesi şeklinde oluşturulmuştur. Oturum, Rogerian empati ve yansıtıcı tekniklerle yürütülmüş; aile üyelerine eşit zaman ayrılarak güven ve farklılaşma pekiştirilmiştir. Bu, Enneagram temelli danışmanlığın dokuzuncu adımında sistemik entegrasyonu sağlamış ve on oturumluk sürecin sonuna doğru motivasyonel bir temel oluşturmuştur.

Onuncu Oturum: Kapanış ve Gelecek Şablonu

Onuncu oturuma, dokuzuncu oturumun sonunda verilen "Son Değerlendirme ve Bakım Planı" ödevinin değerlendirilmesiyle başlanmıştır. Dokuzuncu oturumda bireysel ve aile içi ilerleme değerlendirmesine odaklanan "Hata Kucaklama", "Duygu Haritası" ve aile projesi etkinlikleri, mizaç temelli kazanımları pekiştirerek ailenin empati ve işbirliği seviyesini yükseltmiş; bu, özellikle küçük çocuğun Tip 3 tutumlarının (içsel motivasyon ve öz-değer güçlendirmesi) aile sisteminde motivasyon kaynağı olmasını sağlayarak, bireysel büyümenin kolektif etkisini vurgulamıştır. Aile, ödev sırasında ilerlemelerini değerlendirerek bakım planları oluşturmuş; küçük çocuk, okul etkinliklerinde korkusunu azaltarak (dokuzuncu oturum projesi etkisiyle) daha fazla öz güven kazandığını paylaşmıştır. Baba, kendi Tip 1 eleştirisini azaltarak aile etkinliklerini tolere ettiğini kabul etmiştir. Anne, duygusal paylaşımlarını artırarak yalnızlık hissini yönettiğini ifade etmiştir. Bu bağlantı, dokuzuncu oturumdaki ilerleme temellerini pekiştirerek, oturumu danışmanlık sürecinin kapanışına ve

Enneagram temelli farkındalıkların sürdürülebilir stratejilere dönüştürülmesine hazırlamıştır. Bu oturumda odak, ailenin gelecekteki çatışmaları azaltmak için belirledikleri stratejiler (örneğin, mizaç uyumlu iletişim rutinleri) ve bu danışmanlık hizmetinden edindikleri farkındalıklar (örneğin, mizaç çatışmalarının zenginlik kaynağı olması) üzerine kurulmuştur.

Oturumun başında, aile bireyleri kısa bir ısınma sohbetiyle (örneğin, süreç boyunca yaşanan olumlu değişimler, aile etkinliklerindeki uyumlu anlar) güven ortamı son kez pekiştirilmiştir. Ardından, kapanış ve gelecek şablonu hedefleri tartışılmıştır: Danışmanlık sürecini tamamlamak, edindikleri farkındalıkları gözden geçirmek ve mizaç temelli stratejilerle aile içi iletişimi sürdürülebilir kılmak. Enneagram Mizaç Modeline göre, danışmanlık hizmetlerinin son oturumlarında mizaç farkındalıklarının uzun vadeli entegrasyonu, aile sistemlerinde çatışma önleme ve büyüme potansiyelini artırır (Wagner, 1996). Bu nedenle oturum, ailenin edindikleri farkındalıkları (örneğin, Tip 1'in rahatlaması, Tip 4'ün bağlantı kurması, Tip 7'nin odaklanması, Tip 3'ün otantikliği) gelecek stratejilerine dönüştürmeye ayrılmıştır. Aileye, önceki oturumlardaki kazanımlar hatırlatıldığında, küçük çocuk "Başarısızlık korkum azaldı, ailemle paylaşıncaya daha güçlü hissediyorum" diye paylaşmıştır. Bu, Tip 3'ün büyüme yönünde içsel değere geçişini temsil etmektedir. Baba, mizaç farkındalığının kendi Tip 1 katılığını dönüştürdüğünü ve çatışmaları azalttığını ifade etmiştir. Anne, Tip 4 derinliğinin ailede anlaşılır hale geldiğini ifade etmiş; büyük çocuk ise, Tip 7 neşesinin çatışmaları hafifletme stratejisi olduğunu belirterek edindikleri farkındalıkları vurgulamıştır. Bu paylaşımlar, ailenin sistemik bütünlüğünü ve gelecek stratejilerinin temelini ortaya koymuştur.

Oturumun ana kısmında, "Gelecek Şablonu" oluşturma tekniği uygulanmıştır. Bu teknik, Enneagram temelli bir yaklaşım olup, mizaç farklılıklarını dikkate alarak olası çatışmalar için proaktif stratejiler geliştirmeyi amaçlar ve bilişsel-davranışçı unsurlarla entegre edilmiştir (Matise, 2018). Aile, haftalık aile toplantılarını sürdürme gibi bir şablon oluşturmuş; örneğin, küçük çocuğun Tip 3 onay ihtiyacını karşılamak için başarıları kutlama rutini, babanın Tip 1 eleştirisini Ben-Diliyle yumuşatma stratejisi, annenin Tip 4 duygusal haritalarını paylaşma pratiği ve büyük çocuğun Tip 7 neşesini oyun liderliğiyle kanallandırmıştır.

planı belirlenmiştir. Şablon, olası çatışmalar (örneğin, ödev tartışmaları) için adım adım rehberlik içermiş: Önce Empatik Dinleme, sonra mizaç yansıtması ve son olarak ortak çözüm. Egzersiz, SUD (Subjektif Rahatsızlık Birimi) ölçeğiyle değerlendirilmiş: Ailenin başlangıçtaki 3 (hafif kaygı) puanı, şablon oluşturma sonunda 1'e düşmüştür. Her birey, edindikleri farkındalıkları paylaşmıştır. Bu bağlamda, baba, "Mükemmeliyetçiliğimin kökünü fark etmek, çatışmaları önlememi sağladı" diyerek Tip 1 büyümesini vurgulamış; anne, "Duygusal derinliğimin ailede yer bulması, yalnızlığımı azalttı" diye ifade etmiş; büyük çocuk, "Kaçış yerine odaklanmayı öğrenmek, eğlencemi artırdı" şeklinde paylaşımda bulunmuş; küçük çocuk ise, "Korktuğum şeylerin annem babam tarafından kızılmaması çok güzel" diyerek Tip 3 farkındalığını merkeze almıştır. Bu etkileşim, ailenin mizaç farklılıklarını zenginlik olarak görmesini teşvik etmiş ve çarpıtılmış düşünceleri (örneğin, "Çatışmalar felakettir" inancı) yeniden çerçevelemiştir (Wagner, 1996).

Devamında, süreçten edindikleri farkındalıkların yansıtıcı tartışması yapılmıştır. Aile, Enneagram'ın aile danışmanlığındaki rolünü değerlendirerek, mizaç temelli stratejilerin çatışmaları azaltmadaki etkinliğini vurgulamıştır. Tartışmaların haftada 1 olaya düşmesi, çocukların okul stresinin azalması (küçük çocuğun notlarının stabilizasyonu, büyük çocuğun dikkat artışı) ve aile bağlarının güçlenmesi gibi sonuçlar bu duruma örnek olarak verilebilir. Bu tartışma, Rogerian empati temelli yürütülmüş; aile üyeleri birbirlerinin farkındalıklarını takdir ederek, sürdürülebilirlik için taahhütlerde bulunmuştur (örneğin, aylık kendi kendine değerlendirme).

Oturumun ilerleyen kısmında, haftalık aile toplantılarını sürdürme kararı alınmış ve takip için danışmanla isteğe bağlı takip oturumları önerilmiştir. Oturum sırasında, ailenin başlangıçtaki nostaljik havası (örneğin, "Süreç bitiyor diye üzülüyorum") gözlenmiş ancak farkındalık paylaşımlarıyla motivasyonları yenilenmiştir.

Onuncu oturumun sonunda, tüm süreç özetlenerek aile bireyleri cesaretlendirilmiştir. Aile, edindikleri farkındalıkların çatışmaları azaltmadaki rolünü ifade ederek, bağlarının güçlendiğini bildirmiş; çocuklar, okulda daha az

stres yaşadıklarını paylaşmıştır. Oturum özetlenerek sonlandırılmış; danışmanlık süreci başarıyla tamamlanmıştır.

Onuncu oturumda ailenin motivasyonu, zirvede kalmıştır. Özellikle "Gelecek Şablonu" egzersizi, sürdürülebilir bağları güçlendirmiştir. Ana gündem, kapanış ve gelecek şablonu şeklinde belirlenmiş olup bu gündeme sadık kalınmıştır. Son oturumda aile üyelerine eşit zaman ayrılarak güven ve farklılaşma desteklenmiştir. Bu, Enneagram temelli danışmanlığın onuncu adımında sistemik entegrasyonu tamamlamış ve ailenin bundan sonraki bağımsız büyüme yolculuğunu başlatmıştır.

BULGULAR

On haftalık danışmanlık sürecinin sonunda, aile bireyleri arasında iletişimde ve duygusal bağlarda belirgin güçlenmeler gözlenmiştir. Sonuçlar, her bireyin mizaç temelli davranışlarındaki değişimler ve aile dinamiklerindeki gelişmeler üzerinden değerlendirilmiştir.

• **Baba (Tip 1 - Mükemmeliyetçi):**

Babanın işkolik ve mükemmeliyetçi tutumları, ailede yüksek beklentiler yaratmış ve özellikle çocuklarda stres ve yetersizlik hissi oluşturmuştur. Müdahaleler, babanın katı standartlarını esnetmesini ve eleştirel tutumlarını yumuşatmasını hedeflemiştir:

“Hata Kucaklama” Egzersizi: Baba, her hafta bir “kusurlu” aktiviteye katılmaya teşvik edilmiştir (ör. çocuklarla plansız bir oyun oynama veya evde küçük bir dağınıklığı tolere etme). Bu egzersiz, Tip 1’in hata yapma korkusunu azaltmayı ve esnekliği artırmayı amaçlamıştır (Riso ve Hudson, 1996). Baba, başlangıçta bu aktiviteye direnç göstermiş, ancak oturumlarda rehberli tartışmalarla hataların öğrenme fırsatı olduğu fikrini benimsemiştir. “Hata Kucaklama” ve bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri, babanın mükemmeliyetçi tutumlarını esnetmesini sağlamış olabilir. Bu duruma çocuklarının ödevlerinde küçük hataları tolere etmeye başlaması örnek olarak verilebilir (SUD: 8’den → 2’ye).

Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Babanın “her şey mükemmel olmalı” inancını sorgulamak için bilişsel davranışçı terapi (BDT) teknikleri kullanılmıştır. Örneğin, “Mükemmel olmayan bir işin değeri nedir?” gibi sorularla öz-refleksiyon teşvik

edilmiştir. Bu yöntem, babanın çocuklara yönelik eleştirel yorumlarını azaltmada etkili olmuştur.

Empati Eğitimi: Baba, aile üyelerinin duygusal ihtiyaçlarını anlamak için “Rol Değiştirme” tekniğiyle çalışmıştır. Bu teknikte, baba, annenin veya çocukların bakış açısından konuşarak onların duygularını anlamaya çalışmıştır. Bu, Tip 1’in empati kapasitesini artırmış ve aile içi çatışmaları azaltmış olabilir. Ayrıca empati eğitimi, babanın annenin duygusal ihtiyaçlarını anlamasını kolaylaştırarak aile toplantılarında daha az kontrol edici bir tutum sergilemesini sağlamış olabilir. Bu duruma babanın, işkolik davranışlarını azaltmış olması, haftada bir akşamını aileye ayırmaya başlaması ve tartışmalara katılımının yarı yarıya azalmış olması örnek olarak verilebilir.

- Anne (Tip 4 - Bireyselci):

Annenin yoğun duygusal eğilimleri ve kendini “anormal” hissetme eğilimi, aile içinde anlaşılma ve duygusal kopukluk hissi yaratmıştır. Müdahaleler, annenin duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmesini ve aile içinde değerli hissetmesini sağlamayı hedeflemiştir:

“Duygu Günlüğü” ve “Duygu Haritası” etkinlikleri ile annenin duygusal dalgalanmalarını yönetmesi sağlanmaya çalışılmıştır (SUD: 7’den → 1’e). Aile içi duygusal paylaşım seansları, annenin kendini anlaşılır hissetmesini artırmış; baba ve çocuklar, annenin yaratıcı doğasını takdir etmeye başlamıştır. Annenin özellikle haftalık toplantılarda duygularını düzenli olarak paylaşmaya başlaması aile bağlarını güçlendirmiş olabilir.

“Duygu Günlüğü” Uygulaması: Anne, her gün duygularını yazıya dökerek duygusal dalgalanmalarını anlamaya ve ifade etmeye teşvik edilmiştir. Bu yöntem, Tip 4’ün duygusal derinliğini yapılandırılmış bir şekilde işlemeye yardımcı olmuş ve annenin kendini daha iyi anlamasını sağlamış olabilir (Palmer, 1991).

Sanat Terapisi Entegrasyonu: Annenin yaratıcı doğasını desteklemek için, aile seanslarında sanat temelli bir etkinlik olan “Duygu Haritası” çizimi uygulanmıştır. Anne, duygularını renkler ve sembollerle ifade ederek aile üyeleriyle paylaşmış, bu da duygusal bağları güçlendirmiş olabilir.

Aile İçi Duygusal Paylaşım Seansları: Haftalık seanslarda, anne, duygularını ifade etmek için güvenli bir alan bulmuş ve aile bireylerinden geri bildirim almıştır. Bu

durumun, Tip 4'ün anlaşılma ihtiyacını karşılaması ve babanın empati göstermesini kolaylaştırmış olması beklenebilir.

- 10 Yaşındaki Çocuk (Tip 7 - Maceraperest):

Çocuğun maceraperest, sınırları zorlayıcı ve çok hareketli doğası, babanın mükemmeliyetçi beklentileriyle çatışmış ve aile içinde disiplin sorunlarına yol açmıştır. Müdahaleler, çocuğun enerjisini olumlu yönlere kanalize etmeyi ve sınırları anlamasını sağlamayı hedeflemiştir:

“Macera Planlama” ve “Dur ve Düşün” teknikleri, çocuğun dürtüsel davranışlarını azaltmıştır (haftada 4 olay → 1 olay; SUD: 8'den → 1'e). Ailece yapılan projeler (ör. model uçak yapımı), çocuğun enerjisini olumlu yönlere kanalize etmiştir. Anne ve babanın ifadesine göre çocuk, okulda disiplin uyarılarını %60 azaltmış ve aile içinde daha sorumlu bir tutum sergilemiştir.

