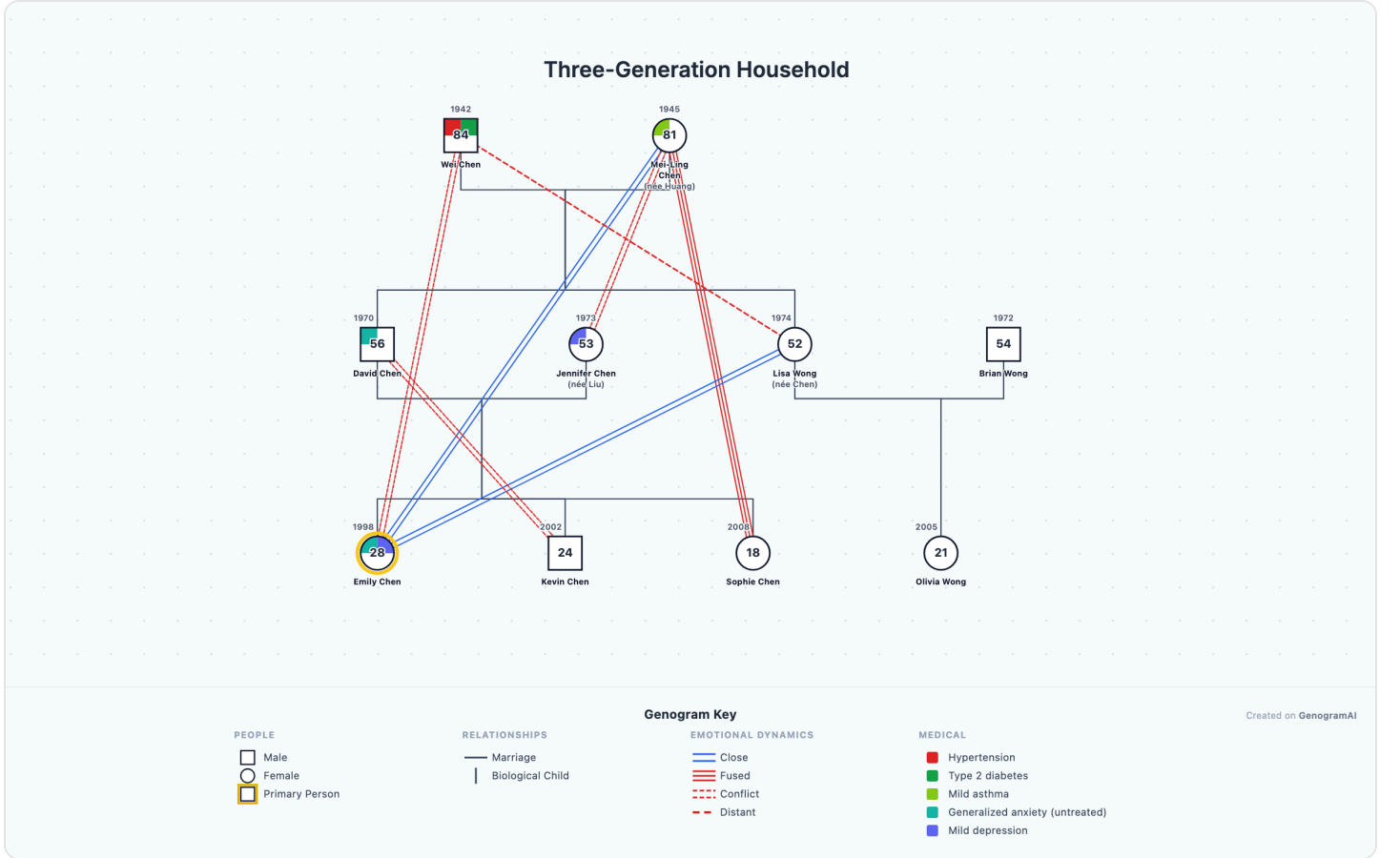


Genogram nedir ve nasıl yapılır

Aile yapısını, ilişkileri ve sağlık geçmişini kuşaklar boyunca haritalamaya pratik bir giriş.



