

Aile dinamiklerinin ruh sağlığıyla ilişkisi: ebeveyn tutumları, aile içi çatışmaların yönetimi ve psikolojik dayanıklılığın güçlendirilmesinde ACT temelli danışmanlığın rolü

Arca Adıgüzel



Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında lisans eğitimini Pamukkale Üniversitesinde, yüksek lisans eğitimini Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde tamamladı. Çalışmalarında dijital ebeveynlik, ebeveyn tutumları ve aile dinamikleri konularına odaklanmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) ebeveynlere yönelik uygulamaları, çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri ile kültürel farklılıkların ebeveynlik süreçlerine yansımaları ilgi alanları arasındadır. Hâlen aile danışmanlığı ve psikolojik esneklik üzerine çalışmalarını sürdürmektedir.

Aile, bireylerin psikolojik gelişiminde belirleyici bir rol oynayan temel bir sosyal kurumdur. Çocukluk döneminden itibaren aile içindeki ilişkiler, bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimini şekillendirir (1). Aile yapıları tarihsel, kültürel ve sosyoekonomik faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterir ve bu farklılıklar bireylerin ruh sağlığı üzerinde derin etkiler yaratır (2). Geleneksel Türk aile yapısı, kolektivist değerler üzerine kurulurken, Batı'daki bireyselleşmiş aile modeli bağımsız bireyler yetiştirmeye odaklanmaktadır (3). Bu iki yapı, bireylerin psikolojik iyi oluşunu, ebeveyn tutumlarını ve aile içi çatışmaların doğasını farklı biçimlerde şekillendirmektedir.

Türkiye'deki geniş aile modeli, güçlü sosyal destek mekanizmaları sağlamasına rağmen bireysel özerkliği kısıtlayabilirken, Batı'daki çekirdek aile yapısı bireyin bağımsızlığını artırırken, yalnızlık ve sosyal izolasyon gibi riskler doğurabilmektedir (4). Toplumsal değişimle birlikte, geleneksel normlardan uzaklaşan aile modelleri, bireylerin psikolojik dayanıklılığı ve uyum süreçleri üzerinde yeni etkiler yaratmaktadır (5). Özellikle ebeveyn-çocuk ilişkilerinde ortaya çıkan değişimler, çocukların sosyal ve duygusal gelişimini doğrudan etkilemektedir (6).

Son yıllarda, Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy - ACT), aile içi ilişkilerde hem bireysel psikolojik esnekliği hem de

ilişkisel esnekliği artırma potansiyeliyle öne çıkmaktadır. ACT, bireylerin duygusal deneyimlerini kabul etmelerini, içsel çatışmalarla mücadelede farkındalık kazanmalarını ve değer yönelimli yaşam sürmelerini teşvik eder. Araştırmalar, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin, aile içi iletişim kalitesini ve çatışma çözme becerilerini anlamlı düzeyde artırdığını ortaya koymaktadır (8, 9, 10). ACT, bireylerin duygusal deneyimlerini kabul etmelerini, içsel çatışmalarla mücadelede farkındalık kazanmalarını ve değer yönelimli yaşam sürmelerini teşvik eder (8). Bu makalede, geleneksel Türk aile yapısı ile Batı'daki bireyselleşmiş aile modelleri karşılaştırılarak, ebeveyn tutumlarının ve aile içi çatışmaların bireylerin ruh sağlığı üzerindeki ilişkileri



incelenecek ve ACT perspektifinden aile danışmanlığının bu süreçlerdeki rolü değerlendirilecektir.

Aile Yapılarının Karşılaştırılması

1) Geleneksel Türk Aile Yapısı

Türk aile yapısı tarihsel olarak kolektivist bir kültüre dayanmakta ve geniş aile modeli yaygın olarak görülmektedir (1). Bu yapıda bireyler arasında güçlü sosyal bağlar bulunurken, aile içindeki karar alma süreçleri genellikle hiyerarşik bir düzene sahiptir. Yaşlı bireylerin otoritesi, aile içindeki dinamikleri şekillendirmekte ve bireysel karar alma süreçlerini sınırlandırabilmektedir (2).