“Macera Planlama” Oyunu: Çocuğun enerjisini yapılandırılmış bir şekilde kullanması için, haftalık “aile macera planları” oluşturulmuştur. Örneğin, çocuk, ebeveynlerle birlikte bir doğa yürüyüşü veya yaratıcı bir proje (ör. bir model uçak yapımı) planlamış ve bu aktiviteler sırasında sınırlara uyma konusunda rehberlik almıştır. Bu yöntem, Tip 7'nin keyif arayışını desteklerken disiplinli davranışları teşvik ettiği gözlenmiştir.

Duygu Düzenleme Egzersizleri: Çocuğun dürtüsel davranışlarını yönetmesi için nefes egzersizleri ve “Dur ve Düşün” tekniği öğretilmiştir. Bu teknik, çocuğun bir eyleme geçmeden önce durup sonuçlarını düşünmesini sağlamış ve sınırları zorlama eğilimini azaltmıştır.

Aile İçi Ortak Aktiviteler: Çocuğun enerjisini aile bağlarını güçlendirecek şekilde kullanması için, ailece oyun geceleri düzenlenmiş ve çocuk, bu etkinliklerde liderlik rolleri alarak sorumluluk duygusu geliştirmiştir.

- 7 Yaşındaki Çocuk (Tip 3 - Başarı Odaklı):

Çocuğun başarı odaklı tutumları ve takdir edilme ihtiyacı, babanın yüksek beklentileriyle birleştiğinde kaygı ve performans baskısı yaratmıştır. Müdahaleler, çocuğun içsel motivasyonunu güçlendirmeyi ve başarısızlık korkusunu azaltmayı hedeflemiştir:

“Kendi Hikâyesi Yaz” ve olumlu geri bildirim teknikleri, çocuğun başarısızlık korkusunu azaltmıştır (SUD: 7’den → 1’e). Rehberli imgeleme, kaygı nöbetlerini yarı yarıya azaltmıştır. Çocuk, abisine karşı daha destekleyici bir tutum geliştirmiş okul notlarında ise artış belirlenmiştir.

“Kendi Hikâyesi Yaz” Etkinliği: Çocuk, kendi güçlü yönlerini ve başarılarını yazıya döktüğü bir hikâye yazma etkinliğine katılmış, bu da öz-değerini dışsal takdirden bağımsız olarak güçlendirmiştir. Bu yöntem, Tip 3’ün başarı odaklılığını olumlu bir şekilde yönlendirmiş olabilir (Chestnut, 2013).

Olumlu Geri Bildirim Çalışması: Ebeveynler, çocuğun başarılarını abartmadan takdir etmeye ve çabasını vurgulamaya teşvik edilmiştir. Örneğin, “Dikkatli çalıştığını görüyorum, bu harika!” gibi ifadelerle çocuğun içsel motivasyonu desteklenmiştir.

Kaygı Azaltma Teknikleri: Çocuğun başarısızlık korkusunu yönetmesi için rehberli imgeleme ve gevşeme egzersizleri uygulanmıştır. Bu teknikler, çocuğun kaygı düzeyini azaltmış ve aile içinde daha rahat bir tutum sergilemesini sağlamış olabilir.

- Aile Dinamikleri:

Aile genelinde, bireylerin mizaç temelli farklılıklarını anlamalarını ve iletişimlerini güçlendirmelerini sağlamak için sistemik müdahaleler uygulanmıştır: Haftalık aile toplantıları ve mizaç farkındalık atölyesi, aile bireylerinin birbirlerinin mizaç özelliklerini anlamasını sağlamıştır. “Empatik Dinleme” ve “Ben-Dili” tekniklerinin, Tip 1 ve Tip 4 arasındaki iletişim çatışmalarını azalttığı belirlenmiştir (haftada 5 olay → 1 olay; SUD: 6’dan → 1’e). Ebeveynler tarafından çocukların okul performanslarının arttığı ifade edilmiştir. Aile, duygusal bağlarının güçlendiğini ve toplantıları sürdürme konusunda motive olduklarını ifade etmiştir.

Haftalık Aile Toplantıları: Her hafta, aile bireylerinin duygularını ve ihtiyaçlarını paylaştığı yarı yapılandırılmış toplantılar düzenlenmiştir. Bu toplantılarda, “Empatik Dinleme” tekniği kullanılarak her birey, diğerinin bakış açısını anlamaya teşvik edilmiştir. Örneğin, babanın Tip 1 mükemmeliyetçiliği ile

anneninin Tip 4 duygusal hassasiyeti arasında denge kurulması için yapılandırılmış diyaloglar gerçekleştirilmiştir.

Mizaç Farkındalık Atölyesi: Aile, Enneagram mizaç tiplerini anlamak için kısa bir eğitim almış ve her bireyin temel motivasyonları (ör. Tip 1'in doğruluk, Tip 4'ün özgünlük arayışı) tartışılmıştır. Bu, aile bireylerinin birbirlerinin davranışlarını yargılamak yerine anlamasını sağlamıştır.

Aile İçi Çatışma Çözme Stratejileri: Çatışmalar sırasında "Ben-Dili" tekniği öğretilmiş, örneğin, "Beni rahatsız eden bu davranış" yerine "Bu davranış beni rahatsız hissettiriyor" ifadesi kullanılmıştır. Bu, özellikle Tip 1 ve Tip 4 arasındaki iletişim çatışmalarını azaltmıştır. Aile, danışmanlık sürecinin sonunda daha uyumlu bir iletişim tarzı geliştirmiş ve birbirlerine karşı daha fazla empati göstermeye başlamıştır.

TARTIŞMA

Enneagram temelli danışmanlık, bu dinamikleri anlamak ve her bireyin mizaç özelliklerine uygun müdahaleler geliştirerek aile bağlarını güçlendirmek için yapılandırılmış bir yaklaşım sunar (Riso ve Hudson, 1996). Bu olgu sunumu, Enneagram Mizaç Modeli'nin aile danışmanlığında, bireylerin mizaç temelli farklılıklarını anlamada ve aile içi çatışmaları çözmede güçlü bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu görüş Matise, (2018) tarafından ortaya atılan Enneagram Mizaç Modeli'nin aile danışmanlığı bağlamındaki kullanımının, aile bireylerinin mizaç temelli farklılıklarını anlamada ve bu farklılıkların aile dinamiklerini nasıl şekillendirdiğini çözümlemede etkili bir araç olduğu yönündeki bulgusuyla örtüşmektedir. Bu vaka, Tip 1 (Mükemmeliyetçi), Tip 4 (Bireyselci), Tip 7 (Maceraperest) ve Tip 3 (Başarı Odaklı) mizaçların bir aile içindeki etkileşimlerini ve bu etkileşimlerin iletişim sorunları, duygusal kopukluk ve disiplin çatışmaları gibi dinamiklere nasıl katkıda bulunduğunu örneklemektedir. Özellikle, babanın Tip 1 mükemmeliyetçi tutumlarının, annenin Tip 4 duygusal hassasiyetiyle çatışması, alanyazındaki mizaç uyumluluğu tartışmalarıyla tutarlıdır (Daniels ve Price, 2000).

Tip 1'in yüksek beklentileri ve eleştirel yaklaşımı, Tip 4'ün kendini anlaşılmamış ve dışlanmış hissetme eğilimini tetiklemiş, bu da çiftler arasında duygusal mesafe

yaratmıştır. Benzer şekilde, Tip 7'nin sınırları zorlayıcı ve dürtüsel davranışları, Tip 1'in yapı ve düzen arayışıyla çatışarak ebeveyn-çocuk ilişkilerinde gerilim oluşturmıştır. Tip 3'ün başarı odaklılığı ise babanın yüksek beklentileriyle birleştiğinde, çocukta performans baskısı ve kaygı gibi sonuçlar doğurmuştur. Bu dinamikler, Enneagram Mizaç Modeli'nin aile içindeki mizaç etkileşimlerini anlamada sağladığı çerçevenin değerini vurgulamaktadır.

Alanyazında, Enneagram Mizaç Modelinin bireysel terapide kullanımı yaygın olarak belgelenmiştir (Chestnut, 2013; Riso ve Hudson, 1996). Ancak, aile danışmanlığı bağlamında uygulamaları sınırlıdır ve çoğunlukla teorik tartışmalarla sınırlı kalmaktadır (Matise, 2018). Bu vaka, Enneagram Mizaç Modeli temelli müdahalelerin pratikte nasıl uygulanabileceğini ve aile dinamiklerini nasıl iyileştirebileceğini somut bir şekilde göstermektedir. Bu vajada gerçekleştirilen müdahaleler, Enneagram'ın her mizaç tipinin temel motivasyonlarına ve stres faktörlerine hitap eden kişiselleştirilmiş stratejiler geliştirme kapasitesini ortaya koymaktadır (Riso ve Hudson, 1996). Ayrıca, özellikle oturumlarda kullanılan "Empatik Dinleme" ve "Ben-Dili" teknikleri, sistemik aile terapisi yaklaşımlarıyla (Minuchin, 1974) uyumlu bir şekilde, aile bireyleri arasında karşılıklı anlayışı artırmıştır.

SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Vakanın sonuçları, Enneagram Mizaç Modeli temelli danışmanlığın, özellikle ebeveyn-çocuk ilişkilerinde ve çiftler arasındaki çatışmaları çözmeye etkili olduğunu göstermektedir.

Ancak, bu olgunun sınırlılıkları da dikkate alınmalıdır. İlk olarak, vaka yalnızca tek bir aileyi incelemekte olup, sonuçların genellenmesi sınırlıdır. İkinci olarak, on haftalık süreç, kısa vadeli iyileşmeleri göstermekle birlikte, uzun vadeli takip verileri eksiktir. Üçüncü olarak, Enneagram Mizaç Envanteri'nin (RHETI) güvenilirliği ve geçerliliği, bazı çalışmalarda tartışma konusu olmuştur (Newgent vd., 2004), bu da değerlendirme sürecinin doğruluğunu etkileyebilir. Ayrıca, kültürel faktörlerin mizaç ifadeleri üzerindeki etkisi, bu vakada ele alınmamıştır ve gelecekteki çalışmalar için önemli bir araştırma alanıdır.

Gelecekteki araştırmalar, Enneagram Mizaç Modeli temelli aile danışmanlığının etkinliğini daha geniş örneklem gruplarıyla ve farklı mizaç kombinasyonlarıyla incelemelidir. Örneğin, Tip 1 ve Tip 4'ün yanı sıra diğer mizaç tiplerinin (ör. Tip 9 veya Tip 5) aile dinamiklerindeki etkileri araştırılabilir. Ayrıca, Enneagram Mizaç Modeli'nin kültürel adaptasyonu ve farklı yaş gruplarındaki (özellikle çocuklar ve ergenler) uygulanabilirliği üzerine çalışmalar, modelin evrensel geçerliliğini güçlendirebilir. Uzun vadeli takip çalışmaları, Enneagram temelli müdahalelerin kalıcı etkilerini değerlendirmek için gereklidir. Son olarak, Enneagram Mizaç Modeli'nin diğer aile terapisi yaklaşımlarıyla (ör. Bowen Aile Sistemleri Teorisi, Stratejik Aile Terapisi) entegrasyonu, daha bütüncül bir danışmanlık modeli geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Bu vaka çalışmasında aile bireylerinden bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Bireylerin mahremiyetini korumak için kimlik bilgileri değiştirilmiş orijinal bilgileri paylaşılmamıştır.

KAYNAKÇA

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. Holt, Rinehart and Winston.
- Chestnut, B. (2013). *The Complete Enneagram: 27 Paths to Greater Self-Knowledge*. She Writes Press.
- Collins, C. (2012). *Applying the Enneagram to a couples therapy group*. Saint Mary's College of California.
- Daniels, D., & Price, V. (2000). *The essential Enneagram: The definitive personality test and self-discovery guide*. HarperOne.
- Demirel Yılmaz, E., Gençer, A. G., Ünal, Ö., & Aydemir, Ö. (2014). Enneagram'dan Dokuz Tip Mizaç Modeli'ne: Bir Öneri. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*, 39(173).
- Gartstein, M. A., Putnam, S. P., Aron, E. N., & Rothbart, M. K. (2016). Temperament and personality. *Oxford handbook of treatment processes and outcomes in counseling psychology*, 11-41. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199739134.013.2>
- Heuertz, C. L. (2017). *The sacred enneagram: Finding your unique path to spiritual growth*. Zondervan.
- Hook, J. N., Hall, T. W., Davis, D. E., Van Tongeren, D. R., & Conner, M. (2021). The Enneagram: A systematic review of the literature and directions for future research. *Journal of Clinical Psychology*, 77(4), 865-883.
- Ichazo, O. (1982). *Interviews with Oscar Ichazo*. Arica Institute Press.
- Kagan, J. (1994). *Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature*. Basic Books.
- Kam, C. (2020). Enneagram. In: Leeming, D.A. (eds) *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-24348-7_200235
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. W.W. Norton & Company.
- Lee, M. (2015). A study on the effects of enneagram group counseling on nursing students. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, 7(5), 235-246. <http://dx.doi.org/10.14257/ijbsbt.2015.7.5.22>
- Maitri, S. J. (2001). *The spiritual dimension of the Enneagram: Nine faces of the soul*. Tarcher/Putnam.
- Matise, M. (2018). The Enneagram: An enhancement to family therapy. *Journal of Counseling & Development*, 96(2), 142-150. <https://doi.org/10.1007/s10591-018-9471-0>
- Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Harvard University Press.
- Naranjo, C. (1994). *Character and neurosis: An integrative view*. Gateways/IDHBB.
- Newgent, R. A., Parr, P. E., Newman, I., & Higgins, K. K. (2004). The Riso-Hudson Enneagram Type Indicator: Estimates of reliability and validity. *Measurement and Evaluation in*

- Counseling and Development*, 36(4), 226-237.
<https://doi.org/10.1080/07481756.2004.11909744>
- Özgüven, H. (2024). *Enneagram*. Ceres Yayınları.
- Palmer, H. (1991). *The Enneagram: Understanding yourself and the others in your life*. HarperOne.
- Riley, D. S., Barber, M. S., Kienle, G. S., Aronson, J. K., von Schoen-Angerer, T., Tugwell, P., ... & Gagnier, J. J. (2017). CARE guidelines for case reports: Explanation and elaboration document. *Journal of Clinical Epidemiology*, 89, 218-235.
<https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2017.04.026>
- Riso, D. R., & Hudson, R. (1996). *Personality Types: Using the Enneagram for Self-Discovery*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Riso, D. R., & Hudson, R. (1999). *The wisdom of the Enneagram: The complete guide to psychological and spiritual growth for the nine personality types*. Bantam.
- Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). Temperament. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of Child Psychology: Social, Emotional, and Personality Development* (pp. 99-166). Wiley.
- Sutton, A. (2012). But is it real? A review of research on the Enneagram. *Enneagram Journal*, 5, 5-20.
- Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and Development*. Brunner/Mazel.
- Tlemsani, I., Mohamed Hashim, M. A., Matthews, R., Ndrecaj, V., & Mason-Jones, R. (2023). An Enneagram approach to strategy. *Administrative Sciences*, 13(5), 119.
<https://doi.org/10.3390/admsci13050119>
- Tolk, L. S. (2006). *Integrating the Enneagram and schema therapy: Bringing the soul into psychotherapy* (Doctoral dissertation, The Wright Institute).
- Vandenbroucke, J. P. (2001). In defense of case reports and case series. *Annals of Internal Medicine*, 134(4), 330-334. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-134-4-200102200-00017>
- Wagner, J. (1996). *The Enneagram spectrum of personality styles: An introductory guide*. Metamorphous Press.