İÇİNDEKİLER

- 01** Genogram nedir?
- 02** Genogram mı, soy ağacı mı?
- 03** Genogramları kimler kullanır
- 04** Temel semboller
- 05** Beş adımda genogram nasıl yapılır
- 06** Genogram okuma
- 07** Dikkat edilecek örüntüler
- 08** Sözlük

Gösterim, McGoldrick ve meslektaşlarının tanımladığı standart genogram gösterimini GenogramAI uzantılarıyla birlikte izler. GenogramAI'ın yazarlar ya da yayıncıyla bir bağlantısı yoktur ve onlar tarafından desteklenmemektedir.

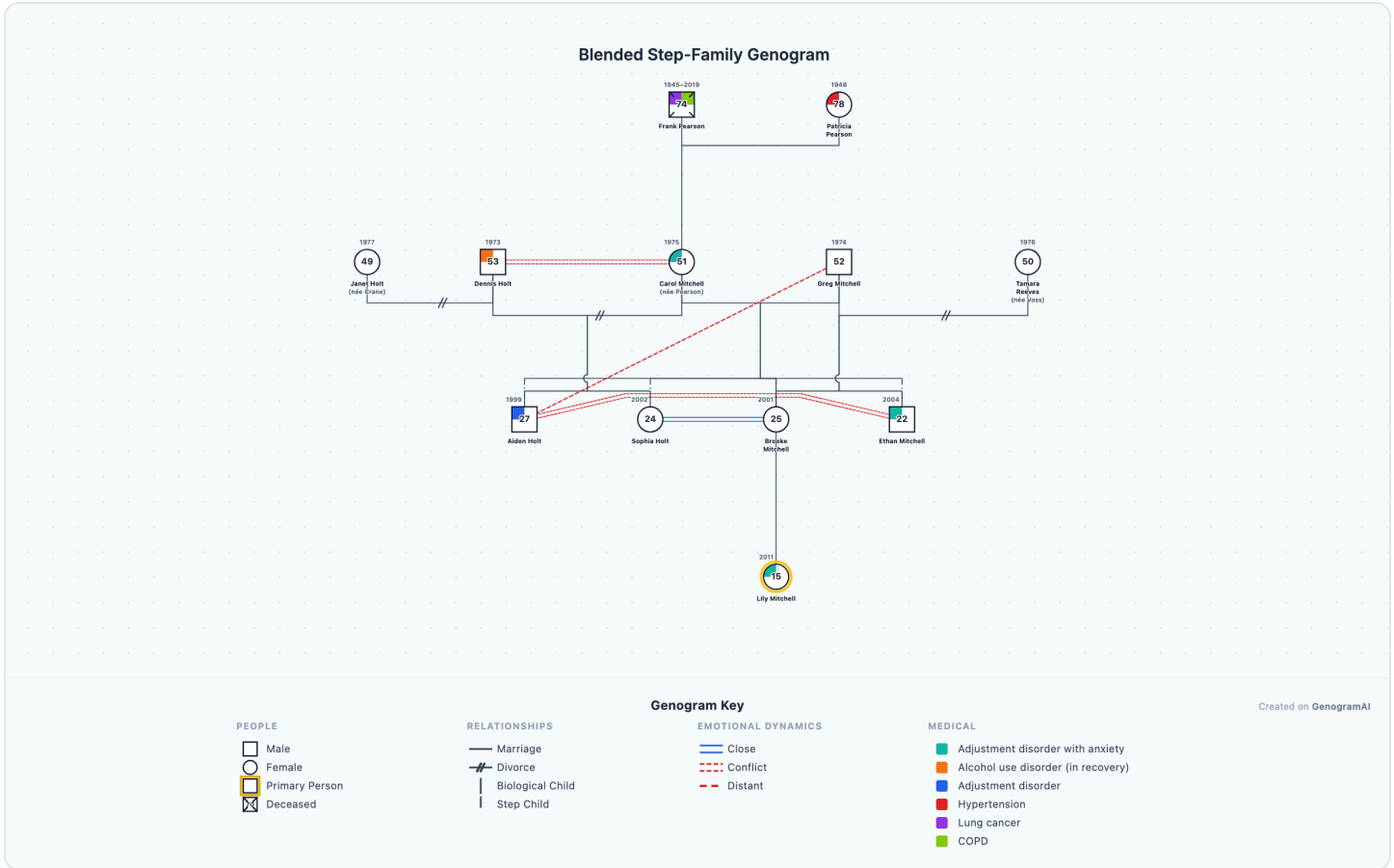
Genogram nedir?

