ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 9, Sayı: 120, Eylül 2021, s. 237-247

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.52109>

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date
15.07.2021

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date
29.09.2021

Psikolojik Danışman Adile Sümeyra GÜNER

Gelibolu Atatürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
korkmazsu@gmail.com
Orcid: 0000-0001-9813-5533

AİLE DANIŞMANLIĞI UYGULAMALARINA YÖNELİK BİR TEKNİK ÖNERİSİ: BEN NEREDEYİM? AKLIM NEREDE?

Öz

Bu çalışmada kurgulanan bir boşanma sürecinde, aile danışmanlığı tekniklerinin kullanılmasıyla ilgili bir vaka çalışmasına yer verilmektedir. Balıkesir İlindeki Ö. Ailesi ile birlikte sekiz seans olarak tasarlandığı varsayılan vaka çalışmasında, genogram, şemalaştırma, döngüsel sorular, aile konseyi, tamamlanmamış cümleler ve ilgi gösterme davranışı tekniklerine yer verilmektedir. Alanyazındaki bu teknikler ile birlikte çalışmada “Ben Neredeyim? Aklım Nerede?” isimli teknik geliştirilmiş ve bu teknik, vaka çalışmasının dördüncü seansında uygulanmıştır. Geliştirilen bu teknikte materyal olarak dört adet form oluşturulmuştur. Vaka çalışması sonucunda çalışmanın odağına koyulan “Ben Neredeyim? Aklım Nerede?” isimli teknik aracılığıyla olumlu sonuçlar elde edilebileceği ve vaka çalışması sonucunda ailenin boşanma sürecinden çıkabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak bu çalışmada “Ben Neredeyim? Aklım Nerede?” isimli tekniğin teorik temellere dayandırılarak geliştirilmesi ve ardından gerçek yaşamda aile danışmanlığı uygulamalarında kullanılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Aile danışmanlığı, Aile danışmanlığı teknikleri, Ben neredeyim? Aklım nerede?, Vaka çalışması.

SUGGESTION OF A METHOD FOR FAMILY COUNSELING PRACTICES: WHERE AM I? WHERE IS MY MIND?

Abstract

This study presents a case study on the use of family counseling methods in a fictional divorce process. This case study, which is designed as eight sessions with the Family Ö in the province of Balıkesir, Turkey, includes genogram, schematization, circular questioning, family council, incomplete sentences and caring behaviour methods. Drawing on these methods in the literature, this study develops the method named “Where am I? Where is my Mind?” and applies this method in the fourth session of the case study. Four forms are developed for use as materials for this method. The results of this case study show that the method “Where am I? Where is my Mind?” will potentially yield positive outcomes and help the family change their mind. In conclusion, this study suggests improving the method “Where am I? Where is my Mind?” based on theoretical premises and then benefiting from it in family counseling practices in real cases.

Keywords: Family counseling, Family counselling methods, Where am I? Where is my Mind?, Case study.

GİRİŞ

Aile, geçmişten günümüze değin birtakım değişikliklere uğraması ve üzerinde tartışılan bir kavram olmasına rağmen onun birey ve toplum bakımından öneminde herhangi bir azalma olmadığı yadsınamaz bir gerçektir. Aile kurumu günümüzde hem bireylerin kişisel ihtiyaçlarının karşılanmasında hem de toplumsal görevleri ile toplumun en temel yapısı olmayı sürdürmektedir.

Tüm toplumsal kurumlarda olduğu gibi aile kurumunda da bazı sorunlar yaşanabilmekte ve ailenin iç dengesi bozulabilmektedir. Aileler uyum sağlamaları gereken durumlara uyum sağlayarak ya da karşılaştıkları problem durumlarının üstesinden başarılı bir şekilde gelerek devamlılığı sağlayabilmektedirler (Baran ve Yurteri Tiryaki, 2020). Bu bağlamda aile danışmanlığı tekniklerinin ailenin daha iyi tanınması ve ailede karşılaşılan sorunların çözümü için tasarlanmış teknikler olduğunu söylemek mümkündür (Kesici vd., 2017).