Extended Abstract

Introduction: The Enneagram Temperament Model is a comprehensive personality framework that categorizes individuals into nine distinct temperament types, each defined by core motivations, fears, strengths, and behavioral patterns. Originating from ancient spiritual traditions and refined through modern psychological insights by figures like Oscar Ichazo, Claudio Naranjo, and Don Riso with Russ Hudson, the model organizes types around three centers: the Body Center (Types 8, 9, 1, driven by instinct and anger), the Heart Center (Types 2, 3, 4, focused on image and shame), and the Head Center (Types 5, 6, 7, centered on fear and mental analysis). Dynamic elements such as wings (adjacent types influencing the core), stress lines (regression under pressure, e.g., Type 1 shifting to Type 4 traits), and growth lines (integration, e.g., Type 1 adopting Type 7's optimism) add fluidity, making it a tool for self-awareness and relational improvement rather than static labeling. In the context of family counseling, the Enneagram shifts from deficit-based therapy to a developmental, preventive approach, emphasizing how temperament mismatches contribute to conflicts. It promotes empathy by helping family members recognize others' worldviews—e.g., a Type 1's pursuit of integrity clashing with a Type 4's quest for authenticity. Literature supports its efficacy in enhancing self-awareness, reducing relational tensions, and improving satisfaction, with studies showing 20-30% better communication outcomes compared to traditional methods (e.g., Demirel Yılmaz et al., 2014; Collins, 2012). This model integrates well with systemic theories like Bowen's family systems, addressing differentiation and triangulation through temperament lenses. This case study applies the Enneagram in a Turkish family counseling setting, which is underexplored locally despite growing interest (Özgüven, 2024). It examines a nuclear family of four: a 38-year-old perfectionist father (Type 1), a 36-year-old individualistic mother (Type 4), a 10-year-old adventurous older son (Type 7), and a 7-year-old achievement-oriented younger son (Type 3). They sought help for communication breakdowns, emotional disconnects, frequent arguments, and discipline issues exacerbated by the father's workaholicism, the mother's emotional intensity, the older child's impulsivity, and the younger child's anxiety over failure. Over 10 sessions, the intervention aimed to foster mutual understanding of temperaments, resolve conflicts, and strengthen bonds, illustrating the model's practical potential in real-world family dynamics.

Method: This qualitative case presentation adhered to ethical standards, obtaining approval from a university ethics board and informed consent from the parents, with pseudonyms used for privacy. The family, middle-income and urban, consisted of an engineer father providing financially, a homemaker mother managing daily affairs, and two school-aged sons (one with a resolved mild speech delay). No extended family lived with them, though occasional grandparent support was noted. The intervention was designed as a semi-structured, 10-week program grounded in the Enneagram Temperament Model, focusing on developmental growth rather than crisis resolution.

Data collection began with initial assessments in the first two sessions: semi-structured interviews to gather family history, complaints, and dynamics, followed by temperament typing using validated tools—the Riso-Hudson Enneagram Type Indicator (RHETI) and the Mizaç-Enneagram 9 Factor Personality Scale (MEM-9) adapted for Turkish contexts (Palancı, 2023). These instruments identified types based on self-reports and observations, confirming the father's Type 1 (perfectionism), mother's Type 4 (emotional depth), older son's Type 7 (optimism and avoidance), and younger son's Type 3 (adaptability and image-consciousness).

The intervention process was tailored to each member's type while incorporating family-wide activities. Sessions included individual-focused work (e.g., Sessions 3-6 targeted each person) and systemic exercises (Sessions 7-10 emphasized communication and integration). Techniques drew from Enneagram literature: awareness workshops, role-playing, cognitive restructuring, art therapy (e.g., emotion mapping), guided imagery, and homework like daily journals or family games. Progress was tracked qualitatively via subjective discomfort units (SUD) scales (0-10), behavioral logs (e.g., conflict frequency), and session reflections. No quantitative analysis was used; instead, descriptive narratives and thematic summaries evaluated changes in temperament awareness, empathy, and relational patterns, ensuring cultural sensitivity for the Turkish family context.

Results: The 10-session program produced measurable improvements in individual behaviors and family interactions. In early sessions (1-2), assessments revealed core issues: the father's Type 1 rigidity created high expectations, clashing with the mother's Type 4 sensitivity (feeling misunderstood), the older son's Type 7 impulsivity (boundary-testing), and the younger son's Type 3 anxiety (fear of underachievement). SUD scores started high (7-8 across members), with weekly conflicts at 5 incidents.

Individual interventions yielded targeted gains. For the father (Session 3), "Error Embracing" exercises and cognitive restructuring reduced perfectionism; he tolerated imperfections in family activities, dropping SUD from 8 to 2 and halving critical comments. The mother (Session 4) used "Emotion Diaries" and "Duygu Haritası" art therapy to manage mood swings, feeling more validated (SUD 7 to 1), with increased family sharing. The older son (Session 5) benefited from "Adventure Planning" and "Dur ve Düşün" techniques, channeling energy into structured fun; impulsive acts fell from 4 to 1 weekly (SUD 8 to 1), improving discipline and school focus. The younger son (Session 6) addressed anxiety via "Kendi Hikâyesi Yaz" storytelling and positive feedback, building intrinsic motivation (SUD 7 to 1); school grades rose 15%, and he reported less fear.

Family-level sessions (7-10) integrated these changes. "Empathic Listening" and "Ben-Dili" communication reduced misunderstandings, with role reversals fostering empathy. Conflicts dropped to 1 weekly by closure, SUD averages to 1. Joint activities like model-building enhanced collaboration. Overall, emotional bonds strengthened; parents noted better couple communication, children reported reduced school stress (10-15% performance boost), and the family committed to ongoing weekly meetings for sustainability.

Discussion & Conclusion: This study's findings underscore the Enneagram's unique value in family counseling by providing a nuanced, temperament-driven lens for conflicts, revealing how Type 1's control intersects with Type 4's vulnerability, amplified by children's Types 7 and 3, leading to cycles of criticism, withdrawal, rebellion, and anxiety. Unlike generic therapies, it offers personalized strategies—e.g., growth paths like Type 1's shift toward Type 7 joy—resulting in 20-30% communication gains, aligning with research (Demirel Yılmaz et al., 2014; Matise, 2018). The originality lies in its preventive focus, transforming differences into strengths, and its rare application to children in a Turkish context, filling a gap in local literature (Özgüven, 2024).

Key contributions include demonstrating Enneagram's integration with techniques like cognitive-behavioral and art therapy, yielding sustainable empathy and reduced SUD/conflicts. It highlights cultural adaptability, though Western origins warrant caution. Limitations: single-case limits generalizability; short duration lacks long-term data; RHETI's debated validity (Newgent et al., 2004); unexamined cultural influences.

Suggestions: Conduct multi-family studies with diverse types; combine with Bowen or Minuchin theories for hybrid models; pursue longitudinal follow-ups; develop child-specific Enneagram tools; train counselors in ethical, culturally sensitive applications; explore preventive programs in schools or communities to broaden impact. Ultimately, this case affirms Enneagram's potential as an empowering tool for harmonious family systems.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Oğuzhan Çelik. Doktor Öğretim Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Erzincan, Türkiye. e-mail: oguzhan.celik@erzincan.edu.tr

Assistant Professor, Erzincan Binali Yıldırım University, Department of Psychology, Erzincan, Türkiye. e-mail: oguzhan.celik@erzincan.edu.tr

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

No conflict of interest has been reported by the authors.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding was received for this study.

ORCID

Oğuzhan Çelik  <https://orcid.org/0000-0002-6453-2618>

Evliliğin İlk Yıllarında Çift Danışmanlığı: Aile-DSYM Temelli Bir Vaka Çalışması*

Couple Counseling in the Early Years of Marriage: A Case Study Based on the Family-Counseling Process Management Model

Ecem Çiçek Habeş , Serap Nazlı 

Öz. Bu çalışma, evliliklerinin ilk yılını tamamlamış olan bir çift ile Aile Danışması Süreç Yönetimi Modeli (Aile-DSYM) çerçevesinde yürütülen aile danışmanlığı sürecini ele almaktadır. Nitel vaka çalışması desenine dayalı olarak tasarlanan bu çalışma, bir ön oturum ve dört oturumdan oluşan çevrimiçi uygulamasını kapsamaktadır. Danışma süreci Aile-DSYM'nin 9 boyutu dikkate alınarak yürütülmüş, ön oturumda toplanan bilgiler ile vaka formülasyonu ve müdahale planı hazırlanmıştır. Evrensellik ve bireysellik ilkesine uygun hazırlanan müdahale planı, süpervizyon oturumlarında yapılan değerlendirmeler ile revize edilmiştir. Veriler oturum notları ve danışman gözlemlerinden elde edilmiş, süreç odaklı betimsel bir yaklaşımla analiz edilmiştir. Bulgular, sürecin doğrudan, açık ve empatik iletişimi, problem çözme becerilerinde gelişimi ve evlilik uyumu ve doyumunda artışı desteklediğini; süreçte iş-yaşam dengesi gibi temaların da öne çıktığını göstermektedir. Çalışma, yeni evli çiftlerle yürütülen danışma süreçlerinde iletişim ve problem çözme becerilerine odaklanmanın önemini vurgulamakta ve Aile-DSYM'nin kültürel açıdan işlevsel bir çerçeve sunabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler. Aile danışmanlığı, yeni evli çiftler, evlilik doyumu

Abstract. This study addresses the family counseling process carried out with a couple who had completed their first year of marriage, within the framework of the Family Counseling Process Management Model (Family-CPMM). Designed as a qualitative case study, the study covers a preliminary session and four counseling sessions conducted online. The counseling process was conducted considering the 9 dimensions of Family-CPMM, and the case formulation and intervention plan were prepared based on the information gathered during the preliminary session. The intervention plan, prepared in accordance with the principles of universality and individuality, was revised based on the evaluations made during the supervision sessions. Data were obtained from session notes and counselor observations and analyzed through a process-oriented descriptive approach. The findings indicated that the process supported more direct, open, and empathic communication, improvements in problem-solving skills, and an increase in marital satisfaction, while also highlighting themes such as work-life balance. The study emphasizes the importance of focusing on communication and problem-solving skills in counseling with newly married couples and demonstrates that the Family-CPMM can provide a culturally functional framework.

Keywords. Family counseling, newly-wed couples, marital satisfaction

Ecem Çiçek Habeş

Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye
e-mail: ciceke@ankara.edu.tr

Serap Nazlı

Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye
e-mail: snazli@ankara.edu.tr

Geliş/Received: 23/08/2025

Düzeltilme/Revision: 26/08/2025

Kabul/Accepted: 06/09/2025

<https://doi.org/10.58434/apdad.1770972>



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

*Bu çalışma 17-18-19 Kasım 2023 tarihlerinde düzenlenen 24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde atölye çalışmasında sunulmuştur.

GİRİŞ

Evlilik, bireyin yaşamında en önemli geçiş olaylarından biridir. Bu süreçte yeni evli çiftler zorlayıcı olabilen bir dizi görevle karşı karşıya kalmaktadır. Bunlar arasında rollerin ve sorumlulukların uygun biçimde paylaşılması, bireylerin ve çift olarak her iki üyenin geniş aileleri ve akran ağlarıyla ilişkilerini yeniden kurmaları veya yeniden tanımlamaları ve gelişen ilişkilerini sürdürmek ve beslemek için yeni yollar öğrenmeleri yer almaktadır. Bu görevler genellikle evlilikten önce başlayıp evlilik boyunca devam eder, ancak evliliğin ilk yılları genellikle temel çatışmaların ortaya çıktığı ve bunlarla yüzleşildiği dönem olmaktadır. Çiftlerin evlilik çatışmalarını yönetme ve farklılıkları uzlaştırma becerisi, evlilik doyumu ve istikrarının önemli bir belirleyicisi olabileceğinden (Greeff & De Bruyne, 2000; Karimi vd., 2019), evliliğin ilk yıllarının, evliliğin gelişim süreci için kritik bir aşama olabileceği söylenebilir.

İlk yıllar, çiftlerin uzun vadeli evlilik doyumunu ve birlikte kalma olasılığını öngören etkileşim, iletişim ve çatışma çözme kalıplarını oluşturdukları yıllardır (Huston vd., 2001; Williamson & Lavner, 2020). Çiftlerin roller, sorumluluklar ve sınırlar gibi bu konuları nasıl ele aldıkları, evliliğin geri kalanının yönünü belirlemektedir (Lee vd., 2014; Perrone vd., 2005). Çiftler ailelerini ve arkadaşlarını bir araya getirirken sosyal ağlar ve destek sistemleri de değişir ve bu durum ilişkiyi çeşitli şekillerde etkileyebilmektedir (Haggerty vd., 2022). Evliliğin ilk yılları, uzun vadeli evlilik doyumu, istikrar ve çiftin çatışma ve değişimi yönetme becerisini şekillendirdiği için çok önemlidir. Boşanmaların büyük bir kısmının ilk beş yıl içinde gerçekleşmesi, bu dönemin evliliğin devamı için önemini vurgulamaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2025).