Geleneksel Türk ailesinin sunduğu sosyal destek mekanizmaları bireylerin ruh sağlığını olumlu etkileyebilirken, aşırı korumacılık ve bağımlı ilişkiler bireyin psikolojik özerkliğini geliştirmesine engel olabilir (3). ACT bağlamında değerlendirildiğinde, bireylerin içsel değerleri doğrultusunda hareket etmelerini destekleyen psikolojik esneklik ilişkileri, geleneksel yapılar içinde dışsal beklentilerle zamansal olarak çatışabilir. Burada birey toplumsal norm veya değerleri bir kural olarak kabul ediyor ise o zaman içsel çatışmalar gerçekleşebilir (7). Bu durum, bireylerin bağımsızlık arayışını engelleyerek içsel çatışmalara neden olabilmektedir.

2) Batı Ülkelerindeki Bireyselleşmiş Aile Modelleri

Batı toplumlarında sanayileşme ve modernleşmeyle birlikte çekirdek aile modeli yaygınlaşmış ve bireycilik ön plana çıkmıştır (2). Ebeveyn-çocuk ilişkileri daha eşitlikçi ve müzakereye dayalı hâle gelmiş, çocukların erken yaşlardan itibaren bireysel kararlar alması teşvik edilmiştir (1). Ancak, bireyselleşmiş toplumlarda yalnızlık, sosyal destek eksikliği ve psikolojik dayanıklılık açısından yeni zorluklar ortaya çıkmaktadır.

ACT perspektifinden bakıldığında psikolojik esneklik düzeyi düşük bireyler, yaşam olayları karşısında zorlanabilir ve stresle baş etme becerileri zayıf kalabilir (8). Bu nedenle, bireyselleşmiş aile yapıları içinde ACT'nin değer yönelimli yaşam ve farkındalık tekniklerinin uygulanması, ruh sağlığını destekleyici bir strateji olarak öne çıkmaktadır.

3) Ebeveyn Tutumları ve Aile İçi Çatışmalar

Baumrind (1991) tarafından tanımlanan ebeveynlik tarzları, çocukların duygusal, bilişsel ve sosyal gelişim süreçlerini önemli ölçüde şekillendirmektedir (10). Otoriter, demokratik ve izin verici ebeveynlik modelleri, çocuk-

Türk aile yapısı tarihsel olarak kolektivist bir kültüre dayanmakta ve geniş aile modeli yaygın olarak görülmektedir. Bu yapıda bireyler arasında güçlü sosyal bağlar bulunurken, aile içindeki karar alma süreçleri genellikle hiyerarşik bir düzene sahiptir. Yaşlı bireylerin otoritesi, aile içindeki dinamikleri şekillendirmekte ve bireysel karar alma süreçlerini sınırlandırabilmektedir.

ların ruh sağlığı ve davranışları üzerinde farklı etkiler yaratmaktadır. Otoriter ebeveynlik, disiplin ve itaate vurgu yaparak çocuğun bağımsız kararlar almasını sınırlarken, genellikle kaygı, düşük öz saygı ve içe dönüklükle ilişkilendirilmektedir (3). Demokratik ebeveynlik, çocuğun bireysel sınırlarını tanıyan ve duygusal ihtiyaçlarını gözetten bir yaklaşım sunarak, onların sağlıklı öz güven geliştirmelerini ve sosyal



Ebeveyn tutumları, çocuğun gelişiminde yalnızca bilişsel ve duygusal süreçleri değil, aynı zamanda stresle baş etme becerilerini ve yaşam boyunca sürdüreceği ilişkileri de etkilemektedir. Araştırmalar, ebeveyn-çocuk ilişkisinde güvenli bağlanma geliştiren çocukların yetişkinlik döneminde daha sağlıklı ilişkiler kurduğunu, stresle başa çıkmada daha başarılı olduğunu göstermektedir.

yeterliliklerini artırmalarını destekler (1). İzin verici ebeveynlik ise kuralların gevşek olduğu, çocuğun yönlendirilmeden büyüdüğü bir modeli ifade eder ve genellikle düşük öz denetim, otoriteye karşı toleranssızlık ve düşük sorumluluk bilinciyle ilişkilidir (5).

Ebeveyn tutumları, çocuğun gelişiminde yalnızca bilişsel ve duygusal süreçleri değil, aynı zamanda stresle baş etme becerilerini ve yaşam boyunca sürdüreceği ilişkileri de etkilemektedir (4). Araştırmalar, ebeveyn-çocuk ilişkisinde güvenli bağlanma geliştiren çocukların yetişkinlik döneminde daha sağlıklı ilişkiler kurduğunu, stresle başa çıkmada daha başarılı olduğunu göstermektedir (13). Bunun aksine, otoriter ebeveynlerin çocukları daha fazla anksiyete ve depresyon riski taşıyabilirken, izin verici ebeveynlerin çocuklarında öz disiplin eksiklikleri görülebilmektedir (3).