Bu çalışmada boşanma sürecinde oldukları tasarlanan bir aileye danışma sürecinde alanyazında yer verilen genogram, şemalaştırma, döngüsel sorular, aile konseyi, tamamlanmamış cümleler ve ilgi gösterme davranışı tekniklerinin uygulandığı varsayılmıştır. Bu teknikler ile birlikte araştırmada “Ben Neredeyim? Aklım Nerede?” isimli teknik geliştirilerek uygulanmıştır. Bu çalışmada işe koşulan genogramlar, aile bilgilerini organize etmede ve danışmada aile sürecini izlemede etkindirler. Genogram oluşturulurken akrabalık bağları ve tüm aile üyeleri arasındaki ilişkilerin kalitesini betimleyen özetleyici semboller kullanılmaktadır (Kesici vd., 2017). Bir diğer aile danışmanlığı tekniği olan döngüsel sorular ile aile üyelerinin birbirleri hakkındaki gözlemlerine dayalı veriler elde edilmektedir. Bu teknik aracılığıyla aile üyelerinin birbirlerini daha iyi anlamaya başlayacakları düşünülmektedir (Nichols, 2013). Bu çalışmada kullanılan aile konseyi tekniğinde ise her bir aile bireyinin konuşmak istediği konuyu ya da sorunu gündeme getirebilmesi için fırsat sunulmakta, demokratik ve olumlu bir aile ortamı yaratılmaktadır (Oryan, 2014). Aile danışmanı, aile konseyinin amacını ve etkililiğini aile bireylerine açıkça anlatarak ve danışma süreci boyunca toplantıların nasıl geçtiği konusunda aileleri konuşmaya

teşvik ederek aile bireylerinin bu toplantıları işlevsel olarak kullanabilmelerine yardımcı olmaktadır (Watts, 2003). Bununla birlikte konsey için uygun zaman ve yer belirlenmeli ve toplantılar bu sorumluluğu yönetebilecek kişilerden seçilecek bir başkan tarafından yürütülmelidir. Ebeveynlerin başkanın kararlarına müdahale etme hakkı olmadığı bu teknikte kararlar çoğunluk esasına göre alınmalıdır. Ayrıca bu teknikte ilk toplantıların beklenildiği kadar iyi geçmeyeceği ancak zamanla toplantıların daha verimli olacağı bilinmelidir. Bu çalışmada işe koşulan tamamlanmamış cümleler tekniğinde ise amaç, örtük bilinç dışı düşüncelere ulaşmak yerine danışanların düşünce, duygu, tutum ve davranışları hakkında daha fazla bilgi edinmektir (Kesici vd., 2015). Son olarak ilgi gösterme davranışları tekniğinde çiftler, eşleri tarafından yapıldığında onları memnun edecek davranışların listesini yapmaktadırlar. Bu davranışlar, geçmişte ya da şu an kişiyi mutlu eden davranışlar olabilmektedir. Bununla birlikte bu teknikte çiftlerden her gün en az bir ilgi gösterme davranışı sergilemeleri istenmektedir. İlgi gösterme davranışları tekniği ile çiftler birbirlerinin olumlu özelliklerine odaklanarak evliliğin gidişatını olumlu yöne çevirebilmektedirler (Kesici vd., 2017).

Bu çalışma aracılığıyla geliştirilen “Ben Neredeyim? Aklım Nerede?” isimli tekniğin amacı, aile üyelerine birbirleriyle olan ilişkilerinde farkındalık kazandırmak ve zihinlerinde olan kendisi ile aile üyeleri tarafından algılanan kendisi arasındaki çelişkileri görmelerine yardımcı olmaktır. Bu teknik, aile üyelerinin kendilerini yalnız hissetmeleri, çelişkili duygu durumu yaşamaları, köken aileye saplantılı bağlanma yaşamaları ve diğer aile üyelerinden daha fazla ilgi beklediklerini ifade ettikleri durumlarda kullanılabilir. Bununla birlikte tekniğin 11 yaş ve üzeri bireylerde uygulanabileceği söylenebilir. Teknik için gereken materyaller ise “Aklım Nerede?” (Ek-1), iki adet “Eşim Nerede?” (Ek-2/ Ek-3), “Çocuğum Nerede?” (Ek-4) formları ile renkli boyama kalemleridir. Uygulayıcı ön hazırlık olarak tüm formları kişi sayısı kadar çoğaltmalıdır. Boya kalemleri her bir danışan için ayrı ayrı olarak hazırlanmalıdır. Ayrıca formların doldurulabilmesi için ortamda uygun bir masa bulunmalıdır. Tekniğin uygulamasında öncelikle formlar uygun şekilde dağıtılmalı ve ardından uygulayıcı tarafından aşağıdaki şu açıklama yapılmalıdır:

“Aklım Nerede? Formunda gün içerisinde sizin aklınızı meşgul eden, düşündüğünüz şeyleri yüzdelik olarak yazınız. Hepsinin toplamı %100 olmalıdır. Annem/ Babam/ Eşim/ Çocuğum nerede? formunda ise eşinizi, oğlunuzu, kızınızı ya da anne babanızı gün içerisinde yüzdelik olarak nerede gördüğünüzü kutuları boyayarak ifade ediniz. Resmin toplamı 100 kutudan oluşmaktadır. Tüm kutular boyanmalı fakat dağılımına ve rengine sizin karar vermeniz gerekmektedir.”