Genogram, bir ailenin kimlerden oluştuğunu ve üyelerin birbiriyle nasıl ilişkilendiğini gösteren bir şemadır: birliktelikler ve ayrılıklar, çocuklar, ölümler, sağlık sorunları ve önemli ilişkilerin duygusal niteliği, genellikle üç kuşak boyunca.

Genogramlar aile sistemleri terapisinden, özellikle de Murray Bowen'ın duygusal örüntülerin kuşaklar arasında nasıl aktarıldığına dair çalışmalarından doğdu. Bugün klinisyenlerin çoğunun kullandığı gösterim 1980'lerde Monica McGoldrick ve Randy Gerson tarafından standartlaştırıldı ve hâlâ aile terapisi, sosyal hizmet, psikolojik danışmanlık ve tıp eğitiminde öğretiliyor.

Soy ağacı *kim* sorusunu yanıtlar. Genogram *nasıl* sorusunu ekler: insanların birbirine ne kadar yakın olduğu, çatışmanın ya da mesafenin nerede olduğu ve neyin tekrarlandığı. Tipik bir genogram şunları gösterir:

- **Aile yapısı:** evlilikler ve birliktelikler, boşanmalar ve ayrılıklar, doğumla, evlat edinmeyle, koruyucu aile yoluyla ya da donörle dünyaya gelen çocuklar
- **Yaşam olayları:** doğumlar, ölümler, gebelikler ve gebelik kayıpları, taşınmalar
- **Duygusal ilişkiler:** yakınlık, iç içe geçme, mesafe, çatışma, kopuşlar, istismar
- **Sağlık:** fiziksel ve ruhsal hastalıklar ile madde kullanımı, her kişinin sembolünde gölgelendirilir
- **Bağlam:** kültürel köken, din, eğitim, sosyal sınıf, konum



GenogramAI galerisinden örnek (üvey aile). Kurgusal aile.

Genogram mı, soy ağacı mı?

	Soy ağacı	Genogram
Odak	Soy ve atalar	İlişkiler, sağlık ve tekrarlayan örüntüler
Tipik derinlik	Çok sayıda kuşak, adlar ve tarihler	Yaklaşık üç kuşak, ayrıntılı
Semboller	Kutular ve bağlantı çizgileri	Standart şekillerin yanı sıra eş, çocuk ve duygusal çizgi türleri
Kullanım amacı	Soy bilimi ve köken	Değerlendirme, tedavi planlama, eğitim, kendini tanıma

İkisi birbirini tamamlar: soy bilimi verileri (bir soy ağacı programından GEDCOM dosyası) bir genogramın başlangıç noktası olabilir; genogram da ağacın dışarıda bıraktığı ilişkileri ve sağlık bilgilerini ekler.

Genogramları kimler kullanır

Aile ve çift terapistleri

Başvuru sorununu şekillendiren köken aile örüntülerini, üçgenleri ve kopuşları görmek.

Sosyal hizmet uzmanları

Değerlendirme, yerleştirme ve vaka planlaması için haneleri, akrabalığı ve destek ağlarını haritalamak.

Hekimler, hemşireler ve genetik danışmanlar

Aile sağlık öyküsünü bir bakışta kaydetmek ve yoğunlaşan durumları fark etmek.

Danışmanlar ve psikologlar

Ruh sağlığını, madde kullanımını ve travmayı aile bağlamına yerleştirmek.

Öğrenciler

Köken aile genogramı, terapi, sosyal hizmet, psikolojik danışmanlık ve hemşirelik derslerinde sık verilen bir ödevdir.

Bireyler ve aileler

Kendi ailelerini anlamak, terapiye hazırlanmak ya da doktorla paylaşmak için sağlık öyküsünü toplamak.

Temel semboller

Bunlar neredeyse her genogramda kullanacağınız sembollerdir. Tam set (18 eş, 7 çocuk ve 39 duygusal çizgi türü) ücretsiz *Genogram göstergesi* ve *Genogram sembolleri tablosu* PDF'lerindedir.

