



ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ

ISSN: 2148-4376

ayna
DERGİ

2018 CİLT:5 SAYI:2



AYNA Klinik Psikoloji Dergisi

AYNA Clinical Psychology Journal

KÜNYE

AYNA Klinik Psikoloji Dergisi hakemli elektronik bir dergidir.
Dergimiz yılda üç kez (Şubat, Haziran ve Ekim ayları) yayınlanmaktadır. ISSN: 2148 - 4376

BAŞ EDITÖR

Prof. Dr. Tülin Gençöz

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

EDİTÖRLER KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Dr. Öğr. Üyesi Yağmur Ar-Karcı

TED Üniversitesi

Sinem Baltacı

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

B. Pınar Bulut

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Gaye Zeynep Çenesiz

Yüzüncü Yıl Üniversitesi

İncila Gürol-Işık

İncila Gürol-Işık Psikoterapi Merkezi

Dr. Öğr. Üyesi Ayşen Maraş

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Derya Özbek Şimşek

Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Filiz Özekin-Üncüer

Martı Psikoterapi

Ece Tathan Bekaroğlu

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Elif Ünal

Orta Doğu Teknik Üniversitesi

DANIŞMA KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Prof. Dr. Faruk Gençöz

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Doç. Dr. Gülin Evinç

Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Doç. Dr. Müjgan İnözü

Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Bahar Köse-Karaca

İstanbul Arel Üniversitesi,

İstanbul

Dr. Öğr. Üyesi Öznur Öncül

Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak

DİZGİ-TASARIM

N. Gizem Akgülgil

TEKNİK DESTEK

Ozan Adıgüzel

İLETİŞİM BİLGİLERİ

ODTÜ Psikoloji Bölümü

06800 Ankara Tel: 312 210 31 82

E-posta: aynadrg@metu.edu.tr*

* İletişimlerimizde daha hızlı olabilmek için e-posta yazışmalarını tercih etmekteyiz.

HAKEMLER
(Alfabetik Sırayla)

- Dr. Öğr. Üyesi B. Türküler Aka (*Psikoloji Bölümü, Bahçeşehir Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Seray Akça (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. İrem Akıncı (*Psikoloji Bölümü, Ankara Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Miray Akyunus (*Psikoloji Bölümü, İstinye Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Cansu Akyüz (*Psikoloji Bölümü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Selen Arslan (*Psikoloji Bölümü, Ege Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. İlkiz Altınoğlu-Dikmeer
Uzm. Psk. Suzi Amado
Dr. Öğr. Üyesi Meltem Anafarta-Şendağ (*Psikoloji Bölümü, Ufuk Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Yağmur Ar-Karcı (*Psikoloji Bölümü, TED Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Sinem Baltacı (*Psikoloji Bölümü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Türkiye*)
Doç. Dr. Gülbahar Baştuğ (*Sağlık Hiz. Meslek Yüksekokulu, Ankara Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. B. Pınar Bulut (*Psikoloji Bölümü, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Gökçen Bulut (*Psikoloji Bölümü, Gazi Üniversitesi, Türkiye*)
Prof. Dr. Özlem Bozo (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Doç. Dr. Nurten Birlık (*Yabancı Diller Eğitimi Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Onur Can Çabuk (*Psikoloji Bölümü, Ege Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Fazilet Canbolat (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Burçin Cihan (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Canan Büyükaşık-Çolak
Doç. Dr. Deniz Canel-Çınarbaş (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Gaye Z. Çenesiz (*Psikoloji Bölümü, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye*)
Doç. Dr. Okan Cem Çirakoğlu (*Psikoloji Bölümü, Başkent Üniversitesi, Türkiye*)
Doç. Dr. Hatice Demirbaş (*Psikoloji Bölümü, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. İpek Demirok
Psk. Dr. Talat Demirsöz (*Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Dilek Demirtepe-Saygılı (*Psikoloji Bölümü, Atılım Üniversitesi, Türkiye*)
Prof. Dr. Çiğdem Günseli-Dereboy (*Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Türkiye*)
Psk. Dr. İlknur Dilekler (*Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Yasemin Dinç
Prof. Dr. Gülay Dirik (*Psikoloji Bölümü, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye*)
Doç. Dr. Mithat Durak (*Psikoloji Bölümü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye*)
Prof. Dr. Ayşegül Durak-Batıgün (*Psikoloji Bölümü, Ankara Üniversitesi, Türkiye*)
Prof. Dr. Yücel Dursun (*Felsefe Bölümü, Ankara Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Sine Egeci (*Psikoloji Bölümü, Bahçeşehir Üniversitesi, Türkiye*)
Prof. Dr. H. Gülsen Erden (*Psikoloji Bölümü, Ankara Üniversitesi, Türkiye*)
Doç. Dr. Ekin Eremsoy Arda (*Gölge Psikolojik Danışmanlık Merkezi, Türkiye*)
Prof. Dr. Neşe Erol
Doç. Dr. Ş. Gülin Evinç (*Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Türkiye*)
Prof. Dr. Benoît Fliche (*Aix-Marseille University, Fransa*)
Prof. Dr. Faruk Gençöz (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Prof. Dr. Tülin Gençöz (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Ali Can Gök (*Renge Psikoterapi Merkezi, Turkey*)
Dr. Öğr. Üyesi Hande Gündoğan (*Psikoloji Bölümü, İstanbul Medipol Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Derya Gürcan Yıldırım (*Doktora Sonrası Araştırmacı, Georgetown University, ABD*)
Dr. Derya Gürsel (*Centre Hospitalier Simone Veil, Fransa*)
Psk. Dr. İncila Gürol-Işık (*İncila Gürol-Işık Psikoterapi Merkezi, Türkiye*)
Doç. Dr. A. Bikem Hacıömeroğlu (*Psikoloji Bölümü, Gazi Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Gözde İkizer (*Psikoloji Bölümü, TOBB ETÜ, Türkiye*)

