

**OTOBİYOGRAFİK ANLATILARIN BAĞLANMA KURAMI
ÇERÇEVESİNDE DEĞERLENDİRİLMESİ**

Sevim Temel
161180109

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doktor Öğretim Üyesi Duygu Cantekin

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Haziran, 2019

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

SEVİM TEMEL'in "Otobiyografik Anlatıların Bağlanma Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi" başlıklı tezi 21.05.2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/~~Doktora~~ tezi oy birliğiyle/oy çokluğuyla ~~başarılı/başarısız~~ olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Dr. Öğr.Üyesi Duygu CANTEKİN Nişantaşı Üniversitesi	
Üye	Doç. Dr. Öğr.Üyesi Havva Özden BADEMCI Maltepe Üniversitesi	
Üye	Doç.Dr.Figen KARADAYI Maltepe Üniversitesi	


Prof. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

 maltepe üniversitesi	ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	Doküman No	FR-178
		İlk Yayın Tarihi	01.03.2018
		Revizyon Tarihi	
		Revizyon No	00
		Sayfa	iii/105

Revizyon Takip Tablosu

NO	REVİZYON	TARİH	AÇIKLAMA
00		01.03.2018	İlk yayın.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

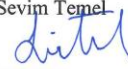
21.05/2019

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmamın Maltepe Üniversitesinde kullanılan “bilimsel intihal tespit programı” ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığımı beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

(İslak İmza)

Sevim Temel



Hazırlayan	Kalite Koordinatörü	Kurumsal Yetkili
İlgili Birim	Dr. Öğr. Üyesi Şafak GÜNDÜZ	Prof. Dr. Belma AKŞİT

(Doküman No: FR-178; Yayın Tarihi: 01.03.2018; Revizyon Tarihi: ; Revizyon No:00)

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans eğitimim boyunca klinik ve akademik bilgi birikimini her daim benimle paylaşan, geliştiren, yeni anlayışlar sunan ve psikodinamik kurama olan merakımı destekleyen ve tez yazım sürecimin büyük kısmının danışmanlığını yapan süpervizörüm Doktor Öğretim Üyesi İpek Güzide Pur Karabulut’a teşekkürlerimi sunarım. Bu süreçte bana sunduğu rehberlik için kendisine minnettarım. Tez yazım sürecimin sonunda tez danışmanı değişikliği yapma zorunluluğu doğduğunda yardımına koşan, yaptığı son dokunuşlarla tezime önemli katkılarda bulunan Doktor Öğretim Üyesi Duygu Cantekin’e özel bir teşekkür borçluyum.

Tüm yaşamım boyunca verdiğim kararları destekleyen, zorlandığım anlarda elimden tutan, cesaretim kırıldığında yumuşak sesiyle bana güç veren anneme, hayatım boyunca birlikte yürüyeceğime inandığım, yoldaşım kardeşime ve bu çalışmayı yaptığım süreçte kaybettiğim babama ne kadar teşekkür etsem az.

Tanıştığım günden bu yana bana her konuda destek olan, tereddüt ettiğim anlarda bir adım daha atmam için beni cesaretlendiren, yaşamıma her gün sevgi dolu anlar katan, kapsayan, iyileştiren Deniz Ağan’a sonsuz teşekkürler.

Son olarak bu çalışmaya katılmayı kabul ederek bana hikayelerini anlatan katılımcılarıma teşekkürler. Onların yaşam güçlükleri karşısındaki güçlü tavırları bu çalışmanın tamamlanmasına büyük katkıda bulundu.

Sevim Temel

Haziran 2019

ÖZ

OTOBİYOGRAFİK ANLATILARIN BAĞLANMA KURAMI ÇERÇEVESİNDE DEĞERLENDİRİLMESİ

Sevim Temel
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Duygu Cantekin
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019

Araştırmanın amacı bireylerin ebeveynleri ve romantik ilişkileri ile ilgili otobiyografik anlatılarının bağlanma kuramı çerçevesinde değerlendirilerek nesne ilişkileri, kendilik ve duygu düzenleme yöntemleri ile ilgili bilgi edinmektir. Buna ek olarak bağlanma ile ilişkili faktörlerin anlatıların yapısında ve içeriğinde ne tür değişikliklere yol açtığı kavranmaya çalışılmıştır. Ölçeklerle yapılacak nicel değerlendirmelerin anlatıların içeriğini kavrama yetersiz kalacağı düşünülerek, derinlemesine görüşmelerin yapılacağı nitel bir araştırma planlanmıştır. Araştırmaya İstanbul’da ikamet eden 15 yetişkin katılmıştır. Görüşmeler yarı yapılandırılmıştır. Görüşmelerde katılımcılardan ebeveynleri, romantik ilişkileri ve kendilik tanımlamaları ile ilgili bilgiler alınmış, çeşitli anılar anlatmaları istenmiştir. Elde edilen verilere tema analizi uygulanmıştır. Analizde, nitel analiz programı MAXQDA 2018’den yararlanılmıştır. Analizde elde edilen bulgular iki ana temada gruplandırılmıştır. Bunlar, “Otobiyografik Anlatılarda Bağlanma İlişkileri: Bağlanma ile İlişkili Anılar” ve “‘Geçmiş’i, ‘Şimdi’ Yeniden İnşa Etmek: Zihinsel Temsillerin İnşa Faaliyeti” olarak belirlenmiştir. Bu ana tema ve alt temalar Bağlanma Kuramı ve Nesne İlişkileri Kuramı gibi psikodinamik kuramlar çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Bağlanma kuramı, Otobiyografik anı, Otobiyografik anlatı, Nesne ilişkileri kuramı, Kendilik.

ABSTRACT

EVALUATION OF AUTOBIOGRAPHIC NARRATIVES WITHIN THE FRAMEWORK OF ATTACHMENT THEORY

Sevim Temel

Master Thesis

Psychology Department

Clinical Psychology Programme

Thesis Advisor: Dr. Öğr. Üyesi Duygu Cantekin

Maltepe University Social Sciences Graduate School, 2019

The aim of the study is to obtain information about object relations, self and emotion regulation methods by evaluating the autobiographical narratives of individuals about their parents and romantic relationships within the framework of attachment theory. In addition, it was tried to understand what kind of changes in the structure and content of the narratives caused by attachment factors. Considering that the quantitative evaluations to be made with the scales will be insufficient to comprehend the content of the narratives, a qualitative research is planned in which in-depth interviews are conducted. Fifteen adults in Istanbul participated in the study. Interviews were semi-structured. During the interviews, the participants were asked about their parents, romantic relationships and self-description and asked to tell various memories. Theme analysis was applied to the data obtained. The qualitative analysis program MAXQDA 2018 was used in the analysis. The findings of the analysis were grouped into two main themes. These were determined as “Attachment Relations in Autobiographical Narratives: Memories Related to Attachment” and Reconstruction of the ‘Past’ ‘Now’: Activity of Mental Representation. These main themes and sub-themes were evaluated within the framework of psychodynamic theories such as Attachment Theory and Object Relations Theory.

Keywords: Attachment theory, Autobiographical memory, Autobiographical narrative, Object relations theory, Self.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	iii
ÖZ	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR.....	x
ÖZGEÇMİŞ	xi
BÖLÜM 1. GİRİŞ.....	1
1.1. Bağlanma Kuramı	2
1.2. Nesne İlişkileri Kuramı.....	6
1.3. Kendilik Psikolojisi.....	9
1.3.1. Bağlanma ve Kendilik Gelişiminin Nörobiyolojisi	11
1.3.2. Duygu Düzenleme ve Savunmalar	13
1.4. İlişkisel Psikanaliz	15
1.5. Otobiyografik Anı ve Anlatı	16
1.5.1. Bağlanma travmasının otobiyografik anı ve anlatılara etkisi	21
1.5.2. Otobiyografik Anlatı ve Bağlanma İlişkisi.....	23
1.6. Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları	25
1.7. Tezin Önemi	25
BÖLÜM 2. YÖNTEM	27
2.1. Fenomenolojik Yaklaşım	27
2.2. Nitel Araştırma	28
2.3. Nitel Araştırmada Etik Hususlar	29
2.4. Tema Analizi.....	30
2.5. Veri Toplama Araçları	31
2.6. İşlem.....	31
2.7. Katılımcılar	32
2.8. Refleksif Yaklaşım	49
2.8.1. Araştırmacının Refleksif Yaklaşımı	49
BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUMLAR	51
3.1. Otobiyografik Anlatılarda Bağlanma İlişkileri: Bağlanma ile İlişkili Anılar .	52
3.1.1. Ebeveyn ile ilişkili anılar	53
3.1.1.1. Annenin kapsayıcı işlevi	53
3.1.1.2. Duygularını düzenleyemeyen anneye sahip olmak	54
3.1.1.3. Dış dünyanın temsilcisi olarak baba	56
3.1.1.4. Yeni bir kapsayıcı nesne ve kendilik nesnesi olarak baba.....	56
3.1.2. Romantik İlişki ile İlgili Anılar	57

3.1.2.1.	İlişkide kaygı.....	57
3.1.2.2.	İlişkide Kaçınma	58
3.1.3.	Kendilik Tanımlayıcı Anılar	59
3.1.3.1.	Özsaygı: sevilir olma, başarılı olma	60
3.1.3.2.	İlişki içinde kendilik/çoklu kendilik	60
3.1.3.3.	Kendiliğin içindeki ebeveyn: içe alma/özdeşim	61
3.2.	“Geçmiş”i, “Şimdi” Yeniden İnşa Etmek: Zihinsel Temsillerin İnşa Faaliyeti....	62
3.2.1.	Kendilik-Öteki Temsillerini Koruma.....	62
3.2.1.1.	Anıya erişim ve anı içeriğini düzenleme	63
3.2.1.2.	Anıya yetersiz erişim-unutma/bastırma	63
3.2.1.3.	Canlı anılar/yeniden yaşama	63
3.2.1.4.	Tutarsız-çelişkili anlatılar	64
3.2.1.5.	Savunma Mekanizmaları	64
3.2.1.6.	Yalıtma.....	65
3.2.1.7.	Akılcılaştırma.....	65
3.2.1.8.	İdealizasyon	66
3.2.1.9.	Kendine doğru döndürme	67
3.2.2.	Yetişkin Perspektifi ile Geçmiş Bakma	67
3.2.2.1.	Yeni ilişkisel deneyimlerden öğrenme	68
3.2.2.2.	Günümüz ebeveyn davranışlarını inceleme	68
3.2.2.3.	Ebeveynin anı aktarımı: Hatırlanmayanı hikayeye dahil etme	69
3.2.2.4.	Ebeveynin hikayesini dinleme: Ebeveynle uzlaşma	69
BÖLÜM 4.	TARTIŞMA.....	71
4.1.	Otobiyografik anlatıların Bağlanma Kuramı Çerçevesinde Değerlendirilmesi	71
4.1.1.	Önemli Ötekiler ile İlişkiler	71
4.1.2.	Otobiyografik Anlatılarda Kendilik	74
4.2.	“Geçmiş”i, “Şimdi” Yeniden İnşa Etmek	76
4.2.1.	Kendilik ve öteki temsillerini koruma	76
4.2.1.1.	Yetişkin perspektifi ile geçmişe bakma	77
BÖLÜM 5.	SONUÇ VE ÖNERİLER	80
EK’LER		82
EK. 1	Demografik Bilgi Formu	82
EK 2.	Otobiyografik Görüşme Rehberi	85
EK 3.	Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	88
KAYNAKÇA.....		89

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	32
Tablo 2. Tema Analizi Sonucu Ortaya Çıkan Ana ve Alt Temalar	52



KISALTMALAR

YBG	: Yetişkin Bağlanma Görüşmesi
YİYE	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri
YİYE-II	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II
ÖNİP	: Ödüllendirilen Nesne İlişkileri Parça Birimi:
GNİP	: Geri Çekilen Nesne İlişkileri Parça Birimi:
BBSM	: Benlik-Bellek Sistemi Modeli:

ÖZGEÇMİŞ

Sevim Temel

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece Yıl	Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanaat Dalı
Y.Ls.	2019 Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2010 Ege Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı
Lise	2006 Akşehir Anadolu Lisesi

İş/İstihdam

Yıl	Görev
2010 -	Psikolog, Megem Akademi
2015-	Psikolog, Denge Tıp Merkezi
2017-	Psikolog, Febris Danışmanlık

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri

Yıl	Kurum
2010 -	Üye: Türk Psikologlar Derneği
2017 -	Üye: EMDR Derneği

Alınan Burs ve Ödüller

Yıl	Burs/Ödül
2010	TUBİTAK Başarı Bursu

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı	: Akşehir, 1988	Cinsiyet: K
Yabancı diller	: İngilizce (iyi)	
GSM / e-posta	: 0538 235 43 09 / temel.sevim@gmail.com	

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Bu araştırmanın konusu, klinik uygulamada kullanılan, insanı anlama, psikolojik sorunlara açıklama getirme, terapinin amaçlarını belirme ve bu amaçlar doğrultusunda psikoterapistin yol gösterme amacı güden onlarca psikoterapi kuramının ortak noktasından yola çıkılarak belirlenmiştir: Hastanın/danışanın yaşam öyküsü. Daha doğrusu hastanın/danışanın yaşam öyküsü ile ilgili terapistin anlattıkları. İnsanlar terapiye çoğunlukla yaşamlarında onları rahatsız eden bir problemle gelir ve psikoterapi sırasında yaşam öykülerindeki boşluklar ya da öykülerde anlam bulmak adına yapılmış uyum bozucu kurgular dikkat çekmeye başlar. Freud, hipnoz kullanarak hastalarının anılarına ulaşmaya ve onları yeniden canlandırarak hastalarını iyileştirmeye çalışmaktan vazgeçip serbest çağrışım yöntemine geçtiğinde insanlara kendi öyküleri ile ilgili daha şüpheli bir yaklaşım sunuyor ve kendileri ile ilgili rahatsız edici gerçeklerle yüzleşmelerini sağlayarak yaşam öyküleri ile ilgili yeni bir anlayış geliştirmeyi amaçlıyordu. Freud'dan sonra gelen ikinci ana psikanalitik gelenek olan nesne ilişkileri kuramı bireylerin erken dönemde, önemli ötekilerle kurduğu ilişkilerin içsel temsillerinin, daha sonraki yıllarda ilişkilerin şekillenmesine neden olduğunu söyleyerek bu kişisel yaşam öykülerinde ötekilerin yerini incelemeye başladı. Bağlanma kuramı, bebeklerin onlara bakım veren önemli ötekilerle yakınlıklarını korumaya yönelik içgüdüsel bir bağlanma sistemi ile doğduğunu ve bebeğin bu yakınlığı korumak adına bağlanma figürleri ile kurduğu etkileşimlerin içsel temsillerini oluşturduğunu öne sürmüş, bireylerin yaşam öykülerini duygusal, bilişsel, gelişimsel, sosyal ve nörobiyolojik açılarından incelemeye başlamıştır.

Bu noktada hastanın anlatılarının, savunma mekanizmaları, nesne ilişkileri, bağlanma biçimi, kendilik algıları gibi içsel süreçlerinin etkisiyle oluşturulan bir yeniden inşa olduğu gibi; terapistin kendi içsel süreçlerinin de duyulan öyküyü anlamlandırmada etkili olacağı fark edilmektedir. Bu anlamda terapide ortaya çıkan ve sürekli yeniden inşa edilen bu öykülerin içeriği hakkında düşünmek, değişimini fark etmek önemli görünmektedir.

Terapide anlatılan öyküler otobiyografik bellekte depolanan anılardan oluşmaktadır. Otobiyografik bellek, bireylerin kendi yaşam deneyimlerini içeren özel bir hafıza türüdür (Conway & Rubin, 1994; Fivush, 2010). Yukarıda da belirtildiği gibi otobiyografik anılar geçmişin bire bir kopyaları değildir. Bireyin, bireysel ve çevresel şartları ile etkileşim halinde bir yapıdır. Bunun yanı sıra bireye kendiliği ve diğerleri ile ilgili bilgiler sağlayarak hem ilişkilene hallerini etkiler hem de bu ilişkilene hallerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan deneyimlerin kayıtları haline gelir. Zaman içinde bir süreklilik sağlayarak kendilik hissini oluşturur (Fivush, 2010). Bu noktadan

hareketle, bu otobiyografik anıların bağlanma biçimleri, nesne ilişkileri ve kendilik algısı gibi içsel süreçlerin hem etkileyeni hem etkileneni olduğu düşünülebilir.

Bağlanma kuramı son yirmi yılda farklı disiplinlere mensup araştırmacılar tarafından, duygusal, bilişsel, gelişimsel, sosyal ve nörobiyolojik açılardan incelenmiş, kapsamlı bir çalışma alanı haline gelmiştir. Schore (1994), bağlanma ile ilgili içsel çalışan modellerin, erken dönem bakıcı bebek ilişkisinde tekrar eden örüntüler ile sağ orbitofrontal kortekste, örtük bellekte depolandığını, hatırlama, dil ve anlatı aracılığıyla ulaşılamayan yapılar olduğunu öne sürmektedir. Ancak örtük bellekte bulunan bu bilgiler kendilik ve diğerleri ile ilgili bilişsel ve duygusal temsilleri, duygu düzenleme süreçlerini ve bunlar yoluyla anlam, amaç ve beklentileri oluşturarak kişinin deneyimlerinin üretimine katkı sağlıyor gibi görünmektedir. Yani örtük bellekte bulunan bağlanma ile ilişkili zihinsel temsiller, hatırlanmadan ancak deneyim yoluyla kişinin nasıl ilişkiler kuracağını, nasıl bir yaşamının olacağını yani yaşam hikayesini, anılarını etkileyecektir.

Bu bilgiler ışığında, bu çalışmada bireylerin otobiyografik anlatılarının bağlanma kuramı çerçevesinde incelenmesi amaçlanmış ve nitel bir araştırma planlanmıştır. Bireylerin otobiyografik anlatıları araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşmeler ile toplanmış ardından görüşme dökümleri tema analizi ile incelenmiştir. Tema analizi yapılırken psikodinamik kuramlarından yararlanılmıştır. Aşağıda öncelikle bağlanma kuramı, nesne ilişkileri kuramı, kendilik psikolojisi, ilişkisel psikanaliz ve otobiyografik anlatılar ile ilgili literatür bilgisi paylaşılmış ardından bu çalışmada kullanılan yöntemler ve bulgular tartışılmıştır.

1.1. Bağlanma Kuramı

John Bowlby (1969,1973, 1982) tarafından geliştirilen bağlanma kuramı, insanın kendisi için önemli ötekilerle bağlar kurma eğiliminde olduğunu ve bu bağın evrensel bir ihtiyaç olduğunu öne sürmektedir. Bowlby'nin bağlanma teorisi üzerine ilgisi, hırsızlık yapan çocukları sistematik gözlem yoluyla incelediği çalışmasından (Bowlby, 1944) sonra başlamış, anne çocuk ilişkisindeki bozulmaların daha sonraki psikopatolojilerin öncüsü olduğu düşüncesiyle annelerinden erken dönemde ayrılan çocukları gözlemlediği çalışmasıyla devam etmiştir (Cassidy, 1999). Bowlby ve Robertson (1952), hastaneye yatma ve yuvaya gitme nedeniyle annelerinden ayrılan çocukları gözlemledikleri çalışmada, çocukların ayrılığa yönelik karşı çıkma ve yeniden birleşme arzusu, umutsuzluk ve kopma olmak üzere üç tür tepki verdiklerini öne sürmüşlerdir (Cassidy, 1999). Bu çalışmalar, çocukların beslenme ve bakım gibi temel ihtiyaçlarının başkaları tarafından karşılanmasına rağmen çocukların annelerinden ayrılmasının yoğun strese yol açtığını göstermiş, annenin çocuk için neden bu kadar önemli olduğunun araştırılmasına neden olmuştur.

Bowlby, psikodinamik yaklaşım, evrimsel biyoloji, gelişim psikolojisi ve bilişsel psikoloji ile ilgili görüşlerini bir araya getirdiği bu eklektik yaklaşımında, bağlanmanın doğuştan gelen içgüdüsel bir sistem olduğunu ve bu sistemin bebeğin bakım verenle yakınlığını sürdürmesini sağlayarak hayatta kalma şansını artırdığını belirtmektedir (Bowlby, 1969). İnsan bebekleri hayatta kalabilmek için, emme, izleme, gülme, ağlama, sokulma gibi bağlanma davranışları geliştirirler ve bakıcılar da bu davranışlarla bakım vermek için güdülenirler (Bowlby, 1973; Cassidy, 1999). Bebekler bu tekrarlayan bağlanma davranışları sonucunda, ayrılma durumunda kaygı yaşadıkları ve yakınlık kurmaya çalıştıkları bir kişiye bağlanmaktadır. Bebeğin ayrılma durumunda itiraz ettiği ana figürler “*bağlanma figürü*” olarak adlandırılmıştır. Bağlanma sistemi, bebeği tehlikelerden korunmak için bağlanma figürü ile yakınlık aramaya motive eder ve yarattığı güvenlik hissi sayesinde bebeğin dünyayı keşfetmesinde kolaylaştırıcı bir etken olur (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978; Sroufe & Waters, 1977).

Bowlby (1969, 1973, 1982), bağlanma kuramını formüle ederken, bir bireyin psikolojik sağlığının “*beşikten mezara*” dek duygusal destek ve fiziksel koruma sağlayan bağlanma figürleri ile kurulan ilişkiye bağlı olduğunu öne sürmüştür. Bebeğin doğumdan itibaren sergilediği bağlanma davranışları ve bakım verenin yakınlaşma davranışları sonucunda bebek kendi içsel dünyasını aşamalı olarak oluşturmaya başlamaktadır. İlk yılın sonuna doğru ve özellikle de dil gelişiminin hız kazandığı ikinci ve üçüncü yıllar boyunca çocuk, fiziksel dünyanın, annenin ve diğer bağlanma figürlerinin nasıl davranması gerektiğini beklediği, kendisinin nasıl davranacağı ve bunların etkileşimleri ile ilgili “*içsel çalışma modelleri*” oluşturur. “*Benliğe ilişkin*” ve “*diğerlerine ilişkin*” içsel çalışma modelleri bireyin kendine yönelik değerlendirmeleri ve sonraki sosyal ilişkileri için temel sağlar (Bowlby, 1973; Verschueren, Marcoen, & Schoefs, 2017; Bretherton & Munholland, 1999). Benliğe ilişkin modeller kişinin sevilirliği, kabul edilirliliği ve değerliliğine ilişkin inançları ve beklentileri içerirken, diğerlerine ilişkin modeller bakım verenin duyarlılığına ve duygusal olarak ulaşılabilirliğine ilişkin inanç ve beklentilerden oluşur (Bretherton & Munholland, 1999). Benliğe ve diğerlerine ilişkin inanç ve beklentilerden oluşan içsel çalışma modelleri, bireyin kendiliği ve diğerlerine ilişkin bilişsel temsillerden oluşan istikrarlı yapılar haline gelir. Tekrarlayan deneyimler sonucu anne bir güvenli üs oluşturduğunda bebek güvenli bir yer olarak algıladığı dış dünyada yeni deneyimler için keşfe çıkabilir, fiziksel ve duygusal ihtiyaçları için anneye geri dönebileceği algısına sahip olabilir.

Collins ve Read (1994), içsel çalışma modellerinin birbiriyle ilişkili dört bileşene sahip olduğunu öne sürmüşleridir: “(1) *bağlanma ile ilgili deneyimlerin anıları*; (2) *kendilik ve diğerleri ile ilgili inançlar, tutumlar ve beklentiler*; (3) *bağlanma ile ilgili amaçlar ve ihtiyaçlar*; (4) *bağlanma hedeflerine yönelik stratejiler ve planlar*.” Bu bileşenler farklı bağlanma stillerinde farklı ilişkiler içerisinde görülmektedir.

Bowlby’nin (1969), etiyoloji çalışmaları ve hastaneye yatış ya da bakım evine verilme nedeniyle annelerinden ayrılan çocukları gözlem yoluyla inceleyerek

temellerini attığı bağlanma kuramına en önemli katkılardan biri Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall (1978)'un “*yabancı ortam deneyleri*” ile olmuştur. Ainsworth ve ark. (1978), 1 yaşına yakın bebekleri olan annelerden bebekleri ile birlikte bir dizi deneysel epizota katılmalarını istemiş, yabancı bir ortamda bebeklerin anneleri ile birlikteyken ve sonra da anneleri yokken nasıl tepkiler verdiklerini gözlemlemeyi amaçlamışlardır. Bu yöntem, bebeklerin bağlanma sistemi etkinleştğinde annelerinden ayrılmaya ve birleşmeye verdiği farklı tepkilerin incelenebilmesini ve bağlanma sürecinin organizasyonunun sınıflandırılmasının yolunu açmıştır. Araştırmacılar, bebeklerde güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınmacı bağlanma olarak üç farklı bağlanma stili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Güvenli bağlanan bebekler, yabancı bir ortamda çevreyi keşfetmeye heveslidirler ve annelerini güvenli bir üs olarak kullanırlar, yabancıyla iletişim kurarlar, annelerinin yokluğunda stres yaşasalar da anneleri döndüğünde onları sevinçle karşılar ve kolayca sakinleşebilirler. Kaygılı-kararsız bağlanan bebekler annelerini güvenli bir üs olarak kullanamaz, çevreyi keşfetmek konusunda kaygılıdır, anneden yakınlık arar, yabancıyla iletişimden kaçınır, anneleri olmadığında yoğun stres yaşar ve anneleri döndüğünde ona yakınlaşır fakat rahatlayamazlar. Kaçınmacı bağlanan bebekler anneleri yanlarındayken onunla iletişime geçmez, annenin yokluğundan etkilenmemiş gibidirler, stres belirtileri göstermezler ve anneleri döndüğünde yakınlıktan kaçınırlar (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Bağlanma stilleri, bebeklerin ihtiyaç duydukları anda bakıcılarının ulaşılabilir, duyarlı ve doyum sağlayıcı olması ile ilgilidir. Bowlby'ye göre (1969) bakıcı ve çocuk arasındaki güvenli bağlanma çocuğun çevresini keşfederken kullanabileceği “*güvenli bir üs*” ve tehlike anında korunabileceği “*güvenli bir sığınak*” sağlar.

Bowlby, bebeklerde bağlanmanın anlaşılabilmesi için gözlem çalışmaları yapılması gerektiğini düşündüğünden çocuk ergen psikoterapisti olmak isteyen öğrencilerin bebek gözlemi (infant observation) üzerine ders almasını önermiş, Esther Bick bu dersleri başlatmıştır (Güleç & Magagna, 2016). Bu çalışmalar erken dönem ile ilgili nesne ilişkileri ve bağlanma kuramlarını destekleyen sonuçları ile psikanalitik literatürde önemli bir yere sahiptir.

İçsel çalışma modellerin erken dönemde belirlenip, ilerleyen dönemdeki ilişkilere model olduğunu düşündüren araştırmalar (Bowlby, 1973; Verschueren ve ark., 1996; Bretherton ve Munholland, 1999) yetişkin bağlanma stillerinin belirlenmesi ile ilgili çalışmaları artırmıştır (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2005; Feeney, 1999; Hesse, 1996; Main, Kaplan, & Cassidy, 1985).

Main ve arkadaşları (1985), yarı yapılandırılmış bir görüşme tekniği olan Yetişkin Bağlanma Görüşmesi'ni (YBG) kullanarak bireylerden anne-babaları ile olan ilişkilerini ve bunların yetişkinlik yaşamlarını nasıl etkilediğini anlatmalarını istemişlerdir. Görüşmelerde anlatılan anıların içeriği kalite, nitelik, ilişkili olma ve üslup bazında incelenmiş, bağlanma ilişkileri Ainsworth'un bağlanma sınıflandırmasına göre değerlendirilmiştir. Yapılan sınıflandırmayla güvenli olarak sınıflandırılan kişilerin

çocuklukla ilgili anılarını daha fazla hatırladıkları ve hatırladıklarının çoğu zaman olumlu olduğu görülmüştür. Kaçınmacı olarak sınıflandırılan kişilerin bağlanma ilişkilerinin değerini düşürme eğiliminde oldukları ve bağlanma deneyimlerini hatırlamakta zorlandıkları görülmüştür. Kaygılı olarak sınıflandırılan kişiler anne-babalarını olumlu ve destekleyici olarak tanımlamakta hatta idealize etmektedir. Ancak bu kişilerin çocukluk anılarının çelişkiler içerdiği ve anlatılarının bütünlükten uzak olduğu görülmüştür.

Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlerde bağlanma sisteminin romantik ilişkileri incelenerek en iyi anlaşılabilceğini düşünmüş, Ainsworth ve arkadaşlarının üç kategorili bağlanma sistemini yetişkinlerde romantik ilişkileri inceleyebilmek için kullanmışlardır. Buna göre güvenli bağlanan yetişkinler ilişkilerde yakın ilişki kurmakta zorlanmazlar, terk edilmekten kaygı duymazlar. Kaygılı bağlanan yetişkinlerin yalnızlık ve terk edilme korkuları yüksektir, bu nedenle zihinleri ilişkileri ile meşguldür ve partnerlerine yaklaşma çabası içindedirler. Kaçınmacı bağlanan yetişkinler ise partnerlerinin yakınlığından rahatsızlık duyar, güvenme ve kendini bırakma konusunda zorlanırlar.

Yetişkin bağlanma biçimlerinin sınıflandırılabilmesi için Bartholomew ve Horowitz (1991) iki boyut üzerinde tanımladıkları dört kategori modelini öne sürmüşlerdir. Bu modelde içsel çalışma modellerinden yola çıkılarak bireylerin kendilik ve diğerleri ile ilgili bilişsel şemaları incelenmiştir. Buna göre hem kendilik hem de başkaları modeli olumlu olanlar güvenli bağlanma olarak sınıflandırılmışlardır. Her iki modeli de olumsuz olanlar kaygılı/korkulu bağlanma, başkaları modeli olumlu ancak benlik modeli olumsuz olanlar saplantılı bağlanma olarak tanımlanırken, bunun tersi örüntü gösterenler kayıtsız bağlanma olarak tanımlanmıştır.

Ancak son yıllarda yapılan araştırmalarda dörtlü kategori modelinden uzaklaşmış, bağlanma kaygı ve kaçınmasının ölçüldüğü iki boyutlu model kullanılmaya başlanmıştır (Fraley & Shaver, 2000; Mikulincer & Shaver, 2005). Yetişkin bağlanmasının temel boyutlarını belirlemek amacıyla Brennan, Clark ve Shaver (1998), en sık kullanılan bağlanma ölçeklerini bir araya getirmiş ve ortaya çıkan ölçeğe faktör analizi uygulamışlardır. Bu analiz sonucu araştırmacılar, yetişkin bağlanmasının “bağlanmaya ilişkin kaygı” ve “bağlanmaya ilişkin kaçınma” olarak iki boyutta incelenebileceğini göstermişlerdir. Bu araştırmanın sonucunda her iki boyutun da ölçülebileceği Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE: Experiences in Close Relationships Inventory) geliştirilmiştir. Ardından Fraley ve arkadaşları (2000), ölçüm duyarlılığının ölçülen özelliğin farklı değerleri olabileceğini ileri süren madde tepki kuramından yola çıkarak yaptıkları analiz sonucunda Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II’ni (YİYE-II) oluşturmuşlardır. YİYE-II’nin Türkiye örnekleminde güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmış geçerliliği ve güvenilirliği desteklenmiştir (Selçuk, Günaydın, Sümer, & Uysal, 2005). YİYE-II’nin kaygı boyutu, onaylanmama kaygısı, ayrılık kaygısı ve başkalarını memnun etme; kaçınma boyutu ise kendi kendine

yetmeye aşırı odaklanma, yalnızlıktan hoşlanma ile ilişkilidir. Ölçekte, kaygı ve kaçınma puanları yüksek olanlar güvensiz bağlanma, düşük olanlar güvenli bağlanma olarak adlandırılmaktadır. Yetişkinlerde romantik ilişkiler ile ilgili öz-bildirim ölçümleri yapılan çalışmalarda, kaygı boyutunun reddedilme, terk edilme veya değer verilmeme korkusu ile ilişkili “*aşırılaştırma stratejilerini*” içerdiği öne sürülmüştür. Bu stratejide yakın ilişkide olunan kişilere yönelik ihtiyaç durumları, kişilerin ulaşılabilirlikleri ile ilgili zihinsel bir meşguliyet vardır ve bu durum bu yöndeki dikkati ve bellek süreçlerini etkilemektedir. (Fraley & Shaver, Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies and unanswered questions, 2000). Kaçınma boyutu ise, yakın ilişkilerden uzak durma, duyguları kontrol etme ve bağlanma ihtiyacını bastırma ile ilişkili “*sönümleyici stratejileri*” içermektedir (Mikulincer & Shaver, 2005; Brennan, Clark, & Shaver, 1998). Tüm bunlar göz önüne alındığında bağlanmanın duygu, davranış, kendilik düzenleme, bellek süreçleri ve kişiler arası ilişkileri düzenleyen bir yapı olduğu düşünülmektedir.

İçsel çalışma modelleri, bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal yanıtlarını şekillendirir (Collins & Read, 1994). Yaşantıların belleğe kayıtlarında ve geri çağırılması sırasında da dikkati belirli yönler çekerek hatırlamayı ve açıklama süreçlerini etkiler. Örneğin güvenli yetişkinler, olumlu kelimeler ile daha hızlı ilişki anısı hatırlayabilirken, kaçınmacı bağlanan bireyler olumsuz kelimelerle ilgili anılara daha kolay ulaşmaktadırlar (Baldwin, Fehr, Keedian, Seidel, & Thomson, 1993).

İçsel çalışma modellerinin içeriğindeki benlik ve diğerlerine ilişkin temsiller, bağlanma ve yakınlığı korumak için geliştirilen stratejiler, bağlanma ile ilgili bilgiyi işleme yanlılıkları ve duygu düzenlemede seçilen yöntemler nedeniyle bağlanma örüntülerinde kararlılık yaratmaktadır (Bowlby, 1973).

Yukarıda bahsedilen ve öz-bildirim ölçekleri yolu ile bağlanma stillerinin belirlenmesini amaçlayan çalışmalar sosyal psikologların yaptıkları çalışmaların verilerine dayanmaktadır. Yapılacak çalışmada bağlanmanın kategorize edilmesi amaçlanmamış, daha çok psikodinamik literatür temel alınarak, bireylerin güvenli veya güvensiz bağlanmaya yatkınlıkları incelenmiştir. Bu nedenle bireylerin anlatılarının derinlemesine incelenmesi yoluyla nesne ilişkileri ve kendilik ile ilgili bilginin içeriği tartışılmıştır.

1.2. Nesne İlişkileri Kuramı

Psikanalitik literatürde nesne ilişkileri kavramı kişiliği, bireyin diğerleriyle içsel ve dışsal olarak kurduğu ilişki biçimleri bağlamında ele alan kuramlar için kullanılmaktadır. Nesne ilişkileri kuramı kişiliği değerlendirirken, bireyin yaşamının erken dönemlerinde birincil bakıcılarla olan ilişkilerinin içsel temsillerinin, yaşadığı diğer ilişkileri algılama şekillerini, eş/sevgili ve arkadaş seçimlerini ve bu ilişkilerin gidişatını nasıl etkilediğini ele alır. Bu içsel temsillere, “*içsel nesneler veya içsel nesne*

ilişkileri” adı verilir (Safran, 2014). Nesne ilişkileri kuramına göre kendilik, öteki ile kurulan ilişkilerin içselleştirilmesi ile oluşur. Ruhsal dünyanın gelişimi ve nitelikleri, ilişki halinde olunan nesneler ve onların sağladığı takdir, desteklenme, aynalama ve onaylama gibi ilişkinin doyum sağlayıcı özellikleri ile belirlenir (Erten & Öztep, 2005). Nesne ilişkilerinde erken dönemde ortaya çıkan bozulmalar, bireyin ilerleyen dönemde kuracağı nesne ilişkilerinde de bozulmaya ve tutarsızlığa yol açar (Tura, 2011).

Klein’a göre içsel nesneler hem ötekilerle olan gerçek deneyimler hem de bilinçdışı düşlemlerin etkisi ile oluşurlar. Bebek doğumdan itibaren ötekini benlikten ayırabilir ve onlarla etkileşim içine girebilir. Bu etkileşimler sırasında iyi ve tatmin edici duygular yaratan nesneler “*iyi nesne*”, tatmin edici olmayan nesneler ise “*kötü nesne*” olarak adlandırılır. İyi nesneler içe yansıtılarak (introjection) ölüm dürtüsüne karşı savunma oluşturulur (Klein, 2011). İçe yansıtılmış iyi nesneler çocuğun karanlık iç dünyasına karşı da bir savunma işlevi görür. Klein’a göre çocuk doğuştan saldırgan, kötü, zulmedici nesnelerle doludur. Dış gerçeklikteki iyi nesnelerin içe alınması içsel dünyada yatıştırıcı etki sağlamaktadır.

Klein, Freud’un içgüdü kuramının dilini terk etmeden, libidinal ve saldırgan itkileri doğduğu kaynak ve yöneldiği hedef açısından genişletmiştir (Mitchell & Black, 2014). Klein (2011), çocuğun yaşantısını duygusal açıdan birbirine zıt iki kutupta yer alan durumlarla tanımlamıştır. Bebeğin ilk nesnesi olan “*iyi meme*” deneyimlenirken bebek, besin ve sevgiyle sarmalanmış bir haldedir ve bebek iyi memeyi sever ve şükran duyar. Diğer kutupta ise bebeğin karnı açtır, açlık içeriden saldırmaktadır. Bu durumda deneyimlenen “*kötü meme*” onu terk edendir ve bebeği yıkıcı nefret duyguları ve intikam fantazileri ile doldurur (Mitchell & Black, 2014). İyi memenin güvenli bir sığınak olarak kalabilmesi ve bu sayede bebeğin sakinliğini koruyabilmesi, iyi meme ve kötü memenin bölünerek ayrı tutulabilmesine bağlıdır. Klein (2011), erken dönem yaşantının bu örgütlenmesine “*paradoid-şizoid konum*” adını vermiştir. Bu dönemde iyi ve kötü memeyi birbirinden ayrı tutarak olumsuz duyguları yatıştıran temel savunma “*bölme (splitting)*”’dir. Böylece kendiliğe zarar veren kötü nesne başkasına yansıtıldığından daha kontrol edilebilir hale gelir. Libidinal ve saldırgan dürtülerden temel alınarak oluşturulmuş bu kuramda çevrenin payı, bebeğin korku ve kaygılarının yatıştırılarak iyi nesneler ile ilişkiyi kuvvetlendirme ile ilgilidir. İyi bir ebeveyn bu erken dönem kaygıları yatıştırma işlevi görür. Ebeveynlerin bu tekrarlayıcı yatıştırmaları ve bebeğin bilişsel becerilerinin artması bebekte bölmenin azalarak nesnelerin tümüyle iyi ya da tümüyle kötü değil, bazen iyi bazen kötü olan bütün nesnelerin yaşantılanmasını sağlar. Bölmenin ve kötülük görme tehdidinin azalması paranoid kaygıyı azaltır. Bu durum bebeğin dayanıklılığını artırsa da bebeğin iyilik ve kötülüğü bütün bir nesne içinde deneyimlemeye başlamasının yarattığı ikircikli durum bölmenin sağladığı sakinliği parçalar. Bebeği düş kırıklığına uğratan, engellenme yaratan, ihmal eden ve acı veren ile iyilik, sevgi ve doyum verenin tek bir kişi olması, çocuğun yıkıcılığının sevgi nesnesine de yöneltmesine ve ona verdiği hasarın korku ve

suçluluk uyandırmasına neden olur. Klein (2011) buna “*depresif kaygı*”, bütün nesneler ile hem sevgi hem de nefret içeren ilişkiler kurduğu yaşantıya da “*depresif konum*” adını vermiştir (Mitchell & Black, 2014). Klein’in kuramında önem taşıyan bir diğer nokta “*yansıtımlı özdeşim*” kavramıdır. Yansıtımlı özdeşimde bebek, önce kendi içinden bir parçasını anneye yansıtır, daha sonra onu tekrar içe alarak onunla özdeşleşir. Buradaki amaç karşdakini hükmedilebilir ve kontrol edilebilir kılmaktır (Klein, 2011).

