



T.C.

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BAĞLAŞIKLIK (CODEPENDENCY) DENEYİMLERİNDE
BENLİĞİN KEŞFİ: BİR YORUMLAYICI
FENOMENOLOJİK ANALİZ ÇALIŞMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FURKAN AKSU

SOSYAL POLİTİKA ANABİLİM DALI

ANKARA, 2022

T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BAĞLAŞIKLIK (CODEPENDENCY) DENEYİMLERİNDE
BENLİĞİN KEŞFİ: BİR YORUMLAYICI
FENOMENOLOJİK ANALİZ ÇALIŞMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FURKAN AKSU

SOSYAL POLİTİKA ANABİLİM DALI

PROF. DR. EMRAH AKBAŞ
DANIŞMAN

ANKARA, 2022

ONAY SAYFASI

Furkan Aksu tarafından hazırlanan “Bağımlılık (Codependency) Deneyimlerinde Benliğin Keşfi: Bir Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz Çalışması” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Politika Anabilim Dalı’nda Doktora/Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi	Kurumu	İmza
Prof. Dr. Emrah AKBAŞ	AYBÜ / İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi / Sosyoloji Anabilim Dalı	
Kabul ☐	Red ☐	
Doç. Dr. Abdulkadir DEVELİ	AYBÜ /Sağlık Bilimleri Fakültesi / Sosyal Hizmet Anabilim Dalı	
Kabul ☐	Red ☐	
Dr. Öğr. Üyesi Didem KOCA	Niğde OHU / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Sosyal HizmetAnabilim Dalı	
Kabul ☐	Red ☐	

Tez Savunma Tarihi: 01.07.2022

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Politika Anabilim Dalı’nda Doktora/Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

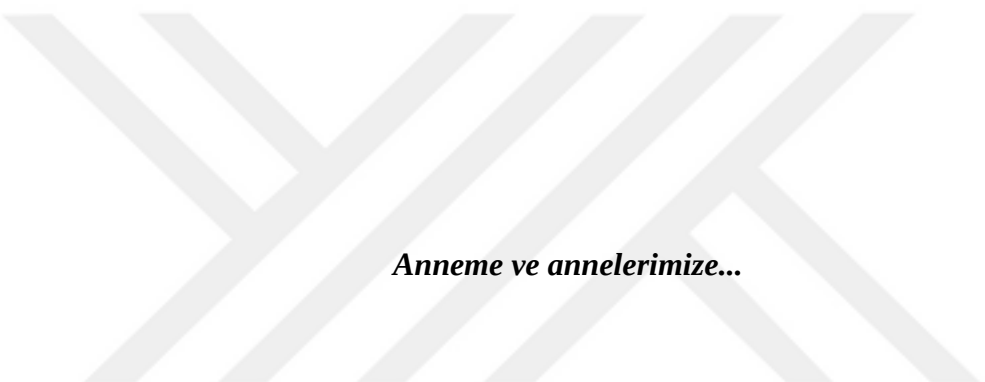
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Doç. Dr. Seyfullah YILDIRIM

BEYAN

Bu tez çalışmasının bütünüyle kendi çalışmam olduğunu, patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, elde ettiğim bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Furkan AKSU



Anneme ve annelerimize...

TEŞEKKÜR

Bu tez, sadece benim değil birçok kıymetli insanın güzide katkıları ile ortaya çıktı. Öncelikle, akademik hayata ilk adım attığım günden bu yana birikimlerinden faydalandığım, bana bir sosyoloğun nasıl düşünmesi ve yazması gerektiğini öğreten, öğrencisi olmaktan gurur ve onur duyduğum çok kıymetli hocam, tez danışmanım Prof. Dr. Emrah Akbaş’a çok teşekkür ederim. Ayrıca, yüksek lisans öğrenimim süresince ilgi ve desteklerini benden esirgemeyen Doç. Dr. Seyfullah Yıldırım ve Doç. Dr. Abdulkadir Develi hocalarıma da teşekkürlerimi sunmak isterim.

Öte yandan tüm hayatım boyunca maddi manevi desteklerini her an yanımda hissettiğim babam Mustafa Aksu, annem Ayşe Bilgin Aksu ve ablam Beyza Aksu Dünya’ya minnettarlığımı buradan ifade etmek isterim. Hayatım boyunca verdiğim her kararda arkamda durdukları için onlara ne kadar teşekkür etsem azdır.

Nitel bir araştırma olarak tasarladığım bu tez çalışmamda gerek katılımcılara erişmem gerekse bulgularım üzerinde tartışma yürüterek kodlamalarda bulunmamda büyük katkıları bulunan değerli dostlarım Lütfiye Aktan, Berfin Yıldırım ve Burcu Melis Polat’a ayrıca minnettarlığımı ifade etmek isterim.

Son olarak bu süreçte motivasyonumu diri tutmamı bir şekilde başaran, her daim ilgi ve desteğini yanımda hissettiğim can dostum Cihad Ertem’e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Bağlaşıklık (Codependency) Deneyimlerinde Benliğin Keşfi: Bir Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz Çalışması

Bağlaşıklık (codependency) bireylerin başka insanlarla etkileşimlerini sürdürebilmek için benlik duygularının kaybına varan kendini feda etme tutumlarını içeren ve sınırları muğlak bir davranış ve düşünce örüntüsüdür. Aşırı özgecilik, fedakârlık davranışı ve sosyal ilişkilerde bağımlılık gibi görüngülerle karakterize olan bağlaşıklık deneyimi, bireylerin sosyal ilişkiler başlatma ve sürdürebilmelerini zorlaştırmaktadır. Bu araştırmada bağlaşıklık her bir bireyin belirli düzeylerde deneyimleyebileceği sosyal bir fenomen olarak ele alınmış olup bağlaşıklığa ilişkin deneyimler yaşayan insanların sosyal dünyalarında bu deneyimlerini nasıl anlamlandırdıkları, bu deneyimler dolayınca benliklerini nasıl kurgulayıp sundukları keşfedilmek istenilmiştir.

Bu araştırmanın problemi bireylerin bağlaşıklık ile ilişkili deneyimleri üzerinden benliklerini nasıl ve hangi biçimlerde kurguladıkları ve sunma eğiliminde bulunduklarıdır. Bu nedenle maksimum çeşitlilik örnekleme kullanılarak bağlaşıklığa ilişkin görüngüleri deneyimlediklerinden yana rahatsızlıklarını belirten çeşitli sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel statülere sahip 12 katılımcının kendileri ve deneyimleri hakkında beyanları analiz edilmiştir. Yorumlayıcı fenomenolojik analiz yönteminin kullanıldığı araştırmada bağlaşıklığa ilişkin deneyimlerinin bireylerin kendi benliklerini ifade etme biçimlerini ne şekilde ve yönde etkilediğine dair yarı yapılandırılmış nitel görüşmelerde bulunularak bulgulara erişilmiş ve ilgili literatürden hareketle analizlerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bağlaşıklık, bağlaşıklık deneyimi, fenomenoloji, benlik anlatısı, benlik sunumu, benlik kurgusu

ABSTRACT

Discovery of Self in Codependency Experiences: An Interpretive Phenomenological Analysis

Codependency is a pattern of behavior and thought that includes self-sacrifice attitudes that lead to the loss of sense of self in order to maintain interactions with other people, and whose boundaries are ambiguous. The experience of affiliation, which is characterized by phenomena such as extreme altruism, and addiction in social relations, makes it difficult for individuals to initiate and maintain social relations. In this research, codependency is considered as a social phenomenon that each individual can experience at certain levels, and it is desired to explore how people who have experiences related to codependency make sense of these experiences in their social world, and how they construct and present themselves through these experiences.

The problem of this research is how and in what ways individuals construct and tend to present their selves through their experiences related to codependency. For this reason, the self-construals, self-narratives and presentations of individuals with various socio-economic and socio-cultural statuses who indicate their discomfort since they experience codependency-related phenomena were analyzed using the maximum diversity sample. In the study, in which the interpretive phenomenological method was used, the findings about how and in what way the experiences of codependency affect the way individuals express their selves were accessed through findings and analyzed.

Keywords: Codependency, codependency experiences, phenomenology, self-narrative, self-presentation, self-construal

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	viii
1. GİRİŞ.....	1
1.1.Araştırmanın Amacı	2
1.2.Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları	2
1.3.Araştırmanın Yapısı	3
2. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE	4
2.1 Benlik	4
2.1.1 Benlik Kavramına İlişkin Yaklaşımlar.....	4
2.2 Bağılıklık (Codependency)	9
2.2.1 Tanım	10
2.2.2 Kavramın Tarihsel Gelişimi	12
2.2.3 Bağılıkların Özellikleri	14
3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	21
3.1 Araştırma Yaklaşımı.....	21
3.2 Araştırma Modeli	22
3.3 Örneklem Seçimi	22
3.4 Araştırmacının Saha Deneyimi	24
4. BULGULAR	26
4.1 Benlik Kurgusu.....	26
4.1.1 Aile Üyeleri/Başkaları Üzerinden Tanımlanma	27

4.1.2 Geleneksellik ve Ataerki	28
4.2 Benlik Anlatısı.....	29
4.2.1 Dışsal Sebep ile İlişkilendirme.....	30
4.2.1.1 Kaderci Açıklamalar.....	31
4.2.1.2 Kültüre Bağlama.....	31
4.2.1.3 Bağlaşık Anneye Bağlama	32
4.2.1.4 Mağduriyet Yaşatan Baba İmgesi	33
4.2.1.5 İhmalkâr ve Eleştirel Ebeveyn.....	34
4.2.1.6 Sevgi ve İlgiden Mahrum Büyümek.....	35
4.2.1.7 Eğitim Öğretim Hayatına Referans Verme	37
4.2.1.8 Modern Psikoloji Söylemi Olarak Onay, Kabul ve Sevgi İhtiyacı	38
4.2.2 Zamansal Set Çekme	39
4.2.2.1 Artık Kendimi Seviyorum	39
4.2.2.2 Artık “O” Davranışları Sergilemiyorum	41
4.3 Benlik Sunumu	41
4.3.1 Kendini Olumsuz Değerlendirme-Kendi Değerini Küçük Görme.....	42
4.3.2 Ayna Benlik.....	44
4.3.3 Ortalama Tercih ve Zevkler	45
4.4 Benlik Deneyimi.....	46
4.4.1 Yanlış Algılanma Çekincesi.....	47
4.4.2 Aşırı Empati	47
4.4.3 Ödün Verme Davranışı.....	48
4.4.3.1 Kendini İhmal.....	48
4.4.3.2 Sosyal Onay İçin Ödün.....	50
4.4.3.3 Sınır Koyamamak-Hayır Diyememek	52
4.4.3.4 İnanç ve Yaşam Tarzından Ödün	52
4.4.3.5 Kendinden Beklenilenin Fazlasını Yapma	53

4.4.4 Bakım Verme Davranışı.....	54
4.4.4.1 Kök Aile ile Ayrışmama.....	55
4.4.4.2 Başkalarını Kontrol	56
4.4.5 Rahatsızlıklara Karşı Konformizm ya da Pasif Agresiflik.....	57
4.4.6 Fedakârlık Karşısında Pişmanlık ve Hayal Kırıklığı.....	59
4.4.7 Sosyal Geri Çekilme.....	61
4.4.8 Terk Edilme-Kaybetme Kaygısı.....	62
4.4.9 Mobbing / Boyun Eğme Davranışı.....	63
4.4.10 Umutsuzluk ve Güvensizlik	64
4.4.11 Başa Çıkma Stratejileri.....	65
5. TARTIŞMA.....	67
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	83
KAYNAKLAR.....	86
7. EKLER	87
EK-1. Özgeçmiş	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EK-2. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	93
EK-3. Araştırmaya Davet Çerçeve Metni	94
EK-4. Etik Kurul Onay Formu	95

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

APA : Amerikan Psikoloji Birliği

CODA : Adsız Bağlaşıklar Kendine Yardım Grupları

YFA : Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 4.1.Benlik Kurgusuna Dair Bulguları Gösteren Kavram Haritası	26
Şekil 4.2.Bağlaşıklığı Açıklama Biçimlerini Gösteren Kavram Haritası.....	30
Şekil 4.3. Bağlaşıklığı Açıklama Yönelimlerini Gösteren Kavram Haritası	36
Şekil 4.4.Benlik Sunumuna Dair Bulguları Gösteren Kavram Haritası.....	42
Şekil 4.5.Benlik Deneyimlerine Dair Bulguları Gösteren Kavram Haritası	46



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1.1. Katılımcı Profili Tablosu	25
---	----



1. GİRİŞ

Bağlaşıklık, (codependency) insanların karşılıklı ilişkilerde güven, öz değer ve kimlik bulma arayışları içinde başkalarından onay ve kabul görmeye karşı zorlayıcı davranışlarını içeren bir bağımlılık örüntüsü olarak bireylerin işlevsel ilişkiler kurabilme ve sürdürebilmelerinin önünde büyük bir engel teşkil eden bir davranış örüntüsüdür (1). Bağlaşıklık düzeyi yüksek bireylerin gerek aile ve romantik ilişkilerinde gerekse iş ve sosyal yaşantılarında ilgili davranış ve tutum örüntülerinden kaynaklı olarak ilişkilerini sekteye uğrattıkları; kendilerine ve çevrelerine zarar verme eğiliminde olabilecekleri birçok bilimsel çalışma ile ortaya konulmuştur (2). Bağlaşıklık literatürü incelendiğinde çocukluk yaşantısı ve içine doğulan kültürel dinamiklere yoğun referanslar verildiği görülmektedir (3). Bağlaşıklık kültürel bir deneyim olarak aynı zamanda bireylerin anlam dünyalarında da bir imge oluşturmakta ve bireyler bu deneyimlerini anlamlandırmak, açıklamak ya da duydukları rahatsızlıklara son verebilmek adına benlikleri ile ilişkilendirdikleri birtakım anlatılar geliştirebilmektedirler. Bu araştırma bu anlatıların doğasını keşfetmeyi amaçlamıştır.

Bağlaşıklık, bireylerin sadece romantik-duygusal ilişkilerinde değil mesleki üretkenliklerinden devletle kurdukları ilişkiye kadar birçok alanda etkisini gösteren toplumsal bir fenomendir (2). Bağlaşıklık Türk toplumunda oldukça fazla görülen bir fenomen olduğuna dair tartışmalar söz konusudur (1). Bilhassa aile üyeleri, eşleri ya da çocukları için kendini feda etme ve adama tutumunda bulunan kadınların “*saçını süpürge etmek*” gibi deyimler ile kahramanlaştırıldığı bir kültürden söz etmekteyiz (3).

Bağlaşıklık düzeyi yüksek bireylerin sevgi içeren ilişkiler başlatma ya da sürdürmelerini neredeyse olanaksız kılan bir şekilde kontrolcü, tepkisel, aşırı özgeci davranışlar sergileyen; kendisini değersiz hisseden ve değer görmek için başkalarının onayına ihtiyaç duyan, kendi ihtiyaçlarını göz ardı ederek kendisini başkalarına adama davranışı gösteren düşük düzeyde özsaygıya sahip kişiler oldukları belirtilmektedir (2). Aile terapisinin öncülerinden Virginia Satir birlikte çalıştığı 10.000 çift ve ailenin %96’sında bağlaşıklığa dair tutum, düşünce veya davranış örüntüsüne rastladığını belirtmektedir (2).

Türkiye’de de bağlaşıklığa dair deneyimler yaşayan insanların bu deneyimlerinden yana duydukları rahatsızlıkları bu deneyimlerini sosyal dünyalarında nasıl anlamlandırdıklarına dair bir akademik merakı beraberinde getirmektedir.

Bu nedenle bu araştırmada bağlaşıklığa dair deneyimler yaşayan katılımcıların bu deneyimleri benliklerinde nasıl temsil ettikleri, anlatılarını nasıl organize ettikleri ve benliklerini hangi biçimlerde sunduklarına dair bulgulara erişilmek istenilmiştir.

1.1.Araştırmanın Amacı

Bağlaşıklığa ilişkin acı veren deneyimler, bireylerin neredeyse tüm etkileşim biçimlerini etkilemekte ve benliklerini bu deneyimler dolayınca kurgulayarak kendilerini ifade etmelerini sağlayabilmektedir. Bu araştırmanın amacı Türkiye’de bireylerin bağlaşıklığa ilişkin deneyimler yaşamalarında rol oynayan sosyal dinamikleri ve bu deneyimler ile benliklerini kurgulama ve sunma biçimlerini keşfetmektir.

Bu araştırma bir tanı koyma ya da ilgili psikoloji literatürünü onaylayıcı veriler ortaya koymaktan ziyade bireylerin bağlaşıklığa ilişkin deneyimlerini sosyal dünyalarında nasıl anlamlandırdıklarına ve benlikleri ile hangi epistemolojik ölçütlerce ilişkilendirdiklerine erişmeyi amaçlayan sosyolojik-fenomenolojik bir çalışmadır.

Bu araştırmanın bağlaşıklık (codependency) üzerine Türkiye’de gerçekteştirilen ilk nitel araştırma olması araştırmanın özgün olduğu kadar sınırlılıklar da içeren bir tasarıma sahip olmasına neden olmuştur.

1.2.Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Bu araştırma fenomenolojik araştırma pratiğinin ilke ve yaklaşımları ile tasarlanmış olup herhangi bir genellemede bulunmak ya da bağlaşıklık deneyimlerine dair genel-geçer kanılara varma amacı taşımamaktadır. Bu araştırmanın kapsamı sadece görüşme gerçekteştirilen 12 katılımcıyı içermektedir. Ancak farklı sosyodemografik özelliklere sahip 12 katılımcı ile gerçekteştirilen nitel derinlemesine mülakatların sonucunda erişilen bulgular, genel bir kanı için yetersiz olsa da Türkiye’de bağlaşıklık fenomeninin doğasına ve ilgili deneyimlerin bireylerin benlikleri üzerinde ne yönde bir kurgu ile görülebileceği üzerine ciddi “ipuçları” sunma imkanı taşımaktadır.

1.3.Araştırmanın Yapısı

Bu çalışma giriş, kavramsal ve kuramsal çerçeve, araştırmanın yöntemi, bulgular, tartışma, sonuç ve öneriler bölümlerinden oluşmaktadır.

Kavramsal ve kuramsal çerçeve bölümünde benlik ve bağlaşıklık kavramları üzerine literatür taramasından hareketle bir çerçeve sunulmuştur. Benlik kavramına ilişkin yaklaşımlar ve araştırmanın konusu ile ilgili olan benliğin farklılaşması, benlik kurgusu, benlik anlatısı, benlik sunumu ve ayna benlik kavramları literatürden hareketle açıklanmaya çalışılmıştır. Bağlaşıklık kavramına ilişkin farklı tanımlar ve kavramın tarihsel gelişiminin de ele alındığı bu bölümde araştırma bulgularının değerlendirildiği, bağlaşıklığa ilişkin davranış ve tutum türlerine dair literatür taramasına yer verilmiştir.

Araştırmanın yöntemi bölümünde bu araştırmanın nasıl tasarlandığı, amacı ve problemi temellendirilmiştir. Öte yandan araştırmacının saha araştırmacı süreçlerini ele alan bir başlığa yer verilerek fenomenolojik çalışmanın doğası gereği araştırmacının deneyimlerinin de okuyucuya sunulması uygun görülmüştür.

Bulgular bölümünde, gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen veriler analiz edilmiştir. Bulgular üst temalar, alt temalar, kategoriler ve kodlar olarak ayrılarak sistematik bir incelemeye tabi tutulmuştur. Tartışma bölümünde ise elde edilen bulgular ilgili literatürün ışığında tartışmaya açılmış, sonuç ve öneriler bölümünde araştırmanın ortaya koyduğu temel savlar değerlendirilmiştir.

2. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Benlik

Benlik kavramı birçok disiplinde farklı tanımlar ile açıklanmaya çalışılmış bir fenomendir. Gordon Marshall'ın *Sosyoloji Sözlüğü*'nde benlik; “*insanların kendilerini, kendi düşüncelerinin nesneleri olarak ele almalarına olanak tanıyan*” yetkinlikleri olarak tanımlanmaktadır (4). Benliğin bir süreç ya da öz mü, durağan ya da dinamik bir mekanizma mı olduğu; içsel süreçlerle mi yoksa sosyal inşalarla mı ortaya çıkan bir kategori olarak ele alınması gerektiği gibi tartışmalar benlik tanımlarının eksenini oluşturmaktadır.

2.1.1 Benlik Kavramına İlişkin Yaklaşımlar

Sosyal teoride yer alan benlik kuramlarının neredeyse tamamı benliğin; kişinin anlamlı ilişkiler geliştirdiği, tarihsel ve kültürel aidiyetleri kapsayan bir “sosyal dünya” kaynaklı olduğu konusunda hem fikirdir (5).

Bireyin fiziksel, ruhsal ve zihinsel tüm boyutlarını kapsayan kişilik, onun tutum ve davranışlarının örgütlenmiş ve süreklilik gösteren bir bütünü olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle kişilik kavramı bireyin ilgi, tutum, kabiliyetler ve sosyal çevresiyle olan ilişki biçimlerini içeren özgül bir bütünü ifade etmektedir (6). Kişiliği mizaç, karakter ve benlik unsurları meydana getirmektedir. Mizaç, kalıtım ile aktarılan duygusal özellikleri ifade ederken; karakter sosyal çevrenin etkisiyle gelişen ahlaki yöne işaret etmektedir. Kişilik kavramının bir diğer unsuru olan benlik ise bireyin kendi kişiliğine yönelik yine kendisinin kanıları, değerlendirmeleri, yargı, inanç ve beklentilerinin tümünü temsil eden bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (7). Bireyin sergilemek istediği “kişinin” diğer kişilerce nasıl tanındığının yönünü belirleyen düşünce ve yargıları benliğini oluşturmaktadır (8).

Benlik kavramını ilk defa William James modern bilimin konusu olarak ele almıştır. James, Psikolojinin Prensipleri (The Principles of Psychology) adlı eserinde, benliğin iki farklı boyutu olduğunu belirtmektedir. Bunlardan ilki olan “*bilen benlik*” özne konumundayken (I) “*bilinen benlik*” ise nesne olan ben (me) olarak kavramsallaştırılmıştır. (9).

Psikoanalitik kuram benliği, bireyin çocukluğuunda ebeveynleri ve otorite konumunda bulunan diğer aktörler ile çatışma durumları ve seksüel dürtüler ile kendisini gösteren bilinçdışı süreçler ile açıklama eğilimindedir (10).

Charles Cooley, benliği bireyin sosyal etkileşimlerinin organize edilmesi ekseninde tanımlamıştır. Cooley (11) bireyin etkileşimde bulunduğu insanların zihinlerinde kendisini nasıl konumlandırığına göre benliğini inşa edebildiğini ifade etmektedir. Bu yaklaşımdan hareketle “*ayna benlik*” kavramını geliştiren Cooley’e göre benlik, çocuklukta ebeveynler ile gerçekleşen ilk sosyalizasyon süreçleri ile oluşsa da sonrasındaki tüm sosyal temasları onu geliştirmektedir. Cooley, benliğin gelişimine dair sosyolojik bir açıklama getirmektedir. Ona göre benlik, bireyin çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından onaylanan davranışlarını devam etmesi ile oluşur. Çocuğun benliğini ailesi başta olmak üzere diğer insanların hakkında ne düşündüğüne dair düşünce ve duyguları inşa etmektedir. Ailenin yanı sıra akranlarının da kendisini nasıl görüp algıladığını gözlemleyen çocuk, onlardan kendi hakkında aldığı geri dönütlerin doğru olup olmadığı üzerine bir zihinsel çaba sarf eder. Son olarak diğerlerinin kendisini neden bu şekilde algıladıklarını anlamaya çalışır ve bu algılama çabası ile benliğini inşa eder (11).

Ayna benlik, bireyin kendisini diğer insanların hakkında düşündüğü ekseninde bir benlik algısı ile düşünmesi olarak tanımlanabilir (11). Burada iki yönlü bir süreç söz konusudur. Kendisine dair bir imgelemi bulunan birey ve onun hakkında düşünce ve kanaatler geliştiren dinamik toplumsal aktörler söz konusudur. Marshall ise ayna benlik kavramının üç temel bileşeni olduğunu vurgular. Ona göre bireyin başkalarının zihninde yer edindiği imge, bu imge üzerinden bireye yöneltilen yargı ve düşünceler ve son olarak bireyin kendisine dair duyguları olmak üzere üç temel bileşen etkileşim halinde benliği inşa etmektedir. George Herbert Mead’e göre bireyin kendisine dair kurguladığı benlik algısı, etkileşimde bulunulan sosyal aktörlerin birey hakkındaki görüş ve yargılarını etkilerken diğerlerinin kendisi hakkında yargı, tutum ve düşünceleri de bireyin kendilik algısını dönüştürmektedir (12).

Mead, (12) benliği dinamik bir fenomen olarak kurgulamaktadır. Bireyin doğuştan getirdiği bir benliğinin olmadığını ifade eden Mead, onun sosyal etkileşimler ve bu etkileşimlerde bulunulan diğer kişiler ile kurulan ilişkiler ile sürekli gelişim halinde bulunan bir fenomen olduğunu söylemektedir. Mead’e göre temelde bütünlük bir benlikten söz edebiliriz.

Ancak bireylerin benliğin bütünleşik formunda sosyal etkileşimde bulunmaları zorlaştığı takdirde benlik *sosyal ben* (me) ve *ferdi ben* (I) olarak iki şekilde yeniden organize edilir.

Ferdi ben, sosyal temasta bulunmayan ancak sosyal etkileşimlerinden edindiklerini içselleştirerek yansıtan bir benlik boyutudur. Sosyal ben ise bireyin içinde bulunduğu sosyal etkileşimlerde karşı tarafın bir sonraki hareketine göre kendini konumlandıran benlik türüdür (12). Buradan hareketle Mead'ın kavramsallaştırdığı “sosyal ben” in bireylerin toplumda var olabilmek adına bir performans sergileyen taraflarının olduğunu söyleyebiliriz.

Erving Goffman'a göre ise benliğin toplumda sunulabilen bir doğası vardır. Goffman, gündelik yaşamda bireyin sosyal etkileşimler kurarken sergilediği performansları oyuncu, seyirci, vitrin, set, dekor gibi tiyatro terimleriyle kuramsallaştırarak gündelik hayatın mikro incelemesinde bulunduğu “*Gündelik Hayatta Benliğin Sunumu*” adlı eserinde gündelik hayatın seyrinde olağan olarak bireylerin sergiledikleri tutumların aslında bir tiyatro oyununuzdaki gibi sahne önü ve sahne arkasını içerdiğini; oyuncuların seyircilerin durum ve konumlarına göre kendi durumlarını inşa ettiklerini savunmaktadır (13).

Axel Honneth'de bireyin benlik oluşumunda benzer bir şekilde sosyal tepkilerin önemli yer tuttuğu bir “*özneler-arasılık*” durumundan söz etmektedir. Özneler-arasılık, bireyin içine doğduğu aileden başlayarak tüm sosyal ilişkilerinde bir etkileşim pratiğinin sonucu olarak benliğini inşa ettiği düşüncesine referans etmektedir (14).

Carl Rogers ise benliğin oluşumunu çocuklukta ebeveynler ile kurulan kabul ve onay dinamikleri ile ilişkilendirmektedir. Rogers'a göre çocuklar ebeveynlerinin talep ve istekleri doğrultusunda davranışlar sergileyerek onların “*koşullu kabulleri*” dolayınca benliklerini inşa etme riskleri ile karşı karşıya yetişirler. Koşullu kabul sonucunda kendi gerçek duygu ve ihtiyaçlarını göz ardı etmeyi öğrenen çocuk, yetişkinliğinde de kendi potansiyelini ortaya çıkarabilecek bağımsız bir benlik geliştirmekte başarısız olur (15). Rogers'a göre koşullu sevgi ortamında yetişen çocuk, yetişkinliğinde de diğer insanların değerleri ve kendi hakkında değerlendirmelerini eksen olarak belirleyen davranışlar sergileyeceği bir benlik geliştirmiş olur (16).

Murray Bowen ise bireylerin benlik inşalarında “gerçek ben” (basic self) ile birlikte “sahte ben” (pseudo self) geliştirebildikleri bir çocukluk yaşantısına atıfta bulunarak benliğin farklılaşması kavramını ortaya atmıştır. Gerçek ben, bilgi ve deneyimlerden

hareketle rasyonel kararlar verebilen; duygu, davranış ve düşüncelerinde tepkisel değil rasyonel seçimleri dolayınca davranışlar sergileyen bir tipoloji sunar (17). Bunun karşısında sahte ben ise kendi inanç, düşünce ve amaçlarını, bir başkası tarafından yönlendirilmesine imkân veren, duygusal ve tepkisel kararlar verebilen özellikler barındırmaktadır.

Benliğin farklılaşması bireyin içine doğduğu aileden duygusal ve zihinsel düzeyde ayrılarak “ben” olabilmeyi başarmasıdır (17). Bireyin “ben” olabilmeyi sürdürerek bir başkasıyla ilişki ve etkileşim geliştirebilmesini sağlayan benliğin farklılaşması düzeyi arttıkça; birey tepkisel refleksler yerine rasyonel kararlara hayatında daha çok yer verir. İlişkilerinde esnek ve uyumlu davranışlar sergileyerek ilişkilerin işlevselliğini artıran farklılaşma düzeyi, bireyin özerkliğini korumak şartıyla ilişkilerde bulunabilmesine olanak sağlar (18).

Bowen, anne ile çocuk arasında gelişen simbiyotik bağın her ikisi için de bir diğerinden ayrışarak bireyselleşmesine olanak tanımayan patolojik bir geçmişi olduğuna dair bulgulara erişerek bu işlevsiz bağlanma biçimini “*anne-hasta bağımlılığı*” olarak adlandırmıştır (17) Bowen’in aile sistemleri teorisi, benliği bireyin öncelikle ailesi ile ilişkili eylemleri; tepkileri ve etkileşimlerinin bir ürünü olarak tanımlamayarak benliği farklılaşmamış bireylerin romantik ve sosyal ilişkilerinde iletişim sorunları yaşayabileceği fikrini savunduğu Aile Sistemleri Teorisinin de mimarıdır (19).

Benlik, bireylerin üzerine anlatı inşa ettikleri otobiyografik bir öykü ya da kendisini tanımlaması için başvurduğu bir kurgulama biçimi olarak da algılanabilmektedir. Buradan hareketle iki kavram karşımıza çıkmaktadır: Benlik Kurgusu ve Benlik Anlatısı.

Bireylerin içine doğdukları dünyayı algılama ve anlamlandırma biçimlerinin kültürel boyutu üzerine kavramsallaştırılan benlik kurgusu, içine doğulan toplumsal dinamiklerin çocuk yetiştirme tutumlarından kaynaklı bireyin otonom ya da bağımsız kararlar alabilmesini belirleyen davranış örüntüleri olarak karşımıza çıkar. İki farklı benlik kurgusu biçiminden söz edilmektedir. Bunlar karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu ve bağımsız benlik kurgusudur (20).

Bağımsız benlik kurgusu bireylerin benliklerini eşsiz ve otonom ekseninde algılayarak kişisel beceri ve başarıları ile kendilerini tanımlama eğilimleri olarak kendisini gösterirken; karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna sahip bireyler kendilerini sosyal ilişkileri ve rolleri ile

ilişkilendirirler. Ancak Çiğdem Kağıtçıbaşı (20) bu ikili benlik kurgusu sınıflandırmasını modernist, batı merkezci ve ideolojik bulmaktadır.

Kağıtçıbaşı'na göre bireyler, geleneksel dayanışma örüntülerine sahip ailelerde de bağımsız bir benlik ya da sentez bir “*özerk-ilişkisel benlik kurgusu*” geliştirebilir. Maddi bağımlılık ile duygusal bağımlılığın birbirinden farklı değerlendirilmesi gerektiğini savunan Kağıtçıbaşı, kültürler arası farklılıkların benlik kurgularında ikili sınıflandırmayı aşan farklı karakteristik benlik kurgularını meydana getirebileceğini savunmaktadır (20).

Benliğin bireyler için bir nesne, süreç ya da sosyal kimliği oluşturan rollerin bir bütünü olduğuna dair teorik yaklaşımların yanı sıra benliğin bireylerin toplumsal bağlamda performans gösterdikleri bir yetkinlik alanı olduğunu ifade eden sembolik etkileşimci yaklaşım da söz konusudur (11). Leslie Irvine ise (21) tüm bu yaklaşımları reddederek benliğin süregelen dinamik bir anlatı olduğunu ileri sürmektedir. Anlatının sahipleri ve dinleyiciler tarafından diğer sosyal kurumlarca bütünleştirilen ikna edici bir formülasyona sahip olması, onu tutarsız ve temelsiz bir hikaye olmaktan alıkoyar.

Benliğin bireyin çocukluk yaşantısıyla şekillenen ve yetişkinlik döneminde son halini alan öz bir olgu olduğunu ifade eden teorisyenlerin aksine benlik anlatısı kuramcıları benliği “anlatısal bir inşa” olarak tanımlamaktadırlar. Roy Schafer’a göre (22) benlik, zihinsel ve davranışsal eylemleri anlatmanın bir biçimidir. Benliği eylem ve durumların tutarlı bir ifadesi olarak tanımlayan Schafer; bireyin algılamak, hatırlamak, hayal etmek, sevmek, korkmak ya da nefret etmek gibi durumlarını otobiyografik olarak kurgulamasını benlik anlatısı olarak ifade etmektedir. Bireyin içinde bulunduğu durum ve gerçekleştirdiği eylemlerin gözlemci nezdinde hiçbir zaman nesnel karşılığı olmayacağı için benlik anlatıları da gözlemcinin anlatı sahibi ile kurduğu öznel iletişim ile farklı olası öyküler olarak karşımıza çıkmaktadır. Benlik anlatısı teorisine göre benlikler diyaloglar yoluyla inşa edilir. Bir deneyimi tanımlamanın her zaman farklı yolları olduğunu ifade eden Schafer’e göre (22) deneyimler zihinde ham bir biçimde hatırlanmayı bekleyen nesnel görüngüler değil aksine bir sosyal bağlamda benliği inşa eden ve sürekli yeniden inşa edilen anlatılardır.

Benliği tutarlı bir bütün olarak ele alan genel kanının aksine benlik anlatısı, birçok benlik imgesinin çeşitli deneyimlerle formüle edilmesini ifade eder. Tek bir gerçek benliğin olmadığını, benliğin bireyin kendisi hakkında inşa ettiği imge ve inançlarından oluşan bir dizi bireysel benlik temsilinden meydana geldiğini ifade eden Wittgenstein’e göre (23) her

birey doğuştan bir hikâye anlatıcısıdır. Bireylerin kendileri hakkında organize ettikleri hikayelerinin gerçek ya da tutarlı olup olmadıklarına karar veren nesnel bir mekanizma bulunmamaktadır. Bu anlatıların doğruluğunu teyit eden bireyin davranış, eğilim, söylem ve tepkileri hakkında bir dizi yorum ve yargılarda bulunan anlatı dinleyicileri ya da sosyal gözlemcilerdir (22). Gözlemciler, bireyin benlik anlatısıyla ilgili bu yorum ve yargılarda bulunurlarken fikir birliklerinin derecesini ve bir sonraki anlatıların öncekiler ile ne ölçüde uygun olduğunu değerlendirirler. Bireyin benlik anlatısının sosyal onaylayıcılar tarafından ne ölçüde gerçek ve tutarlı bulunduğu anlatının sürdürülebilirliği için de oldukça önemlidir.