- Arş. Gör. Dr. Emine İnan (*Psikoloji Bölümü, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye*)
Doç. Dr. Müjgan İnöz (*Psikoloji Bölümü, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Özlem Kahraman (*Hacettepe Üniversitesi Onkoloji Hastanesi, Türkiye*)
Prof. Dr. A. Nuray Karancı (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Pınar Kaya Kurtman (*Korto Psikoloji, Türkiye*)
Doç. Dr. Aylin İlden Koçkar (*Psikoloji Bölümü, İstanbul Kemerburgaz Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Koşe-Demiray (*Psikoloji Bölümü, Arel Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Bahar Köse-Karaca (*Psikoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Aysen Maraş (*Psikoloji Bölümü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Özge Mergen (*Özge Mergen Bireysel Kurumsal Gelişim Danışmanlık, Türkiye*)
Uzm. Psk. Özlem Okur (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Prof. Dr. Ferhunde Öktem
Dr. Öğr. Üyesi Bahar Öz (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Öznur Öncül (*Psikoloji Bölümü, Bülent Ecevit Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Pınar Özbağrıaçık-Çağlayan (*Mavi Psikolojik Danışmanlık Merkezi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Derya Özbek-Şimşek (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Filiz Özekin-Üncüler (*Martı Psikoterapi, Türkiye*)
Psk. Dr. Serkan Özgün (*Bude Psikoterapi Merkezi, Türkiye*)
Prof. Dr. Bengi Öner Özkan (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Hivren Özkol (*Mitra Psikolojik Danışmanlık, Türkiye*)
Doç. Dr. Tolga Esat Özkurt (*Enformatik Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Nurten Özüörçün-Küçükertan (*Yelken Psikoloji, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi İpek Güzide Pur-Karabulut (*Psikoloji Bölümü, Maltepe Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Neslihan Rugancı
Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar (*Psikoloji Bölümü, Maltepe Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Elçin Sakmar (*Elçin Sakmar Danışmanlık ve Gelişim Merkezi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Sevda Sarı-Demir (*Psikoloji Bölümü, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Dilek Sarıtaş-Atalar (*Psikoloji Bölümü, Ankara Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Kerim Selvi (*Psikoloji Bölümü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Burcu Sevim (*BS Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Tuğba Uyar Suiçmez (*Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Yankı Süsen (*Psikoloji Bölümü, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Begüm Z. Şengül (*Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi, Türkiye*)
Doç. Dr. Emre Şenol-Durak (*Psikoloji Bölümü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Yeliz Şimşek-Alphan (*Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi, Türkiye*)
Arş. Gör. Dr. Ece Tathan Bekaroğlu (*Psikoloji Bölümü, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Selin Temizel Kırışman (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Merve Topçu (*Psikoloji Bölümü, Çankaya Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Zulal Törenli (*Başkent Üniversitesi Hastanesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Tuna (*Psikoloji Bölümü, Çankaya Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Ece Tuncay-Şenlet (*Psikoloji Bölümü, Okan Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Beyza Ünal (*European Network on Independent Living Board Member, Türkiye*)
Uzm. Psk. Elif Ünal (*Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Dr. Öğr. Üyesi Duygu Yakın (*Psikoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi, Türkiye*)
Doç. Dr. Özden Yalçınkaya-Alkar (*Psikoloji Bölümü, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Ferhat Yazar (*Akış Psikoterapi Merkezi, Türkiye*)
Doç. Dr. Erdoğan Yıldırım (*Sosyoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Tuğba Yılmaz
Doç. Dr. Advıye Esin Yılmaz (*Psikoloji Bölümü, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye*)
Uzm. Psk. Deniz Yılmaz
Prof. Dr. Orçun Yorulmaz (*Psikoloji Bölümü, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye*)
Psk. Dr. Sema Acı Yurduşen
Psk. Dr. Muazzez Merve Yüksel (*Tılsım Danışmanlık, Türkiye*)