Yapılan açıklamanın ardından ise formların tamamlanması için 10 dakika süre verilmektedir. Sürenin bitiminde her bir aile üyesinin kendisi için doldurduğu form ile diğer aile üyelerinin onun için doldurdukları formlar birlikte değerlendirilmektedir. Bu teknikte 10 dakikalık form tamamlama süresinin aşılmaması gerekmektedir. Bu teknikte 10 dakika gibi kısa bir sürenin verilme amacı ise aile üyelerinin düşüncelerini derinleştirmeden hızlıca kağıda aktarabilmeleridir. Bu nedenle tekniğin uygulanması sırasında süre konusunda zaman zaman hatırlatma yapılabilir.

Çalışmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada alanyazında yer verilen aile danışmanlığı teknikleri ile yeni bir tekniğin uyum içerisinde kullanımına örnek teşkil edebilecek aile danışmanlığı uygulamasına yer

verilmesi amaçlanmaktadır. Çalışmada kurgulanan olayın günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılabilecek bir vaka olması ve çalışma ile geliştirilen tekniğin aile bireylerinin farkındalık düzeylerini hedef alarak alanyazına materyal sunması alanyazın açısından önemli görülmektedir.

VAKA ÇALIŞMASI

Bu vaka çalışması kapsamında Balıkesir İlindeki Ö. Ailesinin boşanma sürecine girdiği varsayılmakta ve ailenin boşanmadan önce aile bütünlüğünün korunmasına ilişkin son bir deneme amacıyla danışmana başvurdıkları düşünülmektedir. Ö. Ailesi ile birlikte sekiz seans tasarlanmış ve yürütülen vaka çalışmasına ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmektedir.

Ailedeki Bireyler İle İlgili Bilgiler

Z. Ö. (Kadın): 34 yaşında, ortaokul mezunu, ev hanımı.

İ. Ö. (Erkek): 39 yaşında, ortaokul mezunu, oto tamircisi.

G. Ö. (Kız): 15 yaşında, öğrenci.

M. Ö. (Kız) 6 yaşında, öğrenci.

Vaka Öyküsü

Z. ve İ. çifti 17 yıllık evlidirler. Danışmaya Z.'nin yeğeninin önerisi üzerine Z. ve İ. birlikte karar verip gelmişler. Z., anne ve babasının ikinci evliliklerinden doğmuştur ve Z.'nin anne ve babasıyla aralarındaki yaş farkı oldukça fazladır. Z.'nin hem anne tarafından hem de baba tarafından kardeşleri bulunmakta ve onlarla iletişimini sürekli bir biçimde sürdürmektedir. Z., bu noktada kendisini kardeşleri arasındaki köprüye benzetmektedir. Z.'nin arkadaş çevresi çok geniş ve iletişime açık bir yapısı vardır. Eşi İ. ise çok küçük yaşlardan itibaren tamir işinde bir ustanın yanında çalışmaya başlamıştır. İ., kendisini kızdığında kolay sakinleşmeyen ve sert mizaçlı biri olarak tanımlamaktadır. Ayrıca İ.'nin otoriter bir yapısı olduğu düşünülmektedir. İ.'nin akrabaları Z.'yi evlilik amacıyla önerince görücü usulü bir evlilik gerçekleşmiş ve Z. ile İ.'nin tanıştıktan sonra evlenmeleri çok kısa sürmüştür. Z. başlangıçta evlilik için çok istekli olmasa da bu duruma itiraz da etmemiş. Ayrıca ikili nişanlılık sürecinde aileleri tarafında yalnız görüştürülmemişlerdir. Z.'nin babası Z.'nin yeğenlerinden birisini yanına almak şartıyla nişanlı çiftlerin görüşmelerine izin vermiştir.

Evliliğin ilk zamanlarında İ., kendi işini kurma çabalarından dolayı bazı maddi sıkıntılar yaşasa da bu süreçte önemli sorunların yaşanmadığı ifade edilmiştir. İlk kızlarının okula başlama dönemine yakın Z.'nin annesinin rahatsızlığı başlamış. Kardeş sayısı fazla olmasına rağmen Z., annesinin rahatsızlığı sürecinde tüm sorumluluğu üstlenmiş ve kendi çekirdek ailesindeki ilk önemli sorunlar da yaşanmaya başlamış. İ., Z.'nin ailesinin çok talepkar olduğunu ve bu husus ile ilgili olarak kendi özel hayatlarına saygı duyulmadığını düşünmektedir. Z. ise annesinin rahatsızlığı arttıkça eşi İ.'nin daha anlayışsız olduğunu, aralarındaki tartışmalarının arttığını, eşinin çok küçük şeylere çok fazla sinirlenebildiğini ve kendisine sinirlendiğinde evden gidip işyerinde kaldığını anlatmıştır. Z., eşi İ. ile başkalarıyla konuşabildiği konular dahil hiçbir konuyu konuşamadıklarını, eşi İ.'nin her konuda çok sert olduğunu ve onunla iletişim kuramamaktan dolayı kendini yalnız hissettiğini ifade etmiştir. Randevu tarihlerinden bir gün önce aile hatırlatma amacıyla danışman tarafından aranmış, randevu saati hatırlatılmıştır. İlk seansta karşı tarafın herhangi bir koalisyon algılamaması amacıyla çift danışmaya birlikte davet edilmiştir.