Benlik anlatıları nasıl inşa edileceğine dair kılavuzlar ve kısıtlayıcılara sahip bir fenomendir (24). Dinleyicilerin gerçeklik ölçütlerine uyan bir benlik anlatısı birçok varyasyon ile yeniden formüle edilmeye açıktır. Vollmer, (25) bireyin sosyal onaylayıcı konumundaki dinleyicileri tarafından benimsenen bir otobiyografi inşa ederek benliğini sunmasına benlik anlatısı inşası (narrative self-constitution) demektedir. Benlik anlatısı inşası, bireyin zevkleri ve acılarına sebep olabilecek deneyimler dolayınca organize edilir. Zevk ve acı gibi duyguları neden hissettiğini hissetmesi ve anlatıda yer alan davranışları neden yaptığına dair açıklamalara kendisinin inandığına gözlemcileri de inandırması gereken birey, anlatısının bir bölümünü açıklayamadığı zaman anlatı kendi kontrolünden çıkabilmektedir (26).

Bir hastalık tanısı mı yoksa kişilik özelliği mi olduğuna dair tartışmaların bulunduğu bağlaşıklık da bireylerin deneyimlediklerinde kendilerine ve çevrelerine karşı bir anlatı inşa etme gereksinimi duyabildiği bir fenomendir. Bağlaşıklığa ilişkin deneyimlerin yol açtığı hasar ve sosyal ilişkilerdeki başarısızlıktan meydana gelen damgalamayı en aza indiren benlik anlatısı, bireyin bu deneyimlerini dışsal bir sebeple ilişkilendirerek hasarın bir kısmını bölüştürmesi işlevi de görebilmektedir (21).

2.2 Bağlaşıklık (Codependency)

Bağlaşıklık (codependency), ilk ortaya çıktığı 1930'lu yıllardan bu yana farklı biçimlerde tanımlanmış bir davranış örüntüsüdür. Kavram, bağımlılıkta ortak olmak anlamına gelen co (eş) ve dependency (bağımlılık) sözcüklerinden türetilmiştir. Burada ortak olmaya yapılan vurgu, kavramın ilk olarak alkol bağımlısı bireylerin eşlerinde gözlemlenmesi ile ilişkilidir. Codependency kavramı eş-alkolik, eş-bağımlı kavramlarından

türetilmiş olsa da kavram daha sonraları farklı ilişkilene öüntüleri ve sosyal etkileşim türlerini de kapsayacak biçimlerde genişlemiştir (27).

Bu bölümde ilgili literatürden hareketle bağışıklığa ilişkin tanımlar, kavramın tarihsel gelişimi ve bağışıklığa dair davranış biçimleri ortaya konulmuştur. Bağışıklık ilk olarak kendine yardım gruplarında ortaya çıkmış olsa da psikiyatri, psikoloji ve bağımlılık literatüründe oldukça kısa bir sürede kendisine yer edinmiş bir kavramdır (27).

Brown (28) gibi bağışıklığın oldukça mucizevi bir kavram olduğu ancak bireyleri bir hastalık etiketine tabi tutarak bireysel kimliklerinin göz ardı edilebilmesi potansiyeli barındırdığı için tehlikeli olduğunu ifade eden uzmanların yanı sıra Schaef, (29) Gierymski ve Williams (30) gibi onun tedavi edilebilir bir hastalık varlığı olduğunu, tanımlanabilir semptomları ve öngörülebilir sonuçları olduğunu ileri sürenler de olmuştur.

Türkçe literatürde codependency kavramının çevirisi olarak eş bağımlılık, ilişki bağımlılığı, bağımdaşlık, kişilerarası bağımlılık, bağışıklık ve bağışıklık kullanımları bulunmaktadır (31). Codependency kavramının ilk Türkçe kullanımı Öz'ün araştırmasında (31) bağışıklık olarak yer almıştır. Codependency kavramının “bağışıklık” olarak kullanımına Cüceloğlu'nun “*Mış gibi Yetişkinler*” adlı eserinde de rastlanmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada codependency kavramının çevirisinin “bağışıklık” olarak kullanılması tercih edilmiştir (32).

2.2.1 Tanım

Bağışıklık kavramının üzerinde uzlaşmış bir tanımı bulunmamaktadır. Kavram hakkında yeterli ampirik çalışma bulunmaması sebebiyle Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından bir hastalık tanısı olarak kabul edilmesine yönelik başvurular reddedilmiştir (33).

Bağışıklık günümüzde hala APA dahil hiçbir psikolojik tanılama otoritesi tarafından tanınmamaktadır. Beattie'ye göre (2) bağışıklık, onu temsil eden deneyimlerin sayısı kadar tanımı olabilecek bir kavramdır.

1986 yılında diğer kendine yardım gruplarından ayrılarak kurulan CODA organizasyonunun halen faaliyetlerini sürdüren web sitesinde bağışıklık; bireyin kendisini ihmal ederek kendisini başkalarının iyiliğine adanma, başkalarından yardım almadan kendi başının çaresine bakamayacağını düşünme, acıyı maskeleyme, başkalarının kendi düşünce,

duygu ve davranışlarını onaylamalarına çok fazla önem verme, kendini sevimli veya değerli kişi olarak gösterme isteği, güvenlik duygusunu sağlamak için başkalarına ihtiyaç duyma, başkalarını ne düşünecekleri, yapacakları veya hissedecekleri konusunda kontrolcülük, onları kurtarmaya çalışma gibi davranışlar ile karakterize bir rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır (34).

Bağlaşıklığa ilişkin ortak bir tanım geliştirmek adına bilimsel çevrelerin çeşitli çabaları söz konusu olmuştur. 1989 yılında 22 ülkeden uzmanların katıldığı bir konferansta bağlaşıklığa dair şu ortak tanıma yer verilmiştir:

“bağlaşıklık; güven, benlik değeri ve kimlik kazanmak için zorlayıcı davranışlara ve diğerlerinin onayına acı verecek şekilde bağımlı olma örüntüsüdür.” (33)

Cermak'a göre bağlaşıklık (35) sınır çarpıklıkları, iç içe geçmiş ilişkiler ve kendi ihtiyaçlarını kabul edemezken başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak için abartılı bir sorumluluk duygusu almayı içeren bir davranışsal bağımlılıktır.

Bağlaşıklık Amerikan Ulusal Bağlaşıklık Birliği'nin (American National Council on Codependence) tanımına göre ise “kendi benliğini küçük görme, kendi gereksinimlerine kayıtsızlık, takıntılı alışkanlıklar ve kendi benliğine yabancılaşmaya yol açan; insanlara bağımlılık ile karakterize bir öğrenilmiş davranış” olarak tanımlanmıştır (2).

Cüceloğlu ise bağlaşıklığı “kendini sürekli başkalarının değerlendirmelerine göre yargılama ve yönlendirme” olarak tanımlamıştır (32).

Bağlaşıklık kavramını bir tür patolojik ilişki, davranış bozukluğu, ilerleyici bir hastalık veya manevi boşluk olarak farklı eksenlerde tanımlayanlar olmuştur (2). İlgili literatür incelendiğinde temelde şu tanımlamalara rastlanmaktadır:

- a. Bireyin kendi benlik ve kimlik algısındaki zayıflığı gidermek için başkalarının takdir ve onayına bağımlı olma durumudur (36)
- b. Sevgi odaklı ilişkilerin başarısız sonuçlanmasına yol açacak biçimde iletişimde katı kurallara ve problemlerin çözümünde kapalı iletişime yönelten öğrenilmiş bağımlılık davranışdır (37)
- c. Başkalarına odaklanma ve kendini olumsuz değerlendirme davranışlarının sorunlu ailede büyüyen birey tarafından öğrenildiği davranış örüntüleridir (38).

- d. Başkalarının güvenliği, kişisel değerleri ve düşünceleri için kendini ihmal ederek çaba göstermeye sebep olan davranış, duygu ve inançlar konusunda bir başkasına aşırı bağımlı olma durumudur (39).
- e. Başkaları tarafından değer görmek ve kabul edilmek uğruna kendi değer, ihtiyaç ve duygularını gizleyerek başkalarına odaklı yaşamaktır (2).
- f. Sevgi dolu ilişkiler kurma kapasitesinin azalmasına yol açan, tüm ilişkilerin felakete yol açarak sona ereceğine yönelik zorlantılı düşünceleri beraberinde getiren öğrenilmiş davranışlar ya da kişilik bozukluğudur (23).
- g. Çocukluktaki yaralayıcı yaşantıların gerçek benliklerine yabancılaştırdığı bireylerin kendi gerçekliğini kaybederek dışsal gerçekliklere bağımlı hale gelmesidir (40).
- h. Güçlü bir duygusal ihtiyacı olduğu için bir kişinin başka bir kişinin alkol ya da uyuşturucu bağımlılığına yardımcı olduğu bir ilişkiye dahil olmasıdır (41).
- i. Bireyin başka bir kişinin kendine zarar verme eğilimlerini desteklediği; tipik olarak yüksek düzeyde özveriyi, başkalarının ihtiyaçlarına odaklanmayı, kişinin kendi duygularını bastırmasını ve diğer insanların sorunlarını kontrol etme veya düzeltme girişimlerini içeren bir kavramdır (42).

Bağlaşıklık kavramının farklı tanımlamaları bulunan bu karmaşık doğasını kavrayabilmemiz ve onu diğer ilişkili kavram ve davranış-tutum türlerinden ayırt edebilmemiz için onun ortaya çıkışı ve gelişmesindeki tarihsel sürecinin bilinmesi işlevsel bir yaklaşım sunacaktır.

2.2.2 Kavramın Tarihsel Gelişimi

İlk olarak Neofreudyen psikanalist Karen Horney'in "nevrotik eğilimler" ve "kendini gerçekleştirme" üzerine çalışmalarında bağlaşıklık kavramına dair izlere rastlanmaktadır. Horney'e göre destekleyici ve empatiyi teşvik eden işlevsel ailelerde yetişen çocuklar özünde iyi olan bir "gerçek benlik" geliştirirler (33). Ancak çocuğun kendini gerçekleştirme çabalarının başarısızlıkla sonuçlanmasına yol açan işlevsiz aile yapısı ve kültürel etmenler onun gerçek benliğinden farklı bir "*itaatkar kişilik*" geliştirmesine sebep olmaktadır (43).

Bağlaşıklık kavramı Amerika Birleşik Devletleri'nin Minnesota eyaletinde kendine yardım gruplarında madde bağımlılığı tedavisi gören erkeklerin eşlerinin, kendilerinin de bir alkolikle birlikte yaşama deneyimlerinden ötürü bir destek grubuna ihtiyaç duymalarından ortaya çıkmıştır (2). Kavramın ilk ortaya çıkışına dair kesin bir bilgi olmamakla birlikte Beattie'ye göre (2)madde bağımlılığı ve takıntılı kişilik bozuklukları için organize edilen On İki Basamak Programlarının merkezi olan Minnesota eyaleti bu kavramın üretim mekanıdır.

Bill Wilson'un 1935 yılında alkol bağımlılarının tedavileri için kurduğu Adsız Alkolikler (Alcoholist Anonymous) grubunda "12 Basamaklı Program" ile birlikte alkol bağımlılarının ailelerine uygulanan aile terapilerinde alkol bağımlılarının eşleri ve yakın çevrelerinde birtakım tipik davranışların tekrarlandığı gözlemlenmiştir. (33). Burada alkol bağımlıların eşlerinde gözlemlenen bağlaşıklık; "başkalarıyla ilişki kurmanın işlevsel olmayan bir biçimi" olarak tanımlanmıştır (44). Sonrasında kavram bir süre kimyasal bağımlılıklar alanında alkolik bir aile üyesine -çoğunlukla eşi tarafından sergilenen- bakım veren ve sağlayıcı (enabling) davranışlarını tanımlamak için kullanılmıştır (45). Bu yaklaşıma göre bir aile hastalığı olarak nitelendirilen bağlaşıklık, alkol bağımlısı eşine onun alkole olan bağımlılığından daha bağımlı olan diğer eşin onun alkol kullanımının sağlayıcısı, onu destekleyen ve kontrol eden konumunda yer aldığı bir ilişki örüntüsü olarak değerlendirilmeye başlandı (46).Ancak sonrasındaki süreçlerde madde kullanım bozukluğu olan aile ferdi tedavi edilse bile bağlaşıklığa dair davranış ve tutumlar sergileyen diğer eşin ya da aile üyelerinin bağımlılığına ilişkin davranış örüntülerinin artarak devam ediyor olduğu klinik bulgularına erişilmiştir. Hal böyle iken kavramın odağı, madde kullanım bozukluğu bulunan aile üyelerinden başka bir yöne evrilmiştir.

Bağlaşıklık, daha sonraları bireylerin içine doğdukları aile ve kültürel dinamikler içerisinde öğrendikleri ilişkilerde bağımlılığa evrilen davranış ve tutum örüntüleri olarak tanımlanmaya başlamıştır (2).

Bağlaşıklığa ilişkin tedavi veren CODA kendine yardım gruplarının kurulup ölçeği genişleyerek birçok ülkede faaliyet göstermeye başladığında farklı kültürlerden insanların bağlaşıklığa dair deneyimlerini tanımlama biçimlerinin çeşitliliğinden hareketle onun tek bir tanımının yapılmasının neredeyse imkansız olduğu farklı deneyim ve süreçler tespit edilmiştir (45). Kendisini de CODA'da ruh sağlığına kavuşan bir bağlaşıklık olarak tanımlayan Beattie'ye göre kavramın anlaşılması için onu tanımlamak yerine onu temsil eden deneyimlerin çeşitliliğine odaklanmak gerekmektedir (2).

2.2.3 Bağlaşıklığın Özellikleri

Bu bölümde Beattie'nin (2) kendi bağlaşıklık deneyimleri ve CODA'da karşılaştığı çeşitli insanlarla görüşme ve gözlemlerinden hareketle ortaya attığı kavramlar kullanılmıştır.

Bağlaşıklığa ilişkin davranış ve tutum biçimlerinin kendi başlarına bağlaşıklığa işaret ediyor olması güçtür. Ancak ilgili araştırmalar bağlaşıklık geliştiren bireylerin genellikle hayatlarına ve ilişkilerine dair benzer sorunlardan yana rahatsızlık duyduklarını vurgulamaktadır (3).

Bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyler; gerçek benliklerini, ihtiyaçlarını ve hislerini göz ardı ederek kim olduklarına, ihtiyaçlarına ve sevmeye değer olup olmadıklarına dair utanç temelli inançlar geliştirirler. Bu utancın sebebi ihmal ya da istismara uğradıkları, aşırı kontrole maruz bırakıldıkları ya da birey olarak değer görüp düşüncelerine saygı duyulmadığı ailelerine karşı gösteremedikleri öfkelerini kendilerine yönlendirmeleridir (3).

Genellikle kendilerini yetersiz hisseden bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyler, bazen idealize ettikleri benlikleri ile özdeşleşseler de özgüvenleri düşüktür. Bu benlik karmaşaları onların kronik kaygılı bir yaşam sürmelerine yol açmaktadır (2).

Bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyler, bağımlılık nesnelerinin (eş, partner, çocuk ya da arkadaş vb.) onları terk edebileceğine karşı endişe duyduklarında ise bunun önüne geçmek üzere bir hayli iddialı ve agresif davranışlar gösterme eğilimindedirler (33).

Beattie'ye göre bağlaşıklık düzeyi yüksek birey, bir başkasının kendisini etkilemesine izin veren ve bir başkasının davranışlarını kontrol etmek üzerine sürekli olarak zorlayıcı ve takıntılı (obsesif ve kompulsif) davranışlar sergileyen kişidir (2). Twerski'ye göre bu tanımda dikkat çekici unsur takıntılı (obsesif) ve kontrol edici davranışları içermesidir. Çünkü obsesif düşünceler, bağımlı düşünme biçiminden tam anlamıyla kurtulmadıkça tüm girişimlerine rağmen yoğunluğunu artırarak süre gelir (47).

Bağlaşıklık düzeyi yüksek bireylerin; sevgi içeren ilişkiler başlatma ya da sürdürmelerini neredeyse olanaksız kılan ilişkilerinde kontrolcü, tepkisel, aşırı özgeci davranışlar sergileyen; kendisini değersiz hisseden ve değer görmek için başkalarının onayına ihtiyaç duyan, kendi ihtiyaçlarını göz ardı ederek kendisini başkalarına adama davranışı gösteren düşük düzeyde özsaygıya sahip kişiler oldukları belirtilmektedir (2).

Bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyler kendilerini bir başkasına adama eğilimindedirler (2). Bireyin kendisini adadığı kişinin ilgi ve sevgisini kaybetmemek için sürekli fedakarlıklarda bulunduğu, bakım verme davranışı geliştirdiği bir döngü söz konusudur.

Bağlaşıklığın özelliklerinden olan bakım verme davranışı, sadece fiziksel bakım ve çabaları kapsamamaktadır. Beattie'ye göre bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyler diğer insanların duygu, düşünce, davranış, seçim, arzu, istek ve refahları konusunda kendilerini sorumlu hissederler. Kendilerinin ne hissettiklerini ya da neye ihtiyaç duyduklarını pek önemsemeyen bireyler; diğer insanların ihtiyaçlarını tespit etmek, onlara öğüt vermek ve ihtiyaçlarını gidermekte yardımcı olmak konularında kendilerini mecbur hissederler (3).

Başkalarının ihtiyaçları onlarda acıma ve suçluluk duygularına sebep olabilirken onlara yardım çabaları sonuçsuz kaldığında öfkelenirler. Bakım ve yardıma ihtiyacı olan bireyleri çekici bulan bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyler; çevrelerinde sorunlarını çözebilecek, yardım edecek biri olmadığında kendilerini değersiz hissetme eğilimindedirler (33).

Yaşamları boyunca kendilerine hayal kırıklığı yaşatan birçok olayı kontrol edememiş olmak, bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyleri hayatlarında her şeyi kontrol altına almaları gerektiğine dair zorlantılı süreçlere sokmaktadır (2).

Başkalarını ne düşünecekleri, yapacakları veya hissedeceklerine karşı aşırı ilgili olan bireyler, kendilerinden beklenilmeksizin başkalarına yardım etme ya da tavsiyede bulunma eğilimindedirler (34). Onlar için en zor süreç, başka insanların onların yardım talebi ve tavsiyelerine karşı kayıtsız kaldıkları durumlarda yaşadıkları değersizlik hissidir.

Birçok bağlaşıklık birey, çevrelerinde kendilerinin düşünce ve eylemlerini kontrol edebilecekleri bireylerin bulunmasını isterler (33). Başkalarıyla bir ilişkiye başlamak için kendilerine ihtiyaç duyulduğunu bilmek, onların hayatlarını tümüyle kontrol altına alma sorumluluğu üstlenerek kendilerini değerli hissetmek isterler (34). İlişkide bulundukları insanların nasıl davranması gerektiğini en iyi kendilerinin bildiğini düşünen bireyler, kontrol çabaları sonuçsuz kaldığında yoğun öfke hissederler (3).

Her şeyi kontrolleri altında hissedebilmek pahasına başkalarının sorumluluklarını da üstlenme eğilimi bulunan bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyler, bir süre sonra kendisi hariç herkesin acı ve sorunlarına odaklanma eğilimindedirler (2). Lancer'a göre bu davranışlar

kontrolleri dışında gelişen olayların acı süreçlerini deneyimlemiş olduklarından ötürü bir yaşama stratejisi olarak çok erken yaşlarda öğrenilmiştir (33).

Bakım verme ve kontrolcü özelliklerinin bir sonucu olarak bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyler, olaylar karşısında endişeli ve mükemmeliyetçidirler (2). Kontrol edemeyecekleri olaylar karşısında yoğun endişe yaşayan bireyler gündelik rutinlerine odaklanamayacakları kadar olayların üzüntüsünü yaşama eğilimindedirler (3). Uykusuzluk, depresyon, hayattan keyif alamama gibi durumlara evrilebilen saplantılı tutumlar CODA'nın 12 Basamaklı Tedavi Programının “dibe vurmak” olarak nitelendirdiği ruhsal süreçleri beraberinde getirebilir (34).

Romantik ilişkilerinde terk edilme korkusu ile karakterize olan saplantılı kişilik özelliği, bireylerin partnerlerinin üzerinde aşırı kontrol kurarak ilişkilerinin sağlıklı sürdürülmesini engelledikleri bir döngüye dönüşebilmektedir (47). Alkol ya da uyuşturucu kullanımı, yemek, cinsellik ve sevgi tercihleri konusunda ısrarcı olabilen bireyler, bu saplantılı düşüncelerinden kaynaklı olarak eylemlerinde dengeli olamaz, sürekli uç-refleksif durumları tercih etme eğilimi içerisinde olabilirler (33).

Bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyler, aşırı kontrolcü ve insanların sorunlarıyla ilgilenen davranışlarından ötürü diğer insanların kendilerine karşı sabırsız olmalarından, ilişkilerinin sürelerinin oldukça kısa olmasından yana bir sorun olduğunu fark etseler dahi bağımlı düşüncenin temel bileşenlerinden olan inkâr davranışını sürdürürler (47).

Bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyler sorunlu, işlevsiz ya da dağılmış ailelerinden miras aldıkları düşük özsaygıları nedeniyle kendisinin başkalarına layık olmadığına inanır ve sevilen, değer görülen yerine ihtiyaç duyulan kişi olmakla yetinir ve çevrelerinde gelişen neredeyse her olumsuz durum karşısında kendilerini suçlarlar (2).

Bireyler, kendilerine ilişkin geliştirdikleri öznel algılarını bir benlik algısı olarak içselleştirirler (12). Bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyler, benliklerine dair olumsuz değerlendirmelere sahiptirler. İşlevsiz bir ailede yetişmiş olmak bireyin ihtiyaçlarını, duygu ve düşüncelerini ifade ettiğinde suçlama ve yadsımlar ile karşı karşıya kaldığı bir çocukluk dönemi anlamına gelebilir (3). Çocukluk dönemlerinde kendileri herhangi bir şey düşünmelerine ya da etkinlikte bulunmalarına müsamaha gösterilmeyen bireyler bağlaşıklık özellikleri geliştirmeye yatkındırlar (48).

Benlik saygıları düşük olduğu için bireyler (34);

- a. Kendileri bir başkasının düşüncelerine başvurmadan karar vermekte zorlanırlar.
- b. Kendilerini yeterli bulmazlar. Düşündükleri, söyledikleri ve yaptıklarının yeterince iyi olmadığı konusunda kendilerini yargırlar.
- c. Tanınır biri olmaktan, çok göz önünde bulunmaktan, övülmek veya hediyeler almaktan utanırlar.
- d. Başkalarının kendilerinin düşünce, duygu ve davranışlarını onaylamalarına çok değer verirler.
- e. Neye ihtiyaç duyduklarını belirlemekte zorlanırlar.
- f. Sosyal ve romantik ilişkilerinde sınırlar belirlemekte, kendi sınırlarının ihlal edilmesine engel olmakta sorunlar yaşarlar.
- g. Kendilerini sürekli olarak suçlasalar da başkaları tarafından eleştirildiklerinde aşırı tepkisel davranabilirler.
- h. Reddedilmeye, terk edilmeye ve insanların olumsuz değerlendirmelerine karşı aşırı hassastırlar. Kötü olan her şeyi kişisel algılama eğilimindedirler.
- i. Hayatlarının yaşamaya değer olmadığını düşünebilirler.
- j. Başkalarına yardım ederek ancak kendilerini değerli hissederler.

Bağlaşıklık düzeyi yüksek bireylerin uzun süreli ve sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri bağlaşıklığa ilişkin iletişim kalıplarından ötürü zordur (2). Bireyler kendilerine mecbur bırakma, suçlama, istenilmediği halde başkalarının hayatlarına müdahil olma, asıl söylemek istediklerini söyleyemeyip dolaylı anlatımlara başvurmak gibi iletişim sorunlarını öğrenmişlerdir (2). Haksızlığa uğradıklarında kendilerini savunmak konusunda başarısız olsalar da çevresindeki insanları korumak için refleksif savunma eylemlerinde bulunabilirler (33).

Kendilerini güvende hissetmeleri oldukça zor olan bireyler, ilişkilerinde duygu ve düşüncelerini ifade ettiklerinde zarar görebileceklerine yönelik öğrenilmiş inanışları olduğu için kelimelerini özenle seçerek konuşur, diğer insanların fikirlerini öğrenene kadar kendi

fikirlerini açıklamaz, başkalarını memnun etmek için düşünmedikleri şeyleri söyleyebilirler (3).

Öte yandan bağlaşıklık düzeyi yüksek bireylerin insanların istek ve taleplerini reddetmekten kaçındıkları görülmektedir. “Hayır demeyi bilmemek” bağlaşıklık düzeyi yüksek bireylerin en karakteristik özelliklerinden biridir (33). Düşük benlik saygılarından ötürü insanları reddettiklerinde onları kaybedecekleri ve başkaları tarafından sevilmeyeceklerini “öğrendikleri” için çok zaman istemedikleri şeyleri de kabul ederek incinmelerine olanak tanıyabilirler (34). Bu nedenle istemedikleri durumların içerisinde bulunma eğilimindedirler.

Bağlaşıklık düzeyi yüksek bireylerin tolerans sınırları gündelik etkileşimlerinde sürekli aşınarak esneme eğilimindedir. Tüm sınırları ihlal edildiğinde aşırı öfkelenir ve tepkisellik göstererek tahammülsüzlük geliştirebilirler (2). Başkaları tarafından reddedilmemek için kendi değer ve düşüncelerinden ödün verme eğilimleri bireylerin sınırlarını ortadan kaldırır (34).

Başkalarının taleplerini karşılamak için kendi çıkarlarından vazgeçme eğilime sahip bireyler böylelikle kendi doğrularından çok kolay vazgeçebilir, sınırlarının ihlal edilmesine tolerans gösterebilirler (2). Hayır diyebilme tercihinde bulunmayı insanların “gözünden düşme” tehlikesi olarak algıladıkları için cinsellik dahil istemedikleri-arzu etmedikleri durumların içinde bulunabilirler (3).

Bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyler, tepkisel davranışlara eğilimlidirler (33). Kendilerini incinmiş ve öfkeli hisseder ve kendi öfkelerinden korkarlar (2).

Öfkelendiklerinde suçluluk ve utanç hisseden bireyler bu nedenle öfkelerini çok zaman bastırırlar (2). Bu bireylerin kendilerine zarar verme eğilimleri de bulunmaktadır. Başkalarına zarar vermek yerine öfkelenerek kendisine zarar vermeyi seçtiğini düşünürler (3).

Bağlaşıklık, bireyin umutsuzluk ve depresyon geliştirmesine sebep olabilmektedir. Yaşanılan başarısız ilişkiler, sağlıklı ilişkilerin içerisinde bulunmaya yönelik zorlanti hissetmek; ilgi, değer görme ve seilmeye yönelik ihtiyaçlarının tatmin olacağı ölçüde karşılanmamış olması gibi durumlar bireyin geleceğe karşı olumsuzluk beklentilerine ve Tanrı'nın kendisini terk ettiğine dair inancının gelişmesine sebebiyet verebilmektedir (33).

Bu tür umutsuzluk algısı gelişen birey; kendisini terk etme ihtimali bulunan sosyal çevresine, kendini feda etmesine rağmen yeteri kadar ilgi ve şefkatinden yararlanamadığı partnerlerine ve aile üyelerine karşı öfke ve kin duyabilmektedir (2).

Özetle bağlaşıklık düzeyleri yüksek bireylerin (2, 3, 33, 34, 45, 49);

- a. Bir başkasının ya da başkalarının takdir, ilgi, kabul ve onayına ihtiyaç duymalarının
- b. Kendini olumsuz değerlendirme davranışlarının
- c. Duygularını bastırmaları ve ifade etmekte zorlanmalarının
- d. Başkalarının güvenliği, değerleri ve düşünceleri için kendini ihmal ederek aşırı çaba göstermelerinin
- e. Başkaları tarafından değer görmek ve kabul edilmek uğruna kendi değer, ihtiyaç ve duygularını gizleyerek başkalarının duygu, düşünce ve fikirlerine odaklı yaşamalarının
- f. Tüm ilişkilerin yaralayıcı süreçlerle sona ereceğini düşünmelerinin
- g. İnsanların sorunlarını üstlenme, kontrol etme veya düzeltme girişimlerinin süregeldiği bilinmektedir.

Bağlaşıklığı yansıtan koşulların listesi (2) gündelik yaşam sorunlarından psikotik bozukluklara kadar geniş bir yelpaze sunmasına rağmen kavramın “*tıbbileştirilme*” ve evrensellik çabaları onu daha dar klinik bir temele dayandırmaktadır.

Bağlaşıklık kavramı tıbbileşmeye başladığında onun teşhisi için yeni kriter ve ölçekler, tedavisi için ise pahalı uygulamalar geliştirilmeye başlanmıştır (49). Bağlaşıklık gibi çeşitli davranış türlerine hastalık modelinin uygulanması birçok uzman eleştirilerini beraberinde getirmiştir.

Anderson’a göre (45) bağlaşıklık için hastalık modelinin kişilerarası sorunlar üzerinde uygulanması ve böylelikle hastalık etiketinin geniş çevrelere ulaştırılması bir “*Amerikan hastalığı*”dır. Bu gibi tanı çabalarının neredeyse herkesin belirli düzeylerde yaşayabildikleri duygusal süreçler üzerinden bireyleri damgalamaya maruz bırakabildiğine, işlevsiz davranış sergileyen bireyin aslında kültürel bir koşullanmanın mağduru olabileceğine dair ciddi eleştiriler mevcuttur (49). Asher ve Brissett (50), bireylerin davranışlarının kendileri,

uzmanlar ve başkaları tarafından hastalıklı olarak tanımlamasının hastalık metaforu ve damgalama süreçlerinin modern biçimleri olduğunu iddia etmektedirler.

Susan Sontag, hastalık metaforlarının toplumun yozlaştığı suçlamalarını canlı tutma işlevi bulunan ve hastalığı kötülük ile özdeşiren anlatılar olduğunu ifade etmektedir. Ona göre hastalık metaforlarının ürettiği tasvirler her zaman tahrif edici olmasa da çok zaman hastalığa yakalanan kişi için buna müstahak olduğuna dair damgalama süreçlerini beraberinde getirir (51).

Bağlaşıklık gibi davranışsal sorunların hastalık olarak etiketlenmesi hem bireyin üretilen birtakım metaforların taşıyıcısı olmasını hem de olağan akışındaki gündelik hayatının “tıbbileştirilmesi” tehdidini içermektedir. Tıbbileştirme, daha öncesinde patolojik karşılanmayan insan hayatının bazı yönleri ve sorunlarının tıbbi bir vaka olarak yeniden formüle edilip “hastalık” ya da “bozukluk” etiketiyle tanımlanmaya başlamasıdır (52).

Schaef’e göre (29) bağımlılık süreçlerine dahil olmuş birey, kendisini tanı almış bir hasta olarak nitelendiren uzmanlar ve çevresinin tanımları gereği hali hazırda bağımlıdır. Bağlaşıklık kavramında görüldüğü gibi tıbbileştirilen birçok yeni davranış bozukluğunda bu yeni tanıyı bir reçete izler ve bu durumda tedaviye duyulan gereksinim bireyin yeni kimliğinin bir parçası haline gelebilmektedir (53). Bu nedenle bağlaşıklık gibi davranışsal bağımlılıkların hastalık varlığı olarak tanımlanmasının hem insanlara yeni bir hasta kimliği kazandırmanın sakıncalı bir yolu olduğuna hem de gerçek klinik vakaları gözden kaçırma riski barındırdığına dair ciddi eleştiriler mevcuttur. (45).

Literatürde bağlaşıklığa dair çalışmalar incelendiğinde tanımlama ve kavramın doğasını açıklama çabalarının yanı sıra bağlaşıklığı ölçme girişimleri göze çarpmaktadır (1).

Türkiye’de ise Tanhan ve Mukba (54) tarafından yapılan çalışmada, Fischer ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen Spann-Fischer Bağlaşıklık Ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlanma çalışması yapılmıştır.

Bu araştırmada bağlaşıklık, sosyolojik perspektiften ele alınmaktadır. Bağlaşıklık bu araştırmanın tanımına göre bir hastalık, bağımlılık, psikopatoloji ya da kişilik bozukluğu değil içine doğduğumuz kültürün bir sonucu olarak her birimizde belirli oranlarda görülebilecek bir davranış ve düşünme örüntüsüdür.

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu araştırmanın problemi Türkiye’de bağlaşıklık ile ilişkili deneyimler yaşayan bireylerin bu deneyimleri aracılığıyla kendi benliklerini nasıl kurguladıkları, sundukları ve bu deneyimlerini benliklerinde hangi biçimlerde anlatıya dönüştürdükleridir.

Araştırma soruları şu şekilde belirlenmiştir:

- a. Bireylerin kendi benliklerini kurgulama biçimleri bağlaşıklık kişilik özellikleri ile ne yönde bir ilişki içinde gerçekleşmektedir.
- b. Bireylerin erken çocukluk dönemlerine dair deneyimlerini aktarma ve otobiyografik anlatı kurma biçimleri bağlaşıklığa dair ne tür öğeler içermektedir.
- c. Bireylerin birincil sosyalizasyonlarından hemen sonra deneyimledikleri eğitim-öğretim hayatlarında devlet, eğitim kurumu ve akranlarıyla kurdukları ilişkiler bağlaşıklığa ilişkin hangi temaları barındırmaktadır
- d. Bireyler sosyal ilişkilerini bağlaşıklığa ilişkin hangi temalar ekseninde deneyimlemekte ve bunlar aracılığıyla kendilerini sosyal dünyalarında nasıl kurgulamaktadırlar.
- e. Bireyler aile ve romantik ilişkilerinde bağlaşıklıkla ilişkili yaşadıkları problemler ekseninde kendi benliklerini nasıl kurgulamaktadırlar
- f. Bireyler çalışma hayatlarında deneyimledikleri sorunları benlikleri ve bağlaşıklıkla ilişkili kişilik özellikleriyle nasıl ilişkilendirmektedirler.
- g. Bireylerin erken çocukluk, okul deneyimleri; sosyal-romantik ilişkileri ve çalışma hayatlarında bağlaşıklık ile ilişkilendirdikleri deneyimleri dolayınca kurguladıkları otobiyografik benlik anlatıları sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik statüleri; yaş, cinsiyet, yaşam tarzı ve dünyayı algılayış biçimleri gibi değişkenler ekseninde ne yönde değişimler göstermektedir?

3.1 Araştırma Yaklaşımı

Bağlaşıklık üzerine çeşitli deneyimler yaşayan bireylerin bu deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarına erişilmek istenilen bu araştırmada fenomenolojik yaklaşımı tercih edilmiştir.

Fenomenolojik yaklaşım, insanların belirli bir fenomen ile ilişkili anlayışlarını, duygularını, anlamlandırmalarını ve fenomen üzerine nasıl bir perspektif geliştirdiklerini ifade etmelerini sağlayan ve bu fenomeni nasıl deneyimlediklerini tanımlamak için kullanılan nitel bir araştırma yöntemidir (55).

3.2 Araştırma Modeli

Bu araştırma nitel araştırma yöntemlerinden Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) yöntemi ile tasarlanmıştır. YFA kendi yaşam dünyalarını anlamlandırmaya çalışan katılımcıların deneyimleri ile odakta yer alan fenomenin bilişsel, söylemsel ve duygusal olarak yorumlanmasıdır (56). Bu çalışmada bağlaşıklık fenomeniyle ilişkisini farkına varan katılımcıların bu ilişkisini anlamlandırmaya çalıştığı bir bilgi aktı ile görüşmeler gerçekleştirilecektir. YFA katılımcıların her zaman duygu ve düşüncelerini açık ve net olarak ortaya koyamayabileceğinden hareketle araştırmacının etkin rol oynadığı ancak önyargıda bulunmadan katılımcı deneyimlerini yorumladığı bir model önermektedir (56). Bu çalışmada fenomenolojik araştırma pratiğinin doğasına uygun olarak katılımcıların kendilerini nasıl tanımladıkları, çocukluk yaşantıları, okul ve iş tecrübeleri, sosyal ve romantik ilişkilerinden deneyimlerini aktararak kendi anlam dünyalarında bağlaşıklığa ilişkin deneyimlerini benlikleri ile ilişkilendirmeleri beklenilmiştir. Bu amaçla bağlaşıklığa dair temel bilgilerin yer aldığı bir çerçeve metni oluşturularak sosyal medya aracılığıyla kendisinin aile, iş, sosyal ve romantik hayatlarında bağlaşıklığa ilişkin deneyimler yaşadığını beyan ederek araştırmaya destek sunmak isteyen katılımcılar ile çevrimiçi görüşmeler organize edilmiştir.