Literatür, yeni evli çiftlerin karşılaştığı başlıca zorlukları kapsamlı bir şekilde ele almış ve hem ilişkisel hem de dışsal stres faktörlerini kritik sorunlar olarak belirlemiştir. *İletişim sorunları*, duygusal bilgi alışverişinde ve çatışmaları

yönetmede yaşanan zorluklar da dahil olmak üzere, başlıca zorluk kaynağı olarak sıklıkla belirtilmektedir (Benyamin vd., 2019; Jackson vd., 2016; Schramm vd., 2005; Sullivan vd., 2010). *Kişisel farklılıkları ve eşin davranışlarına ilişkin karşılanamayan beklentiler* genellikle hayal kırıklığına ve uyum sorunlarına yol açmaktadır (Benyamin vd., 2019; Hall & Adams, 2011). *Cinsel yaşam*, biyolojik ve ilişkisel faktörlerin bu farklılıklara katkıda bulunduğu önemli bir gerilim kaynağı olabilmektedir (Saxey vd., 2022; French vd., 2022). *Güç dengesizlikleri* ve ilişki içinde karar verme veya etki gücü üzerine yaşanan mücadeleler, özellikle ekonomik davranışlarla bağlantılı olduğunda, ilişkisel saldırganlık ve doyumsuzluğa yol açabilmektedir (Li vd., 2023). Yeni sorumluluklara uyum, iş ve aile hayatı arasında denge kurma, mali yönetim ve borçlar, aile ve sosyal dinamikler (örneğin, eşlerin ailelerinin müdahalesi veya çelişen bağlılıklar), uyku kalitesi ve zaman yönetimi sorunları (Benyamin vd., 2019; Hall & Adams, 2011; Jackson vd., 2016; Saxey vd., 2022; Schramm vd., 2005; Symoens & Bracke, 2015) belirtilen sorun alanları arasındadır.

Aile danışmanlığı, evlilikteki doyumu, iletişimi ve uzun vadeli ilişki istikrarını desteklediği için diğer dönemlerde olduğu gibi evliliğin ilk yıllarında da oldukça önemlidir. Bu yıllarda yaklaşık %40 oranında çiftin, bir tür evlilik müdahalesine katılırken, psikolojik danışmanlık sürecinin en yararlı ve değişim yaratan müdahale olarak değerlendirildiği belirtilmektedir. Aile danışmanlığı, çiftlerin uyum sağlamasında, ilişki kalitesinin iyileştirilmesinde ve sorunların büyümesinin önlenmesinde özellikle etkilidir (White vd., 2020). Bu süreç, çiftlerin sağlıklı iletişim kalıpları geliştirmelerine, çatışmaları çözmelerine ve duygusal yakınlık kurmalarına yardımcı olmak için kanıta dayalı stratejiler (örneğin, bilişsel-davranışçı ve duygu odaklı terapiler) sunmakta; uyumsuz davranışları (eleştiri, savunmacılık, aşağılama) ele alarak, ilişkinin ilk yıllarında sağlam bir temel oluşturması için oldukça önemli olan yapıcı diyalogu teşvik etmektedir (Emmanuella vd., 2024). Aile danışmanlığı sürecinin çiftlerin benzersiz ihtiyaçlarına ve geçmişlerine uyarlanabilir olması ise, onu çeşitli özelliklere sahip gruplar için uygun hale getirmektedir (Devlin vd., 2019; Devlin vd., 2023).

Aile danışmanlığı, ailelerin daha iyi iletişim kurmasına, çatışmaları çözmesine, zorluklara uyum sağlamasına ve tüm üyelerinin iyilik halini desteklemesine yardımcı olmak ve böylece daha sağlıklı ve uyumlu bir aile ortamı yaratmak için tasarlanmıştır. Bu süreç, aile üyeleri arasında açık, empatik ve etkili iletişimi teşvik etmeyi ve birbirlerinin bakış açılarını ve duygularını daha iyi anlamalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Aile bağlarını güçlendirirken, karşılıklı desteği artırmakta ve ailelerin güçlü yanlarını belirlemelerine ve bu yanları geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Temel amaç, ebeveynlik, evlilik sorunları veya kuşaklar arası problemler farketmeksizin, aile içindeki çatışmaları veya krizleri ele almak ve çözmektir (Mujahidah vd., 2025; Sackett & Cook, 2022; Suhartiwi vd., 2019). Aile danışmanlığı, ailelere sorunları işbirliği içinde çözmek ve kararlar almak için araçlar ve stratejiler sağlayarak tekrarlayan anlaşmazlıkların riskini azaltmaktadır. Bu süreç aynı zamanda, ailelerin hastalık, engellilik, travma veya gelişimsel geçişler gibi yaşam değişikliklerine uyum sağlamasına, dayanıklılık ve başa çıkma becerileri geliştirerek destek olmaktadır. Ailelerin zorlu koşullarda bile en iyi şekilde işlev görmelerini, olumlu değişiklikler yapmalarını ve uyumu korumalarını sağlamaktadır. Bu süreçte, aile bir sistem olarak ele alınırken, bireysel aile üyelerinin (çocuklar, ebeveynler veya diğerleri) ihtiyaçları üzerinde durulmakta ve ailenin genel zihinsel ve duygusal sağlığı hedeflenmektedir. Ayrıca, yaşam kalitesini ve aile uyumunu iyileştirmek için aile içi şiddet, özel ihtiyaçlar veya davranış sorunları gibi belirli sorunlar da hedef alınabilmektedir (Mohammed vd., 2024; Putri vd., 2023; Theofilidis, 2022).

Aile danışmanlığında farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu durum ailelerin çeşitli sorunlar, dinamikler ve kültürel geçmişlerle karşı karşıya kalması ve bunun da onların kendine özgü ihtiyaçlarını karşılamak için özel yöntemler gerektirmesiyle ilişkilidir. Türkiye'de geliştirilmiş modellerden biri olan Aile Danışması Süreç Yönetimi Modeli (kısaca Aile-DSYM) ruh sağlığı hizmetlerinin birincil ve ikincil önleme düzeylerinde kullanılabilecek bir model olarak tasarlanmıştır.

Aile-DSYM'nin birincil önleme düzeyi kapsamında ailede henüz problem oluşmadan aile üyelerinin psikolojik iyilik hallerini güçlendirmede ve şimdi ve

gelecek aile yaşam döngülerinde karşılaşılabilecekleri gelişimsel krizlerde veya toplumda aniden oluşan krizlerde modelden faydalanılabilmektedir. İkincil önleme düzeyi kapsamında ise ailede yeni başlayan probleminden farklı düzeylerde etkilenen aile üyelerine henüz yeni oluşmuş ve aile sistemini etkilemeye başlamış gelişimsel ve ani krizlerde destek sunulabilmektedir.

Gelişimsel ve önleyici odaklı bir yapıya sahip olan Aile-DSYM, ailelerin gelişimsel ve ani krizlerle baş etmelerinde psikolojik destek sunmaktadır. Kuramsal temellerini sistem perspektifini temel alan Bowen, Munichin, Haley ve Satir'in aile sistemine ilişkin görüşleri ile Carl Rogers'ın birey merkezli yaklaşımı oluşturmaktadır. Bu kuramların temel kavramları çok kültürlü perspektif ile Türk aile yapısına göre sentezlenmiştir (bkn. Nazlı, 2022).

Model dört ana aşamadan (danışma sürecine hazırlık, ilk evre, orta evre, son evre) oluşmaktadır. Bu aşamaların özelliklerine ilişkin bilgi aşağıda kısaca verilmiştir (Nazlı, 2020):

Birinci Aşama: Danışma sürecine hazırlık

Bu aşama psikolojik danışmanın profesyonel gelişimini sürdürmek için gerçekleştirdiği faaliyetler, fiziki mekanı düzenleme, veri toplama araçlarının hazırlanması, çalışma çizelgesi ve ücret gibi konuların belirlenmesi, bilgilendirilmiş onamın hazırlanması gibi adımları kapsamaktadır.

İkinci Aşama: İlk evre

İlk temas ile başlayıp aile sisteminin değerlendirildiği ve problem üzerinde uzlaşılarak çalışmaya başlayana kadar olan süreci kapsamaktadır. Ailenin probleminin modelin ve psikolojik danışmanın yetkinlik alanının kapsamında olup olmadığının değerlendirilmesi, öngörüşmenin planlanması, ailenin ilk oturuma davet edilmesi ve ailenin probleminin belirlenerek sistemin değerlendirilmesi bu evrede gerçekleşmektedir.

Bu oturumda aile üleriyle eşit düzeyde etkileşim kurmaya, danışma sürecine geliş nedeni ile ilgili üyelerin perspektifini almaya, problemleri hakkında kendi aralarında kurdukları etkileşime izin verilmesi ve bu etkileşimin gözlenmesine

dikkat edilmektedir. Danışma sürecini şekillendirecek olan amacın birincil değişim düzeyinde olması modelin yapısıyla ilişkilidir. Görünen ve gerçek problemin ayırt edilmesi, bunun aile ile ele alınması ve aile üyelerinin problemin ne olduğuna yönelik uzlaşa sağlaması bu aşamada önemlidir.

Bu evrede ailenin bireysellik/bütünsellik, denge/homeostazi, etkileşim/iletişim, kurallar, alt sistemler/sınırlar, ailenin fonksiyon ve görevleri, üst sistem ve kök aile, aile yaşam döngüsü, fizyolojik ve psikolojik sıkıntı olmak üzere dokuz boyutta değerlendirilmesi de gerçekleşmektedir. Özetle, bu evrenin sonunda aile sistemi dokuz boyutta analiz edilmiş, işlevsiz yapılar tespit edilerek danışma sürecinin hedefi belirlenmiştir.

Üçüncü Aşama: Orta evre

Birincil değişimlerin başladığı ana evredir. Süreçte belirlenen amacın birincil veya ikincil önleme düzeyinde olup olmamasına göre evrenin başlaması daha erken/geç olabilmektedir. Danışma hedefi doğrultusunda ailenin işlevselliğe yönelik çabalarının arttığı, süreçte gerekirse danışma hedefinin revize edildiği, değişim potansiyelinin ödevler aracılığı ile değerlendirildiği, değişim ve dönüşümün teşvik edildiği, değişimin kanıtlarının aile ile de paylaşıldığı ve aile üyelerinin izlenimlerinin de sürece dahil edildiği; ödevlerin, ölçeklendirme sorularının ve özetlemenin kullanıldığı, içerikten çok sürece odaklanılan bir evreye karşılık gelmektedir.

Dördüncü Aşama: Son evre

Aileye sunulan desteğin planlı bir şekilde sonlandırıldığı evredir. Kısa süreli olan bu model, ailede birincil değişimlerin meydana gelmesiyle sonlanmaktadır. Son oturumda tüm oturumların özetlenmesi, bundan sonra işlevselliği sürdürmeye yönelik yapılabilecekler hakkında bilgilendirme yapılması, geleceğe ilişkin ailenin görüşlerinin alınması gibi adımlar gerçekleştirilir. Bu süreçte izleme oturumlarına yönelik planlama da yapılabilmektedir.

Yukarıda açıklanan Aile-DSYM'nin kapsamlı, kültüre duyarlı ve süreç odaklı bir yaklaşımı temsil etmesi ve psikolojik danışmanların ailelere yönelik sunduğu hizmetlerde uygulanabilir bir çerçeve sunması yönüyle öne çıktığı görülmektedir.

(Nazlı & Kiye, 2021). Bu model kapsamında aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde bulunan aileler ile uygulamalar yapılarak modelin etkililiğinin değerlendirilmesi önemli görülmektedir. Özellikle evliliğin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesinde kritik bir dönem olan ve pek çok çift tarafından desteğe ihtiyaç duyulan “yeni evli çift” evresinde bu modelin nasıl işlev gösterdiğine ilişkin bulguların paylaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı yeni evli bir çiftle Aile-DSYM çerçevesinde yürütülen aile danışmanlığı sürecini kapsamlı bir şekilde aktarmaktır. Bu çalışma ile vaka formülasyonu ve müdahale planının model ışığında nasıl yapılandırıldığını ve çiftin deneyimlerini aile yaşam döngüsündeki bu dönem üzerinden göstererek hem kuramsal bilgiye hem de uygulamaya katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programı Evlilik ve Aile Danışmanlığı Uygulamaları dersi kapsamında yürütülen bu araştırmanın deseni, katılımcıları, verilerin toplanma ve analiz süreci, etik ve vaka formülasyonu ile müdahale planı aşağıda açıklanmaktadır.

Araştırma Deseni

Bu araştırma nitel vaka çalışması (qualitative case study) olarak tasarlanmıştır. Nitel vaka çalışması, bir olguyu zengin ve bütünsel bir şekilde anlamak için çok sayıda nitel veri kaynağına dayanan, sınırlı bir vakanın derinlemesine ve bağlama duyarlı bir şekilde incelenmesi olarak tanımlanabilmektedir (Alpi & Evans, 2019). Psikolojik danışma alanında nitel vaka çalışması ile araştırmacılar ve uygulayıcıların, sonuçları şekillendiren kişisel, ilişkisel ve bağlamsal faktörlerin etkileşimi de dahil olmak üzere, danışmanlık uygulamasının ayrıntılarını inceleyebilmeleri mümkün olmaktadır. Bu yöntem, psikolojik danışmanlık uygulamalarının karmaşıklığını ve bireyselliğini yakaladığı, yansıtıcı uygulamaları desteklediği ve hem araştırma hem de eğitime katkı sağladığı için özellikle psikolojik danışmanlık alanı için uygun bulunmaktadır (Kim & Jo, 2023; Kozak vd., 2023; Morrow, 2007). Bu çalışmada da yeni evli bir çift ile Aile-DSYM

çerçevesinde yürütülen beş oturumluk aile danışmanlığı uygulamasını derinlemesine ele alarak uygulama ve araştırmaya katkı sağlamak amaçlandığından, araştırma nitel vaka çalışması olarak tasarlanmıştır.

Katılımcılar

Danışma süreci evliliklerinin ilk yılını tamamlamış olan, çocuksuz ve çekirdek aile yapısına sahip genç bir çift ile yürütülmüştür. Her iki eş de Karadeniz kökenli olup, yaşamlarını Doğu Anadolu bölgesindeki bir ilde sürdürmektedir. Defne Hanım 20'li yaşlarının ortasında lisans programını tamamlamış ve işe girmek için sınav hazırlıkları yapmakta; şu an çalışmamaktadır. Barış Bey ise 30'lu yaşlarının başındadır ve hem lisansüstü eğitimini hem de ilgili alanda iş yaşamını sürdürmektedir. Çift, evliliklerinin erken döneminde bulunmaları nedeniyle hem ilişkilerini yapılandırmaya hem de kariyer hedeflerine yatırım yapmaya çalıştıkları bir yaşam evresindedir.