Birinci Seans

Z. ve İ. danışmaya tam vaktinde geldiler. Koltuğa oturlurken İ.'nin eşiyle arasına mesafe koymaya çalışıp en uca oturması dikkat çekici oldu. Danışman öncelikle kendini kısa bir şekilde tanıttı ve çiftin kendilerini tanıtmalarını istedi. Konuşmaya önce Z. başladı. Kendilerini tanıttıktan sonra “Sizi bugün buraya getiren nedir?” sorusuna Z., “Eşimin boşanmayı istemesi” şeklinde cevap verdi. İ. ise “Evet çözemiyoruz, gitmiyor. Ama belki bir faydası olur diye geldik.” ifadesiyle onları danışma sürecine getiren durumu anlattı.

Kendi açınızdan sorun nedir? sorusunun cevaplanması: İ., 17 yıllık evliliklerinde ilk zamanlar çok aşırı bir şekilde olmasa da giderek artan bir oranda önceliği Z.'nin kendi ailesine verdiğini, hafta içi- hafta sonu, sabah- akşam zaman fark etmeksizin kendisinin ve çocuklarının isteklerine aldırmadan babası her aradığında ailesine koştuğunu ifade etti. Hatta İ., iki hafta önce hafta sonu tam hazırlanıp birlikte gezmeye gidecekken kayınpederinin arayıp “Biraz keyifsizim.” demesi üzerine Z.'nin “Bu hafta gitmeyelim, babam hasta.” diyerek planlarını bozduğunu; boşanma düşüncesinin tam olarak o zaman netleştiğini ama aslında yıllardır bu durumdan şikayetçi olduğunu belirtti.

Z. eşiyle arasında birtakım problemler olsa da boşanmayı isteyenin kendisinin olmadığını, annesini uzun bir hastalık döneminden sonra geçen yıl kaybettiğini, babasının yalnız yaşadığını, kardeşleri olsa da kendisini babasından sorumlu hissettiğini belirtti. Ancak Z. bunları yaparken evini ihmal etmediğini, kendisinin eşiyle iletişim kurmaya çalıştığını fakat eşinin en ufak konuşmalarında sinirlenip evden gittiğini hatta zaman zaman işyerinde kaldığını ifade etti. Z., bu süreç ve durumun kendisini çok yalnız hissettirdiğini söyledi. İ.'nin “Kafasında boşanma düşüncesini netleştirdiği” an olarak tanımladığı olay için, olayın öncesinde de eşinin dışarı çıkmak için çok isteksiz olduğunu, kızlarıyla kavga ettiğini ve ortamın pek de iyi olmamasından dolayı böyle bir karar aldığını belirtti. Ayrıca ne zaman birlikte bir şeyler yapmak isteseler eşinin hep gergin ve sinirli olduğunu, yanında hep diken üzerinde olduklarını söyledi.

Vaka çalışması sırasında öncelikle köken ailelerini tanımak amaçlı genogram çizildi. Z. ve İ.'nin ailesine ilişkin genograma aşağıdaki şekil 1’de yer verilmektedir.

Şekil 1. Z. ve İ.'nin Genogramı

Genogram uygulaması sırasında değerlendirme yapabilmek için Z. ve İ.'ye sorular soruldu. Birinci seansta aile ile ilgili olabildiğince fazla bilgi alınmaya çalışıldı ve sürecin yapılandırması

yapıldı. Danışma süreci normal bir süreç olarak sekiz hafta olarak planlandı ve oturumların haftada bir yapılmasına karar verildi. Seansın sonunda evliliğin gelişimini, ailenin şimdiki fonksiyonlarını etkileyebilecek geçmiş olayları net bir şekilde görebilmek amacıyla evlilik ve aile şema haline getirildi. Aşağıdaki Tablo 1 aracılığıyla evlilik ve aileyi şemalaştırma işlemine yer verilmektedir.