3.3 Örneklem Seçimi

Smith ve arkadaşları (57) YFA modeli için ölçüt örnekleme modelini önerirler de bu çalışmada deneyimlerin ortak temalarının yanı sıra sosyo-kültürel ya da sosyo-ekonomik eksenli farklılaşmalara da erişilmek istenildiği için maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Maksimum çeşitlilik örneklemede örneklem, bir fenomene ilişkin kendi içinde benzeşik, farklılaşan ve değişen durumlardan oluşacak biçimde belirlenir (58).

Maksimum çeşitlilik ölçütleri genellikle kişinin mesleği, kariyeri, sosyal görünürlüğü gibi sosyal değişkenler ile yaş, cinsiyet, etnik köken, coğrafi konum, sağlık durumu gibi bağıl bireysel değişkenlerdir (59).

Bu araştırmada kültürel bir fenomen olarak ele alınan bağlaşıklık deneyimlerinin birbirlerinden farklılaşmasına sebep olacak ölçütler öngörülen cinsiyet, aile tipi, ailenin dünya görüşü, yaş, etnik çeşitlilik, bölge, demografik yapı olarak belirlenmiştir.

Bu araştırma bağlaşıklık ile ilişkili deneyimler yaşadığını beyan eden katılımcıların bu deneyimlerini nasıl algıladıkları, bunları nasıl açıklama eğiliminde olduklarına dair akademik meraktan temel almıştır. Bu amaçla bağlaşıklık literatüründe yer alan teorik ve uygulamalı araştırmalardan hareketle bu deneyime dair genel bir ereve metni oluşturulmuştur. İlgili literatürde bağlaşıklık fenomenine dair yoğun vurgu yapılan deneyimlerden oluşturulan bir tanım ile katılımcıların kendilerini bu fenomen ile tanımlayıp tanımlamadıkları örnekleme dahil edilme koşulu olarak belirlenmiştir. Bu ereve metin aracılığıyla katılımcıların kendilerini ve kurdukları sosyal ilişkilerini bağlaşıklık kavramı ile ilişkilendirerek araştırmaya katılmak istedikleri grlmştir. Sosyal medya aracılığıyla araştırmaya davet edilen ilk katılımcıların kendi sosyal çevrelerinde de benzer deneyimleri yaşadıklarını düşündükleri insanlar ile araştırma davetini paylaşmaları ile yeterli sayıda katılımcıya erişilmiştir. Katılımcıların farklı yaş, bölge, cinsiyet ve mesleklerden seçilmesine zen gösterilmiştir.

Böylelikle ortak örüntülere odaklanılarak ilgili fenomenin benzer yönlerine erişilmeye çalışılmıştır (60, 61). rneklemede çeşitliliğin sağlanmasının faydası, birtakım genellemelerde bulunmak değil çeşitlilik arz eden durumların ilgili fenomene ilişkin ortak ya da paylaşılan yönlerinin olup olmadığını ve fenomenle ilgili farklılıkları kapsayan ana temaları keşfetme ve farklı boyutlarını ortaya çıkarabilme potansiyelidir (62, 63, 64, 65).

Katılımcılarla 1.5 ile 2 saat arasında süren yüz yüze ya da evrimii mülakatlar gerçekleştirilmiş ve kendilerine fenomenolojik araştırmanın doğasına uygun açık uçlu sorular yöneltilmiştir. Görüşme sırasında katılımcıların onayıyla alınan ses kayıtları deşifre edildikten sonra kodlanarak analiz edilmiştir.

Bağlaşıklığa ilişkin kişilik özellikleri konusunda şu unutulmamalıdır ki bu araştırmada “bağlaşıklığa ilişkin” olarak değerlendirilen davranış ve tutumlar tek başlarına bu kavrama referans verebilmek için yeterli değildir. Ancak bağlaşıklık literatürü incelendiğinde bu tutum ve davranışların hepsinin ya da bir kısmının birey tarafından sergileniyor olması bireyin bağlaşıklık düzeyinin yüksek olabileceğini düşündürmektedir.

3.4 Araştırmacının Saha Deneyimi

Bu araştırma için bağlaşıklık tanımı ve kişilik özelliklerinin yer aldığı bir çerçeve metni ile katılımcılara ulaşılabilecek sosyal medya platformlarında ilana çıkılarak saha çalışmasına başlandı. Bağlaşıklık kavramı ile ilişkili deneyimler yaşadıklarını ve bu kavramın hayatlarında rahatsızlık duydukları sosyal etkileşimlerini tanımladığını düşünen katılımcılar ile yaklaşık 2 saat süren yarı yapılandırılmış soru formu üzerinden görüşmelere başlandı.

Sorular 5 farklı eksenle formüle edildi. Bunlar kendilerini tanımlama biçimlerine erişilebildiğimiz benlik anlatısı, çocukluk yaşantıları, okul deneyimleri, sosyal ilişkileri, romantik-aile yaşantıları ve çalışma hayatı deneyimlerini bağlaşıklık kavramı ile ilişkilendirerek aktarmaları beklenen bölümler olarak tasarlandı. Yarı yapılandırılmış soru formu ile temel deneyim alanlarına erişilmek istenmiş olup bazı deneyimlerin üzerine derinlemesine bulgular elde edebilmek adına ayrıca odaklanılarak sorular görüşme esnasında tekrar yapılandırıldı.

Farklı şehirlerde yaşayan katılımcılar için video kaydı alınması için onayları alınarak Skype ve Zoom çevrimiçi toplantı platformları üzerinden görüşmeler gerçekleştirildi. Gerekli görüldüğü takdirde katılımcıların görüşmelerinin transkriptasyonlarının ardından ikinci görüşmeler de gerçekleştirilerek deneyimleri üzerine daha derinlemesine analizlerde bulunma imkanına erişildi.

Katılımcıların bir kısmı görüşmeler sonrasında kendisi ile benzer deneyimler yaşayan sosyal çevrelerinden insanları araştırmaya davet ettiler. Bu şekilde istenilen sayıda katılımcıya ulaşıldı. Katılımcıların deneyim alanlarının farklılaşmasına özen gösterildi. Bazı katılımcılar kök ailelerine karşı bağımlı oldukları ekseninde kavram ile temas kurarken bazıları çalışma hayatlarında kendisinden istenilenden fazlasını yaptıkları, çocuklarına karşı bağlaşıklık özellikleri olduğunu ifade ettiler.

Araştırmaya en başta bağlaşıklık deneyiminin kültürel bağlamları ekseninde bulgulara erişilmek üzere başlandı. Ancak katılımcılar ile görüşmelerin deşifre metinlerinin ardından hali hazırda literatürde yer edinen erken çocuklukta otoriter-geleneksel ebeveyn tutumları, toplulukçu kültürel değerlerin içselleştirilmesi gibi kültürel boyutlardan başka yeni bulgulara erişilemediği için literatürde tekrara gidilmek istenmedi.

Araştırmanın eksenini buradan sonra bireylerin içine doğdukları kültürün bağlaşıklık fenomenini yordama durumundan ziyade benlikleri ile kurdukları ilişkinin doğasının ne olduğu sorusuna dönüştü. Bu sırada katılımcıların beyanlarının bir benlik sunumu ya da anlatısı biçiminde geliştiği fark edildiği için araştırmanın eksenini bireylerin bağlaşıklık kavramı üzerinden benliklerini nasıl kurguladıkları ya da sunduklarının incelenmesine evrilmiş oldu. Sosyoloji ve sosyal-kültürel psikoloji literatüründe böylece farklı bir teorik zemine denk düşen araştırmada benlik kavramının önemi vurgulanmaya başlandı.

Bağlaşıklık literatüründe yer alan davranış ve tutum örüntülerinin yoğunlaştığı temalar belirlenerek katılımcıların kendi benliklerini bu davranış ve tutumlarını sergiledikleri deneyimleri ile ilişkilendirmeleri istenildi.

12 katılımcı ile görüşmeler sağlanan araştırmada cinsiyet, yaş, yaşanılan yer ve sosyo-kültürel statü çeşitliliğinin sağlanmasına dikkat edilerek analiz edilen deneyimlerin çeşitliliği sağlandı.

Her bir katılımcının bağlaşıklık ile ilişkili deneyim biçimlerinden farklı birini deneyimliyor olmasına özen gösterilerek daha fazla ve çeşitli deneyimin analiz edilmesi sağlandı.

Katılımcılara ait bilgiler şu şekildedir:

Tablo 1.1. Katılımcı Profili Tablosu

KATILIMCI KODU	YAŞI	CİNSİYETİ	YAŞADIĞI ŞEHİR	MESLEĞİ
K1	45	K	KIRIKKALE/ANKARA	Öğretmen
K2	25	K	SAMSUN/İSTANBUL	Sanatçı
K3	22	E	ANKARA	Öğrenci
K4	24	K	YOZGAT/ANKARA	Mühendis
K5	26	K	İSTANBUL/DİYARBAKIR	Psikolojik Danışman
K6	25	K	ADANA/ANKARA	Öğretmen
K7	43	K	YOZGAT	Hemşire
K8	40	E	KONYA	Din Görevlisi
K9	27	E	KOCAELİ	Yazılımcı
K10	22	K	AĞRI/ANKARA	Öğrenci
K11	26	K	MARDİN	Hemşire
K12	25	E	KARABÜK/ANKARA	Özel Sektör

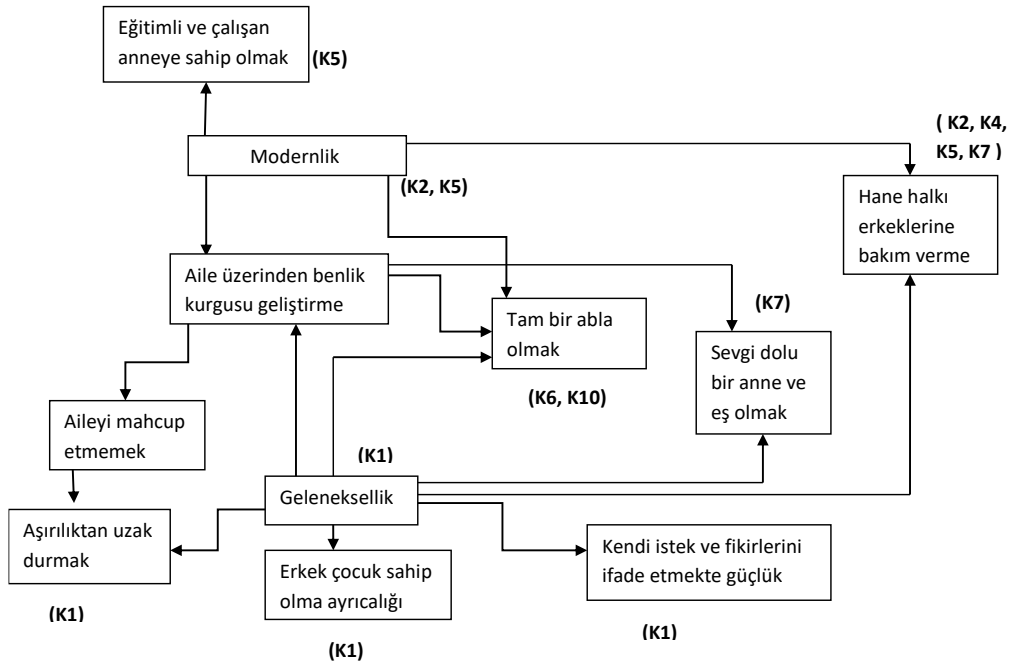
4. BULGULAR

Bu bölümde, katılımcıların bağlaşıklık fenomenine ilişkin deneyimlerinden toplanan verilerin temalar, kategoriler ve kodlara ayrılarak analizine yer verilmiştir.

Aile, sosyal, romantik, eğitim ve iş hayatlarında kurdukları ilişkilerinde bağlaşıklığa ilişkin deneyimler yaşayan bireylerin bu deneyimleri dolayınca benliklerini nasıl kurguladıklarını keşfetmek amacıyla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış nitel mülakatlar ve yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemi ile gerçekleştirilen kodlamalar sonucunda dört üst tema tespit edilmiştir. Bunlar benlik kurgusu, benlik sunumu, benlik anlatısı ve benlik deneyimidir. Üst temalar literatürde yer alan kavramların teorik sınırlarını içerirken alt temalar katılımcıların beyanlarına göre belirlenmiştir.

4.1 Benlik Kurgusu

Benlik kurgusu bireylerin kendilerini sosyal dünyada konumlandırırken içine doğdukları aile ve kültüre ne ölçüde referansta bulunduklarını -ya da bulunmayarak bireysel beceri ve özelliklerini vurguladıklarını- kavramsallaştıran bir kavramdır. Bu temada bireylerin içine doğdukları kültür ve aile ile yaşadıkları deneyimleri ilişkilendirmelerine yer verilmiştir. Bu temanın iki alt teması bulunmaktadır.



Şekil 4.1. Benlik Kurgusuna Dair Bulguları Gösteren Kavram Haritası

4.1.1 Aile Üyeleri/Başkaları Üzerinden Tanımlanma

Bireyler, benliklerini kendilerine dair özellik ve yetkinlikleri ile tanımlayabildikleri gibi aile üyeleri ya da ait hissettikleri gruplar gibi “bir diğerleri” üzerinden de kurgulayabilmektedirler.

K1, K7 ve K10 katılımcılarının kendilerinin “kim olduğu” sorulduğunda aile üyeleri üzerinden benliklerini kurguladıkları görülmektedir:

Babamın öğretmen olduğu okulda okuduğum için, Hacı hocanın kızı denileceği için, bu baskı olduğu için üzerimde dikkatli davranmaya alıştım galiba. Annem evdeydi, bana bunu hissettiremezdi ama babamın statüsü vardı onu mahcup etmek istemezdim. Hiç mahcup etmedim de onu. Bir uyarı almadım da hiç bu konuda ama fark etmeden bunu kapmışım. Aşırılığım hiç olmadı belki de bu yüzden. (K1)

...o toplumsal normların kırıldığı bir ailede büyüdüm, kadınlar daha özgürdü. Ama şöyle oluyor. Bir ortama giriyorsun. Sana babanın ne iş yaptığını soruyorlar, anneni değil. En büyük kırılmayı burada yaşadım. Ben annesi de çalışan kültürlü bir ailenin kızıyım. (K5)

Sevgi dolu bir anne ve eşim bazen aşırı sevgi olabiliyor tabi. Kendimden önce eşimle çocuğumu düşünürüm çok zaman. Klasik Türk annesiyim aslında. Bazen ben bir bireyim desem de aileme dönüyorum sonra yine. (K7)

Ayben nasıl biri dersiniz tam bir abladır, onları çok düşünüyorum. En büyük olduğum için kardeşlerim arasında. Bir şey yaparken keşke onlar da olsa keşke onları mutlu edebileceğim imkânım olsa diyorum. Küçükken de annem ölecek diye ağlarmışım hep. (K10)

K6 katılımcısı ise “kim olmak istediği” sorusuna yanıt olarak “hayalindeki kendisini” başkaları üzerinden kurgulamıştır:

Olmak istediğim kişi ile olduğum kişi arasında çok fark var mı, emin değilim ama birebir aynı kişi değil. Bazen bu hayattan ne istediğimi unutuyorum. Ne istiyorum? Sadece iyi bir insan olmak istiyorum. 8 kişilik bir sınıfa ders veriyorum onlar için iyi bir öğretmen olmak istiyorum. Kız kardeşim için iyi bir abla olmak istiyorum. Bu hayatı tamamladığımda sadece iyi bir insan olarak hatırlanmak istiyorum. (K6)

Öte yandan K3 katılımcısı bağımsız benlik kurgusunda bulunmak istemesine rağmen çevresinin onu ilişkisel bir benlik kurgusu ile tanıma eğiliminden rahatsızlığını şu şekilde ifade etmiştir:

Geçmişimi anlatmak konusunda sınır koyuyorum sadece. Yok annen ne iş yapıyor yok baban ne iş yapıyor soruları hep. Ya en sevdiğim rengi sor hobilerimi sor. Beni ben olarak sor. Ben bu şekilde tanışmak istiyorum insanlarla... (K3)

4.1.2 Geleneksellik ve Ataerki

Bu alt temada katılımcıların içine doğdukları ailedeki geleneksel cinsiyet ilişkileri ve muhafazakâr dünya görüşü ile benliklerini ve bağlaşıklığa dair deneyimlerini ilişkilendirme eğilimleri tespit edilmiştir:

K1 katılımcısı bağlaşıklığa ilişkin “kendi fikrini söyleyememe” davranışını ailesinden devralarak içselleştirdiği “geleneksellik tutumları” ile ilişkilendirmiştir:

Geleneksel bir insanım. Ataerki bir toplumda yetiştiğimiz için onları da almışız. Kolay kolay sıyrılamıyorsun bunlardan. Şirin böyle kabul edilmiş, olduğumdan farklı davranmak istesem bile davranamıyorum. Kıyafet gibi yapışmış üstümüze bu. Ses çıkarabilmek, bugün de böyle olmak ya da davranmak istiyorum diyebilmek isterdim ama olamadım. Mesela bir sesim çıksın kendi fikrimi söyleyebileyim karşımdaki insana isterdim. Bugün de böyle yapacağım bugün canım böyle giyinmek istiyorum demek isterdim. (K1)

Yine K1 katılımcısı bağlaşıklığa dair tutumlardan “sosyal onay ve kabul” için içselleştirilmiş “geleneksel yargıları” taşıdığını ifade etmiştir:

Ne kadar ailemden koptum ben okudum ben evlendim desem de belli şeyler yerleşiyor insana. Mesela ailede erkek çocuğu çok önemlidir. Bir kadın erkek doğurmalı. Bu doğrultuda fark etmeden sen de onu istiyorsun. Erkek çocuk doğurunca daha kabul görür olacağım diyorsun. İster istemez işlemiş bunlar... (K1)

K2 katılımcısı ailesinde gözlemlediği bağlaşıklığa ilişkin “erkek eşi idare etme” davranışını geleneksel aile biçimi ile ilişkilendirmektedir:

Evin otoritesi babaydı evde. Babam çok mükemmeliyetçidir. Dedemin umurunda olmamış. Dedem alkolik biri. Ama dedemin neslindeki tüm erkekler onu bir halt zannediyorlarmış. Kadınlar da evde oturup onları idare etmeyi öğrenmişler. (K2)

K2 ve K5 katılımcılarının her ikisi de bağlaşıklığa ilişkin “çevresindeki erkeklere maddi ya da manevi anlamda bakım verme ve itimat gösterme” davranışlarını ailelerinin çocuk yetiştirme tutumlarındaki geleneksel ataerki ile ilişkilendirmektedirler:

Annem kardeşimin suyuna kadar her şeyini hazırlar ama ben bardağımı masada unutursam kıyamet kopar. Bu tarz kadın erkek farklarını hissediyorum. Haliyle erkeklerin etrafında fır döndüğünü fark ediyorsun bir süre sonra. (K2)

Bence kadınları çok fedakâr yetiştiriyoruz. Sen kadınsın fedakâr olmalısın gibi bir algıyla büyütülmedim ama zamanla bazı olaylarla karşılaştıkça böyle olması gerektiğini hissettim, bu hissettirildi bana. Mesela erkek arkadaşım bir dönemden geçerken kadın olarak sabretmeliyim bunun sonucunda bir ödüle ulaşacağım gibi hissettiğim oldu. Geçenlerde babam şöyle dedi. Benim atanmam erkek kardeşim için bir kapı açacakmış. Sen atandığında ona da yardım edeceksin diyor. Erkekler bu kadar değerli mi gerçekten diyorum kendime. (K5)

K4 katılımcısının ise bağlaşıklığa ilişkin ailenin erkek üyelerinin mutluluğu için “kendini feda etme davranışını” toplumsal dinamikler ile ilişkilendirme eğilimi gözlenmiştir:

Annem babamın sözünden çıkmaz kendini harap eder onu mutlu etmek için, ben o kadar değil de yine her şeye kafa yorardım evde, neden diye baktığımda kadınlar köle olsun diye doğuyor sanki bu toplumda... (K4)

K10 katılımcısı bağlaşıklığa ilişkin deneyimler yaşamasını annesinin geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini içselleştirmiş bir kadın olması ile ilişkilendirmiştir:

Böyle bir karakterimin olmasının sebebi eksik ebeveynlik görmek. Bu kalıtsal ve kültürel bir şey. Çünkü annem de kız çocuklarına böyle davranılması gerektiğini öğrenmiş. O köyde böyle davranılıyor. Annemin revize ettiği davranışları olsa da köyünde ne gördüyse öyle davrandı bana. Sevgi oğlan çocuklarına hep verilir ama kızlara bayramda seyranda koşullu olarak verilir. Sevgi kızlara ne kadar iyi börek yaparsan ideal koca bulursan bulaşık yıkarsan verilir. Öte yandan erkek paşadır sadece erkek olduğu için sevgi verilir. Kız çocuğu çıt kırıldım değilse bozukluk vardır onda. O bölgenin eğitim seviyesiyle ilgili bu. (K10)

4.2 Benlik Anlatısı

Benlik anlatısı bireylerin deneyimlerini otobiyografik olarak hikayeleştirme biçimleri ve motivasyonlarını ifade eden bir kavram olarak bu araştırmada üst tema olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların benlik anlatılarında çocukluk yaşantılarına bulundukları referanslar modern psikoloji söylem ve literatürü ile örtüşen bir seyir gösterirken; zamansal set çekme olarak kavramsallaştırdığımız değişim vurgusunun gündelik dile yansıyan kişisel gelişim felsefesi ile ilişkili söylemleri içeriğinde barındırdığı keşfedilmiştir. Bu temada bireylerin uygun bir dinleyici ya da hikayelerini onaylayan çevreler bulunduğu bağlaşıklığa dair deneyimlerini hangi dışsal sebepler ile ilişkilendirerek benliklerini organize ettiklerine dair bulgular yer almaktadır.

Katılımcıların bağlaşıklığa ilişkin deneyimlerini kendilerinin kontrolünde bulunmayan süreç ve durumlar ile ilişkilendirerek benlik anlatılarını oluşturdıkları bulgusuna erişilmiştir. Bu temanın iki alt teması bulunmaktadır. Bunlardan ilki dışsal bir sebep ile ilişkilendirme alt teması iken bir diğeri zamansal set çekme alt temasıdır.

4.2.1.1 Kaderci Açıklamalar

K10 katılımcısı bağlaşıklığa ilişkin “başkalarına kendinden fazla değer verme” tutumunu kendisinin kontrolü dışında bir fizyolojik süreç ile ilişkilendirmiştir:

Kendimden daha çok değer veriyorum insanlara bazen. Bunu yapmamaya çalışıyorum son sıralar. Karakterini bastıramıyorsun işte. Hormonal bir bozukluğum var bir de stres hormonlarım çok fazla, belki de bu yüzden çok takıyorum insanları. (K10)

K11 katılımcısı ise rahatsızlık duyduğu bağlaşıklık ile ilişkili özgeci davranışlarının çocukluktan gelen nedenini bilmediği sebepleri olduğunu ifade etmiştir:

Bugünden baktığımda insanlara karşı bağımlılığım çok yüksek değil diyebilirim. Çocukluktan gelen bazı şeylerin etkisiyle bu özelliğim var tabi. Neden olduğunu bilmiyorum ama yine kendimin önüne başkalarını koyabiliyorum. (K11)

K12 katılımcısı ise bağlaşıklığa ilişkin “hayır diyememe” tutumunu karakter ve kader kavramları ile ilişkilendirerek açıklamıştır:

Biri bir şey istediğinde hayır dediğimi hatırlamıyorum. Neden bunu yapıyorum diye düşündüğümde sanırım karakterim böyle. Başka bir açıklama bulamıyorum. Kendime de engel olamıyorum bu yüzden. Kaderci gelecek belki biraz ama ne yapsam olmuyor. (K12)

4.2.1.2 Kültüre Bağlama

Bu kategoride katılımcıların bağlaşıklığa ilişkin yaşadıkları deneyimleri içine doğdukları kültürel dinamiklerin bir sonucu olarak görme eğilimine erişilmiştir.

K2 katılımcısı bağlaşıklık ile ilişkili olarak bir kadın olarak ev işi yapmak zorunda olma/hissetme tutumunu Karadeniz ve Alevi kültürü ile ilişkilendirmektedir:

Benim Muğlalı İzmirli arkadaşlarım var ailelerinden böyle şeyler görmemişler çok sağlıklı ilişkileri var. Onlar için ev işi yapmak zorunluluk değil bunun için sorumluluk olarak yapmışlar. Bizde azınlık faktörü de var ekstra bir koruma vardı üzerimizde. Alevi toplumu çok kapalıydı yakın döneme kadar. Tipik bir Karadeniz ailesi değil tabi ama tam olarak Türk ataerkilliği bu. (K2)

K10 katılımcısı da kendisinin aşırı özgeci ve bu yüzden kendisine zarar verme davranışlarını içine doğduğu ailenin kültürel kodlarıyla açıklama eğilimindedir:

Biz bu kültürde doğmasaydık bu kadar gergin biri olarak yetiştirilmezdim. Biraz bencil olabilen sağlıklı, kendisini yiyip bitirmeyen biri olabilirdim başka bir ülkede doğsam. Babam kültürden dolayı böyle sert anlayışsız biri, Ağrı’da köyde büyümüş. Erkeklere boyun eğen kadınlar istiyor etrafında, annem de biçilmiş kaftandı onun için. Ben de böyle yetiştim. (K10)

4.2.1.3 Bağlaşık Anneye Bağlama

Bu kategoride katılımcıların bağlaşıklığa ilişkin deneyimler yaşamalarını annelerinin de benzer deneyimler yaşamış olması ile ilişkilendirme eğilimleri keşfedilmiştir.

K1 katılımcısı annesinin kendini ihmal etmesi, sosyal onay ve kabulü önemsemesi ve aile içinde fazla sorumluluk üstlenmesi gibi bağlaşıklıkla ilişkili tutumlarını kendisine de aktardığını şu şekilde ifade etmiştir:

Annem aşırı fedakâr bir insan, biz beş kız da okuduk bir yerlere geldik annemin sayesinde. İlla başımızı sokacağımız bir evimiz olsun diye uğraştı. şu an çok pişman buna. Tek maaş olduğumuz için zaten sıkışıyorduk ama toplumda şey vardır ya bak ev almış bak araba almış, bunu bekler insanlar. Annem bunu yapabilmek için çok fedakârlık yaptı. Dışımızden tırnağımızdan arttırdık. Babam çalıştığı için her şeyden annem sorumlu gibiydi. Çocuktan, evden, alınacaktan, satılacaktan... Annemin bir kadın olarak bir harcamam olsun bir kuaföre gideyim şu ihtiyacım var dediğini hiç görmedim. Bizi de böyle yetiştirdi. (K1)

K2 katılımcısı ise bağlaşıklığa ilişkin deneyimlerini annesinin kendisi gibi özgeci ve sosyal makuliyet sınırlarına uyan bir kadın olarak kendisini yetiştirmek istemesi ile ilişkilendirmektedir:

Hayatım boyunca beni uydurmaya çalıştığı bir kalıp var annemin. Kendisi olmam için yetiştirmiş gibi beni. Çok iyi temizlik yapan, yemek yapan, memur, nişanlısı da memur tipik bir ütopyası vardı benim hakkımda. Aslında Türk insanının ev kızı dedikleri şeye uymamı istiyordu. Uymasam da izler taşıyorum bunlardan. (K2)

K3 katılımcısı ise kendisinin insanlarla güven ilişkisi kuramaması deneyimlerini annesinin bağlaşıklık ile ilişkili güvensizlik ve değişime karşı direnç gibi tutumları ile ilişkilendirmektedir:

Annem geleneksel bir kadın, ablam da öyle. Annemle ev aldık iki yıl önce kadını mahallenin dışına çıkartamadım mesela bir sokak öteden alabildik ancak. Onun yüzünden ben de kendimi geliştiremedim insanlara güvenerek güzel ilişkiler geliştirmeyi öğrenemedim. (K3)

K4 katılımcısı annesiyle birbirlerini besleyen bir bağlaşıklık ilişkileri olduğunu, insanlara karşı bağımlılık geliştirme tutumunun annesinden kaynaklı olduğunu ifade etmiştir:

Kesinlikle anneme ve sevgilim olduğunda sevgilime aşırı bağımlı biri oluyorum. Annem benim için çok değerli ve bana çok benzeyen biri. Hatta ben anneme benziyorum demek daha doğru olur. O beni sürekli düşünür ve ben onu sürekli düşünürüm. Bu zincirleme durum ikimizin de kendi hayatımıza, yaşamımıza bakmamızı engelliyor. (K4)

K5 katılımcısı ise aile üyelerine karşı kendini feda ve bakım verme davranışlarını annesinin bağlaşıklık ile ilişkili tutumları ile ilişkilendirmektedir:

Kadın ve erkeğin keskin sınırlarının olduğu bir evde büyümedim. Çalışan kadınlar var ailemde. Böyle bir ailede büyüdükten sonra Diyarbakır'a döndük. Şunu fark ettim. Annemin orada yaptığı her şey babam içinmiş gibi. Kadın kendi için bir şey yapmamış ki. Kendime bakıyorum ben de babam ve kardeşim için çalışmak zorunda hissediyorum bazen. (K5)

K10 katılımcısı ise kendini ihmal etme gibi bağlaşıklıkla ilişkili tutumlarını aile ilişkilerinde kendini ihmal eden ve iletişim sorunları olan bir ilişkide bakım veren konumunda olan annesi ile ilişkilendirmektedir:

Eskiden çok ama çok sinirli bir insandı babam. Bir şey soramıyordum asla konuşamıyordum. Kapana kısılmış gibi hissediyordum. Bu durum annemi de çok etkiliyordu çünkü ben ne zaman üzülsem o 3-4 kat daha fazla üzülmüyordu. Babam tarafından ezilen bir kadın tarafından yetiştirilmek çok zordu. (K10)

4.2.1.4 Mağduriyet Yaşatan Baba İmgesi

K2 katılımcısı bağlaşıklığa ilişkin romantik ilişkilerinde boyun eğme davranışını çocukluğunda babası ile olan ilişkisi ile ilişkilendirmektedir:

Neyi daha iyi yapabilirdim ki diye düşünürdüm babam beni azarladığında. Üniversite hayatıma kadar çok müdahale ederlerdi. Lise sondayken 15 dakika eve geç geldim diye ne laflar yedim babamdan. Haklı bazen ama tavır olarak her zaman iyi niyetli diyemiyoruz. Onun yüzünden üniversitedeyken de koşarak giderdim yurda sanki bekleyen varmış gibi, flörtlerimle ilişkim de hep hesap verme üzerine oldu. (K2)

K4 katılımcısı ise babasının sosyal onay ihtiyacı gibi bağlaşıklıkla ilişkili tutumlarını babasının sosyal ilişkilerindeki tutumlarıyla açıklamaktadır:

Babam aşırı kıskanç ve anneme geçmişte ve günümüzde çok çektiren biri olmuştur hep. Bizim sözümüzü asla dinlemez. Ama başkaları bir şey dedi mi bu şey çok mantıksız olsa dahi ona mantıklı gelir. Bu nedenle sürekli hata yaptı ve bu hataların ceremesini hep biz, dinlemediği ailesi çekti. Sabırsızlık yönü dahil olmak üzere başka bazı yönlerim de babama çekmiş ve bu durum sinirimi bozuyor. (K4)

K6 katılımcısı babasıyla olan iletişim sorunlarını “hayatındaki travmatik süreçlerin” nedeni olarak açıklamaktadır:

Babamı pek sevmiyorum ve hayatımdaki travmatik süreçlerin yegâne kaynağı. Birçok şey yaşadık elbette hatta bir dönem hiç görüşmedik, keşke hala görüşmesek. Umursamadım, o da umursamadı. Hayatımın bir döneminde babamla görüşmedik, bunu kendisi istedi. Sonra tekrardan kendisi görüşmek istedi. Çok ısrarcı biri ve asla hayır onun için geçerli bir cevap değil. Yani örneğin aradığında açmıyorsam açana kadar arayacaktır. Gerçekten sadece onunla uğraşmak istemiyorum ve ona katlanıyorum. (K6)

K10 katılımcısı ise babasının ailesine karşı olan bağlaşıklık ile ilişkili kontrolcü tutumlarını kendisinin sosyal ilişkilerindeki aksaklıkların kaynağı olarak ifade etmektedir:

Babamın kontrolcü tavırları hepimizin hayatını etkiledi. Ben yaşadım bari kardeşlerim yaşamasın dedim onu değiştirmeye çok uğraştım. Çok dinleyen anlayan biri değildir. Hiçbir şeyden keyif alamaz hale geldim onun yüzünden. Tanımadığım biri ile konuşamazdım. Karşısına geçip konuşamazdım. (K10)

Yine K10 babasına dair olumsuz “izler bıraktığını” ifade ettiği bir anısını şu şekilde aktarmıştır:

Babamın saçma bir kıskançlık yüzünden annemin telefonunu yere atıp üstüne basıp kırması. Bu olayı kendi gözlerimle görmedim ama annemin halini unutamiyorum. (K10)

4.2.1.5 İhmalkâr ve Eleştirel Ebeveyn

Bu kategoride katılımcıların bağlaşıklığa ilişkin yaşadıkları deneyimleri ebeveynlerinin ihmalkâr ya da eleştirel tutumları ile ilişkilendirdikleri bulgusuna erişilmiştir.