Verilerin Toplanması

Aile-DSYM temelli danışma süreci çevrimiçi ortamda yürütülmüştür. Süreçte çiftin onayı alınarak ses kaydı alınmış; her oturum sonrası oturum kayıtları süpervizyon formunda yer alan boyutların (ailenin tanıtımı, oturumun plana uygunluğu, oturumun özeti, ailenin dokuz boyuta göre değerlendirilmesi, kazanımların neler olacağının değerlendirilmesi hem süreç yönetiminin hem de psikolojik danışmanın değerlendirilmesi vb.) değerlendirilebilmesi için incelenmiş, psikolojik danışmanın gözlemleri ile birlikte ilgili kısımları yazıya dökülerek silinmiştir. Her bir oturum yaklaşık 60-75 dakika (ön oturum 30 dakika) arası sürmüştür. Burada analize dahil edilen veriler, her oturum sonrası doldurulan formlardaki bilgileri kapsamaktadır.

Verilerin Analizi

Veriler, danışma sürecine yönelik oturum notları ve psikolojik danışmanın gözlemlerinden elde edilmiş olup, süreç odaklı betimsel bir yaklaşımla (*process-oriented descriptive approach*) analiz edilmiştir (Merriam & Tisdell, 2016; Stake, 1995). Süreç odaklı betimsel yaklaşım, her adımı yakından inceleyip betimleyerek bir olgunun, vakanın, durumun nasıl geliştiğine dair kapsamlı bir anlayış

sağlamaktadır. Betimleyici yön ise yaklaşımın süreci ayrıntılı ve bağlam açısından zengin bir şekilde anlatmayı, ortaya çıkan ayrıntıları, farklılıkları ve etkileyen faktörleri yakalamayı amaçladığını ifade etmektedir (Villamor, 2020). Bu kapsamda oturumlar sırasıyla ele alınmış, danışma sürecindeki yaşantılar, müdahale biçimleri, psikolojik danışmanın rolü ve çiftin paylaşımları bütüncül bir şekilde değerlendirilmiştir.

Etik

Aile danışmanlığı uygulamasının yürütülmesinde ve sürecin bilimsel yayına dönüştürülmesinde etik ilkelere uygun hareket edilmiştir. Katılımcılardan yazılı ve sözlü olarak bilgilendirilmiş onam alınmış, danışma sürecine gönüllü olarak katıldıkları ve istedikleri anda süreçten çekilme hakları olduğu, ayrıca bu uygulamanın doktora dersi kapsamında süpervizyon altında gerçekleştirildiği ve bilimsel rapor ve yayınlara dönüşebileceği bildirilmiştir. Danışma sürecindeki kayıtlar yalnızca süpervizyon amacıyla kullanılmış, psikolojik danışmanın şifreli bilgisayar ve kullandığı şifreli platform üzerinden bağlantı gerçekleştirilerek ve oturumlar süresince yalnızca psikolojik danışmanın ve çiftin bulunduğu bir ortam sağlanarak gizliliği sağlanmış ve ses kayıtları oturum sonunda yok edilmiştir. Makale yazım sürecinde ise çalışmaya katılan çiftin kimlik bilgileri gizli tutulmuş, tüm veriler anonimleştirilerek rapor edilmiştir. Araştırma için Ankara Üniversitesi Etik Kurulu Başkanlığından onay alınmıştır (Etik Onay Tarih: 02/08/2021 Sayı: 13/274).

Vaka Formülasyonu ve Müdahale Planı

Aile-DSYM’de vaka formülasyonu ön görüşme ve 1. oturumdan elde edilen veriler ile yapılır. Bu başlıkta ilgili vakadan elde edilen veriler ile yapılan formülasyon aşağıda verilmiştir (Nazlı, 2025):

Aile yapısı: Çifte ilişkin demografik bilgiler yukarıdaki “katılımcılar” bölümünde aktarıldığından tekrar değinilmeyecektir. Çift evliliklerinin ilk yılını tamamlamış olup yalnızca eşlerden oluşan çocuksuz aile yapısına sahiptir.

- Sosyo-demografik özellikler: Çift Karadeniz kökenli kültürel değerlerde büyümüş; kadın 20 yaşlarında lisans mezunu, çalışmıyor ve işe başlamak için sınav hazırlıkları yapıyor. Erkek 30 yaşlarında lisansüstü öğrenimine devam ediyor ve bir kamu kurumunda çalışıyor.
- Ailenin 9 Boyutu: Dokuz boyutlu değerlendirme yapıldığında;
 - Bireysellik ve bütünlük* dengesini kurmakta zorlandıkları; bir diğer deyişle bireysel gelişim süreci ile (burada kariyer gelişimi olarak kullanılmıştır) ile aile bütünlüğü dengesini kurmakta zorlandıkları gözlemlenmiştir.
 - Denge ve homeostazi* boyutu çerçevesinde değerlendirildiğinde çiftin yaşantısı, evliliğin ilk yıllarında karşılaşılan gelişimsel krizlerin bir örneğini yansıtmaktadır. Evliliğe uyum, bireysellik–bütünlük dengesini kurma, kariyer geliştirme ve yeni bir çevreye uyum gibi çoklu görevler ailenin dengesini zorlamakta; özellikle sosyal yaşamda ortaya çıkan çatışmalar bu süreci daha da karmaşık hale getirmektedir. Çiftin kaliteli vakit geçirme konusundaki anlaşmazlıklarını iletişimden kaçınarak çözmeye çalışması, sistemin *kendi kaynaklarıyla dengeyi yeniden kurmakta zorlandığını* göstermektedir. Bu bağlamda, danışma süreci aile bütünlüğünü destekleyici bir dışsal kaynak işlevi taşımaktadır.
 - Ön oturumda yapılan değerlendirme sonucunda çiftin başlıca sorun alanının *etkileşim ve iletişim* boyutuyla ilişkili olduğu görülmüştür. Her iki aile üyesinin de oturumdaki etkileşimleri değerlendirildiğinde uygun olmayan iletişim tarzlarına yöneldikleri (geri çekilme, suçlama, dikkati dağıtma, zihin okuma) ve birbirlerinin mesajlarını yorumlarken bazı hatalar yaptıkları görülmektedir. Bu alandaki zorlanmalar özellikle sosyal yaşamlarında ortaya çıkmaktadır. Çiftin en çok zorluk yaşadığı noktalardan biri evde ve dışarıda kaliteli vakit geçirmedi. İkisinin de sosyallik ihtiyaçlarının yoğunluğu birbirinden farklıdır. Kişisel farklılıklarının yanı sıra iş yoğunlukları ve yaşadıkları çevrenin kısıtlı olanakları da sosyal yaşamlarını etkilemektedir. Bununla birlikte oturum sırasında zaman zaman *güç savaşı* içerisine girdikleri de gözlemlenmiştir.
 - Aile yaşam döngüsünde* evlilik ilişkisine ilişkin farklı beklentileri olduğu ve bunlar arasında bir uzlaşma sağlamaya yönelik çabaladıkları; bir yandan

bireyselliklerini sürdürmek isterken bir yandan da birlikte uyumlu olmaya çalıştıkları bir evrede bulundukları görülmektedir. Diğer bir ifade ile “eş uyumu” bu evrenin en belirgin problemidir ve bu çiftte de bu sorun gözlemlenmiştir. Evliliklerinin ilk yılını tamamlamış olmalarına rağmen etkili iletişim ve problem çözme becerilerinin sınırlılığı nedeniyle eş uyumunu sağlayamadıkları saptanmıştır.

-*Ailenin işlevi* değerlendirildiğinde yukarıda ele alınan bazı alanlarda işlevsiz örüntülerin olduğu, birlikte kaliteli zaman geçirme ve özellikle konuşarak ve uzlaşarak ‘problem çözme’ becerileri gibi sağlıklı aile özelliklerini daha düşük düzeyde taşıdıkları görülmektedir. Ancak güçlü işlev olarak *kurallar* esnektir, sorumluluklar paylaşılmaktadır.

-*Kök aile ile etkileşim* konusunda detaylı bir bilgiye ulaşılmamıştır ancak sınırlı bir etkileşim olduğu görülmektedir.

-*Fizyolojik bir probleme* değinilmese de *psikolojik* olarak bazı zorlanmalar içinde oldukları görülebilmektedir. Evliliğe uyum sağlarken bir yandan da kariyerini şekillendirme süreci içinde olmaları her iki aile üyesinin de kaygı yaşamasına yol açmaktadır.

- *Başlıca sorun alanları:* Çift danışma sürecine sosyal yaşamlarıyla ilgili anlaşmazlık yaşadıkları için başvurmuştur. Başka bir alanda problem yaşamadıklarını belirtmiştir.
- *Güçlü yönler:* Her iki eş de yaşadıkları problemleri çözebilmek için danışma sürecine gönüllü bir şekilde başvurmuş; oturumlara düzenli devam ederek oturumlar arası verilen çalışmaları yapmak için özen göstermiştir. Oturum sırasında öfke ve hayal kırıklığı gibi duygularını yönetebilmek için çaba göstermeleri ve birbirlerini dinlemeye ve destek olmaya çabalamaları da diğer güçlü özellikleri arasında gösterilebilmektedir.

Bu çalışmada çiftin yaşadığı sorunlar, Aile-DSYM bakış açısıyla ele alınmıştır. Aile-DSYM, aile içi sorunları doğrusal bir neden-sonuç ilişkisiyle değil, eşlerin etkileşim döngülerini sürece odaklanarak anlamlandırır. Model, problem çözme ve iletişim gibi temel becerilerin güçlendirilmesi yoluyla çiftlerin gelişimsel ve ani

krizlerle başa çıkmalarını desteklemeyi, böylece uyum ve doyumlarını artırmayı amaçlar (Nazlı, 2020). Bu çerçevede, çiftin iletişim güçlükleri ve rol beklentilerinden kaynaklanan çatışmalarının, her iki eşin tepkilerinin birbirini beslediği döngüsel bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Evliliğin ilk yıllarında “eş uyumu” önemlidir. Başlangıçta küçük farklılıklar olarak ortaya çıkan anlaşmazlıkların, uygun şekilde ele alınmadığında karşılıklı savunma ve geri çekilme davranışlarını tetiklediği; bu süreçlerin ise çatışmayı sürdürerek ilişkinin doyumunu olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Dolayısıyla sorunların anlaşılması, eşlerin birbirini etkileyen iletişim örüntülerinin çözülmesini gerektirmektedir. Bu anlayışla müdahale planı hazırlanmıştır (Tablo-1):

Tablo-1: Yeni Evli Çift İçin Müdahale Planı

Aile Profili - Ailenin yapısı: Çekirdek aile - Sosyo-demografik özellikleri: * Barış 30’lu yaşlarda, üniversite mezunu ve lisansüstü eğitimine devam ediyor, kamu kurumunda çalışıyor. * Defne 20’li yaşlarda, üniversite mezunu, çalışmıyor, işe başlamak için sınav hazırlıkları yapıyor. - Ailenin sorunu/semptomu: Kaliteli zaman geçirme ve iletişim sorunu - Ailenin koruyucu ve risk faktörleri: *Eşlerin birbirini sevmesi, değer vermesi (+) *Eşlerin kaliteli zaman geçirmemesi (-) *İkamet ettikleri bölgenin kısıtlı sosyo-kültürel çevresi (-) *Defne’nin çalışmıyor olması (-) *Barış’ın yoğun iş yükü (-) Danışma Hedefi - Etkili iletişim ve problem çözme becerilerinin güçlendirilmesi ve ailenin duygusal atmosferinin daha işlevsel, güvenli bir yapıya dönüşerek eş uyumunun desteklenmesi - Çiftin beklentisi: kaliteli sosyal etkileşim sayılarının artması

Oturum	Oturumun Amacı ve Planı
Ön oturum (30 dk) - Aileyi tanıma - Beklentilerin alınması - Yapılandırma - Yazılı-sözlü onam - Terapötik ittifak - 9 boyutlu değerlendirme - Özetleme ve ödev - Bir sonraki oturum randevusu	▪ Aile danışmanı tarafından süreç hakkında bilgilendirme yapılacaktır. ▪ Ön görüşme ve tüm süreç çevrimiçi ortamda yapılacağı için teknik alt yapı, gizlilik konularında bilgilendirme yapılacaktır. ▪ Terapötik ittifakın kurulması amacıyla aile üyeleri ile içten, saydam bir ilişki kurulmaya özen gösterilecektir. ▪ Eşlerden sözlü ve yazılı onam alınacaktır. Ardından eşler tarafından ailede algılanan problem ve danışma hizmetinden beklentilerinin neler olduğuna dair bilgi alınacaktır. ▪ Yarı Yapılandırılmış Aile-DSYM Görüşme Formu (Nazlı, 2020) ile Aile-DSYM'nin dokuz boyutu hakkında veri toplanmaya başlanacaktır. ▪ Oturum boyunca eşlere eşit söz hakkı tanınmasına özen gösterilecektir. ▪ Oturum özetlenecektir. ▪ Ödev verilecektir. ▪ 1. oturum randevusu planlanacaktır.
1. Oturum (60 dk) - Ödev paylaşımı - Yapılandırma - Terapötik ittifak - 9 boyutlu değerlendirme - Etkili iletişim becerisi - Özetleme ve ödev - Bir sonraki oturum randevusu	▪ Ödevin değerlendirilmesi yapılacaktır. ▪ Yarı Yapılandırılmış Aile-DSYM Görüşme Formu (Nazlı, 2020) ile Aile-DSYM'nin dokuz boyutu hakkında veri toplanmaya devam edilecektir. ▪ Bu oturumda “etkili iletişim becerisi” üzerinde durulacak, temel beceriler (ben dili, empatik dinleme gibi) hakkında bilgilendirme yapılacaktır. ▪ Oturum özetlenecektir. ▪ Eş alt sistemini güçlendirmek amacıyla eşlerden birlikte yapmaktan keyif alacakları bir etkinlik belirleyerek bir sonraki oturuma yapmaları istenecektir. ▪ 2. oturum randevusu planlanacaktır.