Tablo 1
Evlilik ve Aileyi Şemalaştırma

Kadın					Depresyon dönemi	
2004 Şubat Tanışma (isteme)	2004 Mart Nisan	2004 Temmuz Düğün hazırlığında kök ailelerin baskınlığı	2004 Eylül Düğün	2005 Kendi işini kurması	2006 Ekim İlk çocuğun doğumu	2013 Kadının ailesinin aldığı eve taşınmaları
Erkek						
		Karşı tarafın baskınlığından bunalma		Stresli		Bu durumdan hoşnut değil
Kadın				Panik atak başlangıcı		
2014 İkinci çocuk için tedavi	2015 İkinci Çocuğun Doğumu	2016 Kadının annesinin rahatsızlığı	2017 Erkeğin tartışmalardan sonra iş yerinde kalması	2019 Kadının annesinin hastalığının artması, tartışmalar ve annesinin vefatı	2020 Erkeğin evden iyice kopması, boşanma fikrinin ortaya çıkması	
Erkek						
		Kendini ikinci plana atılmış hissediyor.			Boşanma talebi	

İkinci Seans

Z. randevu gününün sabahı arayarak babasının rahatsızlığını ve hastaneye gitmeleri gerektiği için bu hafta seansa gelemeyeceklerini belirtti. Bir sonraki haftaya aynı gün ve saat için randevu verildi. Çift bir önceki hafta yaşadıkları durumu anlattılar. Z., babasının sağlık durumundan dolayı farklı bir şehirdeki hastaneye gitmesi gerektiğini, İ.'nin kendilerini götürdüğünü söyledi ve bu sebeple ona çok teşekkür ettiğini belirtti. Seansın başlangıcında önceki seansın değerlendirmesi yapıldı. Kendi açılarından tanımladıkları sorunlar ve bahsettikleri konular özetlendi. Aile ve evlilik şemalarının üzerinden geçildi ve daha çok seans boyunca çizilen genogram üzerinden Z. ve İ.'nin köken aileleri ve çocuklukları üzerinde duruldu.

Z., anne ve babasının ilkokula giden torunları varken kendisinin doğmuş olduğunu, ilkokulda anne ve babasının yaşlarının büyük olmalarından dolayı gören arkadaşlarının kendisiyle dalga geçtiklerini, ortaokulda da hiçbir toplantıyı ailesine söylemediğini, arkadaşlarının ailesini görmemesi için uğraştığını anlattı. Hatta küçük yaşlarında anne ve babasının yaşlarının büyük olmasından dolayı hemen öleceklerini düşündüğü için çok korktuğundan hatta şu an bile içinde aynı korkunun olduğundan bahsetti. Ayrıca Z., çocukluk ve gençliğinde anne babasının kendisine karşı pek şefkatli olmadıklarından hatta ikisinden de sözel ve fiziksel şiddet gördüğünden bahsetti. Z., babasından onay görmenin onun için çok önemli olduğu söyledi. Z.'nin çocukluğundan bahsettiği zamanlarda daha stresli tavırlar sergilemesi (titreme, kızarma, zaman zaman gözlerinin dolması) dikkat çekici oldu.

İ., eşinin bu çocukluk yaşantısı ile ilgili yüzeysel bir bilgisinin olduğunu, ebeveynleri ile aralarındaki yaş farkından dolayı bir takım sorunlar yaşasa da ölmeleri ile ilgili duyduğu korku

gibi önemli bir durumu bilmediğini söyledi. İ., köken ailesinde babasının çok baskın bir yapıda olduğunu ve evde verilecek her kararda babasının son sözü söylediğini, annesinin ise babasının kararlarına uyum sağladığını belirtti. İ., babasının çocukları arasında cinsiyet ayrımı yaptığını, onun kız kardeşiyle kendisine davranışları arasında farklılık olduğunu ve kendisinin el üstünde tutulurken kız kardeşinin daha arka planda kaldığını ifade etti. Bunlarla birlikte kendisinin kardeşiyle arasının çok iyi olduğunu belirtti. Seansın devamında Z. ve İ.'nin köken ailelerinde yaşadığı durumların şimdiki davranışlarını nasıl etkilemiş olabileceği üzerinde duruldu. Ayrıca çocuk ve yetişkin bağlanma stillerinden bahsedildi.

Üçüncü Seans

Seansın başlangıcında önceki seansın değerlendirmesi yapıldı. Z. ve İ.'nin köken aileleri ve çocuklukları ile ilgili anlattıkları, köken ailelerinde yaşadıklarının şimdiki ailelerini nasıl etkilemiş olabileceği ile ilgili konuşmaları özetlendi. Bu seansta daha çok döngüsel sorular kullanıldı. Çifte sorulan bazı döngüsel sorular şunlardır:

Eşinize göre evlilik ne anlam ifade ediyordur?

İkinizin yaşadığı bu mesafeyi siz nasıl karşılıyorsunuz?

Sizce eşiniz kızınızla olan ilişkilerinde nasıl hissediyordur?