Bion (1959), Klein’in yansıtımlı özdeşim kavramını ve Winnicott’ın tutma işlevi (holding) kavramlarını genişleterek bunların analist ve hasta arasındaki yaşantılarda aktif olarak ele alınmasının yolunu açmıştır. Psikanalizin analistin duygularını yasaklayan yaklaşımının yerine analistin deneyiminin hastanın simgeleştirilememiş yaşantılarına anlam vermek için kullanmasının yolunu açmıştır (Mitchell & Black, Freud and Beyond: A history of modern psychoanalytic thought, 1995). Annenin kapsayıcı işlevi bebeğin iç dünyasından ve dış dünyasından gelen uyarı ve ihtiyaçlarının anlamlandırıp düzenlemesine yardım ederken, analistin kapsayıcı işlevi de hastanın ruhsal dünyasına anlam vermesini sağlayarak öyküsünün bütünleşmesine katkıda bulunur (Bion, 1959).

Bu noktada bağlanma kuramı ve nesne ilişkileri kuramı arasında hem önemli bir fark hem de önemli bir benzerlik göze çarpmaktadır. Bağlanma kuramındaki içselleştirme süreci bebek ve bakıcı arasındaki gerçek deneyimlerden kaynağını alırken, nesne ilişkileri kuramında hem bilinçdışı arzu ve düşlemler hem de gerçek deneyimlerin önemi vurgulanır (Fonagy & Target, 2003). Deneyimlerin içsel nesnelerin oluşumundaki yeri bağlanma kuramı çerçevesinde değerlendirilebilir. Klein (1957), Haset ve Şükran isimli kitabında, çocuğun ilk nesne ilişkisine (anne ve annenin memesi ile olan ilişki) çok önem verdiğini ve şu sonuca ulaştığını ifade etmektedir:

“Eğer bu içe yansıtılan ilksel nesne ‘ben’de yeterince güvenli bir biçimde kök salabilirse, olumlu bir gelişimin temelleri de atılmış olur”.

Dolayısıyla güvenli bağlanma iyi içsel nesne temsillerini artırır, bölme ve yansıtımlı özdeşim gibi ilkel savunma mekanizmalarına duyulan ihtiyacı azaltarak daha dengeli ve bütün bir kendilik ve öteki algılamasının yolunu açar. Klein’a göre (2011) ilksel iyi nesne anne memesidir ve ben çekirdeğinin oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır. Doğumla birlikte bebeğin memeyle kurduğu bağın niteliği bağlanma biçimlerinin temellerinin oluşumuna kaynak sağlar. Bebeğin sinyalleme davranışları ve annenin yaklaşma davranışları, annenin ulaşılabilirliği, iyiliği, sabrı ve cömertliğinin içe alınmasını sağlar.

Fairbairn (1958), içsel nesneler ve içselleştirilmiş nesne ilişkileri ile ilgili, Klein’dan kaynak alan ancak ondan farklılaşmış bir bakış açısı sunmuştur. Ona göre Klein’ın öne sürdüğü şekilde iyi ve kötü nesne içsel fantazileri yetersiz ebeveynlik durumunda ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı ebeveynlik çocukta dışa yönelim ve gerçek

insanlarla bağ kurma kapasitesi yaratırken, çocuğun bağımlılık ihtiyaçlarını karşılayamayan, onaylayıcı etkileşimler sağlamayan ebeveynlik çocuğun gerçek bağlardan ve alışverişlerden uzaklaşarak fantezi düzeyinde içsel nesne ilişkileri ve içsel nesneler oluşturmaya neden olmaktadır (Fairbairn, 1958). Fairbairn'e göre erken dönem ilişkilerde içselleştirilen örüntüler yeni nesnelerle bağlanma biçimleri haline gelirler (Mitchell & Black, 2014).

Bağlanma kuramının temel varsayımlarından biri, bebek anneyi güvenli bir üs olarak deneyimlediğinde oluşan güven duygusu sayesinde çevreyi keşfedebilme becerisinin gelişebileceğidir (Bowlby, 1969; Ainsworth ve ark., 1978). Güvenli bağlanma, çocuğun anneye mutlak bağımlılığından bağımsızlığa geçişini kolaylaştıracak tahammül edilebilir ayrılık deneyimleri sağlamaktadır. Winnicott'a göre (1971), bu ayrılık deneyimleri çocuğun yalnız kalabilme ve yaratıcı bir etkinlik oluşturabilme yeteneğinin gelişimini sağlar (Winnicott, 2010). İhtiyaç durumunda annenin güvenli bir sığınak olarak orada olması, bağımlılığa sebep olacak şekilde ayrılma deneyimleri yaratması “*yeterince iyi anne*” olarak bebeğiyle aralarında güvenli bağın yolunu açar. Yeterince iyi bir anne, erken dönemde bebeğin kaygısını ve ihtiyaçlarını algılayabilir ve tutma (holding) işlevi sayesinde çocukta güvenlik hissinin gelişimini sağlar. Anne ve bebeği arasındaki ayrılma deneyimleri nedeniyle çocuğun hissettiği eksiklik, sembolleştirmenin temellerinin atılmasını sağlar (Ogden, 1978). Dilin ve sonrasında anlatıların gelişimi bu erken dönemdeki deneyimlerden etkilenmektedir.

Bireyin içe atılmış nesnelerle dolu içsel dünyası ile ilgili çalışan nesne ilişkileri kuramının, bazı hastaların boşluk hisleri ve anlam bulma zorluklarını açıklamakta yetersiz kalması psikanalitik kuramda “*kendilik*” ile ilgili yeni bir düşüncenin yolunu açmıştır (McWilliams, 2016).

1.3. Kendilik Psikolojisi

Anne-bebek etkileşiminde güvenli bağlanma ile ilgili literatürdeki noktalardan biri “yansıtıcı işlev (reflective functioning)” kavramıdır. Kohut'a göre yansıtıcı işlev, bebeğin deneyimlerine anlam verme, bu anlamı bebekle paylaşma ve bebeğin davranışları ve ihtiyaçlarını öngörerek bebeğin bunları içselleştirmesini içerir (Fonagy & Target, 2003). Kendilik psikolojisine göre çocuk doğumdan itibaren onunla empati kuran ve onu aynalayan “*kendilik nesnelere (self object)*” ihtiyaç duyar (Kohut & Wolf, 1978). Yani psikolojik olarak olgunlaşmış olan ebeveynler, henüz psikolojik olgunlaşmasını tamamlayamamış bebek için düzenleme işlevlerini yerine getiren kendilik nesneleri olurlar. Kendilik nesnelerinin empatik aynalaması çocuğun tümgüçlülük yanılsamasını onaylayan, varlığını destekleyen bir niteliğe sahiptir. Bu yaşantı çocuğun kendilik nesnesini idealize etmesini ve zorlandığı durumlarda güvenebileceği ve iç içe geçebileceği idealize bir nesne oluşturmaya sağlar (Tükel,

2011). Kohut, yetişkinlikte bütünleşmiş bir kendiliğin oluşmasını bu empatik aynalama ve idealizasyon deneyimlerine bağlar. Ancak gündelik yaşamda engellenme ve hayal kırıklığı kaçınılmazdır. Optimal düzeydeki engellenme çocuğun birincil narsizminin son bulmasını sağlar. Empatik aynalama ve idealizasyon ihtiyaçlarına karşılık veren ebeveynler sayesinde çocuk kendilik nesnesinin işlevlerini içselleştirir ve kendini yatıştırmayı, duygularını düzenlemeyi öğrenir (Fonagy & Target, 2003). Kohut'un kendilik ile ilgili çalışmaları bireylerin özsaygılarını sağlamak amacıyla çocukluktan itibaren içsel süreçlerini nasıl kullandıklarını anlamak konusunda yeni bir bakış açısı kazandırmıştır (McWilliams, 2016).

Masterson (1985), Kohut'un kendilik kuramını, nesne ilişkileri kuramı ile rekabet etmesi, çocuk gözlem araştırmalarına dayanan kendiliğin nesneden ayrıldığı bulgularına ters düşmesi, aynalama ve idealleştirme fonksiyonlarının kavramsal karışıklığa yol açması nedeniyle eleştirmiş ve kendilik kavramını nesne ilişkileri ile birlikte incelediği bir kuram geliştirmiştir. Masterson (2005), insanın ruhsal yapısının genetik, çevre ve kader öğelerinden meydana geldiğini belirtir. Buna göre insan doğuştan genetik bir materyalle dünyaya gelir, ilk bakıcılardan oluşan çevre etkisiyle gelişir ve yaşamı boyunca kontrol dışı çeşitli uyaranlara maruz kalır. Kendilik bu üç yapının etkileşimi ile oluşmaktadır. Bu noktada Freud'un "ego" kavramı ile kendilik arasındaki ilişki düşünülmeye değerdir. Masterson (2016), Gerçek Kendilik isimli kitabında bu konuya değinmiş, ego ve kendilik kavramları ile ilgili kafa karışıklığını İngilizce'ye ego olarak çevrilen "ich" kavramının çevirisine bağlamıştır. Masterson "ich" kelimesinin Almanca'da hem egoya hem de kendiliğe gönderme yaptığını, ancak İngilizce'de daha çok ego yönünün ağır bastığını belirtmiştir. Benzer bir düşünceyi savunan Hartmann (1958, 1964), kendiliği bütüncül bir kişi, egoyu ise id, ego ve süperegounun üçlü yapısının bir parçası olarak tanımlamıştır (akt. Masterson, 2016).

Kliniğe yatırılan ergenlerle çalışan Masterson, tedavide semptomlar ortadan kalktıkça hastaların depresyona girdiğini fark etmiş ve "*terk depresyonu*" kavramını geliştirmiştir. Kavramın kaynağı Mahler'in bebeklerle yaptığı gelişimsel araştırmalarına dayanmaktadır (Mahler, Pine, & Bergman, 2003). Buna göre ayrılma-bireyleşme evresinin üçüncü evresi olan yakınlaşma evresindeki bebeğin anneye kurduğu ilişki bebeği ayrılma ve bireyleşmeye ya da yapışma ve uzaklaşma yönünde bir salınım itmektedir. Masterson, nesne ilişki kuramını bu gelişimsel sorunlarla birleştirir. İçselleştirilmiş libidinal nesne tasarımları ile agresif nesne tasarımları bölme savunma mekanizmasının etkisiyle ayrışır ve "*Ödüllendiren Nesne İlişkileri Parça Birimi (ÖNİP)*" ve "*Geri Çekilen Nesne İlişkileri parça birimi (GNİP)*" olmak üzere iki parça nesne oluşur. ÖNİP ödüllendirilme, GNİP ise cezalandırılma deneyimini içermektedir. Burada ÖNİP annenin istediği bebek olmak ile ilgilidir. Bebek ayrılma ve bireyleşme yönündeki hareketlerde GNİP'i deneyimleyerek terk depresyonu yaşar. Yani kendilik aktivasyonu terk depresyonuna yol açar ve bebek bundan kaçınmak için savunmalar

kullanmaya başlar. Bu savunmalar da bireyi “gerçek kendilik”ten uzaklaştırıp, “sahte kendilik”e yakınlştırır (Masterson, 2005).

Masterson’a göre gerçek kendilik, sağlıklı kendiliktir. Ona göre gerçek kendilik, bireyin belirli bir zaman ve durumda kendine ilişkin imgesi olan “kendilik tasarımı”; çok sayıda kendilik tasarımının bir araya gelmesi ile oluşan uzun süreli bir şema olan “kendilik temsili”; çeşitli kendilik tasarımı ve temsillerinin örgütlenmesi ve düzenlenmesi için kullanılan “kendilik organizasyonu” ve bireyin gerçeklik içindeki fiziksel ve zihinsel organizasyonunu içeren “bütün kendiliği”nden oluşur. “Gerçek kendilik egonun paralel bir partneri şeklinde var olur ve kendine ait bir gelişime, kapasitelere ve kendi patolojisine sahiptir. Kendilik ve ego, aynı koşumda iki at gibi, birbirlerine teğet bir şekilde, birlikte gelişir ve çalışırlar” (Masterson, 2016).

Masterson’un gerçek kendiliğe yaptığı bu vurgu Winnicott’un (1960) “hakiki kendilik (true self)” kavramını akla getirmektedir. Winnicott bebeğin kendilik gelişiminin annenin tutma ve aynalama fonksiyonlarını yerine getirmesiyle mümkün olacağını belirtmiştir. Winnicott bunu, “Baktığımda görüyorum, demek ki varım” cümlesiyle ifade etmiştir. Ancak annenin tutma ve aynalama işlevini yerine getirmemesi, çocuğun kendiliğinin oluşmasına bir tehdit haline gelir ve bebek diğerlerinin isteklerine uyum sağlamaya yönelik “sahte kendilik (false self)” geliştirir. Gerçek kendilik, duygulanımda canlılık, spontanlık ve yaratıcılık ile sahte kendilik ise boşluk ve anlamsızlık hisleri ile karakterizedir (akt. Tükel, 2011).

Yukarıda sözü edilen kendilik kuramları, kendilik gelişiminde anne ve bebek ilişkisinin niteliğinin önemini göstermektedir. Bebeğe güvenli bir bağlanma ve ardından sağlıklı bir ayrılabilme kapasitesi geliştiğinde hem yakın olabilen hem de özerk bir kendilik gelişimi sağlanır. Güvenli bağlanma durumunda çocuğun ötekilerle ilgili içsel temsilleri gerçek kendiliği onaylayan, kabul eden temsillerdir. Bireyin kendilik temsili ise sevildiği, değerli ve güvende olduğu yönünde bilgiler içerir. Güvensiz bağlanma durumunda ise, kendilik savunmacı bir sistem geliştirir ve sahte bir kendilik ortaya koyma pahasına bağı sürdürmeyi hedefler.

1.3.1. Bağlanma ve Kendilik Gelişiminin Nörobiyolojisi

Son yıllarda nörobiyolojik beyin araştırmaları, bağlanma, kendilik gelişimi ve nesne ilişkileri kuramlarını açıklayan ve destekleyen bulguları ile oldukça aydınlatıcı bir bakış açısı sunmuştur. Bağlanmanın nörobiyolojisi üzerine çalışmalar erken dönem duygusal yaşantıların beyin sağ hemisferinde depolandığı, işlendiği ve bebeğin ilk iki yıl boyunca örtük belleğini kullandığı yönünde bulgular ortaya koymaktadır (Schore & Schore, 2008; Siegel D. J., 1999). Örtük bellek doğumdan itibaren mevcuttur. Erken dönemde deneyim halindeki kendiliğe taslaklar ve sözlü olmayan ilişkisel bilgiler sağlar (Schore, 1994). Bebeğin doğuştan getirdiği bağlanma motivasyonu ile annenin bebeğe olan yaklaşımının niteliğinin senkronizasyonu örtülü deneyimler olarak sağ beyinde

kaydolur. Bu örtük deneyimler örtük bir kendiliğin de temellerinin atılmasını sağlar (Masterson, 2005). Doğumdan sonraki bu ilk iki yılda sağ beynin orbitofrontal, prefrontal korteksinde duygusal ilişkiler ve duyguların kontrolü ile ilişkili bir merkez oluşur ve Schore'a göre (2008) bu alan kendiliğin merkezidir. Orbitofrontal korteks geçmiş ve bugünün deneyimlerini birleştirerek bir süreklilik ve bütünlük hissi yaratır. Bu sayede bebek olaylara sadece anlık bilgilerle değil, zaman içerisindeki süreklilik hattında ve belleğe kaydedilen bilgilerle yanıt verebilir. Eğer bebek güvenli bağlanma örüntüsüne sahipse, anneden ayrılma durumunda, onun güvenli bir üs olduğu ve geri döneceğine ilişkin bir içsel temsile de sahip olur ve bebek bu sayede anneden uzaklaştığı anlarda da duygulanım düzenlemesi yapabilir.

Bağlanmanın olduğu yaşamın ilk iki yılı, soldan önce olgunlaşan beynin sağ korteksinin en çok büyüme gösterdiği dönemdir (Schore & Schore, 2008). Bu dönemde anne bebek arasındaki bağlanmaya aracılık eden bakışma, ses, dokunma gibi uyarıların verdiği haz sağ beynin gelişimini aktive eder. Ayrıca bu uyarıların niteliği ve bunların uyandırdığı duygusal deneyimler örtük belleğe kaydolur ve diğerleri ile iletişimde bir model oluşturular. Bu ilk nesne ilişkileri anne ve bebeğin sağ beyinleri arasındaki senkronizasyon sayesinde bebeğin sağ beyninin gelişimine katkıda bulunarak duygu düzenleme becerisini geliştirir (Schore, 1994). Bebeğin henüz sol korteksinin gelişmediği, dolayısıyla dil gelişimin olmadığı bu dönemde bebek ve annenin yüz yüze etkileşimleri, sesleri, dokunuşları bebeğin acı, keder, sıkıntı ya da mutluluk gibi duygulanımlarının anne tarafından fark edilip, düzenlenip, anlamlandırıldığında bebeğin de duygulanım düzenleme kapasitesi artmaktadır. Annenin yüzü, bebekte dopamin salgılamasını artırarak ruhsal rahatlamaya neden olur ve bebeğin beynindeki ödül mekanizmalarının uyarılması, bebeğin bağlanma ve yakın ilişkilerden zevk almasını sağlar. Ancak anne kendi duygularını düzenleyemiyorsa, bebeğin duygularını anlamlandırıp ona yansıtmakta da zorlanacak ve bebeğin sağ beyin gelişimi etkilenecek güvenli bağlanmanın kurulmasını zorlaştıracaktır. Bu durumda oluşacak güvensiz bağlanma kendiliğin gelişimsel olarak duraklamasına ve duyguların düzenlenmesi, diğerlerinin duygularını anlama ve yansıtma özdeşim kapasitelerinde zorlanmaya neden olacaktır.

Yaşamın ikinci yılından itibaren, dil gelişiminin etkisiyle, bebekler günlük yaşam deneyimleriyle ilgili doğru tasarımlar geliştirebilmeye başlar. Bu tasarımlar örtük bilgilerin de kaydedildiği ve otobiyografik belleğin depolandığı sağ yarı kürede mühürlenir (Fink, ve diğerleri, 1996). Damasio'ya göre (1999), en önemli biyolojik güdü; *“basit bir kendilik çekirdeğinden detaylı otobiyografik kendiliğe doğru gelişimdeki istikrardır, çünkü tüm kendilik türlerinin merkezine tek bir düşünce hakimdir: Zaman içinde yavaşça değişen, ama bir şekilde aynı kalan tek bir birey”* (akt. Masterson, 2005).

Tüm anlatılanların ışığında bağlanma ile ilgili bir nokta dikkati çekmektedir: Duygu ve kendilik düzenleme. Hem nesne ilişkileri hem de kendilik kuramlarının erken

dönem bağlanma ilişkilerine verdiği önemin ortak noktalarından birisi bağlanma figürlerinin duygu düzenleyici işlevi ve çocuğun bu işlevi içselleştirerek kendi duygu düzenlemesini yapabilmesidir. Hem bağlanmanın bir işlevi olarak hem de duygu düzenlemenin otobiyografik anlatılara etkisinin bu araştırmanın önemli konularından biri olması dolayısıyla aşağıda bağlanmanın duygu düzenleme ve savunmalarla ilişkisine değinilecektir.

1.3.2. Duygu Düzenleme ve Savunmalar

Bu bölüme kadar anlatılan ve erken dönem ilişkilere odaklanan tüm kuramlar, bebeğin kendi duygularını düzenleyebilme yolunda ilerleyişini göz önüne sermektedir. Yukarıda bahsedilen nörobiyolojik bulgular da duygu düzenleme becerisinin yaşamın ilk iki yılında kazanıldığını kanıtlayarak psikanalitik kuramları doğrulamaktadır.

Duygular, bağlanma kuramında da önemli bir yere sahiptir çünkü bağlanma, bakıcı ile bebek arasındaki duygusal bağı ifade eder (Fonagy, Gergely, Jurist ve Target, 2002). Bowlby (2015) kuramında duyguların yerini şu şekilde ifade etmektedir:

“En yoğun duyguların çoğu, bağlanma ilişkilerinin oluşması, sürdürülmesi, bozulması ve yenilenmesi sırasında doğar. Bağ oluşması aşık olmakla, bağı sürdürme sevmekle, partneri kaybetme yas tutmakla anlatılır. Aynı şekilde kaybetme tehdidi kaygı uyandırır. Ve gerçek kayıp kedere yol açar; bu sırada, bu durumların her biri olasılıkla öfke uyandırır. Bağın tartışmasız sürdürülmesi güvence kaynağı, yenilenmesi neşe olarak yaşanır.”

Bağlanma kuramına göre bireyin temel motivasyonu duygusal yakınlığı sürdürmek olduğundan, yakınlığın korunmasıyla ilgili herhangi bir bozulma çocukta savunmacı eylemlere neden olur. Ağlama, tutunmaya çalışma, öfkeyle zorlama gibi protesto eylemlerine bakıcı karşılık verdiğinde bağ onarılır ancak bu çabalar başarısız olduğunda kronik bir sıkıntı ve stres dönemi yaşanır. Bu durumla başa çıkmak için geliştirilen savunmalara farklı bir bakış açısı sunan Bowlby, savunmaları bilgi işlem yaklaşımı ile incelemiştir. Buna göre bireylerin bazı tipte bilgileri işlemekten kaçınarak dışlaması savunmanın kaynağını oluşturur (Bowlby, 2005). Bowlby, Kaybetme (2005) adlı kitabında algısal seçicilikle ilgili deneysel çalışmalara yer vermiş ve yaşanan deneyimlerin içsel çalışma modellerinin etkisiyle hafızaya kodlanırken çeşitli değişikliklere uğrayabileceğini ve bunların da klinik ortamda anlatılara yansıtacağını öne sürmüştür.

Psikanalitik terapilerin de “kişinin dışladığı bilgiyi işlemleyebilmesini amaçlayan prosedürler” içerdiğini söyleyen Bowlby (2015), bilgi işlem yaklaşımı ile psikanalitik savunma mekanizmalarına yeni bir bakış sunmuştur. Freud’un ilk

yazılarında savunma kavramı yalnızca uyum bozucu yönüyle ele alınırken günümüzde savunmaların sağlıklı, uyum sağlamaya yönelik yaratıcı işlevleri olan, duygu ve kendiliği düzenlemeye yardımcı bir işleyişe de sahip olduğu kabul edilmektedir. Bağlanma ve ayrılma süreçlerini ele alan nesne ilişkileri kuramcılar savunmaların kaygı ve keder duygularına karşı işlediğini belirtmişlerdir. Kendilik psikolojisi ise savunmaları kişinin güçlü, tutarlı ve olumlu bir kendilik duygusunu sürdürme yönündeki işlevleri ile incelemişlerdir (McWilliams, 2016).

Savunmalar, gelişimin dil öncesi dönemiyle ya da gerçeklik ilkesinin kazanıldığı, kendilik ve kendilik dışındaki bireylerin ayırdına varılabildiği dönemle bağlantılı olması yönünde birincil/olgunlaşmamış/ilkel savunma mekanizmaları ve ikincil/olgun/üst düzey savunma mekanizmaları olarak ikiye ayrılmaktadır. İlkel savunmalar: geri çekilme, inkar, tümgüçlü kontrol, ilkel idealizasyon ve değersizleştirme, yansıtma ve içe atma özdeşim, bölünme ve dissosiyasyon; üst düzey savunlar ise: bastırma, gerileme, yalıtma, düşünselleştirme, akılcılaştırma, ahlaksallaştırma, bölmeleme, kendine karşı döndürme, yer değiştirme, karşıt tepki oluşturma, tersine çevirme, özdeşim, eyleme koyma, cinselleştirme, yüceltme olarak listelenebilir (McWilliams, 2016).

Klasik psikanalitik kuramın ardından gelen bu kuramlar öznelliklerarası ilişkilerin daha fazla vurgulanmaya başlandığını göstermektedir (Mitchell & Black, 2014). Özellikle anne ve bebek arasındaki etkileşimlerin incelendiği ilişki odaklı çalışmalar kendilik ve duygu düzenleme ile ilgili önemli bilgiler edinmemize sebep olmuştur (Stern, 1985; Beebe & Lachmann, 2002). Beebe ve Lachmann (2002), anne-bebek ilişkisini inceleyen çalışmalarıyla ilişki sırasında yaşanan örtük iletişime odaklanmış ve anne-bebek ya da terapist-danışan arasındaki “*ikili sistemlere (dyadic system)*” dikkat çekmişlerdir. Buna göre ilişki içindeki tarafların kendini düzenleme ve ilişkiyi düzenleme (etkileşimli düzenleme) hallerindeki ritim önem kazanmıştır. Kişi kendisini (duygularını ve davranışlarını) düzenlerken karşısındakini de etkiler ve ondan etkilenir. Dolayısıyla bu ikili sistemler yaklaşımı kendilik ve ötekini birbirinden bağımsız sistemler olarak görmez. Bu durum, Bowlby’nin (1973) içsel çalışma modeli kuramı, Sullivan’ın (1997 [1953]) bireyselliğin diğerinden bağımsız olarak düşünülmesinin bir yanılsama olduğunu önermesi ve Winnicott’ın (1960) tek başına bebeğin varlığından söz edilemeyeceği, anne-bebek ilişkisinden söz edilebileceğine dair yorumlarıyla benzerlik içermektedir. İlişkisel psikanaliz, kişiliğin gelişiminde bebek ve bakım veren arasındaki karşılıklı etkileşime önem verir. Bebeğin edimleri ve bunun karşılığında yetişkinin verdiği tepkiler bebekte bilinç dışı beklentiler oluşturur. Bebek içinde bulunduğu ailede ihtiyaç duyduğu bağlanmayı elde edebilecek şekilde ilişkisel senaryolar oluşturur. “*Örtük ilişkisel biliş (implicit relational knowing)*” olarak adlandırılan bu ilişkisel senaryolar nesne ilişkileri kuramındaki ben ve öteki temsillerine benzemekle birlikte, bireye özgü, değişken, dinamik yapılarıyla farklılaşmaktadırlar

(Mitchell, 2009). Erken dönemde edinilen ilişkisel senaryolar, yeni deneyimler ve bağlamlar içerisinde değişebilen esnek yapılardır.

Psikanalitik kuramın bu gelişimin çizgisini takibinin sağlanması ve otobiyografik anıların kendilik ve ötekiler ile ilgili bilgileri içermesi nedeniyle bu noktada ilişkisel psikanalizin incelenmesi uygun görülmüştür.

1.4. İlişkisel Psikanaliz

Zihin ile ilgili sosyal bir kuram olarak ilişkisel psikanaliz, zihni, organizmadan kaynaklanan, önceden belirlenmiş bir yapı olarak değil, etkileşimli ve kişilerarası alandan türemiş olan içsel yapılarla tanımlamaktadır. İlişkisel psikanaliz, Freud'dan sonra gelen ve klasik psikanalizin dürtü kuramına alternatif sunan ilişki temelli teorileri seçici bir şekilde sentezlenerek oluşturulmuş bir kuramdır (Mitchell, 2009).

Klasik psikanalizin ardından gelen, ego psikolojisi psikoterapide bireyin bilinçdışına odaklanmadan önce onun savunma yapılarını ele almanın önemini vurguluyordu. Ardından Melanie Klein'in bebeğin anne ile ilişkisini içselleştirmesi ve içsel ilişki dünyasının oluşumuna odaklanan nesne ilişkileri kuramı psikanalizde yeni bir tartışma yarattı (Mitchell & Black, 2014). Bu dönemde Winnocott ve Fairbairn bebeğin anne ile ilişki ve dış dünyadan bağımsız olarak ele alınamayacağını söyleyerek ilişkinin önemini vurguladılar. Fairbairn (1952), Freud'un temel önermelerinden biri olan libidonun haz peşinde oluşunu reddederek libidonun ilişki peşinde olduğunu öne sürmüştür (Mitchell & Black, 2014). Bowlby (1958) bebeğin bağlanma içgüdüğü ile doğduğunu ve temel olanın dürtüleri tatmin etmek değil, bağ kurmak olduğunu söyleyerek Fairbairn ile benzer bir çizgide bulunmuştur. Sullivan da şizofreni hastaları ile çalışırken sadece içsel etmenleri ele almanın tedavide yetersiz kaldığını görüp bireyi içinde bulunduğu bağlam ve ilişkiselliği içerisinde ele almak gerektiğini savunmuş öğrencisi Thompson ile birlikte kişilerarası psikanaliz ekolünü kurmuşlardır. Heinz Kohut ise, ağırlıklı olarak narsistik hastalarla yaptığı çalışmalar sonucu, bütün bir kendilik, canlılık hissi ve özdeğer gelişimini vurgulayan kendilik psikolojisi akımının öncüsü olmuştur. Mitchell (1988), nesne ilişkileri, kendilik psikolojisi ve kişilerarası psikanalizin, kendilik organizasyonu, ötekilerle olan bağlar, kişilerarası ilişkiyi ve analistin kendi aktif konumunu da içeren kuramlarını çok yönlü ilişkisel matriks içerisinde bir araya getirerek ilişkisel psikanalizin temelini oluşturmuştur. Kendilik, nesne ve etkileşimsel örüntüleri içeren ilişkisel matriks bireyi anlamak için kullanılan çok yönlü bağlama işaret etmektedir.

Sullivan (1950), kendilik ile ilgili bilginin ancak geçmiş ve şimdinin ilişkisel yapılarının araştırılması ile anlaşılabileceğini öne sürmüştür. Geçmiş ilişkisel birikimler kişinin kendisine dair algısının oluşumunu sağlamaktadır. Çocuk annesi ile iyi ilişki

deneyimlerinde “iyi anne”-“iyi ben”; kötü ilişki deneyimlerinde “kötü anne”-“kötü ben” deneyimini oluşturur. Çocuk bu deneyimler üzerinde kendi etkisini fark ettiğinde “kendilik sistemleri” oluşmaya başlar. Çocuk ebeveynine uygun şekilde davranarak “iyi ben”ini ortaya çıkarır, böylece ilişki içerisinde kaygı yaratacak durumları devre dışı bırakmış olur. Kendilik bütünlük hissinin korunabilmesi amacıyla üretilen bir yanılsamadır (Sullivan, 1950). Fairbairn’in de ifade ettiği üzere, egonun nesneleri ayrı ayrı içselleştirdiği için parçalandığı ve içselleştirilen ayrı parçaların farklı kendilik duyuları olarak deneyimlendiğini ifade ettiği “çoklu benlik” anlayışı ilişkisel psikanalizin kendiliğe bakışını yansıtmaktadır. Kendilik, ilişkisel bağlam içerisinde oluşmakta ve ilişkiye girilen öteki ile karşılıklı etkileşimlerle belirlenmektedir. İlişkilerde üretilen anlamlar hem çoklu benlikleri yaratmakta hem de benliğin bir bütün olarak deneyimlenmesini sağlamaktadır (Mitchell, 1991). İlişkisel psikanalizin kurucusu Mitchell’e göre (2009 [1988]);

“zihin ilişkisel yapılanmalardan oluşur. Kişi ancak bu ilişkilerin, geçmişin ve geleceğin dokusu içinde anlaşılabilir. Analitik inceleme, bu ilişkilere ve onların içsel temsillerine katılmayı, bunları gözlemlemeyi, açığa çıkarmayı ve dönüştürmeyi gerektirir. Bu perspektife göre, figür daima dokunun içindedir ve dokunun iplikleri de (özdeşleşmeler ve içe almalar yoluyla) daima figürün içindedir.”

İlişkisel model çatışma temelli bir modeldir. Ancak çatışma, klasik psikanalizdeki gibi dürtüler, savunmalar, ya da ruhsal yapılar arasındaki çatışma değil ilişkisel çatışmalardır. Önemli ötekilerle ilişkideki çatışmalar, özdeşleşmeler arasındaki zıtlıklar ve ilişkisel yapılanmalar arasındaki çatışmalar ele alınmaktadır (Mitchell, 2009).

Bu çalışmada bireyin kendiliği ve önemli ötekilerle ilişkilene biçimlerinin anlaşılabilmesi amacıyla otobiyografik anlatılar kullanılmıştır. Bu nedenle bundan sonraki bölümde otobiyografik anı ve anlatıların yapısı ile ilgili literatür incelenecektir.

1.5. Otobiyografik Anı ve Anlatı

Bu bölümde öncelikle otobiyografik anı ile ilgili bilişsel psikoloji ve nöropsikoloji alanındaki kuramlara yer verilmiş, ardından otobiyografik anıların psikanalitik kuram içerisinde ne şekilde ele alındığı incelenmiştir.

Otobiyografik anılar, bireylerin kendi yaşam deneyimlerini içeren özel bir hafıza türü olan otobiyografik bellekte saklanmaktadır (Conway & Rubin, 1994; Fivush, 2010). Bellek ile ilgili bilişsel ve nörolojik çalışmalar, belleğin çok katmanlı bir sistem olduğunu göstermektedir. Tulving (1972), kaydedilen ve hatırlanan bilginin içeriğini esas alarak oluşturduğu kuramında epizodik, semantik ve işlemsel bellek olarak kategorilendirdiği hiyerarşik bir bellek modeli sunmuştur. Buna göre, epizodik bellek yeri ve zamanı belli kişisel anıları; semantik bellek dünya ile ilgili genel bilgileri,

kavramları; işlemsel bellek ise algısal motor becerilere ilişkin bilgileri içermektedir (Tulving, 1972). Bellek ile ilgili bir diğer kavramsallaştırma ise depolanan bilginin içeriğini değil, bilinçlilik düzeyini ele almaktadır. Örtük bellek, bilginin bilinçsiz ve/veya otomatik geri getirilmesini; açık bellek ise bilginin bilinçli/isteyerek geri getirilmesini içeren süreçlerdir (Schacter, 1996). Günümüzde kognitif ve nörofizyolojik çalışmalar bu iki bellek sisteminin birleşimi kullanmaktadır.

Basit epizodik anılar bireyin geçmiş yaşantılarının bugünkü davranışlarına rehberlik etmesine katkı sağlayabilir. Otobiyografik belleğin ayırt edici özelliği ise zaman içinde süreklilik hissi yaratan bir kendilik ile ilişkili olmasıdır. Otobiyografik anılar içeriğinde hem epizodik hem de semantik bilgiler barındırabilir (Köhler, 2014). Beyin görüntüleme çalışmaları epizodik belleğin yaşamın ilk iki yılında henüz ortaya çıkmamış olan hipokampüste yer aldığını göstermektedir ve ikinci yılın sonuna doğru olgunlaşan bu alanların ortaya çıkışı otobiyografik belleğin ve kendilik farkındalığının temellerini oluşturur (Schore, 1994). Dolayısıyla otobiyografik belleğin, kendilik tanımlama, kendilik düzenleme ve diğerleriyle ilişkileri sürdürmede aktif rol oynadığı düşünülmektedir (Fivush, 2010). Bireylerin geçmişe ait anılarını saklamanın yanı sıra, ihtiyaç duyulduğunda anının geri çağırılmasına olanak tanır. Bu anlamda otobiyografik bellek, nörolojik, sosyal, bilişsel ve dil bilimsel bileşenler içeren karmaşık bir yapıdır (Reese, 2002; Fivush, 2010).

Otobiyografik bellek, deneyimlerin sadece hatırlanmasının ötesinde, kendilik ve diğerlerini zaman boyunca bütüncül bir perspektifle değerlendirme ve yorumlamayı sağlayan insana özgü bir hafıza türüdür. Varlığımızı, dünyadaki amaçlarımızı tanımlayan, kısa ve uzun vadeli hedeflerimize hizmet eden, diğerleri ile etkileşimimizi içeren otobiyografik anılar, kişisel bir tarih oluşturabilmemizi sağlarlar. Dolayısıyla otobiyografik belleğin insanlarda sosyal ve kültürel nedenlerle oluşması ve bu faktörlerin hem etkileyeni hem de etkileneni olması mümkündür (Conway, Singer, & Tagini, 2010; Fivush, Habermas, Waters, & Zaman, 2011; McAdams, 2001).

Brewer'e göre (1986), otobiyografik bellek, benlikle ilgili bilgilerin belleğidir. Benlik, yaşantılayan ben (ego), benlik tasarımı (schema), ilgili kişisel anılar ve otobiyografik algılardan oluşmaktadır. Buna göre benlik tasarımı, benlikle ilgili genel bilgileri içeren bilişsel bir yapıdır. Bireyler tekrarlayan yaşantılara maruz kaldıklarında, o yaşantılar genel bir imgenin (genel kişisel anılar) oluşmasına yol açar ve benlik tasarımının biçimlenmesinde rol oynar. Bu benlik tasarımı oluştuktan sonra kişinin algılarını ve kendisi ile ilgili verileri hatırlamasını etkiler (Brewer, 1986). Benlik tasarımı ile ilgili bu kuram, otobiyografik anıların yeniden kurgulanmış olma yönüne dikkat çekmiştir. Ross'a göre (1989), insanların kendileri ile ilgili örtük teorileri vardır ve bu teoriler benlik ve diğerleri ile ilgili atıflarda tutarlılık sağlayarak bireylerin kişisel tarihlerinin oluşumuna kaynaklık ederler.