Kişiler



Erkek
Kare



Kadın
Daire



Non-binary
Kemer: üstü yuvarlak, altı düz



Bilinmiyor
Eşkenar dörtgen

Yaşam durumu



Vefat etmiş
Şeklin üzerinde X



Gebelik
Üçgen



Düşük
Küçük dolu daire



Ölü doğum
X içeren yarım boy şekil

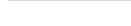


Kürtaj
Küçük X



İndeks kişi (ana kişi)
Şeklin etrafında dış halka (bazıları çift çerçeve çizer)

Eşler



Evlilik
Düz çizgi



Birlikte yaşama
Kesik çizgi



Yasal ayrılık
Düz çizgi, tek eğik çizgi



Boşanma
İki eğik çizgi

Çocuklar



Biyolojik
Düz çizgi



Evlat edinilmiş
Yan yana iki çizgi, düz ve noktalı



Koruyucu aile çocuğu
Noktalı çizgi



Çift yumurta ikizleri
Tek noktadan iki çocuk çizgisi



Tek yumurta ikizleri
Aynısı, kısa bir çubukla birleştirilmiş

Duygusal çizgiler



Yakın
Sağlıklı sınırları olan sıcak, destekleyici bağ.



İç içe geçmiş
Aşırı müdahil; sınırlar bulanık.



Mesafeli
Duygusal kopukluk.



Çatışmalı
Aktif gerginlik ve tartışmalar.



Düşmanca
Açık düşmanlık.



Kopmuş
Bilerek koparılmış iletişim.

Gelenekler. Her kuşak kendi satırında yer alır. Çocuklar ebeveynlerinin çizgisinden iner, en büyüğü solda. Geleneksel olarak erkek eş solda çizilir. Okuyanın çizgilerin ve renklerin ne anlama geldiğini bilmesi için her zaman bir gösterge ekleyin.

Beş adımda genogram nasıl yapılır

1 Bilgileri toplayın

Adlar, doğum ve ölüm yılları, birliktelikler, çocuklar (ve aileye nasıl katıldıkları), gebelikler ve kayıplar, hastalıklar, madde kullanımı, taşınmalar, meslekler ve kültürel köken. Boşluklar da bilgidir: kimsenin bilmediği ya da söylemek istemediği şey çoğu zaman bir kopuşa ya da acı bir kayba işaret eder.

2 İndeks kişiyi yerleştirin

İndeks kişi danışandır ya da sizsiniz. Öne çıkması için işaretleyin; GenogramAI sembolün etrafına bir halka çizer, kâğıtta ise birçok kişi çift çerçeve çizer.

3 Yapıyı kurun

Eşleri aynı satıra, çocukları altına ekleyin (en büyüğü solda), ardından ebeveynleri, kardeşleri ve büyükanne ile büyükbabaları üste yerleştirin. Doğru eş çizgisini (evli, birlikte yaşayan, boşanmış) ve doğru çocuk çizgisini (biyolojik, evlat edinilmiş, koruyucu aile) kullanın.

4 Duygusal çizgileri ekleyin

Önemli ilişkiler için sorun: ne kadar yakınlar, çatışma var mı, kim kiminle konuşmuyor? Yalnızca gereken çizgileri çizin; birkaç iyi seçilmiş çizgi, çok sayıda çizgiden daha kolay okunur.

5 Sağlık ve bağlam ekleyin

Sağlık durumlarını her sembolde gölgelendirin (standart yerleşimde sol yarı fiziksel ya da ruhsal hastalık, alt yarı alkol ya da madde kötüye kullanımı içindir), ardından köken, din ve önemli tarihleri ekleyin. Bir göstergeyle bitirin.

Kâğıtta ya da ekranda. Üç kuşaklık bir genogramı elle çizmek genellikle 30 ila 60 dakika sürer ve her değişiklik yeniden çizmek demektir. GenogramAI'da doğrudan çizebilir ya da aileyi YZ asistanına anlatıp sonucu düzenleyebilirsiniz. Her plan editörde YZ asistanını içerir (Ücretsiz: ayda 5 YZ kredisi).

Genogram okuma

Katman katman okuyun ve gördüklerinizi sonuç olarak değil, aileyle birlikte keşfedilecek sorular olarak ele alın.

Yapı

Kaç kuşak? Evli, üvey aile, tek ebeveynli? Erken ölümler, çok sayıda boşanma, çok kalabalık ya da çok küçük kardeş grupları?

İlişkiler

Yakın bağlar, çatışmalar ve kopuşlar nerede? İki kişi üçüncü birine karşı ittifak içinde mi (bir üçgen)?