K2 katılımcısı bağlaşıklığa ilişkin yaşadığı benlik kaybı ve kendini olumsuz değerlendirme gibi tutumlarını çocukluğunda ailesi tarafından ihmal edilmesi, arkadaşlarıyla kıyaslaması ve eleştirel ebeveyn tutumları ve tutarsız davranışları ile ilişkilendirmektedir:

Ev çok kalabalık, babaanneyle sürekli çatışılıyor, babaanneyle sürekli kaybetme korkusu yaşıyorsun. Onu evden gönderecekler korkusu yaşıyorsun. Babayı zaten çok görmüyorsun çünkü çalışıyor. Dede küfürbaz ve alkolik. Böyle kendimi çok sorun gibi hissederdim. Yokmuşum gibi işlerdi her şey. Kendim olamadığım her an o zamanlar gelir aklıma. (K2)

Bana çok iyi davrandığı da olurdu annemin çok kötü davrandığı da. Bana kitap okuduğu da olurdu ertesı gün beni odadan kovduğu da olurdu. En yakın arkadaşımın kıyasları sürekli beni, o odasını topluyor sen toplamıyorsun diye. Hep beni babama şikâyet ederdi çok utanırdım. (K2)

K3 katılımcısı ise bağlaşıklığa ilişkin güvensizlik tutumunu annesi tarafından ihmal edilmesi ile açıklamıştır:

Annemin bana yaptığı şeyleri düşünüyorum istemsizce. Ben çocuğumu elinden tutup ağlayarak işe götürmem. Bu durum ona kin kapmama sebep oldu. Çok şiddete maruz kaldım ondan da. İstemiyorum onları artık. İnsanlara olan güvenimi yıktılar. (K3)

K6 katılımcısı ise çocukluğunda ihmal edilmesini şu anısı ile ifade etmektedir:

Çocukluğum eğlenceliydi ama çok fazla suiistimale uğradım. Genellikle sorduğum sorulara tatmin edici cevaplar alamazdım ve sorularımın cevaplarını kendim bulmak zorunda kalırdım. Bir dağ başında olduğumu düşünürsek bu cevapları keşfetmem birçok riski de içinde barındırırdı. Bir dönem yaylamızı PKK’lılar bastı. Bize zarar vermediler ama ailem ve akrabalarım korktu. Muhtemelen konuşmaları asla anlamadığımı düşündüler ama bir şeylerin ters gittiğini biliyordum. Soruyordum, tatmin edici cevaplar alamıyordum. Geceleri kim geliyor? Sizi rahatsız eden yabancılar kim? Neden buradalar? Çocuğum ve güçlü bir merak duyğum var, kimse bu merakımı gidermiyor. Dağ başında o insanların kim olduğunu öğrenmek için kendimle yaşıt kuzenimle rastgele gezdiğimizizi hatırlıyorum. Yani, bu kişiler

tehlikeli olabilir, bizi kaçırabilir, ya da bir vahşi hayvan saldırısına uğrayabiliriz, Dağ başındayız başımıza birçok şey gelebilir ama bunu öngörmedi kimse. (K6)

K7 ise benlik saygısını yitirmesini annesi tarafından sistematik olarak eleştirilene maruz bırakılması ile ilişkilendirmektedir:

İşin kötüsü annem beni hep eleştirir ve bunun benim için iyi bir şey olduğunu düşünür. Bu bir nebze de kötü bir şey gibi gelmese de kulağa çocukluk çağında çok eleştirildiğinde hiçbir şeyi doğru yapamamış gibi hissediyorsun. Bu yaşıma kadar da bunu hissettim. Hala hissediyorum. (K7)

4.2.1.6 Sevgi ve İlgiden Mahrum Büyümek

Katılımcıların büyük çoğunluğunun benlik anlatılarında çocukluk yaşantılarına referans ile bağlaşıklığa dair deneyimlerini açıkladıkları bulgusuna erişilmiştir.

K2 katılımcısı ailesinden sevgi ve ilgi görmediğini şu şekilde aktarmıştır:

Benim enteresan bir biçimde hayatımda annem ve babam tarafından sevildiğimi net olarak anladığım iki gün var sadece. Normalde küçükken anne babam zaten beni seviyor dersin. Ben anne babamın beni sevdiğini düşünmüyordum. Beş yaşındaydım bir kere babam beni halamlardan almıştı, halamlarda uyuyakalmıştım. O gün eve giderken o kadar çok benimle ilgilendi ki, o kadar güzel şeyler söyledi ki ben de dedim babam beni seviyormuş. Seneler sonra büyüdüğümde 12 yaşında da annemle bağ kurduğum bir gün oldu bir de. O gün de annemin beni sevdiğini ilk kez fark ettim. 12 yaşına kadar beni hiç sevmediğini düşündüm yine. Ben acaba yanlış bir şey mi yapıyorum fikri geliyordu hep aklıma. (K2)

K3 katılımcısı yaşadığı olumsuz deneyimleri babasının ölümü ile ilişkilendirmektedir:

Babamı kaybetmeden önce sakın bir çocuktum. Kavga etmezdim hiç. Daha çok oyun oynadığım okula gitmeyi sevdiğim bir dönemdi. Ağlayan insan yoktu hayatımda herkes tebessüm ediyordu. Sonrasında ne okula gitmeyi sevdim, sürekli kavga ettim. Sürekli bir savunma mekanizması içinde hissettim kendimi. Çocukluğumu tam olarak yaşayabildiğimi düşünmüyorum, ergenliğimi de aynı. Direk bir yetişkin olmak zorunda bırakıldım. Hayatın gerçekleriyle karşılaştım, daha karamsar yönüyle tanıştım hayatın. (K3)

Yine K3 katılımcısı romantik ilişkilerinde bağlaşıklığa ilişkin yaşadığı deneyimleri, benlik anlatısında “aile sevgisi görmemiş olmak” ve “aile olgusunu deneyimlememiş olmak” ile şu şekilde ilişkilendirmiştir:

Küçük yaşta aile kavramından uzak büyüyen insanlarda daha fazla olduğunu düşünüyorum açıkçası böyle şeylerin. En azından kendimden yana çıkarımım bu şekilde. Çok çabuk bağlanıyorum insanlara ve kopma konusunda zorlanıyorum. Bu yüzden hayatıma insan alırken son yıllarda dikkat ediyorum. Duygusal bir yakınlık kurmamaya çalışıyorum insanlarla. Daha çok tensel haz üzerine ilişkilerle hayatıma devam ediyorum. (K3)

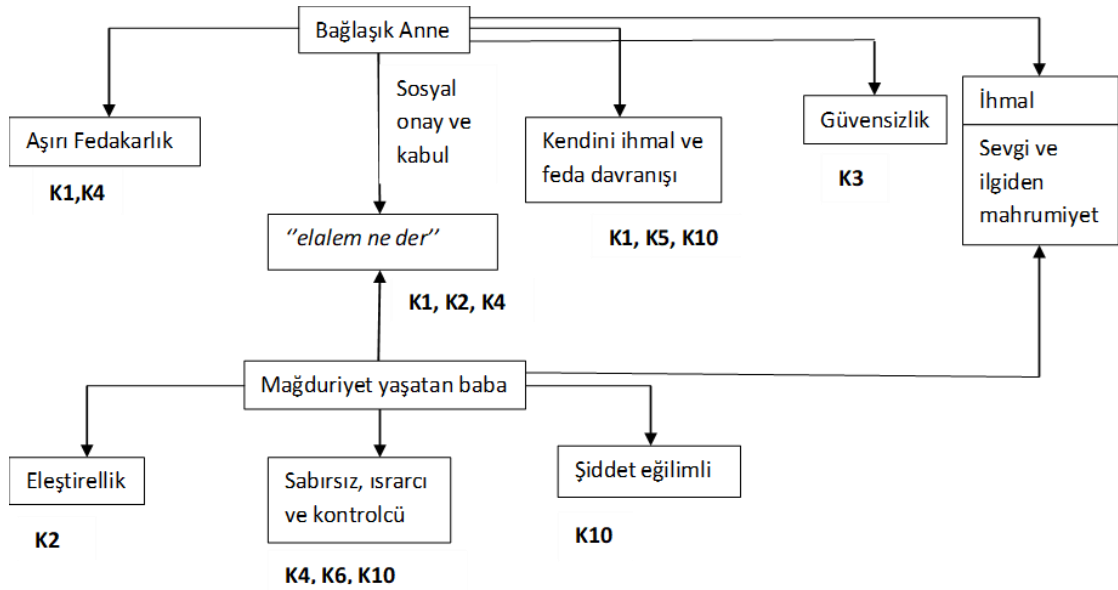
...ben ailede büyümedim açıkçası. Babam ben 12 yaşımdayken vefat etti. Onun vefatından sonra ben çalışmaya başladım. Büyük bir travmaydı benim için. 7 sene aynı lokantada çalıştım. Oradaki insanlar benim ailemmiş gibi gelmeye başladı sonra bana. Annem sabahın 7'sinde elimden tutuyordu ağlaya ağlaya oraya işe bırakıyordu. Akşam 7 de çıkıyordum cebimdeki parayı alıyordu. Anne nedir baba nedir bilmiyorum ben. Kız arkadaşım bana çok güzel bir baba olacağımı söylüyordu ben oturup ağlardım çünkü ben baba nasıl bir şey bilmiyorum. Eksikliğini hissetmiyorum bunların çünkü varlığını hissetmedim. (K3)

K8 katılımcısı ise annesinden sevgi görmediği için sosyal ilişkilerinin onarılmaz düzeyde bozulduğunu ifade etmektedir:

Ben kavga ettiğimde annemden dayak yedim, arkadaşına satranç oynamaya gitmiştim. Annem o gün beni bulamayınca dövmüştü. O gün dışarı çıkıp çocuklarla kavga ettim. O günden sonra düzelmedim. (K8)

K6 katılımcısı ise romantik ilişkilerinde bağlanmayla ilgili rahatsızlık duyduğu bağlaşığa ilişkin durumu ailesi tarafından ihmal edilmek ile açıklamıştır:

Genellikle ailemi ciddiye almazdım çünkü onlar da beni ciddiye almazdı. Annem ve babam bazen kendi kontrollerini kaybederdi, bu durum benim için ciddi bir panik ve korkuya neden olurdu. Bu gibi durumlar genellikle bende çok temelde bir güvensizlik yarattı. Bu nedenle genellikle kendi başımın çaresine bakmanın yollarını bulurdum. Örneğin ben okula giderken hiçbir zaman zaten annem-babam benden önce uyanır ve kahvaltıyı hazırlayıp beni uyandırır güvenini yaşamadım çünkü uyanmazlardı. Kahvaltı yapma alışkanlığım hala yoktur. Ödevler konusunda, annem ve babam hiçbir zaman not defterimi açıp şu ödevlerini eksik yapmışsın demedi, bu nedenle tam yapmak zorundaydım çünkü bana hatırlatacak kimse yoktu. Eksikliğini çok hissettim bunun, belki de bu yüzden insanlara çabuk bağlanıyorum. (K6)



Şekil 4.3. Bağlaşıklığı Açıklama Yönelimlerini Gösteren Kavram Haritası

4.2.1.7 Eğitim Öğretim Hayatına Referans Verme

Katılımcıların bir kısmı bağlaşıklığa dair yaşadıkları deneyimlerin eğitim-öğretim hayatlarında karşılaştıkları öğretmenleri ya da akranlarıyla olan etkileşimler, ile ilişkilendirme eğiliminde bulunmuşlardır.

Öğretmenlerinin otoriter, şiddet uygulayan, eleştirel ve ihmalkâr olduklarından ya da akranları tarafından zorbalığa uğradıklarını ifade eden K1, K2, K4, K6, K8 katılımcıları eğitim öğretim hayatlarındaki olumsuz deneyimlerin sonrasındaki hayatlarında bağlaşıklığa neden olduğuna dair beyanlarda bulunmuşlardır.

Dayak atılırdı o dönemde okulda. Özellikle erkek çocuklarını çok döverlerdi ama toplu dayığa maruz kalırdık. Lisedeyken babamın okulundaydım. Sessiz uyumlu biri olarak tarif edilirdim hep. Sevilen biriydim. Hep korkardık ama. (K1)

Birkaç öğretmenim de çok korkunçtu. Annemi okula çağırıp bu çocuk bu kadar çok sözlüye kalkmasın diye uyarmışlardı. Bunun desteklenmesi gerekmez mi normalde? Çocuklar çok kıskanırlardı beni. Geleneksel ailelerden gelen kızlardı. Bana sorarlardı sen evde de böyle misin diye. (K2)

Öğretmenlerim otoriter ve iğneleyici karakterlerdi. Bir gün 23 Nisan hazırlığımız var biz dans edecek grubuz. Öğretmenim biz hiçbir şey yapmadan tüm sınıfı sıra dayığından geçirmişti. Bize dedi ki şimdi sizi döveyim de provada kötü bir şey yapmayın. Ben gerçekten kendimin cezalandırılması gereken suçlu bir insan olduğumu düşündüm. Zaten suçluluk duyuyorum evdeki gürültü patırtıdan dolayı. Orda da öyle hissetmişim. (K2)

Ailemin bana öğretmediği şey dışarıda kötü insanların varlığı oldu. Liseye bir geldim kötü insanlar varmış dedim. Çok korumacıları bana insanların böyle olabileceğini göstermemişler. Lisede hep birlikte benim arkamdan konuşurlardı. İlk dışlanmamı lisede yaşadım. Çok fazla parmak kaldırıp fikrimi beyan ediyormuşum. Benimle bir şey konuşulmuyormuş. Lise dönemim çok korkunçtu. (K4)

Sürekli azarlıyordu sürekli sürekli, sınıfta bir öğrencinin yakası yoktu çocuğun önlüğünü parçalamıştı. Hala o kadından nefret ediyorum. Çok çok, hepimiz çok korkardık. Belediye başkanın oğlu sınıf arkadaşımdaydı elbette o ve onun gibi birkaç öğrenciye açık bir ilgi ve kayırma vardı. 9-10 yaşında bunu hepimiz anlayabiliyorduk. Rezalet bir insandı yani ona olan nefretimi anlatmaya kelimeler yetmiyor. Kayış orda kopmuş olabilir ya. Devamında asla okulu ve öğretmenleri sevmедim. (K6)

İlkokul öğretmenim çok kötü bir insandı görsem dövmek isterim, çocukla nasıl iletişim kurulur gidip öğretmek istiyorum ona. Hepimiz psikopat yetiştik onun yüzünden. Dönem dönem başarılı, dönem dönem çok kötü bir öğrenciydim; uyum problemim vardı düzenli ilişkiler kuramadım. (K8)

4.2.1.8 Modern Psikoloji Söylemi Olarak Onay, Kabul ve Sevgi İhtiyacı

Benlik anlatısında bağlaşıklık ile ilişkili deneyimlerini dışsal bir sebep ile ilişkilendirmenin bir yöntemi de modern psikoloji söylemleri ile bu deneyimleri açıklamak olarak tespit edilmiştir. Bilhassa sosyo-kültürel statüsü yüksek olan katılımcıların ailesinden onay, kabul veya sevgi görmediklerini psikolojik kuram ve tanımlamalarla ifade ederek bağlaşıklık deneyimlerini açıklama girişimlerinin olduğu bulgusuna erişilmiştir. Sadece K2, K3 ve K9 katılımcıları bu yönetime başvurmuşlardır.

K2 katılımcısı kendisinin psikolojik terapi seanslarından elde ettiği kavram ve tanımlamaları kullanarak bağlaşıklığa dair deneyimlerini açıklama eğilimindedir:

Her Türk ailesinde olduğu gibi bolca travmatize edilmiş bir aile hayatım var. Şu an o travmaların üzerine çalışıyorum psikologumla. En azından artık küçüklüğüme sesimi duyurabiliyorum. Sorumlusu sen değilsin diyorum ona. (K2)

...bir kitap okudum yakın zamanda terapistimin tavsiyesiyle. Orda bir şey geçiyordu. Bu yaşadığım şeyleri hatırlattı eksik annelik görmekle ilgili. Adı annenin duygusal yokluğu. Orda diyor ki annesi tarafından sevilmemiş birini sevgiye doyuramazsınız diyordu. Ben gerçekten sevgiye doymuyordum hala doymuyorum ama sadece artık kendimi seviyorum. O kırılğan çocuk modum devreye girdiğinde ona ulaşip sakın ol, o sağlıklı yetişkin kişi burada her şey kontrol altında diyebiliyorum ona. Ama bağımlılıktı bu benim için tüm ilişkilerim böyleydi. (K2)

Daha altı aylıkken annem beni babaanneme vermiş. Ben 6 aylıktan 12-13 yaşlarıma kadar yazlar da dahil olmak üzere geceleri babaannemle uyuyarak hayatımın büyük çoğunluğunu babaanneme adanarak geçirdim. Anne sevgisi ihtiyacımı onunla giderdim. (K2)

Çok uzun süre ben kafam çok karışık hissettim. Her gün yeni bir karar aldım kendimden memnun olmak için. Ama o memnuniyet sesleri o memnuniyet fısıltıları, onların hiçbirisi ben değildim. Mesela çok kitap okuyordum babam beni sevsin diye. Çok iyi bir öğrenci olmaya çalışıyordum annem benimle gurur duysun diye. Zihnimde başarılı olman gerekiyor sesi bir ebeveyn sesi çünkü. Hayır ben matematik konusunda bu kadar başarılı olmasam da olur bu benim hedeflerim içinde değil. Aslında benim sesim buydu. Sevmek için güzel ve mükemmel olmam gerekiyor sesi mesela. Bu eleştirel bir ebeveyn sesi. (K2)

...benim mesleğimi de annem seçti ben seçmedim. Hiçbir zaman ekonomi okumak istemedim ben. Türkiye’de ekonomist olacak son insan bendim. Çok iyi bir edebiyatçı olabileceğimi düşünüyordum. Onların istediği hayatı yaşadım, onlara kızgınlığım çoktu. Terapide biraz bunları da yendim. Onlara artık kızgın değilim öfkeli değilim geçti bitti. Okudum iktisat artık buyum yani. (K2)

K3 katılımcısı ise bireylerin ebeveyninin ölümünde bilinç dışı süreçlerin onu kaybettiği ebeveyninin yerini dolduracak bir partnere yönelttiğine dair bir inanış ile kendi benlik anlatısını oluşturmaktadır:

Çevremdeki insanları gözlemlediğimde, yakın arkadaşım Efe var mesela annesini 2 sene önce kaybetti. Annesini kaybettiği süreçte hayatına bir kadın girdi, o kadın bir süre sonra anaçlaşmaya başladı. Özellikle erkeklerde ailesinden birinin eksikliğini erkek çocuğunun kapatması gerektiğini düşündüren bir sistem var. O sistemde kendisini kaybediyor çocuk. Karşısındaki insanda da kendisini bulduğunu ya da kaybettiği insanı bulduğunu sanıyor. Bilinçaltının böyle işlediğini düşünüyorum bu konuda. Benim için de böyle oldu. (K3)

K9 katılımcısı ise ailesinin sosyo-kültürel düzeyinin düşük olmasının kendisini uyumsuz ve sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşayan bir birey yaptığına dair inanışından söz etmektedir:

Ailem çevresinin farkında olmayan zihinsel becerileri yeterince gelişmemiş çevrelerinin yeterince farkında olmayan kişiler. Çok kötü bir çocuklukta zihinsel fonksiyonlarım gelişmediği ebeveynlerinin sözünü dinlemeyen sorunlu uyum problemi olan çevresinde olanları anlamlandıramayan bir çocuktum, onlar beni hiç desteklemediler destekleyecek kadar yetişkin de değillerdi zaten, onlarla barışık yetişmediğimden çevremle de hep kavgalı biri oldum. (K9)

4.2.2 Zamansal Set Çekme

Bu temada katılımcıların benlik anlatısı oluştururken bağlaşıklığa dair acı veren deneyimlerini “eskide kalmış olmak”, “artık öyle biri olmamak” ya da “kendini olduğu gibi kabul etmek” ile açıkladıkları bulgusuna erişilmiştir. Zamansal set çekme teması bu araştırma dolayınca keşfedilerek kavramsallaştırmıştır. Bu temanın iki alt teması bulunmaktadır.

4.2.2.1 Artık Kendimi Seviyorum

Bu kategoride katılımcıların bağlaşıklığa ilişkin kendini ihmal, kendi değerini küçük görme, kendini feda, sosyal onay ve kabul ihtiyacı için eylemde bulunma ve ödün verme davranışlarına karşı zamansal set çekme tutumlarına rastlanmıştır:

Bu kategoride bağlaşıklığa ilişkin deneyimleri yaşayan kendilerini olduğu gibi kabul ettiklerine ve “artık” kendilerini de başkaları kadar sevdiklerine dair beyanları yer almaktadır.

K2 katılımcısı herkes gibi kendisinin de kusurlu olabileceğini kabul ettiği ve kendisine de başkaları kadar şefkat gösterdiğine dair beyanları ile bağlaşıklığa ilişkin mükemmeliyetçilik ve kendi değerini küçük görme tutumlarını terk ettiğini ifade etmektedir:

Hayatını bir şeylere adanmış insanlar beni çok etkiler. Oradaki kahramanlar da kusurlu. Çünkü insan böyle bir varlık. Artık o kadar da öz benliğimden uzak değilim yani. Kendime şefkatim

ve sevgim arttı. Terapi sürecimle alakalı bu değişim. Ama değişim arzum hep vardı. Kendimi geliştirmek benim zihnimde bir ebeveyn sesi değil mesela bir toplum sesi değil bu benim sesim. (K2)

...ben insanlara şefkat ile bakabiliyorsam kendime de şefkatle bakabilmem gerekiyordu. Hayatımda değişen şey şu oldu, şunu fark ettiğim gün oldu. Burası hoş bir dünya değil. Dünya kadar şey vardı zaten bana karşı. Bu kadar şey bana karşıyken bir de ben mi kendime karşı olacaktım diye düşündüğüm gün kendimi sevmeye başladım. (K2)

K3 katılımcısı da bağlaşıklığa ilişkin kendi değerini küçük görme tutumunu değiştirdiğine dair beyanda bulunmuştur:

Eskiden insanlar hata yaptıkça ben geçmişimize saygımdan hep alttan alıyordum ama artık diyorum ki insan hata yapar ama bir kere yapsın ama ikinci şansı benden istemesin gitsin ilkinin telafisi etsin. Hayatımdan çıkıp canım öyle istiyordu deyip sonradan geri gelemezsin. Ben bu kadar değersiz değilim. (K3)

K4 katılımcısı ise annesine karşı geliştirdiği bağlaşıklığa dair kendini feda davranışını artık sergilemek istemediğini ifade etmiştir:

...annemi kendimden çok severim. Bencil olmak lazım belki, bencil olmazsan kendi sınırlarını zorlayamıyorsun, hep onu düşündüğün için hayattan da keyif alamıyorsun. Keşke böyle olabilseydim. Kendi hayatına odaklanabilecek kadar bencil olabilmek gerekir. Kendini de sevebilmek gerekir. Yeni yeni biraz biraz böyle olabiliyorum. (K4)

K6 katılımcısı bağlaşıklığa ilişkin sosyal onay ve kabul ihtiyacı tutumunu artık terk ettiğini söylemektedir:

Başkalarının sözleri artık benim pek umurumda değil. Hayatımın bazı dönemlerinde önemli oldu fakat bunların objektif değerlendirmeler olmadığını ve hatta kişilerin ruhsal koşullarına göre değişebildiğini fark ettim. Yani diğer insanların olumlu ve olumsuz değerlendirmeleri onlarla ilgili bir durum. Dolayısıyla beğenileri, takdirleri veya tebrikleri benim için sadece böyle düşündüğünüz için teşekkür ederim cümlesinden ibaret artık. (K6)

K10 katılımcısı da bağlaşıklığa ilişkin sosyal onay için insanların fikir ve söylemlerini onaylama davranışından vazgeçtiğini ifade etmiştir:

...insanlar daha çok taraf tutan insanları seviyorlar. Kendi tarafını tutanlarla iyi oluyorlar. Ben tarafsız kalmayı seçtiğim için çok fazla yargılanıyorum. Laf taşıyan biri gibi algılanıyorum özellikle iş hayatında. Ben kendime göre doğru olanı yaptığım için yargılandım. Taraf olmak zorunda değilim. Kendime saygım gelişti, artık eski ben değilim. (K10)

K11 katılımcısı bağlaşıklığa ilişkin kendini feda ve ödün davranışlarını artık sergilemediğini söylemektedir:

Hayatıma kendi kararlarımla yön vermeye başladıkça bunu çok az hissettim. Çok sevdiğilerimi her zaman önemser onure etmek mutlu etmek isterdim. Yardımcı olmazsam

olmazdı diye düşünürdüm ama artık bir miktar elimden geleni yapıyorum kendimi yıpratmadan. Yenilenen bir benle her defasında çok sevdiklerim kısmını hayatımda güncelliyorum. Kendimi daha rahat huzurlu ve kendimi karşı sorumlu hissediyorum. (K11)

4.2.2.2 Artık “O” Davranışları Sergilemiyorum

Bu kategoride K2, K3 ve K9 katılımcıları bağlaşıklığa ilişkin daha öncesinde sergiledikleri davranışları terk ettiklerini ifade etmişlerdir.

K2 katılımcısı romantik ilişkilerinde kontrolcü davranışlarını ve sosyal onay için ödün verme davranışını terk ettiğini ve belirtmektedir:

Zamanla geçti bunlar. Son sevgilimde çok yapmak istesem de hiç “stalklamadım” onu. Son ilişkimde biraz daha kendim odaklı biri oldum. Terapiden sonra biraz daha iyi hissettim bunu törpüleyebildim. (K2)

Direktörüm beni hiç takdir etmezdi iş yerinde, dahası bana kırıcı şeyler de söylerdi. Ne zaman bu onaylanma şemamı farkına varıp yapabildiğim kadarını yaptıysam sınırlarımı çizdiysem, bugün yapamam canım akşam planım var dediğimde direktörümün bana saygısı arttı bir anda. Bir şeyler anında düzeldi. Beni aralarına almayan o ekip sen benim kardeşimsin bize gel yemek yiyelim demeye başladılar. Bu hale dönüştüler. (K2)

K3 katılımcısı ise bağlaşıklığa ilişkin deneyimlediği kendini feda davranışını sergilemekten vazgeçtiğini ifade etmiştir:

Ben mahalleye gitmeyi bıraktıktan sonra kavga etmemeye başladım. Konuşarak çözme sevirim bir şeyleri. Beni artık kavga diye aramazlar genelde ama ararlarsa da yine giderim. Hayatımı başkası için yaşamak istemiyorum artık, bunu çok yaptığım oldu. 15 yaşındaydım birini bıçaklamam istenildiğinde. O zamandan beri biraz geri dururum. (K3)

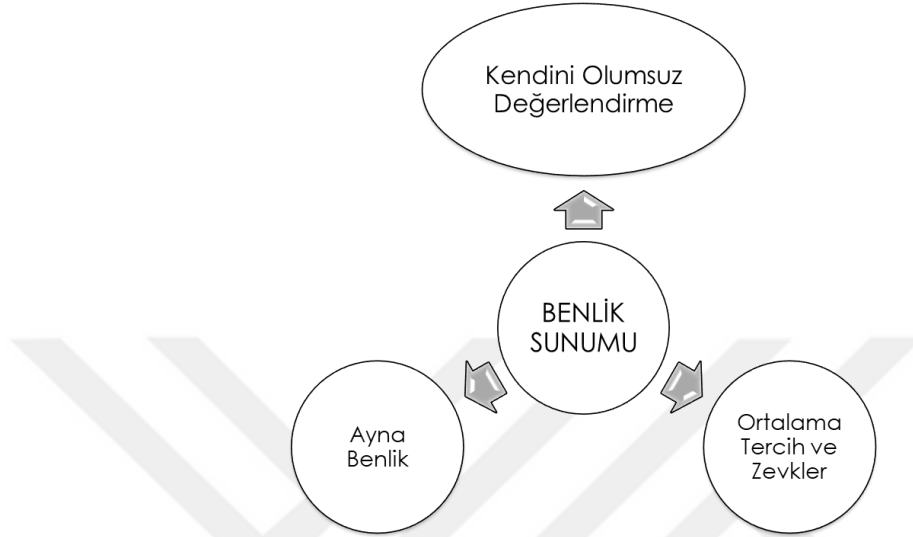
K9 katılımcısı da bağlaşıklığa ilişkin başkalarını kontrol etme tutumunu terk ettiğini söylemiştir:

Sanırım eskiden her şeyi denetlemek istiyordum, fakat şimdilik insanları ve hayatlarını yönetme, kontrol etme gibi durumlarıyla o kadar iç içe değilim. (K9)

4.3 Benlik Sunumu

Benlik sunumu bireylerin insanların karşısına çıktığında gözlemcilerin kendisi hakkındaki izlenimlerini denetim altına almak için sergilediği performansların bütünüdür (Goffman, 27). Benlik anlatısından farklı olarak “bugün” karşılaşılan herhangi bir sosyal ortam için kendisini sunma biçimidir. Benlik sunumu bu araştırmada araştırmacı gözlemcisi karşısında katılımcıların bağlaşıklığa dair deneyimlerini aktarırken kendilerini nasıl

sundukları ekseninde bulguları açıklamaya yardımcı olmaktadır. Benlik sunumu temasının üç alt teması keşfedilmiştir. Bunlar kendini olumsuz değerlendirme, başkasının gözüyle değerlendirme ve ortalama tercih ve zevkler alt temalarıdır.



Şekil 4.4. Benlik Sunumuna Dair Bulguları Gösteren Kavram Haritası

4.3.1 Kendini Olumsuz Değerlendirme-Kendi Değerini Küçük Görme

Bu alt temada katılımcıların “kendilerinin kim olduğunu” sunarlarken bağlaşıklığa ilişkin bir tutum olarak kendini olumsuz değerlendirme tutumuna başvurdıkları bulgusuna erişilmiştir.

K1 katılımcısı kendisinin eğitim-öğretim hayatında “arada kaybolan” ve “standart” bir öğrenci olduğunu ifade etmektedir:

...ben standart bir öğrenciydim. Ödevlerimi yapardım, düzenli tertipliydim, zamanında da giderdim okula. Ama konuyu bilen çocuk sevilirdi diğerleri arada kaybolurdu ben onlardan biriydim. (K1)

K2 katılımcısı ise insanlar tarafından sevilebilmesi için ancak belirli aksiyonlar alması gereken biri olduğunu söylemiştir:

...insanların beni sevmeleri için bir şeyler yapmam gerekiyor gibi hissederim. Hiçbir şey yapmadığım zamanlarda da birkaç arkadaşımın beni sevmeleri o kadar garipti ki yani. (K2)

K4 katılımcısı ise eğitim-öğretim hayatındaki olumsuz deneyimleri ile ilişkilendirerek “sönük bir tip” olduğunu, olumsuz temalara erişmekten çekindiği için kendi üzerine düşünecek cesareti olmadığını ifade etmektedir:

Beni söz almaya zorlayan öğretmenlerim ya da beni hiç takmayan öğretmenlerim oldu. Şunu asla unutmuyorum. Ortaokulda beden öğretmenim 8. Sınıfta yeni sınıf arkadaşlarıma benim intihar etmek istediğimi söylediğimi söylemiş. Asla böyle bir şey dememiş olmama rağmen lanet beden öğretmenim yüzünden bu şekilde adım çıkmıştı. Zaten sönük bir tiptim. (K4)

...bazen salak gibi hissediyorum kendimi. Zaten yaptığım hatalar dahil kötü olan şeyleri hızlıca unutan biriyim. Uyumadan önce insanlar uzun uzun düşünür ve hatta bu nedenle bazen uyuyamaz dimi. Ben şıp diye uyurum. Bazen düşünmediğim için kendimi tanıyamadığımı düşünüyorum. Tanımaktan da korkuyorum belki. Asla azimli biri değilim. Hayatımda gerçek anlamda çok başarıım yok. Şu an olmak istediğim kişi olmadığımı biliyorum, bundan eminim. Kendine güvenen, omuzları dik ve tek başına ailesine bakabilecek güçlü bir kadın olmak istiyorum sanırım. (K4)

K6 katılımcısı ise kendisini yetersiz hissettiğini şu ifadelerle belirtmiştir:

...uzun zamandır YDS puanı almak istiyorum ancak günlük hayattaki sorumluluklarım, günde 1-2 saat düzenli olarak bu sınava çalışmamı engelliyor. Çünkü benim hayatımda başka insanların ve canlıların da sorumluluğu var ne yazık ki. Fakat bu konuyu hep kendime atfediyorum. Yani çalışmıyorum, anlamıyorum, zaten bunu anlayacak kadar zeki de değilim. Bir işi kendim için yeterince eğlenceli hale getiremediğimde kendime eğer yeterince iyi çalışsaydın, pasif davranmasaydın sevdiğin işi yapabilirdin, sen salaksın diyebiliyorum. Kesinlikle yetersiz hissediyorum. (K6)

K7 katılımcısı ise kendisini olumsuz değerlendirme tutumunu çocukluğunda yaşadığı bir deneyimi ile açıklamaktadır:

...on dört, on beş yaşlarında para yatırmak için bankamatiğe gittim ama kartı yutturdum eve gidene kadar kendimi aşağıladım eve geldim şifreyi yanlış vermişler. Ama kendime sövdüğüm için pişman olmadım. (K7)

K10 katılımcısının ise insanların kendisini hatırlamadığı düşüncesi ile kendi değerini küçük gördüğü görülmektedir:

Silik bir tipim ben arkadaşlarımdan beni andığını pek sanmam. Arada lafım geçse de unutuluyordumdur. Şöyle biri vardı bir aralar iyi anlaşırdık sonra mesafe girdi falan diye anıyorlardır. (K10)

Kendini olumsuz değerlendirme tutumlarına erişilen katılımcılar olduğu gibi K2, K8 ve K12 katılımcıları da kendisini yetkin sunma eğilimi göstermişlerdir:

Entelektüel bir insan olduğumu düşünüyorum. Entelektüel olduğum kadar da basit şeyleri de seviyorum aslında. (K2)

Partnerimin zihni yetkinlikleri sekteye uğrar diye; ya da daha iyi bir zihni yetkinliğe erişmeyi reddeder diye. Bu kaygı kendim için de geçerli. Zihnime çok güveniyorum. (K8)

Kendime hakaret edebilirim fakat bir başkası şaka bile olsa aynı şeyi bana söylediğinde ciddileşir ve savunmaya geçerim, bunu neden yaptığımı bilmiyorum. Sonuçta başarılı bir insanım hatalarımı çok göstermem başkalarına. (K12)

4.3.2 Ayna Benlik

Bireyler öz-değerleri hakkındaki düşüncelerini bir başkasının değer yargılarına göre belirleyebilmektedirler. Bireyin kendisini bir başkasının gözündeki değerine göre değerlendirmesi tutumu ayna benlik olarak kavramsallaştırılmıştır.

K1 katılımcısı kendisini eşinin tabiriyle tanımlamayı tercih etmiştir:

...eşimin tabiriyle memurdan çok memursun diyor bana, ücretli öğretmenim ama memur gibi çalışmayı seviyorum, işimi layığıyla yapmak istiyorum. Bunu sadece eşim değil beni tanıyan herkes diyor aslında. Zamanında ve yerinde olsun her şey istiyorum. (K1)

K2 katılımcısı kendisini bir başkasının ilgisi ve güzellik algılarına göre değerlendirdiğini şu şekilde ifade etmektedir:

...hep aynı tip kızlarla arkadaş olmuşum mesela. Tip olarak yani. Ben öyle olmak istiyorum çünkü. Aynaya baktığımda aslında güzelsin bak tatlısın ne güzel gözlerin var burnuna bak diyorum kendime. Orada bir şey giriyor devreye diyor ki: hayır saçın sarı mı gözlerin mavi mi şu kıza bak peri kızı gibi sen böyle misin diyor. Hep kendimi kıyasladığım o kadınlar gibi kadınlarla arkadaş oldum. (K2)

...bir başkasının yaptığı bana çok güzel görünür kendi yaptıklarım asla güzel gelmezdi yani. İyi ve doğru olduğuma inanmam için mutlaka hayatımdaki romantik kişinin beni onaylaması gerekiyordu. Bitmeyen bir sevgi bitmeyen bir onay ve bitmeyen bir şefkat vermesi gerekiyordu bana. (K2)

K9 katılımcısı ise kendi değerini “din adamlarının” ya da yetkinliğinden emin olduğu kişilerin yorumlarına göre değerlendirdiğini ifade etmektedir:

İnsanların görüşleri uzman oldukları alanda mühim. Bazı insanların takdirine önem veririm: Din adamlarına göre konumum bilginlere göre konumum mesela. Zira insanın bilenler nezdinde kemali ölçülür. İnsanlar ahlakları itibarıyla değerlendirilir; onları da hiç iyi bulmuyorum kendimi de pek kemale ermiş görmediğim gibi. (K9)

K11 katılımcısının da kendisini tanımlaması istenildiğinde başka insanların nasıl değerlendirdiğini tahmin etmeye çalışarak cevabını verdiği görülmektedir:

Çevremdeki insanlar genellikle beni pozitif enerji veren yardımsever bazen çabuk parlayan biri olarak tanımlar bence. (K11)

4.3.3 Ortalama Tercih ve Zevkler

Benlik sunumu üst temasının son alt temasında katılımcıların çoğunluğunun (K1, K3, K4, K7, K8, K9, K10, K11, K12) kendilerini tanımlarken “sıradan, ortalama, uçlardan hoşlanmayan...” gibi sosyal makuliyet sınırları içinde bir benlik kurgusu ile tanımladıkları bulgusuna erişilmiştir. Bu durumu K1 katılımcısı “*memurdan çok memur olmak*” ile tanımlarken K3 katılımcısı “*herkes gibi*” yaşamak olarak ifade etmektedir.