Otobiyografik bellek, duygular, hedefler, algılar gibi benlik ve benlik ile ilgili değişkenlerle yakından ilgilidir (Cohen, 1996). Otobiyografik bellek alanında, önemli bilişsel kuramlardan biri (Conway & Pleydell-Pearce, 2000) Benlik-Bellek Sistem Modeli (BBSM)'dir. Buna göre belleğin temel işlevlerinden birisi belirli bir anda kişinin amacına uygun bilgileri geri getirmektir. Otobiyografik hafıza, bilinçdışının, duygulanımların ve davranışların sonuçlarını birleştiren ve benlikle ilişkili bilgileri içeren bir “*çalışan benlik (working self)*” içermektedir. BBSM'ye göre otobiyografik belleğin temel bileşenlerinden biri uzun süreli benliktir. Uzun süreli benlik, çalışan benliğe bilgi sağlamakla görevlidir ve iki alt bileşeni vardır: Otobiyografik bilgi temeli ve kavramsal benlik. Conway'ye göre (2000) yaşantılar belleğe iki farklı şekilde kaydedilir: Sözel kayıtlar ve sözel olmayan kayıtlar. Bu sözel kayıtlar farklı özgüllük düzeylerine göre hiyerarşik bir yapı oluştururlar. Buna göre otobiyografik anılar, yaşam dönemleri, genel olaylar ve olaya özgü detaylar şeklinde gruplandırılabilirler. Yaşam dönemleri bireyin yaşamındaki belirli bir dönemi karakterize eden önemli ötekiler, ortak yerler, etkinlikler, planlar ve hedefleri içeren genel bilgileri temsil eder. Yaşam içerisinde tanımlanan başlangıçları ve sonları vardır (“Ben üniversitedeyken..”, “X'te yaşarken...” gibi). Genel olaylar, daha kısa süreleri kapsayan (gün, hafta, birkaç saat) ve ortak bir temaya sahip etkinliklerdir (Conway, Singer, & Tagini, 2004). Otobiyografik bilginin diğer katmanı, görüntüler, duygular, beden duyuları gibi spesifik bilgileri içermektedir (Conway & Rubin, 1994). BBSM, kişisel anılardaki bozulmaları benlik uyumu ve adaptif uygunluk arasındaki çatışmalara bağlamaktadır. Yani kişi bir yandan benlik uyumunu zedelemeyecek yönde anılarını şekillendirilirken bir yandan da o andaki amaca en uygun bilgiyi işlemeye ve çağırmaya çalışmaktadır. Bu iki çatışma travmatik anılar ve bağlanma sistemlerini harekete geçiren anılar söz konusu olduğunda belirgin hale gelmektedir. Bu açıklama, Main ve arkadaşlarının (1995), Yetişkin Bağlanma Görüşmesi kullanarak yaptıkları çalışma ile uyumlu görünmektedir. Main ve ark. (1985), Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (YBG)'nde sordukları sorularda otobiyografik anlatıları kullanmış ve bu anlatıların tutarlılığına göre katılımcıların bağlanma stilini belirlemişlerdir.

BBSM kuramı yanı sıra Nelson ve Fivush (2004) tarafından sunulan otobiyografik hafıza kuramı, otobiyografik hafızanın gelişiminde dil gelişiminin önemine dikkat çekmektedir. Bu fikirle uyumlu bir araştırma küçük çocukların olay anılarını muhafaza etme ve geri çağırma için sözcüklere ihtiyaçları olduğunu öne sürmektedir (Simcock & Hayne, 2003). 18-20 aylık dönemde çocuklar deneyimleri hakkında başkalarıyla iletişim kurabilmekte ancak yalnızca basit bellek parçalarına erişim sağlayabilmektedir. Çocuklar 2,5-3 yaş civarında deneyimlerinin makul ve tutarlı anlatımlarını verebilmektedir.

Bağlanma çalışmaları, yaşamın erken dönemlerinde oluşan bağlanma ilişkilerinin duygu ve kendilik düzenleme, sosyal ilişkilere model oluşturma ve otobiyografik anılara erişimi etkileyerek kişisel anlatıların gelişimini etkilediğini

göstermiştir (Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Fivush, 2010; Main ve ark., 1985). Burada dikkat çeken nokta, örtük bellekte kayıtlı olan bağlanma ile ilişkili bilgilerin otobiyografik belleği etkileyerek bunun anlatılara yansımadır.

Otobiyografik anlatılar, otobiyografik anıların “öznel bir ifadesidir.” Anlatılar duygusal içerikleriyle dramatik bir etkiye sahiptirler ve başı, ortası ve sonu olan bir formata sahiptirler (Stern D. J., 1999). Peki bu anlatılar, deneyimin bire bir kopyası mıdır? İçsel durumlar ile ilgili konuşurken her tür içsel durumun farkında mıyız? İçsel çalışmalar, savunmalar, zorlayıcı duygular ya da kendilik ile ilgili çelişen bilgiler anlatıyı nasıl etkiler? Yukarıda anlatılan yaklaşımlar ışığında bu soruları sorduğumuzda anlatıların oldukça karmaşık yapılar olduğu görölmektedir. Anlatı oluşumundan önceki dönemdeki örtük bilgiler (bağlanma ile ilişkili şemalar, nesne ilişkileri gibi içsel süreçler) henüz biz daha olayları deneyimlerken bile, anıların ne şekilde kaydedileceğini etkilemekte ve sonrasında anlatılar da benzer bir süzgeçten geçmekte gibi görönmektedir.

Klasik psikanaliz, başından beri otobiyografik anlatılar ile ilgiliydi. Freud (1896), histerik kadın hastalarının anlatılarına dayanarak, geçmişte gerçekten yaşanmış cinsel travmalar ile hastalarının şu anki psikopatolojileri ile doğrudan bir nedensellik kuruyordu. Ancak Freud daha sonra bu anıların gerçekliğini sorgulamış, hastalarının anlattığı cinsel travmaların muhtemelen hiç yaşanmadığını bunların aslında hastanın arzuları ile ilgili olduğu sonucuna varmıştır (Mitchell & Black, 2014). Bu noktada psikopatolojinin nedeni olarak bilinçdışı anıların yerini bilindışı fantaziler almış, dönemin pozitivist bilim anlayışı içersinde evrensel bir bilgiye ulaşma çabası devam etmiştir. Bilinçdışı anılar, evrensel fantazilerin içerik sağlayıcısı olarak görölmüştür. Dolayısıyla Freud nevrozun nedenini nesnel bir yapıya bağlıyordu. Terapi sürecinin bastırılmış anıların ortaya çıkarılmasını amaçlayan arkeolojik kazı faaileyeti gibi olması gerekiyordu (Mitchell & Black, 2014). Bu nokta Freud’un teorisinin ilk bölümü olan metapsikolojiye dayanan kısmında ağırlıklıyken teorisinin diğerkisimlerinde psikanalizin kurgulayıcı yönüne de dikkat çekmeye başlamış, psikanalist ve hastanın birlikte hatırlanan halkaları tamamlayarak bir yaşam kurgusu oluşturmaları gerektiğini ifade etmiştir (Bouchard & Guerette, 1991).

Çağdaş psikanalitik kuramlar, hastaların anlattıkları üzerinden onlara dair öğrenebildiklerimizin sınırlı olacağına dikkat çekmekte ve yorumsamacı bir bakış açısı önermektedir. Edelman (1990), hatırlamanın şimdiki zamanla ilişkisinden bahsetmiş ve anıların şu andaki yaşamı daha tanıdık kılma ve uyum sağlamamızı kolaylaştırma işlevi olduğunu öne sürmüştür (akt. Stern, 1999). Hatırlama ve hatırlananı anlatıya dönüştürme bireyin mevcut içsel bağlamından bağımsız değıl, aksine bu bağlamın ve anının karışımını içermektedir. Bromberg (1998)’e göre hastalar deneyimlerini anlatırken bu deneyimlerin zihinde bölünmüş taraflarının kendileri de farkında olmadığından söze dökememektedirler (Safran, 2014). Pek çok deneyim sözel olmayan, motor düzeyde, örtük halde ilişkisel bir bilgi olarak kaydolmaktadır. Freud (1914), bu

durumu analizdeki hastalarında gözlemlemiş, hastaların geçmiş yaşantıları ile ilgili bilginin gerçekten yaşanmış ögeler içermesine rağmen, anıların hastanın duygu, arzu, istek, hayal kırıklıkları ve travmalarını da içeren karmaşık yapılar haline getirildiğini fark etmiştir. Bu anıların eyleme vurma ve aktarım yoluyla sürekli olarak tekrarlandığını öne sürmüştür.

Psikanalitik terapinin yorumsamacı bakış açısı, klinik anlatıların tarihsel gerçeklere ulaşmaktan ziyade terapide anlam üretme ve değişim için kullanılabilecek araçları elde etmek için kullanılması gerektiğini öne sürmektedir (Schimek, 1975). Buna göre geçmiş ve şimdi arasında doğrudan nedensel bir ilişki yoktur, geçmiş, şimdi sürekli yeniden üretilmektedir (Schafer, 1992). Spence (1982), anlatısal gerçeklik ile tarihsel gerçeklik arasındaki farklılığa dikkat çekmiş, tarihsel hakikatin nesnel ve olgusal yapısına terapinin şimdi zamanında erişilemeyeceğini belirtmiştir. Anlatılar, anıları, fantazileri, içselleştirilmiş nesne ilişkilerini içeren yaşam hikayeleriyle ilgilidir (Bouchard & Guerette, 1991).

Dilin işlevlerinden birinin bireyin iç dünyası ve dış dünya arasında bir köprü oluşturmak olduğunu söyleyen Rosenfield (1992), bireyin ruhsallığındaki değişimin kişinin dili kullanımını da değiştireceğini şu cümlelerle belirtmiştir: *“Konuşma dilinde bütün zihinsel eylemler gibi, kendiliğe baş vurma vardır ve kendiliğe başvurmayı oluşturan beyin mekanizmaları değiştiğinde, kendi bedenimize veya çevremizdeki nesnelere dair bildiklerimizi değiştirebileceği için, dili kullanımlarımız da değişir.”*

İç dünya ve dış dünya arasında bir köprü olan dil, hem iç dünyanın içgüdü ve arzularını hem de dış dünyanın deneyimlerini yani bellekteki bilgileri birbirine bağlar (Deri, 1964). Stern (2004), dilin öznel deneyimleri olduğu gibi aktarmadığına dikkat çeker. Dil becerisinin kayıtlı olduğu sol yarıküre ile, duyuların kayıtlı olduğu sağ yarıküre arasındaki ayırım, deneyimlerin söze aktarımında eksiklikler, zedelenmeler yaratmaktadır. Bu eksiklik ve zedelenme durumları aslında bir yeniden inşa ve bütünleştirme çabası olarak da ele alınabilir. Nörobilimci Gazzaniga bunu “içimizde zorluklarla başa çıkmak için sahip olduğumuz binlerce sistemin çeşitli faaliyetlerini bir arada uyumlu bir şekilde bir araya getirmeye çabalayan özel bir anlatı var gibi” sözleri ile dile getirmektedir (akt. Köhhler, 2014). Bu özel sistemleri bir araya getirerek anlatılar oluşturan sistem ise beynin sol yarı küresidir ve sol yarıküre dil aracılığıyla bilgiyi olduğu gibi almak yerine yorumlayıp bütünleştirerek, bütün bir kendilik hissi ve yaşam hikayesi oluşturmaya yardım eder. Yaşam hikayelerinin oluşumu ve bellek sisteminin bu esnek yapısına terapötik açıdan bakıldığında çocukluk anılarının yetişkin bakış açısıyla gözden geçirilmesinin hikayenin daha yaratıcı bir şekilde yeniden yazılmasına olanak sağladığı düşünülebilir (Cozolino, 2002).

Ancak, erken dönem travma yaşantıları beynin gelişiminde farklılık yarattığı için bellek süreçlerini, kendilik ve öteki ile ilgili bilginin bütünleştirilebilme becerisinde

ketlenmelere neden olmaktadır. Bu nedenle aşağıda bağlanma travmasının etkilerine değinilmiştir.

1.5.1. Bağlanma travmasının otobiyografik anı ve anlatılara etkisi

Travma, bireylerin dışarıdan gelen tehdidin ruhsal kaynaklarını aşacak düzeye gelmesi ve kişinin durumla baş edememesi durumunda ortaya çıkmaktadır (Van Der Kolk, 2018). Travma, tehdidin kaynağı temel alınarak doğal afet ya da kazalar ve kişiler arası ilişkilerde ortaya çıkabilecek durumlarla ilişkili olarak kategorize edilir (Allen, Fonagy, & Bateman, 2013). Kişiler arası travmalar saldırı, tecavüz, kavga ya da terör gibi çeşitli olaylardan kaynaklanır. Bu çalışmada, kişiler arası travmanın bir türü olan bağlanma travması ele alınacaktır.

Bağlanma kuramının temel varsayımı insan bebeklerinin hayatta kalabilmek için yetişkin bakımına ihtiyaç duyduğu ve doğuştan yakın ilişkiler kurmak yönünde bir motivasyonu olduğu yönündedir. Çocuk hayatta kalabilmek için beslenme, bakım alma ve tehlikelerden korunma gibi biyolojik ihtiyaçları ve görülme, aynalanma, anlaşılma gibi duygusal ihtiyaçları için bakıcısına yönelir, bağ kurmak için yaklaşır. Ancak birincil bakıcı, ihmal, red, şiddet gibi davranışlarla bebeğe cevap verirse “*bağlanma travması*” meydana gelir (Busch & Lieberman, 2007). Bağlanma travması, duygu, düşünce, davranış ve kendiliğin düzenlenmesinde çocuk için yardımcı bir görev üstlenmesi gereken birincil bağlanma figürlerinin travmaya yol açması nedeniyle oluşur ve bu alanlarda ciddi bozulmalara yol açar. Van der Kolk (2018), bağlanma figürleri tarafından travmaya maruz kalmış çocuklarla yaptığı çalışmalar sonucu “*gelişimsel travma*” kavramını tanımlamış, duygusal, fiziksel ve cinsel travmaya uğramış çocukların gelişimi ile ilgili çalışmalar yapmıştır. Bağlanma travması, çocuğun güvende hissetmek için yöneleceği bağlanma figürlerinden geldiği için, çocuk bir yandan güvenlik arayışı için yaklaşma, bir yandan da tehlikeden uzaklaşma davranışları arasında sıkışıp kalır. Başka bir deyişle, güvenlik arayışı içindeki organizma sürekli bir hayatta kalma modundadır (Van Der Kolk, 2018). Main ve Solomon (1990), Ainsworth ve arkadaşlarının (1978), yabancı durum deneyinin tekrarını yaptıkları çalışmalarında bazı bebeklerin annenin yokluğuna ikircikli (ambivalent) tepkiler verdiğini gözlemlemiş, bu bebeklerin annelerinin tepkilerinin tahmin edilemez, uyumsuz tepkiler olduğunu belirtmişlerdir. Bu bebekler için yakınlık bir yandan arzulanan bir yandan da korkulan bir şeydir. Bu ikircikli davranışlar, kendileri de çözülmemiş travmalardan mustarip annelerinin davranışları ile ilişkili görülmüştür (Main & Solomon, 1990). Bebeğin ebeveyni güvenli bir üs ve güvenli bir sığınak olarak deneyimleyememesi, dünyayı güvenli bir yer olarak deneyimlemesini mümkün kılmadığından, keşif davranışları, oyunlar, öğrenmeler ve diğerleriyle sağlıklı bağ kurmak için gerekli olan becerilerin gelişimi sekteye uğrar.

Bağlanma travması ebeveynlerin ihmal ve istismarı ile ilgilidir. Buna göre, fiziksel istismar, vücuda incitecek şekilde zarar verme; psikolojik istismar, kötü niyetli

bir şekilde çocuğa zalimce davranma, antipatik, soğuk, eleştirel olma, onaylamama, çocuğu görmezden gelme, kayırmacılık yapma, aşağılama, terk etme, korkutma, duygusal şantaj; cinsel istismar, çocuğun cinsel amaçlarla kullanma, mahremiyetine dikkat etmeksizin dokunma olarak tanımlanır. Fiziksel ihmal, çocuğun beslenme, barınma, korunma gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmaması; psikolojik ihmal ise çocuğun duygusal ihtiyaçlarının görmezden gelinmesidir (Taner & Gökler, 2004).

Birincil bağlanma figürlerinin ihmal ve istismarı sonucu oluşan bağlanma travmaları, çocuğun güvenli bağlar kurmasına engel olur, kendilik ve dünyayı algılamada bozulmalar yaratarak, nesne ilişkileri ve duygu düzenlemede çözümlere neden olur (Perry, Pollard, Blakley, Baker, & Vigilante, 1995). Bebeklerde kendilik ve nesnenin bağının kopma ve onarılması arasındaki sürenin uzun olması ya da onarmanın olmadan bağın uzun süreli kopuşu travmaya neden olur. Sağ beynin gelişimi için gerekli temelleri atamamış travmatize olmuş bebekler, sosyal ve duygusal öğrenme imkanlarından mahrum kalır, kendilik düzenleme konusunda uzun yıllar sürebilecek sorunlar yaşarlar (Perry, Pollard, Blakley, Baker, & Vigilante, 1995; Schore & Schore, 2008).

Bağlanma travması ile ilgili nörobiyolojik çalışmalar bebeklerin travmaya “aşırı uyarılma” ve “çözülme” ile yanıt verdiğini göstermektedir. Aşırı uyarılma halinde bebeğin sinir sistemi aktive olur ve alarm sistemi harekete geçer. Bu halde bebek çılgılık atabilir, kafasını oynatır, çeşitli rahatsızlık belirtileri gösterir. Çözülme halinde ise çocuk içsel dünyasına çekilir, hissizleşme, kaçınma, hareketsizlik, kısıtlanmış duygulanım hali görülür (Perry, Pollard, Blakley, Baker, & Vigilante, 1995). Sadece travma değil, travma karşısında gösterilen bu yanıtlar da sağ beyinde şablonlar halinde kaydolduğundan bu savunmalar yetişkinlikte de halen varlığını korurlar (Schore A. N., 1994). Çocukluğunda bağlanma travmasına maruz kalmış yetişkinlerin bağlanma travmasına yol açabilecek bakıcılar olması ihtimali artmaktadır. Bu nedenle travmalar nesiller boyu aktarılabilir (Van Der Kolk, 2018).

Bağlanma travması, ilk bakıcılarla kurulan ilişki sayesinde gelişecek sağ beynin gelişiminde duraklamaya neden olur. Güvensiz olarak bağlanmış bebek kronik stres yaratan ama bunu onaramayan bakıcıyla olan ilişkisinin içsel temsilini ve düzensiz kendilik temsilini uzun dönem otobiyografik belleğine kaydeder. (Schore A. N., 1994; Van Der Kolk, 2018). Erken dönemde oluşan bu temsiller çocuğun yeniden travmatize olmamak için çözülme ve yansıtma özdeşim gibi savunma mekanizmalarına sıklıkla başvurmasına neden olarak sonraki deneyimlerine model olur, yani yeni deneyimler travma belleğinin oluşturduğu şablon tarafından belirlenir. Çözülme, düşünce, duygular ve deneyimin hafıza biçiminde normal bir şekilde bütünleşip kaydedilmesine engel olur (Putnam, 1997). Çözülmüş travma deneyimi dil ve düşünce aracılığıyla sembolize edilemez (Van Der Kolk, 2018). Bunun yanı sıra çocuk zarar veren bakıcının zihni üzerine düşünmekten kaçınarak, zarar vericiyle baş etmeye çalışır. Bu savunma çocuğun kendisi ve diğerlerinin duygularını ve düşüncelerini anlayabilmek ile ilgili olan

“zihinselleştirme” becerisini azaltır, dikkat ve hafızada değişimlere yol açar (Allen, Fonagy, & Bateman, 2013).

Beynin sol yarı küresinin dil alanı bireyin içsel ve dışsal dünyasından gelen uyarıların bütünleştirilerek tutarlı bir anlatı oluşturmayı amaçlar (Siegel D. J., 1999). Bağlanma travmasının etkileriyle sağ beyne kaydedilip sözel alana çıkamayan aile senaryoları da sol beynin yeniden inşa faaliyetine tabii tutularak anlatılarda duygulanımların, deneyimin kendisinin ve deneyimle ilgili düşüncelerin tutarsızlaşmasına sebep olur (Fink, ve diğerleri, 1996; Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2002).

1.5.2. Otobiyografik Anlatı ve Bağlanma İlişkisi

Buraya kadar bağlanma ile otobiyografik anı ve anlatılar arasındaki ilişkinin teorik arka planı anlatılmıştır. Bu bölümde, bu konuda yapılan araştırmalara ağırlık verilecektir.

Dil, otobiyografik anıların anlatıya dökülmesi için önemli bir araçtır. Anlatılar, bireyin deneyimleri ve bunlar arasındaki bağlantıları belirleyen yapılardır. Tutarlı anlatılar, olayların nasıl ve neden geliştiğini anlamak için bir çerçeve sunmanın yanı sıra, anlatıyı oluşturan bireyin niyetlerini, düşüncelerini, duygularını içeren bir rehber gibidir (Fivush, 2010). Dolayısıyla bireylerin geçmişleri vasıtasıyla oluşan içsel dünyası bu geçmişi anımsama ve anlatma süreçlerini etkiler. Otobiyografik anılar, kişisel bir tarih oluşturarak birey için “kendilik tanımlayıcı” ve “kendilik düzenleyici” işlev görürler. Birey için zamanda bir süreklilik hissi yaratarak bireyin kendilik algısını destekler ve aynı zamanda mevcut kendiliğin hangi anılara daha ulaşabilir olacağına etki ederek kendiliğin düzenlenmesine katkı sağlar (Fivush, 2010; Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

Loftus (1995), hafızanın pasif ve gerçeğin bire bir kaydını içeren bir depo değil, bireylerin yaşantıları, bilişleri ve zihinsel temsillerini içeren kodlama ve yorumlama faaliyetleri olan aktif bir yapı olduğunu söylemektedir. Bireylerin bilişsel şemaları ve zihinsel tasarımlarının birbirinden farklılaştığı düşünülürse, insanların çeşitli deneyimlerine ilişkin anıları nasıl işledikleri, kodladıkları ve hatırladıkları konusunun araştırılması önem kazanmaktadır. Ebeveyn-çocuk ilişkisinin bireylerin duygusal ve stresli durumlara verdiği tepkileri, kendilik ve diğerlerine ilişkin zihinsel tasarımları şekillendirdiği bilgisi göz önüne alındığında (Bowlby, 1973; Cassidy, 1999; Bretherton & Munholland, 1999; Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978) bağlanma kuramı anı içeriklerindeki farklılıkları incelemek için güçlü bir çerçeve sunmaktadır.

Bağlanma kuramının merkezi ilkelerinden biri yeni doğanın bakım verenle tekrarlanan günlük deneyimleri yoluyla bağlanmaya dayalı zihinsel temsiller yani içsel çalışma modelleri geliştirmesidir (Bowlby, 1973; Bretherton & Munholland, 1999). Bu

işsel çalışma modelleri bireylerin bağlanma ile ilişkili sosyal durumlarını ve deneyimlerini etkilediği gibi, bu deneyimlerin kodlanma ve hatırlama süreçlerine de etki ettiği düşünülmektedir (Bowlby, 1980; Main, Kaplan, & Cassidy, Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation., 1985). Yetişkinlerin yakın ilişkilerini, bireylerin bağlanma ile ilişkili beklenti, ihtiyaç ve davranışlarını inceleyen araştırmalar (Fraley, Garner, & Shaver, 2000; Fraley & Shaver, 2000) farklı bağlanma örüntülerine sahip bireylerin bağlanma ile ilişkili deneyimlerini anlatırken farklılık gösterdiklerini, bağlanma sisteminin aktivasyonuna bağlı farklı stratejiler kullandıklarını göstermektedir. Güvenli bağlanma örüntülerine sahip bireyler anlatılarında daha açık, tutarlı ve esnek bir şekilde deneyimlerine yer verirken, güvensiz bağlanma biçimine (kaçıncı ya da kaygılı) sahip bireyler çeşitli savunma stratejileri kullanarak bağlanma aktivasyonunu azaltmayı amaçlamışlardır. Kaygılı bağlanma biçimine sahip bireylerin anılarını anlatırken hiperaktif (aşırılaştırıcı) stratejiler kullanarak bağlanma figürlerini idealize eden, yoğun duygu kullanımı ile karakterize, beklenti ve ihtiyaçların abartıldığı çelişkili anlatılar; kaçınmacı bağlanan bireylerin ise deaktive edici stratejiler kullanarak, anıları geri çağırarak zorlanmakla birlikte, ilişkinin değerini azaltan, duygusal olarak yalıtılmış anlatılar ürettiği görülmüştür (Fraley & Shaver, 2000; Main, Kaplan, & Cassidy, 1985; Mikulincer & Orbach, 1995; Hesse, 1996). Main, Kaplan ve Cassidy'nin (1985) geliştirdiği Yetişkin Bağlanma Görüşmesi'nde katılımcılardan ebeveynleri ile ilgili geçmiş deneyimlerini anlatmaları, bunun yanı sıra onlarla ilgili sıfatlar söylemeleri ve bu sıfatları seçmelerine neden olan anılar anlatmaları istenmiştir. Deneyimleri ile ilgili, açık, içten, tutarlı anlatıları olan yetişkinler güvenli olarak gruplandırılmıştır.

Otobiyoğrafik anlatıların bağlanma ile ilişkisinin incelendiği çalışmalarda anlatıların tutarlılığı önemli görünmektedir (Main, Kaplan, & Cassidy, 1985; Conway, Singer, & Tagini, 2004). Çalışmalar tutarlı anlatıların psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu göstermektedir (McLean, Pasupathi, & Pals, 2007). Reese ve ark. (2011), anlatı tutarlılığını kronoloji, bağlam ve tema ile ilişkili üç boyutta incelemişlerdir. Bu alanlardaki uygunluk anlatının tutarlı olmasını sağlamaktadır. Baerger ve McAdams (1999), yetişkin bireylerin yaşam öykülerinin tutarlılığı ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, tutarlı yaşam öyküleri anlatan bireylerin daha yüksek yaşam doyumu bildirdiklerini bulmuşlardır. Anlatı tutarlılığını kişilik örgütlenmesi düzeyinde inceleyen bir çalışma, anlatı tutarlılığının borderline kişilik bozukluğu belirtileri ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir (Adler, Chin, Kolisetty, & Oltmanns, 2012).

Otobiyoğrafik anlatıların içeriğindeki duygu ve bilişsel ifadeler gibi işsel süreçler de araştırmacıların dikkati çekmiştir. Yetişkin kadın ve erkeklerin otobiyoğrafik anlatılarının duygusal, bilişsel, algısal ve fizyolojik durumlarına göre kodlandığı bir çalışmada kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal ifade kullandığı bildirilmiştir (Bauer, Stennes, & Jennifer, 2003). Duyguların otobiyoğrafik bellekle

ilişkilerinin incelendiği çalışmalarda önemli kavramlardan biri “duygudurumla tutarlı bellek” yanlılıkları ile ilgilidir. Kişi belirli bir duygudurum içerisindeyken o duygudurumu ile ilgili anıları daha kolay hatırlamaktadır (Bower, 1981; akt. Sarp ve Tosun, 2011).

Boyacıoğlu (2017), bağlanma boyutları ve otobiyografik anıların dilbilimsel özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, bağlanma kaygısı yüksek olan bireylerin bağlanma figürlerine saplantılı bir dikkat içeren aşırılaştırma stratejilerine bağlı olarak oldukça detaylı anılar anlattığını; bağlanma kaçınması ile aile ilişkilerini gösteren kelimelerin kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu rapor etmiştir. Bağlanma boyutlarının otobiyografik bellek ve geçmişi kabul etme ile ilişkilerinin incelendiği bir başka çalışmada otobiyografik anıların duyusal yönlerini bağlanma kaygısı boyutunun, bilişsel yönlerini ise kaçınma boyutunun yordadığı görülmüştür (Boyacıoğlu & Sümer, 2011).

1.6. Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları

Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerin aile ve romantik ilişkileri ile ilgili otobiyografik anlatılarının bağlanma kuramı bakış açısıyla derinlemesine incelenmesidir. Bu bağlamda katılımcıların bağlanma örüntüleri, nesne ilişkileri, duygu ve kendilik düzenleme süreçlerinin otobiyografik anlatılar içerisinde ne şekilde ifade edildiği anlaşılmaya çalışılmıştır.

Araştırmacı araştırmayı tasarlarken otobiyografik anlatı içeriklerini nitel bir araştırma deseni kapsamında çalışmayı hedeflemiştir. Bu amaca yönelik olarak yetişkinlerin aile ve romantik ilişkileri ile ilgili öykülerini alabileceği yarı yapılandırılmış bir görüşme planlamıştır. Bu aşamada araştırma soruları şunlardan oluşmuştur:

1. Bireyler ebeveynleri ve romantik partnerleri ile ilişkilene biçimlerini nasıl tanımlamaktadırlar? Bu tanımlardaki nesne ilişkilerinin içeriği nasıldır?

2. Bireylerin kendilik ile ilgili anlatılarının içeriği nasıldır? Farklı bağlanma ilişkilerinde nasıl ne şekilde görülmektedir?

3. Otobiyografik anıların yeniden inşa sürecinde önemli ötekilerle olan ilişkinin etkileri ne şekilde görülmektedir?

1.7. Tezin Önemi

Bağlanma kuramı, yakın ilişkilerde bilişsel, duygusal ve davranışsal yaşantıları anlamlandırmak için önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu nedenle öncelikle bebeklerde bağlanma biçimlerinin belirlendiği araştırmalar yapılmış (Ainsworth, Blehar, Waters, &

Wall, 1978), ardından ise yetişkinlerin bağlanma biçimleri önem kazanmıştır (Hazan & Shaver, 1987; Bartholomew & Horowitz, 1991; Brennan, Clark, & Shaver, 1998). Çoğunlukla sosyal psikologlar tarafından yapılan bu araştırmalar, bağlanma stillerini ve boyutlarını ölçmek için farklı içeriklere sahip ölçekler geliştirilmesine neden olmuştur. Ancak bu durum literatürde bağlanmanın psikodinamik yönünün geri planda kalmasına yol açmış gibi görünmektedir. Bu araştırma bağlanma, nesne ilişkileri ve kendilik kuramları literatürünü bir araya getirmesi bakımından önem taşımaktadır.

Hafıza, anılar ve anlatılar psikoterapinin temel malzemelerinden biri olduğundan uzun yıllardır psikolojinin pek çok alanında çalışma konusu olagelmıştır. Psikoterapiye başvuran bireyler, genelde yaşam öykülerinde onları rahatsız eden durumlar, olaylar ve örüntülerden şikayetçilerdir ya da yine bu öykülerde dolduramadıkları boşluklardan, bulamadıkları anlamlardan bahsederler. Psikoterapi, danışan ve terapistin bu öyküleri oluşturan örtük ve açık öğeleri bir araya getirip anlamlı bir öyküler yaratma sürecidir. Yani danışanın bağlanma, nesne ilişkileri ve kendiliği ile ilgili örtük bilgisini barındıran açık anlatımları, yine bu örtük bilgilerin yardımıyla yeniden inşa edilir. Bu çalışma, otobiyografik anlatıları bu bakış açısıyla, bireylerin anlatılarına derinlemesine yaklaşarak hem açık bir şekilde dile getirileni incelemekte hem de bağlanma, nesne ilişkileri ve kendilik ile ilgili örtük bilginin peşine düşmektedir.

Yapılan literatür taramasında Türkiye’de otobiyografik anlatıları bağlanma perspektifiyle inceleyen çalışmaların yukarıda bahsedilen sosyal psikologların geliştirdiği öz bildirim ölçeklerinden faydalanan nicel çalışmalar olduğu görülmüştür. Bu çalışma kişisel anlatılardan oluşan zengin verinin psikodinamik kavramlar olan bağlanma, kendilik ve nesne ilişkileri deneyimleri ile ilgili içeriğinin derinlemesine analiz edilmesi noktasında önem taşımaktadır.

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan nitel araştırma, veri toplama araçları, işlem, etik hususlar, refleksif yaklaşım ve katılımcılar ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Bu araştırmanın metolojisi, bireylerin bağlanma, nesne ilişkileri ve kendilik ile ilgili bilgilerinin öz bildirim ölçekleri ile derinlemesine anlaşılmasının mümkün olmayacağı fikrine dayanarak belirlenmiş ve nitel araştırma yapılmasına karar verilmiştir. Nitel araştırmanın doğasının anlaşılabilmesi için felsefik arka planının anlaşılması önem taşımaktadır.

2.1. Fenomenolojik Yaklaşım

Fenomenolojinin konusu, deneyimleyen insandır ve öznenin kendisi ile ilişkide olan dış dünyayı deneyimlemesine odaklanan felsefik yaklaşımdan doğmuştur (Smith, 2004). Fenomenolojik felsefenin temelleri Edmund Husserl tarafından atılmıştır. Husserl'in fenomenolojisinde öz bilgisi elde etmeye çalışılır. Bilinç, algı, duyuş, deneyim, anımsama, imgelem, benlik gibi konular Husserl'in felsefesinde önemli yer tutmaktadır (Öktem, 2005).

Fenomenolojik analizin amacı, üzerinde çalışılan olguyu, bunu birinci dereceden deneyimlemiş insanların gözünden anlamaktır. Bu nedenle bireysel algı ve anlatılar üzerine odaklanarak deneyimi anlatanın perspektifinden araştırmaya çalışmaktadır (Tanyaş, 2014).

Fenomenolojik analizin en önemli varsayımlarından biri dil ile insanın duygu ve düşünceleri arasında sıkı bir bağ olduğu yönündedir. Bu nedenle araştırmacı, kişilerin söylediklerinden yola çıkarak onların duygu ve düşüncelerini anlamaya ve yorumlamaya çalışmaktadır (Smith, 2004). Fenomenolojik analiz, araştırmacı ve katılımcının etkileşimini de içeren bir analiz türüdür (Özdemir, 2010).

Fenomenolojik analiz insanların kendi yaşamlarına dair algı ve deneyimlerini çalışmak için uygun bir araştırma yöntemidir. İnsanın bilişsel, duygusal ve bedensel durumlarını bütünsel bir perspektiften incelemesi bakımından klinik psikoloji araştırmaları için önem arz etmektedir. Sosyal bilimlerde fenomenolojik analiz yaklaşımının kullanımı 1960'lara kadar uzansa da psikolojide pek yaygın olarak kullanılmamıştır (Valle & Halling, 1989). Psikolojinin fenomenolojik yaklaşımı benimsemesi 1990'lı yılları bulmuştur (Tanyaş, 2014).

Bu durum ana akım psikolojinin pozitif bir bilim olma iddiası ile ilişkilendirilebilir. Bu iddia nedeniyle psikolojik araştırmalarda nicel yöntemlere ağırlık verilmiştir (Valle & Halling, 1989). Ancak postmodernizimin ontolojik ve epistemolojik sorgulamaları, bilginin bilinemezliğı üzerine felsefi düşünceler sosyal bilimlerde bir paradigma dönüşümüne yol açmıştır (Kuş, 2007). Fenomenoloji, psikolojide bir araştırma yöntemi olarak kullanılırken, bireyin dünyayı nasıl algıladığını merkeze alarak deneyimlerini nasıl anlamlandırdığını inceler. Dolayısıyla, bireyin ötekiler ve dış dünya ile ilişkisini bireyin deneyiminden yola çıkarak tanımlama ve anlama gayretindedir (Valle & Halling, 1989; Kuş, 2007).

2.2. Nitel Araştırma

Nitel araştırmanın temeli fenomenolojik yaklaşıma dayanmaktadır (Merriam, 2013). İnsanların yaşam tarzlarını, kişisel anlatılarını, davranışlarını, örgüt içindeki durumları ile ilgili algılarını ve toplumsal değişimleri anlamaya yönelik bilgi üretmeyi amaçlamaktadır (Strauss & Corbin, 1998). Nitel araştırma, nicel araştırma yöntemine tepkisel yaklaşmış, hipotez oluşturma'nın yeni teori ve olguların ortaya çıkışına engel olduğı, nicel değişkenler arasındaki istatistiki ilişkilerin ara süreçleri ihmal ettiğı, bireyler arası farklılıkları grup ortalamalarına indirgediğı ve araştırmanın tarafsızlığı varsayımının aslında var olan yanlılıkların üzerini örttüğü gibi nedenlerle nicel araştırmanın sınırlılıklarına eleştiri yöneltmiştir (Tanyaş, 2014).

Nitel araştırmalar, sayısal veriden elde edilen genel sonuçlar yerine, derin, detaylı sözel analize önem verdiğınden az sayıda katılımcı ile çalışması, gerçeğin bilinirliğine yönelik varsayımın aksine farklı gerçeklikler olabileceğini kabul ederek post-pozitivist bir yaklaşım belirlemesi, bilgiyi elde ederken tüm sorun ve sınırlılıkları kabul etmesi ve bilgi üretim sürecine katması, insanların deneyimlerine yaklaşmak için derinlemesine görüşme gibi yöntemler kullanması, katılımcıyı sosyal yapı içerisinde ele alması gibi yönlerden nicel araştırmalardan ayrılmaktadır (Denzin & Lincoln, 2005). Bu nedenlerle nitel araştırmalarda, olgular arasında kompleks ilişkiler vardır ve çözömlenmesi doğrusal değildir. Nedensellik doğrudan elde edilemez ancak verinin derinlemesine analizi sayesinde olgular arasındaki ilişkiler betimlenebilir. Herhangi bir hipotezden yola çıkılmadığından hipotez doğrulama gibi bir amaç güdölmez ancak elde edilen verilerin işaret ettiğı noktalar varsa çalışma genişletilir ve hipotez hatta kuram oluşturulabilir (Howitt, 2010).

Nicel araştırma geleneğindeki geçerlilik kavramının yerini, nitel araştırmalarda düşünömsellik (reflexivity) kavramı alır. Araştırmanın refleksif yaklaşımı, veriyi sadece katılımcı merkezli ya da veri toplama aracının geçerliliğı ile ilişkili olarak değil, katılımcı-araştırıcı ilişkisi içerisinde ortaya çıkan ve kurgulanan bir olgu olarak ele alır (Willing, 2008). Dolayısıyla nitel araştırma paradigması, sosyal gerçeğin insanın algılama süreçlerinden bağımsız ele alınamayacağını, araştırmanın da bilgi üretme

sürecinde tarafsız kalamayacağını, aksine gerçekliğin araştırmacının kendi öznel değerleri ile de ilgili olduğunu öne sürmektedir (Smith, 2004).

Bu çalışmada nitel araştırma yönteminin kullanılmasının nedeni, bireylerin bağlanma, kendilik ve nesne ilişkileri ile ilgili deneyimlerinin otobiyografik anlatılarına ne şekilde yansıdığı bilgisinin nicel yöntemlerle elde edilemeyecek olmasıdır. Bireylerin otobiyografik anı ve anlatıları, ötekilerle kurduğu ilişki, kendilik algılamaları, farklı ilişkiler içerisindeki duygu durumları ve baş etme yöntemleri ile ilgili oldukça zengin bilgiler içermektedir. Dolayısıyla bu zengin verinin nitel yöntemlerle incelenmesi önem taşımaktadır. Yapılan literatür çalışmasında bağlanma ve otobiyografik anılar ile ilgili araştırmalarda sıklıkla nicel yöntemlerin kullanılıyor olması dikkat çekicidir. Oysa bağlanma gibi bireyin kendisi ve ötekiler ile ilgili algılarını, deneyimlerini, duygu düzenleme süreçlerini içeren geniş bir olgunun bireyin içinde bulunduğu aile ve sosyal yapılar gibi çoklu sistemlerden bağımsız olarak çalışılması ve ölçeklere verilen cevaplar sonucu grup ortalamalarına indirgenerek anlaşılması pek çok önemli noktanın gözden kaçırılmasına neden olacaktır. Dolayısıyla bu çalışmada bireylerin yaşam hikayeleri, deneyimleri ve bunlar ilgili algılarını içeren anlatıları fenomenolojik bir yaklaşım ile nitel araştırma yöntemi kullanılarak incelenmiştir.

2.3. Nitel Araştırmada Etik Hususlar

Nitel araştırmalardaki etik hususlar, diğer psikolojik araştırmalardakilerle benzerlik taşır. Psikolojik araştırmaların büyük çoğunluğu üniversitelerin bünyesinde yapılmaktadır. Bu kurumlardaki etik kurul, yapılacak çalışmayı incelemeli ve araştırmanın yapılıp yapılamayacağına onay vermelidir (Howitt, 2010).