2. Oturum (60 dk) - Ödev paylaşımı - Problem çözme becerisi - Özetleme ve ödev - Bir sonraki oturum randevusu	▪ Ödevin değerlendirilmesi yapılacaktır. ▪ Bu oturumda “problem çözme becerisi” üzerinde durulacak, çiftin problemlerini nasıl çözdüğü gözlemlenecek ve etkili problem çözme becerisi hakkında kısa bilgilendirme yapılacaktır. ▪ Kariyer planlarının aile sistemine ve çift ilişkisine etkisine ilişkin aile üyelerine döngüsel sorular sorulacaktır. ▪ Oturum özetlenecektir. ▪ Eş alt sistemini güçlendirmeye yönelik ve/veya uygun bir ödev verilecektir. ▪ 3. Oturum randevusu planlanacaktır.
3. Oturum (60 dk) - Ödev paylaşımı - Yaşamda denge etkinliği - Özetleme ve ödev - Bir sonraki oturum randevusu	▪ Ödev değerlendirmesi yapılacaktır. ▪ Yeni evli olmaları nedeniyle Yaşamda Denge etkinliği ile çiftin tüm yaşam alanlarına denge sağlaması ve eş uyumları desteklenecektir. ▪ Oturum özetlenecektir. ▪ Eş alt sistemini güçlendirmeye yönelik ve/veya uygun bir ödev verilecektir. ▪ 4. oturum randevusu planlanacaktır.
4. Oturum (60 dk) - Ödev paylaşımı - Tüm sürecin özetlenmesi - Kazanım değerlendirmesi - Kapanış - Özetleme ve ödev - Bir sonraki oturum randevusu	▪ Ödev değerlendirmesi yapılacaktır. ▪ Aile yapısı ve güçlü aile için yapılması önemli hususlar (bireysellik-bütünlük, kurallar, roller, etkili iletişim, problem çözme ve sınırlar gibi) ele alınacak ve birlikte neler yapılabileceği tartışılacaktır. ▪ Tüm süreç özetlenecektir. ▪ Danışma sürecinde elde edilen kazanımları sürdürmek için yapılabilecekler ele alınacaktır. ▪ İyi dilekler alınarak kapanış yapılacaktır. ▪ Mümkünse izleme oturumu planlanacaktır.

Süpervizörün notları	▪ Çift yeni evli, birbirlerine ve yeni kimliklerine uyum sürecindeler, bu evrenin genel problemlerine dikkat edilmeli. ▪ Erkek yoğun iş ortamında ancak kadın çalışmıyor, bu durum çift arasında gerilime neden olabilir. ▪ Çift kaliteli sosyal yaşamlarının olmadığını belirterek başvurmuş, bulundukları bölgenin imkanları dahilinde yeni etkinlikler geliştirmelerine destek olunması önemli olacaktır. Diğer bir ifade ile çiftin danışmadan beklentileri göz ardı edilmemelidir. ▪ Danışma süreci çevrimiçi yürütülecek; teknik alt yapıya dikkat edilmeli ve gizlilik konusunda özenli davranılması gerekiyor. ▪ Danışma sürecinde terapötik ittifak kurulmaya özen gösterilmeli, çok kültürlü perspektif ile ailenin değerlerine koşulsuz kabul, saygı esaslı danışma süreci yönetilmesi ve aile üyelerine eşit mesafe/tarafsızlık ilkesi ile yaklaşılması, aile üyelerini ilgi ile dinleme, güvene dayalı sürecin yönetilmesine özen gösterilmesi önemlidir. ▪ Aile içi iletişim becerileri, ben ve biz dili, kaliteli zamanların artırılması, problem çözme becerisi ile eş alt sisteminin güçlendirilmesinin sürecin ana hedefleri olması uygun olur. ▪ Danışma sürecinde “eşitlik/tarafsızlık ilkesi” çok önemlidir. Eşlere eşit söz hakkı verilmeli, baskın olan eşin sözü nazıkçe kesilmeli, ancak diğer eşin mağdur konumunda kaldığı da düşünülmemeli; Türk kültüründe yaygın olan kadını zayıf görme/kadının tarafında yer alma anlayışına tarafsızlık ilkesini benimsemiş bir aile danışmanı olarak eğilim göstermemeye özen gösterilmelidir.
-----------------------------	--

DANIŞMA SÜRECİ

Aile-DSYM temelli danışma süreci, bir ön oturum ve dört oturum olmak üzere toplam beş oturum ve çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Planlanan izleme oturum eğitim öğretim döneminin sonlanması nedeniyle gerçekleştirilememiştir.

Ön Oturum

Sürecin başında online platformun ve süreçlerin özellikleri (gizlilik, bağlantı kurulması, süreçte dikkat edilmesi gereken noktalar) açıklanmıştır. Psikolojik danışman kendini tanıtmış, sürecin işleyişi hakkında bilgi vermiş ve bilgilendirilmiş onam yazılı ve sözlü olarak alınmıştır. Çiftin bağlantıyı sessiz ve özel bir ortamdan sağlamaları ve her ikisinin de düzenli katılımının önemi konusunda bilgilendirme yapılmış ve oturum boyunca yalnızca çift ve danışmanın katılımı sürdürülmüştür.

Ön oturumda aile yapısı hakkında bilgi almak için Aile-DSYM'nin 9 boyutunu kapsayan yarı yapılandırılmış görüşme formundan yararlanılmıştır. Oturumun devamında psikolojik danışman, çiftin problemlerini birlikte konuşabilmeleri için alan açmış, iletişim süreçlerini gözlemlemiş ve yaşanan iletişim engellerini görünür kılmıştır. Defne Hanım ve Barış Bey'in zaman zaman kırıncı bir dil kullandıkları, birbirlerinin ifadelerini doğrulamadan anlam yükledikleri ve savunmacı tavırlar sergiledikleri gözlenmiştir.

Oturumun sonunda danışman, açık iletişimin güven ve duygusal yakınlığı artıracak ve kaliteli vakit geçirmenin hem bireysel hem de ilişkisel işlevselliklerini destekleyeceği yönünde bir hipotez geliştirmiştir. Ayrıca, kendini ifade etme ve empati becerilerinin desteklenmesi sürecin temel hedeflerinden biri olarak belirlenmiştir.

Ön oturum sürecinde çiftin problemlerine yönelik farkındalıklarının yüksek olduğu görülmüş ve hızlı bir şekilde sorunları üzerinde konuşmaya yöneldikleri izlenmiştir. Çifte *aile yaşam doyumlarına 10 üzerinden kaç puan verdikleri* şeklinde bir soru yöneltildiğinde 8 puan yanıtı alınmış ve çift yalnız sosyal yaşamlarında anlaşmazlık yaşadıklarını dile getirmiştir. Çiftin 10 üzerinden 8 puan vermeleri aslında kendilerini sağlıklı değerlendiremediklerini göstermesi bakımından anlamlı bulunmuştur. Çiftin etkileşimleri incelendiğinde, ikinci oturumda daha ayrıntılı ele alınacak olan “iletişim” teması gündeme gelmiştir.

Birinci Oturum

Oturum, kısa bir ısınma etkinliği ve önceki görüşmenin özetlenmesiyle başlamış, ardından iletişim teması ele alınmıştır. Süreçte Defne Hanım'ın kendini doğrudan ifade etmesini zorlaştıran kaygılar ortaya çıkmış, Barış Bey'in ise çoğunlukla eşine adına konuştuğu görülmüştür. Danışman, her iki eşin kendi görüşlerini ifade etmelerini teşvik etmiş, bu sayede çift bazı yanlış anlamalarını fark ederek şaşkınlık yaşamıştır.

Birinci oturumun ana teması etkili iletişim becerisi kazandırmaktır. Çiftin suçlayıcı ve savunmacı iletişim tarzları üzerinde çalışılmış; Defne Hanım'ın isteklerini daha açık ifade etmesi, Barış Bey'in ise çoğu zaman zorunluluktan yerine getirdiğini söylediği eşinin beklentilerine daha duyarlı yaklaşması konularında süreçte üzerinde çalışacakları görevler belirlenmiştir.

Sosyal yaşamla ilgili konular gündeme geldiğinde, Barış Bey ayda bir etkinlik planlamayı önerirken, Defne Hanım bunun görev gibi değil, içten gelen bir davranış olarak yapılmasını istediğini belirtmiştir. Oturum sırasında ayrıca Barış Bey'in akademik kaygıları nedeniyle uykuya yönelmesinin çiftin sosyal yaşamını etkilediği ortaya çıkmıştır. Oturumun sonunda çift, danışma ortamında kendilerini daha rahat ifade edebildiklerini ve psikolojik danışmanın her iki tarafa da eşit derecede "hak verebildiğini" söylemiştir. Süreç, birlikte kaliteli vakit geçirmelerini destekleyecek bir ev ödevi ile tamamlanmıştır.

Birinci oturumun etkili iletişim becerisi olarak belirlenmesinin çok isabetli olduğu danışma sürecinde anlaşılmıştır. Psikolojik danışman, çiftin kendi tepkileri ve bu tepkilerin karşısındaki üzerindeki etkisi üzerinde düşünceleri için alan açmış, çiftin duygularını ve ihtiyaçlarını oturum sırasında birbirlerine uygun bir dille aktarmalarını desteklemiş, iletişimde farklı yollar denemeleri için müdahalelerde bulunmuş ve çiftin güçlü yönlerini vurgulamıştır. Yeni evli çiftlerde etkili iletişim becerisinin sınırlılığı zaman içinde "güç savaşına" evrilmektedir; bu durumun çiftte de olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle ikinci oturumun "etkili problem çözme" becerisine yönelik olmasının açık/gizli yaşanan güç savaşının azalmasına katkı sağlayacağı değerlendirilmiştir.

İkinci Oturum

Oturumun başında çift, yorucu bir hafta geçirdiklerini ve dikkatlerini toplamakta güçlük yaşadıklarını paylaşarak başlamıştır. Bu nedenle ikinci oturumda günlük zorlukları ve duygularını konuşmaları için zaman tanınmış; böylece oturuma odaklanabilmeleri desteklenmiştir. Çiftin paylaşımlarının ardından ödev ele alınmış; çiftin ödevlerini yapmaları dikkati çekmiştir. Çift birlikte dışarıda yemek yemeye ve kahveye içmeye gittiklerini, ayrıca ev yaşamlarını düzenlemeye yönelik adımlar da attıklarını (ör. uyku saatlerini düzenleme) bununla birlikte önceki oturumda ele alınan konuya yönelik paylaşmak istedikleri bir deneyim olmadığını belirtmiştir.

Ardından bu oturumun ana amacı olan “problem çözme” teması ele alınmıştır. Çiftin, yaşadıkları sorunları belirleyip önem derecesini puanladıkları ve çözüm adımlarını tartıştıkları bir etkinlik gerçekleştirilmiştir. Etkinlik sırasında çiftin, problemleri listelemekte zorlandığı görülmüştür. Yöneltilen çeşitli sorularla birlikte Defne Hanım, eşinin net cevaplar vermemesi nedeniyle zorlandığını; Barış Bey ise eşinin isteklerinin hemen gerçekleşmesine yönelik talebinin kendisi için güçlük yarattığını paylaşmıştır. Danışma sürecinde çiftin bu konuda yaşadığı zorluk not edilmiş ve bu oturumun ev ödevi olarak verilmiştir. Üniversite mezunu ve bir yıllık evli çiftin hala problemlerini tanımlayamamış olması “eş uyumu” göstergesi olarak not edilmiştir.

Oturumda dikkat çeken noktaların ve psikolojik danışmanın müdahalelerinin ele alınması önemli görülmektedir. Çiftin etkinlik öncesinde her problemi çözemeyecekleri yönünde bir duruş sergilemesi ve profesyonel destek almanın önemini vurgulamaları dikkat çekmiştir. Psikolojik danışmanın problem çözme becerilerinin öğrenilebilir olduğu yönündeki açıklamasının ardından Barış Bey’in davranış değişikliklerinin zorluğuna değinmesi de dikkat çeken bir diğer noktadır. Oturum boyunca psikolojik danışman, Defne Hanım’ı sessizleştirdiği anlarda kendini daha açık ifade etmesi için cesaretlendirmiş; ayrıca çifte problemlerin çözümünün mümkün olabileceğine dair umut aşılayarak sürece destek olmuştur. Oturumun sonunda çift, fazla problem yaşamadıklarını ama basit görünen

sorunlarda bile zorlandıklarını ifade etmiş, güçlü yönlerini keşfettiklerini ve problem çözmeye dair yeni bilgiler edindiklerini dile getirmiştir.

Üçüncü Oturum

Oturum, önceki oturumlarda ele alınan iletişim ve problem çözme temalarıyla ilgili çiftin değerlendirmeleri alınarak başlamıştır. Çift bu hafta yoğunlukları nedeniyle birbirlerini çok az gördüklerini, buna rağmen daha mutlu ve rahat hissettiklerini paylaşmıştır. Ödev üzerine fazla çalışmadıklarını belirtmelerinin ardından bu konu ele alınmış; sonrasında oturumun teması olan yaşamda denge konusu (fiziksel, bilişsel, duygusal ve manevi boyutlar) gündeme getirilmiştir.

Oturum temasına geçilmeden önce Defne Hanım eşiyle olan iletişime yönelik bazı paylaşımlar yapmak istediğini belirtmiştir. Eşi tarafından dinlenmediği, bazı durumlarda manipüle edildiğini hissettiği, sorumluluklarını (okul, ev işleri) üstlenirken zorlandığı ve eşinden destek alamama yönündeki endişeleri gibi konuları odağa taşımıştır. Psikolojik danışman oturumun temasına geçmeden her iki aile üyesinin de bu konularda kendilerini ifade etmelerini sağlayarak uzlaşmalarını desteklemiştir. Önceki oturumlarda kendini ifade etmekte zorlanan Defne Hanım'ın konuşmaya istekli olması, danışma sürecinin etkililiği açısından bir gösterge olarak not edilmiştir.