Seansta edinilen bilgilere göre büyük kızları ile hem Z. hem de İ. iletişim kurmakta zorlanmakta ve onunla problem yaşamaktadırlar. Bu nedenlerden dolayı bir sonraki seansa büyük kızlarının da dahil edilmesi kararı alındı. Kızlarının okul saatine uygun olabilmesi için randevu saati sadece dördüncü seans için değiştirildi.

Dördüncü Seans

Çift danışmaya kızları G. ile birlikte geldi. Oturma düzeni olarak Z. ve İ. çiftli koltuğa otururlarken kızları uzak olan koltuğa oturmayı tercih etti. Danışman kendini kısaca tanıtarak söze başladı ve kızları G.'den kendisini kısaca tanıtmalarını istedi. Kendi açısından sorunu nasıl gördüğü soruldu. G., anne ve babasıyla sadece aynı evde yaşadıklarını, birbirleriyle pek bir şey paylaşmadıklarını, bir aralar onlarla zaman geçirmek için uğraştığını ama annesinin ya dedesine gittiğini ya da başka şeylerle ilgilendiğini, babasının da evde pek olmadığını, evde olduğu zamanlarda ise sürekli gerildiğini ve rahat olmadığını söyledi. G., kardeşinin her ihtiyacıyla kendisinin ilgilendiğini onu sevse de, her ihtiyacında kendisine gelmesinden yorulduğunu ifade etti. Ayrıca G., zaman zaman kendisini kardeşinin annesiymiş gibi hissettiğini söyledi.

Bu seansta aile üyelerinin birbirlerini anlamalarına yardımcı olmak ve kendilerinin de diğer aile üyeleri tarafından nasıl algılandığının farkına varmaları için “Ben Neredeyim? Aklım Nerede?” isimli tekniğin uygulanmasına karar verilmiştir. Z. için İ.'yi temsil eden “Eşim Nerede?” ve G.'yi temsil eden “Çocuğum Nerede?” formu verilirken; İ. için Z.'yi temsil eden “Eşim Nerede?” ve G.yi temsil eden “Çocuğum Nerede?” isimli formlar verilmiştir. Kızları G.'ye ise anne ve babasını temsil eden “Annem Nerede?” ve “Babam Nerede?” isimli formlar verilmiştir. Gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra aileye üyelerine 10 dakika süre verilerek formların tamamlanması sağlanmıştır. Teknik aracılığıyla elde edilen formlara ilişkin görseller aşağıdaki Şekil 2, Şekil 3 ve Şekil 4'te sunulmaktadır.

Şekil 2. Eşim Nerede? Kızım Nerede? (Z. için)

Şekil 3. Eşim Nerede? Kızım Nerede? (İ. için)

Şekil 4. Annem Nerede? Babam Nerede? (G. için)

Sürenin bitiminde her bir aile üyesinin kendisi için doldurduğu form ve diğer aile üyelerinin onun için doldurdıkları formlar karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Ben Neredeyim? Aklım Nerede? isimli teknik aracılığıyla üç aile üyesinden elde edilen sonuçlar aşağıdaki bölümde ayrı ayrı tablolarda sunulmaktadır. Bu teknik aracılığıyla ilk olarak Z.'den elde edilen verilere Tablo 2'de yer verilmektedir.

Tablo 2

Z'den Ben Neredeyim? Aklım Nerede? İsimli Teknik İle Elde Edilen Sonuçlar

Kendisi (Z.)	Eşi İ.	Kızı G.
%20 G.	%50 Babası	%50 Dedem
%20 M.	%20 Çocuklar	%20 Ev temizliği
%20 İ.	%15 Arkadaşları	%10 Babam
%20 Babam	%10 Ev işleri	%10 M.
%15 Ev işleri	%5 Kendisi	%8 arkadaşları
%5 Arkadaşlar		%2 Ben

Tablo 2 incelendiğinde Z.'nin 50 kutucuğu hem eşi hem kızı tarafından Z.'nin babasına ayrılmıştır, İ. ve G. kendileri için ise çok az sayıda kutucuk boyamışlardır. Z. babasının aklında olduğunu fakat yarı yarıya gibi gözüktüğünü düşünmediğini, özellikle kızının kendisi içi sadece iki kutu boyamasından dolayı çok üzülüğünü ifade etti. Aslında kendine göre herkese eşit davranıyordu fakat öyle algılanmadığının farkında olduğunu belirtti. Tablo 3'te İ.'den "Ben

Neredeyim? Aklım Nerede?” isimli teknik aracılığıyla elde edilen sonuçlara yer verilmektedir.