Tüm araştırmalar için önemli etik ilkelerden biri gizliliklidir. Ancak nitel araştırmalar, katılımcı ile ilgili detaylı bilgiler içermektedir. Bu nedenle gizlilik konusu daha karmaşık bir konudur. Araştırmacının fazladan önlemler alması gerekmektedir. Araştırmacı bu noktada, anonim isimler kullanmak, kurum ve mekan isimlerini değiştirmek, araştırma süresince tüm verileri gizli tutmak gibi yöntemler denemelidir (Merriam, 2013).

Bilgilendirilmiş onam formu araştırmalar için bir diğer önemli etik kuraldır. Çalışmanın asıl amacı, gönüllülük esası, araştırmadan istediği zaman çekilebileceği bilgisi, özel yaşamın korunması ve gizlilik ile ilgili bilgiler katılımcıya anlatılmalıdır (Merriam, 2013). Ses kaydı alınacaksa, ses kaydını başlatmadan katılımcıdan izin alınmalı ve ses kayıtları analizin ardından silinmelidir. Araştırmadan çekilen katılımcının ses kaydı kendisine verilmeli ya da araştırmacı tarafından imha edilmelidir (Howitt, 2010).

Nitel araştırmalarda açık uçlu sorular beklenmedik uzun süreli etkiler bırakabilir. Travmatik deneyimlerin anlatılması katılımcının travmatize olmasına neden olabileceğinden, olası riskler katılımcıya önceden bildirilmelidir (Tanyaş, 2014; Merriam, 2013).

Psikolojik araştırma yapan araştırmacılar, çalışmaları sırasında etik ikilemlerde kalabilirler. Bu durumlarda psikoloji otoritelerince yayınlanan etik prensipler için rehberlik eden kaynaklara başvurulmalıdır. Yetkinlik çerçevesinde çalışmak, zarar vermemek, ayrımcılık yapmamak, katılımcı ile dürüst bir ilişki kurmak, gizliliğe önem vermek gibi tüm psikoloji araştırmalarında geçerli olan etik kurallar özgül koşullara yorumlanmalıdır (Howitt, 2010).

Bu araştırma katılımcıların ebeveynleri ve romantik ilişkileri ile ilgili anı anlatılarına dayandığından katılımcılardan oldukça özel soruları cevaplandırmaları istenmiştir. Bu sorular zaman zaman katılımcıların olumsuz ya da travmatik deneyimlerini hatırlamalarına neden olmuştur. Katılımcılara görüşme sonrası devam eden duygu durum değişimleri olursa, araştırmacı ile iletişime geçebilecekleri bilgisi verilmiştir. Görüşmeler sonunda bazı katılımcılar araştırma sonunda üzücü durumları anlatmanın rahatlatıcı bir etkisi olduğunu paylaşmıştır.

2.4. Tema Analizi

Tema analizi araştırmacının topladığı verilerdeki temel konuların tespit edilerek analiz edilmesi ve raporlanması için kullanılan nitel araştırma yöntemidir (Braun & Clarke, 2006). Strauss ve Corbin (1990), nitel verinin analiz sürecini “kodlama” olarak adlandırmıştır. Araştırmacı, bir gözlemde, bir cümleden ya da bir paragraftan yola çıkarak, olay, düşünce ya da olgulara isim verir. “Bu nedir?”, “neyi temsil eder?” gibi sorularla olay ve olgular kavramsallaştırılır, benzer nitelikte olanlar tespit edilir. Araştırmacı elde ettiği fazla miktarda kavramdan birbiri ile ilişkili olanlarını gruplandırarak temalar elde eder.

Tema analizi yapılırken öncelikle katılımcının ayrıntılı bir değerlendirmesi yapılır. Katılımcının aktardığı bilgi, çeşitli deneyimlere dair ortaya koyduğu önemli bilgiler kısa tanımlamalar halinde kodlanır. Cümle cümle tüm verinin üzerinde çalışılır ve ortak kodlar belirlenerek çeşitli ana temalar altında yeniden organize edilir. Bu organizasyon analizin ilk çerçevesini oluşturur. Bu ereve temel alınarak ikinci katılımcının analizine geçilir. Bu süreç veri setinin defalarca okunmasını gerektirir. Tüm katılımcıların analizi tamamlandığında katılımcıların ortak deneyimlerini içeren bir tablo oluşacaktır (Tanyaş, 2014).

Bu doğrultuda bu çalışmada katılımcılara çocukluk ve yetişkinlik dönemi ilişkileri ile ilgili sorular sorulmuş, detaylı otobiyografik anlatılar elde edilmiştir. Görüşmeler sonlandıktan sonra her görüşme dökümü araştırmacı tarafından tek tek ele

alınmış, görüşmelerin içeriği tema analizine tabi tutularak katılımcıların anlatılarındaki bağlanma, nesne ilişkileri ve kendilik ile ilgili deneyimler incelenmiş ve yorumlanmıştır.

2.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçları şunlardır:

1. Demografik Bilgi Formu (bkz. EK 1)
2. Otobiyografik Görüşme Rehberi (bkz. EK 2)

Bu formlardan birincisi katılımcı ile ilgili temel bilgilerin alınmasını sağlamış, ikincisi ise yarı yapılandırılmış görüşmeye rehberlik etmesi için oluşturulmuştur.

Otobiyografik Görüşme Rehberi oluşturulurken Main ve Kaplan 'ın (1985) Yetişkin Bağlanma Görüşmesi'nden (Adult Attachment Interview) ilham alınmıştır. Yetişkin Bağlanma Görüşmesi, yetişkinlerin bağlanma stillerini anlatıların tutarlılığını temel alarak belirlemeyi amaçlar ve bunun için Ainsworth'ün (1978) sınıflandırmasını kullanır. Bu çalışmada ise Otobiyografik Görüşme Rehberi katılımcıların anlatılarının derinlemesine incelenmesi amacıyla kullanılmıştır.

Otobiyografik Görüşme Rehberi, (I) Ebeveynlerle ilişkiler, (II) Romantik ilişkiler, (III) Kendilik olmak üzere üç bölüme ayrılmıştır.

2.6. İşlem

Araştırmaya, İstanbul'da yaşayan 15 yetişkin katılmıştır. Katılımcılarla süresi 45 ile 95 dakika arasında değişen görüşmeler yapılmıştır. Görüşmenin süresini katılımcıların anlatıları belirlemiştir. Katılımcılara İstanbul'un çeşitli semtlerindeki (Maltepe, Kadıköy, Beşiktaş) park ve cafe gibi sosyal ortamlarda ulaşılmış, klinik psikoloji yüksek lisans tezi kapsamında yapılacak bir çalışmaya katılmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılara belli gün ve saatlerde randevu verilmiş ve görüşmeler yapılmıştır.

Görüşmeler araştırmacının çalışmakta olduğu iki farklı danışmanlık merkezinde gerçekleştirilmiştir. Görüşme öncesinde araştırmacı kendini tanıtmış, araştırmanın amacı ve içeriğiyle ilgili kısa, çok detaylı olmayan bir bilgi verilmiştir. Katılımcılara verilen bilgi "Sizinle geçmiş yaşantılarınız ile ilgili bir görüşme yapacağım" şeklindedir. Katılımcılara verilen yönergenin yönlendirici olmamasına ve katılımcıların da birbirini yönlendirmemesi için birbirlerini tanımayan kişilerden seçilmesine özen gösterilmiştir.

Araştırmada katılımcının eğer isterse görüşmeyi kesebileceği ve görüşme tamamlandıktan sonra bile araştırmadan çekilme hakkını kullanabileceği bilgisi paylaşılmıştır. Bu noktadan sonra araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılarla yarı yapılandırılmış görüşme formu yardımıyla derinlemesine görüşmeler yapılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler, sosyal bilimler için kullanılan bir bilgisayar programı olan MAXQDA 18 ile analiz edilmiştir. Veri toplanma aşamasından sonra görüşme dökümleri bir araya getirilmiş ve ilk okumalar yapılmıştır. Ardından tekrar okumaları sırasında kodlamalar yapılmaya başlanmış ve temalar belirlenmiştir. Kodlamaların tamamlanmasının ardından analiz çalışmasına geçilmiş, elde edilen sonuçlar literatür kapsamında tartışılmıştır.

2.7. Katılımcılar

Aşağıda katılımcıların demografik bilgilerini içeren bir tabloya ve kısa yaşam öykülerinin yer aldığı paragraflara yer verilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerinin gizli kalması adına, takma isimler kullanılmış, şehir ve mekan isimlerinin kullanılmamasına özen gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Takma isim	Cinsiyet	Yaş	Eğitim	İlişki Durumu	Çocuk	Görüşme süresi
Selin Hanım	Kadın	40	Yüksek Lisans	İlişkisi var	Yok	95 dk.
Zerrin Hanım	Kadın	34	Üniversite	İlişkisi Yok	Yok	46 dk.
Ceren Hanım	Kadın	37	Üniversite	Evli	1 kızı var	55 dk.
Gürkan Bey	Erkek	29	Üniversite	İlişkisi var	Yok	49 dk.
Eren Bey	Erkek	39	Üniversite	İlişkisi yok	Yok	56 dk.
Derya Hanım	Kadın	22	Üniversite	İlişkisi yok	Yok	46 dk.
İhsan Bey	Erkek	35	Üniversite	Boşanmış	1 kızı var	65 dk.
Seda Hanım	Kadın	26	Üniversite	İlişkisi yok	Yok	49 dk.
Osman Bey	Erkek	26	Üniversite	İlişkisi var	Yok	89 dk.
Sadi Bey	Erkek	39	Üniversite	İlişkisi yok	Yok	53 dk.
Mehmet Bey	Erkek	33	Üniversite	İlişkisi yok	Yok	78 dk.
Öykü Hanım	Kadın	27	Üniversite	İlişkisi var	Yok	68 dk.
Öznur Hanım	Kadın	23	Üniversite	İlişkisi yok	Yok	50 dk.
Ömer Bey	Erkek	35	Lise	Boşanmış/ İlişkisi var	Yok	71 dk.
Şeyma Hanım	Kadın	36	Yüksek lisans	Nişanlı	Yok	75 dk.

Selin Hanım

Selin Hanım 40 yaşında, bir üniversitede öğretim görevlisi olarak çalışmakta ve yabancı dil eğitimi üzerine çalışan bir şirketin kurucusudur ve İstanbul'da yalnız yaşamaktadır. Marangoz bir baba ve ev hanımı bir annenin ikinci çocuğu. Bir ablası vardı. Selin Hanım'ın annesi romatoid artrit hastasıymış ve ilk çocuğunun doğumunun ardından doktorlar ikinci çocuk yapmamasını önermiş ancak annesi hamile kaldığını öğrendiğinde hastalığına rağmen doğurmaya karar vermiş. Bu nedenle annesi Selin Hanım dünyaya geldikten sonra onu kucağına alamamış. Bakımına yardım eden bir bakıcısı varmış. Selin Hanım'ın çocukluk anılarında annesinin sık sık krizli dönemleri yer alıyor. Annesi zaman zaman daha iyi olsa da krizli dönemlerde çok acı çeker ve Selin Hanım annesinin annesinin ağladığına şahit olurmuş. Selin Hanım'ın annesi takıntılı bir şekilde titizmiş ve evde sürekli temizlik olurmuş. Evdeki sürekli temizlik, sık sık elini yıkaması için aldığı uyarılar çocukluk anılarında olumsuz deneyimler olarak yer almakta. Evin dışında ise anne kültürel etkinliklere önem veren tiyatro ve operaya götüren entelektüel olarak Selin Hanım'ı besleyen bir anne olarak anlatılmakta.

Selin Hanım babasını çok daha sevecen, oyunlar oynayan, ilgili bir baba olarak hatırlıyor. Çok çalışsa da akşamları mutlaka birlikte oyunlar oynar ve birlikte eğlenirlermiş. Çocukluk yılları boyunca ilişkilerine pek yansımayan alkol sorunu Selin Hanım 17-18 yaşlarındayken sorunlu bir hal almış ve evde sürekli kavgalar olmaya başlamış. Bu dönemde abla evlenmiş, Selin Hanım ve annesi de annenin erkek kardeşi ve eşinin evine taşınmış. Selin Hanım bu süreçte babanın tamamen değiştiğini, eski babası ile aynı kişi gibi olmadığını ifade ediyor. Bir süre sonra annesi babaya geri dönmüş ama üniversiteye başlayan Selin Hanım 5 yıl dayısı ve onun eşinin evinde kalmış. Bu dönem babası tarafından reddedildiğini düşündüğü ve çocukluğundaki baba temsilini kaybettiğini düşündüğü depresif bir dönem olmuş. Ancak geniş aile bireyleri ve sosyal çevresinin destekleyiciliği sayesinde o dönemi az hasarla atlattığını ve şu anda o döneme baktığında yaşananların onu güçlendirdiğini düşünüyor. Anne ve babası ile şu anda yakın bir ilişki kurmak için çaba harcadığını ama zorlandığını ifade ediyor. Annesine yıllarca babasından ayrılmadığı için öfke duymuş. Şu anda bu öfke daha hafiflemiş. Babasında şu anda Alzheimer başlangıcı olduğu için onun gerçeklikle bağının azaldığını görmenin onu çok zorladığını ifade ediyor. Bu nedenle anne babasının yanına az gittiğini ancak bir yandan da suçlu hissettiğini ifade ediyor.

Liseden sonra tiyatroya ilgi duymaya başlayan Selin Hanım meslek olarak tiyatroculuk istemediğine karar verip yabancı dil bölümüne girmiş. Yaşamı boyunca derslerde başarılı biri olmuş. Şu anda da yaptığı işlerden başarılarından memnun ancak zaman zaman yeni şeyler yapmak konusunda zorlantılı hissettiğini ve bunu annesinin çocukluğundaki başarı odaklı davranışlarına bağladığını ifade ediyor.

Selin Hanım'ın şu anda bir buçuk yıldır devam eden bir ilişkisi bulunmaktadır. Sevgilisi başka bir ülkede yaşamakta ayda bir birbirlerini ziyaret ederek ilişkiyi yürütmekteler. Selin Hanım ilişkinin bu halinden çok memnun olduğunu, aralarda ikisinin de kendi işleriyle ilgilendiğini ve bir araya geldiklerinde özlemle iyi vakit

geçirdiklerini ifade ediyor. Ancak partnerinin bu durumdan onun kadar memnun olmadığını daha yakın bir ilişki istediğini düşünüyor. Bu durum genel olarak ilişkilerinde böyle olagelmiş. Bununla birlikte bu ilişkilerde hep yoğun terk edilme kaygıları yaşamış. Bu anlamda ilişkilerin kendisi için hep ambivalans oluşturduğunu hem çok yakın olmak istememe hem de terk edilmekten korkma noktasında zorlandığını ifade etmektedir.

Zerrin Hanım

Zerrin Hanım 34 yaşında, İstanbul’da yalnız yaşamaktadır. Zerrin Hanım, anne ve babası çalıştığı için okula başlayana kadar bakıcı ile büyümüş. Ancak ailesinin bakıcıları beğenmemesi nedeniyle 7-8 kez değişmiş bakıcısı. Hiçbiri ile yakın bir ilişki kuramamış. Zerrin hanım çocukluk anılarını hatırlayamadığını ancak annesiyle ilişkisinin oldukça zor bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Annesi oldukça sert, otoriter ve öfkeli bir kadınmış ve şiddet uygulamış. Birlikte ders çalışırken, mimar olan annesinin ilk okul matematiğinin çok daha üstünde bir matematik bilgisini öğretmeye çalıştığını, yapamadığında da aşağılayıcı sözlerle ve şiddete maruz kaldığını ifade etmektedir. Annesinin okşama, sevmeye, sevgi sözcükleri söyleme gibi davranışlarının olmadığını, hep mükemmeliyetçi, disiplinli yanlarını hatırladığını ifade etmektedir. Annenin hata kabul etmeyen ve herkes için en iyisini kendisinin bildiğini iddia eden, cezalandırıcı kişiliği çocukluğu boyunca kendisini oldukça zorlamış. Genelde annesi ile ilişki kurmaktan kaçınarak kendisini korumaya çalışmış. Zerrin Hanım’ın annesi dışarıda aksine çok yardım sever biriymiş. Özellikle yardıma muhtaç, madur insanlara çok iyi yaklaşmış. Zerrin Hanım bu durumu “biz onun için madur statüsünde değildik” diyerek ifade etmektedir.

Zerrin Hanım’ın babası o küçükken aktif siyasetle ilgilendiği için eve ve aileye pek zaman ayıran biri değilmiş. Fiziksel olarak orada olduğu zamanlarda da aslında pek orada değilmiş. Annesinin şiddetine engel olmaz, herhangi bir şeye karışmazmış. Zerrin Hanım babasından dinlediği hikayeler nedeniyle aslında babası ile iyi anılarının da olduğunu anladığını belirtmektedir. Ancak kendisi çocukluğa dair çok az şey hatırlamaktadır. Zerrin Hanım’ın babası ile ilişkisinin derinleşmesi 10 yıl önce babasının geçirdiği ciddi bir rahatsızlıktan sonra olmuş. Bu rahatsızlıktan sonra, Zerrin Hanım’ın babasına gösterdiği ilgi ve babanın çalışma hayatından çekilmesi ilişkinin niteliğini değiştirmiş. Babayı şimdi daha sevecen ve kendisinin deyimiyle kalender bir adam olarak görmektedir.

Zerrin Hanım’ın son ilişkisi 10 yıl önce biten 6-7 yıl süren bir ilişkidir. Ondan sonra ilişki denemeleri olsa da ciddi bir ilişkiye dönüşmemiş. Zerrin Hanım o ilişkiye şimdi baktığında nasıl o kadar uzun sürebildiğini anlayamadığını ve artık dönüp baktığında o ilişkiyle ilgili iyi anıları hatırlayamadığını belirtmektedir. 20’li yaşlarını o ilişkiyle heba ettiğini düşünmektedir. İlişkinin başında hem elinden iş gelen biri hem de entelektüel olması dolayısıyla ondan etkilendiğini ancak daha sonra ağır kanlılığı ve

entelektüelliğinin sıkıcı hale geldiğini belirtmiştir. Zerrin Hanım'ın erkek arkadaşı ondan 20 yaş büyükmüş. İlişkinin başında onu etkileyen elinden her iş geliyor olması hali, bir süre sonra bu halin annesine benzerliği nedeniyle rahatsız edici olmaya başlamış. Erkek arkadaşı çok basit şeylerde bile onun yaptıklarını beğenmiyor, sürekli öğretici bir şekilde davranıyormuş. Erkek arkadaşının dışarıdaki flörtöz davranışları da ilişkideki rahatsızlığı artıran bir diğer sebep olmuş. Zerrin Hanım her şeye rağmen evlenme hayalleri kurmuş ancak aradaki dengesizlikler ilişkinin bitmesine neden olmuş.

Zerrin Hanım şu anda çevirmenlik ve editörlük yapmaktadır. Anne babasından daha erken yaşlarda ayrışamadığı için kendi potansiyelini gerçekleştiremediğini düşünmektedir. Çoğu zaman yapabileceği pek çok şey olmasına rağmen kendisine engel koyduğunu, kendi potansiyelinden korktuğu ve kendini ortaya koymaktan, yapabileceklerini yapmaktan çekindiği için istediği başarıyı elde edemediğini düşünmektedir.

Ceren Hanım

Ceren Hanım, 37 yaşında, evli ve 1 kız çocuğu annesidir. İstanbul'da eşi ve çocuğu ile birlikte yaşamaktadır. Daha önce tıbbi asistanlık yapmış, çocuğunun doğumunun ardından işi bırakmış, şu anda çalışmamaktadır. Ceren Hanım, üniversite için İstanbul'a gelene kadar küçük bir kıyı ilçesinde anne, babası ve abisi ile birlikte yaşamıştır. Annesini çok neşeli ancak birden “delirebilen” biri olarak anlatıyor. Ceren Hanım annesinin çok titiz olduğunu, sürekli toz aldığını ancak bunu neşeyle şarkılar söyleyerek yaptığını ifade ediyor. Annesini kendini ailesine adanmış, fedakar biri olarak tanımlıyor. Çocukken her sorununu ona anlatabildiğini ama genel olarak pek anne babasına ihtiyaç duyan bir çocuk olmadığını ifade ediyor. Eskiden çocukların ebeveynlerine şimdiki çocuklar kadar muhtaç olmadığını düşünüyor. Küçük bir ilçede büyümesi nedeniyle daha çok sokakta zaman geçirdiğini ifade ediyor. Ceren Hanım zaman zaman annesinden şiddet görmüş ama bunların canavarca bir ruhla yapılmadığını, genelde abisi ile aralarında sorun olduğunda annesinin ikisine birden çok şiddetli olmayacak şekilde vurduğunu düşünüyor. Canı yandığında, kavga ettiğinde şiddet gördüğüne dair anıları var. Ceren Hanım kendisini çocukken “erkek gibi” olarak tanımlıyor. Sokakta sık sık kavga ettiğini, çok cesur olduğunu, hatta bir gün ikinci kattan atladığını anlatıyor.

Ceren Hanım'ın babası polismiş. Çok fazla çalıştığı için eve az gelirmiş. Yakınlık kurulabilen biri olmasına karşın zaman zaman sinirli olduğundan abisi ve Ceren Hanım babalarına korku ile karışık bir saygı duyarlarmış. Babası da annesi gibi titiz ve düzenli biriymiş. Ceren Hanım ulaşılabilir olması dolayısıyla annesini kendisine yakın görse de onun abisini, babasının da kendisini daha çok sevdiğini kayırdığını düşünürmüş. Ceren Hanım, şu anda ailesiyle farklı şehirlerde olsalar da yakın bir ilişkilerinin olduğunu, maddi ve manevi yönden onlara destek olmaya çalıştığını ifade etmektedir.

Ceren Hanım, yazlık bir ilçede büyüdüğü için ergenlik döneminden itibaren alkol kullanabildiği, eğlence yerlerine gidebildiği, herkesin birbirini tanıdığı rahat bir ortamda yaşadığını ifade etmiştir. Bu süreçte kısa, günü birlik ilişkileri olmuş. Herkesin birbirini tanıdığı ve güvende hissettiği bir sosyal ortamı varmış. Üniversite için İstanbul'a geldiğinde alışmakta zorlanmış ancak asistanlığını yaptığı doktorun yakınlığı ve tavsiyeleri ile uyum sağlayabilmiş. Onun entelektüel birikimi de düşünsel dünyasında yeni kapılar açmış.

Şu anda 11 yıldır evli olan Ceren Hanım, ilişkisinin sakin bir ilişki olduğunu, birbirlerinin alanlarına pek müdahale etmeden yaşamayı sevdiklerini anlatmıştır. Neden evlendikleri hakkında ikisinin de şaibeli olduğunu, bir gazla evlendiklerini ifade etmiştir. Özellikle çocuk sahibi olduktan sonra gelen sorumlulukların ardından yaşamak istediği hayatın bu olup olmadığını sorgulamaya başlamış. Ancak bu tür şeylerin çok fazla düşünülmemesi gerektiğini, eğer düşünülürse illa ki rahatsız edici bir şeylerin çıkacağını anlatmıştır. Evde genelde ayrı odalarda birbirlerine karışmadan başka şeylerle ilgilendiklerini ve bu durumdan memnun olduğunu tek başına bir şeyler yapmaktan daha fazla keyif aldığını ifade etmektedir. Özellikle kızları doğduktan sonra ikisinin de odağı ona kaymış. İyi anne ve baba olabilmek ile çaba sarf ettiklerini söylüyor. Hatta eşinin onun bu tarafını özellikle sevdiğini düşünüyor.

Ceren Hanım kendisinin genelde mutlu, pozitif ve diğer insanlar tarafından sevilen biri olduğunu düşünüyor.

Gürkan Bey

Gürkan Bey, 29 yaşında İstanbul'da yalnız yaşamaktadır. Liseyi bitirene kadar küçük bir ilçede yaşamıştır. Dedesi ve amcaları ile birlikte bir arazinin içerisinde farklı evlerde yaşadıkları için aile yapısını geniş aile olarak tanımlamaktadır. Bir kız kardeşi vardır.

Gürkan Bey küçükken annesiyle babasına göre daha yakınmış. Annesi ilgili, fiziksel ihtiyaçları hiç aksatmadan karşılayan biriymiş. Ancak duygusal olarak çok yakın olmayan biriymiş. Hastalandığında, bir sorun olduğunda gerekeni yapar ama Gürkan Bey'in tabiriyle "gerekli olmayan bir duyguyu" göstermezmiş. Okulda ya da arkadaşlarla herhangi bir sorunu olduğunda da kendisinin çözmesi gerektiğini söylemiş annesi. Bu yüzden anneden pek yardım istemezmiş.

Gürkan Bey babasının soğuk, mesafeli biri olduğunu belirtmiştir. Öğretmen olan babası akşamları eve gelip yemek yedikten sonra, hemen öğretmenler lokaline gidermiş. O nedenle babasını pek görmezmiş. Gürkan Bey'in babası da sorunlarla ilgili pek yardımcı olan biri değilmiş. Özellikle okulda bir şey olduğunda hiç karışmaz, Gürkan Bey de kendisi çözmesi bildiğinden hiç yardım istemezmiş. Gürkan Bey şu anda anne

babasının bu tavrını olumlu buluyor. Böylece kendi işlerini halledebilen biri olduğunu düşünüyor.

Gürkan Bey yaşadığı ilçenin biraz uzağında bir güzel sanatlar lisesine gittiği için evden ayrılıp yurttta kalmaya başlamıştır. Hafta sonları eve geldiği için uzaklık çok sorun olmamış ancak o dönem eve dönme hazırlığının verdiği heyecanı hala hatırladığını ve o dönemde evi mi yoksa ailesini mi özlediğini düşündüğünü belirtmiştir. Eve döndüğünde annesinin gösterdiği sıcak tavırlar da anılarında hala yer almaktadır.

Liseden sonra İstanbul'a taşınan Gürkan Bey'in şu anda 6 aydır devam eden ve adını koymakta zorlandığı bir ilişkisi var. Kız arkadaşıyla tanıştıkları sırada, kız arkadaşının yakın zamanda yüksek lisans için yurt dışına gidecekti. Bu nedenle sevgili olmak konusunda tereddüt etmişler ancak, birlikte iyi zaman geçirdikleri için de kopmamışlar. Gürkan Bey kız arkadaşının şu anda yurt dışında olduğunu, onu özlediğini ancak her gün görüntülü konuştuklarını belirtmiştir. Gürkan Bey bu ilişkide kendisinin daha önce fark etmediği bir yönünü keşfettiğini, bugüne kadar kadınlarda daha çok dış güzellikle ilgilendiğini ancak zeka ve entelektüelliğin aslında ona çekici geldiğini söylemektedir. Gürkan Bey genelde ilişkilerinde kız arkadaşlarına destek olan bir sorunları olunca onlara yardım eden biri olduğunu söylüyor. Kendisinin çok fazla sorunu olmasa da kendi duygusal sorunlarını paylaşmayı kız arkadaşlarından öğrendiğini, bunu ailesi ile ilişkisine de taşıyarak onlarla paylaşımını artırdığını belirtmektedir.

Gürkan Bey, şu anda animasyon filmler yazıp yönetmektedir. Kendisinden ve ailesinden bahsederken sık sık "klasik, normal" gibi kelimeler kullanmakta, bu normallığın ve ortada olma halinin onun yaratıcı dünyasına etki edip etmediğini düşündüğünü ifade etmektedir. Sevdiği yönetmen ya da hikaye yazarlarının yaşamlarında travmalar olduğunu görmüş, kendi yaşamının normallliğini sorgulamaya başlamıştır. Muhafazakar, küçük bir ilçede doğup, İstanbul'da yaşayan biri olarak pek çok şey deneyimlemenin onu etkilediğini, yaratıcı süreçlerinde travmanın değil ama bu pek çok şeyin ortasında olma, sıradan olma halinin ona iyi geldiğini düşünmektedir.

Eren Bey

Eren Bey 39 yaşında, İstanbul'da ev arkadaşıyla birlikte yaşıyor. Eren Bey çocukluk yaşantılarının ilk altı yılını çok hatırlamadığını, altı yaşında kardeşi doğduktan sonraki dönemi hatırladığını belirtmiştir. Annesi ile çok özel bir ilişkisi olmadığını söylemiştir. Annesi çocuklarına karşı soğuk, daha çok ev işleriyle ilgilenen takıntı düzeyinde temizlik düşkünü, katı bir kadınmış. Eren Bey, annesinin ona ve kardeşine karşı hiç sevgi sözcüğü kullanmadığını ve yakınlık göstermediğini belirtmektedir. Annesi ile ilgili hatırladığı anılar daha çok annesinin çok fazla köpürterek bulaşık yıkaması, meyveleri bile sabunlaması gibi annesinin takıntıları ile ilgili anılardır.

Küçükken annesiyle herhangi bir duygusal ya da fiziksel bir sorun durumunda iletişime geçmediğini sorunlarını kendi kendine hallettiğini belirtmektedir.

Eren Bey babasını da soğuk biri olarak tanımlamakla birlikte, onun biraz daha yumuşak olduğunu düşünmektedir. Gündüzleri evde olmadığından fiziksel olarak ona ulaşmak daha zor olsa da duygusal olarak babayı daha yakın bulmaktadır. Babasıyla ara ara satranç gibi oyunlar oynadığını, birlikte zaman geçirdiklerini hatırlamaktadır. Eren Bey'in babası da Eren Bey'in tabiriyle "oldukça tutumlu" biriymiş. Annesi çok fazla köpürttüğü bardakları çok suyla yıkarken, babası ip gibi incecik açtığı muslukta ellerini yıkamaya çalışmış. Evde genelde iletişim oldukça kısıtlıymış. Bir de ablası bulunan Eren Bey evde herkesin ayrı bir yerde kendi halinde olduğunu, kendisinin de pek odadan çıkmadığını belirtmiştir. Eren Bey genelde odasına kapanıp müzik dinleyen ve gitar çalan bir çocukmuş.

Eren Bey ilk okuldan sonra, 12 yaşında kendi isteğiyle yatılı okula gitmiş. Bu isteğin nedenini şu an kendisinin de bilmediğini söylüyor. 7-8 yıl önce gittiği bir terapist evden ayrılmak istemesine şaşırmış, evde bir sorun mu vardı demiş ama Eren Bey evde bir sorun olmadığını özgürlükten hoşlandığı için evden ayrılmak istediğini belirtmiş. Yurttaki arkadaşları hep evi arar, annelerini istermiş ama Eren Bey hiç özlem hissetmiyor, anne babasına hiç telefon etmiyormuş. O dönemde ilişkilerinde mesafeler artmış. Yurda taşındığı süreçte zorlandığı tek şey annesinden öğrendiği titizlik davranışları olmuş. O güne dek kendisi de temizliğe önem veren bir çocukken, yurttaki bunun onu çok yoracak bir şey olduğunu fark edip bırakmış. O dönemde arkadaşlarıyla yakın ilişkiler kurabilmiş. Kendisinin genel olarak insanlar tarafından sevilen biri olduğunu düşünüyor.

Eren Bey kendisinin anne ve babasının etkisiyle soğuk biri olduğunu düşünmesine rağmen romantik ilişkide öyle olmadığını, yakın olmaya çalışan, tutkulu, kıskanç biri olduğunu belirtmektedir. Eren Bey'in son ilişkisi 4 yıl önce bitmiş. 1 yıl devam eden ilişkideki kız arkadaşını kendisine göre daha soğuk ve disiplinli biri olarak tanımlıyor. Kız arkadaşının farklı bir ülkeden olmasının bunda etkisi olabileceğini düşünüyor. Eren Bey ilişkide hep daha yakın olmak tarafmış. Ancak kız arkadaşı daha çok kendisini işine veren, çok sık görüşmek istemeyen zaman zaman ulaşılamayan biriymiş. İlişki kız arkadaşının kendi ülkesine dönüşü nedeniyle son bulmuş. O dönemde ayrılık sonrasında hastalanmış. Eren Bey, psikolojik sorunlar nedeniyle fiziksel rahatsızlıklarının zaman zaman olduğunu belirtmektedir.

Eren Bey şu anda müzisyenlik yapmaktadır. Şu anda olduğu insan olmasına ailesinin pek bir katkısı olmadığını, yaşamda çok küçük yaşlardan itibaren kendi seçimlerini yaptığını belirtmektedir. Eren Bey 7-8 yıl önce terapiye gittikten sonra süreçte ailesiyle çocukken yaşadıkları problemleri konuşmuş. Özellikle annesinin sevgi almadan büyümüş biri olduğunu öğrenmiş. Bu yüzden şu anda onu suçlamadığını belirtmektedir. Babası şu anda zaman zaman onunla vakit geçirmek istese de Eren Bey

kendisinin bunu pek istemediğini, onunla sıkıldığını belirtmektedir. Zaman zaman onları telefonla aradığını ama ilişkilerinin uzak olduğunu belirtmektedir.

Eren Bey, erken yaşta ailesinden ayrılıp kendi yaşantısını kurmanın onu değiştiren ve ona iyi gelen bir şey olduğunu düşünmektedir. Her ne kadar ailesi ile ilişkisindeki kopukluk nedeniyle ailesinin onun şu anda olduğu insan olmasına bir katkısı olmadığını düşünse de babasının sağladığı maddi desteğin şu anda yaşamında çok önemli bir yerde olan müzikle uğraşabilmesi için katkısı olduğunu ifade etmektedir.

Derya Hanım

Derya Hanım, 22 yaşında, İstanbul'da yaşıyor. Annesi doğumdan kısa bir süre sonra çalışmaya başladığı için 1 yaşına kadar bakıcı ile büyümüş, 1 yaşından ilk okula başlayana kadar da kreşe gitmiş. Kreş ya da aile ilişkileri ile ilgili spesifik anılar hatırlamasa da kreşin ve anne ile kurduğu ilişkinin iyi ve yakın bir ilişki olduğunu, küçükken annesiyle her şeyi paylaşabildiğini ifade etmektedir. Annesi çok verici, kendisi ve kardeşi için çok fazla şey yapan biriymiş ve bu yüzden, verdiklerinin karşılığını alamamış gibi hissettiğinde alınganlık yapıyormuş.

Derya Hanım'ın babası daha sert biri olduğu için onunla ilişkisi biraz daha mesafeliymiş ve anne çocukların çeşitli istekleri için babayla aralarında köprü görevi yaparmış. Annesini bu nedenle destekleyici olarak görmüş hep. Derya Hanım'ın anne ve babası aynı işi yaptıkları için akşamları evde hep iş konuşulmuş. Özellikle babası işine çok önem verdiğinden, iş her zaman öncelikli bir konu olmuş evde. Derya Hanım babasının göbeğinde uyuma, iş yemekleri sonrası kucakta eve dönme gibi fiziksel yakınlık ile ilgili anıları hatırladığında ama duygusal olarak ona yakın olamadığını ifade etmektedir. Çocukluğu ve ergenliği boyunca babasından istekleri konusunda izin almak konusunda sorun yaşadığını, babasının despot halinin onu rahatsız ettiğini belirtmektedir. Bu durum Derya Hanım'ın yaşamında hep baskı altında hissetmesine, sınavlarda ya da çalışma hayatında hep kaygılı biri olmasına neden olmuş.

Derya Hanım üniversite eğitimi için İstanbul'a gelmiş. Üniversite ikinci sınıftayken aslında çok da istemiyorken, ilişkisinin ona zarar verdiğini düşünerek erkek arkadaşından ayrılmış ve o dönem aldığı 8 dersten kalmış. Normalde dersler konusunda kaygılı ve başarıya önem veren biri olan Derya Hanım o dönem kendisini çok fazla suçlamış, ailesine karşı sorumlu hissetmiş. Bu dönemin yaşamında önemli bir dönem olduğunu, kendisine değer vermeyi, yapabileceklerini göstermesi gerektiğini öğrendiği bir süreç olduğunu ifade etmektedir.

Derya Hanım'ın ilişkisi bir buçuk hafta önce sonlanmış. Eski erkek arkadaşının sert biri olduğunu düşünmektedir. Fazlasıyla dürüst ve kendini hiç kandırmayan biraz karamsar biriymiş ve Derya Hanım'a da zaman zaman sert eleştirilerde bulunmuş. Erkek arkadaşı, sık sık değer görmemekten şikayet eden yaptıkları ile ilgili karşılık bulamadığını söyleyen, alıngan biriymiş. Derya Hanım ilişkinin özellikle son dönemlerinde duyguların paylaşmakta zorlandığını, yardım istemekten çekindiğini çünkü bir şekilde bunların tartışma konusu olacağını düşünmeye başlamıştır.

Derya Hanım şu anda stajyer avukat olarak çalışmaktadır. Kendisini genel olarak neşeli, yaşamayı seven bir insan olarak görmekte ancak başarı ile ilgili konularda kaygılı olduğunu ifade etmektedir. Derya Hanım ayrılık gibi stres verici durumlarla, sıkıntıları düşünmekten kaçarak baş ettiğini ifade etmektedir. Arka arkaya diziler izlemek, müzikler dinlemek ya da sosyalleşmek gibi yöntemlerle sorunlardan uzaklaştığını belirtmektedir.

Derya Hanım şu anda ailesiyle ilişkisinin biraz kopuk olduğunu düşünmektedir. Annesiyle en az iki günde bir telefonla konuşurken babasıyla bazen bir ay boyunca hiç konuşmadığını, bir de onları pek özlemediğini belirtmektedir.

İhsan Bey

İhsan Bey, 35 yaşında, İstanbul'da yaşıyor. Cafe/bar işletmeciliği yapıyor. 2 yıl önce eşi ile boşanmışlar, bir erkek çocuğu var. Şu anda yalnız yaşıyor. İhsan Bey İstanbul'da doğmuş, 4 yaşında anaokuluna başlamış, 6 yaşında babasının işi nedeniyle İzmir'e taşınmışlar. İlk okulu bitirdiği yıl babası yine iş nedeniyle başka bir şehre taşınmış, aynı yıl ablası üniversiteye başlamış ve annesi ile birlikte kalmışlar. İhsan Bey'in sanat tarihçisi olan annesi erken yaşta emekli olduğundan genelde evdeymiş ve birlikte vakit geçirirlermiş. İhsan Bey annesini titiz, müdahale eden ve anlaşması zor biri olarak tanımlıyor. Evde sürekli temizlik olduğundan, İhsan Bey evde sakin zaman geçiremediğini, genelde odasına kapanıp müzik dinleyip, oyun oynayarak zaman geçirdiğini ifade etmiştir. Annesinin kontrolcü yapısı nedeniyle sorunlar yaşarlarmış. Annesinin destekleyici, verici, yardımsever tarafları da yine kendi istediği şekilde hareket ediliyorsa ortaya çıkarmış. Ergenlik döneminde bu kontrolden kurtulabilmek için annesinin söylediklerinin tersini yapmaya ve onu pek dinlememeye başlamış İhsan Bey. İhsan Bey'in annesi entelektüel birikimi olan, konser, tiyatro gibi sanatsal alanlarda İhsan Bey'i besleyen ona vizyon kazandıran biri olmuş aynı zamanda. İhsan Bey annesi ile ilişkisinde halen zaman zaman sorun yaşadıklarını, annenin kaygılı ve eleştirel yapısının yaşam sorunları ile ilgili kendisini sıkıntıya sokabildiğini ifade etmektedir.