...eşimin tabiriyle memurdan çok memursun diyor bana, ücretli öğretmenim ama memur gibi çalışmayı seviyorum, işimi layığıyla yapmak istiyorum. Zamanında ve yerinde olsun her şey istiyorum. (K1)

Geleneklere saygı duyuyorum ama istemiyorum, siyasi partilere de saygı duyuyorum ama desteklemiyorum. Dinlere saygı duyuyorum ama inanmıyorum. Mesuliyet almak istemiyorum hiçbir şey için. Yaşantımda bu istememelerimi yansıtmam ama herkes gibi yaşarım. (K3)

K4 katılımcısı ise kendisini “göze batmayan biri” olarak nitelendirmektedir:

...sınıfın popüler çocuğu olur ya hiç öyle biri olmadım. Asla göze batan biri olmak istemedim. Düz, sıradan biri olmayı seviyorum. (K4)

Bireylerin kendi benliklerini ortalama tercih ve zevkler ile ilişkilendirmeleri bağlaşıklığa ilişkin sosyal onay ve kabul ihtiyacı teması ile karakterize bir motivasyon da sunabilmektedir.

Ortalarda benim siyasi görüşüm öyle kimseyle tartışmam, ne diyorsa insanlar kendine bana kimse bulaşmasın yeter. Sosyalliği seven ama engellenen biriyim, kendimi hep dışarıda kalmış hissediyorum arkadaşlarım arasında. (K7)

İnançlı biriyim ama çok dini yaşadığım söylenemez sadece inanıyorum. Ailem de benim gibiydi. Uç dini ritüeller olmadı hiç bizim evimizde. Hayatımı belirleyen dini kurallar yok gibi ama herkes kadar Müslümanım. Herkes kadar ama. (K12)

Katılımcılar mevcut davranış ve tutumlarından yana rahatsızlıklarını belirtse de bir başkasının ya da sosyal onaylayıcıların olumsuz değerlendirmelerine maruz kalmamak için “*sığ*”, “*makul*”, “*orta yolcu*” ya da “*anti-fanatik*” davranışlar sergileyerek kendi fikirlerini saklama eğiliminde olduklarını beyan etmektedirler:

...genelde kanunlar fena değildir. Ahlaki bağım yok kanunlara fakat genelde uyarım zira genelde genelin faydasını esas alırlar. Huzur mühim. Makul yaşamak için uğraşan biriyim.” (K8)

...aşırı uçlardan hiç hoşlanmayan sakin, sessiz standart bir hayatım var. Evden işe işten eve. Çok sığ her şey hayatımda (K9)

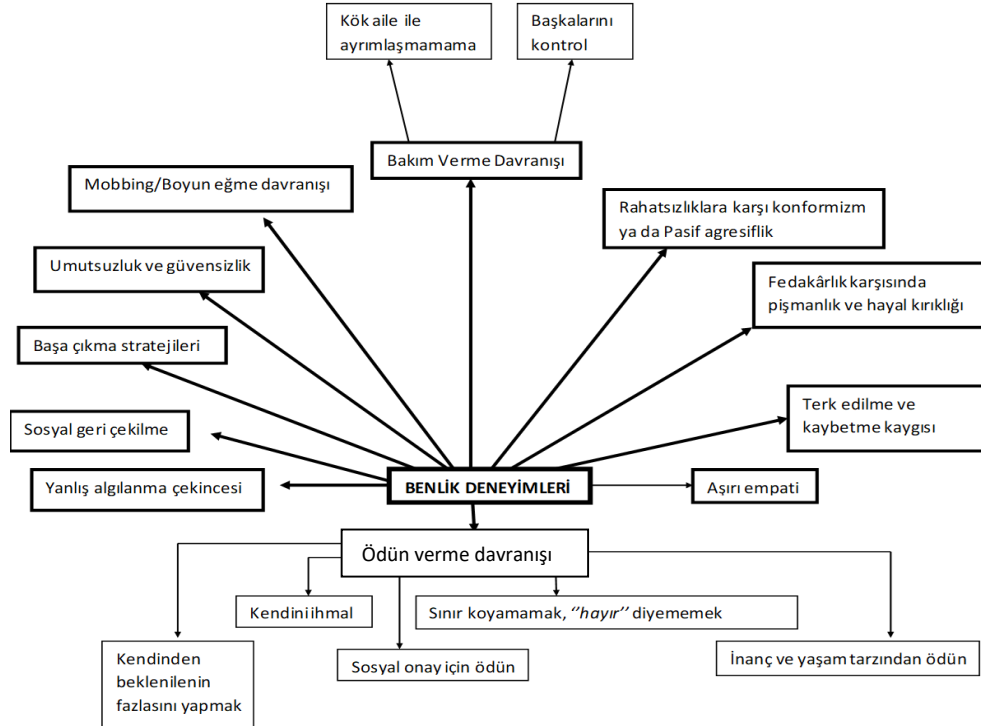
...asla hiçbir şeyin fanatığı olamam. Ne bir grubun ne bir partinin ne bir insanın. İktidarı sevmiyorum tabi ki insanlara zarar veriyor. (K10)

Hep orta yol insanıydım. Kimsenin tarafını tutmam ama insanlar tarafı olacak arkadaşlar istiyor etrafında. Bundan çok yakın arkadaşım yok. (K10)

Politik duruşum ortada bir insanım. İnsanına göre her zaman konuşmam, duruma göre her zaman hareket etmem, esnek cevaplar veririm. (K11)

4.4 Benlik Deneyimi

Ben olmak deneyimlenebilir bir süreçtir. Bu üst temada fenomenolojik araştırma pratiğinin doğası gereği bireylerin bağlaşıklığa ilişkin deneyimledikleri olayları nasıl anlamlandırdıkları ve hangi süreç ve durumlarla açıklama ihtiyacı duyduklarına dair kategorilere erişilmiştir.



Şekil 4.5. Benlik Deneyimlerine Dair Bulguları Gösteren Kavram Haritası

4.4.1 Yanlış Algılanma Çekincesi

Bu alt temada katılımcıların bir başkasının zihninde yanlış biri olarak yer almaktan yana çekincelerine dair aktardıkları deneyimlere yer verilmiştir.

K1 katılımcısı “kayırılıyor olduğunun ve işten kaçtığıının düşünülmesi”, K2 katılımcısı “tatlı bir insan bulunmamak”, K4 katılımcısı “biriyle paylaştığı herhangi bir şeyin yanlış anlaşılması”, K8 katılımcısı “fikirlerinin yanlış anlaşılması” ve K10 katılımcısı “hata yapmadan yargılanmaktan” yana çekincelerini ifade etmişlerdir:

Aklımda en çok kalan lisedeki fizik hocamdı. Not istemiştım teşekkür almak için. Veremem ben ayrımcılık yapmam dedi babamdan dolayı istedim sandı. Ben asla kayırılmak istemedim. Babam okulun müdürüydü. (K1)

Belli normlara uymak konusunda kendimden ödünler veriyorum. Müdür beyle yaşadığımız problemlerde beni tehdit ettiği zaman tamam o zaman kapat sınıfımı ben de gelmeyeyim deme hakkım var ama diyemiyorum, bunu demek istiyorum ama yapamıyorum. Onun ne hakkı var ki buna. Bunu yapsam yapamadı gitti, kaçtı, bıraktı denilecek. Bunlar söyleneceği için tepkimi belli edemiyorum. (K1)

...terapi sürecimden sonra biraz daha kendimim. İnsanların tuhaf bakacağını bildiğim halde kendime dürüstüm beni bazen sevsin diye tatlı davranıyorum diyebiliyorum. Ama yine de tatlı bir insan olduğumu düşünüyorum. Beni tatlı bulmayacakları şeylerden kaçınıyorum. (K2)

...çok kararsız biriyim. Birine mesaj atarım atmasa mıydım acaba diye düşünürüm. Fotoğraf paylaşırım aman niye yaptım diye düşünürüm üzerine. Acaba bu mesajımdan ne çıkarırlar bu fotoğrafımdan ne anlarlar deyip duruyorum kendime. (K4)

...yönetici fobisi var bende yanlarına gitmekten konuşamamaktan kendimi ifade edememekten korkuyorum. (K7)

...anlaşılmamaktan korkarım yanlış anlaşılmaktan da. Beni anlayacak insanlar bulmaya çalışıyorum. Bir şey dediğimde acaba öyle mi böyle mi anladı diye düşünmem gerekmeyen insanlar (K8)

...sabırsız biriyim biraz her şeyi usulünce yapmak istiyorum hemen. Sabırsızlığım babamdan gelmiş. Sanırım hata yapmaktan korktuğumdan bu. Yargılanmaktan korkuyorum. Bir hatam varsa bana söyleyin diyorum bu yüzden insanlara, bilerek isteyerek yapmam çünkü. Yanlış bilmesinler beni isterim. (K10)

4.4.2 Aşırı Empati

Bu alt temada katılımcıların rahatsızlık duyduğu durumlar karşısında da olmak üzere karşısındaki insanlarla empati kurma eğiliminde bulundukları bulgusuna erişilmiştir.

K1 katılımcısı kendisinin giyimine müdahale eden yöneticisine, K2 katılımcısı spor müsabakasında linç edilen hakeme, K6 katılımcısı rahatsız ettiğini varsaydığı insanlara, K10 ise ağlayan insanlara karşı aşırı empati geliştirdiklerini ifade etmektedirler:

Giyim konusunda uç bir insan değilim mesela ama geç gelme konusunda biraz esnetilebilir diye düşünüyorum. Ama orda da şu var. Ben yine kurala uyarım ama uymayacak insanlar illa ki çıkacaktır, hep bir bahanesi olanlar çıkacaktır. Ne kadar taviz verirse suiistimal edenler çıkacak bunu da biliyorum. Haklı bulmuyorum ama bunun beni rahatsız etmeden çözme yolu var mı onu da bilmiyorum çok zor. (K1)

...basketbol maçına gidip şuurumu kaybedene kadar bağırarak mesela beni çok mutlu ediyor, belki hakeme küfretmek, bunları da çok seviyorum. Hakemlere de çok üzülüyorum ama. (K2)

Bazı dönemler kendimi depresif ve kötü hissediyorum. Bu dönemlerde dışlanma korkusu yaşıyorum açıkçası. Böyle zamanlarda başkalarının görüşlerini önemsiyorum ama bu çok çok nadir olan bir durum belki birkaç yılda bir defa. Bazı spesifik konular var. İşte bir insanı bir davranışından dolayı rahatsız ettiğimi düşünüyorsam bu kaygıyı yaşıyorum. Sorun benimle konuşulmadığında daha çok yaşıyorum ama bu genel- geçer bir durum değil. (K6)

...insanları çok düşünüyorum. Biri ağladığında oturur ağlarım karşısında. Bu huyum anneme benziyor biraz. (K10)

4.4.3 Ödün Verme Davranışı

Ödün vermek sosyal etkileşimlerde bulunurken taraflardan birinin kendi hakkından vazgeçmesi tutumudur. Katılımcıların büyük çoğunluğu bağlaşıklığa ilişkin ödün verme davranışlarını sergilediklerinden yana kendilerini ihmal ettiklerini ifade etmektedirler. Bu alt temanın 5 alt kategorisi bulunmaktadır. Bunlar kendini ihmal, sosyal onay için ödün, sınır koyamamak-hayır diyememek, inanç ve yaşam tarzından ödün ve kendini feda davranışı-özgeciliktir.

4.4.3.1 Kendini İhmal

Bu kategoride bağlaşıklığa ilişkin bir başkası için kendini ihmal etme davranışına dair bulgular yer almaktadır. K1, K2, K4, K6 ve K9 katılımcıları sosyal ilişkilerinde kendilerini ihmal ettiklerine dair deneyimlerinden söz etmişlerdir.

K1 katılımcısı iş hayatında “müdürünün anlayışsızlığından ötürü” mesai saatlerine uymak için kendini ihmal ettiğini belirtmiştir:

...müdür bey saat 09:05'ten sonra gelinmesini istemiyor okula. Bana bir şey demesin, neden geç kaldın, neden dediğim şeye uymadın diye bana gelmesin diye aklım çıkıyor saati

geçirmemek için. Kendimden fedakârlık ediyorum. İnsanlık hali dimi, araba bozulur, otobüs gelmez acil bir şey çıkar gecikirsin. Bunları rahatlıkla söyleyebilmeliydi insan. Böyle olsun isterdim. Amirim de çok anlayışsız. Hiç geç kalmadım okula, aklım çıkıyor 1 dakika geç kalırım diye. (K1)

Yine K1 katılımcısı evlilik hayatında eşini mutlu edebilmek için kendini ihmal ettiğini şu şekilde ifade etmiştir:

...ben çok idare eden bir eşim. Muhtemelen eşime sorsanız da bunu söyler. Erkeklerin yapısal olarak gerginlik ve sinir halleri oluyor biliyorsunuz. Onu mutlu edebilmek için bazen çok yorgun düştüğüm olabiliyor. Erkekler hep ister ya eve geleyim, evim derli toplu olsun, yemeğim çayım hazır olsun, eşim etrafımda dönsün. (K1)

K2 katılımcısı romantik ilişkilerinde aşırı fedakâr tutum sergilediği için kendini ihmal ettiği deneyimlerini şu şekilde aktarmıştır:

Bir keresinde adsız alkoliklerden Selen diye bir arkadaşı vardı sevgilimin. Selen ile Büyükada'ya gidecekmiş. Bizim bir planımız vardı onu değiştirip Selenlerle gidelim dedi. Kendimi o kadar kötü hissettim ki? Kız arkadaşımı ama önceliği hiçbir zaman ben olmuyorum. Önceliği hep alkolizm ve alkolikler. Çok iyi anlıyorum yardım etme dürtüsünü takdir de ediyorum. Ama ben annemin önceliği olmadım babamın önceliği olmadım gerçekten sevgilimin de mi önceliği olmayacağım dedim. Ben hayatımı ona göre dizayn ediyordum. Mesela onu sinirlendirecek şeyler yapmaktan kaçınıyordum. Aman şunu söylemiyim tutayım. Benimle daha çok sohbet edebilsin diye psikolojik şeyler okuyorum mesela Lacan okuyordum. Bana ne ya Lacan'dan? Bir gün geliyor beni psikoloji konuşmaya ikna ediyor. Yeme bozukluğum var benim. Bana kızdı bir gün. Ben seninle hiç oturup akşam yemeği yiyemeyecek miyim? Sen hep yemeklerden korkacak mısın dedi. Korkabilirim hakeza sen alkolden korkuyorsun. Ben her haftasonumu onun alkolik arkadaşlarıyla geçiriyordum. (K2)

K4 katılımcısı ise romantik ilişkilerinde kendi işlerini aksatarak bakım verme davranışı gösterdiği ve kaybetme korkusu yaşadığı için sürekli ödün verme davranışında bulunduğu deneyimlerini şu şekilde ifade etmiştir:

...eski sevgililerimin ödevini yaptığım zamanlar olmuştu kendim çok yoğun bir dönemin içerisinde olsam bile. Sevgilimin çektiği bir sıkıntı varsa o sıkıntıyı sanki ben çekiyormuşum gibi acı çektiğim de çok oldu. (K4)

Partnerim benim hayatımda ailemden hemen sonra gelir. Beni bırakır korkusu yaşadığım bir sevgilim oldu. Çok seviyordum onu, beni bırakırsa ne yaparım ben diye düşündüğüm için kavgalarımızda hep ben özür diler hep ben alttan alırdım. (K4)

K6 katılımcısı ise iş ve sosyal hayatlarında bir başkasına ya da başkalarına aşırı odaklanarak kendisini ihmal ettiğini belirtmektedir.

Öğrencilerimin daha iyi olması için bir şeyler yapabilirim, tamam o halde yapayım dedim. Bunun için ek bir ücret almıyorum ama daha fazla çalışıyorum, sorun değil yani iyi oldu. Bazen kendimi ihmal ettiğimi düşünüyorum. (K6)

...fakat işte mesela bir arkadaşım bana yaşadığı sorunu anlatmak istiyor, sorununu çok saçma buluyorum, hani beyaz eşyalarım beyaz renk, gri değil gibi absürt komik şeyler. Böyle durumlarda içimden ben ne yapıyorum ya falan diye geçiriyorum. Yani senin beyaz eşya rengin yüzünden 5 saat zamanımı alıyorsun, bana hiç acımıyor musun falan gibi şeyler düşünüyorum. Bazen böyle şeylerle kendimi ihmal ediyorum. (K6)

K9 katılımcısı bir dini gruba ve liderine karşı bağımlı olduğunu ifade ederek kendini ihmal etme davranışları sergilediğini söylemiştir:

...şeyhime çok bağılıyım, kendimden önce o gelir. Belki sağlıklı değil ama böyle. Ben şeyhime olan bağımlılığımın faydaya erişim açısından çok memnunum, manevi bir fayda bu tarif edilemez. (K9)

4.4.3.2 Sosyal Onay İçin Ödün

Bu kategoride katılımcıların sosyal onay ihtiyacı duydukları deneyimler ve bu ihtiyaçlarından ötürü kendilerinden ödün verdiklerini belirttikleri durumlara dair beyanlarına yer verilmiştir.

K1 katılımcısı sosyal normlara uygun bir yaşam sürebilmek için gençliğinde “gezip dolaşmadığını” ifade etmiştir:

Kız çocuğu olduğumuz için biraz baskı vardı tabi üzerimizde. Ama onun haricinde hayatımızı etkileyecek çok büyük bir baskı görmedik. Mesela Kırıkkale küçük bir yer, çevreye göre şekil alıyor insan. Kızlar çok gezip dolaşmaz. Gece belli bir saatten sonra sokağa çıkmaz gibi. Ailemin tavrı olumsuz olmazdı çıksam da ama çevreden kaynaklı biz bunu istemezdik de. (K1)

K2 katılımcısı kendisini güzel, zeki, önemli ve sevilen biri olduğu konusunda onaylayan insanlara karşı ödün verme davranışlarında bulunduğunu ifade etmektedir:

...ben birileriyle buluşurken bile yakın arkadaşlarımla onayını alıp devam ederim, böyle bir şey var yani bende. (K2)

...her şeylerini bana vermelerini istiyordum sevgililerimin. Çünkü çok önemli olduğuma dair bir onaylanma olacaktı benim için. Güzel bir kere beni severse, güzel bir kız olarak onaylanacaktım. Beni çok zekisin diye onaylarsa zeki bir kız olacaktım. Kendimi diğer herkesin gözünde böyle görecektim. (K2)

...arkadaşlık ilişkilerim de böyle beni onaylayacak insanlardan oluşurdu. Hep güzel kızlarla arkadaş olmayı severdim. Güzel olduğumu hissettirsinler diye değil de bununla arkadaş

olabiliyorsam güzelimdir diye düşünüyordum. Arkadaşlık ilişkilerimde de beni onaylayacak insanları çevreme toparladığımda kendimi muhteşem hissediyordum. Hem güzel hem işi çok iyi hem herkes tarafından sevilen bir insanla arkadaş olduğumda kendimi çok iyi hissediyordum. (K2)

...söylediğim koroda bazı kızlar genel kötülerdi. Beni sevmiyorlarsa sevmesinler diyordum. İçten içe de diyordum ki niye sevmiyorlar acaba. (K2)

K3 katılımcısı bağlaşıklığa ilişkin sosyal onay ihtiyacından kaynaklı olarak “korkak damgası yememek” ya da “dışlanmamak” için bir insana istemeyerek zarar verme davranışında bulunduğunu ifade etmiştir:

İllegal kültürü vardı bizim mahallede. Seni aradı şuraya gideceksin dedi, gideceksin yani. Bir tane abim var mesela. O abimin babası mafyalarla içli dışlı biri. Bunu bir gün dövmeye geldiler. İlk kez birini yaraladım o gün. Adamı bıçaklattırdı bana. Orada bir hiyerarşi vardı, ona uymasam dışlanacaktım. Korkak damgası yiyecektim. (K3)

K6 katılımcısının ise sosyal çevresine karşı “çalışkan bir insan” olmak için ödün davranışlarında bulunduğu bulgusuna erişilmiştir:

Çevremdeki insanların hakkımda ne düşündüğünü bilmiyorum. Eğer tahmin etmek istersem muhtemelen çalışkan bir insan olduğumu söylerler. Sadece kendime değil çevreme de çok çalışkanım çünkü. Her işlerine yardımcı olurum çevrem. Beni böyle anmıyorlarsa da yazık yani. (K6)

K1, K6 ve K9 katılımcıları sosyal onay ve kabul için uyma davranışları gösterdiklerini belirtmişlerdir. K1 katılımcısı “sosyal kabul görmek için”, K6 katılımcısı “aile bağlarını koparmamak için kendilerinden ödün vererek uyumlu davranışlar sergilemekte iken diğerlerinden farklı olarak K9 katılımcısı dini bir referansa başvurarak toplumda uyum içinde yaşamaya önem verdiğini ifade etmektedir:

...topluma bir şekilde uymak zorundayız mantıklı gelmese de. Toplumdan kabul görmek istiyoruz dışarıda kalmak istemiyoruz. Bu yüzden maddi manevi ödünlere veriyoruz ister istemez. (K1)

Ben kendimi toplumun kabul ettiği normlar çerçevesinde yaşayan biri olarak tanımlarım. Aşırı uçlarda ya da geride kalmış değilim, ortalama neyse o. Yaşadığım çevreye mutlaka ayak uyduruyorum. Farklı bir yaşam tarzım ya da hayata bakışım yok standart biriyim zaten. Başkaları nasılsa öyle biriyim. Uyumlu, güler yüzlü ve sevecen biri olduğumu söylerler özellikle veliler. Paylaşmayı da çok seven biriyim. Normal bir insanım.” (K1)

...yani örneğin bayram için memleketime gittim ve sadece 3 gün babamla yaşadım. Onunla zıt düşmek bir insanın başına gelebilecek en kötü şeydir. Sadece 3 gün onunla yaşadım ve onunla zıt düşmemek için duymazdan geldiğim, umursamadığım ve tahammül etmek zorunda kaldığım korkunç düşüncelerini duyduğum için yaklaşık 1 ay kendime gelmekte

zorlandım. Yani babamla ne yazık ki zorunlu bir ilişkim var ve dayanmak zorundayım. Bağımı koparmam benim yararına olmaz. (K6)

Mahremiyet merkezli yaşarım ilişkilerimi. Kendi içimizde duygu dolu fakat kamu önünde topluma karşı hürmetli ve topluma karşı mesafeli. (K9)

4.4.3.3 Sınır Koyamamak-Hayır Diyememek

Bağlaşıklığa ilişkin bir diğer tutum da insanlara karşı sınır koyamamak ya da daha somut ifadeyle “hayır diyememektir”. K2, K3, K6, K7 katılımcıları sosyal ilişkilerinde ilgi ve kabul görebilmek için kendi ihtiyaçlarını ihmal edebilecek düzeyde sınırlarını ihlal ettiklerini örnekleyen deneyimlerini aktarmışlardır:

...yakın arkadaşlarım konuşurken tamam be sıkıldım yeter diyebiliyordum. Ama başkalarına diyemiyordum mesela onlar zaten sevmedikleri için beni ya daha kötüye giderse korkusu oluyordu. Daha temkinli oluyordum onlara karşı. (K2)

Eski sevgilim kimsenin sınırını geçmesine izin vermiyordu. Kapıyı tıklayarak giriyordum odamıza bile. Ben böyle biri değilim ama. İki yakın arkadaşım var, yalnız yaşadığım zamanlar sabahın köründe evime gelip kavga edip üstüne benim kıyafetlerimi giyip çıkabiliyorlardı. Ben tepki veremem böyle durumlarda. Anlık olarak insanların ihtiyacı vardır anlayışlı olmalıyım diyordum. (K3)

Bir insanın yardıma ihtiyacı olduğunda ve benden yardım istediğinde kim olursa olsun yardım etmek zorunda hissediyorum çünkü eğer konu bana kadar geldiyse gerçekten zor bir durumdadır diyorum. Ama bu bazen benim için zor olabiliyor ortada çok ciddi bir engel yoksa kırmıyorum. Hani bir kere hayır, dediğimde onun kabul edilmesini ve bir daha sorulmamasını bekliyorum. Bir daha sorulunca hayır demek zorlanıyorum ama kabul etmek zorunda da hissediyorum. (K6)

...hayır diyemiyorum korkuyorum, utanıyorum insanları kırarsam diye çekiniyorum. (K7)

4.4.3.4 İnanç ve Yaşam Tarzından Ödün

Katılımcıların sosyal onay ve kabul görmek ya da bir başkasının kendisi için geliştirdiği izlenimi sürdürebilmek için inanç ve yaşam tarzlarından ödün verebildikleri bulgusuna erişilmiştir. K1 katılımcısı iş ve sosyal hayatında Ramazan aylarında yaşam tarzından ödün verdiğini ifade ederken K3 katılımcısı İslam dinine inanmamasına rağmen sosyal çevresinden ötürü ibadet ritüellerine katılım sağladığını ifade etmektedir.

Şu an çalıştığım okulda muhafazakâr bir yapı var idari kısmında. Ben de aşırı uç bir insan değilim ama direk onlar gibi biri de değilim ama onlara da uyum sağlayabiliyorum. Mesela önümüzde Ramazan var. Müdür bey hiçbir şekilde çay ya da yemek konusunda taviz vermiyormuş. Hepimiz de bayanız okulda. Ben de ona uyum sağlamak zorundayım. Şeker

hastalığım var doktorum da oruç tutmamı istemiyor ama mecburum. Ramazan okulda nasıl yaşıyorsa öyle yapacağım, hastalığım var gibi bahane sunmam. Kendimi de böyle öne atmam mesela. Mecbur uyacağım ben de herkese. (K1)

...bu kavram bana uyuyor, hayatıma çok yakın geliyor. Uyum sağlamada hiç problem çeken biri olmadığım için kavram bana çok yakın geldi. Okul ortamında ya da mahallemde, çevremde uyumlu biriyim. Mahallem de çok muhafazakâr, ona göre şekil alıyorum ben de. Mahallede de oruçlu olmadığımında balkonda dışarda yiyip içmem mesela. (K1)

...dine bağlı olmasam da Kuran kursu geleneği vardı mahallede. İnanmasam da giderdim. (K3)

...mahalle ahalisi dindar insanlar değillerdi ama perşembe akşamları içilmezdi mahallede ben de uyardım onlara. Bir yaratıcıya inanıyorum ama o kadar bende. (K3)

4.4.3.5 Kendinden Beklenilenin Fazlasını Yapma

Bu kategoride bağlaşıklığa ilişkin bir tutum olan kendinden beklenilenden fazlasını yapma davranışına dair bulgulara yer verilmiştir.

K1 katılımcısı bu tutuma ilişkin davranışları iş arkadaşlarına sergilediğini ifade ederken, K2 katılımcısı romantik ve sosyal ve çalışma hayatındaki ilişkilerinde, K3, K4, K6 ve K10 katılımcıları neredeyse tüm sosyal etkileşimlerinde kendini feda davranışına varan özgeci tutumlar sergilediklerine dair deneyimlerini aktarmışlardır:

...iş arkadaşlarım kahvaltı yapmadan okula geliyor diye her sabah tost yapıp getirirdim okula. Zorla yediriordum belki. Hamur yemek istemediğini söyledi bir öğretmenimiz sonra brokoli haşlayıp getirmeye başladım. Belki benden bunu istemiyor ama içim rahat etmiyor ki (K1)

...biri bana fikrimi sormadan söyleyen biriydim. Annelik yapmaya çalışıyordum sevgililerime, o hiçbir şey talep etmiyor ama ben onu düzeltmeye çalışıyordum. Artık talep etmeyen birine yardım etmiyorum. Koroda insanlara çok yapardım bunu keman çalarken. Birinci kemandım ben. Üçüncü kemanlarla antrenman yapıyorduk. Kemanın arşesini tutuşlarını görüyordum. O kadar çok tutarsa eli ağrır. Orkestralar gibi yerlerde bunları söylediğimde insanlar çok garip hissediyorlar. Ben iyi bir şey yaptığımı sanıp uyarıyordum ama iyi bir şey değilmiş. Biri kendi hatasını bulup düzeltecekse de ben buna engel oluyormuşum insanlarda. (K2)

...son çalıştığım işyerinde de o kadar onaylanmaya ihtiyacım vardı ki içlerine almalarına ihtiyacım vardı beni hiç hayır demezdim. Onlar daha sormadan ben senin adına şunu şöyle yapabilirim derdim. İnsanlar da bu kadar iyiliğe ne gerek var ki derlerdi. (K2)

İnsanlara yardım etmeyi seviyorum, fedakâr bir insanım. Benim için önemli olan insanların zorluktan çıkmaları. Arkadaşlarımdan kedilerinin bakımını üstlendiğim oluyor bazen durduk yere. (K3)

...bir keresinde bir tane adam 50-60 yaşında. Parkta küçük kız çocuklarını taciz eder gibi hareketler yapıyordu. Ben arkadaşları aradım kız çocuğunu alın yemek yedirin, gezdirin dedim. Biz adamı bir daha dövdük. Kız adamın kızı çıktı, dosyamız devam ediyor hala. Verdiğim ilk tepki suratına tekme atmak oldu, istemeden çalıştırıyordu çocuğu tutamıyorum kendimi. Hukuku kendim sağlamaya çalışıyorum böyle durumlarda. (K3)

Bana derdini anlatan kişilerin derdini büyük bir ilgiyle dinler ve inanılmaz bir beyin fırtınası yaparak bu durumu çözmek için her yolu düşünürüm. (K4)

Şu an görüşmediğim bir arkadaşımın bitirme tezine sabahlara kadar yardım etmişim. Aslında birileri benden yardım istemiyor genelde salak gibi yardım etmeyi ben teklif ediyorum (K4)

...geçtiğimiz senelerde üst komşuma ALS teşhisi konuldu. Bu süreçte hep benimle iletişim kurdu, dertleşmek konuşmak istedi ben de onu yalnız bırakmak istemedim. Evini temizleyemiyordu markete falan gidemiyordu. Ben ona yardım etmek için birkaç defa evini temizledim, onun için markete gittim, sonra onlar için yemek yapmaya başladım, sonra bütün market, yemek ve temizlik işleri hatta hastaneye giderken ona refakat etmek gibi anlamsız birçok görev oldukça hızlı bir şekilde benim üzerime kaldı. Bunlar sadece 5-6 ay içerisinde gelişti...(K6)

...olumsuz biriym aslında. En küçük olumsuzluğa o kadar takılıyım ki. Başkaları bana bir şeyini anlatmayı çok sever mesela. Uzun uzun dinlerim çare ararım sorunlarına. Bana sorulmadan bile insanları motive etmeye çalıştığım oluyor. Hemen anlatmak ister misin derim. Ya sormamış ki sana niye yapıyorsun bunu diyorum kendime. Sonra onun derdini de alıyorsun kendi sorunların da var hop çarpı iki olmuş dertlerin. Ama bana derdini anlatanlar çok rahatlar her seferinde. (K10)

4.4.4 Bakım Verme Davranışı

Bakım verme, bağlaşıklığa ilişkin akademik literatürde ilk karşılaşılan temadır. Birey maddi, ya da duygusal anlamda çevresindeki insanların bakımını üstlenmesi gerektiğine dair irrasyonel bir inanış geliştirebilmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun çevresindeki insanlara karşı bakım verme davranışı geliştirdiği bulgusuna erişilmiştir. Bu çalışmada bakım verme, kök aile ile ayrılaşamama olarak gelişebildiği gibi bir başkasının hayatını, eylemlerini ve kararlarını kontrol etme davranışı olarak da karşımıza çıkmıştır.

4.4.4.1 Kök Aile ile Ayrışmama

Bu kategoride katılımcıların kendi ebeveynleri ve kardeşleri ile ayrışmadıkları ya da onlara karşı ebeveynlik rolü üstlendiklerine dair bulgulara yer verilmiştir. K1, K2, K4, K6 ve K10 katılımcılarının kök aileleri ile ayrışmadıkları bulgularına erişilmiştir:

...annemler Kırıkkale'deler. Her hafta sonu gitmek istiyorum, gitmezsem kendimi huzursuz hissediyorum. İmkânım olsa yanlarına taşınmak istiyorum hatta. Hani evlenince insanlar evden çıktım artık kurtuldum derler ya o bende farklı, böyle düşünmüyorum. Diğer kardeşlerim de hemen hemen aynı düşünür. (K1)

...ben ailemi eğittim aslında. Modern bir kadın imgesi olarak çatıştım onlarla. Ev kızı tipi var bizim köyde. Çok baskındır bu tip kızlar böyledir. (K2)

Bir çocuk ablasıyım derim hep. Annem bir şey söyler ama doğruluğundan emin olamazsın yani yüzeyseldir. Bu yüzden kardeşimi ben yetiştiriyorum. Çünkü ben kendime kendim annelik yapıyorum annemin açtığı yararları duygusal çalışmalarla onararak. (K2)

Hep hayatım boyunca babaannemi kaybetmekten korktum. Babaanneme bir şey olacak diye korktum. Birisi en ufak şey söylediğinde hep savunmaya geçtim. Şu an beraber değiliz ama ben hala onun incinmesine karşı her şeyden onu korumaya çalışıyorum. (K2)

On yaş küçük kardeşim var kendimden. İyi bir çocuk yetiştirdiğimi düşünüyorum. Onu benim yetiştirdiğimi düşünüyorum annemle babamın değil. Tabi ki ergen şu an ve kusurları var. Çok sinirli her şeye bağırıp çağırıyor ama iyi olacak. Param az kalmasına rağmen ona istediği şeyleri almaya çalışıyorum. (K2)

...annemle aram çok iyi, ama sanki zarar veren bir ilişkimiz de var. Evden gitmek istiyorum ama annemle babamla bırakmak, kardeşlerimle ve ev işleriyle o yoğun hayatla bırakmak çok zor geliyor. Bencil olamıyorum. (K4)

...kız kardeşim benim çocuğum gibi. Hayatımdaki en önemli insan. Sanırım onun mutluluğu, iyiliği ve refahı için canımı vermeyi geçtim, abla lütfen ölür müsün? demesi bile yeterli. (K6)

...annemin pek çevresi yoktur babamdan dolayı, keşke kendine biraz daha vakit ayırsa derim hep. Güzel bir gün yaşıyorum mesela eve dönünce annemi yorgun argın görünce diyorum ki onun için bir şey yapmalıyım biraz dinlensin. O gün yaşadığın güzel şeylerin hepsi yok oluyor bir anda onu görünce. (K10)

...babamın yaptığı saçma esprilerden utanıyorum, yapmamasını çok istiyorum, babamı tanımıyorum demek istemem sebep oluyor bazen. Onu sürekli uyarıyorum bunları yapıp rezil olmaması için. (K12)

4.4.4.2 Başkalarını Kontrol

Bireyler kendi ebeveynlerine ya da kardeşlerine bakım verme sorumluluğunu kendilerinde hissedebildikleri gibi sosyal ya da romantik ilişkilerinde de bir başkasına bakım verme davranışı sergileyebilmektedirler. Katılımcıların bir kısmının bir başkasının eylemlerini, kararlarını ya da davranışlarını kontrol ederek bakımını üstlendikleri bulgusuna erişilmiştir.