ACT bağlamında, ebeveynlerin çocuklarına duygusal kabul, farkındalık ve değer odaklı bir yaşam sürme be-

cerileri kazandırmaları büyük önem taşımaktadır (13). ACT, ebeveynlerin çocuklarının duygusal deneyimlerini kabul etmelerine ve onları değiştirmeye çalışmak yerine bu deneyimlerle sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmayı hedefler (14). Özellikle demokratik ebeveynlik yaklaşımında ACT'nin psikolojik esneklik ve kabul ilkeleri, çocukların stresle baş etme mekanizmalarını güçlendirebilir (8). Otoriter ya da aşırı kontrolcü ebeveynler ise çocuklarının içsel deneyimlerini yeterince kabul etmemeleri nedeniyle, onların ilerleyen yaşlarda psikolojik uyum güçlükleri yaşamalarına neden olabilir (11).

Sonuç olarak, ebeveyn tutumlarının çocukların ruh sağlığı üzerindeki etkisi yalnızca çocukluk dönemini değil, onların yetişkinlikteki ilişkilerini ve psikolojik iyi oluşlarını da kapsamaktadır. ACT temelli ebeveynlik yaklaşımlarının benimsenmesi, çocukların duygusal dayanıklılık kazanmalarını sağlayarak daha sağlıklı bireyler yetişmesine katkıda bulunabilir.

4) Aile Danışmanlık Hizmetlerinin Rolü

Aile danışmanlığı, ebeveynlerin çocuklarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmasını ve aile içi çatışmaların daha yapıcı şekilde çözülmesini sağlayan önemli bir araçtır. Aile içi iletişimi güçlendirmek, ebeveynlerin çocuklarına yönelik anlayışını artırmak ve aile üyeleri arasındaki duygusal bağları desteklemek amacıyla yürütülen danışmanlık hizmetleri, farklı kültürel bağlamlara göre şekillenmektedir (5).

Aile danışmanlığı, ebeveynlerin çocuklarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmasını ve aile içi çatışmaların daha yapıcı şekilde çözülmesini sağlayan önemli bir araçtır. Türkiye’de geleneksel değerlere dayalı danışmanlık hizmetleri yaygın olup, aile birliğini korumaya ve toplumsal normları desteklemeye odaklanmaktadır. Geleneksel yaklaşımlar genellikle dinî ve kültürel temellere dayanarak, aile içi uyumu sağlamayı amaçlamaktadır. Ancak, modern psikoterapi tekniklerinin yaygınlaşmasıyla birlikte bilişsel davranışçı terapiler ve ACT temelli yaklaşımlar giderek daha fazla kabul görmektedir (12).

Batı’da ACT temelli aile terapileri sıklıkla uygulanmaktadır (14). ACT, bireylerin uygulanmakta olup, bireylerin psikolojik esneklik kazanmalarına, duygusal tepkilerini kabul etmelerini, çatışmaları kaçınmak yerine yönetmelerini ve aile bağlarını güçlendirmeye yönelik değer yönelimli eylemler geliştirmelerini teşvik eder (13). Özellikle ebeveynlerin çocuklarıyla işlevsel bir şekilde iletişim kurması ve çocukların duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmasını destekleyen bu yaklaşım, Batı ülkelerinde ebeveyn eğitim programlarında yaygın olarak kullanılmaktadır (14).

Araştırmalar, ACT temelli aile danışmanlığı bireylerin psikolojik iyi oluşunu artırdığını ve aile içi çatışmaların daha sağlıklı şekilde çözülmesine katkıda bulunduğunu göstermektedir (13). ACT, ebeveynlerin çocuklarının duygusal dünyasını kabul etmelerini, onların değerleri doğrultusunda yaşamalarını şekillendirmelerini desteklemelerini ve karşılaşılan zorluklarla başa çıkma becerilerini sağlamaktadır. Bu bağlamda, ACT’nin aile danışmanlığı süreçlerine entegrasyonu, bireylerin

hem kişisel hem de ailevi bağlamda daha tatmin edici ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilecek önemli bir müdahale yöntemi olarak değerlendirilmektedir.