İhsan Bey'in babası iş nedeniyle şehir dışında yaşamış. Ancak 2 haftada bir geliyormuş ve bu nedenle yakınlığını sürdürmüş aile ile. İhsan Bey'in babası duygusal, destekleyici ve eğlenceli biriymiş. Küçüklüğünden beri arkadaşça bir ilişkileri olduğunu

ifade etmektedir. Onunla sohbet etmekten keyif aldığını, yaşam sorunları ile ilgili maddi ve manevi destek aldığını ifade etmektedir.

İhsan Bey, liseden sonra Psikoloji okumak için Fransa'ya gitmiş ancak 1 sene kalıp dönmüş. Oradaki sistemin zorluğu ve bunlarla yalnız baş edebilmekle zorlanması nedeniyle Türkiye'ye dönüp hukuk okumaya karar vermiş. Hukuk fakültesini de 3. sınıfta bırakmış ve Sanat Yönetimi okumaya karar vermiş.

İhsan Bey 24 yaşında 6 yıldır beraber olduğu kız arkadaşı ile evlenmiş. Sakin ve akıllı biri olarak tanımladığı eski eşi ile ilişkileri İhsan Bey'in aradığı yakınlığı bulamaması nedeniyle bitmiş. Eşi kontrolcü biriymiş ama duygusal yakınlık, yaşamı paylaşma, karşısındaki ihtiyaçlarını görme konularında yeterince iyi değilmiş. Evliliklerinin 3. yılında oğulları dünyaya gelmiş. Bu süreçte İhsan Bey'in hayatına başka biri girmiş ve evlilikleri sonlanmış. Şu anda kızları için sık sık bir araya geliyorlarmış.

İhsan Bey kendisini meraklı, özgür bir kişiliğe sahip biri olarak tanımlıyor. Yaşam sorunları baş etmek için ilgi alanlarına yoğunlaştığını, sorunlar olduğunda akışına bıraktığını ifade etmektedir. Çok fazla duygu değişimleri yaşamayan, stabil bir yapıda olduğunu, empatik ve güvenilir biri olduğundan diğerleri tarafından sevilen biri olduğunu ifade etmektedir.

Seda Hanım

Seda Hanım 29 yaşında, İstanbul'da ablası ile birlikte yaşıyor, fotoğrafçılık yapıyor. Seda Hanım'ın ailesi evlendiklerinde babaanne ve dedenin evine yerleşmişler, Seda Hanım 9 yaşına kadar geniş aile içerisinde büyümüş. O süreçte annesi ile ilişkisini "kapılar ardında", belirsiz bir ilişki olarak hatırlıyor. Babaannesi torunlarına karşı sevgi dolu olsa da Seda Hanım'ın annesine karşı otoriter bir tavır içindeymiş. Bu nedenle anne daha çok ev işleriyle ilgilenen biriymiş. 9 yaşında kendi evlerine çıktıktan sonra annesi neşeli, sesi duyulabilen ve ilişki kurulabilen biri olmuş böylece yakın ve sıcak bir ilişkileri olmuş. Seda hanım annesini sıcak, sevecen, kolay ilişki kurulabilen biri olarak tanımlıyor.

Seda Hanım çocukluğundan bu yana babası ile çok yakın bir ilişki içerisindeymiş. Ablası da kendisine babasına aşk düzeyinde bir ilgi duyarlarmış. Babasını 2 yıl önce oldukça travmatik bir şekilde kaybetmişler. Karadeniz kıyısında ailecek bir tatilde iken babası denizde boğularak vefat etmiş. Sema Hanım babasının vefatının ardından ona duyduğu aşkın daha arttığını, onunla ilgili hiç olumsuz bir şey hatırlamadığını ifade etmektedir. Seda Hanım bu travmatik kaybın acısını canlı bir şekilde yaşamaya devam etmekte gibi görünmektedir. Kaybın ardından annesi ile ilişkisi de tekrar bir dönüşüme uğramış. Annesi kaybın ardından çeşitli hobiler edinerek

yaşamına devam ederken, Seda Hanım sürekli onun yalnızlığı için üzüldüğünü, sık sık onu arama ve kontrol etme ihtiyacı hissettiğini belirtmektedir.

Seda Hanım'ın ailesiyle hep çok yakın bir ilişkisi olmuş. İlk kez üniversitede onlardan ayrı eve çıktığında ayrılığa çok üzülmüş. Her hafta sonu arkadaşları ile dışarı çıkmak yerine evine gittiğini belirtmiştir. Bu süreçte 3 yıl süren bir ilişkisi olmuş. Ancak ilişki içerisinde heyecan ve aşk olan bir yakınlıktan ziyade, arkadaşlık ilişkisine benzeyen, iki tarafı da hareketsizleştiren ve Seda Hanım'ın "emekli hayatı" diye ifade ettiği bir ilişkiymiş. Bu durumu değiştirmek istediği için bu ilişkiyi bitirmiş. Sonrasında genel olarak bağ kurmakta zorlanmaya başlamış. İlişkilerde terk edilme kaygıları nedeniyle bağ kurmaktan kaçınıyormuş.

Seda Hanım kendisini iyi bir insan olmaya çalışan bir olarak tanımlamaktadır. Mesleği ile ilgili attığı olgun adımlar onun yaşamını belirleyen olumlu noktalar olarak belirtmektedir.

Osman Bey

Osman Bey 26 yaşında, İstanbul'da yaşamakta ailesi ile birlikte yaşamaktadır. Üniversite öğrenimine devam etmektedir. Çekirdek ailesi ile birlikte yaşasa da annesine ve dede yan sokakta oturduğu için onlarla da sık sık iletişim halindelermiş. Osman Bey, annesi ile güçlü bir sevgi bağı olduğunu, annesinin çok iyi kalpli biri olduğunu, kendisi ve başkaları için fedakarlık yapmaya hazır biri olduğunu ifade etmiştir. Okul döneminde ders çalışmak istememesi nedeniyle ilişkilerinde gerilimler olsa da genel olarak iyi bir ilişkileri varmış. Osman Bey annesini sık sık saf, desteklenmesi gereken biri olarak gördüğünü ifade etmektedir. Annenin baba karşısındaki pasifliği, duygusal olarak çabuk dağılılabir olması gibi nedenlerle annesini iyi etmek gibi bir görev edindiğini belirtmiştir.

Osman Bey'in babası ise, sert ve ciddi bir babaymış. Özellikle din eğitimi konusundaki hassasiyete ilişkilerine yansır, dini görevlerin yapılması ile ilişki kurulabilirmiş. Ahlaki yönden katı, disiplinli biri olan babası, çevrede saygı gören, yardım sever biri olarak tanınan biriymiş. Evdeki ilişkilerde de otoritesi yoğun olarak sezilir, genelde tartışmaya girmek pek mümkün olmazmış. Osman Bey küçük yaşlardan itibaren duaları ezberlemek ile ilgili baskı gördüğünü, bunları yapmakta zorlandığını, yapmak istemediği için babası ile sorun yaşadığını hatırlamaktadır. Osman Bey babasının kuralcı, disiplinli, hak yemekten kaçınan taraflarının ergenlikte kendisi için önemli olduğunu, onun gibi olmak konusunda çaba harcadığını ifade etmiştir. Ancak bu durum onun lise döneminde insanlardan uzaklaştırdığını ve bazen öfkeyle karışık duygular uyandırdığını ifade etmektedir.

Osman Bey üniversitedeyken sosyal kaygılar yaşadığını, o dönem alkol, uyuşturucu kullanımının ve bilgisayar oyunu oynamanın çok arttığı bir dönem yaşamış. O dönem kimseyle yakın ilişki kuramadığını, insanları samimi bulmadığını ifade etmektedir. Daha sonra kendi güçlü yanlarını fark etmek, diğerlerini anlamaya çalışmak gibi durumlar bu süreci atlatmasını sağlamış.

Osman Bey romantik ilişkilerin onu biraz zorladığını ifade etmektedir. İlişkilerde genelde, terk edilme, aldatılma endişeleri yaşadığını, karşı tarafa güven duymakta zorlandığını ve güvensiz hissettiğinde karşı tarafı zorlayacak davranışlar içerisine girebildiğini ifade etmiştir. Şu anda 3 yıldır devam eden bir ilişkisi olan Osman Bey partnerini, iyi niyetli ve saf biri olarak tanımlamakta ve sürekli ona dikkat etmek ve korumak yönünde bir eğiliminin olduğunu söylemektedir. Bu ilişkide de güven duyamamak ile ilgili sorunlar nedeniyle ilişkide problemler yaşamakta olduklarını ifade etmiştir.

Sadi Bey

Sadi Bey, 39 yaşında, İstanbul'da yalnız yaşamaktadır. Daha önceden bir spor kulübünde teknik işler sorumlusu olarak çalışmaktaymış ancak görüşmenin yapıldığı sırada bir süredir çalışmaya ara verdiğini belirtmiştir. Sadi Bey annesini çok yardımsever, sevgisini gösteren, fedakar biri olarak tanımlamıştır. Annesi ile ilişkisinin hep iyi olduğunu, tüm ihtiyaçlarının annesi tarafından karşılandığını belirtmiştir.

Sadi Bey'in babası da benzer şekilde anlayışlı, sevgi dolu, eli açık, paylaşımcı, etrafındaki insanlara yardım eden ve diğerleri için bir şeyler yapmayı seven biriymiş. Sadi Bey de babası ile kurduğu ilişkinin yakın, sıcak bir ilişki olduğunu düşünmüş hep. Kendisinin de şu anda çok yardımsever ve verici olmasını babasından aldığı bir özellik olduğunu düşünmektedir.

Sadi Bey çocukluğu boyunca her isteğinin yerine getirilmiş olması, zorluklar çıktığında ebeveynleri tarafından halledilmiş olması nedeniyle üniversite için aileden ayrıldığında sorun yaşamış. Bir şeyler için çabalamak başlarda zor gelmiş. Bu nedenle aile ile kurduğu bağın güvenli olduğunu düşünse de ilişkinin bu yönünün ona zarar verdiğini ve başarısını etkilediğini düşünmektedir.

Sadi Bey anne-babası ile ilişkisinin çok yakın olduğunu, her gün telefonda konuştuklarını, artık onlardan ayrı yaşasa bile ailesinin evinde bir odası, eşyaları olduğunu ifade etmiştir. Bunu yanı sıra kendisinin de ailesine maddi ve manevi yönlerden sık sık destekte bulunduğunu, onlara karşı çok verici olduğunu ifade etmiştir.

Sadi Bey romantik ilişkilerinin genelde kısa sürdüğünü, çoğunlukla kendisinin ilişkideki heyecanını koruyamamaktan dolayı ilişkilerini bitirdiğini ifade etmiştir. En uzun süren ilişkisi 1,5 yıl sürmüş ve 10 sene önceymiş. İlişkide genelde sakin, paylaşımcı, duygularını ifade eden, iletişime açık biriymiş. Ancak heyecanını

kaybettiğinde ilgisizleşiyor ve partneri bundan rahatsızlığını dile getirmeye başlıyormuş.

Sadi Bey kendini iletişim kurmayı seven, cana yakın ve paylaşımcılığa çok önem veren biri olarak tanımlıyor. Hatta paylaşmayı seven yapısı nedeniyle maddi birikimler yapamadığını, kazandığını aile ve yakın çevresiyle paylaştığını ifade etmiştir.

Mehmet Bey

Mehmet Bey, 33 yaşında, makyaj sanatçısı. İstanbul'da ev arkadaşı ile birlikte yaşıyor. Mehmet Bey, İstanbul dışında bir şehirde doğmuş, 5 çocuğun en küçüğü. Ailesi ile ilgili anlatılarında anne ve babasını çok mükemmel, sevgi dolu, dürüst, ulvi varlıklar olarak tanımlamakta. Annesinin çok mükemmel olduğunu, beş çocuğu için her şeyi yaptığını ifade etmiştir. Çocukluğu boyunca annesinin arkadaş toplantılarına katılmış, onunla beraber olmaktan çok zevk almış. Her konuda yardım isteyebilir ve sorunlarını anlatabilirmiş. Annesini aşkla sever, ona saygı duymuş. Mehmet Bey, şu anda 75 yaşında olan annesini artık bebek gibi gördüğünü, geçmiş yıllara dönüp baktığında ilişkilerindeki tek eksikliğin aralarındaki yaş farkından dolayı birlikte gezip tozamaz olduğunu belirtmektedir.

Mehmet Bey babasını da benzer şekilde oldukça idealize bir şekilde anlatmıştır. Mehmet Bey'in babası devlet memuruymuş ve hafta sonları da seyyar satıcı olarak çalışıyormuş. Mehmet Bey babasının çalışkanlığı, dürüstlüğü ve yardım severliği ile ilgili anılar anlatmış, diğer insanlardan farklı ve üstün bir ahlaki yapısının olduğunu söylemiştir. Mehmet Bey'in annesi ve babası oldukça dindar insanlarmış. Mehmet Bey babası ile birlikte camiye gider, kendisi inançlı olmasa da babası mutlu olsun diye ona katılmış.

Mehmet Bey 5 çocuğun en küçüğüymüş ve evde 5 kardeşle birlikte yaşamanın da harika bir deneyim olduğunu ifade etmektedir. Ablaları ile aynı odada kalan Mehmet Bey onların ergenlik dönemi ile birlikte gelen değişimlerine tanık olmuştur. O süreçte daha çok küçük abisiyle yakın olduklarını, mükemmel bir ilişkileri olduğunu ancak şimdi kardeşleriyle ayrı dünyalara sahip olduklarından eskisi gibi yakınlık kurmadıklarını ifade etmiştir. Evde herhangi birinin sorunu olduğunda oturup rahatça konuşulduğunu, birey olma anlayışına çok önem verildiğini ifade etmiştir. Anne ve babasının öncelikle birey olarak mutlu olunması gerektiği yönünde bir anlayışlarının olduğunu söylemektedir.

Mehmet Bey, 2006'da girdiği üniversitedeki eğitimine halen devam etmektedir. 25 yaşındayken makyaj sanatçılığına başlamış ve İstanbul'a gelmiştir. İstanbul'a geldiği dönemde seramik yapma, takı satma gibi işler yapmıştır. O süreçte ünlü bir makyaj sanatçısıyla şans eseri tanışmış ve onunla birlikte çalışmıştır. Sonrasında o kişiyle araları bozulmuş, hatta bir çalışması sırasında onun şiddetine uğramıştır.

Mehmet Bey'in yaşamında 6 aydan uzun süren romantik ilişkisi olmamış. Bu durumu ailesi ile kurduğu ilişkiye bağlamaktadır. Ailesinin her konuda mükemmel olması nedeniyle ilişki kurduğu insanları onlarla kıyasladığını ve onlardan tatmin alamadığını ifade etmiştir. O güne kadarki ilişkilerinde genellikle kadınları, güvenilir ve dürüst olmayan, tehlikeli olabilen varlıklar olarak deneyimlediğini söylemektedir. Kendisinin çok dürüst olması nedeniyle kadınlarla ilişkide açık sözlü davrandığını ancak onların da bu dürüstlüğü kaldıramadıklarını ifade etmiştir. Başkasının elini tutmaktan, ya da evinde kalmaktan hoşlanmadığını bunları dürüstçe ifade ettiğinde karşı tarafın alınganlık sergilediğini düşünmektedir. Mehmet Bey, genelde kendisinden yaşça büyük kadınlardan hoşlandığını, bugüne kadar aşık olduğu tek kadının 50 yaşında çok karizmatik ve mükemmel bir kadın olduğunu, ona platonik bir ilgi duyduğunu ifade etmiştir.

Mehmet Bey kendisinin çok saygılı, dürüst ve güvenilir bir insan olduğunu ifade etmiştir. İlişkilerde çok eğlenceli biri olduğunu, hiç kötü şeyler düşünmediğini, karşıdakinin ve kendisinin bireyliğine önem verildiği ilişkiler kurduğunu ifade etmiştir. Mehmet Bey düzen konusunda oldukça hassas olduğunu kendisini obsesif olarak gördüğünü ifade etmiştir. Yıllardır hiç ağlayamadığını, anne-babası öldüğünde belki ağlayabileceğini eklemiştir.

Şeyma Hanım

Şeyma Hanım, 36 yaşında İstanbul'da nişanlısı ile birlikte yaşıyor. Şeyma Hanım'ın anne ve babası arasında 28 yaş fark varmış. Annesi evlendiğinde 16-17 yaşındaymış. Şeyma Hanım 5 çocuklu ailenin 4. çocuğuymuş. Şeyma Hanım çocukluğunu düşündüğünde hep çok eğlenen bir çocuk hatırladığını ifade etmiştir. Özellikle evde annesi ile birlikte çok eğlendiği için ana okuluna gitmek istememiş. Çünkü evde annesi onun oyun ihtiyacını karşılıyormuş. Şeyma Hanım'ın kendinden küçük tek kardeşi o 7 yaşındayken dünyaya gelmiş. 7 yaşa kadar evin en küçüğü olduğundan anne babası ona evin çavuşu derlermiş. Babası eve geldiğinde evde olup bitenleri ona rapor eder, bazen annesi ve kardeşlerini şikayet edermiş. Şeyma Hanım hareketli, sık sık düşen bir çocukmuş. Düştüğünde ağlamasın diye annesi onu alkışladığından ağlamaz hatta bazen düştüğünü saklarmış.

Şeyma Hanım'ın babası yaşça annesinden çok büyük olduğundan Şeyma Hanım hep onun yaşlı biri olduğunu ve üzülmemesi gerektiğini düşünürmüş. Bu nedenle sorunlarını genelde annesi ile paylaşırsa da babası ile de yakın bir ilişkileri varmış. Genelde babası ile ilişkileri yakın, sıcaklık içeren bir ilişkiymiş. Şeyma Hanım 23 yaşındayken babası kanser olup vefat etmiş. Şeyma Hanım babasının vefatı ile birlikte annesinin velisi gibi hissetmeye başlamış. Onun yalnızlık hissetmemesi, ve yaşamını

devam ettirmekle ilgili cesaretli olabilmesi için ona destek olmaya çalışmış. O süreç biraz zorlayıcı olmuş.

Şeyma Hanım küçük yaşlardan itibaren sporla ilgiliymiş. Bu nedenle ergenliğinin sorun çıkarmadan geçtiğini, enerjisini harcayabileceği kanallara sahip olduğunu ifade etmiştir. Üniversitede iletişim fakültesinde okuyan ve yüksek lisans yapan Şeyma Hanım mezun olduktan sonra reklam şirketlerinde çalışmış. O süreçte şu andaki nişanlısı ile tanışmış ve daha sonra mesleki bir ortaklığa da girmişler.

Şeyma Hanım, nişanlısı ile ilişkisini yakın, iletişim kuvvetli olduğu, güven içeren bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Kendisini ilişkide çok rahat hissettiğini ne yaparsa yapsın destek ve yardım alabileceğini düşünmektedir. Kendisinin de ilişkiye yatırım yaptığını, nişanlısını önemseydiğini ifade etmiştir.

Şeyma Hanım kendisinin diğerleri için zor ve yorucu bir insan olduğunu düşünmektedir. Yakın ilişkide olduğu insanların sorunlarını kendi sorunu gibi algıladığını ve bunları çözmek için çaba harcadığını, ancak bazen bu çabanın karşı tarafa fazla gelebildiğini ifade etmektedir. Zaman zaman duygu değişimleri yaşadığını, genelde dışarıda güler yüzlü olduğunu, hızlı karar değiştiren biri olduğunu söylemektedir. Babasının vefatından sonra hastalık ve ölümle kaygılarının olduğunu ancak bunlarla baş edebildiğini ifade etmektedir.

Öykü Hanım

Öykü Hanım, 27 yaşında, İstanbul'da annesi ve annesinin eşi ile birlikte yaşıyor. Öykü Hanım İstanbul'da dünyaya gelmiş. 5 yaşındayken inşaat mühendisi olan babası iş nedeniyle farklı bir ülkeye taşınmış. O süreçte eşi ve kızını da yanına almak istemiş ve onlar da taşınmışlar. Ancak Öykü Hanım'ın annesi oradaki yaşama ayak uydurmadiğı için Türkiye'ye geri dönmüşler. Babası çalışmaya devam etmiş. Bu süreçte hayatına başka biri girmiş ve Öykü Hanım'ın annesinden boşanmak istemiş. Annesi boşanmak istemese de 2 yıl sonra ikna olmuş ve Öykü Hanım 7 yaşındayken boşanmışlar. Bu süreç Öykü Hanım için zorlayıcı olmuş. Annesi aldatılma ve ayrılık sonrası depresif süreçler geçirmiş, ilaç tedavisi görmüş. Öykü Hanım annesinin süreci çok zorlanarak geçirmesini onun çalışmama, kendi ayakları üzerinde duramama ile ilgili çaresizliğine bağlıyor şu anda. O süreçte hep annesine destek olmak, onu korumak zorunluluğu hissetmiş. Birkaç yıl sonra annesi iş aramaya başlamış ama o süreçte kendisinden 20 yaş büyük biri ile, Öykü Hanım'ın tabiri ile mantık evliliği yapmış. Öykü Hanım annesini saf, iyi niyetli biri olarak tanımlıyor. Bu özelliklerinin onu dışarıya karşı savunmasız yaptığını düşünüyor. Öykü Hanım 17 yaşındayken annesinin eşinin telefonunda başka bir kadınla müstehcen konuşmalarını yakalamış ve

bir tartışma sırasında bunları annesine söylemiş. Ancak annesi, bunu görmezden gelmiş ve evliliğine devam etmiş. Öykü Hanım şu anda birlikte yaşasalar da annesinin eşi ile hiç iletişim kurmuyormuş.

Öykü Hanım'ın babası annesinden boşandıktan sonra evlenmiş ve Türkiye'ye gelip 5-6 yıl burada yaşamışlar. O süreçte Öykü Hanım onunla sık sık görüşüyormuş. Ancak bir süre sonra babasının tekrar yurt dışında yaşamaya başlaması nedeniyle Öykü Hanım hep baba eksikliği hissetmiş. Babası maddi anlamda sorumluluklarını hep yerine getirmiş, ancak duygusal yakınlık kurmayan birisiymiş. Babasının ikinci eşinden olan çocuğuna karşı da öyle olduğunu ifade ediyor Öykü Hanım. Babasının karakter olarak biraz uzak, duygusal yakınlıktan kaçınan biri olduğunu düşünüyor. Öykü Hanım babasının ikinci eşiyle şu an dengeli bir ilişkileri olduğunu ifade etmiştir. Ergenlik döneminde aralarında bir rekabet olduğunu düşündüğünden rahatsızlık duysa da şimdi mesafeleri koruyabiliyorlarmış.

Öykü Hanım'ın babası Türkiye'ye taşındıkları dönemde, Öykü Hanım'ı da yanına almak istemiş. Kendi evinde odası olmayan, sosyal faaliyetlere annesinin korumacı tavırları nedeniyle katılamayan Öykü Hanım, babasının yanında bu imkanlara kavuşabilecek olsa da annesini üzmekten korktuğu için gitmek istememiş. Bu süreçten sonra da annesinin psikolojisine çok duyarlı bir çocuk olagelmiş. Genelde onu mutlu etmeye çalışır, onu üzmemek için kendi sorunlarını bile paylaşmazmış. O süreçte hiperaktif bir çocuk olduğunu, genelde silahlarla oynadığını, çok düştüğünü ama hiç yardım istemediğini hatırlamaktadır.

Öykü Hanım zor bir ergenlik dönemi geçirdiğini ifade etmiştir. 19 yaşındayken hoşlandığı çocuk ona karşılık vermediğinde kollarını jiletlemiş. Bunun onu rahatlattığını hatırlıyor şimdi. O süreçte bu durumdan annesinin hiç haberi olmamış. Tüm kolunu bandajla sarmış ve incindiğini söylemiş. Annesi hala gerçeği bilmiyormuş. Bundan önce de lisedeyken yine bir erkekten karşılık alamadığında dikkat çekmek isteği ile bileklerini kesmiş, okulda olay olmuş, annesi öğrenmiş ve çok üzülmüş. O nedenle bir kez daha annesini üzme istememiş.

Öykü Hanım erkekler konusunda zayıf olduğunu düşünüyor. Yaşamında mutlaka flört ettiği birilerinin olması ihtiyacı duyuyormuş. Bu nedenle ilişkiye başlarken pek düşünmüyor ve hızlıca bağlandığını hissediyormuş. Son ilişkisinde oldukça kıskanç biriyle birlikteymiş ve davranışlarını sürekli ona göre ayarlamış. 6 ay süren ilişkilerinin 2. ayında evlilik planları yapmaya başlamışlar ancak kıskançlıklar nedeniyle sürekli ayrılıklar yaşanmış. Sonunda Öykü Hanım yaşamındaki tüm sınırların aşıldığını hissetmiş ve ayrılmış.

Öykü Hanım, kendisini sık duygu değişimleri yaşayan, ilişkilere fazla odaklı, öfke kontrolünde zorlanan biri olarak tanımlıyor.

Öznur Hanım

Öznur Hanım, 23 yaşında, öğrenci. İstanbul’da ev arkadaşı ile birlikte yaşıyor. Öznur Hanım ve ailesi 10 yıl öncesine kadar sık sık şehir değiştirmişler. Babası serbest çalışan bir muhasebeciymiş ve sıkıldığı için şehir değişikliği yapıyorlarmış. 10 yıl önce devlet bünyesinde bir işe başlayana dek 5-6 kez taşınmışlar. Öznur Hanım, doğduğunda kalbi delikmiş. O nedenle ailesinde hep merak ve endişe duyguları uyandırdığını ifade etmiştir. Çocukluğu boyunca bu nedenle çeşitli tedaviler almış. Dışarı çıkmak, koşmak ya da çok ağlamak yasak olduğundan ailesine bir şeyleri yaptırmak için ağlamayı kullanırmış. Öznur Hanım’ın annesi ana okulu öğretmenliği yapıyormuş. O süreçte annesi ile yakın ve sıcak bir ilişki kuramadığını düşünüyor. Annesinin gündüz çocuklarla ilgilendiği için akşam ona enerjisi kalmadığını hissetmiş küçükken. Pek kaliteli zamanlar geçirememişler bu yüzden. Annesi sevgi sözcükleri kullanan, dokunmayı seven biri değilmiş. Öznur Hanım, küçükken yalnız uyuyamadığını, her gece mutlaka 2 saat annesi ile yatarak uyuyabildiğini ve onunla bu şekilde zaman geçirebildiğini hatırlıyor. Öznur Hanım annesinin “cool” görünmek uğruna kendi duygularını pek yaşayamadığını düşünüyor. Duygularını ifade etmenin bu nedenle onun için zor olduğunu ifade ediyor. Annesi oldukça titiz biriymiş. Evde her gün temizlik yapılır, Öznur Hanım ve abisi günde iki kez duşa sokulurmuş. Öznur Hanım günde iki kez duş almanın gerekli olmadığını, üniversite ev arkadaşının bu duruma şaşırması ile anlamış ve bundan vazgeçmiş. Öznur Hanım’ın anne ve babası evde çok sık tartışan bir çiftmiş. Çocuklukları boyunca pek çok kez boşanacakları ile ilgili konuşmalar yapılmış ancak hiç boşanmamışlar. Öznur Hanım lisedeyken annesi evi terk edip 1 yıl İzmir’de yaşamış. O süreçte abisi de askerde olan Öznur Hanım babası ile birlikte yaşamış. Umursamaz bir insan olarak tanımladığı babası ile geçirdiği o bir yıl başıboş hissetmiş ama bir yandan da özgürlük iyi gelmiş.

Öznur Hanım babasını, üşengeç, umursamaz ve pımpirikli biri olarak tanımlıyor. Çalışmadığı her anı uzanıp dinlenerek geçirmek istermiş. Hastalıklar konusunda kaygılı biri olduğundan sık sık çeşitli araştırmalar yapıp kendisine felaketleştirici tanılar koyarmış. Ergenlik döneminde ailesi zorlayıcı olduğunu ifade etmiştir. Özellikle annesinin İzmir’e gidip döndüğü süreçte dışarı çıkıp haber vermez, telefonun şarjı biter ve hep merak edilen biri olurmuş.

Öznur Hanım sıcaklık bakımından çok aradığını bulamasa da ailesi ile ilişkisinin iyi ve dengeli olduğunu düşünüyor. Annesi onun için her zaman fikir alınacak, sohbet edilecek biri olmuş. Hala sık sık telefonda konuşup yaşamlarını paylaşırlarmış. İlk kez 5 yıl önce üniversite için evden ayrıldığında biraz zorlanmış Öznur Hanım. Aileden uzak yaşamının getirdiği zorunluluklar biraz onu zorlasa da şimdi bunlara alışmış. Şimdi ailesinin onun yaşamında daha arka planda olduğunu hissediyormuş. Onlar çok sevdiği insanlar olarak kalsa da kendi yaşamının onlardan ayrı olduğunu, onun için en önemli bağların bundan sonra kuracağı arkadaşlık ya da eş ile ilgili bağlar olması gerektiğini düşünüyor.

Öznur Hanım'ın 3 yıl süren ilişkisi birkaç ay önce bitmiş. Bu ilişki onun için oldukça konforlu, ona iyi gelen bir ilişki olmuş. Ancak son zamanlarda artık daha çok arkadaşlık ilişkisi gibi hissediyormuş. Öznur hanım ilişkiyi zedeleyen durumlardan birinin erkek arkadaşının duygularını gizleyen, olduğundan farklı biri gibi görünmeye yönelik çabaları olduğunu düşünmekte.

Öznur Hanım, kendisini genelde mutlu biri olarak tanımlıyor. Mutsuz hissettiğinde bu duyguyla ne yapacağını bilemediğini ve kafasının karıştığını ifade etmektedir. Şu anda bir ilişkisinin olmamasından memnun olduğunu, aile ve partner ilişkisinin dışında nasıl bir insan olduğunu keşfetmekle ilgili özgür olduğunu ifade etmektedir.

2.8. Refleksif Yaklaşım

Nitel araştırmalarda refleksif yaklaşım (düşünümsellik), araştırmacı ve katılımcı arasındaki etkileşime ve karşılaşmaya odaklanan bir anlayıştır (Howitt, 2010). Araştırmacının rolüne analitik bir bakış açısıyla yaklaşılır ve araştırmacının kendi öznelliğini araştırmaya ne şekilde yansıttığını inceler (Palaganas, Sanches, Molintas, & Caricativo, 2017). Nitel araştırmada araştırmacının kendi içsel süreçleri, cinsiyeti, cinsel yönelimi, deneyimleri, tercihleri, yaşı, araştırdığı konu ile ilgili kendi hassasiyetleri araştırmanın her anında ne şekilde araştırmaya yansıdığı ile ilgili göz önünde bulundurulur ve bu anlamda etik bir tutumdur (Howitt, 2010).

Araştırmacı, katılımcılar ile ilişkisinin etkisini analizlerini yaparken göz önünde bulundurmalıdır. Hem bu ilişki hem de araştırmacının içsel süreçleri ve çevresel şartları araştırmanın bulgularını etkileyecektir. (Palaganas, Sanches, Molintas, & Caricativo, 2017). Araştırmacının dünya görüşü, dili kullanımı, araştırma konusu ile ilişkisi elde edilen verilerin yorumlanmasını etkilemektedir. Bunun yanı sıra, araştırma sürecinde aktif rol almak, araştırmacının benliğinde de değişime neden olabilmektedir.

2.8.1. Araştırmacının Refleksif Yaklaşımı

Lisans üstü eğitimimin süpervizyon sürecinde bağlanma kuramı ile ilgili okumalar yapmaya başlamıştım. Bu süreçte yaptığım psikoterapiler sırasında danışanlarımın anılarını, ilişkileri ile ilgili anlattıklarını dinleyip ardından süpervizyon için transkript ederken anlatılardaki içeriksel farklar, anlatılarda kullanılan dil, danışanlarımın ilişkide oldukları kişileri ve kendilerini tanımlarken kullandığı sıfatlar, ilişkilene biçimlerdeki benzersiz ayrıntılar ve birbirine benzeyen temalar ilgimi çekmeye başladı. Bunlara odaklandığımda bağlanma kuramının bunları anlamlandırmak için oldukça verimli bir çerçeve sunduğunu fark ettim ve bu bireysel anlatılara yaklaşıp derinlemesine bir inceleme yapmanın klinik literatüre ve bir psikoterapist

olarak benim terapi becerilerime katkı sağlayacağını düşündüğümünden bu araştırmayı yapmaya karar verdim.

Araştırmaya başlarken, bu çalışmayı daha sonra yapacağım bir çalışmanın ilk aşaması gibi düşünmüş, öncelikle klinik olmayan bir örneklemele çalışma yapmaya karar vermiştim. Bu kararımnda bağlanma figürleri ile ilgili detaylı anlatılar alacağım için klinik örneklemedeki danışanların travmatize olma ihtimalini de düşünmüştüm. Ancak çalışmayı yapmaya başladığımda klinik olmayan örneklemeimde de oldukça travmatik yaşantılar olduğunu gördüm. Bu en başta beni kaygılandırdı çünkü bu görüşmeleri yaparken araştırmacı tarafım daha sakince deneyimleri olduğu gibi alıp müdahale etmememi söylerken, terapist tarafım müdahale etmemi söylüyordu. Bu durumla ilgili çelişkim, katılımcıyı ilgiyle dinlemem ve kapsayıcılığımın onlara zaten iyi geldiğini ve benim de araştırmacı kimliğimden çıkmadan katılımcıyı yatıştırabildiğimi fark etmemi sağladı.

Araştırmanın katılımcı bulma ve onlara ne ile ilgili bir çalışma yapacağım bilgisinin paylaşılması noktasında dikkatli olmam gerekiyordu. Çünkü çocukluk yaşantılarının anlatıları ve yetişkin romantik ilişkileri ve kendilik ile ilgili anlatıların ilişkisi konusunda onlarda bir kanı oluşturmamam ve priming etkisi yaratmamam gerekiyordu. Bu nedenle araştırmanın başlığını tam olarak paylaşmadım ve “otobiyografik anılar ilgili bir araştırma yapıyorum” diyerek bağlanma ilişkileri konusunda oluşacak etkilerin önüne geçmeye çalıştım.

Bu araştırmayı yürütürken benim hayatımdaki birtakım zorlayıcı yaşantılar, araştırma sürecimi etkiledi. Araştırma önerisini teslim edeceğim hafta babamın kanser olduğunu öğrendik ve 8 ay süren hastalık sürecinden sonra maalesef onu kaybettik. Bu nedenle araştırma önerimi vermem ve araştırmayı yapmayı başlamam arasındaki 1 yıllık süreç kendi otobiyografımı adeta tekrar inşa ettiğim bir süreç oldu. Bu noktada oldukça zorlu yaşantılara sahip kimi katılımcılar benim için olumlu kaynaklar oldular. Onların türlü türlü içsel kayıplarla bir şekilde baş ettiklerini ve kendi bütünlüklerini korumak için stratejiler geliştirmekte olduklarını görmek benim için iyileştirici bir deneyimdi ve tezi yazmamda motive edici oldu diyebilirim.

BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırma sürecinde elde edilen verilerin tematik analizi yapıldığında iki ana tema elde edilmiştir. Bu ana temalardan ilki katılımcıların bağlanma ile ilişkili ne tür anıları geri çağırdıklarını içeren “Otobiyografik Anlatılarda Bağlanma İlişkileri: Bağlanma ile İlişkili Anılar” ana temasıdır. İkincisi ise, katılımcıların hatırlama sürecinde, geçmişi yeniden değerlendirerek çeşitli yorumlarla anlattıklarının görülmesi üzerine oluşturulmuştur. Katılımcıların ifadelerinde geçmişin, şimdiki zihinsel temsillerle tekrar yorumlandığı görüldüğünden bu ana tema “Geçmiş’i, ‘Şimdi’ yeniden inşa etmek: Zihinsel Temsillerin İnşa Faaliyeti” olarak adlandırılmıştır. Bu ana temalar ve bunların alt temaları aşağıdaki tabloda verilmiştir (bkz. Tablo 1).

Tablo 2. Tema Analizi Sonucu Ortaya Çıkan Ana ve Alt Temalar

1. Otobiyografik Anlatılarda Bağlanma İlişkileri: Bağlanma ile ilişkili anılar
1.1 Ebeveyn ile İlişkili Anılar
1.1.1 Annenin kapsayıcı işlevi
1.1.2 Duygularını düzenleyemeyen anneye sahip olmak
1.1.3 Dış dünyanın temsilcisi olarak baba
1.1.4 Yeni bir kapsayıcı nesne ve kendilik nesnesi olarak baba
1.2 Romantik İlişki ile İlgili Anılar
1.2.1 İlişkide kaygı
1.2.1 İlişkiden kaçınma
1.2.3 Ebeveyne benzer eş seçimi
1.3 Kendilik Tanımlayıcı Anılar
1.3.1 İlişki içinde kendilik/çoklu kendilik
1.3.2 Kendiliğin içindeki ebeveyn: içe atma/özdeşim
1.3.3 Özsaygı: sevilir olma, başarılı olma
2. “Geçmiş”i, “Şimdi” yeniden inşa etmek: Zihinsel Temsillerin İnşa Faaliyeti
2.1 Kendilik-Öteki Temsillerini Koruma/Duygu Düzenleme
2.1.1 Anıya erişim ve anı içeriğini düzenleme
2.1.1.1 Anıya yetersiz erişim-unutma/bastırma
2.1.1.2 Canlı anılar/yeniden yaşama
2.1.1.3 Tutarsız-çelişkili anlatılar
2.1.2 Savunma Mekanizmaları
2.1.2.1 Yalıtma
2.1.2.2 Akılcılaştırma
2.1.2.3 İdealizasyon
2.1.2.4 Kendine doğru döndürme
2.2 Yetişkin Gözüyle Geçmişe Bakma
2.2.1 Yeni ilişkisel deneyimlerden öğrenme
2.2.2 Günümüz ebeveyn davranışlarını inceleme
2.2.3 Ebeveynin anı aktarımı: Hatırlanmayan hikayeye dahil etme
2.2.4 Ebeveynin hikayesini dinleme: Ebeveynle uzlaşma

3.1. Otobiyografik Anlatılarda Bağlanma İlişkileri: Bağlanma ile ilişkili Anılar

Anlatılar içerisindeki bağlanma ilişkili anılara odaklanan bu ana tema içerisinde “Ebeveyn ile ilişkili Anılar”, Romantik İlişki ile İlgili Anılar” ve “Kendilik Tanımlayıcı Anılar” yer almaktadır.

3.1.1. Ebeveyn ile ilişkili anılar

Bu bölümde katılımcıların ebeveynleri ile ilgili anlatılarında ebeveynlerini ve onlarla kurdukları ilişkileri anlatırken nasıl ifadeler kullandıkları, hangi anılara ulaştıkları ilgili katılımcı ifadeleri ile birlikte verilecektir.