K1 katılımcısı kendi çocuğuna karşı aşırı kontrolcü tutumlar sergilediğini ifade etmektedir:

Çocuğuma karşı çok kontrolcüyüm. Toplum çok bozuldu, şu dönemde çocuk sahibi olunca ister istemez kontrolcü olmak gerekiyor. Ben “memur bir anneyim”. Oğlumun her şeyini ondan önce planlıyorum. Mesela pazar günleri piyano kursuna gidiyor. Onun erkenden kalkıp heyecanlanması hazırlanması gerekiyor ya o bende oluyor ondan önce. Her ihtimali düşünüyorum onun hayatında. Oğlumun okuluyla evin arası on adım mesafede, o kadar yakın. Camdan bakıyorum teneffüste montunu giymemişse çok üzülüyorum. Onun da çocukluğunu doya doya yaşamasını isterdim ama çok korkuyorum. (K1)

...onun adına ben karar veririm genelde. Gitar kursuna yazdırdım, piyanoya yazdırdım. Tekvandoya yazdırdım. Kendi de bunları istiyor tabi ama biz destek oluyoruz. Hiç aklında olmayanı da aklına soktuğum oluyor tabi. Mesela kıyafetini ben seçiyorum, kursa ben devam etsin istiyorum, bazen uf anne diyor yeri gelince. Onun gözünde panik bir anneyim ben. Kursu ya da okula geç kalırsa ben ondan önce panik oluyorum. O dışarıdaki insanlarla fazla samimi olduğu zaman çok tepki gösterdiğim oluyor. Birden öfkeleniyorum...(K1)

K2 katılımcısı romantik ilişkilerindeki kontrolcü davranışlarını şu şekilde aktarmıştır:

...yanlış giden bir şeyler var fikrini o kadar aşamıyorum ilişkilerimde. Kaybetme korkusunu hissettiğim çok oldu ama. Şu kız kim acaba diye telefonuna göz ucuyla baktığım çok oldu ama. O his geçmeyen bir kaşıntı gibi gerçekten. Kaşımaya başladığın an daha çok kaşıyasın geliyor ve diğer bölgelere yayılıyor. İnsan durduramıyor, ben durduramıyordum. (K2)

...hiçbir özel alanımız kalmamıştı son ilişkimde. Bende Facebook, Instagram şifreleri vardı. Bir girip bakardım. Youtube geçmişine bile girerdim. Facebook’tan kimleri arattığına bakardım. (K2)

K3 katılımcısının ise sosyal ilişkilerinde ebeveyn rolü üstlendiğine dair bulgulara erişilmiştir:

Çevremde madde bağımlısı arkadaşlarım var ailem gibiler. Onların yanında olmak istiyorum. En başta haberim olsaydı içmemeleri için uğraşırdım. Şu an bir haftadır evinden çıkmıyor kriz yaşıyor. Söz verdi bana kullanmayacağına ona güveniyorum. Kontrol et beni dedi ben de şu süreçler geçene kadar krizi birlikte yönetiyoruz. Yalnız bırakmıyorum onu. O yalnız değil cezasını çeksin kendi bağımlı oldu değil cezası varsa hep birlikte çekeceğiz. Aynı durumda onun da bana bunu yapacağını biliyorum. Bir suç işlese de bana gelirler... (K3)

K8 ve K9 katılımcılarının ise sosyal çevresindeki insanların hata yapmasını kendi üzerine alınarak kontrolcü davranışlar sergilediği görülmektedir:

...insanların hatalarını gözlemler ve daha iyi olmalarını isterim. Bunun için çabalarım da...(K8)

Yakınımdaki insanlar hatalar yaptıklarında onlar adına ben utanç hissederim; hataları insanın kendisinin aynasıdır. Nefsim tarafından küçük düşürülmüşüm gibi aynı hissi paylaşıyorum. (K9)

4.4.5 Rahatsızlıklara Karşı Konformizm ya da Pasif Agresiflik

K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K9, K10, K11ve K12 katılımcılarının etkileşime girdikleri insanların davranış ve düşüncelerinden rahatsızlık duymasına karşın “tartışmalardan uzak durmak adına” konformist bir tavır sergiledikleri ya da tartışmalardan uzak durmak adına çeşitli stratejiler geliştirdikleri bulgularına erişilmiştir:

...saç, kıyafet, etek boyu ve çorap rengi gibi şeyler okulda çok anlamsız gelirdi bana. Okulun kapısından bunlara bakılarak girilirdi. Bir etek boyu ya da saçın şeklinin eğitimde nasıl bir etkisi olabilir bunu sorgulardım içimde. Gerginlik ve stres hissederdim. Bir şey mi diyecekler diye gerilirdik ama kapıdan içeri geçtikten sonra rahatlardım. Hiç aksi bir şey yapmazken bile tedirgin olurum acaba gözlerine çarpar mıyım diye. Farklı giyinenleri kenara ayırırlardı kapıda, onlara bahçe temizletirlerdi. Ben hiç o duruma düşmemek için uydum bu kurala. (K1)

İş eğitimi derslerini çok anlamsız bulurdum. Keza din derslerini de. Masaya çıkıp bir keresinde namaz kılmayı göstermişti hoca. Sınıfımda Ermeni bir arkadaşım vardı. O kız bu dersi vermek zorunda değil, onunla kendimizi garip hissediyorduk. Hiç sitemkâr bir çocuk olmadım. Hani insanların efendi, ağır başlı ve söz dinleyen olarak buldukları çocuklar var ya onlardandım ben. Konuşmayı, kendimi ifade etmeyi bilmiyordum. (K2)

...ilkokulda ben matematik severken neden tarih görüyorum derdim. Böyle tepki gösterdiğim derslere girmedim sonraları ya da çalışmayıp düşük not aldım. (K3)

...bazı durumlarda tartışmalardan kaçınmak için sessiz kalıyorum. Mesela üniversitede arkadaşlarıma bir proje yaparken kendi fikrimi söylüyorum ve o kişi kabul etmiyor diyelim. Farklı bir şey önerdi diyelim ve karşı çıksam da sıkıntı çıkaracak bir tip. O zaman sessiz kalırım. (K4)

Geleneklerin gereksiz olduğunu düşünürüm. Özellikle gelinliğin beline taktığın bekareti simgeleyen kırmızı kuşak geleneği aşırı ama aşırı sinirimi bozar. Bir de bekaret kontrolü yapmış gibi girdiğin gerdek gecesi. Ama gün gelecek ben bunları yapmak zorunda kalacağımı bilmiyorum (K5)

...en son müdür de zordu. Klasik AKP’li Din Kültürü öğretmeni, takıntılı psikopat gibi biriydi. Çok kontrolcüydü her şeyi bilmek istiyordu. Uçan kuştan haberdar olmak istiyordu. İşte bunu fark edince ben de abuk subuk sebeplerle yanına gidip izin istiyordum “hocam kedi geldi mama verebilir miyim” falan gibi. Bu şekilde sorun yaşamamayı seçiyorum yani sanırım manipüle ediyorum. (K6)

...genellikle tartışmaya girmiyorum zaten insanlarla. Tartışma ortamı oluşabilecek bir duruma getirmemeye çalışıyorum. (K7)

...annemle arkadaş gibiyimdir. Babamla hiç iyi olamadım ama bu annemi de üzdüğü için zorlamayla da olsa idare ettim onu. Yeter ki bela çıkarmasın. (K10)

Hata yaptığımı düşündüğümde genelde hiçbir şey söylemiyorum insanlara. En azından fikrim sorulana kadar susmayı tercih ediyorum. Benim uyarımın pek dikkate alınacağını düşünmüyorum. (K11)

...mesela bir grup çalışması oluyor. Biri bir fikir atıyor ortaya. Onun öyle yapılmasının doğru olmadığını biliyorum ama tartışma çıkmasın diye fark etmez diyorum. Onlar da bu çocuk nasıl olsa ne dersek tamam der diyor. Ama sonu hüsrana oluyor hep böyle durumların. (K12)

Pasif agresif davranış bireyin rahatsızlık duyduğu durumlar karşısında açık bir şekilde tepkisini ifade etmeyerek dolaylı yollardan tepkisini göstermesidir. K2, K4, K6, K9, K10, K12 katılımcıları rahatsızlık duydukları durumlar karşısındaki pasif agresif davranışlar gösterdikleri deneyimlerini şu şekilde aktarmışlardır:

...iş eğitimi derslerine çalışmıyordum mesela. Ben yıllarca öğretmenimin aksi gibi biri olmaktan korktum. Biri beni desteklese rahatsız olduğum şeyleri söyleyebilirdim ama söylediğimde benim gücüm yetmeyeceği için kendim tavır alamazdım. En fazla ödevleri yapmayabilirdim. (K2)

...lisede o lanet yeşil lakosu giymek istemezdim. Ben de giymek istediğim şeyi onun altına giyiyordum...(K4)

Liseye geldiğimde otoriteye baş kaldırmaya başlamıştım. Sanırım o dönemlerde otoriteleri kabul etmek zorunda olduğumu fark ettim. Yani, hayatıma hep vardı ve olacaktı. Onu yok etmek mümkün değildi. O halde onunla bir şekilde baş etmeliydim. Sonra manipüle etmeyi öğrendim galiba. Hem kendimi manipüle ediyordum. Okulda çok güzel şeyler öğreniyorum, öğretmenler benim arkadaşım gibi. Hem de öğretmenleri manipüle ediyordum. İşte bazen bu otorite ile mücadele ederken dalga geçme, dedikodu yapma gibi stratejiler de uyguluyordum. (K6)

Kurallara uymayı tercih ederim ama kimsenin kurallara uymadığı bir yerde kurallara uymak çok yorucu oluyor Türkiye kurallara uyanlar için zor bir ülke, millet ne yaparsa onu yaparım valla. Uyamayacak durumda kalırsam da kuralların bir açığını bulup kendimi sıyrabilecek bilgim var şükür ki... (K9)

...karşıt görüşlü birini gördüğümde tabi fanatikler gibi yapmam ama alttan alttan laf sokarım. İktidarın insanlara zarar verdiğini düşünüyorum bu yüzden bunu yapmayı hak görüyorum kendimde valla... (K10)

...evet, telefon yasaktı ama kullanırdım. Lisede sigara içerdim ama okul dışında. Bazen okuldan kaçardım. Onun dışında pek bir şey yok. Hiç umursamazdım ama müdürün görebileceği bir şeyse ne diyorsa yapardım ve asla münakaşaya girmezdim. Hani telefon kullanmak gibi ondan gizli yapabileceğim bir şeyse onu da yapardım. (K12)

4.4.6 Fedakârlık Karşısında Pişmanlık ve Hayal Kırıklığı

Bu temada katılımcıların diğerleriyle etkileşimlerinde fedakârlık davranışlarında bulunmaları ve sonrasında bekledikleri geri dönüşü alamadıkları için pişmanlık hissettikleri keşfedilmiştir.

K1 katılımcısı aile, sosyal ve meslek hayatlarında yaptığı fedakâr davranışların karşısında beklediği dönüşleri bulamadığı için duyduğu üzüntüyü şu deneyimleri ile açıklamıştır:

Hepimiz açık öğretimde okuyoruz iş arkadaşlarımla mesela. Bazı arkadaşlar benden bir sınıf üstteler. Sınav tarihleri açıklandığında veya kitap alışverişleri olacağı zaman ne istiyorsanız ben verebilirim diyorum herkese. Notlarımı paylaşabilirim, çıkan soruları paylaşabilirim diyorum ama karşı taraftan aynı şey gelmiyor genelde. Ben elimdekileri paylaşırken onların beni düşünmediği benimle paylaşmadığı aklıma gelmiyor ben paylaşırken, mutlu oluyorum; bir insana faydamın dokunduğunu bilmek mutlu ediyor beni. Sonrasında yüzüme bakılmaması da bir o kadar üzüyor (K1)

...bir arkadaşın eşi vefat etmişti sanki benim eşim gibi yemeden içmeden kesildim bütün değerleri bırakıp onun yerine koydum onun yanında oldum çocuklarımı ihmal ettim tek şeye odaklandım, ha sonra ne oldu? O arkadaş bir süre sonra bana yanlış yaptı çok üzıldüm görüşmedim daha. (K1)

...halam, belki kendi problemleri var bir fikrim yok ama bir anda iletişimi kopardı bizimle. Kendimi suçladım bir ara ama sonra onun normal olmadığını düşündüm, her şey normalken o kendini geri çekti. Belki de kendini zorunda hissetti bu evliliği yapmak için bilmiyorum yine hakkına girmeyeyim. Çok kırıldım gerçekten. İnsanı çok üzüyor...(K1)

K2 katılımcısı ise fedakârlık davranışlarına karşı insanlardan beklediği ilgi ve sevgiyi görememesini sosyal ve romantik ilişkilerine dair deneyimlerini anlatarak açıklamıştır.

Eski sevgilim adsız alkoliklere giden bir alkol bağımlısıydı. Ben ona destek olmaya çalışırdım inanılmaz şekilde. Çok zor bir şey bu ama ne yapsam olmadı. Bu kadarını yapmak zorunda değildim. Kendimden çok feragat ettim. Ben onun adsız alkolikler toplantılarını takip ederdim. Benim de yeme bozukluğum var mesela. O bana destek olmazdı ama ben ona ben sosyal içici olarak hayatıma devam edemem demedim ona. Onunlayken alkol almıyordum mesela ne olacak ki yani. Biz huzurlu mutlu olalım da hiç içmesem de olur. (K2)

K3 katılımcısı ise romantik ilişkilerinde fedakârlık davranışlarından yana pişmanlık duymasına rağmen bu davranışlarına devam etme eğilimi gösterdiği deneyimini şu şekilde aktarmıştır:

...ama bir buçuk senelik bir ilişkim vardı. Benden ayrılırken ben daha fazla insanla tecrübe edinmek istiyordum demişti. Dedim ki ben karşı koyamıyorum sana bunda çok zorluk çekiyorum artık fedakârlık yapmak da istemiyorum. Bu yüzden de duygusal anlamda bana karşı bir şey hissetmezsen benimle birlikte olma dedim. Sonra bir kere daha çağırdı. Ben bunları söyledikten sonra beni çağırdığı için duygusal anlamda bir şeyler hissettiğini düşündüm tekrar. Bu hevesle gittim. Ama sonraki gün mesajıma cevap bile alamadım. Bu iğrenç bir his. Haksızlığa uğradığım için bağırarak istiyordum ona. Ona dair tekrar fedakârlık yapmak istemiyorum ama şu an arasa başım sıkıştı dese yine gideceğimi biliyorum. (K3)

...sevgimin tehlikeli olduğunu düşünüyorum kendi hayatıma. Bir şeylerden vazgeçemiyorum, sevdiğim insan için çok hızlı her şeylerden vazgeçebiliyorum. Onun için ailemden ayrıldım ben rest çektim anneme. Değmezmiş... (K3)

...birine duygusal olarak bağılısam ve ona fedakârlık yaptığımda nankörlük ediyorsa çok kırılıyorum. Eski sevgilim portakallı kurabiyeye bayılırdı. En son gittiğimde alıp gittim, kibarlıktan bile teşekkür etmedi beğenmediğini söyledi. Bu beni yaralıyor işte, hevesim kırılıyor. Madem benimle mutlu değil neden hayatlarına alıyor insanlar diyorum, kendimi eksik hissediyorum. (K3)

K4 ve K6, K8, K10, K11 ve K12 insanlara fedakâr davranışlar sergilediklerinde suistimal edilme deneyimleri yaşadıklarını aktarmışlardır:

...dışarıdaki insanlar başta beni soğuk bulur, tanıdıkça da duygusal ve yardımsever ve aşırı ama aşırı empatik biri olduğumu fark ederler. Bazıları bunu suistimal etmek de istiyor. Hatta bazıları demek yerine birçoğu demek daha doğru olur... (K4)

Genelde insanlara çok fedakârlık yaparım. Bugün mesela iş yerinde matematik öğretmeni ile ortak konumuz vardı. Direkt “felsefeci anlatsın” demiş. Hayır yani onun da anlatması gerek, onun anlatacağı bölümler daha farklı benim daha farklı. Çocuklar söyledi, görevim olmamasına rağmen anlattım. Ama böyle de çok yoruluyorum. (K6)

...bizim okulda 40 dakika molamız var. Yanımdaki öğretmen arkadaş uyum aşamasında şu an. Bazen onun için kendimden taviz verebiliyorum. Onun daha sık molaya çıkabilmesi için ben az molaya gidiyorum mesela. Karşı taraf kendi çıkarını gözetti beni suistimal etti ama. (K6)

Hasta bir komşum vardı. Hafta sonu hem onun evini hem kendi evimi temizliyordum. Gerçekten çok korkunçtu. Misafirim geliyordu, kendi evimdeyim, arıyordu beni “suya uzanamadım, verir misin?” diyordu örneğin. “Yani, misafirim var” diyordum “beş dakika geliver” diyordu. Hani 5 dakika gelmek önemli değil ama evde misafirim var. Bu durum rahat 7-8 ay devam etti. Birkaç kez bakıcı söz konusu oldu yani bakıcı mı tutsak falan diye çünkü ben hem bir işte çalışıyorum hem iki ev döndürüyorum hem de tez yazıyorum. Görüyorlardı onlar da durumu. Maddi durumum bakıcı tutmaya el vermiyor falan diyordu. Hani işlerin benim için zor olduğunu hissettirdiğimde, komşum için ciddi bir kırgınlık ve öfke meydana geliyordu sanki onu aldatmışım gibi davrandılar. Ben memlekete falan gittim,

sonra uğramadım. Sen çok değiştin falan muhabbeti yaptı, 60 yaşında kadın yani bunu diyen. (K6)

...aşırı fedakârlık yaptığım sosyal ilişkilerimde karşı taraf bunu anlayamadı hep daha fazlasını istiyor insanlar, yaptığın iyiliğin görmezden gelinmesi kadar bir insana kötü hissettirebilir mi insana kendini... (K8)

Eski sevgilimin sınav sorularını bulmuştum bir yerden. O dersi geçemezse okulu bitmiyordu. Benim ertesı gün sınavım vardı ama tüm gece onunla konuştum motive ettim. O sınavından geçti ben strese girdiğimle kaldım, ondan fazla stres olduğuma eminim. Kıymetini asla bilmedi. Onun gözünde değersizleştim bu kadar üzerine düşünce... (K10)

Çok değer verdiğim bir lise arkadaşım geldi hemen aklıma. Yani bir çiçeğim olsa ve sulasam şimdiye milyonlarca meyve vermişti. Çok sevdim çok ailem gibi hissettim onu çok korudum kolladım sevgimi ilgimi iyi niyetimi çok feda ettim ama sonra büyüdüm. Yalnız yaşamak uzak yere gitmek bana çok şey kattı. Gördüm ki bu sevgi benim sevgim sadece bu iyi niyetle sadece benim. Tabi ki üzdü yaraladı ama çok şey kattı bana. (K11)

Benden istenilmeden yaptığım işler beni mutlu ediyor, kıymetinin de bilinmesini istiyor insan ama çok zaman bunu bulamıyorum... (K12)

4.4.7 Sosyal Geri Çekilme

Katılımcılar sosyal, romantik, çalışma ya da aile ilişkilerinde bağlaşıklığa ilişkin yaşadıkları deneyimlerin ardından bu deneyimlerden sorumlu olduklarını düşündükleri insanlarla iletişimde kalmayı sürdürmedikleri bulgusuna erişilmiştir.

K1 ve K3 katılımcıları fedakarlıkları karşısında beklediği karşılıklı bulunmayan, K4 katılımcısı yanlarında kendisi olarak var olamadığı, K6 katılımcısı iletişimdeyken sınırlarını ihlal ettiğini düşündüğü, K8 katılımcısı kendisinden beklenilmeden verdiği önerileri anlamadığını düşündüğü, K9 katılımcısı kendisini onaylamayan ve beklediği ilgiyi kendisine sunmayan, K10 katılımcısı ise tartışmaya değer bulmadığını düşündüğü insanlarla iletişimlerine son verdiklerini ifade etmişlerdir:

Bazı insanlarla direk mesafe koyuyorum. Hemen iletişimi kesebiliyorum yanlış bir hareket gördüğümde. Kırılıyorum ve birden kesiyorum. Tekrar eskisi gibi olmuyor, belki dinlemem lazım karşımdakini ama bilmiyorum. Teyzeme de kırgınım, taraflı davranıyor. (K1)

Sürekli beni yoran insanlardan uzak durmaya çalışıyorum, bu bir süre sonra bu nefrete dönüşüyor. Birisi bir şey yaptığımda beğenmediyse hep dahası hep dahasını yapardım. Artık yapmıyorum, ben bir şey yaptıysam bir teşekkürü çok görme bana. Dönütü istediğim gibi almıyorsam artık ilişkiyi sonlandırıyorum. (K3)

“Çok fazla gerçek anlamda yakın olduğum arkadaşlarım yok. Gerçek anlamda yakın olmadığım insanların yanında gerçekten kendim olamadığım için de bu sosyalleşme çabaları yani buluşmalar sohbetler ölüm gibi geçiyor. Çok geriliyorum. Aynı zamanda kendim olamadığım için kendimi yapmacık hissediyorum. Doğallığı seven yapmacıklığı ise hiç sevmeyen biri olarak bu durumlardan mümkün olduğunca kaçmaya çalışıyorum.” (K4)

Aşırı ısrarcı ve doğrularını dayatan biri. Bunları kabul etmediğinde kabul ettirene kadar uğraşır. Gerçekten muhatap olmak ve ona kendimi anlatmak istemiyorum bu nedenle “evet, doğru” diyorum ve bitiyor. (K6)

Beni anlayacak yeterlilikte olduğunu düşündüğüm insanlara önerilerde tavsiyelerde bulunmaya çalışırım bunu bir inat haline getirmem. Anlaşılmadığımı düşündüğümde daha kendimi yormam. (K8)

...kendimde beğendiğim ya da kendimce takdir ettiğim özelliklerin başkaları tarafından takdir edilmesini ya da ilgi gösterilmesinden mutlu olurum bunlar fark edilmezse iletişimime sınırlar koyarım. (K9)

Karşımdaki kişinin tartışmaya değer olup olmamasına göre tartışmalardan kaçarım. Anlaşılmak istiyorum sadece yoksa kaçıyorum. (K10)

4.4.8 Terk Edilme-Kaybetme Kaygısı

İnsanların ilgi, sevgi ve onayını -veya bizzat kendilerini- kaybetmekten yana duyulan aşırı kaygı bağlaşıklığa ilişkin bir tutumdur. Katılımcıların büyük çoğunluğunun bu yönde bir kaygı geliştirdikleri bulgusuna erişilmiştir.

K2 katılımcısı kendisini en çok seven insan olduğunu ifade ettiği babaannesini, ebeveynlerinin sevgisini ve sosyal çevresinin ilgisini kaybetmekten her an korktuğunu ifade etmektedir:

...7 yaşında başlayan OCD sürecim olmuştu. Çok fazla hasta olduğum için korkuyordum, korkmaktan da korkuyordum. Bunu tetikleyen ben büyük şey benim hayatımdaki sevgi nesnesini kaybetme korkusuydu, babaannemi kaybetme korkusuydu. (K2)

...onun dışında ben kendimi çok tatlı buluyorum. Çok tatlı olduğum kadar bazen toksik tatlı da olabiliyorum. Çünkü insanlar beni onaylasın diye de tatlı olduğum oluyor. A ne iyi kız desinler diye de tatlı olduğum oluyor. Tatlı olmazsam beni terk ederlermiş gibi hissediyorum. (K2)

K4 katılımcısı ise yanlarında kendisini güvende hissettiği sosyal çevresini kaybetmekten yana kaygısını ifade etmiştir:

Arkadaşlık ilişkilerimde insanların beni sevmemelerinden, terk edilmekten çok korkarım. Böyle çaba göstermeden yanında rahat hissettiğim için olduğum arkadaşlarım da çok var. Beni seven insanların yanında güvende hissediyorum kendimi onları kaybetmemek için her şeyi yaparım. (K4)

K6 katılımcısı ise herhangi bir insanın kendisi ile iletişimini sürdürmemesine karşı duyduğu kaygıyı şu ifadelerle aktarmıştır:

...haberim olmadan kendisi uzaklaşıyor insanlar bazen hep böyle insanlara denk geliyorum. İnsanları kaybetmekten çok korkuyorum ama sürekli de bu başıma geliyor. Ne gereği vardı niye iletişimi kesti bir anda diye kendimi parçalıyorum. (K6)

Vedalaşmak benim için kesinlikle çok zordur. Bir ilişkinin bitmesi gerekiyorsa ve naif bir veda gerektiriyorsa kesinlikle beni çok çok üzer. Toksik bir bitiş benim için daha iyidir çünkü o kişiden nefret ederim ve arkasından üzülmem ya da bir insanın hayatımdan sessizce çıkmasını isterim. Fakat “bu seninle son görüşmemiz, sana kırgın veya küs değilim, sadece seninle artık görüşmek istemiyorum” cümlesi evet benim için aşılması zor. Bunun akabinde aklıma şu geliyor neden, çözebilirdik, anlaşabilirdik, halledebilirdik, neden yapmıyoruz? (K6)

K8 katılımcısı ise sosyal çevresinin -yeni giren insanlar dahil- ilgi ve sevgisini kaybetme endişesi ile üzerindeki ilgiyi dinamik tutmak adına başvurduğu yöntemi şu şekilde aktarmıştır:

Sevdiğim insanlar için uğraşırım küçük hediyeler ile ya da anlattıkları şeyleri hatırlayarak onları mutlu etmeye çalışırım, yeni tanıştığım bir insana ilk buluşmamda bir hediye alıp giderim, bana dair bir şey kalsın onda istiyorum daha hiç görüşmese de benimle unutmasın. (K8)

4.4.9 Mobbing / Boyun Eğme Davranışı

Bu alt temada katılımcıların bağlaşıklık ile ilişkili boyun eğme davranışını sergiledikleri bulgularına erişilmiştir. İş yaşantısında kendisinden beklenilenden fazlasını yapma ve boyun eğme davranışlarını sergileyen katılımcılar mobbing gibi uygulamalara maruz kaldığı deneyimlerini aktarmaktadırlar.

K1, K4, K6 ve K8 katılımcıları iş yaşantılarında mobbinge maruz kaldıklarını ifade ettikleri deneyimleri şu şekilde ifade etmişlerdir:

...birinci sınıflara bir öğrenci başladı, birinci sınıf öğretmeni de yok. Müdür geldi sizin öğrenciniz az size gelecek dedi. Kademe olarak birleştirdi iki sınıfı benim yüküm arttı. Bir şey de diyemedim. (K1)

Çalışma hayatımda başta ortamı gözlemlerim ve bana verilen işleri oflayıp puflamadan hızlıca yaparım. Patronuma karşı sessiz kalıp takmadığımda bana daha az sataşıyorsa sessiz kalırım. (K4)

Kendimden çok farklı iş arkadaşlarım ve öğrencilerim vardı. Ben de onlar için farklıydım. Bir şekilde birbirimize dayanmak zorundaydık çünkü hepimizin çalışması gerekiyordu. Patronun çıkarları için kendimden çok fazla ödün vermiştim. Zordu... (K6)

İş ahlakı olan bir çalışanın ama hakkım ödendiği suretle buna uyarım iş temposu değiştiğinde anlaşma gereklilikleri neyse yerine geldiği kadar uyum sağlarım. Patron tarafından hor görüldüğüm oldu, ben iş ahlakımdan ödün vermememe rağmen suçlardı beni hep şu eksik bu eksik diye. (K8)

K2 katılımcısı ise romantik ilişkisinde yaşadığı boyun eğme davranışını aktarmıştır:

...hiç onun kadar bencil bir insan da görmedim. Bunu ona söylemekten de çok korktum. Benim için kırılma noktası sevişmemiz esnasında bana kaba davranmış olmasıydı zaten. Yine bir şey demedim. (K2)

4.4.10 Umutsuzluk ve Güvensizlik

Bireyin halihazırda yaşadığı sosyal etkileşimlerine karşı güvensizliği ve gelecekte kuracağı sosyal ve romantik ilişkilerine karşı umutsuz olması bağlaşıklıkla ilişkili bir algıyı yansıtmaktadır. Katılımcıların birçoğunun umutsuzluk ve güvensizlik duygularına rastlanmıştır.

K1 katılımcısı sosyal çevresi ile kendisiyle ilgili özel bilgileri paylaşırsa zarar göreceğine dair güvensizliğini ifade etmiştir:

Her şeyimi paylaşamam arkadaşlarımla, çok özelimi paylaşmam. Annemle her şeyi çok rahat konuşabildiğim için başkasıyla dertleşme ihtiyacı duymuyorum. Annem yeterli oluyor bir sorunum olduğunda, diğer insanlardan zarar görebilirim ilerde. (K1)

K2 katılımcısı ise romantik ilişkilerinde yaşadığı güvensizliğe karşı başvurduğu yöntemleri şu şekilde aktarmaktadır:

...altıncı hissi yüksek bir insanım. Bir şey hissettiğimde doğru çıkardı. Sevgilimi check etmek isterdim. Bir şeyler yanlış gidecek hemen kontrol ve müdahale etmen gerek derdi içimde bir şey. Ortalıktaysa telefonunu karıştırırım insanların. Bunu yapamıyorsam alttan alta sorular sorarım. Hiçbiri olmuyorsa arkadaşlarının ağzından laf almaya çalışırım. Böyle şeyleri çok yaptım. (K2)

K4 katılımcısı ise insanlarla kuracağı sosyal etkileşimlerin olumlu devam edebileceğinden yana umutsuzluğunu ifade etmektedir:

...ama insanlara güvenmekte gitgide daha çok zorlanıyorum ve insanların acımasız kötü varlıklar olduğunu düşünüyorum. Gittikçe insanlardan ve insanlıktan daha çok nefret ediyorum. (K4)

K6 katılımcısı insanlara karşı güvensizliğini ifade ederken “gönül rahatlığıyla sarhoş olamamak” tabirini kullanmıştır:

Her arkadaşım ile içmeyi ve sarhoş olmayı sevmiyorum. Belki gönül rahatlığı ile sarhoş olabileceğim bir tane arkadaşım falan vardır. (K6)

K8 katılımcısı ise romantik ilişkilerinde kontrolcü davranışlarından vazgeçemeyeceğini düşünerek romantik ilişkiler kurabileceğine karşı umutsuzluğunu ifade etmektedir:

...ciddi bir romantik ilişkim olmadı, çok kontrol etmeye çalıştığım için belki de. Beni kaldıramıyor hiçbir kadın baştan vazgeçiyorlar. Zaman kadınları böyledir belki aman bir şey sormasın aman bana karışmasın diyorlar... (K8)

K9 katılımcısı sosyal ilişkiler geliştirme yeteneğinin zayıf olduğunu ifade ederek “ilişkilerinin sonunun kötü biteceğine” dair umutsuzluğunu ifade etmiştir:

Arkadaşlarımla bağımlılık ilişkisi kurmamaya dikkat ederim çünkü bu tür ilişkileri yönetmek ve stabil tutmak zordur, yorucudur; iyi yanları olmakla beraber gerekli bulmuyorum. Sosyal ilişkilerde tam olarak anlayamadığım ya da sosyal becerilerimin yeterince güçlü olmadığını düşünürüm o yüzden ilişkilerin sonunun kötü biteceğini düşünürüm. (K9)

K10 katılımcısı romantik ilişkilerinde yaşadığı benzer olumsuz deneyimlerden hareketle olumlu romantik ilişkiler geliştirebileceğine dair umutsuzluğunu belirtmektedir:

...ben böyle insanları seçiyorum. Benim yüzümden, sonradan tanıyorum insanların gerçek yüzünü. Ama her şey geçmiş oluyor. Bir bakıyorum aynı tip insanlarla birlikte olmuşum hep... (K10)

K12 katılımcısı ise sosyal ilişkiler geliştirme becerilerinin güçlü olmadığını düşünerek umutsuzluğunu ifade etmiştir:

...sosyal ilişkilerde tam olarak anlayamadığım ya da sosyal becerilerimin yeterince güçlü olmadığını düşünürüm o yüzden ilişkilerin sonunun kötü biteceğini düşünürüm... (K12)

4.4.11 Başa Çıkma Stratejileri

Bağlaşıklığa ilişkin deneyimler yaşayan katılımcıların bu deneyimler ile başa çıkma stratejileri geliştirdikleri bulgusuna erişilmiştir. Bu başa çıkma stratejilerinin Tanrı'ya yönelme, meditasyon, sosyal paylaşımlarda bulunma, doğada yürüyüş yapma, oyun oynama ve alkol kullanma olduğu keşfedilmiştir.

K2 katılımcısı bağlaşıklığa ilişkin deneyimler yaşadığı dönemlerde dua ettiğini ya da romantik ilişkisinde yaşadığı deneyimleri hemcinsleri ile paylaşmayı tercih ettiğini belirtmiştir:

...böyle durumlarda kız whatsapp kız grupları devreye giriyor. (K2)

Bir Tanrı'nın var olduğuna inanıyorum ben. Ama bu biraz da hatalıklarla boğuştuğum zamana denk düşüyor; hayatımın bir kısmında ateisttim. Sizin başaramadığınız bir şeyi bir üstüne devretmek gibi bir şey bu. Dua etmeyi çok severim. (K2)

K3 katılımcısı meditasyon ile bağlaşıklığa ilişkin deneyimleri karşısında kendisini güçlü hissettiğini ifade etmektedir:

Meditasyon sürekli yapıyorum. Beni dinginleştiriyor. Belirli başlı sürdürdüğüm şeyler var, ruhani olarak daraldığım zamanlar sabahın 6 çeyreğinde bir sigara alırım kahvemi alıp dışarı çıkarım, iki üç ayda bir doğaya çıkarım, toprakta yatarım. Böyle girişimlerim var sadece. Kendimi doğaya ait hissedebilmek için. Bu dünyayı tüm gerçekliğiyle kabul etmem gerekiyor. (K3)

K4 katılımcısı romantik ilişkilerinde bağlaşıklığa ilişkin deneyimler yaşadığında Tanrı'ya yöneldiğini söylemektedir:

Eskiden her gün dua ederdim. Her günüm güzel geçerdi o günler. Hala kötü insanlarla karşılaşınca dua ederim bazen, Allah'ın beni onlardan koruması için. Ya da bir zarar görürsem Allah'a havale ederim. Eski sevgilimden ayrıldığımda bunu çok yaptım. (K4)

K8 katılımcısı ise bağlaşıklığa ilişkin sosyal ya da romantik ilişkilerinden kendisini alıkoymak için boş zaman aktivitelerine yöneldiğini ifade etmiştir:

...oyun oynayarak zamanımı boşa harcarım bazen. Bazen de arkadaşarımla fazla oturup vaktimi boşa harcarım... (K8)

K9 katılımcısı bağlaşıklığa ilişkin deneyimler yaşadığında Tanrı'ya yönelerek "şükrettiğini" ifade etmektedir:

Mutluyum çünkü içimde mutlu olmam için hep sebeplerim var hep şükrederim bugünlerim için sevdiklerimin varlığı için hatta yıllardır sakladığım birkaç küçük değerli eşyanın varlığı bile beni mutlu eder. (K9)

K10 katılımcısı bağlaşıklığa ilişkin deneyimlerinin acısını hafifletmek için doğa yürüyüşüne çıktığını ifade ederken, K11 katılımcısı ibadete yöneldiğini, K12 katılımcısı ise alkol kullandığını belirtmektedir:

...çok daraldığımda onun yerine doğaya çıkıyorum orman olur bir su kenarı olur kendimi dinliyorum... (K10)

...ibadet dini hayat dualar bana her zaman çok iyi gelir. İbadetlerimi dört dörtlük yapamam ama Allah in yaptığımı bile kabul ettiğini hep düşünürüm. İncam yüksek ve iç huzurum bu sayede. (K11)

...böyle durumlarda alkol almak bana çok iyi geliyor, başka türlü kendimi düşünmekten alıkoyamıyorum. (K12)

5. TARTIŞMA

Bu bölümünde, araştırmadan elde edilen bulguların tartışılmasına yer verilmiştir. Araştırmada bağlaşıklığa ilişkin deneyimler yaşayan bireylerin bu deneyimlerini benlikleriyle nasıl ilişkilendirdiklerini keşfetmek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda tasarlanan yorumlayıcı fenomenolojik araştırmada katılımcıların çocukluk, okul, iş yaşantıları ve romantik, sosyal ilişkilerine dair deneyimlerine erişilerek onların kendi anlam dünyalarında bu deneyimleri nasıl konumlandıkları erişilmeye çalışılmıştır.