Tablo 3

İ.’den Ben Neredeyim? Aklım Nerede? İsimli Teknik İle Elde Edilen Sonuçlar

Kendisi (İ.)	Eşi Z.	Kızı G.
%30 Çocuklarım	%30 İşi	%40 Para ile ilgili her şey
%20 Eşim	%20 Halı saha	%30 Halı saha
% 20 İşim	%15 çocuklar	% 20 Arabalar
% 10 Kendi ailem	% 10 Kendi ailesi	%5 Kardeşim ve ben
%10 Halı saha arkadaşları	% 10 Arabalar	% 5 Annem
% 5 Döviz kuru	%5 Z.	
%3 Galatasaray	%5 Hayvancılık	
%2 Kayınpeder	%5 Borsa	

Tablo 3 incelendiğinde İ., eşinin ve kızının kendisi için maddi konularda çok fazla kutucuk boyadığını görmesinin sürpriz olduğunu, böyle bir şey beklemediğini söyledi. Bu konuları her ne kadar sevse de böyle algılanmasının istemediğini belirtti. İ., halı sahanın kendisi için bir rahatlama yeri olduğunu fakat eşinin ve kızının kendilerinden daha fazla halı saha konusuna değer verdiğini düşüncelerini istemediğini söyledi. Eşi ve kızı yine kendileri için çok az sayıda kutu boyamışlardı. Tablo 4’te ailenin büyük kızı G.’den “Ben Neredeyim? Aklım Nerede?” isimli teknik aracılığıyla elde edilen sonuçlara yer verilmektedir.

Tablo 4

G.’den Ben Neredeyim? Aklım Nerede? İsimli Teknik İle Elde Edilen Sonuçlar

Kendisi (G.)	Annesi Z.	Babası İ.
%30 Kardeşim	%25 Arkadaşları	%25 Okulu
%30 Arkadaşlarım	%20 Okulu	%20 İnternet
%15 İnternet	%20 Kardeşi	%20 Kardeşi
% 15 okul	%20 İnternet	%15 Arkadaşları
%5 Annem	% 10 Anne	% 10 Anne
%5 Babam	%5 Baba	% 10 Baba

Tablo 4 incelendiğinde, İ. ve Z.’nin ailenin büyük kızı G.’nin kardeşiyle ilgili hissettiği sorumluluğun farkında olmadıklarını bundan sonrası için bu konuda daha dikkatli olacaklarını belirttiler. Ayrıca G.’nin anne ve babası için boyadığı kutuların azlığının dikkat çekici olduğu söylenebilir. Tablo 4 aracılığıyla elde edilen sonuçlarda “Arkadaşlar” başlığının ön plana çıkmış olması, G’nin yaşadığı ergenlik döneminin beklenen bir özelliği olarak değerlendirilebilir. Aileye aralarındaki paylaşımın artması amacıyla diğer seansa kadar aile konseyi yapma önerisi sunuldu. Bu öneri aile üyelerinin ilgisini çekince aileye, aile konseyi tekniği ile ilgili bilgi verildi.

Beşinci Seans

Seansın başlangıcında önceki haftanın değerlendirmesi yapıldı. Uygulanan teknik ve çıkan sonuçlar ile ilgili konuşulanlar özetlendi. Aradaki bir haftada neler yaptıkları ve geçen hafta planlanan aile konseyinin nasıl geçtiği soruldu.

İ., aile konseyinin kötü geçmediğini büyük kızlarının başlangıçta bu etkinliğe isteksizmiş gibi katılım gösterip daha sonrasında birçok isteğini sıraladığını ve yaptıkları oylama sonucunda pazar günü gençlerin gittiği bir yemek salonuna gittiklerini ifade etti. Ayrıca İ, G.'nin arkadaşlarıyla zaman geçirmeyi isteyip kendilerinin de küçük kızları M. ile sahile indiklerini söyledi. Tüm ailenin zevk aldığı bir gün geçirdiklerini belirttiler. Ardından tamamlanmamış cümleler tekniğine geçildi.

Onunla farklı düşündüğümüzde....

Onunla en çok.....mutlu hissediyorum.

Yanlış olduğunu düşünsem de.....

Çift cümle tamamlamaktan çok keyif aldıklarını belirtti. İ.'nin neşeli olup cümlelerinde mizahi ifadeler kullanması eşi Z.'yi de neşelendirdi. Birbirleri hakkında hem farkındalık kazanıp hem de birlikte eğlendiler. Bir hafta sonraki seansta görüşme dileğiyle seans sonlandırıldı.

Altıncı Seans

Önceki seansın değerlendirmesi yapılarak başlandı. Aradan geçen bir haftanın nasıl geçtiği soruldu. Seans süresince çiftin daha fazla göz kontağı kurmaları dikkat çekici oldu.