3.1.1.1. Annenin kapsayıcı işlevi

Katılımcılar anneleri ile ilgili tanımlamalar yaparken annelerinin bireysel özelliklerinden çok kendileri ile ilişkide nasıl olduklarına yönelik ilişkisel ifadeler kullanmışlardır. Bu ifadelerde yakınlık temelli, birliktelik ve karşılıklılığa dayanan ilişki biçimleri görülmektedir. Katılımcılar anneleri ile ilgili anılarını hatırlarken dikkatlerini annelerinin sevecenlik, ihtiyaçlara duyarlı olma, yatıştırıcı olma, yardımsever olma gibi özelliklerine odaklamış görünmektedir. Özellikle fiziksel ihtiyaçlara duyarlı annelere sahip olan katılımcılar bunu olumlu deneyimler olarak ve bir minnet duygusu ile anlatmışlardır.

“Annem çok iyi kalpli bir insan, iyilik yapmak için kendisini önce düşünmez, bana karşı hep sevecen ve ilgili oldu. İhtiyaçlarımı hiç eksik etmedi.” (Osman Bey)

“Şunu hatırlıyorum, okuldan geldiğimde annemin şey dediğini hatırlıyorum ‘gel seni seveyim’ dediğini şey dizlerine oturtup sevdiğini yani bunu her gün yapıyordu, her okuldan geldiğimde ‘hadi kızım bak seni bugün sevmedim’ falan diyordu. Dizlerine oturtup öpüyordu seviyordu.” (Selin Hanım)

“Yani böyle günlük hayatın içinden şeyler aklıma geldiği için, her zaman yemek yapmaktan ne bileyim başka kıyafetlerin hazır olması, okula gönderip erken kalkıp okula göndermesi bu ve buna benzer yani, kötü şey olarak değil her türlü ilgisini sevgisini gösteren birisi, bunları hep iyi niyetle yaptı, kendinden çok düşündü çoğu zaman.” (Sadi Bey)

Katılımcılar annelerinin yatıştırıcı olduğu anılarının anlatırken doğrudan sorulmamış olsa da koku, bakış ve dokunsal hisler ile ilgili duyusal detaylar vermiş, bu anıları hatırlamanın kendilerine iyi geldiğini ifade etmişlerdir. Bu durum kapsayıcı deneyimler ile ilgili anıların duygu düzenleme işlevini düşündürmüştür.

“Annemden süt emdiğim zamanı hatırlıyorum baya, teninin kokusu o his gibi hatırlıyorum. Çok güzel. Gerçi bunu hatırlayamamam lazım ama dizilerde filmlerde filan çok gösterilen şeyler bunlar belki o yüzden aklıma geliyor” (Seda Hanım)

“Çok güzel kazaklar giyerdi annem, yumuşacık. Kazakları ahşap ve parfüm kokusunun karışımı gibi kokardı. Sarıldığımda kendimi çok iyi hissederdim.” (Selin Hanım)

Annenin kapsayıcılığı ile ilgili deneyimler fedakarlık ve verici olmakla da ilişkilendirilmiş, bu yakınlık ve birliktelik halinin beraberinde denetim ve kontrol içeren bir ilişki biçimi geliştirdiği yönünde ifadelere rastlanmıştır.

“İyi niyetli ve bana da ilgili ve sevgisini gösteren birisi oldu. Hep iyi niyetli, ihtiyaçlarımı düşünen biri. Ama bu onu biraz kontrolcü de yapıyor galiba.” (Sadi Bey)

3.1.1.2. Duygularını düzenleyemeyen anneye sahip olmak

Katılımcılardan bazıları kaygılı, öfkeli, soğuk, cezalandırıcı anneleri olduğunu ifade etmişlerdir. Bu katılımcılar fiziksel olarak her türlü ihtiyaçlarının karşılanmasına rağmen duyguların paylaşımı, birlikte zaman geçirme gibi konularda destek görmediklerini, ifade etmişlerdir. Duygu düzenlemede zorlanan annelere sahip olan bu katılımcılar, anneleri tarafından ayrı birey bir olarak algılanmadıklarını, kendi duygularının anneleri tarafından yeterince önemsenmediğini hissetmişlerdir.

“Yani orada benim ne hissettiğim değil, onun kendi kaygısını yatıştırması önemli. (Selin Hanım)

Duygusal olarak olgunlaşmamış, öfkeli ve cezalandırıcı ve titiz annelere sahip katılımcılar anneleri ile yakınlığın az olması, duygusal bir mesafe ile birlikte öteki tarafından tanınmama, paylaşımda azalma ve içtenlikle ilişki kuramama yönünde anlatılara sahiptir. Bu katılımcıların anılarında duygusal ve fiziksel istismar görülmektedir.

Hatırlamıyorum ama ilkokuldu herhalde. Matematik çalışıyoruz mesela mimar ve biliyor tabii ki. Ama işte ben çok küçüğüm onun bildiği matematik çok daha ileri bir matematik tabii ki. Atıyorum benim orada a'yı bulman gerekiyor ama x,y,z'li bir cebir üzerinden çözüyor onu diyelim. Şahane! Ama bana anlatamıyor bunu, ben anlamıyorum, anlamadıkça deliriyor. Ve işte hani artık şey, salak mısın falan filanlar zaten gırla. Tokat atıyor.” (Zerrin Hanım)

“Evde çok temizlik hastası olduğu için çok olumsuz anılar var. İşte bir gün mesela benim ne hissettiğimi anla diye demişti o zaman kaç yaşında olduğumu hatırlamıyorum, evin yerlerini sildirmişti bana. Yani ben sürekli yer siliyorum ve sizi dikkat etmiyorsunuz, yerlere bir şeyler döküyorsunuz şimdi bugün sen sileceksin falan demişti o günü çok kötü hatırlıyorum yani kendimi eziyet görüyor gibi hissettim. Yani hep bir kontrol edilme hissi vardı evde.” (Selin Hanım)

Katılımcılar, anneleri ile ilişkilerinin zorlayıcı, çatışma yaratabilen anlarını anlatırken, hastalık, duygusal bir sorun, fiziksel acı ya da yaşam problemleri ile ilgili rehberlik alma gibi konularda annelerinden nasıl karşılık aldıklarından da bahsetmişlerdir. Anlatılarda, duygusal sorunları görmezden gelebilen, kendi duygularını düzenleyemediği için çocuğa yönelemeyen ya da çocuğun annesinin dağılması

ihtimaline karşı kendini düzenlemek zorunda hissettiği, duygusal destekten kaçındığı ilişkiler görülmüştür. Annenin kapsama işlevi yerine getiremediğine işaret eden bu ifadeler güvensiz bağlanma ile ilişkili görünmektedir. Sorunlar karşısında sakin kalamayan ya da “güçsüz, pasif” olarak algılanan annelere sahip olduklarını söyleyen, Öykü Hanım ve Osman Bey’in annelerini üzmemek adına kendi isteklerinden ödün verdiği ya da duygularını paylaşmaktan kaçındıkları görülmüştür:

“Duygularımı, fikirlerimi çok açmazdım çünkü gün içinde tartışma yaşadığında çok çabuk dağılabilir.” (Osman Bey)

“Annem şey söyler bana küçükken ağlayacağın zaman koltuğun arkasına saklanırdın, orada gizli gizli ağlardın kimsenin görmesini istemezdin bir şey olduğu zaman sana. Muhtemelen annem üzülür diye öyle yapıyorumdur.” (Öykü Hanım)

“Boşandıktan sonra babam onda kalmamı istedi bu arada, orada şartlar da daha iyiydi. Hem maddi olarak hem de annem çok korumacı dışarı çıkmama filan çok izin vermeyen biriydi. Babamlarda paten filan kayabiliyordum. Ama annem, Öykü’yü de mi benden alacaksın? deyince gitmek istemedim. O da haklı yani.” (Öykü Hanım)

Öykü Hanım, anne ve babası boşandıktan sonra annesinin depresif ruh hali içinde olduğunu ifade etmiş, bu nedenle çocukluğu boyunca onu koruma ve ona iyi gelme isteği duyduğunu ifade etmiştir. Bu ifadeler kendi duygularını düzenleyemeyen annelerin çocuklarında ebeveynin yerine geçerek onun ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir eğilim olduğunu düşündürmüştür.

“Çünkü yaralanmış bir kadın. Yaralanmış halini gördüm küçükken. Yıllarca yaralanmış şeyini bana yansıttı, ne kadar yansıtmamaya çalışsa da görüyorsun yani. Ve koruma iç güdüsü oluyor normal olarak” (Öykü Hanım)

Benzer yönde ifadeler baba kaybından sonra annelerine iyi gelmek, onun için bir şeyler yapmak istemek yönünde eğilimlerinin olduğunu söyleyen Şeyma Hanım ve Seda Hanım’ın ifadelerinde görülmektedir.

“Normalde hiçbir şeyini düşünmüyordum, çünkü düşünen eşi var sonuçta, şimdi bir şeyleri düşünmek zorunda hissetmek...” (Şeyma Hanım)

“Evet, ben çok takıldım annem konusunda, eskiden babacıydım, şimdi annem odaklıyım, sürekli evde yalnız kalınca canı sıkılıyor mu diye düşünüyorum. Halbuki bunu düşünürken ben de yalnızım, evlenmeyip annemle yaşayacağım ve bu doğrusu gibi geliyor.” (Seda Hanım)

3.1.1.3. Dış dünyanın temsilcisi olarak baba

Katılımcıların babaları ile ilgili anıların içeriğinde babanın evin dışında çalışıyor olması nedeniyle oluşan fiziksel mesafenin ve babanın kurallar, izinler gibi toplumsal düzeni temsil eden yapısının izlerine rastlanmaktadır. Katılımcıların babaları ile ilgili en sık kullandığı sıfat “mesafeli” olmuştur. Baba ile ilgili sorular anne ile ilgili sorulardan sonra geldiği için bu sıfat zaman zaman “anneme göre daha mesafeli” gibi bir kalıp içerisinde kullanılmıştır. Katılımcılar anlatılarında bu sıfatı hem fiziksel mesafe, hem de duygusal yakınlık anlamında kullanmışlardır.

“Küçükken babamla daha mesafeliydik her zaman yani klasik baba figürüydü. Aslında bence seviyor bizi yani kardeşimi de beni de. Ama işte böyle mesafeliydi. Ben düşünüyorum bazen, bence ben de babamdan aldım bunu.” (Gürkan Bey)

“Babam kuralcı bir insandı. Mesela bir şeye direk evet ya da hayır demezdi, “bakarız” derdi. Tabi ki “bakarızın” sonunda evet çıkardı gideceğin yere göre ama o zaman insanı şey yapıyordu sıkıyordu.” (Şeyma Hanım)

3.1.1.4. Yeni bir kapsayıcı nesne ve kendilik nesnesi olarak baba

Katılımcıların babaları ile ilgili anılarında babalarının kapsayıcılığı, onun gücü, dış dünyayla tanıştırma, öğretme ve tehlikelere karşı koruyucu görevi yönünde ifadelerle görülmektedir. Bu anlatılarda babalarının onlar için emek harcamaları ve bu emeğin onları değerli ve güvende hissettirdiği görülmüş, katılımcıların anılarında olumlu kaynaklar olarak yer almıştır.

“Benim kulağım ağrıyor. İşte gecenin bir vakti babam beni salona götürüyor, bir film açıyor ve işte kucağına alıyor ve ben o filmi izlerken uyuyakalıyorum ve babam kan ter içinde kalıyor orada tabii.” (Zerrin Hanım)

“Mesela şeyi hatırlıyorum, biz kayak yapmaya gidiyorduk, bana kayak yapmayı öğretiyordu, teleskiden birlikte çıkıyorduk beni bacakların arasına alıyordu ve çok tehlikeli bir yerden geçiyordu orada bana bir zarar gelmemesi için çok fazla çaba sarf ediyordu yani bunu çok net hatırlıyorum, şey bir yandan da korkuyordu ve şey diye bağıırıyordu korkma kızım korkma falan orada beni çok tuttuğunu hatırlıyorum” (Selin Hanım)

Baba ile ilgili anılarda baba tarafından görülme, ona benzeme, onunla ortaklık kurarak diğerlerinden ayrışabilme ile ilgili deneyimleri öne çıkmıştır. Bu deneyimler babanın sosyokültürel alanı temsili ve gücü ile birlikte ele alınmış, özgüveni destekleyen kaynaklar olarak anılarda yer etmiştir.

“Keşanlı Ali Destanı'na gitmiştik, annem bilet almış çok arkalardan. Dördümüz gittik. Ben oyundan çok sıkıldım, babam da sıkıldı biz erken çıktık ve bu benim için çok müthiş, maceralı bir gündü. Onunla beraber aileden ayrı bir şey yaptığımız için. Hatta şeyi çok net hatırlıyorum, karanlık, babam araba kullanıyor. Şey dediğini “ya kızım işte ya bize öyle katlanamayız uzun saatler oyun izlemeye falan senle çıktık.” Beni mutlu eden bir anı bu.” (Selin Hanım)

“Ev kalabalık olunca kural koyman gerekiyor. Babam beni çavuşu yapmıştı, eve gelince soruyordu kimin ne yaptığını. Ben de evdeki durumları ona anlatıyordum.” (Şeyma Hanım)

3.1.2. Romantik İlişki ile İlgili Anılar

3.1.2.1. İlişkide kaygı

Katılımcıların romantik ilişkileri ile ilgili anıları değerlendirildiğinde partnerlerine yönelik güven sorunları, terk edilme kaygıları, partneriyle daha yakın olmak isteme, yakınlık ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumlarda değersiz hissetme gibi ilişkide kaygılı örüntüler dikkat çekmiştir.

“Ben olabildiğince çok birlikte olmak istiyordum onunla. O ise o kadar önemsemiyordu bence. Birlikte geçirilen zamanın çok olması, çünkü bilmiyorum benim kadar çok önemsemiyordu galiba.” (Eren Bey)

“Yani benim isteklerimi önemsemiyormuş gibi geldi, değersiz hissediyordum. Ben o bir şey istediği zaman hemen böyle yapmak isterdim hani, onu mutlu etmek isterdim falan ama aynı şekilde ben ondan aynı enerjiyi göremiyordum.” (İhsan Bey)

Romantik ilişki içerisinde kaygılı örüntüler sergileyen katılımcıların özellikle terk edilmek ile ilgili oldukça kaygılı oldukları bu durumla başa çıkmak için çeşitli stratejiler geliştirdikleri görülmektedir. Bazı katılımcılar terk edilme kaygısı hissettiklerinde partnerlerinden terk edilmeyeceklerine yönelik garanti almaya çalıştıklarını, bazı katılımcılar ise bu durumda partnerlerinden uzaklaşarak terk edilmemek için terk etme stratejisi kullandıklarını ifade etmişlerdir.

“Terk edilmekten korktuğumda sanırım hemen ben terk etmek istiyorum. Önce yani herhangi bir aksiyon almadan. Ya da aldatma eğiliminde olurum sanırım. Yani bir başkasıyla birlikte olma o korkuyu engellemiş de olmuyor yani, korku hep devam ediyor. Benim onu aldatmış olmam tek edilmeyeceğim anlamına gelmiyor. Gene beni terk ettiğinde ben terk edilmiş olacağım.” (Zerrin Hanım)

Biz messengerden haberleşiyoruz, şeye bakıyordum en son ne zaman online olmuş. Ondan sonra mesela yakın zamanda online olmuş olsa, o zaman insan şey diye

düşünüyor, online olmuş bana niye yazmadı? Online olmamış olsa bu sefer de şöyle düşünüyorsun, niye online olmuyor hani benle mesajlaşmak önemli değil mi? Bu berbat rutini bütün ilişkilerim de yaşadım yani hepsinde terk edilme korkusuyla karşı tarafa işte niye aramıyorsun, ya da daha sık aramalısın benimle yeterince ilgilenmiyorsun falan gibi asılıp kalıyorum.” (Selin Hanım)

Bu noktada katılımcıların ebeveyn ile ilişki örüntülerine dönmek faydalı görülmüştür. Ebeveynleri ile ilişkide daha güvenli deneyimlere sahip katılımcıların ilişkide kaygı yaşadıkları zamanlarda daha uygun baş etmeler geliştirdikleri, duygu paylaşımı ve partnerlerinden yardım isteme gibi durumlarda daha rahat oldukları görülmüştür. Daha güvensiz deneyimlere maruz kalmış, duygularını yatıştırmakta zorlanan ebeveynlere sahip katılımcıların ise romantik ilişki deneyimlerinde ebeveynleri ile kurdukları işlevsiz ilişki şemalarının bir benzerini sahneledikleri görülmüştür. Bu durum erken ilişki deneyimlerinin sonraki deneyimlere kaynaklık ederek otobiyografileri nasıl etkilediğine örnek olarak düşünülmüştür. Çocukken üzgün ve kaygılı anlarında annesi onu görmesin diye koltuk arkasında ağladığı bir anısını anlatan Öykü Hanım, romantik ilişkisinde terk edilme kaygısı yaşadığı anları şöyle ifade etmektedir:

“Nasıl davranıyorum. Aslında biraz taktik davranıyorum. Hani gidersen git falan deyip ama odamın içine girdiğimde, evime girdiğimde böyle hüngür hüngür ağlarım. Böyle çok yansıtmamaya çalışırım üzüntümü sıkıntımı ona bile ama bir şekilde istemem gitmesini sevdiğim insanın.” (Öykü Hanım)

3.1.2.2. İlişkide Kaçınma

Katılımcıların romantik ilişki içerisinde nasıl hissettikleri ve davrandıklarına yönelik ifadelerinde fiziksel yakınlık, duygusal paylaşım, kendini açma ve ötekileri güvenme konularında tedbirli davrandıklarına yönelik ifadeler görülmüştür. Bu katılımcılar, yakınlığın ilişkiyi sıradanlaştırdığını düşünmekte ve ötekilere güvenmenin zor olduğunu ifade etmektedirler.

“Şimdi yeni moda kelime “takılma”. Benim uzun zamandır ilişkilerim böyle yani aslında isterim ama kadınlar güvenilmez geliyor, tehlikeli yaratıklarsınız.” (Mehmet Bey)

“Güven sorunu yaşayan biriyim evet. Genel olarak bütün insanlara karşı olarak da düşünebilir ama ilişkilerde de bence bunun yansıması var. Herkese güvenmem. Sanki genel bir prensipmiş gibi kabul ediyorum bunu. Neden güveneyim yani karşıma on kişi gelirse tanımadığım, durup dururken güvenmek için bir neden yok diye düşünürüm son derece rasyonel bir bakış açısı bu.” (Eren Bey)

“Yardım isteyen bir tip de değilim, bunun çekiciliğimi kaybettirdiğini düşünüyorum.” (Seda Hanım)

İlişkilerde kaçınmacı örüntüler sergileyen katılımcıların, partnerlerine duygusal yatırım yapmaktan kaçındıkları görülmektedir. Bu katılımcılar partnerlerinin yaşam zorlukları ile ilgilenmek zorunda olmanın kendilerini yıprattığını ve ilişkiye zarar verdiğini düşünmektedirler. Katılımcıların bu noktada kendi duygularını düzenlemekte zorlanmaları, sorun yaşayan partnerlerini zihinselleştirememeye neden olduğu düşünülebilir. Kaçınmacı örüntüler sergileyen katılımcıların kendi ebeveynleri ile ilişkilerinde kapsayıcı deneyimler yaşamamış olmaları onları ilişkilerde kapsayıcı olmaktan alıkoymuştur. Kendi ailesi ile yakın olamamak ve ilişkilerde de yakınlıktan kaçınmak yönünde anlatılara sahip olan Ömer Bey eşinin hastalık sürecini ve ondan ayrılışını şu şekilde ifade etmektedir:

“28 yaşında evlendik, işte ilk 6 ayımız çok güzeldi, sonra rahatsızlandı eşim, ciddi bir rahatsızlığı oldu. Tedavisi 2 sene kadar sürdü, ailesine yakın oturmak durumunda kaldık. O süreç benim için hiç iyi değildi, kendi ailemle bile o kadar yakın değildim, tanımadığım insanlarla iç içe olmak rahatsız etti beni, eşimi de seviyordum bir yandan hani, bırakıp gidemiyordum, ama çok şey yaptı, yordu beni bu ilişki, sonra kaçtım bıraktım.” (Ömer Bey)

İlişkide kaçınmacı davranışların kaygıya yönelik bir savunma olabileceğini düşündüren ifadeler rastlanmıştır. Yakınlık durumunun çekiciliği kaybettirerek sevilmemeye, beğenilmeye ile ilgili kaygıları artırdığı, bu kaygı ile baş etmenin ise partnerden uzaklaşarak mümkün olduğu görülmüştür. Kendilik ve ötekilerle ilgili zihinsel temsiller ilişkideki davranış şekillerini etkilemekte ve bu yolla yaşam hikayelerinde belli bir seyir oluşmasına neden olmaktadır.

“Aynı evde kalmak istemiyorum mesela, hatta farklı ülkelerde yaşamak hoşuma gidiyor. Uzun süre beraber olunca bakımsız hissediyorum kendimi. Yani uzun süre görüşmeyince ben kuaföre gidiyorum, hazırlanıyorum ama aynı evde olunca o bu aşamaları görüyor. Bu durumda ben de bir şey duygusu uyandırıyor, ben aslında sürpriz yapacaktım, keşke bunu görmese diyorum. Korku oluyor, korku duygusu geliyor. Ama uzak olunca da acaba bu uzaklıktan sıkılır ve terk eder mi diye düşünüyorum.” (Selin Hanım)

3.1.3. Kendilik Tanımlayıcı Anılar

Katılımcılar kendilerini tanımlamak için çeşitli sıfatlar kullanmış ve bunları içeren anılar anlatmışlardır. Bu anılar kişinin kendisine ve başkalarına kim olduğuna dair bilgiler veren önemli kişisel yaşantılara dair anılardır. Bu anılar literatürde kendilik tanımlayıcı anılar olarak adlandırılmaktadır (Conway, Singer, & Tagini, 2004).

Katılımcıların kendilik tanımlayıcı anıları incelendiğinde aşağıdaki alt temalara ulaşılmıştır.

3.1.3.1. Özsaygı: sevilir olma, başarılı olma

Katılımcılar kendilerini tanımlayan, onların şu anda olduğu insan olmalarına kaynaklık sağlayan, kendilerini diğerlerine anlatırken kullandıkları çeşitli anılar anlatmış, bu anılar içerisinde katılımcıların özsaygılarına gönderme yapan, onların sevilen biri olma ve hayatta başarılı olma yönündeki deneyimlerini içeren anılarını sıklıkla anlattıkları görülmüştür. Bu anıların ilişkisel unsurlar içerdiği, bireylerin ilişkisel ve bireysel amaç ve beklentilerini yansıttığı görülmüştür. Dolayısıyla otobiyografik anı kayıtlarının ve bunlara erişimin özsaygı ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

“Özgür yapılı bir insanım. Ne bileyim insanlar beni nasıl bulurlar, eğlenceli bulurlar. Arkadaşça bulurlar. Arkadaşça yaklaşımlar insanlara. Yardım etmeye çalışırım. Empati kurarım yani. Güvenilir bulur insanlar beni.” (İhsan Bey)

“Lisede dershanede seviye tespit sınavında burs kazanmıştım, o bende çok büyük bir başarı, ailemi rahatlatma maddi açıdan bir başarı duygusu olarak geldi mesela, o bir kaynak benim için. Kendimi düşündüğümde, nasıl bir insan olduğumu düşündüğümde bunu hatırlarım hep.” (Osman Bey)

3.1.3.2. İlişki içinde kendilik/çoklu kendilik

Katılımcılar kendilerini tanımlarken farklı ilişkiler içerisinde farklı davrandıklarını, kendilik duyularının ilişkisel deneyimlerle şekillendiğini ifade eden anılar anlatmışlardır. Kendiliğin, farklı ilişkiler içerisinde farklı özelliklere sahip olduğu, farklı ilişki deneyimlerinin birikiminin kendilikle ilgili bilgiyi oluşturduğu görülmektedir. İlişki içerisinde sabit olmayan bu kendilik parçaları etkileşime girilen kişiye göre ilişkiye dahil olmakta ya da dışarıda bırakılmaktadır.

Katılımcılar farklı ilişkiler içerisinde farklı davrandıklarını, ailelerinin, eşlerinin ve arkadaşlarının yanında değişim gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Buna rağmen katılımcılar bütün bir kendilik hissine de sahip olduklarını belirtmişlerdir.

“Yani nasıl biriyim diye düşününce, çok şey geliyor aklıma. Mesela ailemin yanında ya da arkadaşlarımla yanında farklıymışım gibi. Yani bu rol yapmak gibi değil de... Hani sordun ya evlat olarak nasılsın diye, mesela evlat olarak daha uyumlu olmaya çalışıyorum. Çünkü zaten sürekli beraber değilim onlarla. Ama normalde daha özgürlüğüme düşkün biriyim” (Derya Hanım)

“Normalde soğuk biriyim ama ilişkilerimde hiç öyle değilim aslında. Bütün kız arkadaşlarımın yanında rahatça ağlarım mesela. Her şeyi konuşurum.” (Eren Bey)

Katılımcıların ifade ettikleri bu çoklu kendiliklere rağmen bütüncül bir kendilik duygumu içerisinde oldukları, kendilerini hem olumlu hem de olumsuz nitelikleri ile birlikte tanımlayabildikleri görülmektedir. Bununla birlikte güvensiz ebeveyn ilişkilerine sahip katılımcıların kendilerini tanımlarken zorlandıkları, olumsuz kendilik algısına sahip oldukları kendiliğin tek ve olumsuz bir parçasına odaklanarak tanımlar yapma eğiliminde oldukları görülmüştür. Annesinin sert ve mükemmeliyetçi yapısından bahseden Zerrin Hanım, kendisi ile ilgili anlatılarda bütüncül bir bakış açısı sunmakta zorlanmış, olumlu özelliklerini ifade edemediğini bildirmiştir:

“Kendinin çok farkında olmayan bir insanım. Dolayısıyla çok fazla korkularının kendisini yönetmesine izin veren bir insanım. İyi özelliklerim de vardır ama bunları söyleyemiyorum işte. Kendimi açamıyorum. Bunu da sevmiyorum işte” (Zerrin Hanım)

3.1.3.3. Kendiliğin içindeki ebeveyn: içe alma/özdeşim

Katılımcılar kendilik tanımlayıcı anılarını anlatırken ve kendilerinden bahsederken zaman zaman ebeveynlerinden aldıkları özelliklerden bahsetmiş, zaman zaman da ebeveyn ilişkileri ile ilgili anlatıları aracılığıyla içe aldıkları özellikler araştırmacı tarafından fark edilmiştir. Bu özellikler kimi zaman ebeveynin istenmeyen bir parçasının içe atılarak kendilik parçası haline getirildiğini, kimi zamansa daha bilinçli bir tercihle ebeveynle özdeşim kurulduğunu düşündürmüştür. Katılımcılar içe atılan bu parçaların şu an farkında olsalar da bunları kendilerinde sevmedikleri özellikler olarak tarif etmiş ancak değiştirmekte zorlandıklarını ifade etmişlerdir. İlkel savunma mekanizmalarından biri olan içe atma, dışsal kaynaklardan gelen yansımaların içten geliyor gibi algılanmasına neden olarak kişide rahatsızlık yaratmaktadır (McWilliams, 2016).

“Bu kadar başarı odaklı olmasaydı daha iyi olurdu diye düşünüyorum. Benim daha iyi bir hayatım olabilirdi yani tam tersine belki o bu kadar takık olmasaydı işte çocuklarım çok iyi olacak falan hani ben de biraz daha “let go” yapabilirdim yani şu an hep böyle ya şunu da yapmam lazım hayatta bunu da başarmam lazım falan diye hala 40 yaşında bu baskıyı hissediyorum.” (Selin Hanım)

“Annem dolayısıyla ben de kardeşim de biraz böyle şey büyüdük bilmiyorum işte, böyle bir soğuk insanlara dönüştük. Yani babam da öyleydi ve öyle. Ama annemin esas öyle olması bizi çok bence etkilemiştir bu anlamda.” (Eren Bey)

“Benimle yaşamak zor bir şey gerçekten ve yani çok çok uyumlu olduğum söylenemez yani ben biraz huysuz biriyim.” (Zeynep Hanım)

Katılımcılar zaman zaman ebeveynlerinin olumlu özellikleri ile özdeşim kurduklarını ifade etmişlerdir. Özdeşim içe atmaya göre daha bilinçli ve sağlıklı bir süreci ifade etmektedir ve benlik gelişimi açısından yararlı olabilmektedir (McWilliams, 2016). Katılımcılardan Sadi Bey, babası ile kurduğu özdeşimi anlatırken babasından dinlediği ve babasının çocukluğuna dair bir anının kendisini etkilediğinden bahsetmiştir. Bu durum aile içerisinde otobiyografik anıların paylaşımının kendilik gelişimi ve ebeveynle bağı güçlendirme noktasında önemli bir faktör olduğunu düşündürmüştür. Kendisini paylaşmayı ve yardım etmeyi çok seven biri olarak tanımlayan Sadi Bey, babasının küçükken annesi yemek yapabilsin diye yaşadıkları mahallede satış yaparak para kazandığı bir anısından çok etkilendiğini ifade etmiştir:

“Böyle bir hikayesi var annesinin o yüzündeki mutluluğu görünce de çok mutlu oluyor. Yaşadığı bu anısının büyük etkisi var, hep yardım sever biri olmuş sonra. Hatta ben küçükken bana anlatmıştı, ben de biraz babam gibi oldum, yani öyle. Birebir benim olduğum hikaye olmasa da beni etkileyen bir hikayedir.”

Özdeşimin görüldüğü bir diğer durum kayıp ve yas süreçleri olmuştur. Seda Hanım, babasının travmatik kaybının ardından onun yerine geçme çabasını aşağıdaki gibi ifade etmiştir:

“Babamı kaybettikten sonra annemi daha fazla düşünmeye başladım. Sürekli merak ediyorum. Öyle bir şey ki muhtemelen hiç evlenmeyip onunla birlikte kalacağım hep.”

Buraya kadar anlatılan bölümde katılımcıların otobiyografik anılarının içeriği incelenmiş, bu anlatılardaki ilişkisel süreçler ve kendilik ile ilgili bilgi analiz edilmiştir. Bu anlatıların analizi sırasında katılımcıların hatırlama faaliyeti sırasında şu andaki ilişkisel deneyim ve bilgilerinin geçmişle ilgili anlatılara çeşitli etkilerde bulunduğu görülmüş ve bu etkilerin içeriği analize dahil edilmiştir.

3.2. “Geçmiş”i, “Şimdi” Yeniden İnşa Etmek: Zihinsel Temsillerin İnşa Faaliyeti

Katılımcıların otobiyografik anılarının tema analizi yapıldığında, katılımcıların “Kendilik-Öteki Temsillerini Koruma” ve “Yetişkin Gözüyle Geçmişe Bakma” alt temaları elde edilmiştir. Bu temalar katılımcıların şimdiki zihinsel temsilleri, ilişkisel deneyimleri ve kültür etkisi ile geçmişi yeniden inşa ettiğini, bu inşa faaliyetinin anı içeriklerini etkilediğini düşündürmüştür. Bu bölümde bu alt temalar ve bunların alt temaları ele alınacaktır.

3.2.1. Kendilik-Öteki Temsillerini Koruma

Katılımcıların anılarını hatırlama sırasında çeşitli stratejiler kullanarak anılarını zihinsel temsilleri ile uyumlu şekilde anlattıkları görülmektedir. Bu durumun kendilik

ve öteki ile ilgili bilgiler içeren anıların hatırlanmasının duygu düzenleme amaçlı olarak da kullanıldığını düşündürmüştür.

3.2.1.1. Anıya erişim ve anı içeriğini düzenleme

Katılımcıların anlatıları analiz edildiğinde, katılımcıların anılarını hatırlama noktasında farklılıklar gösterdiği görülmüştür. Katılımcılardan bazıları neredeyse hiç anı hatırlamazken bazılarının da oldukça detaylı ve canlı anılar anlattıkları ve anılarla aralarına mesafe koyamadıkları görülmüştür. Bu durumlar aşağıda katılımcı ifadeleri ile gösterilecek ardından tartışma bölümünde yorumlanacaktır.

3.2.1.2. Anıya yetersiz erişim-unutma/bastırma

Katılımcıların ifadelerinde geçmiş yaşantılara erişim, hatırlama ve anıların detayları ile ilgili farklılıklar görülmüştür. Ebeveynleri ile güvensiz ilişki deneyimleri bulunan, çocuklukta ihmal ve istismar yaşantılarına maruz kalmış katılımcılar, çocukluk anılarını hatırlamadıklarını ifade etmişlerdir. Bu noktada özellikle ilişkilerinde kaçınmacı örüntüler sergileyen katılımcıların anılarını unutma eğiliminde oldukları dikkat çekmiştir. Olumsuz anılara erişim duygu durumu olumsuz bir şekilde etkileyeceğinden bastırılmış gibi görünmektedir.

“Benim kendi anım çok yok farkındaysan. Yani benim kendi hafızamda çok yok, biraz çocukluğumla ilgili hafızamın biraz amnezik olduğunu söyleyebilirim yani.” (Zerrin Hanım)

“Yani pek bir anı gelmiyor aslında. İlk okula başladığım zamanları biraz hatırlıyorum. Ondan önce hiç yok. İlk okul zamanlarından hatırladıklarım da parça parça anlamlı bir şey yok gibi.” (Eren Bey)

3.2.1.3. Canlı anılar/yeniden yaşama

Katılımcılardan bazılarının oldukça canlı, detaylı anılar anlattıkları ve anılardaki duygu durumuna uyumlu bir duygu durumunu, anlatı sırasında sergiledikleri görülmüştür. Bu durum hem olumlu anılar hem de travmatik deneyimlerin anlatımı sırasında görülmüştür. Özellikle ilişkilerinde kaygılı örüntüler sergileyen katılımcıların, karşılanmamış ihtiyaçlar, beklentiler ile ilgili detaylar verdikleri, duygu ifadeleri içeren anlatılara sahip oldukları görülmüştür. Bu durum şu andaki bağlanma biçimi, duygu durum, ilişkisel amaç ve beklentilere uygun anılara ulaşımın daha kolay olduğunu ve bu yönde keskinleşen dikkatin geçmiş anılara hem erişimi hem de anının hangi detaylarına odaklanılacağını belirleyen bir etken olduğunu düşündürmüştür.

“Konuşuyordu salonda, bugün şu duayı ezberleyeceksin, küçük namaz kitabı vardı, orada dualar vardı, bende şeyim hani yapmazsam olmayacak, kötü bir şey olacağını biliyorum ama yapmak istemiyorum. Boynum bükük, kafam eğik şekilde gidip ezberlemeye çalışıyorum. Üzgünüm yumruk atıyorum yastığa falan bir yere gidilmesi gerekiyor topluca, dua mua bir şey var, ben evde kalmak istiyorum ama yine de götürüyorlardı falan... (sesi titriyor)” (Osman Bey)

3.2.1.4. Tutarsız-çelişkili anlatılar

Katılımcıların, özellikle ebeveynleri ile ilgili anlatılarında tutarsız içerikler dikkat çekmiştir. Katılımcılardan ebeveynleri ile ilgili çeşitli sıfatlar kullanmaları ardından bu sıfatları içeren anılar anlatmaları istenmiştir. Bu noktada katılımcıların olumlu ebeveyn sıfatları ile birlikte bu sıfatlara uygun olmayan anılar anlattıkları görülmüştür. Bu durumun olumlu ebeveyn imgesini koruma, ebeveyne karşı hissedilebilecek olumsuz duygulardan kaçınma ile ilgili olabileceği düşünülmüştür. Özellikle ebeveynleriyle güvensiz ilişkiler kurmuş katılımcıların anılarını hatırlama sürecinde ortaya çıkabilecek olumsuz duygulanımdan kaçınmak ya da kendilik ve ötekiler ile ilgili mevcut zihinsel temsillerini korumak amacıyla bu tür bir strateji kullanmış olabilecekleri düşünülmüştür. Aşağıda katılımcıların ebeveynlerini tanımlamak için kullandığı sıfatlar ve bunlara ilişkin anıları verilmiştir.

Derya Hanım’ın babası için kullandığı “düşünceli” sıfatına ilişkin anısı:

“İşte İzmir’e gel birlikte çalışalım veya ne diyebilirim işte benim genel olarak gitme isteğim var, ama o çok istemiyor ona göre burada daha iyi olacağım. Hep böyle bana dair hayaller kuruyor. Bunlar benim istemediğim hayaller aslında benim mesleğim üzerinden de benimle ilgili çok fazla hayal kuruyor ama bunlar hep istemediğim şeyler.”

Öykü Hanım’ın annesi için kullandığı “iyi niyetli” sıfatına ilişkin anısı:

Ben üvey babamın telefonunda birkaç mesaj yakalamıştım liseye gidiyordum o dönem. 10 sene önce falandı. Böyle şey mesajlar, nasıl söyleyeyim edepsiz mesajlar hani bir kadına atılan böyle kadından gelen böyle müstehcen konuşmalar ve onun ağzıyla onun lafları. Annem de bunları gördü ama kocasına inandı sonra. Yani o yalan söyledi ama annem inandı”

3.2.1.5. Savunma Mekanizmaları

Savunma mekanizmaları kişinin ruhsal bütünlüğünü korumak için kaygı yaratan içsel ve dışsal durumlara karşı, bilinçdışı geliştirdiği mekanizmalardır. Katılımcıların anılarını hatırlarken kaygı yaratan durumlar karşısında başvurduğu çeşitli savunmalar olduğu görülmüştür. Özellikle güvensiz ebeveyn ilişkilerine sahip katılımcıların

anlatılarında görülen savunma mekanizmalarının güvensiz bağlanma ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Ortaya çıkan temalar aşağıda verilmiştir.

3.2.1.6. Yalıtma

Katılımcıların olumsuz ilişki deneyimleri, ihmal ve istismar yaşantıları ile ilgili anlatılarında anının duygusal yönlerinin bilişsel boyutundan ayrıldığı ifadelere rastlanmıştır. Acı veren ve kaygı yaratan çocukluk deneyimleri duygudan yalıtılarak anlatılmıştır. Bu savunma kimi durumlarda çözüme yönelik kullanılabilse de sık kullanıldığı durumlarda duygusal bir fakirliğe sebep olabilir (McWilliams, 2016). Yalıtmayı kullanan katılımcıların erken dönem güvensiz ebeveyn ilişkisi ve daha kaçınmacı tarzda ilişki deneyimleri anlattıkları görülmektedir.

“Mesela bir gün koluma jiletle zarar vermiştim ve bu benim çok hoşuma gitmişti. İzleri de vardır hala. Bir çocuktan hoşlanıyordum, kaç yaşıyordum, 18-19 çok küçük de değilim bir çocuktan hoşlanıyordum o bana pas vermiyordu. Bir şey olmuştu canımı yakmıştı ve ben onun acısını, kollarımdan böyle bayağı bayağı derin derin kesmişim. Çok aşırı derin değil ama birkaç kesik işte. 20-30 tane çizik atmıştım. Kanamıştı ve o an hatırlıyorum yaptığımı. Sonra annem onu görmesin diye bandajla sarmıştım kolum incindi falan demiştim.” (Öykü Hanım)

“Babamın mesafeli halini ya da annemin alınganlıklarını düşününce meh (omuz silkerek) diyorum. Yani çok umurumda değil. Annem hep bir şeyler yapar sonra bir şeyler bekler.” (Derya Hanım)

3.2.1.7. Akılcılaştırma

Akılcılaştırma savunması istenilen bir şeyin elde edilemediği durumlarda aslında o şeyin o kadar da arzu edilen bir şey olmadığı ya da bu durumun kişisel gelişime katkı sağladığını ifade etme durumlarında görülmektedir. Katılımcıların anlatılarında olumsuz anılar bu savunma ile birlikte ifade edilmiş, ebeveynin ihmal ya da istismarı akılcılaştırılarak ebeveyne karşı olumsuz duyguların ve anının uyandıracağı sıkıntının önüne geçilmiştir.