Bu doğrultuda katılımcıların bağlaşıklık ile ilişkili deneyimleri ile benliklerini açıklama ve tanımlama gayretlerinden hareketle literatürden üç temel kavram üst temalar olarak ödünç alınmıştır. Bunlar benlik kurgusu, benlik anlatısı ve benlik sunumudur. Son olarak katılımcıların aktardıkları deneyimler bağlaşıklık literatürü ile karşılaştırılarak benlik deneyimleri teması altında kodlanmıştır. Böylelikle bireylerin anlam dünyalarında bağlaşıklığa ilişkin deneyimlerinin nereye denk düştüğüne dair ciddi ipuçlarına erişilmiştir.

Bağlaşıklık kavramının işaret ettiği davranış biçimleri ve kişilik özellikleri katılımcıların bir kısmında bir hastalık tanısı olarak algılanmıştır. Bu nedenle deneyimlerini aktaran bu katılımcılar, tanının damgalayıcı doğasından benliklerini sakınmak adına ya dışsal sebepler ile bu deneyimlerin nedenlerini paylaştıkları ya da geçmişteki kendileri ile bugün performe ettikleri benlikleri arasına zamansal set çektikleri gözlemlendi. Katılımcıların bağlaşıklık kavramının olumsuz algılanan kişilik özelliklerine referans ettiği temalarla ilgili deneyimlerini aktarırlarken ya kaderci bir tutum sergileyerek bu deneyimleri yaşamalarının kendileri dışında süreçlerle ilişkili olduğunu vurguladıkları ya da deneyimlerini geçmişe atfederek şu an kendilerinin “farklı ve güçlü biri” olduklarına dair benlik anlatıları formüle ettikleri görülmüştür. Bu benlik anlatılarını kendi benliklerini manipüle etmek üzere formüle eden katılımcıların olduğu gözlemlenmiştir.

Bireyler sosyal etkileşimlerinde performe ettikleri benliklerinden ödün vermemek adına çeşitli stratejiler geliştirme eğilimdedirler. Sundukları performansın sekteye uğramaması için davranışlarını organize etmeleri benlik sunumunun vazgeçilmez bir parçası olsa da katılımcıların bir başkasının zihninde istemedikleri bir imge oluşturabilmelerine karşı aşırı hassasiyet gösterdikleri görülmektedir. Bu amaçla sosyal etkileşimlerinde devamlı olarak aksiyon alma ihtiyacı hisseden katılımcılar yanlış algılanmamak için zihinsel efor sarf etmektedirler. Bağlaşıklığa ilişkin bir tutum olarak bir başkasının kendisi hakkında fikir ve düşüncelerine odaklanma tutumuna katılımcıların her birinde rastlanmıştır.

“Performansın Bozulması Kâbusu”

Katılımcıların bir kısmı bir başkası tarafından eleştirilmekten yana çekincelerini ifade etmişlerdir (K1, K4, K7, K8, K9, K10, K12). Bu nedenle kusursuz davranmak istemeyen bireyler bağlaşıklığa ilişkin mükemmeliyetçilik tutumu geliştirebilirler. Bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyler olaylar karşısında endişeli ve mükemmeliyetçidirler (2). Sevgi ihtiyaçlarını karşılık bulabilmeleri için tek yol olduğunu düşündükleri için sosyal hayatlarında genellikle uyumlu ve alçak gönüllü bir imaj oluşturmaya özen gösteren bireyler, bağımlılık nesnelerinin onları terk edebileceğine karşı endişe duyduklarında ise bunun önüne geçmek üzere bir hayli iddialı davranışlar gösterme eğilimindedirler (33). Bu tür bir çaba içerisinde bulundukları sırada sergiledikleri performanslarının bozulmasına karşı aşırı hassasiyet gösterebilirler. (13)

Benlik kurgusu ise bireylerin kendilerini topluluk değer ve kimlikleriyle mi yoksa bireysel bir yönde mi tanımladığını ifade eden bir kavramdır. Literatürde çocuk yetiştirme tutumları ile çok sık birlikte değerlendirilen benlik kurgusu kavramı bireylerin geleneksel-toplulukçu bir ailede mi yoksa çocuklarının özerklik kazanmasını önceleyen modern bir ailede mi yetiştiği gibi politik bir ikili ayrıma sebep olduğu için de eleştirilmektedir (20). Nitekim bu araştırmanın bulguları da bu ikili ayrımın pek bir şey ifade etmediğini işaret etmektedir. Ancak katılımcıların kendilerini tanımlarken başvurdukları ilişkisel benlik kurgusuna dair öğeler bağlaşıklığa ilişkin deneyimler yaşayan bireylerin anlam dünyalarında aile ve sosyal ilişkilerin nasıl bir anlamı olduğuna dair bulgular sunmaktadır.

Bağlaşıklık Benlik Kurgusunu Nasıl Yordar: Bu Kültürde Kadın Olmak

Bu araştırmada katılımcılardan kendilerini tanımlamaları istenildiğinde K1 kendisini bir öğretmen kızı ya da “memur bir anne”, K7 klasik bir Türk annesi, K2 ve K10 bir abla olarak tanımlamışlardır. Burada bağımlı bir benlik kurgusundan söz edilebilir.

K6 gelecekte kim olmak istediği sorusunu “iyi bir abla”, “iyi bir öğretmen”, “iyi anılan bir insan” cevaplarını vererek yine bağımlı-ilişkisel bir benlik kurgusu sergilemiştir. K5 katılımcısı modern bir ailede yetiştiğine dair bir benlik sunumunda bulunmasına rağmen içselleştirilmiş bir ataerki ve erkek egemen toplum değerlerini temsil ettiğini belirtmektedir.

Kadın katılımcılar kendi benliklerini bir başkası üzerinden kurgularlarken erkek katılımcılarda bu yönde bir eğilime rastlanmaması bağlaşıklığa ilişkin “kendisini başkaları üzerinden tanımlama” tutumunun kadınlarda daha yaygın olduğu fikrine yöneltmektedir. İlgili literatür incelendiğinde kadınlarda erkeklere oranla bağlaşıklığa ilişkin davranışlar sergileme eğiliminin daha yüksek olduğu görülmektedir (21, 22, 64).

Birçok çalışmada bağlaşıklık düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğuna dair bulgulara erişilmiştir (1).

Kadın katılımcıların kendilerini aile üyeleri üzerinden tanımlıyor olmaları bağlaşıklığa ilişkin bir kişilik özelliğinden kaynaklı olabileceği gibi bunun kültürel birtakım fenomenlerle de açıklanması mümkündür. Türk toplumunda karakteristik olarak ağır basan toplulukçu-kamucu eğilimlerin ve toplumsal cinsiyet rollerinin -bilhassa kadınlara karşı- birey olmaya ve bireyselliğe yergi içeren yaklaşımları beraberinde getirmektedir. Keskin ataerki sınırları bulunan kültürlerde kadınların eş ve çocuklar başta olmak üzere neredeyse tüm sosyal ilişkilerinde bakım vermesi gerektiğine yönelik inanış, kadınların bağlaşıklık içeren tutumlarını güçlendirmektedir (64). Ayrıca bu kadınların birey olarak var olmasının önünde engel teşkil eden yaklaşımlara neredeyse toplumun her sosyo-kültürel statüsünde rastlanabilmektedir. Nitekim K5 katılımcısının modern ve toplumsal cinsiyet eşitliğine önem veren bir ailede yetiştiğini belirtmesine rağmen aile içinde erkekler ve kadınlar arasında bir bakım veren-bakım alan ilişkisinin olduğunu belirtmesi burada önemlidir. Bağlaşıklığa ilişkin davranış örüntüleri salt geleneksel aile tiplerinde ortaya çıkmamakta, toplumun diğer kesimlerince de içselleştirilerek -modernist söylemler tarafından görünmez kılınma potansiyeli barındırırsa da- temsil edilebilmektedir.

Kadınların bağlaşıklığa dair deneyimleri daha sık ve yoğun yaşıyor olabileceğini ekonomik özgürlüğe erişememiş olma ihtimalleri ile temellendirmeye çalışanlar da söz konusudur. Tuskan (66) kadınların bağlaşıklık düzeylerini eşlerinin bakımına muhtaç olma ve işgücüne katılım ile kendi sosyal güvencesini elde edebilme durumları ile ilişkilendirerek açıklamış olsa da araştırmada yer alarak bağlaşıklık deneyimlerini aktaran kadın katılımcıların (K1, K2, K6, K7 ve K11) ekonomik özgürlüğünü elde etmiş bireyler olması Tuskan'ın bulguları ile aksi yöndedir.

Katılımcıların birçoğu çocukluk yaşantılarında ebeveynleri tarafından eleştiri, aşırı kontrol ve şiddete varan kısıtlama davranışlarını deneyimlediklerini bu nedenle bağlaşıklığa ilişkin deneyimler yaşayabilecek “biri” olduklarını ifade etmişlerdir. Bireylerin çocukluklarında aşırı otoriter ya da ihmale ilişkin öğelerin varlığı ve aile içerisinde bireysel kararlar vermeye karşı yüklenen pejoratif anlamların bağlaşıklıkla ilişkili davranış ve tutum örüntülerine sebep olabileceği tartışılmaktadır (13). Bu durum cinsiyet aşırı bir tablo sunmaktadır. Hayatlarının benzer dönemlerine denk düşen kontrol ve ihmal deneyimlerini paylaşan hem erkek hem kadın katılımcılar olmuştur (K2, K3, K4, K6, K10, K12). İhmal ve aşırı kontrol birbirlerine zıt iki tutum gibi görünmektedir. Buradan hareketle ebeveynlerin sergiledikleri tutarsız davranışlar ile bağlaşıklık gelişimini ilişkilendirmek de mümkün görünmektedir.

Katılımcıların çocukluk yaşantılarına dair bir diğer referansı istek, talep ve fikirlerinin görmezden gelinmesidir. Yine cinsiyet aşırı bir şekilde katılımcılar çocukluklarında ihtiyaçlarına kayıtsız kalındığı ve ihmal edildiklerini vurgulamışlardır. Bu durumu romantik ilişkilerinde “bir baba ya da anne arayışında olduğu” gibi bir fenomen ile ilişkilendiren katılımcılar olmuştur (K2 ve K3). Literatürde de bağlaşıklık ve çocukluk yaşantısına dair benzer eksende çıkarımlar yer almaktadır. Bağımsız verdiği kararların yanlış olduğunu ve ebeveynlerinin en iyisini bildiğini öğrenen çocukların, yetişkinliğinde de kendisine neyin doğru olduğunu söyleyecek güçlü bir kaynağa ihtiyaç duymaya devam edebilme potansiyeli taşıdıklarına dair yaklaşımlar söz konusudur (38). Her toplumun kültürel dinamiklerine göre bağlaşıklık deneyimlerine dair görüngüler de çeşitlenmektedir (22). Türkiye’de yetişkin bağlaşıklığından söz ederken de çocuk yetiştirme kültürü, aile içi-çevresel kültürel dinamikler ve kendi kararlarını vermeyip ebeveynlerine bağımlı olmaya karşı kabul ve teşvik sürecinden söz edebiliriz. Böylelikle otoriter ve çocuğunun birey olmasını engelleyen

ebeveynlerin çocuklarının yetişkinliklerinde bir başkasının onay, kabul ve sevgisi olmadan yaşamına devam edemeyeceğine dair inanışlar geliştirebildikleri de açıkça görülmektedir.

ABD’de bağlaşıklık bireylerin tedavisi için kurulan Adsız Bağlaşıklar (Codependency Anonymous) kendine yardım gruplarında bağımlılık ve birey olma söylemine ilgi duyan katılımcıların grup çalışmalarında kendileri için öz-anlatılar formüle etme fırsatına eriştiğini vurgulayan Irvine (21), bağlaşıklık deneyimlerinden rahatsızlık duyan diğer katılımcıların ekibin yeni üyesi için bir benlik anlatısı sunduğunu ifade etmektedir.

Ancak Türkiye’de bağlaşıklığa ilişkin kurumsal bir söylem ve anlatı çalışması bulunmamaktadır. Buna rağmen bireyler bağlaşıklığa ilişkin deneyimleri söz konusu olduğunda kültüre, modern psikoloji ya da kişisel gelişim söylemine, dine ya da bunlarla ilişkili olarak erken çocukluk yaşantısına referansla bir benlik anlatısı geliştirme eğilimindedirler. Bu durumu psikoloji bilimine yönelen popüler kültür ürünlerinin etkisiyle de açıklamak mümkündür. Nitekim psikoloji terimleri günümüzde gündelik dilde yer edinmeye başlamıştır.

Katılımcıların birçoğu kendilerini ihmal etmelerini varan özgeci ve fedakârlık davranışlarını çocukluk yaşantılarında eleştirel, aşırı korumacı ve ihmalkâr bir aileye maruz kalmaları ile ilişkilendirmeleri öğrenilmiş bir benlik anlatısı türü olabilse de ilgili araştırmalar da bu yönde bir ilişkiyi desteklemektedir.

Bireyler kendilerine dair otobiyografik benlik anlatıları inşa ederlerken hikayelerinde acı veren deneyimlerinin sorumluluğunu paylaşmak adına bazı stratejik anlatılarda bulunabilmektedirler. Bu araştırmada katılımcılarının otobiyografik hikayelerinde bağlaşıklığa dair deneyimlerinin acı veren sonuçlarını hafifletebilmek adına katılımcıların iki farklı benlik anlatısında bulundukları tespit edilmiştir. Bunlardan biri çocukluk yaşantısına ve ebeveynlerine atıfta bulunma olarak kendisini gösteren dışsal bir sebep ile ilişkilendirme iken bir diğeri o deneyimleri yaşayanın bugün ki “ben” ile aynı olmadığını ifade etme biçimi olan zamansal set çekme olduğu görülmüştür.

Bağlaşıklığa ilişkin deneyimlerin yol açtığı hasar ve sosyal ilişkilerdeki başarısızlıktan meydana gelen damgalamayı en aza indiren benlik anlatısı, bireyin bu deneyimleri dışsal bir sebeple ilişkilendirerek hasarın bir kısmını bölüştürmesi işlevi görür (21). Katılımcıların benlik anlatılarında başvurdukları dışsal bir sebep ile ilişkilendirme yöntemi Irvine’in yaklaşımı ile örtüşmektedir. Bağlaşıklığa dair deneyimlerini fizyolojik süreçleri,

karakterleri, kader, çocukluk yaşantıları ya da eğitim-öğretim hayatlarında maruz kaldıkları tutumlarla ilişkilendiren katılımcılar bağlaşıklık ile ilişkili deneyimlerinin damga ve hasarını bölüştürme girişiminde bulunmaktadırlar.

Katılımcıların kendi benliklerini bir başkası üzerinden kurgulamalarının ve sosyal etkileşimlerinde kabul ve onay görmeye karşı hassasiyet gösterme davranışlarının bir sebebi de var olabilmeleri için tek yolun bu olduğuna dair inanışları olabilir.

Sosyal etkileşimler içinde ilgi ve kabul görmeleri kendi benliklerini ifade edebilmeleri için başat rol oynayan bireyler bu nedenle mevcut ilişkilerini sürdürme ve uyum içinde var olabilmeyi benliklerinin korunması için vazgeçilmez bir unsur olarak görebilirler (3).

“Sosyal Onay, İlgi ve Sevgi İçin Ödün Verme Davranışı: Bir Var Olma ve Hayatta Kalma Biçimi”

Katılımcıların çoğunluğu bir başkası tarafından yanlış algılanmamak, sevgi ve ilgilerini kaybetmemek ya da onay görmek için çeşitli ödünler verdiklerini belirtmişlerdir.

Kendi değerini küçük görme tutumu ile de ilişkili olarak kendini ihmal etmek pahasına bir başkasının refahı için aksiyonlarda bulunduğunu ifade eden katılımcıların bağlaşıklığa ilişkin “bir başkasının düşüncelerini kendininkinden üstün görme” (21) eğiliminde bulundukları söylenebilir. Masling ve Schwartz, bağlaşıklık düzeyi yüksek bireylerin başkalarının düşüncelerine kendininkilerden daha önem veren, başkaları olmadan kendileri için karar almakta zorlanan ve çevresinde kararlarına göre hayatına yön vereceği insanlar olmadığında yoksunluk hissine kapılan kişiler olduğunu ifade etmektedir (30). Katılımcıların bir var olma biçimi olarak -sonuçlarından yana rahatsızlık duysalar da- ekseriyetle önemsedikleri (K2, K3, K5, K6, K8, K11, K12) ya da herhangi birine karşı (K1, K4, K7, K10) ilgi, onay ya da sevgisini kaybetmemek için ödünler verdiklerini belirten ifadeleri olmuştur. O'Brien ve Gaborit bağlaşıklıkla ilgili davranış biçimlerini “sevgi karşılığı rüşvet” olarak gündelik hayat pratiklerinde sergileyen bağlaşıklık bireylerin kendi benliklerinden taviz vermiş olmanın yarattığı düşmanlık duygularıyla kendilerine yabancılaştıklarını ifade etmektedirler (36). Katılımcıların beyanlarından da hareketle ödün verme davranışının bir döngü içerisinde bireyin kendilik algısına yöneldiği söylenebilir. Bir başka ifadeyle kendi değerini küçük gördüğü için bir başkasına ödünler vermekten geri durmayan birey bu ödünleri sonucunda da kendisini olumsuz değerlendirebileceği hisleri pekiştirebilir ya da yeniden yaratabilmektedir.

Kendilerini değerlendirme ölçütleri başkalarının onay ve sevgisi olan bireyler onlar olmadan kendisini çaresiz ve yalnız hissedebilirler. K2 katılımcısının kendisini “tatlı bulan” insanlarla ancak ilişkisini ve iletişimini sürdürebildiğini belirtmesi gibi diğer katılımcılar da onay ve kabul gördükleri insanların yanlarında kendilerini rahat ve güvende hissettiklerine dair ifadelerde bulunmuşlardır (K4, K19, K10).

Özgüveni düşük bireyler kendisini oldukça zayıf; kendisini adadığı insanları “mükemmel” ve “güçlü” bireyler olarak imgeleme eğilimindedirler (29). Ancak bazı katılımcıların kendilerini -yine aileleri ve sosyal temasları üzerinden- güçlü, eğitilmiş ve kültürlü gibi değer yargılarıyla sundukları görülmüştür (K2, K5). Ancak Lancer’a göre kendilerini yetersiz hisseden bireyler bazen idealize ettikleri benlikleri ile özdeşleşmeler de özgüvenleri düşüktür (33).

Aile üyelerine, eş ve partnerlerine, iş arkadaşlarına ya da çocuklarına karşı ödünlerde bulunan katılımcıların (K2, K3, K5, K6, K8, K11, K12) muhatap oldukları kişiler bizzat hayattaki içinde dayanışma ve etkileşimde bulundukları ve bulunacakları kişilerdir. Ancak diğer katılımcıların tanıdıkları ya da tanımadıkları neredeyse herkese karşı aşırı fedakâr ve özgeci davranışlarda bulundukları görülmektedir.

Lancer, bağımlı bireylerin sevgi ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için bunun tek yol olduğunu düşündükleri için sosyal hayatlarında genellikle uyumlu ve alçak gönüllü bir imaj oluşturmaya özen gösterdiklerini ifade etmektedir. Bu imaj dışarıdan gözlemlendiğinde aşırı özgeci bir profil olarak görünse de sevgi görmeye aşırı ihtiyaç hisseden biri için oldukça rasyonel bir tutum olarak algılanabilir. K2 katılımcısı bu durumu “*yeme bağımlısı bir bireyin yemek gördüğünde kendisini alıkoymamasına*” benzetmektedir. K2 katılımcısının yanı sıra K3, K4 ve K10 katılımcıları da sevgi gördükleri insanları kaybetmemek için her şeyi yapabileceklerini ifade etmektedirler. Lancer’a göre bireyler, bağımlılık nesnelerinin onları terk edebileceğine karşı endişe duyduklarında bunun önüne geçmek üzere bir hayli iddialı ve agresif davranışlar gösterme eğiliminde bulunabilirler (33). Lancer’ın yaklaşımı ile katılımcıların beyanlarından hareketle bireylerin kendisini özgeci bir benlik imgesi ile performe ederken aslında sosyal onay, kabul ve sevgi mekanizmalarını kendi üzerinde işler kılmaya çalışıyor olabilecekleri çıkarımında bulunulabilir.

K1 katılımcısı çocuğuna karşı aşırı korumacı ve kontrolcü tutumlarını eşinin kendisine yönelttiği “*memur bir anne*” ithamıyla bir anlamda rasyonalize ederek meşru görmektedir.

Romantik ilişkilerinde kontrolcü ve bakım veren konumunda olan bireyler (K2, K3, K4, K10) bu davranışlarına karşı yeterli sosyal onayı alamadıkları da devam ettirmelerinin yanı sıra K1 ve K7 katılımcıları evli ve çocuk annesi olduklarından kaynaklı kendilerini feda davranışlarına karşı sosyal bir onay ile karşılaştıkları için bu tutumlarından vazgeçmeleri pek de mümkün görünmemektedir.

Türkiye’de kendini feda etme davranışı olarak gözlemlenen bağlaşıklık özellikleri kadınlar için teşvik edilen bir durumdur. Eşi, partneri ya da çocuğu için “saçımı süpürge ettim” diyebilen bir anne ya da eş sosyal aktörler tarafından fedakâr ve iyi biri olarak değer gördüğünden dolayı birey, bağlaşıklığın yeniden üretileceği kültürel dinamikleri hazır bulur (22).

Sosyal onay ihtiyacı salt olumsuz sonuçlara yol açabilecek bir tutum olarak algılanmamalıdır. Sosyal onay ihtiyacı -karşılanabilecek mekanizmalara sahip olduğu takdirde- bireylerin toplumun bir üyesi olarak hayatta kalma becerilerini geliştirdikleri sosyalizasyon süreçlerine ve sosyal etkileşimler geliştirmelerine olanak sağlayabilmektedir. K1 katılımcısının içine doğduğu sosyal normlara uyma davranışı gösterdiği durumlardan yana ekseriyetle memnun olduğu görülmektedir. K1 gençliğinde yadırganmamak için bir kadın olarak “gezip dolaşmadığını” ifade ederken K3 katılımcısı ait olduğu mahalle alt kültüründen “dışlanmamak ve korkak damgası yememek” adına bir insana fiziksel zarar verdiğini söylemektedir. Bu iki örneğin ekseni birbirlerinden oldukça zıt olsa da içine doğdukları sosyal dünyada kabul ve onay görebilmeleri için verdikleri bu ödünler sosyalizasyon süreçleri bağlamında işlevsel görünmektedir. Ancak aşırı sosyal onay ihtiyacı tutumu, bireyin kendi ihtiyaçları ve düşüncelerini göz ardı ederek toplumsal beklentileri karşılamaya yönelik bir hayat sürmesine de yol açabilmektedir (44). Ancak her durumda da bireylerin sosyal etkileşimlerinde bulundukları durumlardan yana memnun olabildikleri görülmektedir. K9 katılımcısı dini grup lideri ile sosyal onay ve ödün eksenli kurduğu ilişkiyi ve “mahremiyet merkezli” olarak tanımladığı sosyal ilişkilerini “manevi bir fayda” olarak nitelendirerek olumlu bir anlam yüklemektedir. Bağlaşıklık kavramı ile sosyal onay ihtiyacı tutumunun ilişkili olduğu durumlar bireyin toplumsal beklentileri kendi ihtiyaç ve düşüncelerinin üzerinde konumlandığı düzleme denk düşmektedir (21). Aşırı sosyal onay ihtiyacı tutumu sergileyen bireyler bir başkasının faydasını gözetken işler yapmaktan kendisini ihmal edecek düzeyde geri duramayan, kendisinden bir şey istenildiğinde hayır demekten çekinen, sevilme ya da kabul görmek için kendisinin hoş karşılamadığı

davranışları dahi sergileyebilen kişilerdir (44). K3 katılımcısının suç işlemeye varan davranışları ile K6 katılımcısının insanları “maniple ettiği” sosyal ilişkiler geliştirmesi bu bağlamda kendilerinin de hoş karşılamadığı tutum ve davranışlar olsa da sosyal onay ve kabul görebilmek için bu ödünleri verebilmektedirler.

Karaşar ve Öğülmüş (46), Türkiye örnekleminde sosyal onay ihtiyacı ölçeği geliştirme çalışmasında bulunmuşlardır. Bu çalışmaya göre sosyal onay ihtiyacının gelişmesinde dört alt boyut etkilidir. Bunlar başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme, olumlu izlenim bırakma ve olumsuz değerlendirilme korkusudur (46).

Bireyler bazen içine doğdukları kültürel çevrede (K1, K8, K9) bazen romantik ilişkide bulundukları partnerlerinin nezdinde (K2, K5, 10) bazense daha dar alt kültür ve sosyal gruplar içinde (K3, K8, K9) onay ve kabul görebilmek için yine kabul görmek istedikleri nesnelerin ölçeği ve değerleri dolayınca “iyi ve makul” davranışlar sergilemek için ödünler verebilmektedirler. Bu bağlamda Karaşar ve Öğülmüş’ün sınıflandırması bu araştırmanın bulguları ile uyumaktadır. Olumlu izlenim bırakmak her grup, kişi ya da toplumsal kitle için farklı değerler ile temsil edilebildiği için tek bir davranış örüntüsünden söz edebilmek olanaklı değildir. Ancak yine de bireylerin sosyal onay ihtiyacı duymalarından hareketle bir başkasının takdirini kazanmak ve iyi insan olarak anılmaya yönelik çabaları, onları kendi ihtiyaçlarını göz ardı ederek diğer insanlara karşı aşırı fedakâr ve özgeci tutumlara yönelterek görece zorlantılı ödün verme davranışlarına yöneltebilmektedir (47). Her şeyi kontrolleri altında hissedebilmek pahasına başkalarının sorumluluklarını da üstlenme eğilimi bulunan bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyler bir süre sonra kendisi hariç herkesin acı ve sorunlarına odaklanma eğilimindedirler (23). Bu davranışlar kontrolleri dışında gelişen olayların acı süreçlerini deneyimlemiş olduklarından ötürü bir yaşama stratejisi olarak çok erken yaşlarda öğrenilmiştir (21).

Bakım verme davranışı bağlaşıklığa ilişkin temel fenomenlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcıların kök aile üyeleri, ebeveynleri ve romantik ilişkileri başta olmak üzere duygusal ya da maddi anlamda bakım verme davranışlarında bulunduğu görülmektedir.

Bakım verme davranışının özellikle romantik ilişkilerde başkalarını kontrol etme eğilimi olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Katılımcılar sosyal etkileşimde bulundukları insanları denetleme ve kontrol etme çabaları göstererek onların hata yapmalarını

engellediklerini düşünerek bir nevi ebeveynlik rolü üstlenmektedirler. Bireylerin başkalarına adama davranışının bir sonucu olarak benlik kaybına yol açan bağlaşıklık ile ilişkili olarak başkaları merkezli yaşama eğilimi bireyin başkalarını memnun etmek için yoğun kaygı ve depresif ruh haline sebebiyet verdiğine dair çalışmalar mevcuttur (21). Bu araştırmanın bulguları da yaklaşımı destekler niteliktedir.

“Düşük Özsaygıya İlişkin Davranışların Tek Referansı: Aile”

Bağlaşıklığın ortaya çıkmasında başat aktörün çocukluktaki ebeveyn tutumları olduğuna dair birçok ampirik veri mevcuttur (31). Katılımcıların hepsi bağlaşıklığa dair deneyimler yaşamalarını çocukluk yaşantılarıyla ilgili süreçler ile ilişkilendirme eğiliminde bulunmuşlardır. Bu neden-sonuç ilişkisi katılımcıların zihninde gerçek deneyimlenen süreçler üzerine analitik bir düşünmenin sonucu ortaya çıkmış olabileceği gibi modern psikoloji söyleminden etkilenmeleri ile de açıklanabilir. Nitekim K2 katılımcısının terapi sürecinde bulunması ve “eksik annelik görmek”, “sosyal onay ihtiyacı duymak” gibi özelliklerine “psikolojik şemaların” olarak anlatı oluşturmuş olması ailesine yaptığı atfın kaynağının psikoloğuyla birlikte inşa ettiği bir benlik anlatısından ileri gelebileceği fikrine yöneltilmektedir.

Irvine (21) bireylerin bağlaşıklığa ilişkin deneyimlerinden duydukları acıları hafifletmek için dışsal bir sebebe bağlamaları gerektiğini ve bunu psikoloji kavramları ile inşa ettikleri benlik anlatıları ile başarmalarının mümkün olduğunu ifade etmektedir.

Görece sosyo-kültürel düzeyi yüksek -ya da kendisini bu şekilde sunma eğilimi olan katılımcıların (K2, K3, K4, K5, K10) bağlaşıklığa dair deneyimlerini aktarırlarken psikolojik terim ve kavramlara başvurdukları görülmektedir. Öte yandan eğitim ve kültür düzeylerinin yüksek olduğuna dair bir benlik sunumunda bulunmayan katılımcıların (K1, K6, K7, K11) bu deneyimlerini daha ziyade karakter ve kader gibi kavramlarla açıklama eğiliminde oldukları keşfedilmiştir.

Katılımcılar bir benlik anlatısı olarak bağlaşıklığa ilişkin deneyimlerini çocukluk yaşantılarıyla ilişkilendirme eğiliminde bulunsalar da aktardıkları çocukluk yaşantılarına dair aktardıkları deneyimlerin literatürde ciddi karşılıkları bulunmaktadır. Erkan (2002) ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile anne-baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, koruyucu ve otoriter tutuma maruz kalan

ergenlerin olumsuz değerdendirilmekten korkma ölçeğinden yüksek puan aldıkları verisine erişmiştir.

K1, K2, K3 K4, K5 ve K10 katılımcıları bilhassa anneleri olmak üzere ebeveynlerinin bağlaşıklığa ilişkin tutum ve deneyimlerinin kendi bağlaşıklık deneyimlerinin sorumlusu olduğunu ifade etmişlerdir.

Kendini ihmal eden, kendini adama ve bakım verme tutumlarında bulunan ve kontrolcü ebeveynlerine dair deneyimlerini paylaşmışlardır. Beattie'ye göre bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyler sorunlu, işlevsiz ya da dağılmış ailelerinden miras aldıkları düşük özsaygıları nedeniyle kendisinin başkalarına layık olmadığına inanır ve sevilen, değerdörülen yerine ihtiyaç duyulan kişi olmakla yetinir ve çevrelerinde gelişen neredeyse her olumsuz durum karşısında kendilerini suçlarlar (23). Beattie'nin yaklaşımı ile katılımcıların birçoğunun ebeveynleri hakkında bahsettiği davranışlar belirli ölçüde uyusmaktadır. Başkalarının onay, kabul ve ilgisi için kendini ihmal eden anne imgesinin kendi değerini küçük gören ve kendini olumsuz değerdendiren çocukları ile ilişkili olabileceği söylenebilir. Bu bir genetik aktarımından ziyade bu anne tipolojisinin çocuklarına karşı koruyucu ve eleştirel tutumları ile bu davranış ve tutum örüntülerini onlara aktardıklarını söylemek daha mümkündür.

Ebeveynlerinin eleştirel ve kontrolcü tutumları ile kendi bağlaşıklık deneyimlerinin ilişkili olabileceğini düşünen katılımcılar mevcuttur (K2, K3, K4, K6, K10). Otoriter ebeveyn tutumları ile çocuklarda düşük benlik saygısı, utangaçlık ve arkadaş bağımlılığı ile anlamlı düzeyde ilişkilerin saptandığı birçok ampirik araştırma mevcuttur (78). Burada da literatür ile katılımcıların deneyimlerini ilişkilendirme biçimlerinin örtüştüğü görülmektedir.

Çocukluğunda birey olarak var olmasına olanak tanınmayan birey o yıllarda utanç, korku ve suçluluk duygularını yoğun olarak yaşar. Yetişkinliğinde bu duygularla başa çıkabilmek için zorlantılı bir biçimde mükemmel olmaya çalışabilir ve kendisini adama davranışı geliştirdiği ilişkilerinde karşılık olarak beklediği ilgi ve değerd sayesinde kaybettiği benlik saygısını geri kazanmaya çalışır (85). Katılımcıların birçoğunun çocukluklarına dair referansları bu yöndedir. Romantik ilişkilerinde partnerinin “her şeyi olmak” için mükemmel olması gerektiğine inanan ve bu yönde bir benlik sunumu çabasında bulunan K2 katılımcısı gibi iş yaşantısında kendisinden beklenilenin üzerinde performans göstermek için yoğun çaba sarf eden K10 katılımcısı ve başkalarının işlerini kolaylaştırarak kendisinin

“çalışkan biri” olduğunun düşünülmesini isteyen K6 katılımcısı benzer zorlantılı süreçleri deneyimlemektedirler. Bowen aile sistemleri teorisi kavramlarından benliğin farklılaşması ile bağlaşıklık kavramı bu ekseninde birbirleri ile örtüşmektedir.

Çocukluk yaşantısındaki işlevsiz süreçlerin sonucunda düşük benlik saygısı geliştiren karşılıklı bağımlı bireyler, başkalarının kendilerine ihtiyaç duymadıkları durumlarda hissedecekleri değersizlikten endişe ettikleri için başkaları için vazgeçilmez olmaya uğraşırlar (84).

Julie ve Rebecca'ya göre bireyin benlik duygusunun temellerinin atıldığı aile içerisinde duygusal çatışmanın çözülme biçimi yetişkinlikte ne ölçüde farklılaşmış bir benlik ile karşılaşılabileceğini belirlemektedir. Ebeveynlerinin sağlıklı bir benlik algısı oluşturarak benliğinin farklılaşmasına olanak tanımadığı çocuklar yetişkinliklerinde de bireyselleşme ve ayrışma sorunu yaşama eğilimindedirler (85). Bu doğrultuda katılımcıların benlik saygısının düşük olmasının onların kabul ve onay görmek için çaba sarf etmelerine sebep olduğunu söylemek mümkündür.

“Bakım Verme ve Kendini İhmal Etme Tutumları Çocuklukta Öğrenilmiştir”

Türkiye’de bağlaşıklığa dair gerçekleştirilen ilk araştırmalar hemşirelik mesleği ile ilgilidir. Bu nedenle araştırmanın örneklemine farklı yaş gruplarından iki hemşire katılımcı (K7 ve K11) eklenmiştir. Ancak katılımcılar bağlaşıklıkla ilişkili tutum ve davranışlarını mesleki bir deformasyon olarak değil yetiştirilme tarzları ile ilişkilendirme eğiliminde bulunmuşlardır.

Öte yandan araştırmaya dahil edilen iki kadın öğretmen katılımcının da benzer boyun eğme, kendini ihmal ve çevresindeki insanlara bakım verme tutumları sergilemesi öğretmenlik mesleğinin de bağlaşıklık davranışları ile ilişkili örüntüleri destekliyor olabileceğine dair bulgular sunmaktadır (K1 ve K6). Bu durum Türk toplumunda öğretmenliğin de hemşirelik gibi “ideal kadın mesleği” olarak algılanması ile ilişkili olabilir.