Roller ve işlevsellik

Kim her şeyi bir arada tutuyor, kim için endişeleniliyor, kim arabulucu ya da günah keçisi?

Kuşaklar boyunca

Ne tekrarlıyor: bakım verme rolleri, bağımlılık, kopuşlar, hastalık, olayların yaşandığı yaş?

Sonra sorun: ne eksik, bu kimin bakış açısı, güçlü yanlar nerede ve bu örüntüler kişinin şimdi yardım istemesinin nedeniyle nasıl bağlantılı olabilir?

Dikkat edilecek örüntüler

Tekrarlayan roller

Her kuşakta ortaya çıkan aynı konum (bakım veren, asi, arabulucu).

Yıldönümü tepkileri

Daha önceki bir aile kaybının yaşı ya da tarihi civarında belirtiler ya da krizler.

Tekrarlayan kopuşlar

Bir kuşakta kopuş, ardından sonraki kuşakta yine kopuş.

Kayıp ve yerine koyma

Bir ölümden kısa süre sonra doğan bir çocuk ya da çok hızlı kurulan yeni bir birliktelik, çözülmemiş yası taşır.

Üçgenler

İki kişi gerginliği üçüncü birini dahil ederek yönetir: bir çocuk, bir kayınvalide ya da kayınpeder, bir ilişki dışı ilişki.

Hastalık yoğunlaşması

Ailenin bir tarafında yoğunlaşan hastalıklar; bir doktorla paylaşmaya değer.

Örüntüleri paylaşırken açık sorular kullanın: "Size ne dikkat çekici geliyor?" ya da "Burada bir şey fark ediyorum. Size uyuyor mu?"

Sözlük

İndeks kişi

Genogramın merkezindeki kişi, genellikle danışan.

Köken aile

Bir kişinin içinde büyüdüğü aile.

Kopuş

Bir aile üyesiyle iletişimi sona erdirmek ya da ciddi biçimde kısıtlamak.

Farklılaşma

Bowen'in, aileyle bağlı kalırken kendin olarak kalmayı anlatan terimi.

Genogram göstergesi

Bir genogramda kullanılan sembolleri, çizgileri ve renkleri açıklayan gösterge.

Belirlenmiş hasta

"Sorun" olarak görülen aile üyesi; belirtileri ailedeki daha geniş bir stresi yansıtabilir.

İç içe geçme (kaynaşma)

Bireysel sınırların bulanıklaştığı kadar yakın ilişkiler.

Üçgen

İki kişinin gerginliği üçüncü bir kişi üzerinden yönettiği üç kişilik bir örüntü.

Çok kuşaklı aktarım

Bir kuşaktan diğerine geçen ilişki kurma örüntüleri.

GEDCOM

Soy ağacı verilerini paylaşmak için standart dosya biçimi.

Ek okumalar

McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2020). *Genograms: Assessment and Treatment* (4th ed.). W. W. Norton.

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. W. W. Norton.

Gösterim, McGoldrick ve meslektaşlarının tanımladığı standart genogram gösterimini GenogramAI uzantılarıyla birlikte izler. GenogramAI'nın yazarlar ya da yayıncıyla bir bağlantısı yoktur ve onlar tarafından desteklenmemektedir.

Genogramınızı çevrimiçi oluşturun

Kendiniz çizin ya da ailenizi YZ asistanına anlatın; ardından düzenleyin, gösterge ekleyin ve dışa aktarın. Ücretsiz başlayın, indirme gerekmez.

Free

- Her biri en fazla 50 kişilik 2 genogram
- Ayda 5 YZ kredisi (editörde YZ asistanı)
- Tüm semboller, görünüm ve tuval göstergesi
- PNG dışa aktarma, yazdırma, salt görüntüleme bağlantısı

Pro

- 25 genogram, kişi sınırı yok
- Sınırsız YZ, YZ ile oluşturma dahil
- Fotoğraf ve notlardan YZ ile içe aktarma; GEDCOM ve diğer aile dosyaları
- PDF, SVG ve GEDCOM dışa aktarma

Clinical

- Pro'daki her şey, sınırsız genogram
- Klinik mod: yalnızca cihazınıza kaydeder
- Araştırma görünümü
- Mac için masaüstü uygulaması (Windows yakında)

Plan bilgileri Ekim 2026 itibarıyla; güncel planlar için genogramai.com/pricing adresine bakın.

genogramai.com