Küçükken arkadaşları ile sorun yaşadığında hiç yardımcı olmayan ebeveynlere sahip olduğunu söyleyen Gürkan Bey, bunun onu kendi başına işlerini halledebilen biri haline getirdiğini ifade etmektedir:

“Hiç işte benim arkamda annem-babam var gibi hissetmedim. Mesela işte bir yere gezmeye gidiyoruz ve ben ilkokuldaki o küçük çocuğum. İşte işe orada bir sürü

çocuklar var. Orada bir olay çıkıyor. Olayı annemin yönetme biçimi ilk başta beni incitiyor gibiydi ama sonradan böyle düşündüğümde evet doğru olanı yapmış diyorum yani.” (Gürkan Bey)

“Çok enteresan, beş çocuk. Tabii ki babam eliyle vurdu. Biz küçük abimle şımarığımız zaman kızdı kapının dışına koydu, tabii annem sonra aldı. Ama bunları kötü olarak algılamıyorum. Başkasının simidini alırken elime vurdu mesela ya bu çok normal bir şey geliyor bana. Şiddet değil yani söz yerine o an aniden yaptığı bir hareket, refleks.” (Mehmet Bey)

3.2.1.8. İdealizasyon

İdealizasyon, küçük bir çocuk için ebeveynlerini tümgüçlü olarak algılama eğilimi olarak değerlendirilebilir ve sağlıklı bir süreci içerebilir ancak bağlanma figürlerinin zaman içinde bu aşırı değerli konumlarından inmelerini sağlamak ebeveynlerden ayrılma ve bireyleşme sürecinin önemli bir parçasıdır Diğer savunma mekanizmalarının kullanımında olduğu gibi idealizasyonun kullanımının da güvensiz ebeveyn ilişkileri ile ilgili anlatılarda daha sık ortaya çıktığı görülmektedir. Bununla birlikte diğer savunma mekanizmalarının aksine bu savunma mekanizması daha ilkel birincil süreç savunma süreçlerine işaret etmektedir. Birincil (ilkel) savunma mekanizmaları kendilik ve dış dünya arasındaki sınırlarla ilgili savunma mekanizmalarıdır (McWilliams, 2016). Çalışmada ebeveynleri ile ilişkide travmatik deneyimler yaşamış güvensiz bağlanan katılımcıların idealizasyona başvurduğu görülmektedir.

“Babam hayatımda gördüğüm en ahlaklı insanın, mümkün değil kimsenin hakkını yemez. Çok üst noktadadır o anlamda, çok saygı duyarım. Benim ahlak standartlarımı da çok yukarıya çekmiştir” (Osman Bey)

Katılımcılardan Mehmet Bey, ailesi ile ilgili anlatılarda hiç olumsuz bir şey anlatmamış, aksine oldukça idealize bir tablo çizmiştir. Anne ve babası ile ilgili tüm anılarını “aşk”, “sevgi”, “saygı”, “ahlak” gibi vurgular yaparak ve onların dini yaşama biçimlerine de göndermelerle ilahi bir tarafları olduğunu ifade ederek anlatmıştır. Kendisini de onlardan aldığı bu özelliklerle tanımlayan Mehmet Bey, ötekileri ise oldukça güvenilmez, değersiz biçimlerde ifade etmektedir.

“Babam da gerçekten aşk, inanılmaz hayatımda gördüğüm en dürüst en en en hak yemeyecek ve yediğini düşündüğü an kendi hayatını verebilecek mükemmel bir insan ve saygılı. Kimseye zarar vermeyip herkese saygılı olacak bir dünya ve o çizgi üzerinde gidiyor, yani benim gördüğüm kadarıyla şaşmayan biri. Hz. Ali mi, Ömer mi bilmem neyin adaleti halt etmiş yani öyle bir insan, adaletli falan filan, böyle şeyler.” (Mehmet Bey)

İdealizasyonun görüldüğü bir diğer anlatı Seda Hanım'ındır. Babasını travmatik bir şekilde kaybeden Seda Hanım, babasının vefatından önce de babasıyla iç içe geçmiş bir ilişkilerinin olduğunu ancak vefattan sonra bu durumun babasıyla ilgili hiç olumsuz bir deneyim hatırlamama, onu nerdeyse bir tanrı gibi görme noktasına ulaştığını ifade etmiştir. Seda Hanım, babası gibi motor kullanma, hiç evlenmeyerek anneyle yaşamayı isteme gibi konular etrafında bir anlatı kurmuş, babasının içe atılmış imgesiyle bağlantısını sürdürmek için giriştiği çabayı anlatmıştır. Seda Hanım'ın ebeveynleri ile ilgili daha erken dönem anlatılarında, babanın ailesinin yanında yaşamaları nedeniyle görünmez ve sesi duyulmaz olan bir anne ve yakın ilişki kuran, eğlenceli, komik ama dış dünyayla iletişimi kısıtlayan, kıskanç bir baba görülmektedir. Şu anda kimseye güvenemediğini ve romantik ilişkiye girmekten kaçındığını belirten Seda Hanım, babasına ihanet etmek istemediğini belirtmektedir.

“Tanrı gibi bir şey benim için gerçekten, çok abartı ama ölümden sonra daha da güçlendi bilmiyorum. Çok yakışıklıydı. Aşık gibi hissediyorum babama kendimi. Her şey babam bilmiyorum, çok verici bir insandı. İnanılmaz yani. Her şeyi yapıyordu bizim için.” (Seda Hanım)

3.2.1.9. Kendine doğru döndürme

Kendine karşı döndürme savunma mekanizması, bazı olumsuz duygulanım ve tutumları dışsal bir nesneye yöneltmek yerine kendiliğe doğru yöneltmedir (McWilliams, 2016). Katılımcılar ebeveynlerinin öfke ya da kaygı uyandırabilecek davranışları ile ilgili anlatılarında bu duyguları kendilerine doğru döndürerek durumu kendi hatalı davranışları ile ilişkilendirmişlerdir. Kendilerini suçlamak, ebeveyni suçlamaktan daha az kaygı uyandırıcı görünmektedir. Öykü Hanım 8 yaşındayken babasının ikinci eşinin onun için diktiği bir elbiseyi giyip annesine gösterdiğinde annesi çok öfkelenmiş ve elbiseyi üzerinden parçalayarak çıkarmış. Öykü Hanım'ın bu anı ile ilişkili anlatısında bu elbiseyi annesine göstererek hata yaptığı fikri şu şekilde görülmektedir:

“Bir gün babamın eşi bana elbise dikmişti. Anneme gösterdim. Annem o an birden sinir krizi geçirdi çıkardı üstümdeki elbiseyi yırttı parçaladı falan. O an böyle bir an kadın bambaşka bir kadın oldu. Patladı yani. Onu da anlayabiliyorum şimdi. Ona göstermemeliydim tabii. Bir anne olarak kendini tutamadı. Bana bir zarar vermedi bu arada. Elbiseyi çıkarttı ve yırttı parçaladı yani. Ben 8 falandım herhalde.”

“Yani o zaman dövme vardı. Benim yaşımda olup da dayak yemeyen yoktur. Ben de çok yaramaz bir çocuktum. Erkek gibiydim. Annem ne yapsın ki yani, bir sürü şeyle uğraşıyor, bir de benimle uğraşıyor.” (Ceren Hanım)

3.2.2. Yetişkin Perspektifi ile Geçmişe Bakma

Yetişkinlerle yapılan bu çalışmada, katılımcılar geçmiş deneyimlerini bugünkü bakış açıları ile anlatmış, bugünden bakarak geçmişi değerlendirmişlerdir. Analiz sırasında katılımcıların ifadelerinde görünen yetişkin perspektifinin anı anlatılarını değiştirdiği ve ilişkisel değişimlerin de yaşandığı görülmüştür. Yapılan analiz sırasında aşağıdaki temalar elde edilmiştir.

3.2.2.1. Yeni ilişkisel deneyimlerden öğrenme

Katılımcıların anılarını anlatırken, anlatılan anıdan daha yakın geçmişteki deneyimlerin anının duygusal ya da bilişsel öğelerinde değişikliğe yol açtığını bildiren ifadelere rastlanmıştır. Katılımcılar, ebeveynleri ile yetişkin olarak kurdukları ilişki ya da romantik partnerleriyle ilişkilerde edindikleri deneyimlerin çocukluk yaşantılarına yeni yorumlar getirmelerini sağladığını ifade etmişlerdir. Aşağıdaki anlatıda Gökalp Bey'in ebeveynleri ile pek yakın olmadığını anlatan bir anı anlattıktan sonra kullandığı ifadeler görülmektedir.

“Aslında anne-babamla paylaşımımızın az olduğunun farkında değildim uzun süre. Yani daha önce sorsan, aramızdaki yakınlığı daha farklı anlatırdım, yani yakın bir ilişkimiz var derdim mesela. Ben başkalarını görünce anladım yakın olmadığımızı. Bu biraz kız arkadaş konseptinin hayatıma girmesi ile de oldu. Kız arkadaşlarımla daha çok şey paylaşıyorum hep, daha yakınım filan. Sonra dedim ki annemlerle böyle değilim. Hatta sonra neden onlarla da böyle olmayayım diye düşündüm. Şimdi daha paylaşımcıyım mesela. Bu sorunu çözmüş oldu kız arkadaşlarımla ilişkim” (Gökalp Bey)

Sıla Hanım ergenliğinde babasının alkol problemi nedeniyle dayısının ailesi ile birlikte yaşamak için evden ayrılışını aşağıdaki gibi ifade etmiştir:

“Annem, dayım ve yengem oturup konuştular, bir iş birliğine girdiler ve bir süre orada kalmaya karar verdik. O gün kendimi babam tarafından reddedilmiş gibi hissettim. Çok zordu. Ama şimdi bakıyorum aslında babam hasta bir adamdı, tedavi olması gerekiyordu. Ben sonradan anladım bunu. Uzun zaman o günleri çok depresif bir şekilde yaşadım. Ama şimdi o evden ayrıldığım güne bakınca öyle görmüyorum. Bana yardımcı olan çok kişi oldu çünkü, çok desteklerim oldu.” (Selin Hanım)

3.2.2.2. Günümüz ebeveyn davranışlarını inceleme

Katılımcıların ifadelerinde, geçmişi değerlendirirken şimdi gözlemledikleri ebeveyn davranışlarının etkili olduğu görülmüştür. Katılımcılar özellikle, özerklik, kapsanma, rehberlik gibi konularda ihtiyaçlarının karşılanmadığını sonradan fark ettiklerini, bunun geçmişle ilgili düşüncelerini değiştirdiğini ifade etmişlerdir.

“Yani orada benim ne hissettiğim değil, onun kendi kaygısını yatıştırması önemli. Ben arkadaşlarımın çocuklarıyla ilişkisinde çok farklı şeyler görüyorum artık. Çocuk pis olmak istiyorsa, seçebiliyor bunu.” (Selin Hanım)

“Şöyle şuraya bağlayacağım, ikisi de her zaman her şeyi önüme koydular, her şeyi kendileri yaptılar. Belirli bir yaştan sonra kendim için konuşuyorum her şey yapıldığı için artık yine önüme konmasını beklediğim durumlar çıktı, büyüdükten sonra da belki yirmili yaşlarda bile, o biraz sıkıntılı yetiştirme tarzı aslında, iyi niyetli her şeyi veriyorlar ama o insan yine her şeyi bekliyor, belirli bir yaştan sonra kendi istediğini yapamamak gibi sonuç çıkıyor bu tarz durumlarda. Yani önceden bu bana çok iyi davranışlar gibi geliyordu, bu anılar çok olumlu anılardı, yani yine olumlu ama şey işte... Şimdi anne babalar, çocuk düştüyse kaldırmıyor, babaannesi, anneannesi koşunca filan dur kendi kalksın diyor” (Sadi Bey)

3.2.2.3. Ebeveynin anı aktarımı: Hatırlanmayanı hikayeye dahil etme

Katılımcılar hatırlamadıkları çocukluk hikayelerini ebeveynlerinden dinlediklerini ifade etmişlerdir. Hatırlanmayanı dinlemek adeta onu hatırlanan bir öge gibi yaşam hikayesine dahil edilmesine neden olmuştur. Yaşam hikayesindeki boşlukların azalması, kurgudaki uymayan yanları fark etmek gibi terapide de yararlı olan bu durum, ebeveyn ve çocuk ilişkisinde güvenli bağlanma deneyimi yaratıyor gibi görünmektedir.

İşte şöyle bir hikaye var mesela, “Benim kulağım ağrıyor. İşte gecenin bir vakti babam beni salona götürüyor, bir film açıyor ve işte kucağına alıyor ve ben o filmi izlerken uyuyakalıyorum ve babam kan ter içinde kalıyor orada tabii Bir de yine hep anlatır, Bir gün “baba paran var mı?” demişim, o da işte “daha yeni verdim niye para istiyorsun?” demiş. Ben de şey demişim, “yok ya bende var istersen ben sana veriyim.” Gene beni böyle yüceltmek için anlatıyor hissi oluyor bende hep çünkü güzel hikayeler yani. Hem bana hani sevgisini aktardığı hem beni böyle yücelttiği hikayeler gibi. Bunları ben hatırlamıyorum ama hatırlıyor kadar da biliyorum işte çünkü çok küçüklüğümden beri anlatılan şeyler.” (Zerrin Hanım)

3.2.2.4. Ebeveynin hikayesini dinleme: Ebeveynle uzlaşma

Katılımcılardan bazılarının ebeveynlerinin çocukluk yaşantıları ile ilgili bilgi sahibi olduğu, özellikle olumsuz anı anlatılarının sonunda ebeveynlerinin bu davranışlarını anlamlandırmada bu bilgiyi kullandıkları görülmektedir. Bu katılımcıların yaşadıkları olumsuz deneyimi kendileriyle ilişkilendirerek ya da ebeveyne öfke duyarak değil, sanki ebeveynle ve yaşanılanla uzlaşarak anlattıkları dikkat çekmektedir. Ebeveynin otobiyografik anılarını dinlemek katılımcıların kendi otobiyografileri içerisinde onlara bir yer açmalarına ve deneyimlerine anlam katmalarına sebep olmuş gibi görünmektedir. Ayrıca kuşaklar boyu aktarılan bağlanma deneyimlerinin farkına

varmak, katılımcıların kendileri ile ilgili düşünmelerinin de yolunu açmış gibi görünmektedir.

“Yani tabii anneme çok kızdığım dönemler oldu, çok kavga ettim ama sonra çok konuştuk onunla. Onun da çocukluğu çok kötü geçmiş, o yüzden onu suçlamıyorum ya da kötü hatırlamıyorum artık.” (Eren Bey)

“Dedem de çok uzak mesafeli biriymiş. Babam da öyle olmuş aslında, yakın olmayı bilmiyor. Bu bana da geçmiş aslında, ben daha azım aslında ona göre. Yani böyle kuşak kuşak geçmiş bu. Yani böyle düşünce biliyorum aslında seviyor ama gösteremiyor” (Gürkan Bey)



BÖLÜM 4. TARTIŞMA

4.1. Otobiyografik anlatıların Bağlanma Kuramı Çerçevesinde Değerlendirilmesi

4.1.1. Önemli Ötekiler ile İlişkiler

Otobiyografik anlatılardaki anne ile ilişkili ifadelerle göre katılımcıların annelerini tanımlarken onların bireysel özelliklerinden ziyade kendileri ile ilişki halindeki durumlarına gönderme yapan ifadeler kullandıkları görülmüştür. Bu yöndeki ifadelerde annenin çocuğa uzak ya da yakın oluşu, sevecenliği ya da soğukluğu, ihtiyaçlara duyarlı olup olmadığı gibi bağlanma ile ilişkili temel noktalar öne çıkmaktadır. Nesne ilişkileri kuramcılarında Fairbairn'e göre insanlar haz değil, nesne arayışındadır (akt. Mitchell, 2009). Ruhsal yaşamın sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için bireyin öteki tarafından kabul edilmeye, sevmeye ve ötekini içselleştirmeye ihtiyacı vardır (Klein, 1957 [2011]). Klein, ilksel nesne olarak anneye önem atfederek, güvenli bir şekilde kök salan ilksel nesnenin, sağlıklı bir gelişimin temeli olduğunu ifade etmiştir. Winnicott (1973)'ın kucaklayıcı çevre olarak ifade ettiği annenin bebeğin ihtiyaçlarını hissetme ve aktif varlığı ile bu ihtiyaçları karşılayan bir ortam sunma yetisi ile Bion (1959)'un bebeğin duygusal durumlarına katlanma, bunları içselleştirip dönüştürerek bebeğe yeniden yorumladığı bir süreci içeren annenin kapsayıcılığı, erken dönemde oluşacak güvenli bağlanmanın temelini oluşturmaktadır. Bu erken dönem yaşantılar henüz oluşmaya başlamamış olan otobiyografik bellek öncesi örtük belleğe kaydolan yaşantılardır (Schore & Schore, 2008) ve bu süreç henüz olgunlaşmakta olan beynin gelişimi için oldukça önemli bir süreçtir. Bu süreçte öteki nesnelerle etkileşim onlarla ilgili zihinsel temsillerin oluşmasını sağlar. Çalışmada anneleri ile güvenli bağlanma deneyimleri yaşamış katılımcıların bu kapsayıcı deneyimleri geri çağırabildikleri, yatıştırılma, ihtiyaçların karşılanması, sevilme gibi anıların anne ile ilgili olumlu kaynaklar olarak sunulduğu görülmüştür. Katılımcıların ifadelerindeki tutulma ve kucaklanma deneyimlerini içeren anılarda duygusal detaylar dikkat çekmiştir. Katılımcılar koku, bakış ve dokunulma gibi duygusal öğelerin yatıştırıcı yönüne vurgu yapmışlardır. Duygu düzenleme, bağlanma kuramının merkezi konularından biridir. Erken dönemde bebek, anneye bakar ve anne de bebeğe bakışlarıyla ona karşılık verir, böylece karşılıklı etkileşim için bir kanal oluşturulur ve duygu düzenlemesi yüz yüze etkileşimler sayesinde gerçekleşir. Winnicott (1973)'ın deyişiyle “yeterince iyi anne” bebeğiyle uyumlanır ve bebeği yatıştırır, olumlu duygulanımın sürmesine olanak tanır. Katılımcıların kapsama deneyimlerini anımsarken iyi hissettiklerini ifade etmeleri içselleştirilmiş iyi nesne temsillerinin duygu düzenleme işlevini düşündürmektedir ve otobiyografik anıları hatırlama bu konuda bir rol üstleniyor gibi görünmektedir.

Bazı katılımcıların annelerinin kendi duygularını düzenlemekte zorlandığı, titizlik, öfkeli olma, depresif olma, kaygılı olma gibi sorunlar yaşadığı görülmektedir. Bu katılımcıların anılarında anne tarafından görülmeme, önemsenmeme gibi detaylarla birlikte duygu düzenlemede zorluk ve kendiliğe yönelik olumsuz atıflar dikkat çekmektedir. Winnicott, annenin, bebeğin yaşantılarının yansımaları sağlayan ayna işlevinden bahsetmiştir. Buna göre bebek annenin yüzüne baktığında kendisini görür ve nasıl görüldüğü orada ne gördüğüne bağlıdır. Ancak anne, bakıldığında bebeği yansıtmıyorsa, kendi duygularını düzenleyemediğinden bebeğe yanıt veremiyorsa bebek bu durumda kendini göremez ve Winnicott'ın ifadesi ile “baktığımda görüyorum, demek ki varım” deneyimini yaşayamaz (Tükel, 2011). Duygu düzenlemede zorluk yaşayan annelere sahip katılımcıların annelerine iyi gelmek, adeta onun ebeveyni gibi onu düzenlemek yönündeki eğilimleri göz önüne alındığında bu katılımcıların kendilik düzenleme ve bütünleştirme yönündeki zorlanmaları anlaşılabilir.

Otobiyografik anılarda baba, öncelikle “mesafe” sıfatı ile birlikte yer almıştır. Bağlanma ile ilgili literatür incelendiğinde, öncelikle anne-bebek etkileşimine yer verildiği, ilksel nesne olarak annenin ele alındığı görülmektedir. Babalar ile bağlanma üzerine yapılan çalışmalarda baba ile doğrudan kurulan ilişki yanında, babanın anne ile ilişkisi ve babanın anne-çocuk ilişkisindeki rolü önem kazanmıştır (Lundy, 2003). Babanın anne-bebek ayrışmasında kolaylaştırıcı bir etkisi vardır. Winnicott bu durumu şöyle ifade etmiştir:

“Baba bebek için ikinci anne olabilir veya olmayabilir, fakat öyle bir an gelir ki baba bebek için farklı bir rolde olduğunu hisseder. O andan itibaren, baba, kendi bütünlüğünü oluşturmaya çalışan bebek tarafından bir kılavuz olarak kullanılmaya başlar. Bu yüzden, babanın kullanılmaya başlanmasını, çocuğun kendiliğini birleştirme ve entegre olma sürecindeki ilk belirti olarak görebiliriz.”

Babanın ilişkiye üçüncü olarak girişi, dış dünyayı, dışarıda olanı ve mesafeyi çağrıştırmıştır. Katılımcılar babaları ile ilgili daha çok çalışma yaşamı, kurallar, izinler gibi toplumsal yaşama atıfta bulunan anılar anlatmışlardır. Bununla birlikte babaların ikinci bir kapsayıcı nesne olarak ilişkiye girdiği ve kendilik nesnesi olduğunu düşündüren ifadeler görülmüştür. Çocuğun tanıdığı ilk öteki olan baba, çocuğun kişilik gelişiminde önemli bir faktör olan kendilik nesnesi olabildiği ölçüde anlatılarda yer almaktadır. Bebekler kendiliğini oluştururken kimi kendilik parçalarını anne ve babasına atar, daha sonra bunları sahiplenir, birleştirir ve sabit bir kendilik oluşturur (Kohut & Wolf, 1978). İfadelerde görülen, baba tarafından görülme, onaylanma, ona benzeme ifadeleri bu bakış açısıyla yorumlanabilir.

Katılımcıların otobiyografik anlatılarının yorumlanması onların sözlü yani açık anlatılarının içeriğinin analizini içermektedir. Bu açık anlatılar yukarıda sözü edilen daha erken dönem yani örtülü belleğe kayıtlı ilişki deneyimlerinin izlerini içermektedir.

Örtülü ilişkisel bellek, birinin başkasıyla birlikte iken kendiliğini nasıl deneyimlediği ve sunduğu, onunla nasıl ilişki kurduğu, nasıl bağlandığını etkileyen bilgiler içermektedir. Bununla birlikte, bu süreçler kendilik ve ötekilerle ilgili zihinsel temsiller ve duygu düzenleme yöntemlerinin belirleyicisi olarak bireylerin nasıl yaşantılar içerisinde olacağına, dolayısıyla da otobiyografilere etki etmektedirler.

Katılımcıların bağlanma ilişkileri ile ilgili anlatılarında, ötekiler ve kendileri ile ilgili fikirleri, ilişkide nasıl hissedip nasıl davrandıkları ile ilgili kaygılı ve kaçınmacı anlatıların öne çıktığı, bazı katılımcıların anlatılarının tamamına yayılmış şekilde bu yöndeki ifadelerden birini daha çok kullandığı, bazılarının ise iki tür ilişkilene biçimini farklı ilişkiler içerisinde farklı şekillerde kullandıkları görülmüş, bu durum yetişkin bağlanmasının kaygı ve kaçınma boyutları ölçüldüğü çalışmaları akla getirmiştir. Brennan, Clark ve Shaver (1998)'in oluşturduğu, Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005)'in Türkiye güvenirlik ve geçerlik çalışmasını yaptıkları Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'de yetişkin bağlanmasının en iyi kaçınma ve kaygı boyutlarıyla ölçüldüğü bulunmuştur. Bu çalışmada da özellikle kaygı ve kaçınma ile ilgili anlatıların yoğunlukta olduğu bazı katılımcılar görülmüş, bağlanma kaygısı ve kaçınmasının nitel araştırmalarla da incelenebileceği düşünülmüştür. Ebeveynleri ile güvensiz bağlanma deneyimleri yaşamış katılımcıların romantik ilişkilerinde terk edilme kaygıları, yakınlık arzusu, değersiz hissetme gibi kaygılı anlatılara, yine bazı katılımcıları ise ilişkide duyguları açmaktan kaçınma, yakın ilişki kurmama, ötekilere güvenmeme gibi anlatılarının öne çıktığı görülmüştür. Güvensiz bağlanmanın duygu düzenleme, kendilik ve ötekiler ile ilgili olumsuz zihinsel temsiller oluşturduğunu daha önce belirtilmişti. Bu nokta Fonagy ve arkadaşlarının (2002), zihinselleştirme kavramı ile de ele alınabilir. Zihinselleştirme kısaca, kendisinin ve diğerlerinin zihinsel durumlarının farkında olma becerisi olarak ele alınabilir. Güvensiz bağlanmış bireyler, aynalanma ve kapsanma deneyimlerinin eksikliği nedeniyle zihinselleştirmede zorlanmaktadır. Katılımcıların romantik ilişkilerde yaşadıkları zorluklardan biri bu konudaki güçlüklerden kaynaklanıyor gibi görünmektedir. Bununla birlikte özellikle kaçınmacı ilişkiler kuran güvensiz bağlanmış katılımcıların, partnerlerini zihinselleştiremedikleri, kapsayıcı olamadıkları ve ilişkiye yatırım yapmaktan kaçındıkları düşünülebilir.

Romantik ilişkilerde bağlanma ile ilgili çalışmalar, içsel çalışma modellerinin etkisiyle, bireylerin kendilik ve ötekiler ile ilgili zihinsel temsillerinin ilişkideki uyum ya da çatışmalara temel sağladığını göstermektedir (Hazan & Shaver, 1987; Bretherton & Munholland, 1999; Fraley & Shaver, 2000). Bu noktada katılımcıların kendilerini diğerine açabilme, olduğu gibi kabul edilme konusundaki güvensizliklerinin ilişkide çatışma yaratabildiği görülmüştür. Kaygılı bağlanan katılımcıların kendileri ile ilgili olumsuz algıları nedeniyle, kaçınmacı bağlananların ise diğerlerinin güvenilmezliği ile ilgili fikirleri nedeniyle ilişkide sorun yaşadıkları görülmektedir.

Katılımcılar, romantik ilişkide bulundukları eşleri ile ilgili anlatılarında kimi zaman kendi ifadeleriyle kimi zaman da anlatıda örtük bir şekilde eşlerinin ebeveynleri ile benzerliklerini ifade etmişlerdir. Bu durumda ebeveyn ilişkisinde çatışma yaratan ilişkilene biçimleri romantik ilişkide yeniden sahneleniyor gibi görünmektedir. Nesne ilişkileri kuramını, çift etkileşimleri bağlamında inceleyen Dick (1967), bu tip durumları açıklarken eşler arasındaki bilinçdışı iletişime odaklanmakta ve eş seçiminin yalnızca bilinçli bir tercih olmadığını ifade etmektedir. Bu bilinçdışı tercih erken dönem içselleştirilmiş nesne ilişkilerine göre yapılmakta ve yansıtma özdeşim, bu bilinçdışı tercihi sağlayan mekanizma olarak işlemektedir. Klein (1946)'nın kuramında önemli bir yer tutan yansıtma özdeşim kavramı, anne bebek etkileşiminde önemli düzenleyici mekanizmalarından biridir. İdeal anne-bebek ilişkisinde bebek kendisinde kaygı uyandıran “kötü” zihinsel temsilleri anneye yansıttığında anne bunları içe alıp duygusal olarak dönüştürerek bebeğe geri verir ve bebek anneden gelen bu yansıtma ile özdeşleşerek kendi kaygısı ile başa çıkabilir. Çalışmada kaygı ve kaçınmacı bağlanma örüntüleriyle ilişki kuran katılımcıların annelerinin kendi duygularını düzenlemekte zorlanan anneler olduğu görülmüş, bu annelerin çocuklarının kaygılarını yatırtmakta ve yansıtma özdeşim sürecinde sorun yaşadıkları düşünülmüştür. İçsel kendilik-nesne temsillerinin oluşumuna temel sağlayan erken dönem ilişkilerinin yetişkin yaşamında eş seçiminde etkili olduğu görülmektedir.

Pincus (1960), ilişkideki kişinin bilinçdışı bir şekilde eşinin kendisinde kaybolmuş parçasını tamamlayacağı ya da bir şekilde ayna işlevi göreceği umuduyla ilişkiyi sürdürdüğünü ifade etmiştir. Siegel (1991) evlilik ilişkisinde patolojik nesne ilişkilerine dikkat çekmiş, bilinçdışı kendilik ve nesne temsillerindeki çatışmanın yansıtma özdeşim ile çift ilişkisinde yeniden sahnelendiğini ileri sürmüştür. Bu çalışmada katılımcıların romantik ilişkide yaşadığı çatışmalar, ebeveynleri ile yaşadıkları çatışmalara benzerlik göstermektedir. Yakınlık ve uzaklık ile ilgili duyulan kaygı, ilişkide ayrı bir özne olarak tanınma ve sınırlara ihtiyaç duyma noktalarında yaşadıkları problemler ebeveynleri ile yaşadıkları sorunlarla benzerlik göstermektedir. Catherall (1992), yansıtma özdeşimin çift ilişkisinde iki tür çatışmaya yol açabileceğini belirtmiştir. İlk durumda yansıtmanın yapıldığı eş, yansıtılan malzemeye özdeşim kurmayı reddeder ve yansıtma yapan eş duygusal kopukluk yaşar, duygusal olarak mesafeli olmaktan yakınıp, anlaşılmadığından şikayet eder. İkinci durumda ise yansıtma yapılan eş yansıtılan malzemeyi içine alır ancak kapsamaz bu kez ilişkide öfke ve saldırganlığın hakim olduğu durumlar yaşanır. Çalışmada eşlerinin ebeveynlerine olan benzerliklerini ifade eden katılımcıların bunu genelde olumsuz ifadelerle birlikte, ihtiyaçlarının karşılanmadığına vurgu yaparak ya da eşlerinin bu özelliklerinin onlarda öfke ya da kaygı yarattığını belirterek anlatması bu bakış açısına uygun görünmektedir.

4.1.2. Otobiyografik Anlatılarda Kendilik

Katılımcıların kendilik ile ilgili anlatımlarında kendilerini ilişkisel bir yapı içerisinde, ilişki kurdukları kişilerin gözünde ya da onlarla birlikte nasıl biri olduklarını içeren ifadeler görülmüştür. Katılımcılar kendilerini aile, romantik ilişkiler ya da arkadaşlarla ilişkilerde farklı olabilen halleri ile tanımlamışlardır. Bu durum güncel ilişkisel psikanaliz kuramcılarının bahsettiği benlik hissindeki süreksizlik, parçalılık ve kendiliğin içindeki farklı organizasyonlar olduğu yönündeki görüşlere uygundur (Mitchell, 1991; Bromberg, 1996). Sullivan (1980), kendilik sisteminin temel amacının ilişki içindeki güvenlik ve tatmin hissinin sağlanması olduğunu bu nedenle kendiliğin bütünlüğünün korunabilmesi için ilişki içerisinde bulunan bağlama göre çatışmalı tarafların sisteme dahil edilmediğinden bahseder. Ona göre deneyimler ben ve öteki ile ilişkide belirli kişilik yapılarına dönüşür, kendilik tanıdık olanı seçer ve bunun oluşturduğu güven hissi bireyi kaygıdan korur. Katılımcıların anlatımlarındaki romantik ilişki içindeki kendiliklerine dair noktalarda, katılımcıların özellikle bitmiş ilişkilerinden bahsederken “şimdi olsa ... davranmazdım” gibi ifadeler Sullivan (1980)’ın ele aldığı sabit olmayan “*ilişki-ben*”leri bağlamında değerlendirilebilir. Bireylerin, zaman içinde değişen ihtiyaçları, ilişkilerle ilgili yeni yorumları ve elde ettikleri deneyimler “*yeni-ben*”ler oluşturuyor gibi görünmektedir. Bununla birlikte katılımcılar bu bahsedilen çoklu kendilikleri birbirinden tamamen bölünmüş bir şekilde değil, bir bütünlük halinde algılamaktadır. Davies (1996), benliğin bir kaleydoskop gibi olduğunu, yüzey-zemin ilişkisi (ben-öteki) değiştikçe algılanan örüntülerin değiştiğini fakat bazı örüntülerin, bazı ilişkisel bağlamlarda daha sık tekrar edildiğini bu nedenle de kendimizi bir bütün olarak algılayabildiğimizi ifade etmektedir. Niteliksel ve niceliksel yöntemlerin bir arada kullanıldığı ve evli genç kadınların ilişki içinde benlik temsillerinin incelendiği bir çalışmada bu çalışmadaki bulgulara benzer şekilde kişilerin benlik temsillerinin ilişkide oldukları kişiye göre değişiklik gösterdiği ancak bütüncül ve temel bir benlik algısının da ilişkiden bağımsız olarak varlığını devam ettirdiği bulunmuştur (Mitrani, 1999; akt. Fişek, 2018).

Katılımcılar, olumlu ve olumsuz kendilik algılarından bahsederken ebeveynleriyle benzerlik gösteren, ebeveyninin kişilik ve ilişki kurma biçimini kendilerinde fark ettiklerini söyleyen ifadelerle başvurmuşlardır. Bu anlatılar, içselleştirme ve özdeşleşme kavramları ile incelenecektir. Klein (1957 [2011], içselleştirme sürecinin hem iç dünyayı inşa ettiğini hem de dış dünyaya ait gerçekliğin resmini çizdiğini, içselleştirilmiş iyi nesnelerin bütünleşmiş ve stabil bir egonun ön şartı olduğunu belirtmiştir. İçselleştirme dış dünyanın, otorite figürlerinin yoğunluk ve baskısının azaltılmasını sağlar. Ebeveynin benlik düzeyindeki etkisi erken dönem bebek araştırmaları ile daha açık şekilde anlaşılabilir. Bebekler yaşadıkları olaylarla ilgili ortak olan değişmez özellikleri soyutlayarak prototip anılar ve bunlara ilişkin temsiller oluştururlar. Stern (1985), bunlara “genelleştirilmiş etkileşim temsilleri” adını vermiştir. Beebe ve Lachmann (2002), erken dönem anne-bebek ilişkisini inceledikleri çalışmalarında bebeğin bu içselleştirme sürecinde tamamen pasif olmadığını, anne ile alışveriş halinde etkileşimi düzenlediğini göstermişlerdir. Erken dönemdeki bu

etkileşim temsilleri sözsüzdür ve örtük belleğe kodlanmaktadır (Beebe & Lachmann, 2002; Schore & Schore, 2008). Bu süreçler zaman içinde yinelendiğinde, kısmen simgeleşebilir, açık belleğe de kaydedilmeye başlar. Katılımcıların ebeveynleri ile etkileşimlerinden yola çıkarak geliştirdiklerine inandıkları kendilik ve ilişkisel şemaları bu açıklamaya uygun görünmektedir. Katılımcılar özellikle olumsuz kişilik özelliklerinden bahsederken bu ifadeleri kullanmışlardır. Bu noktada içselleştirilen bu özelliklerin, bilinçli bir şekilde değil, “o öyle olduğu için, ben böyle olmuşum” gibi bilinçdışı bir süreçle içe atıldığı yönünde bir anlatı mevcuttur. Bundan farklı olarak “o öyle olduğu için, ben de öyle olamaya çalıştım” gibi değer verilen bir kişiye benzeme ve onunla özdeşleşme yönünde bir arzu belirten ifadeler de mevcuttur. Bu noktada kayıp deneyimi ve özdeşim arasındaki ilişkiyi incelemek faydalı görünmektedir. 2 yıl önce babasını travmatik bir şekilde kaybeden katılımcının karmaşık bir yas süreci içerisinde olduğu ve yıkıcı özdeşimlerle kayıpla bağını sürdürdüğü dikkat çekmiştir. Kayıptan önce de babasıyla iç içe geçmiş bir ilişki tarif eden katılımcının, kayıpla özdeşim kurarak baş ettiği görülmüştür. Yas süreci ile ilgili çalışmalar, güvensiz bağlanma biçiminin karmaşık bir yas süreci yaşamakla ilişkili olduğunu göstermiştir (Bonanno, ve diğerleri, 2002; Field & Sundin, 2001; Fraley & Shaver, 1999). Ölüm şekli de kayba verilen tepkileri etkilemektedir. Ani ölümlerin kişinin kayba anlam vermekte zorlanmaları dolayısıyla karmaşık yasa neden olabileceği, bir diğer faktörün ise genç yaşta ölüm olduğu görülmektedir (Currier, Holland, & Neimeyer, 2007). Çalışmada bahsedilen katılımcının, güvensiz bağlanma, ani ve travmatik kayıp, geç yaşta ölüm gibi karmaşık yasla ilgili özellikleri gösterdiği görülmektedir. Anlatılarda bu durum, kaybedilen kişiyi idealize etme ve özdeşim kurarak bağı sürdürme şeklinde görülmektedir.

4.2. “Geçmiş”i, “Şimdi” Yeniden İnşa Etmek

4.2.1. Kendilik ve öteki temsillerini koruma

Katılımcıların anılarını anlatırken kendilik ve öteki ile ilgili zihinsel temsillere uygun anıları geri çağırdıkları, çelişki içeren bilgiler olma durumunda çeşitli savunmalar başvurdıkları görülmüştür. Bu savunmalardan bazıları otobiyografik anlatıları hatırlama ve yeniden inşa etme ile ilişkiliyken diğerleri ilişkisel düzlemde kendiliği ve duyguyu düzenlemek için kullanılan savunma mekanizmalardır. Otobiyografik anlatıların hatırlanma ve yeniden inşa süreçlerinin literatürde kendilik ve duygu düzenleme ile ilişkisine değinen çalışmalar mevcuttur (Collins and Read, 1994; Conway ve ark., 2004). Anılarına erişmekte zorlanan katılımcıların özellikle, çocukluk döneminde ebeveynleriyle ilgili olumsuz anlatılara sahip olduğu ve güvensiz bağlanma ilişkileri kurdukları görülmüştür. Saplantılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip bireylerin anı anlatımlarını inceleyen nicel bir çalışmada, kaçınmacı bağlanan bireylerin, spesifik anılarını hatırlamakta zorlandığını, daha çok genel yaşam dönemlerine gönderme yapan ifadeler kullandıklarını bulunmuştur (Tagini ve ark.,

2004; akt. Conway, 2004). Bu durum çalışmada, anılardaki kimi bilgilerin, kendiliğin inanç ve yapılarına tehdit oluşturmaları nedeniyle uzak tutulduğu şeklinde açıklanmıştır. Bunun yanı sıra Bowlby'nin (1969) açıkladığı üzere, kaçınmacı bağlanma örüntüsü, duyguları kontrol etmek, bağlanma ihtiyacını gizlemek ve yakınlık aramaktan kaçınmaya dayalı “aktivasyon engelleme” savunması ile ilişkilidir. Dolayısıyla bağlanma ile ilişkili anıya erişememek ya da anıyı detayları olmadan, genel bir anı olarak hatırlamak bu savunma stratejisi ile ilgili olabilir. Çalışmada bazı katılımcıların anılarını anlatırken, anıyı yeniden yaşar gibi bir duygulanım içerisinde oldukları, özellikle karşılanmamış ihtiyaçlara odaklanan, yoğun duygu ifadeleri, ebeveyni idealize eden ifadeler, tutarsız ya da bağlamını kaybeden uzun anlatılar dikkat çekmiştir. Bu bulgu literatürde otobiyografik anı ve bağlanma ilişkisine değinen çalışmalara uyum göstermektedir. Güvensiz bağlanan, özellikle ilişkilerde kaygılı örüntüler sergileyen bireylerin, sevilme, değerli olma, kabul edilme gibi ihtiyaçları nedeniyle bu tip bağlanma anılarına hızlıca eriştikleri, bu anılara yeterli duygusal mesafeyi koyamadıkları düşünülmektedir. Bağlanma ile ilgili anılar, anı ağı içerisinde aktive olduğundan duygu içerikli başka anılara erişim kolaylaşmaktadır. Bu nedenle anlatılar uzun ve zaman zaman kopuktur (Boyacıoğlu & Sümer, 2011; Collins & Read, 1994; Conway, Singer, & Tagini, 2004).