5) Tartışma ve Sonuç

Türk aile yapısı ile Batı’daki bireyselleşmiş aile modeli arasında önemli farklılıklar bulunmakta ve her iki yapının da ruh sağlığı üzerinde hem avantajları hem de dezavantajları gözlemlenmektedir. Geleneksel Türk aile yapısı, güçlü sosyal destek mekanizmaları ve kolektivist değerleri ön planda tutarak bireylerin aidiyet duygusunu artırırken, bireyselleşmiş Batı aile modeli bireysel özerklik ve bağımsız karar alma süreçlerini teşvik etmektedir. Ancak, kolektivist yapılar bireyin bireysel ihtiyaçlarını göz ardı etme riskini taşıırken, bireyselleşmiş yapılar sosyal izolasyona yol açabilmektedir.

ACT, bireylerin aile içi ilişkilerde psikolojik esneklik kazanmasını sağlayarak, bu farklılıklardan kaynaklanan sorunların aşılmasına katkıda bulunabilecek çağdaş bir yaklaşımdır. ACT’nin değer yönelimli yaşam ilkesi, bireylerin hem kolektivist hem de bireyselleşmiş aile yapılarında içsel çatışmalarla baş etmelerine yardımcı olabilir. Araştırmalar, ACT tabanlı aile terapilerinin, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırdığını ve aile içi iletişimi güçlendirdiğini göstermektedir.

Gelecekte, aile danışmanlığı hizmetlerinde ACT’nin daha yaygın hâle getirilmesi, aile içi ilişkilerin güçlendirilmesi ve bireylerin psikolojik iyi oluşunun artırılması açısından önemli bir strateji olarak değerlendirilebilir. Özellikle Türkiye’de geleneksel aile yapısından bireyselleşmeye doğru gerçekleşen dönüşüm sürecinde, ACT tabanlı müdahalelerin ebeveyn-çocuk ilişkilerinde sağlıklı bağlanmayı teşvik etme potansiyeli bulunmaktadır. Böylece, aile içi çatışmaların daha sağlıklı yönetilmesi, bireylerin psikolojik dayanıklılığının artırılması ve aile danışmanlık hizmetlerinin daha etkin hâle getirilmesi sağlanabilir. ACT’nin gelecekte hem Türkiye’de hem de Batı’da aile terapisi süreçlerinde daha fazla entegre edilmesi, aile yapılarındaki değişimlere uyum sağlamada önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Kaynaklar

- 1) Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Family, self, and human development across cultures: Theory and applications*. Lawrence Erlbaum Associates.
- 2) Zengin, T. (2018). Changing of Turkish family structure effect on divorce fact: A case North Europe. *The Journal of International Social Research*, 11(57), 758-764.
- 3) Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E. & Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutumlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.
- 4) Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2014). *Türkiye Aile Yapısı Araştırması: Tespitler ve Öneriler*. Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- 5) Nazlı, S. (2016). *Aile danışmanlığı: Kuram ve uygulamaları*. Anı Yayıncılık.
- 6) Kaya, M. (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *On-dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9, 193-204.
- 7) Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- 8) Coyne, L. W. & Murrell, A. R. (2009). *The joy of parenting: An acceptance and commitment therapy guide to effective parenting in the early years*. New Harbinger Publications.
- 9) Murrell, A. R., Steinberg, D. S. & Coyne, L. W. (2018). Using acceptance and commitment therapy in parenting and caregiving contexts: Developing psychological flexibility in caring relationships. In S. C. Hayes & S. G. Hofmann (Eds.), *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy* (pp. 293-307). New Harbinger Publications.
- 10) Sairanen, E., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Kaipainen, K., Carlstedt, F., Anclair, M. & Hiltunen, A. (2019). Effectiveness of a web-based Acceptance and Commitment Therapy intervention for wellbeing of parents whose children have chronic conditions: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 94-102.
- 11) Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
- 12) Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- 13) Whittingham, K. & Coyne, L. W. (2019). *Acceptance and commitment therapy: The clinician’s guide for supporting parents*. Academic Press.
- 14) Ruvalcaba-Romero, N. A., Fernandez-Berrocá, P. & Galvez-Nieto, J. L. (2020). Acceptance and commitment therapy and parenting: A review of empirical studies. *Current Psychology*, 39(6), 1773-1785.