Denge temasında özellikle iş/kariyer yaşamı ele alınmıştır. Çift birbirlerine yönelik önerilerde bulunmuştur. Psikolojik danışman bu alanları geliştirebilmek için uygulanabilecek stratejiler konusunda bilgilendirme yaparak kendi seçeneklerini oluşturup plan yapmaları konusunda çifti desteklemiştir. Oturumun sonunda kaygıyı yönetmede uykuya yönelmek yerine birlikte çalışma, uykuya geçişi tetikleyen davranışlardan kaçınma gibi seçenekler konuşulmuştur. Fiziksel sağlık (beslenme, uyku düzeni) ve manevi boyut (ortak değerler üzerinden aktiviteler, gelecek planları) üzerinde durulmuştur. Çift, psikolojik danışmanın desteğiyle birçok konuyu daha kolay gündeme getirdiklerini ve paylaşımlarının kendilerinde farkındalık yarattığını ifade etmiştir. Oturum özetlenerek haftaya yapılacak sonlandırma oturumu hatırlatılmıştır.

Oturumda dikkat çeken noktaların ve psikolojik danışmanın müdahalelerinin ele alınması önemli görülmektedir. Defne Hanım'ın eşine ve ilişkilerine yönelik daha önceki oturumlarda yapmadığı pek çok paylaşımı bu oturumda dile getirmesi oturumun planlanan şekilde gerçekleşmesini zorlaştırmıştır. Tarafsızlık ilkesine uyularak Defne Hanım'ın paylaşımlarına fırsat sunulmuş; Defne Hanım'ın paylaşımlarının yalnızca onun değil çift olarak ele alınması sağlanmış, Barış Bey'in hem eşini empati ile dinlemesi hem kendisini ifade etmesi desteklenmiştir. Danışma sürecinin tarafsızlık ilkesi ile yönetilmesi ile birlikte, Barış Bey'in bir önceki oturumlarda gözlemlenen bahane bulma davranışını azalttığı ve eşinden onay almaya yöneldiği dikkat çekmiştir.

Bu oturumda psikolojik danışman her iki aile üyesi arasında dengeyi ve tarafsızlığı sağlama ve bunu üyelere yansıtabilme konusunda daha fazla çaba harcamıştır. Oturumda yaşanan zor anlar (örneğin Defne Hanım'ın kaygılarından dolayı sorumluluklarını yerine getirmekte zorlandığını belirten eşine yaptığı yüzleştirme ve Barış Bey'in sessizleşmesi; Defne Hanım'ın daha destekleyici sözler duyma isteğine karşın Barış Bey'in konuyu kendine çekerek kendisi hiç böyle sözler duymadığı için ihtiyaç da duymadığı yönündeki ifadesinden sonra Defne Hanım'ın kendine saldırılmış hissettiğini söylemesi gibi) dikkat çekmiş; ancak çiftin bir yıldır biriken konuları oturuma taşıması “eş uyumu” için atılan en önemli adım olarak değerlendirilmiştir. Bu oturumda yaşanan güç savaşı fiziksel olarak da birbirlerinden uzaklaşmaları, kafalarını çevirerek veya sessizleşerek tepki vermeleri gibi tepkilerle görünür hale gelmiştir. Psikolojik danışman her iki durumda da “şimdi ve burada” tekniğiyle ele alarak ve önceki oturumlar ve danışma sürecinin amacını hatırlatarak müdahalelerde bulunmuştur. Üçüncü oturum diğer oturumlara göre zorlu geçse de, üstü kapatılan konuların “açıkça” ele alınmaya başlanması eş uyumunu artıracaktır; birinci ve ikinci oturumda ele alınan etkili iletişimin ve problem çözme becerilerinin bu oturumda test edilmesinin önemli bir kazanım olduğunu da göstermesi bakımından anlamlı olduğu değerlendirilmiştir.

Dördüncü Oturum

Bu oturum kısa bir sosyal konuşmanın ardından son oturumun süreci açıklanarak başlatılmıştır. Ön oturumdan itibaren tüm oturumlar özetlenerek çiftin hem geliştirilebilir hem de güçlü yanları vurgulanmıştır. Çiftin oldukça dikkatli ve meraklı bir yaklaşım içerisinde olması dikkat çekmiştir.

Özetlemelerle ilgili eksik/yanlış bir nokta olup olmadığını sorularak çiftin sürece yönelik değerlendirmeleri alınmıştır. Barış Bey ara ara eşi Defne Hanım'a söz vererek süreçteki kazanımlarını paylaşmıştır. Çift tarafından da belirtilen kazanımlar arasında özellikle birbirlerine söylemedikleri şeyleri bu oturumlarda dile getirebilmeleri ve kendileri için öncelikli olan problemlere ilişkin hem farkındalık boyutunda hem de davranış boyutunda yol alabildikleri bulunmaktadır.

Oturum sürecinde çiftin fiziksel olarak birbirlerine daha yakın duruşları ve mutluluğu yansıtan yüz ifadeleri dikkat çekmiştir. Psikolojik danışman çifte ilk oturumda aile yaşam doyumlarına verdikleri puanı (8) hatırlatarak aile yaşam doyumlarına şimdi kaç puan verdikleri sorusunu yöneltmiştir. Alınan 9 puan yanıtından sonra, 8'den 9'a nasıl gelindiği, 9'dan 10'a çıkmak için neler yapılabileceği ve bundan sonraki süreç için neler planladıkları ele alınmıştır. Sürece aktif katılımları ve çabaları için teşekkür edilerek ve bundan sonra psikolojik desteğe ihtiyaç duyduklarında ulaşabilecekleri hatırlatarak iyi dileklerle oturum sonlandırılmıştır. Ders döneminin sona ermesi nedeniyle izleme oturumu planlanmamıştır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Aile-DSYM farklı aile yapılarında ve farklı aile yaşam döngülerinde uygulanabilecek kısa süreli bir modeldir (Nazlı, 2020). Bu çalışmada evliliklerinin birinci yılını tamamlamış yeni evli bir çiftle Aile-DSYM çerçevesinde yürütülen bir ön oturum ve dört oturumdan oluşan danışma sürecinin kapsamlı bir şekilde ele alınması amaçlanmıştır. Çiftin temelde etkili iletişim ve problem çözme

becerilerini geliştirerek özellikle sosyal yaşamlarında daha uyumlu ve doyumlu olabilmelerinin amaçlandığı bu süreçte, yapılan dokuz boyutlu değerlendirmenin ardından sırasıyla etkili iletişim, problem çözme ve yaşamda denge boyutları ele alınmıştır.

Aile-DSYM temelli yürütülen beş oturumluk çevrimiçi danışma sürecinde elde edilen bulgular, çiftin danışma sürecindeki değişimlerini ortaya koymaktadır. Sürecin başlangıcında iletişimde daha çok olumsuz tarzlar ve dolaylı ifadeler gözlenirken, ilerledikçe ihtiyaç ve isteklerin daha açık ve doğrudan bir biçimde ifade edilmeye başlandığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte zaman zaman işlevsiz örüntülerin de tekrar ortaya çıkabildiği görülmüştür. Yeni evli çiftlerde ele alınmayan, üstü kapatılan problemlerin eş uyumunu zorlaştırdığı (Birditt vd., 2017) bu çalışmada da göstermiştir. Süreç özellikle iletişim ve problem çözme boyutlarında çiftin hem farkındalık hem de davranış boyutunda ilerleme kaydetmesine katkı sağlamıştır. Aile-DSYM özellikle etkili iletişim ve problem çözme becerilerini ele almakta, bunun ailede “birincil değişimlerin” kısa sürede yaşanmasında etken olduğu vurgulanmaktadır (Nazlı, 2020).

Ayrıca, danışma sürecinde çiftin evlilik doyumuna ilişkin öznel değerlendirmelerinde de artış gözlenmiştir. Her ne kadar ilk oturumda kendilerini yeterince değerlendiremedikleri için fazla puan verseler de, bunu son değerlendirmede kavramışlar ve yalnızca bir puan artırmışlardır. Aile-DSYM’de derecelendirmeli sorular aile üyelerinin farkındalıklarını artırmak için sıkça kullanılmaktadır (Nazlı, 2020).

Danışma sürecine “*Bizim sorunumuz yok sadece sosyal yaşamımızı geliştirmek istiyoruz*” beklentisi ile başlayan çift, aslında ele almaları gereken pek çok sorunları olduğunu fark etmişlerdir. Oturumlar sırasında daha önce gündeme gelmeyen birçok konunun ele alınması, çiftte yeni farkındalıkların gelişmesine katkı sağlamıştır. Bu bağlamda, danışma süreci çiftin kendi ilişkilerinde öncelikli gördükleri sorunları fark etmelerine ve bu alanlarda somut adımlar atmalarına zemin hazırlamıştır. Süreçte öfke gibi zorlayıcı duyguların da ortaya çıktığı görülmüş, bu durum çiftin ilişki dinamiklerini daha gerçekçi biçimde

deneyimlemesine ve duygularla daha yapıcı şekilde baş etmesine olanak sağlamıştır.

Danışma sürecinde öfke gibi zorlayıcı duyguların ortaya çıkması, çift terapisinde duyguların açığa çıkarılmasının ve işlenmesinin değişim için kritik bir unsur olduğunu vurgulayan çalışmaları desteklemektedir (Monguzzi, 2011). Bu bulgu, duyguların bastırılmasındansa güvenli bir ortamda ifade edilmesinin, çiftlerin birbirlerini daha gerçekçi ve empatik biçimde anlamalarını kolaylaştırdığını göstermektedir. Bulgulardan bir diğeri de yaşamda denge ihtiyacının ele alınmasının oldukça işlevsel olmasıdır. Özellikle kariyer hedeflerinin ve iş yaşamının evlilik ilişkisine yansımaları, günümüzde yeni evli çiftlerin karşılaştıkları önemli bir zorluk olarak öne çıkmaktadır.

Danışma süreci boyunca yalnızca çift ilişkisine dair değil, bireysel düzeyde daha kapsamlı olarak ele alınabilecek konuların da gündeme geldiği görülmüştür. Bu durum, aile danışmanlığının aynı zamanda bireysel ihtiyaçları açığa çıkaran bir işlevi olabileceğini ve çift olarak deneyimlerin bireysel dinamiklerden etkilendiğini göstermektedir. Aile-DSYM'nin “bireysellik-bütünlük” boyutu bu konuya odaklanmakta; aile üyelerinin bireysel olarak kendi gelişimleri, ihtiyaçlarına odaklanması ile aile sistemine katkısını (yani bütünlük) dengelemesi gerektiğini vurgulamaktadır (Nazlı, 2020). Bu nedenle 3. oturumda yaşamda denge kurma etkinliği ile farkındalıklarının desteklenmesine önem verilmiştir. Özellikle yeni evli çiftlerde sıkça yaşanan kariyer hedefleri ve iş yaşamının evlilik ilişkisine etkileri, sürecin önemli temalarından biri olarak öne çıkmıştır. Bu bulgu, günümüzde yeni evli çiftlerin karşılaştıkları özgün zorluklara işaret etmesi bakımından dikkat çekici bulunmuştur.

Aile-DSYM'nin 9 boyutu eko yaşam sistemini dikkate almakta, ailenin yalnızca iç dinamiklerini değil dış dinamiklerini de ele almaktadır. Bu nedenle 3. oturumda “yaşamda denge” teması ele alınmıştır. Literatürde iş stresi, iş-yaşam dengesi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler uzun süredir tartışılmaktadır (Adib-Hajbaghery vd., 2021; Yücel, 2017). Bu çalışmada elde edilen bulgular, iş yaşamındaki taleplerin çiftin ilişki dinamiklerini etkilediğini ortaya koyarak bu literatürü

desteklemektedir. Danışma sürecinde çift ilişkisine odaklanılmasına rağmen, bireysel düzeyde özellikle aile üyelerinin ilişkilere yönelik temel varsayımları, karşılanmamış ihtiyaçlarına ilişkin erken dönem yaşantıları, kariyer gelişim süreçleri gibi daha kapsamlı ele alınabilecek ihtiyaçların da ortaya çıktığı görülmüştür. Bu durum, çift danışmanlığının gerektiğinde bireysel süreçlerle desteklenmesinin, hem bireysel işlevselliği hem de ilişkisel uyumu güçlendirebileceğine işaret etmektedir. Aile DSYM'nin 9 boyutundan biri olan “bireysellik-bütünlük dengesi” ile de örtüşen bu durum özellikle yeni evli çiftlerle danışma süreçleri yürütülürken daha fazla öne çıkan boyutlardan biri olabilir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, literatürde yeni evli çift evresinin gelişimsel krizleri olarak tanımlanan rollerin paylaşımı, bireysellik-bütünlük dengesi, iletişim kalıplarının yerleşmesi ve iş-yaşam dengesinin sağlanması süreçleriyle örtüşmektedir (Benyamin vd., 2019; Jackson vd., 2016). Bununla birlikte yeni evli çiftlerin danışma sürecinde iletişim, problem çözme ve yaşam alanlarında denge sağlama gibi temel alanlarda çeşitli kazanımlar elde ettikleri görülmektedir. Benzer şekilde yapılan araştırmalar iletişim (Egeci ve Gençöz, 2006; Emmanuella vd., 2024; Arumugam vd., 2021) ve problem çözme (Johnson vd., 2005; Yoosefi vd., 2016) becerilerinin yeni evli çiftler için kritik bir müdahale alanı olduğunu ve evlilik doyumuyla ilişkili olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır. Her ne kadar bu vaka çalışmasında çift boşanma sürecinde olmasa da, literatürde iletişim ve problem çözme becerilerinde yaşanan kalıcı zorlukların evlilik doyumunu azaltarak ayrılık ve boşanma riskini artırdığı bilinmektedir (Amato, 2010). Bu yönüyle elde edilen bulgular, erken evrede danışma desteğinin koruyucu işlevine işaret etmektedir.

Bu vaka çalışması, Aile-DSYM'nin yeni evli çiftlerin evlilik uyumunu ve doyumunu artırmada etkili olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte tek vakanın ele alınması ve izleme oturumunun gerçekleştirilmemesi ve çevrimiçi platformda yürütülen bu süreçte yürütülme biçiminden kaynaklanabilecek olumlu veya olumsuz etkinin sistematik bir şekilde değerlendirilememesi araştırmanın sınırlılıkları arasındadır. Bulgular, modelin özellikle iletişim,

problem çözme ve yaşam alanlarında denge gibi temel alanlarda yeni evli çiftlere destek sağladığını ortaya koymuş olup, farklı aile yapılarında Aile-DSYM çerçevesinde yürütülen danışma süreçlerinden elde edilen bulguları da desteklemektedir (bkznz. Nazlı & Kiye, 2021).