Anlatıların içeriğinde yalıtma, akılcılaştırma, idealizasyon, kendine karşı döndürme gibi savunma mekanizmalarının kullanımına yönelik ifadeler rastlanmıştır. Bu savunmaların kullanıldığı anlatılarda iyi bir ebeveyn imgesinin korunmasına yönelik çaba fark edilmektedir. Bu noktada akılcılaştırma ebeveyne yönelik duyguların yalıtılarak ilişkinin yarattığı kaygıyı azaltıyor gibi görünmektedir. İdealizasyonun, anlatısının tamamına yayılmış bir şekilde gözlenen bir katılımcının ebeveynlerini tek boyutlu bir şekilde “en iyi” olarak ifade ettiği gözlenmiştir. Diğer yandan ötekilerle bağ kurma ihtiyacını reddeden ve onları değersizleştiren bu katılımcının anlatılarında benliğe dair bilginin korunması için gösterilen çaba gözlenmektedir. Kohut (1971), savunmaların kendiliğin dağılmasını engellemek için kullanıldığını ifade etmiştir. Ötekini bir bütün olarak algılayamama ve kendilik düzenlemede sorun yaşayan güvensiz bağlanma örüntülerine sahip katılımcıların savunma mekanizmalarını kullanarak kaygıdan ve dağılmaktan korundukları düşünülmüştür. Bağlanma ve savunma mekanizmalarının ilişkisinin incelendiği çalışmalarda kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleriyle ilkel savunma mekanizmalarının kullanımı arasında ilişki bulunmuştur (Beşakyüz ve ark., 2012; Çağatay, 2014). Bu çalışmada idealizasyon gibi ilkel savunma mekanizmalarını en sık kullanan katılımcılar, ebeveynleri ile ilişkide ihmal, şiddet ya da travmatik ayrılık ve kayıp süreçleri yaşamış katılımcılardır.

4.2.1.1. Yetişkin perspektifi ile geçmişe bakma

Çalışmada katılımcıların çocukluk anılarını anlatırken şu anda sahip oldukları yetişkin perspektifinin anlatılarını etkilediği görülmüştür. Katılımcılar sonradan

edindikleri ilişkisel deneyimler ve gözlemledikleri günümüz ebeveyn davranışları sonrasında çocukluk anılarına ilişkin farklı atıflarda bulunduklarını ifade etmişlerdir. Bu nokta Stern (2004)'in şu anın geçmişi etkileyerek değiştirdiği görüşüne uygun görünmektedir. Stern (2004)'e göre anılar geçmiş merkezli olmaktan çok şimdiki zamanı da içine alan bir yapıdır ve bir yandan yaşadığımız dünyayı daha tanıdık kılarken, bir yandan da edinilen yeni bilgiler ve deneyimlerle yoğurularak bugünün bilgisini içine alır ve anlamlandırılır. Şimdi elde edilen bilgi ve deneyimler geçmişteki anıların hangi parçalarının şimdiki deneyimde etkili olacağını belirlemeye katkı sağlamaktadır.

Katılımcıların anılarını hatırlarken ebeveynlerinden dinledikleri anılardan etkilendikleri görülmüştür. Ebeveynin çocuk tarafından hatırlanmayan anıları anlatması, daha bütüncül bir yaşam hikayesi oluşturmak bakımından yararlı görünmektedir. Nelson ve Fivush (2007)'nin ebeveynin çocuğu hatırlama rolüne odaklandıkları çalışmalarında, ebeveynin geçmişi hatırlama ve anlatmasının çocuğun otobiyografik anılarını etkilediğini göstermişlerdir. Dolayısıyla ebeveynden duyulan, öğrenilen bir anı ve içeriğindeki öğelerin hatırlanan anılarla etkileşime girerek onun içeriğini değiştirebileceği düşünülebilir. Bu noktada çalışmada ortaya çıkan bir diğer tema, ebeveynin kendi çocukluğu ile ilgili otobiyografik anılarını paylaşmasının da geçmişe bakışı değiştirmesidir. Özellikle ebeveynleri ile güvensiz bağlanma deneyimlerine sahip katılımcılar, ebeveynlerinin de çocuklukta maruz kaldığı güvensiz bağlanma deneyimlerine değinmiş, bunları öğrenmenin ebeveynlerini anlamalarına yol açtığını belirtmişlerdir. Bu anlatılarda, katılımcıların ebeveynlerinin çocukluklarını öğrendikten sonra kendilik ve öteki ile ilgili daha bütüncül bakış açısına sahip olabildikleri görülmüştür. Yeni ilişkisel deneyimler ve ebeveynin anlattığı anılar, katılımcıların, sevilmez ya da değersiz, ötekilerin de güvenilmez olduğu yönündeki içsel temsillerine zır bir bakış açısı sunarak geçmişe ait bilgiyi değiştirmektedir. Damasio (1999) ve Edelman (1990)'un “mevcut bağlamda hatırlamak” olarak kavramsallaştırdığı şimdiki zamanda hatırlamanın, geçmişin duygusal, duyuşsal ve bilişsel özelliklerinin tamamını içererek mevcut bağlamın deneyimin hangi parçalarını aktive edeceğinin seçilmesi durumunu içeren ifadelerini akla getirmektedir. Bununla birlikte yeni ilişkisel deneyimlerin geçmişe ait bilgiyi yeniden işlemeye alarak değiştirebilmesi ilişkisel psikanalizin zihni ikili ve etkileşimli bir şekilde ele alan bakış açısına uygun görünmektedir.

Çalışmada katılımcıların geçmiş deneyimlerini anlatırken ötekilerle ilgili zihinsel temsilleri, kendilik ile tasarımları ve çeşitli duygu durum düzenleme stratejileri yoluyla geçmişin bilgisini yeniden inşa ettikleri düşünülmüştür. Bu noktada psikanalitik teorinin erken dönemlerindeki geçmişi değerlendirme yöntemi ile daha sonraki dönemlerde bireyi ilişkisel durumlarıyla ele alan yorumsamacı bakış açılarını incelemekte fayda görülmüştür. Freud kuramını oluştururken insanın ruhsal dünyasını açıklayan nedensel ilkeleri belirleyerek pozitif bilimlere benzeyen bir bilim anlayışıyla hareket etmekteydi

(Gill, 1984). Bu noktada kişilik yapılarını ve patolojileri açıklayan evrensel öğelere ulaşmayı hedefliyordu. Hastalarının geçmişleri ile ilgili anlatıları da bu konudaki temel çıkış noktasıydı. Bu bakış açısına bakıldığında bireylerin geçmiş yaşantılarını ve bunların anılarını geçmişin bire bir kopyası gibi, kesin bir gerçeklik içerisinde aktardığı fikri görülmektedir. Freud özellikle histerik hastalarının geçmişte yaşadıkları taciz travmalarının patolojiye neden olduğunu düşünmüştü. Ancak bir süre sonra Freud bu anlatıların tamamının gerçek olmayabileceğini düşünmüş, çocuk cinselliğini gerçek anıların değil, bilinçdışı fantazilerinin ürünü olarak incelemeye başlamıştır. Bu noktada da bu fantazilerin insan türüne özgü ve evrensel olduğuna yönelik bir vurgu görülmektedir.

Psikanalizin yorumsamacı bakış açısı ise, bireyin anlaşılabilmesinin, geçmişe dair net ifadelerle olmayacağını, çünkü geçmişin, bugün yeniden inşa edildiğini ve bu süreçte bireyin şimdiki deneyimleri ve ilişkilerinin etkili olduğunu öne sürmüştür. Buna göre geçmişle şimdi arasında nedensel bir ilişkiden ziyade bir yeniden kurgulama ve inşa etme söz konusudur. Bu bakış açısına göre terapide geçmişin anlatılarının yeniden kurgulanması önemlidir ve bu kurgulama daha ahenkli bir yaşam hikayesi oluşturmak için kullanılır (Spence, 1982).

Katılımcıların anlatılarında görüldüğü haliyle geçmiş yaşantılarını anlatırken yaptıkları bu yeniden kurgulama faaliyeti bellek çalışmaları ile de uyumludur. Bellek çalışmaları anılarımızın bire bir kopyalarını değil, beklentilerimiz, amaçlarımız ve kendilik tasarımlarımız gibi bireysel özelliklerin ve kültürün süzgecinden geçirilmiş kurgularını hatırladığımızı göstermektedir (Schacter, 1996; Brewer, 1986; Fivush, 2010; Conway ve Rubin, 1994). Dolayısıyla kişilik ya da psikopatoloji, tamamen geçmişin bir ürünü olarak ele alınmamalıdır. Çalışmada katılımcıların geçmişi değerlendirirken bugünkü bakış açılarını bildirdikleri, yeni deneyimlerinin ve farklı ilişkilene biçimlerinin geçmişi yorumlamada farklılıklara yol açtığını ifade ettikleri görülmüştür. Bunun yanı sıra erken dönem ilişkilerinin sonraki ilişkileri için bir model oluşturarak bugünü etkilediği de görülmektedir. Dolayısıyla geçmiş ve şimdi etkileşim halinde yeni kurgular oluşturarak bireyin yaşam öyküsüne ve kişiliğine etki ediyor gibi görünmektedir.

BÖLÜM 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerin aile ve romantik ilişkileri ile ilgili otobiyografik anlatılarının bağlanma kuramı bakış açısıyla derinlemesine incelenmesidir. Bu bağlamda katılımcıların bağlanma örüntüleri, nesne ilişkileri, duygu ve kendilik düzenleme süreçlerinin otobiyografik anlatılar içerisinde ne şekilde ifade edildiği anlaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmada, Main ve arkadaşlarının (1985) geliştirdiği Yetişkin Bağlanma Görüşmesi'nden ilham alınarak geliştirilen Otobiyografik Görüşme Rehberi aracılığıyla 15 kişi ile yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler yapılmıştır.

Literatürde bağlanma kuramı ve otobiyografik bellek ile yapılan çalışmaların daha çok nicel araştırmalar olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar bağlanma biçimlerinin otobiyografik anlatıların yapısında ve içeriklerinde bağlanma kaygı ve kaçınmasına bağlı olarak değişimler yarattığını vurgulamaktadır (Conway & Rubin, 1994; Fivush, 2010; Sümer & Boyacıoğlu, 2011). Ancak bu değişimlerin içeriği nicel çalışmalarda görülememektedir. Yine nicel araştırmalarda kullanılan ve yetişkin bağlanmasını en iyi ölçtüğü düşünülen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin (Selçuk, Günaydın, Sümer, & Uysal, 2005), bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarını incelerken ölçek maddeleri ile sınırlanmış yapısı içerik hakkında yeterli bilgi vermemektedir. Bu çalışma otobiyografik anlatıların içeriğindeki, bağlanma, nesne ilişkileri ve kendilik ile ilgili bilgiyi derinlemesine incelemesi bakımından bu çalışmalara yeni bir boyut kazandırmaktadır.

Yapılan tema analizi sonucunda iki ana temaya ulaşılmıştır. Bunlar; “Otobiyografik Anlatılarda Bağlanma İlişkileri: Bağlanma ile İlişkili Anılar”, ve “Geçmiş'i ‘Şimdi’ Yeniden İnşa Etmek: Zihinsel Temsillerin İnşa Faaliyeti” olarak adlandırılmıştır. İlk ana tema, ebeveynle ilgili anılar, romantik ilişki ile ilgili anılar ve kendilik tanımlayıcı anıları içermektedir. İkinci ana tema ise, kendilik ve öteki temsillerini korumaya yönelik anıya erişim ve anı içeriğini düzenleme, savunma mekanizmaları ve yetişkin perspektifi ile geçmişe bakışı içermektedir.

Katılımcıların ebeveynleri ile ilgili anılarında ebeveynlerinin kapsayıcı işlevi ve kendi duygularını düzenleyip düzenleyemedikleri ile ilgili ifadeler ön plana çıkmıştır. Romantik ilişki anılarında ilişkide kaygı ve kaçınmaya yönelik temalar ve ebeveyne benzeyen eş seçimini içeren ifadeler görülmektedir. Katılımcılar, kendilerini tanımlarken, farklı ilişkiler içerisinde farklı bir kendilik algısını içeren çoklu kendiliklerden bahsetmiş, bununla birlikte ebeveynlerinden içe aldıkları özelliklerin kendilik tanımlamalarında ön plana çıkmıştır. Bununla birlikte sevilir olma, başarılı olma gibi özelliklerine odaklandıkları görülmüştür.

Katılımcıların geçmiş ile ilgili anıları hatırlarken kullandıkları stratejiler, anıya yetersiz erişim, canlı anılar ve tutarsız çelişkili anlatılar üretme ile birlikte yalıtma, akılcılaştırma, idealizasyon ve kendine doğru döndürme savunma mekanizmaları olarak belirlenmiştir. Katılımcılar bugün kullandıkları savunma mekanizmaları geçmişi hatırlamada rol oynamakta gibi görünmektedir.

Son olarak katılımcıların yeni ilişkisel deneyimler, günümüzdeki ebeveyn davranışlarını gözlemleme, ebeveynlerinin anı aktarımı ve onların çocukluk hikayelerini dinleme yoluyla da geçmişi algılama ve yorumlamalarında değişiklik olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, erken dönemde oluşan bağlanma ilişkili temsillerinin kendilik ve öteki ile ilgili bilgiyi etkileyerek ilişkilere ve yaşam hikayelerine yön verdiği, bunun yanında şu an sahip olunan savunmaların ve edinilen güncel bilgilerin geçmişi yorumlamada ve anlatılarda etkilerinin olabileceği düşünülmüştür.

Bu bulgulara dayanılarak şu önerilerde bulunulabilir:

Çalışmadaki bilgiler tek seferde toplanmıştır. Nesne ilişkileri ve kendilik ile ilgili daha detaylı bilgilerin alınabilmesi için birden fazla oturumda görüşmelerin yapılması daha uygun olabilir. Çalışmada 15 katılımcıya ulaşılmış, katılımcıların seçiminde herhangi bir kriter belirlenmemiştir. Katılımcıların 12 tanesinin üniversite, 2 tanesinin yüksek lisans ve birinin lise mezunu olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu yüksek eğitim düzeyinin bireylerin kendileri ile ilgili düşünme, dili kullanım, çeşitli kültürlerle etkileşim gibi konularda yanlılık yarattığı düşünülmüştür. İleride yapılacak çalışmalarda katılımcı seçiminde eğitim durumu ya da sosyo-ekonomik durum gibi kriterler belirlenerek inceleme yapılması uygun olacaktır. Bunun yanı sıra bu çalışmanın klinik bir örnekleme gerçekleştirilmesinin çalışmanın bulgularını çeşitlendireceği düşünülmüştür.

EK'LER

EK. 1 Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet: Yaş: __

Medeni durum:

Bekar __ ise →

İlişkisi yok __
İlişkisi var __ ise: Birlikte yaşıyor __ Ayrı yaşıyor __

Şu anda birlikte olduğunuz kişiyle ne kadar süredir berabersiniz? __

Evli __ ise: Birlikte yaşıyor __ Ayrı yaşıyor __
Diğer __ (lütfen belirtiniz)

Şu anda birlikte olduğunuz kişiyle ne kadar süre önce evlendiniz? __
Evlendiğinizde eşiniz kaç yaşındaydı? __
İsteyerek mi evlendiniz: Evet __ Hayır __

Daha önce __ kere evlendim, __ kere boşandım.

Çocuğunuz var mı? Hayır __ Evet __ ise kaç tane? __

Yaşları: _____

Çalışıyor musunuz?

Evet __ Hayır __ ise daha önce hiç çalıştınız mı? Evet __ Hayır __

Eğitim durumunuz:

__ Okuryazar __ İlköğretim mezunu __ Lise mezunu __ Yüksek okul mezunu
__ Üniversite mezunu __ Yüksek lisans __ Doktora

Gelir seviyeniz:

Düşük __ Alt orta __ Orta __ Üst orta __ Yüksek __

Hayatınızın çoğunu nerede geçirdiniz?

Büyük şehir __ Şehir __ Kasaba __ Köy __ Diğer __ (lütfen belirtiniz)

Kardeşiniz var mı?

Hayır __

Evet ____

Kiminle yaşıyorsunuz?

Yalnız

Anne ve/veya baba

Kardeş

Akraba

Arkadaş

Partner

Eş ve/veya çocuklar

Ailenizin eğitim seviyesi:

Anne

__Okuryazar değil

__Okuryazar

__İlköğretim mezunu

__Lise mezunu

__Yüksek okul mezunu

__Üniversite mezunu

__Yüksek lisans

__Doktora

Baba

__Okuryazar değil

__Okuryazar

__İlköğretim mezunu

__Lise mezunu

__Yüksek okul mezunu

__Üniversite mezunu

__Yüksek lisans

__Doktora

Varsa eş/partner

__Okuryazar değil

__Okuryazar

__İlköğretim mezunu

__Lise mezunu

__Yüksek okul mezunu

__Üniversite mezunu

__Yüksek lisans

__Doktora

Aile yapınızı nasıl tanımlarsınız?

Anne baba→

Çekirdek aile ____

Geniş aile ____

Varsa eş/çocuklar →

Çekirdek aile ____

Geniş aile ____

Anne babanız:

Evli ____

Evli ama ayrı yaşıyor ____

ise ayrıldıklarında kaç yaşındaydınız? ____

Boşanmış ____

ise ayrıldıklarında kaç yaşındaydınız? ____

boşanma sonrasında annemle ____ babamla ____

diğer _____ (lütfen belirtiniz)

yaşadım.

üvey annem

var ____ yok ____

üvey babam

var ____ yok ____

üvey kardeşim var ____ yok ____

öz kardeşim yok ____ var ____ ise kaçınıcı çocuksunuz: ____

boşanmış ama birlikte yaşıyor

ise kaç yaşınızdan beri? ____

Anneniz hayatta mı? Evet ____

Hayır ____

ise öldüğünde kaç yaşındaydınız? ____

Babanız hayatta mı? Evet ____

Hayır ____

ise öldüğünde kaç yaşındaydınız? ____

İlkokul öncesi dönemde anneniz çalışıyor muydu?
İlkokul döneminizde anneniz çalışıyor muydu?
İlkokul sonrası döneminizde anneniz çalışıyor muydu?

İlkokul öncesi dönemde babanız çalışıyor muydu?
İlkokul döneminizde babanız çalışıyor muydu?
İlkokul sonrası döneminizde babanız çalışıyor muydu?

Aşağıdaki yaşam dönemlerinizde size öncelikli olarak bakımınızdan sorumlu olan kişi kimdi, lütfen belirtiniz.

		Bakım veren kişi
0-1 yaş arası		
1-3 yaş arası		
3-6 yaş arası		
İlkokul dönemi		
İlkokul sonrası dönem		

EK 2. Otobiyografik Görüşme Rehberi

Ebeveynler ile ilişkiler

1. Küçük bir çocukken annenizle nasıl bir ilişkiniz olduğunu anlatır mısınız?

Hatırlayabildiğiniz kadar eskiye gidebilirsiniz.

2. Annenizin nasıl biri olduğunu anlatabilir misiniz? Onu tanımlamak için kullanabileceğiniz 3 sıfat nedir? Ardından bu sıfatları seçmenize neden olan anılar anlatmanızı isteyeceğim.

3. Küçük bir çocukken babanızla nasıl bir ilişkiniz olduğunu anlatır mısınız?

Hatırlayabildiğiniz kadar eskiye gidebilirsiniz.

4. Babanızın nasıl biri olduğunu anlatabilir misiniz? Onu tanımlamak için kullanabileceğiniz 3 sıfat nedir? Ardından bu sıfatları seçmenize neden olan anılar anlatmanızı isteyeceğim.

5. Küçük bir çocukken hangi ebeveyniniz size daha yakındı?

6. Neden onun daha yakın olduğunu düşünüyorsunuz?

7. Duygusal bir sorun, hastalık ya da fiziksel bir acı durumunda hangi ebeveyninizden, nasıl yardım isterdiniz? Sizinle nasıl ilgilenirdi? Buna ilişkin bir anınızı anlatır mısınız?

8. İhtiyaç duyduğunuzda ebeveynleriniz kolayca ulaşılabilir miydi? Buna dair bir anınızı anlatır mısınız?

9. Ebeveynlerinizden ayrı kaldığınız ilk anınızı anlatır mısınız?

10. Ebeveynlerinizin disiplin yöntemleri nelerdi? Bunlara dair hatırladığınız bir anınızı anlatır mısınız?

11. Ebeveynleriniz tarafından tehdit ya da ihmal edildiğiniz, reddedildiğinizi düşündüğünüz anlar olduysa anlatır mısınız?
12. Çocukken ebeveyn figürü gibi gördüğünüz başka biri var mıydı? Onunla ilişkini nasıldı?
13. Çocukken sizin için önemli birinden ayrı düştüğünüz (ölüm ya da başka sebeplerle) oldu mu? Bu süreçle nasıl başa çıktınız?
14. Nasıl bir evlat olduğunuzu düşünüyorsunuz?

Romantik İlişkiler

15. Şu anda devam eden romantik bir ilişkiniz var mı? (Yoksa sorular, daha önce kurduğu en yakın ilişki ile ilgili cevaplanacaktır)
16. Beraber olduğunuz kişiyle nasıl bir ilişkiniz olduğunu anlatır mısınız?
17. Beraber olduğunuz kişiyi tanımlayacak 3 sıfat seçmenizi isteyeceğim. Ardından seçtiğiniz her sıfat için bu sıfatı seçmenize neden olan bir anınızı anlatmanızı isteyeceğim.
18. Beraber olduğunuz kişi ile kurduğunuz yakınlıktan memnun musunuz? Bu yakınlıktan rahatsız olduğunuz ya da daha yakın olmak istediğiniz oluyor mu? Neden?
19. Herhangi bir sorununuz olduğunda beraber olduğunuz kişiden yardım ister misiniz? Neden?/Ne şekilde? Buna ilişkin bir anınızı anlatır mısınız?
20. Beraber olduğunuz kişiyle hiç ayrı kaldığınız oldu mu? O döneme ilişkin bir anı anlatır mısınız?
21. Birlikte olduğunuz kişinin sizi terk edeceğinden korkar mısınız? Bu durumda nasıl davranırsınız?
22. Birlikte olduğunuz kişiyle özel duygu ve düşüncelerinizi ne düzeyde paylaşırsınız?

23. Nasıl bir partner olduğunuzu düşünüyorsunuz?

Kendilik

24. Bana kendinizden, bir birey olarak nasıl biri olduğunuzdan bahseder misiniz?

25. Sizin şu anda olduğunuz insan olmanıza neden olan, sizi siz yapan olaylar, durumlar, değişim anları nelerdir?



EK 3. Bilgilendirilmiş Onam Formu

.../.../2019

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Sevim Temel tarafından yürütülen **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- Araştırmanın Amacı: Anılar ile ilgili bilgiler edinmek
- Araştırmanın İçeriği: Araştırmaya katılmayı kabul eden kişilerden geçmiş yaşantılar ile ilgili anılar anlatmaları istenecektir.
- Araştırmanın Nedeni: ☐ Bilimsel araştırma ☒ Tez çalışması

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

İmzası:

(Varsa) Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin:

Veli veya Vasisinin (kendi el yazısı ile) İmzası:

Not: Bu form, iki nüsha halinde düzenlenir. Bu nüshalardan biri imza karşılığında gönüllü kişiye verilir, diğeri araştırmacı tarafından saklanır.

KAYNAKÇA

- Adler, J. M., Chin, E. D., Kolisetty, A. P., & Oltmanns, T. F. (2012). The distinguishing characteristic of narrative identity in adults with features of Borderline Personality Disorder: An empirical investigation. *Journal of Personality Disorders*(26), 498-512.
- Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of strange situation*. Hillsdale: Erlbaum.
- Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2013). *Klinik Uygulamada Zihinselleştirme*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Baldwin, M. K., Fehr, B., Keedian, E., Seidel, M., & Thomson, D. W. (1993). An exploration of the relational schemata underlying attachment styles: Self-report and lexical decision approaches. *Personality and Social Psychology Bulletin*(19).
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*(61), 226-244.
- Bauer, P. J., Stennes, L., & Jennifer, C. H. (2003). Representation of the inner self in autobiography: Women's and men's use of internal states language in personal narratives. *Memory*(11), 27-42.
- Beebe, B., & Lachmann, F. M. (2002). Organising principles of interaction from infant research and lifespan prediction of attachment: Application to adult treatment. *Journal of Infant, Child and Adolescents Psychotherapy*(2), 61-89.
- Beşoğlu, Ç. (2014). *Öğretmenlerin Mobbinge Maruz Kalma Düzeyleri İle Örgütsel Bağlılıkları Arasındaki İlişki Kocaeli İli Gölçük İlçesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Bion, W. (1959). Attacks on Linking. *Int J Psychoanal*(40), 308-315.
- Boğaziçi Üniversitesi. (2006). *Rehberlik Ünitesi*. 05 10, 2017 tarihinde Burem: <http://burem.boun.edu.tr> adresinden alındı
- Bouchard, M. A., & Guerette, L. (1991). Psychotherapy as hermeneutical experience. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*(28(3)), 385-394.
- Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their characters and home life. *International Journal of Psycho-Analysis*(25), 19-53.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol.1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol.2: Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3*. New York: NY: Basic Books.
- Boyacıoğlu, İ., & Sümer, N. (2011). Bağlanma Boyutları, Otobiyografik Bellek ve Geçmişi Kabul Etme. *Türk Psikoloji Dergisi*(26), 105-118.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*(3(1)), 77-101.

- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). *Self report measurement of adult attachment: An integrative overview*. Mart 2017 tarihinde https://www.researchgate.net/publication/284088628_Dimensions_of_adult_attachment_an_integrative_overview adresinden alındı
- Bretherton, I., & Munholland, K. (1999). Internal working models in attachment relationships: A construct revisited. J. Cassidy, & P. R. Shaver içinde, *Handbook of attachment: Theory, Research and Clinical Applications* (s. 89-111). London: The Guilford Press.
- Brewer, W. F. (1986). What is Autobiographical Memory. D. Rubin içinde, *Autobiographical Memory* (s. 25-49). Cambridge: Cambridge University Press.
- Bromberg, P. M. (1996). Standing in the spaces: The multiplicity of self and the psychoanalytic relationship. *Contemporary Psychoanalysis*(32), 509-535.
- Busch, A. L., & Lieberman, A. F. (2007). *Attachment and Trauma: An Integrated Approach to Treating Young Children Exposed to Family Violence*. (D. Oppenheim, & D. F. Goldsmith, Dü) New York: The Guilford Press.
- Cassidy, J. (1999). The nature of child's tie. J. Cassidy, & P. R. Shaver içinde, *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*. London: The Guilford Press.
- Cillov, H. (1972). *İktisadi Olaylara Uygulanan İstatistik Metodiari : indeksler. Zaman Serilerinin Tahlili. İstatistik Münasebetleri, iktisadi istatistikler* (Gözden geçirilmiş üçüncü baskı b.). İstanbul: İ.Ü. İktisat Fakültesi.
- Cohen, G. (1996). *Memory in the real world*. Erlbaum: Psychology Press.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. K. Bartholomew, & D. Perlman içinde, *Advances in personal relationship*. London: Jessica Kingsley.
- Conway, M. A., & Rubin, D. C. (1994). The structure of autobiographical memory. A. F. Collins, S. E. Gathercole, M. A. Conway, & P. E. Morris içinde, *Theories of memory* (s. 103-137). Hove: Lawrence Erlbaum Associates.
- Conway, M. A., Singer, J. A., & Tagini, A. (2004). *The self and autobiographical memory: Correspondance and coherence*. Mayıs 2017 tarihinde <http://digitalcommons.conncoll.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1013&context=psychfacpub> adresinden alındı
- Cozolino, L. (2002). *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*. New York: W. W. Norton & Company.
- Currier, J. M., Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2007). Sense-making, grief and the experience of violent loss: toward a mediational model. *Death Studies*(30), 403-428.
- Davenport, N., Schwartz, R. D., & Elliott, G. P. (2003). *Mobbing İşyerinde Duygusal Taciz*. (O. C. Önerioy, Çev.) İstanbul: Sistem Yayınları.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2005). *The Sage Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks: California: Sage.
- Deri, S. (1964). *Symbolization and Creativity*. New York: International Universities Press.
- Erten, Y., & Öztep, S. (2005). *"Araöznellik" (Intersubjectivity)-"Aranesnellik" (Interobjectivity)*. Aralık 2018 tarihinde <http://www.ercankesal.com/makaleler-sunumlar/araoznellik-intersubjectivity-aranesnellik-interobjectivity/> adresinden alındı

- Fairbairn, W. D. (1958). On the nature and aims of psychoanalytical treatment. *International Journal of Psycho-Analysis*(39), 374-385.
- Fink, G. R., Markowitsch, H. J., Reinkemeier, M., Bruckbauer, T., Kessler, J., & Heiss, W. D. (1996). Cerebral representation of one's own past: Neural networks involved in autobiographical memory. *Journal of Neuroscience*(16), 4247-4282.
- Fivush, R. (2010). The development of autobiographical memory. *Annual Review of Psychology*(62).
- Fonagy, P., & Target, M. (2003). *Psychoanalytic Theories. Perspectives from Developmental Psychology*. New York: Routledge.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. New York: Other Press.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies and unanswered questions. *Review of General Psychology*(4), 132-154.
- Gill, M. (1984). Psychoanalysis and psychotherapy: A revision. *International Review of Psychoanalysis*(11).
- Güleç, N., & Magagna, J. (2016). *Bebegi Anlamak: Ailesi İçinde Bebeği Gözlemlemek*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*(52), 511-524.
- Howitt, D. (2010). *Introduction to Qualitative Methods in Psychology*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Karasar, N. (1972). *Araştırma Yöntemleri Ders Notları*. A.Ü. Eğitim Fakültesi, Ankara.
- Karasar, N. (1973). Mesleki ve Teknik Öğretimde Araştırma ve Verimlilik. *Mesleki ve Teknik Öğretimde Verimlilik Semineri: M.E.B. Mesleki ve Teknik Öğretim Müsteşarlığı ve MPM'in işbirliği ile 8-13 Mayıs 1972 tarihleri arasında düzenlenen Seminer Bildiri ve Tutanakları* (s. 93-105). içinde Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi.
- Karasar, N. (1974). Araştırma Eğitimi. *A.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1-4), s. 263-74.
- Karasar, N. (1985). *Araştırma Eğitimi: Türk Üniversitelerinde Bir Tarama*. Ankara: TÜBİTAK.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar - İlkeler - Teknikler* (17 b.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karasar, N. (2011). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama* (16 b.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karasar, N. (2013). Medeniyetin Ortak Paydasında İnsan Olmak: Yeni Bir Bilimsel Algı Çerçevesi. *Ekonomik Toplumsal ve Siyasal ANALİZ Dergisi*(2), s. 9-40.
- Karasar, N. (2014). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama* (18.basım b.). Ankara: NOBEL Yayın Dağıtım.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler* (28.basım b.). Ankara: NOBEL Yayın Dağıtım.
- Klein, M. (2011). *Haset ve Şükran*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Koçak, Y., & Yeşilyurt, C. (2014). *Türk Hukuku Bakımından Mobbing*. *Zeitschrift für die Welt der Türken Journal of World of Turks*.
- Kohut, H., & Wolf, E. (1978). The disorders of the self and their treatment: An outline. *International Journal of Psychoanalysis*(59).
- Köhler, L. (2014). On the development of the autobiographical self and autobiographical memory: Implicit and explicit aspects. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*(9(1)), 18-34.

- Kuş, E. (2007). Sosyal Bilim Metolojisinde Paradigma Dönüşümü ve Psikolojide Nitel Araştırma. *Türk Psikoloji Yazıları*(10(20)), 19-41.
- Lundy, B. L. (2003). Father and mother-infant face-to-face interactions: Differences in mind-related comments and infant attachment. *Infant Behavior and Development*(26), 59-72.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (2003). *İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu*. (A. N. Babaoğlu, Dü.) İstanbul: Metis Yayınları.
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Stange Situation. D. C. Greenberg, & E. M. Cummings içinde, *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*. University of Chicago Press.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*(50(1-2)), 66-104.
- Masterson, J. F. (2005). *The personality disorders through the lens of the attachment theory and the neurobiologic development of the self*. Zeig, Tucker & Theisen.
- McLean, K. C., Pasupathi, M., & Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of narrative self development in adolescence and adulthood. *Personality and Social Psychology Review*(11), 262-278.
- McWilliams, N. (2016). *Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*. (E. Kalem, Dü.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel Araştırma: Desen ve Uygulama için Bir Rehber*. (S. Turan, Dü.) Ankara: Nobel.
- Mimaroğlu, H. (2008). Örgütlerde Güç Eşitsizlikleri ve Cinsel Taciz. *Çanakkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 323.
- Mitchell, S. A. (1991). Contemporary perspectives on self: Toward an integration. *Psychoanalytic Dialogues*(1(2)), 121-147.
- Mitchell, S. A. (2009). *Psikanalizde İlişkisel Kavramlar: Bir Bütünleşme*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Mitchell, S. A., & Black, M. J. (1995). *Freud and Beyond: A history of modern psychoanalytic thought*. Newyork: Basic Books.
- Mitchell, S. A., & Black, M. J. (2014). *Freud ve Sonrası: Modern Psikanalitik Düşüncenin Tarihi*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Ocak, S. (2008). *Öğretmenlerin Duygusal Taciz (Mobbing) 'E İlişkin Algıları (Edirne İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Eğitim Yönetimi ve Denetimi, Edirne.
- Ogden, T. (1978). On potential space. P. L. Giovacchini içinde, *Tactics and Techniques in Psychoanalytic Therapy, III: The Implications of Winnicott's Contributions*. New York: Jason Aronson.
- Öktem, Ü. (2005). Fenomenoloji ve Edmund Husserl'de apaçıklık (evidenz) problemi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*(45 (1)), 27-55.
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem-bilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(11 (1)), 323-343.
- Palaganas, E. C., Sanches, M. C., Molintas, M. V., & Caricativo, R. D. (2017). Reflexivity in Qualitative Research: A Journey of Learning. *The Qualitative Report*(22(2)), 426-438.

- Perry, B. D., Pollard, R. A., Blakley, T. L., Baker, W. L., & Vigilante, D. (1995). Childhood trauma, the neurobiology of adaptation, and "use-dependent" developmental of the brain: How "states" become "traits.". *Infant Mental Health Journal*(16(4)), 271-291.
- Putnam, F. W. (1997). *Dissociation in children and adolescents: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Reichert, E. (2003). *Workplace Mobbing: A New Frontier for the Social Work Profession. Professional Development: The International Journal of Continuing Social Work Education*.
- Safran, J. D. (2014). *Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler*. İstanbul: Okuyan us.
- Schacter, D. L. (1996). *Searching for memory: The brain, the mind, and the past*. New York: Basic Books.
- Schafer, R. (1992). *Retelling a life: Narration and dialogue in psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- Schimek, J. (1975). The interpretation of the past: Childhood trauma, psychic reality and historical truth. *Journal of American Psychoanalytic Association*(23), 845-865.
- Schore, A. N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self*. New Jersey: Erlbaum.
- Schore, J. R., & Schore, A. N. (2008). Modern attachment theory: The central of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal*(36(9)), 9-20.
- Scott, W. A., & Wertheimer, M. (1962). *Introduction to Psychological Research*. New York: John Wiley and Sons.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik olarak değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*(8(16)), 1-11.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford.
- Simcock, G., & Hayne, H. (2003). Age-related changes in verbal and nonverbal memory during early childhood. *Developmental Psychology*(39).
- Sinanoğlu, S., Saraç, T., & Özdemir, E. (1972). *Batı Kaynaklı Sözcüklere Karşılık Bulma Denemesi I*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Sloan, L. M., Matyok, T., Schmitz, C., & Lester Short, G. F. (2010). A Story to Tell: Bullying and Mobbing at Workplace. *International Journal of Business and Social Science*, 87-97.
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*(1 (1)), 39-54.
- Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977). Attachment as an organization construct. *Child Development*(48), 1184-1199.
- Stern, D. J. (1999). Attachment. D. J. Stern içinde, *The Developing Mind*. New York, London: Guilford Press.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basic of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. London: SAGE Publications.
- Sullivan, H. S. (1950). The illusion of personal individuality. *Journal for the Study of Interpersonal Process*(13), 317-332.
- Taner, Y., & Gökler, B. (2004). Çocuk İstismarı ve İhmali: Psikiyatrik Yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi*(35).

- Tanyaş, B. (2014). Nitel Araştırma Yöntemlerine Giriş: Genel İlkeler ve Psikolojideki Uygulamaları. *Eleştirel Psikoloji Bülteni*(5), 25-38.
- Tulving, E. (1972). Episodik ve semantic memory. E. Tulving, & W. Donaldson içinde, *Organisation of Memory* (s. 382-402). New York: NY: Academic Press.
- Tura, S. M. (2011). Editörün önsözü. M. Klein içinde, *Haset ve Şükran*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Turabian, K. L. (2013). *A Manual for Writers Of Term Papers, Theses, and Dissertations* (8th edition b.). Chicago: The University of Chicago.
- Tükel, R. (2011). Bebek ve anne arasındaki mekanda öznenin yaratılması: Winnicott'un çalışmalarına bir bakış. *Psikanaliz Yazıları*(23), 15-34.
- Valle, R. S., & Halling, S. (1989). *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology. Exploring the Breadth of Human Experience*. New York: Plenum Press.
- Van Der Kolk, B. A. (2018). *Beden Kayıt Tutar*. (Ö. Kavakçı, & H. Demirci, Dü) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Verschueren, K., Marcoen, A., & Schoefs, V. (2017). The internal working model of the self, attachment and competence in five years olds. *Child Development*(67).
- Willing, C. (2008). *introducing Qualitative Research in Psychology*. London: Open University Press.