İ., bu seans öncesinde öfke kontrolü konusunda kitaplar aldığını, onları okumaya başladığını ifade etti. Bu durum ilişkilerinde gelişme istediğinin göstergesi olarak sevindirici oldu. Seans süresince öfke kontrolü ve etkili iletişim becerileri üzerine konuşuldu. Seansın sonuna doğru ilgi gösterme davranışı tekniği anlatıldı.

Yedinci ve Sekizinci Seans

İlerleyen seanslarda çiftin birbirine duygusal olarak yaklaştığı gözlemlendi. Birbirlerine daha yakın oturuyorlar ve daha fazla göz teması kurabiliyorlardı. Aile konseyi toplantılarını her hafta devam ettirdiler. Z.'nin babasının bu süreçte ufak bir kaza geçirmesi sonucu hastanede kalması ve devamında da babasının evde bakımı gerekse de bu durumun üstesinden nasıl gelebilecekleri ilgili ortak karar aldılar. Kararlar ortak alındığından Z.'nin babasının evde bakım süreci ile ilgili aile içerisinde herhangi bir sorun yaşanmadı.

Z. ve İ. büyük kızları G. ile çatışmaları zaman zaman devam etmesine karşın paylaşımlarının çoğaldığını belirttiler. Sekizinci seansta genel bir değerlendirme yapıp danışma süreci sonlandırıldı. İzleme amacıyla altı ay sonrası için randevu verildi.

SONUÇ

Bu vaka çalışması kapsamında dördüncü seansta önerilen “Aklım Nerede? Ben Neredeyim?” isimli teknikten elde edilen sonuçlar incelendiğinde, dikkat çeken noktanın danışma sürecine katılan tüm aile bireylerinin kendilerinin çok az düşünüldüğünü hissetmeleri sonucuydu. Ancak kendilerine göre aile üyeleri zihinlerinde çok daha fazla yer kaplamaktaydı. Vaka çalışması sonucundaki konuşmalar genel olarak değerlendirildiğinde ise ailenin büyük kızı G. sessiz kalmayı seçerken Z. ve İ. “Birlikte daha çok şey yapmalıyız.” düşüncesinde uzlaştıkları tespit edilmiştir. Yine bu vaka çalışmasında tasarlanan kurgu ile Z.'nin köken ailesi ile saplantılı bağlanma kurduğu düşünülebilir.

Bu çalışma için geliştirilen ve vaka çalışmasında kullanıldığı varsayılan “Aklım Nerede? Ben Neredeyim?” isimli tekniğin soyut kavram ve düşünceleri materyaller ile somutlaştırması tekniğin bir avantaj olarak görülebilir. Bununla birlikte “Aklım Nerede? Ben Neredeyim?”

isimli tekniğin form doldurulması aşamasında aile üyelerinin birbirlerine müdahale bulunamamaları ve bireyleri formları özgürce doldurabilmeleri olumlu bir durum olarak değerlendirilebilir.

Çalışmada kurgulanan vaka çalışmasından hareketle “Ben Neredeyim? Aklım Nerede?” isimli tekniğin kuramsal temellere dayandırılarak Bilişsel/ Davranışçı Yaklaşım çerçevesinde yeniden ele alınması ve gerçek yaşamda kullanılması önerilmektedir. Ayrıca geliştirilen tekniğin ailede var olan bağlanma örüntülerini ortaya çıkarmada kullanılabileceği söylenebilir. Bu bağlamlar göz önüne alındığında çalışmanın ve çalışmada geliştirilen tekniğin alanyazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Baran, G. & Yurteri Tiryaki, A. (2020), Aile yaşam döngüsü. G. Baran (Ed.), *Aile Yaşam Dinamiği* içinde (s.1-24). Pelikan.
- Kesici, Ş., Mert, A., Bayrakçı, E. K. & Kiper, C. (2015). *Vaka Örnekleriyle Birlikte Aile Danışma Kuramları ve Teknikleri*. Ş. Kesici (Haz.). Nobel.
- Kesici, Ş., Mert, A., Girgin Büyükbayraktar, Ç. & İlgin, E. (2017). *Aile Terapisinde Kullanılan Teknikler (5. Baskı)*. Nobel Akademik.
- Nichols, M. P. (2013). *Aile Terapisi, Kavramlar ve Yöntemler (5. Baskı)*. Kaknüs.
- Oryan, S. (2014). The family council: Different styles of family deliberation in two cultures. *The Journal of Individual Psychology*, 70(2), 128-147.
- Watts, R. E. (2003). Selecting family interventions. D. Kaplan vd. (Ed.), *Family Counseling For All Counselors* içinde (s. 121-160). CABS Publications.

EKLER

Ek 1. Aklım Nerede?

Ek-2. Eşim Nerede?

Ek 3. Eşim Nerede?

Ek 4. Çocuğum Nerede?