Ançel (31) tarafından yapılan çalışmada hemşirelerdeki bağlaşıklık tutumları ile işyerindeki mobbing arasındaki anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna erişilmiştir. Ançel ve Kabakçı'ya göre hemşirelik gibi bakım vermek üzerine kurgulanan mesleklerin mensupları bir süre sonra öğrenilmiş bir davranış olarak karşılıklı bağımlılığa yönelebilirler (24). Böylelikle hemşireler ve sosyal hizmet uzmanlarının çalışma hayatının dışında da başka

insanlara yardımcı olmak yönünde zorlayıcı ilişki örüntüleri geliştirebildikleri görülmüştür (65).

Araştırmaya katılan tüm kadın katılımcıların çalışma hayatlarında kendilerinden beklenilenden daha fazlasını yapmaya yönelik bir eğilimleri olduğu ve bu davranışlarının onların emeklerinin suiistimal edilmesi ile sonuçlandığına dair deneyimlerinin olması tesadüf değildir. K2 katılımcısının çalışma yaşantısında ödün ve taviz verme davranışlarından vazgeçtikten sonra kendisine daha iyi davranıldığını beyan etmesi bağlaşıklık ile ilişkili ödün verme tutumunun mobbinge maruz kalma ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu doğrular niteliktedir.

Kadın katılımcıların hane halkında yer alan erkek bireylere karşı bakım verme tutumlarından yana rahatsızlık duydukları bulgusuna erişilmiştir. Bu durum geleneksel ailelerde olduğu gibi modern değerleri benimseyen ailelerde de yeniden üretilen bir bağlaşıklık davranışını meydana getirmiş olabilir (K5).

Katılımcıların rahatsızlık duyduğu durum, süreç ve kişiler karşısında rahatsızlıklarını açık bir dille ifade etmekten çekindikleri görülmektedir. Sosyal etkileşimlerinde bu tür tutumlar sergileyen katılımcılar “konformist” ya da “pasif agresiflik” ile ilişkili davranışlarını herhangi bir şey ile ilişkilendirme ya da açıklama eğiliminde bulunmamış olsalar da literatürde çocukluk yaşantısına referanslar yer almaktadır. Çocukluk döneminde ebeveynlerinin eleştirel ve ihmalkâr davranışlarına maruz kalan bireyler “kendine zarar verici davranışlar, duyguyu uygun ifade edememe ve kişilerarası ilişkilerde güçlükler oluşur” ve çocuklukta edinilen bu bağlaşıklık özellikleri “yetişkinlikte iyileşmedikçe nesillere bir miras döngüsü olarak aktarılır” (Öz, 1998).

Açık İletişim Kuramamanın Neden ve Sonuçlarına İlişkin

Katılımcıların rahatsızlıklarını ifade edememe ya da pasif bir tepki ile karşılık verme eğilimlerine dair tecrübelerinin daha çok ilk ve ortaöğrenim dönemlerine denk gelmesi tesadüf değildir. Lancer, bağlaşıklık tutumları sergileyen bireylerin haksızlığa uğradıklarında kendilerini savunmak konusunda başarısız olsalar da çevresindeki insanları korumak için refleksif savunma eylemlerinde bulunabildiklerini ifade etmektedir (21). Katılımcıların (K1, K2, K4, K6, K8, K9) eğitim öğretim hayatlarında rahatsızlık duydukları durumlar karşısında açık bir dille tepki gösteremediklerine dair aktardıkları deneyimler,

haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde tepki göstermelerinin uygun görülmediği bir okul ortamı ile özdeşleşmektedir.

Toplumların eğitim-öğretim geleneğinin bireylerin benliklerini inşa etme süreçlerindeki rolü yadsınamaz. Öyle ki Türk eğitim geleneği üzerine tarihsel bir değerlendirmede bulunduğumuzda bağlaşıklığa ilişkin davranışlara övgü ve bireysel karar, tutum ve tepkilere karşı yergi unsurlarına rahatlıklar rastlayabiliriz. Araştırmada tüm katılımcılar eğitim-öğretim hayatlarında en az bir öğretmenleri tarafından maruz kaldıkları utandırma, eleştirelilik ya da şiddet davranışından söz ederek bağlaşıklıkla ilgili deneyimlerini açıklamaya çalışmış olması öğretmenlerin pedagojik yeterliliklerin çocukların ruhsal gelişimindeki önemini göstermektedir.

“Ben Olmadan Biz Olmayı Denemek”

Bowen ve Kerr’e göre (80) bireyin benliğinde baskın olan “sahte ben” özellikleri ise benliğin farklılaşma düzeyi zayıftır. Farklılaşmamış bir benlik ise işlevsiz duygu ve iletişim örüntülerini bir sonraki kuşağa aktarmaya ve bağlaşıklık özellikleri geliştirme yatkın bir kişilik tipi geliştirmektedir. İşlevsiz ailelerde yetişen çocuklar birbirlerinin ve ebeveynlerinin aynısı olmaya, bireysel farklılıklar sergilememeye ve aile büyüklerinin memnuniyeti için kendi ihtiyaçlarını ertelemeye alıştırılırlar (65). Bu tür aile ortamlarında yetişen çocuklar fiziksel olarak ailelerinden ayrılmış olsalar da duygusal farklılaşma yaşamaz ve birey olmayı öğrenemezler (65). Ailesinde öz değerini yitiren çocuklar yetişkinliklerinde de kendilerini bir başkasının memnuniyetine adanarak ancak değerli hissedebilirler.

Bu gibi durumlar göz önünde bulundurulduğunda düşük düzeyde benlik farklılaşmasına sahip bireylerin ilerleyen yaşantılarında bağlaşıklık geliştirme eğilimlerinin kendilerine verili olduğunu görebiliriz.

Bağlaşıklık düzeyi yüksek bireyin, içine doğduğu işlevsiz ailede var olabilme stratejisi olarak geliştirdiği bir takım zorlayıcı iletişim kalıpları ve davranış örüntüleri olarak da tanımlanabilir. Birey, çocukluğunda geliştirmek durumunda kaldığı tutum ve davranışları yetişkinliğinde de sergileme eğilimindedir (84).

Ödün verme davranışları bağlaşıklığa ilişkin davranış örüntülerinden biridir. Birey kendini ihmal ederek bir başkasının mutluluğu için çaba sarf edebildiği gibi sosyal onay ve

kabul görebilmek adına da bu tutumu sergileyebilmektedir. Bağlılıklığa ilişkin tutumlar sergileyen bireyleri bir başkasını reddetmelerinin güç olduğu bilinmektedir.

Kendi tercih ve kararlarını göz ardı ederek bir başkasına odaklandığı durumların içinde bulunan katılımcılar yaşam tarzlarından ödün verecekleri düzeyde sosyal kabul ve onaya ihtiyaç duymaktadırlar. Bireyin rahatsızlıklarını ifade etmesi doğu toplumlarında uyumu ve toplumun ahengini bozan “bozguncu” bir tipoloji ile örtüştüğü için bireyler kendileri rahatsızlık duydukları şeylere karşı tolerans duygusu geliştirerek konformist bir tutum sergileyebilirler ya da rahatsızlıklarını açık bir şekilde ifade etmekten ziyade grup içinde ön plana çıkmak istemedikleri için pasif agresif bir tepki gösterme eğilimine girebilirler.

“Kendin Hariç Her Şeye Odaklanmalısın Düşüncesi”

Bağlılıkların özelliklerinden bakım verme davranışı, sadece fiziksel bakım ve çabaları kapsamamaktadır. Beattie’ye göre bağliıllık düzeyi yüksek bireyler diğer insanların duygu, düşünce, davranış, seçim, arzu, istek ve refahları konusunda kendilerini sorumlu hissederler. Kendilerinin ne hissettiklerini ya da neye ihtiyaç duyduklarını pek önemsemeyen bireyler; diğer insanların ihtiyaçlarını tespit etmek, onlara öğüt vermek ve ihtiyaçlarını gidermekte yardımcı olmak konularında kendilerini mecbur hissederler (22).

Kendini değerini küçük görme tutumu olarak karşımıza çıkan düşük öz saygı, bireylerin sosyal onay ve kabul görmek için kendini ihmal etmesi, kendisinden beklenilenden fazlasını yapması gibi aksiyonlarının dışında aşırı empati kurma eğilimlerini de beraberinde getirmiştir.

Öte yandan bağliıllığa ilişkin “bir başkası adına düşünme” tutumu ile ortak zeminde buluşan aşırı empati kurmayı katılımcıların rahatsızlık hissettikleri durumlarda da rahatsızlığın kaynağı olarak gördükleri insanlara karşı geliştirdikleri bulgusuna erişilmiştir. Bu tutum da düşük öz saygıdan kaynaklı görünmektedir.

“Sosyal Etkileşim Sınavından Kalmak: Güvensiz Bir Hayat”

Bağliıllık ile ilişkili davranışlar sergileyerek kendisinden ziyade insanların sorunlarına ilgi ve çaba göstermelerinden ötürü diğer insanların kendilerine karşı sabırsız olmalarından, ilişkilerinin sürelerinin oldukça kısa olmasından yana bir sorun olduğunu fark ederek umutsuzluk yaşayabilirler (18).

Bu araştırmada katılımcıların tümünün sosyal etkileşimlerini sürdürebilmelerinden yana endişeli oldukları, gelecekte romantik ya da sosyal ilişkiler geliştirmekten yana umutsuz ve güvensizlik hisleri yaşadıkları keşfedilmiştir.

Kendi benliği ve kim olduğu üzerine düşüncelerinin sıklığından söz eden (K4 ve K11) katılımcılar olduğu gibi ilişkilerinin başarısızlıkla sonuçlanmasının ardından ruhsal problemler yaşadıklarına dair deneyimlerini aktaran katılımcılar da söz konusudur (K2, K3, K9). Kontrol edemeyecekleri olaylar karşısında yoğun endişe yaşayan bağlaşıklık bireylerin gündelik rutinlerine odaklanamayacakları kadar olayların üzüntüsünü yaşama eğiliminde oldukları bilinmektedir (23). Uykusuzluk, depresyon, hayattan keyif alamama gibi durumlara evrilebilen bağlaşıklıkla ilişkili deneyimler CODA'nın 12 Basamaklı Tedavi Programının “dibe vurmak” olarak nitelendirdiği ruhsal süreçleri beraberinde getirebilmektedir (74).

Güçlü Olmalıyım İdeolojisi: Başa Çıkma Yolları

ABD’de ortaya çıkan ve günümüzde birçok ülkede faaliyet gösteren Adsız Bağlaşıklar Kendine Yardım Gruplarının amacı bireylerin bağlaşıklığa ilişkin deneyimleri ile baş etmelerini sağlamaktır. Türkiye’de bu tür bir çalışma yer almamaktadır. Ancak katılımcıların beyanlarından hareketle Türkiye’de bireylerin bağlaşıklığa ilişkin yaşadıkları deneyimlerin acısını hafifletebilmeleri adına bir takım başa çıkma stratejileri geliştirdikleri bulgusuna erişilmiştir. Bu baş etme yöntemi bazen alkol kullanımı olabilmekken bazen ibadet bazense boş zaman aktivitelerinde bulunmak olarak karşımıza çıkmaktadır.

Benlik duygularını belirleyen temel etmen başkalarının duygu ve düşünceleri olan zayıf düzeyde farklılaşmış benliğe sahip bireylerin; kendi inanç, duygu ve düşüncelerinden emin olamaz, başkalarının makul gördükleri çerçevede kendi düşüncelerini şekillendirir, onaylanmadıkları durumlarda kendilerini kaygılı ve değersiz hisseder, kaygı ile başa çıkmak için alkol ve uyuşturucu kullanabilecekleri ifade edilmektedir (82).

K3 ve K12 katılımcıları bağlaşıklığa ilişkin deneyimlerinin acısını untabilmek için alkol alma davranışına yöneldiklerini ifade etmektedirler. İki katılımcının da erkek olması bağlaşıklık deneyimleriyle baş etme stratejisi olarak alkol ve uyuşturucu kullanımının erkeklerin eğilim gösterdiği bir yol olduğunu gösterir niteliktedir.

Nitekim kadın katılımcılar bağlaşıklığa ilişkin deneyimlerinin ardından Tanrı'ya yönelme (K1, K4, K10, K9) ve sosyalleşme yollarını (K2) seçtiklerini beyan etmişlerdir. Ancak K3 katılımcısı bu sosyalleşmeyi davranışlarına onay arayışında bulunduğu “kız whatsapp grupları” ile gerçekleştirdiğini belirtmektedir. K2 katılımcısı bir başkasına karşı bağlaşıklık davranışlarından yana rahatsızlığını başka biri ya da birilerine karşı sosyal onay ihtiyacı ile dindirerek aslında bağlaşıklığı yeniden üretmektedir. Bir şekilde iyi öğrendiğimiz bağlaşıklık tutumlarını, sosyal ilişkilerimizi sürdürebilmemiz için bir yaşam stratejisi olarak edinmiş olsak da bağlaşıklık ihtiyaçları gidermenin ihtiyaçları gidermeyen bir yolu olarak karşımıza çıkabilmektedir (Beattie, 1987).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

ABD’de bağlaşıklık bireylerin tedavisi için kurulan Adsız Bağlaşıklar (Codependency Anonymous) kendine yardım gruplarında bağımlılık ve birey olma söylemine ilgi duyan katılımcıların grup çalışmalarında kendileri için öz-anlatılar formüle etme fırsatına eriştiğini vurgulayan Irvine (21), bağlaşıklık deneyimlerinden rahatsızlık duyan diğer katılımcıların ekibin yeni üyesi için bir benlik anlatısı sunduğunu ifade etmektedir. Ancak Türkiye’de bağlaşıklığa ilişkin kurumsal bir söylem ve anlatı çalışması bulunmamaktadır. Buna rağmen bireyler bağlaşıklığa ilişkin deneyimleri söz konusu olduğunda kültüre, modern psikoloji ya da kişisel gelişim söylemine, dine ya da bunlarla ilişkili olarak erken çocukluk yaşantısına referansla bir benlik anlatısı geliştirme eğilimindedirler. Benliklerini bağlaşıklığa ilişkin deneyimleri ile tekrar anlatı haline getiren katılımcıların bu deneyimlerini dışsal bir sebep ile ilişkilendirmeleri acılarını hafifletse de etkin bir davranış değişimi için yeterli gözükmemektedir.

Türk toplumunda -toplumsal sınıf ve sosyo-kültürel statü fark etmeksizin- aileden başlayarak boyun eğme ve fedakârlık davranışları övülmekte bireyselleşmeye karşı pejoratif anlamlar yüklenmektedir. Geleneksel aileler bu düşünce ve davranış kalıplarını bizzat biliyor ve tecrübe ediyor olsalar da kendilerini modern bir kimlik ile sunma girişimindeki ailelerin içselleştirdiği bu değerleri söylemleri ile görünmez kılmaları aslında bağlaşıklığa ilişkin sergiledikleri davranışları ve nesilden nesle aktarma potansiyellerini artırmaktadır.

Bireyler bağlaşıklığa ilişkin deneyimleri hayatlarının neredeyse her alanında deneyimlemektedirler. Okul yaşantısında öğretmenlerine karşı geliştirdikleri boyun eğme

davranışı iş yaşantısında mobbinge maruz kalmaya varan bir süreci beraberinde getirmektedir. Bu nedenle bireylerin bağlaşıklığa ilişkin yaşadıkları deneyimler aile, eğitim, çalışma, hukuk, din gibi birçok sosyal kurumun ortak eseri olarak varlık göstermektedir diyebiliriz.

Bir başkası üzerinden kendisini tanımlama, bir başkasının refahı ve mutluluğu için kendisini ihmal etme eğiliminde bulunan bağlaşıklık bireylerin ben olma tecrübelerinin dinamik ve değişken bir seyrinde olduğu görülmektedir.

Bağlaşıklığı toplumsal bir fenomen olarak ele aldığımız takdirde sosyal yapının bireylerin benlik imgesini güçlendirecek şekilde yeniden yapılandırılması ancak bireylerin bu gibi deneyimler yaşamasının önüne geçebilecektir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ve ilgili literatür ışığında yürütülen tartışmalar ekseninde araştırmacılara, ailelere, ruh sağlığı uzmanlarına ve politika yapıcılara şu önerilerde bulunulmak istenilmiştir:

- a. Bağlaşıklık Türk toplumunda “elalem ne der” gibi geleneksel-aşırı özgeci ve sosyal onayı bir ihtiyaç olarak sunan tutumların (22) içselleştirilmesi sonucu yaygın bir ruh durum halini almıştır. Bu nedenle ailelerin çocuklarının özerkliklerine saygı duymaları onların sağlıklı benlikler geliştirebilmeleri için önemlidir.
- b. Bireyler benlik anlatılarını oluştururlarken gündelik dile yansıyan psikoloji kavramlarına yoğun referanslarda bulunmaktadır. Psikoloji literatürüne ait teorileri hayatın tek gerçeklikleri gibi kurgulayan bireyler çaresizlik yaşama eğilimindedirler. Bu nedenle psikologların “modern çağın vaizleri” olarak değil bir bilim insanı üslubu ile topluma yönelmeleri toplum ruh sağlığının korunması için daha işlevsel görünmektedir. Psikolojik danışmanlık hizmetlerinin etkin kullanılması durumunda bağlaşıklık fenomeni ile ilişkili olabilecek namus cinayetleri, aile içi şiddet, gençlerde majör depresyonun yaygınlığı ve günlük aktivitelerini engelleyecek düzeyde saplantılı ilişki örüntüleri, anomik intiharlar, dibe vurma süreçlerinden kaynaklı madde bağımlılıkları da belirli oranda önlenilecektir.

- c. Bağlaşıklık kültürel bir fenomendir. Bir kişi ile hayatını birleştirmenin acı ve ıstırap yaşayarak ancak mümkün olabileceğini öğrenen bireyler ortada herhangi bir problem olmasa da partnerine-eşine karşı aşırı kontrolcü davranarak ilişkilerini işlevsiz kılabilmektedir. Bu nedenle ailelerin işlevli ilişkiler geliştirebilmeleri için aile danışmanlık faaliyetlerinin artırılması bireylerin bağlaşıklığa ilişkin deneyimler yaşamasının belirli oranda önüne geçebilecektir.
- d. Ortadoğu toplumlarının kültürel dinamikleri bağlaşık bireyler yaratmaya elverişli bir anlam dünyası sunmaktadır. Bu nedenle bağlaşıklık konusu üzerine araştırmalar yoğunlaştırılarak bu tür kişilik örüntüleri ve ilişkilenme biçimlerinin farklı alanlardaki görüntüleri ortaya çıkarılmalıdır.
- e. Bağlaşıklık ile ilgili Türkiye’de geręekleřtirilen nitel araştırma bulunmamaktadır. Bağlaşıklık fenomeninin bu coğrafya ve kültürde temsilini görebilmemiz için nitel araştırmacıların bu konuda nitel araştırmalar tasarlamaya yönelmesi önerilmektedir.
- f. Bu çalışmalar ekseninde toplumsal ruh durumunu ve bireylerin neredeyse tüm gündelik pratiklerini etkileyen bağlaşık ruh durumunun önlenmesi için halk sağlığı politikalarının geliştirilmesi daha olanaklı kılınabilecektir.

KAYNAKLAR

1. Avcı G. (2016). Kişiler Arası Bağımlılık Eğiliminin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalara Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
2. Beattie M. (1992). *Codependent No More How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*. Hazelden Publishing.
3. Ançel G. (2017). *Kişilerarası İlişkilerde Bağımlılık*. Ankara, Alter Yayınları.
4. Marshall G. (2005) *Sosyoloji Sözlüğü*. Çeviri: Akınbay, O., Kömürcü, D. Ankara, Bilim ve Sanat Yayınları.
5. Arslan S. (2006). Farklı soyutlama düzeylerinde benlik temsilleri: bireysel benlik ve kolektif benlik ya da ‘ben’lik ve ‘biz’lik. *Türk Psikoloji Yazıları*, 9(18): 81-99.
6. Baymur F. (1985). *Genel Psikoloji*, İstanbul, İnkılap Kitabevi.
7. Köknel Ö. (1982). *Kişilik*. İstanbul, Altın Kitaplar.
8. Enç M. (1980). *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü*. Ankara, Türk Dil Kurumu Yayınları.
9. James W. (1989). *The principles of psychology*. Reprint Edition, London, Dover Publications.
10. Mazor A., Enright, RD. (1988). The development of the individuation process from a social-cognitive perspective. *Journal of Adolescence*, 11: 29-4.
11. Cooley CH. (2017). *Human Nature and the Social Order*. London, Routledge.
12. Mead GH. (2017). *Zihin, benlik ve toplum*. Ankara, Heretik Yayınları.
13. Goffman E. (2018). *Günlük Yaşamda Benliğin Sunumu*, Çeviri: Cezar, B. Ankara, Metis Yayınları.
14. Yılmaz HA. (2016). *Bir derleme: benlik kavramına ilişkin bazı yaklaşımlar ve tanımlamalar*. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (48), 79-89.

15. Rogers CR. (2012). *Kişi Olmaya Dair*. Çeviri: Babacan, A. İstanbul, Okuyan Us Yayınları.
16. Geçtan E. (1993). *Psikanaliz ve Sonrası*: 3.Baskı. İstanbul, Remzi Kitabevi.
17. Bowen M. (1985). *Familytherapy in Clinical Practice*, New York, Jason Aronson.
18. Skowron EA., Friedlander Ml. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation, *Journal Of Counseling Psychology*, 45(3): 235-246.
19. Bowen M., Kerr ME. (2009). *Family Evaluation*. WW Norton and Company.
20. Kağıtçıbaşı Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(37): 36-43.
21. Irvine L. (2000). Even better than the real thing: narratives of the self in codependency. *Qualitative Sociology*, 23(1): 9-28.
22. Schafer R. (1992). *Retelling a life: Narration and dialogue in psychoanalysis*. Basic Books.
23. Wittgenstein L. (1978). *The blue and brown books*. Oxford, Blackwell.
24. Apperly I. (2010). *Mindreaders: the cognitive basis of theory of mind*. Psychology Press.
25. Vollmer F. (2005). The narrative self. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 35(2): 189-205.
26. Schechtman M. (2018). *The Constitution of Selves*. In *The Constitution of Selves*, Cornell University Press.
27. Stafford LL. (2001). Is codependency a meaningful concept?. *Issues in Mental Health Nursing*, 22(3): 273-286.
28. Collins BG. (1993). Reconstruing codependency using self-in-relation theory: A feminist perspective. *Social Work*, 38(4): 470-476.
29. Schaef AW. (1986). *Codependence: Misunderstood-mistreated*. New York: Harper&Row.

30. Gierymski T., Williams, T. (1986). Codependency. *Journal of Psychoactive Drugs*, 18(1): 7-13.
31. Ançel G. (2012). Karşılıklı bağımlılık kavramı: hemşirelikle ilişkisi ve karşılıklı bağımlılığı belirleme araçları. *Turkish Journal of Research Hand Development in Nursining*, 14(1): 70-78.
32. Cüceloğlu D. (1993). *İçimizdeki Çocuk*, 4. Baskı. İstanbul, Remzi kitapevi.
33. Lancer D. (2018). *Eş bağımlılık*. 2. Baskı. Ankara, For Dummies Kişisel Gelişim Serisi Nobel Yayınevi.
34. CODA. World Fellowship Patterns and characteristics of codependence. <https://coda.org/meeting-materials/patterns-and-characteristics-2011/>. 10.01.2022.
35. Cermak TL. (1986). *Diagnosing and treating co-dependence: A guide for professionals who work with chemical dependents, their spouses and children*. Johnson Institute Books.
36. Crothers M., Warren LW. (1996). Parental antecedents of adult codependency. *Journal of clinical psychology*, 52(2): 231-239.
37. O'Brien PE, Gaborit M. (1992). Codependency: A disorder separate from chemical dependency. *Journal of Clinical Psychology*, 48, (1): 129-136.
38. Hugges HC, Martsof DS, Zeller RA. (1992). Development and testing of the codependency assessment tool, *Arch Psyciatr Nurs*, 12 (5): 264-272.
39. Treadway D. (1990). Codependency: disease, metaphor, or fad?. *The Family Therapy. Networker*, 14(1): 39-42.
40. Whitfield CL. (1987). *Healing the Child Within: Discovery and Recovery for Adult Children of Dysfunctional Families*, Deer Field Beach, Florida, Health Communications.
41. Cambridge Dictionary. What is codependency. <https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/codependency.2>
12.01.2022

42. Dear GE, Roberts CM, Lange L. (2004). Defining codependency: An analysis of published definitions. *Advances in Psychology Research*, 34: 63–79.
43. Horney K. (1991). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi: Öz gerçekleştirme kavgası*. Çeviri: Budak S. Ankara: Öteki Matbaası.
44. Irwin HJ. (1995). Codependence, narcissism, and childhood trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 51(5): 658–665.
45. Anderson SC. (1994). A critical analysis of the concept of codependency, *Social Work*, 39(6): 677–685.
46. Öz F. (1998). Bağılıklık ve Hemşirelik. *Kriz Dergisi*, 6 (1): 67-73.
47. Twerski AJ. (2020). *Bağımlılık Psikolojisi*. Çeviri: Uzun BA. 1.Baskı. Ankara, Say Yayınları.
48. Webb J. (2020). *Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi*. Çeviri: Arıkan G. 1. Baskı. İstanbul, Sola Unitas.
49. Wormer VK. (1989). Co-dependency: Implications for women and therapy. *Women & Therapy*, 8(4), 51-63.
50. Asher R, Brissett D. (1988). Codependency: A view from women married to alcoholics. *International Journal of the Addictions*, 23: 331-350.
51. Sontag S. (2004). *Metafor olarak hastalık: AIDS ve metaforları*. Çeviri: Akınhay O. Agora kitaplığı.
52. Toraman A, Erdem R. (2016). Kavramsal Açıdan Tıbbileştirme. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 19(4): 423-442.
53. Elliott C. (2012) *Beyaz Önlük Siyah Şapka*. Çeviri: Taş Ş. İstanbul, Hayy Kitap.
54. Tanhan F, Mukba G. (2014). Spann-Fischer ilişki bağımlılığı ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasına ilişkin psikometrik bir analiz. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(36): 179-190.

55. Tekindal M, Uğuz AŞ. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 20 (1): 153-182.
56. Smith JA, Shinebourne P. (2012). Interpretative phenomenological analysis. *American Psychological Association*.
57. Smith JA, Jarman M, Osborn M. (1999). Doing interpretative phenomenological analysis. *Qualitative health psychology: Theories and methods*.
58. Grix J. (2010). *The Foundations of Research*. London, Palgrave Macmillan
59. Creswell JW, Clark VLP. (2016). *Designing And Conducting Mixed Methods Research*. New York, Sage.
60. Creswell JW. (2013). *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*. 3. Baskı. Çeviri: Bütün M, Demir SB. Ankara, Siyasal Yayın Dağıtım.
61. Flick U. (2014). *An Introduction to Qualitative Research*. New York, Sage.
62. Vogt WP, Gardner DC, Haeffele LM. (2012). *When to Use What Research Design*. New York, Guilford Press.
63. Travers M. (2001). *Qualitative Research Through Case Studies*. Sage. Design And Methodology. New York, John Wiley & Sons Inc.
64. Marczyk GR, DeMatteo D, Festinger D. (2010). *Essentials of research design and methodology*. John Wiley & Sons.
65. Neuman WL. (2009). *Toplumsal araştırma yöntemleri: Nitel ve nicel yaklaşımlar*. 2. Cilt. Ankara, Yayınodası.
66. Tuskan AA. (2012). *Toplumsal Cinsiyet Toplumda Kadına Bıçilen Roller ve Çözümleri*. http://portal.ubap.org.tr/App_Themes/Dergi/2012-99-1179.pdf 12.01.2022
67. Markus HR, Kitayama S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological review*, 98(2): 224.

68. Singelis TM. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and social psychology bulletin*, 20(5): 580-591.
69. Masling J, Schwartz MA. (1979). Critique of research in psychoanalytic theory, *Genetic Psychology Monographs*, 100(2): 257–307.
70. O'Brien O, Patrick E, Gaborit M. (1992). Codependency: A disorder separate from chemical dependency. *Journal of Clinical Psychology*. 48(1): 129-136.
71. Hirschfeld RMA, Klerman L, Gouch HG, Barrett J, Korchin SJ, Chodoff PA. (1977). Measure of interpersonal dependency. *Journal of Personality Assessment*, 41(6): 610-618.
72. Horney K. (1991). *Ruhsal çatışmalarımız*. Çeviri: Budak S. Ankara, Ferhal Matbaası.
73. Karaşar B. (2014). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi., Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi.
74. Karaşar B, Öğülmüş S. (2016). Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik analizi. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1): 84-104.
75. Chiba T, Iketani S, Han K, Ono AA. (2009). Comprehensive model of anxiety in gift giving. *International Review of Business Research Papers*, 5(4): 322-334.
76. Bornstein RF. (2005). The dependent patient: diagnosis, assessment, and treatment. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(1): 82–89.
77. Erkan YDZ. (2002). Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10) <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4365/59710>. 15.02.2022
78. Elings JR. (1988). The Effects of Parenting Styles on Children's Self-Esteem. *A Developmental Perspective*.
79. Cox RB, Ketner JS, Blow AJ. (2013). Working with couples and substance abuse: recommendations for clinical practice. *The American Journal of Family Therapy*, 41: 160-172.

80. Gibson J, Donigian J. (1993). Use of Bowen theory, *Journal of Addictions and Offender Counseling*, 14(1): 25-35.
81. Julie AF, Rebecca MW. (2000). Family stressors as predictors of codependency. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 126(1): 5-22.
82. Ançel G. (2012). Karşılıklı bağımlılık kavramı: hemşirelikle ilişkisi ve karşılıklı bağımlılığı belirleme araçları. *Turkish Journal of Research and Development in Nursing*, 14(1): 70-78.
83. Kerr, M. E. (2019). Bowen theory's secrets: Revealing the hidden life of families. WW Norton & Company.
84. Solmaz H. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Kişiler Arası Bağımlılık Düzeyleri ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
85. Büyük E. (2020). Eşbağımlılık ve Ebeveynleşme Arasındaki İlişkinin Çeşitli Sosyo-Demografik Veriler Açısından İncelenmesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi.

EK-2. Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Furkan Aksu tarafından yürütülen “Türkiye’de Bağımlılık (Codependency) Deneyimi Üzerine Yorumlayıcı Fenomenolojik Bir Araştırma” başlıklı 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: Bu araştırmanın amacı Türkiye’de bağımlılık fenomeninin ortaya çıkmasını ve insanların bu fenomene ilişkin deneyimler yaşamasında rol oynayan toplumsal dinamikleri keşfetmek, bu deneyimlerin “özüne” erişmektir.
- Araştırmanın İçeriği: Bu çalışmada Türkiye’de bağımlı kişilik özelliklerini meydana getiren kültürel aktarım ve deneyimlerin ortak ve farklılaşan temalarını ortaya çıkaracak verilere erişilmek istenmektedir.
- Araştırmanın Nedeni: ☐ Bilimsel araştırma ☒ Tez çalışması
- Araştırmanın Öngörülen Süresi: ...3 ay.....
- Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı:30.....
- Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Tüm Türkiye

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)

EK 3. Araştırmaya Davet Çerçeve Metni

ARAŞTIRMAYA DAVET ÇERÇEVE METNİ 07.03.2022

Sizi Furkan Aksu tarafından yürütülen “Türkiye’de Bağılaşıklık (Codependency) Deneyimi Üzerine Yorumlayıcı Fenomenolojik Bir Araştırma” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz.

Bağılaşıklık Amerikan Ulusal Bağılaşıklık Birliği’nin (American National Council on Codependence-ANCC) tanımına göre; *kendi benliğini küçük görme, kendi gereksinimlerine kayıtsızlık, takıntılı alışkanlıklar ve kendi benliğine yabancılaşmaya yol açan; utanç duygusu ile yansıtılan insanlara bağımlılık ile karakterize bir öğrenilmiş davranıştır.*

Bağılaşıklık düzeyleri yüksek bireylerin;

- Bir başkasının ya da başkalarının **takdir, ilgi, kabul ve onayına** ihtiyaç duymalarının
- Kendini** olumsuz değerlendirme davranışlarının
- Duygularını **bastırmaları** ve ifade etmekte zorlanmalarının
- Başkalarının güvenliği, değerleri ve düşünceleri için **kendini ihmal ederek** aşırı çaba göstermelerinin
- Başkaları tarafından değer görmek ve kabul edilmek uğruna kendi değer, ihtiyaç ve duygularını gizleyerek başkalarının duygu, düşünce ve fikirlerine **odaklı yaşamalarının**
- Tüm ilişkilerin **yaralayıcı süreçlerle** sona ereceğini düşünmelerinin
- İnsanların sorunlarını üstlenme, **kontrol etme** veya düzeltme girişimlerinin süregeldiği bilinmektedir.

Bu araştırmada bağılaşıklık **sosyolojik perspektiften** ele alınmaktadır. Bağılaşıklık bu araştırmanın tanımına göre bir hastalık, bağımlılık, psikopatoloji ya da kişilik bozukluğu değil **içine doğduğumuz kültürün bir sonucu olarak her birimizde belirli oranlarda görülebilecek bir davranış ve düşünme örüntüsüdür.**

Bu araştırmada bağılaşıklığa ilişkin (aile, okul, ilişki, sosyal arkadaşlık, iş yaşantısı vb. alanlarda) deneyimlere sahip bireylerin bu deneyimlerinden hareketle kültürel bir çözümlemede bulunulmak istenmektedir.

Çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik, öğrenim ya da çalışma yaşantılarınızda bağılaşıklıkla ilişkili tecrübeler yaşadığınızı düşünüyorsanız 1.5 saat sürecek nitel mülakatıma katılıp deneyimlerinizi benimle paylaşarak araştırmama destek vermeye davet ediyorum. Aşağıdaki iki ölçek size bağılaşıklık düzeyinize ilişkin ipuçları sunacaktır. Ölçekleri uygulayarak oluşan skorları görüşme gerçekleşmeden önce benimle paylaşmanızı rica ederim.

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Furkan Aksu

İmzası:

EK-4. Etik Kurul Onay Formu



ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ (AYBÜ)
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU
PROJE ONAY BELGESİ



Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Politika Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencilerinden Furkan Aksu'nun, Türkiye'de Bağımlılık (Codependency) Deneyimi Üzerine Yorumlayıcı Fenomenolojik Bir Araştırma adlı araştırması değerlendirilmiştir.

Proje etik açısından uygun bulunmuştur.

Proje etik açısından geliştirilmesi gerekmektedir.

Proje etik açısından uygun bulunmamıştır.



AYBÜ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU KARARI (Etik Kurul tarafından doldurulacaktır)	
Araştırma kodu (Yıl – Araştırma sıra no)	2022-728
Başvuru formunun Etik Kurula ulaştığı tarih	24.02.2022
Etik Kurul Karar toplantı tarihi ve karar no	09.03.2022-04
Yer	Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Esenboğa Külliyesi
Katılımcılar	Formda imzası bulunan üyelerimiz toplantıya katılmıştır.

KURUL BAŞKANI VE ÜYELER:

Prof. Dr. Hakkı ODABAŞ

Prof. Dr. Mehmet Ali ZENGİN

Doç. Dr. Behlül TOKUR

Doç. Dr. Özge GÖKBULUT ÖZDEMİR

Doç. Dr. Ali POLAT

Doç. Dr. Musa ÖZTÜRK

Doç. Dr. Ömer ASLAN

Dr. Öğr. Üyesi Recep YORULMAZ

Dr. Öğr. Üyesi Semih CEYHAN

Dr. Öğr. Üyesi Keziban Büşra KAYNAK EKİCİ

Dr. Öğr. Üyesi Gülay YAZICI

Başkan

Üye

Üye

Üye

Üye

Üye

Üye

Üye

Üye

Üye

Üye

İMZA