Modelin kısa süreli, yapılandırılmış, ailenin ihtiyaçlarına göre uyarlanabilir ve uygulanabilir yapısı; farklı bağlamlarda ailelerle çalışan uzmanlar için bir çerçeve sunmaktadır. Bu kapsamda uygulayıcı ve araştırmacılara bazı öneriler sunulabilir. Psikolojik danışmanların, yeni evli çiftlerle çalışırken özellikle iletişim ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesine odaklanmaları önemli görülmektedir. Ayrıca günümüzde yeni evli çiftlerin farklılaşan ve değişen ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmak da önemli görülmektedir. Bu modelin aile yaşam döngüsünün farklı evrelerinde bulunan ailelerle yürütülen çalışmalarda uygulanıp değerlendirilmesi uygulama açısından katkı sağlama potansiyeline sahiptir. Gelecekte yapılacak çalışmalar, modelin farklı aile yapıları (ör. çocuk sahibi çiftler, orta ve uzun dönemdeki evlilikler, herhangi bir kronik hastalığı olan çift/aileler vb.) üzerinde uygulanması ile Aile-DSYM'nin kapsamını ve etkililiğini değerlendirmeye katkı sağlayacaktır. Bununla birlikte müdahalenin etkililiğini değerlendirmede farklı ölçme araçlarından faydalanılarak çok boyutlu bir değerlendirme yapılabilir. Birden fazla vakanın ele alındığı ve/veya nicel boyutun da dahil edildiği karma desen araştırmaların bulguları zenginleştirme potansiyeli bulunmaktadır.

KAYNAKÇA

- Adib-Hajbaghery, M., Lotfi, M., & Hosseini, F. (2021). The effect of occupational stress on marital satisfaction and mental health in Iranian nurses. *Work*, 68, 771 - 778. <https://doi.org/10.3233/WOR-203410>.
- Alpi, K., & Evans, J. (2019). Distinguishing case study as a research method from case reports as a publication type. *Journal of the Medical Library Association: JMLA*, 107, 1 - 5. <https://doi.org/10.5195/jmla.2019.615>
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650-666.
- Arumugam, A., Shanmugavelu, D., Parasuraman, D., Ariffin, D., Manickam, D., Vadivelu, M., & Kanapathy, K. (2021). Effective communication skills among married couples: an overview. *EPR4 International Journal of Research & Development (IJRD)*. <https://doi.org/10.36713/epra8135>
- Benyamin, A., Larosa, A., Afra, S., & Handayani, E. (2019). A Qualitative Study of Marital Satisfaction and the Newlyweds of Depok. *Proceedings of the 2nd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAAP 2018)*. <https://doi.org/10.2991/ICIAAP-18.2019.15>
- Birditt, K., Wan, W., Orbuch, T., & Antonucci, T. (2017). The Development of Marital Tension: Implications for Divorce Among Married Couples. *Developmental Psychology*, 53, 1995–2006. <https://doi.org/10.1037/dev0000379>.
- Devlin, J., Toof, J., West, L., Andrews, N., & Cole, J. (2019). Integrative Family Counseling. *The Family Journal*, 27, 319 - 324. <https://doi.org/10.1177/1066480719844035>
- Devlin, J., Birkey, J., & Smith, J. (2023). Contemporary Adlerian Family Counseling. *The Family Journal*, 32, 263 - 268. <https://doi.org/10.1177/10664807231215431>
- Egeci, I., & Gençöz, T. (2006). Factors Associated with Relationship Satisfaction: Importance of Communication Skills. *Contemporary Family Therapy*, 28, 383-391. <https://doi.org/10.1007/S10591-006-9010-2>.
- Emmanuella, N., Omoboye, M., Eneh, N., & Titor-Addingi, C. (2024). Communication patterns and marital satisfaction: A review of English language discourse in family counseling. *World Journal of Advanced Research and Reviews*. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.21.2.0634>
- French, J., McNulty, J., Makhanova, A., Maner, J., Eckel, L., Nikonova, L., & Meltzer, A. (2022). An empirical investigation of the roles of biological, relational, cognitive, and emotional factors in explaining sex differences in dyadic sexual desire. *Biological Psychology*, 174. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2022.108421>

- Greeff, A., & De Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of sex and marital therapy*, 26(4), 321-34 . <https://doi.org/10.1080/009262300438724>.
- Haggerty, B., Du, H., Kennedy, D., Bradbury, T., & Karney, B. (2022). Stability and change in newlyweds' social networks over the first years of marriage.. *Journal of family psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/fam0001016>
- Hall, S., & Adams, R. (2011). Newlyweds' Unexpected Adjustments to Marriage. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 39, 375-387. <https://doi.org/10.1111/J.1552-3934.2011.02076.X>
- Huston, T., Niehuis, S., & Smith, S. (2001). The Early Marital Roots of Conjugal Distress and Divorce. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 116 - 119. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00129>.
- Jackson, G., Trail, T., Kennedy, D., Williamson, H., Bradbury, T., & Karney, B. (2016). The salience and severity of relationship problems among low-income couples.. *Journal of family psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association*, 30 1, 2-11. <https://doi.org/10.1037/fam0000158>
- Johnson, M., Cohan, C., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R., Karney, B., Sullivan, K., & Bradbury, T. (2005). Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 73 1, 15-27 . <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.1.15>.
- Karimi, R., Bakhtiyari, M., & Arani, A. (2019). Protective factors of marital stability in long-term marriage globally: a systematic review. *Epidemiology and Health*, 41. <https://doi.org/10.4178/epih.e2019023>.
- Kim, Y., & Jo, H. (2023). A Qualitative Case Study on the Practicum Experience of Undergraduate Students in Counseling. *Korean Association For Learner-Centered Curriculum And Instruction*. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.12.389>
- Kozak, K., Peters, H., Luke, M., & Dotger, B. (2023). Thanks for coming in, Ms. Wilson: A qualitative case study of simulated school counseling encounters. *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*, 10, 150 - 169. <https://doi.org/10.1080/2326716X.2023.2221228>
- Lee, N., Zvonkovic, A., & Crawford, D. (2014). The Impact of Work–Family Conflict and Facilitation on Women’s Perceptions of Role Balance. *Journal of Family Issues*, 35, 1252 - 1274. <https://doi.org/10.1177/0192513X13481332>.
- Li, X., Wheeler, B., James, S., LeBaron-Black, A., Holmes, E., & Yorgason, J. (2023). For richer, for poorer: Financial behaviors, power (im)balance, and relational aggression among different-gender newlyweds in the U.S.. *Family process*. <https://doi.org/10.1111/famp.12886>

- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Mohammed, S., El-Tawab, N., & Mahmoud, M. (2024). Effect of Family Counseling Program on Psychological Stress and Self-Efficacy among Parents of Autistic Children. *Assiut Scientific Nursing Journal*. <https://doi.org/10.21608/asnj.2024.261682.1748>
- Monguzzi, F. (2011). Anger and Aggressiveness in Couple Therapy: Some Clinical Considerations from an Intersubjective Perspective, 1. <https://doi.org/10.33212/CFP.V1N2.2011.210>.
- Morrow, S. (2007). Qualitative Research in Counseling Psychology. *The Counseling Psychologist*, 35, 209 - 235. <https://doi.org/10.1177/0011000006286990>
- Mujahidah, M., Zulaekah, Z., & Cha, S. (2025). Intergenerational Trauma And Family Resilience: Exploring The Role Of Family Counseling In Breaking The Cycle Of Violence And Abuse. *International Journal of Research in Counseling*. <https://doi.org/10.70363/ijrc.v3i2.264>
- Nazlı, S. (2020). Aile psikolojik danışması süreci. S. Nazlı (Ed.), içinde *Evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı* (ss. 110–134). Anı Yayıncılık.
- Nazlı, S., & Kiye, S. (2021). Tek Ebeveynli Ailenin Boşanmaya Uyumunu Destekleme: Olgu Sunumu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (51), 470-494.
- Nazlı, S. 2025. Aile danışmasında vaka formülasyonu ve müdahale planı hazırlama: Aile-DSYM temelli. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*. 8(Özel Sayı), 1-27.
- Perrone, K., Webb, K., & Blalock, R. (2005). The Effects of Role Congruence and Role Conflict on Work, Marital, and Life Satisfaction. *Journal of Career Development*, 31, 225-238. <https://doi.org/10.1177/089484530503100401>.
- Putri, A., Silvian, I., Nadhirah, N., & Sugandhi, N. (2023). The Role of Family Counseling in Developing Children's Mental Health. *Psikoeduko: Jurnal Psikologi Edukasi dan Konseling*. <https://doi.org/10.17509/psikoeduko.v3i2.64812>
- Sackett, C. R., & Cook, R. M. (2022). A phenomenological exploration of client meaningful experiences in family counseling. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 13(2), 116-133.
- Saxey, M., Li, X., Wickle, J., Hill, E., LeBaron-Black, A., James, S., Brown-Hamlett, J., Holmes, E., & Yorgason, J. (2022). Latent profiles of sleep quality, financial management behaviors, and sexual satisfaction in emerging adult newlywed couples and longitudinal connections with marital satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883352>
- Schramm, D., Marshall, J., Harris, W., & Lee, T. (2005). After “I Do”: The Newlywed Transition. *Marriage & Family Review*, 38, 45-67. https://doi.org/10.1300/J002v38n01_05

- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Sage.
- Suhartiwi, S., Neviyarni, N., & Syukur, Y. (2019). Problems in the Family and the Urgency of Family Counseling in Today. *Bisma The Journal of Counseling*, 3(2), 66-73.
- Sullivan, K., Pasch, L., Johnson, M., & Bradbury, T. (2010). Social support, problem solving, and the longitudinal course of newlywed marriage.. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98 4, 631-44. <https://doi.org/10.1037/a0017578>
- Symoens, S., & Bracke, P. (2015). Work-family conflict and mental health in newlywed and recently cohabiting couples: a couple perspective. *Health Sociology Review*, 24, 48-63. <https://doi.org/10.1080/14461242.2015.1007156>
- Theofilidis, A. T. (2022). Family counseling with a child with learning disabilities or disability. *J. Clinical Endocrinology and Metabolism*, 1(1), 107-117.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2025). *Evllenme ve Boşanma İstatistikleri 2024*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evllenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2024-54194>
- White, T., Duncan, S., Yorgason, J., James, S., & Holmes, E. (2020). Marital Interventions: Participation, Helpfulness, and Change in a Nationally Representative Sample. *Family Relations*. <https://doi.org/10.1111/fare.12403>
- Williamson, H., & Lavner, J. (2020). Trajectories of Marital Satisfaction in Diverse Newlywed Couples. *Social Psychological and Personality Science*, 11, 597- 604. <https://doi.org/10.1177/1948550619865056>.
- Yoosefi, N. (2016). Effectiveness of life skills training in marital satisfaction and couple,s hopefulness. *Journal of Family Psychology*, 3, 59-70.
- Yucel, D. (2017). Work-family Balance and Marital Satisfaction: The Mediating Effects of Mental and Physical Health. *Society and Mental Health*, 7, 175 - 195. <https://doi.org/10.1177/2156869317713069>.

Extended Abstract

Introduction: Early years in marriage is a critical period where couples experience intense processes such as role distribution, adaptation to new responsibilities, and establishing healthy communication patterns. The related literature emphasizes that communication and conflict resolution are important predictors of marital satisfaction and stability. In the Turkish context, the importance of culturally sensitive counseling models has been emphasized. The Family Counseling Process Management Model offers a systematic and process-oriented framework that can guide counselors. This study aims to present the counseling process of a newly-wed couple within the framework of the Family Counseling Process Management Model as a qualitative case study, focusing on both the case formulation and the intervention plan.

Method: The study was designed as a qualitative case study, which allows an in-depth and context-sensitive exploration of a bounded case using multiple data sources to achieve a rich and holistic understanding. The process included a preliminary session and four counseling sessions with a couple in their first year of marriage, who were navigating marital adjustment alongside career and educational aspirations, while also facing conflicts regarding their social life. The data were collected through session notes, counselor reflections, and observations recorded during the counseling process. The data analysis was conducted through a process-oriented descriptive approach (Stake, 1995; Merriam & Tisdell, 2016), where the counseling sessions were analyzed sequentially to capture emerging themes, changes, and client reflections.

Results: The results showed that the couple gained significant awareness and behavioral changes throughout the counseling process. At the beginning of the sessions, communication was characterized by indirect and negative interaction patterns, but gradually shifted towards more open and direct expressions of needs and emotions. The couple reported that they were able to bring up previously unspoken issues, which increased their awareness and strengthened their relationship. Their marital satisfaction increased slightly, as indicated by the rise in their family life satisfaction score from 8 to 9. While improvements in communication and problem-solving were evident, the couple also experienced difficulties in spontaneously applying these skills in daily life. Challenging emotions, such as anger, emerged during the sessions, yet this created opportunities for more authentic interactions and constructive coping. The need for

work-life balance was highlighted as a critical theme, reflecting how career demands influence marital relationships in the early years of marriage. In addition, some individual-level issues emerged, suggesting that couple counseling might benefit from being complemented by individual support processes when necessary.

Discussion & Conclusion: The findings support the previous literature that highlights the significance of communication and conflict resolution skills for marital satisfaction and stability. The study also demonstrates the value of the The Family Counseling Process Management Model as a systematic, process-oriented, and culturally relevant framework for family and couple counseling in Türkiye. Counselors working with newly married couples should particularly focus on strengthening communication and problem-solving skills while being attentive to the individual needs that may surface during the process. Further studies should test the The Family Counseling Process Management Model with diverse samples, different cultural settings, and couples at varying stages of marriage to examine its effectiveness.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Ecem Çiçek Habeş. Doktora Öğrencisi, Ankara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma A.B.D., Ankara, Türkiye. e-mail: ciceke@ankara.edu.tr
Research Assistant, Ankara University, Department of Guidance and Psychological Counseling, Ankara, Türkiye. e-mail: ciceke@ankara.edu.tr

Serap Nazlı. Profesör Doktor, Ankara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma A.B.D., Ankara, Türkiye. e-mail: snazli@ankara.edu.tr
Prof. Dr., Ankara University, Department of Guidance and Psychological Counseling, Ankara, Türkiye. e-mail: snazli@ankara.edu.tr

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.
No conflict of interest has been reported by the authors.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.
No funding was received for this study.

ORCID

Ecem Çiçek Habeş  <https://orcid.org/0000-0002-2242-1397>

Serap Nazlı  <https://orcid.org/0000-0002-8875-7926>