İÇİNDEKİLER

I. Kuramsal Derleme

Klinik Bir Olgu Olarak Yalnızlık: Yalnızlık ve Psikolojik Bozukluklar Hanife KAHRAMAN.....	1
---	---

II. Niteliksel Çalışma

Engelli Bir Üniversite Öğrencisinin Deneyimleri: İki Farklı Analiz Yöntemiyle Değerlendirme Müjde KOCA-ATABEY, Bahar Öz.....	25
---	----

III. Vaka Çalışması

Sınır (Borderline) Kişilik Bozukluğu: Bir Vaka Çalışması Yasemin BOZDAĞ, Özden YALÇINKAYA-ALKAR.....	43
---	----

IV. Eser İnceleme

Ters Yüz Film Kapsamında Duyguların ve Beynin İşleyişinin İncelenmesi Gaye Zeynep ÇENESİZ.....	59
---	----

Mahler'in Ayrışma-Bireyleşme Kuramına Göre Küçük Kara Balık Kitabı'nın İncelenmesi Zeynep Işıl DEMİRCİOĞLU, Koray DEMİR, Emine Ezgi FUÇULAR, Orhun SÜLÜNGÜR, Ezgi Selin YALÇIN, Merve TOPCU.....	72
--	----

AYNA Klinik Psikoloji Dergisi Yazım Kuralları ve Yayın Politikası.....	94
--	----

Kuramsal Derleme

Klinik Bir Olgu Olarak Yalnızlık: Yalnızlık ve Psikolojik Bozukluklar

Hanife KAHRAMAN^{1*}

¹Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye

Makale Bilgisi

Anahtar kelimeler:
yalnızlık, tek başlılık, psikolojik bozukluklar

Keywords:
loneliness, aloneness, psychological disorders

Öz

Yalnızlık, içinde bulunduğumuz yüzyılda, hızla değişen çevresel ve toplumsal koşullar nedeniyle her geçen gün daha fazla sorun haline gelmektedir. Yapılan araştırmalar yalnızlığın psikolojik bozukluklarla doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir. Psikolojik bozukluklarda yaşanan yalnızlık objektif olarak tanımlanabilmesine rağmen, deneyimin kendisinin sübjektif olmasından dolayı klinisyenler ve araştırmacılar tarafından bu deneyimin niteliğinin tanımlanması oldukça güçtür. Bu makalede, yardım almak amacıyla danışma merkezine başvuran vakalar üzerinden, psikolojik bozukluklarda yaşanan yalnızlığın niteliksel özellikleri ve kökenleri literatürdeki bilgiler ışığında tartışılmıştır. Seçilen psikolojik bozukluklarda yalnızlık temel bir bulgudur ya da bozukluğu yaşadığı sürede, kişi yalnızlığı ciddi bir sorun olarak deneyimlemektedir. Belirlenen psikolojik bozukluklar şunlardır: şizofreni, sosyal kaygı bozukluğu, otizm spektrum bozukluğu borderline kişilik bozukluğu, narsistik kişilik bozukluğu, şizoid kişilik bozukluğu, çekingen kişilik bozukluğu ve bağımlı kişilik bozukluğu. Makalede sunulan vaka örnekleri, Belediye'ye bağlı kadın danışma merkezine yardım almak amacıyla başvuran ve tanı kriterlerini karşılayan danışanlar arasından rastgele seçilmiştir. Başvuran danışanların tanı kriterlerini karşılayıp karşılamadığına DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı kullanılarak bakılmıştır. Bu makalede tartışılan vaka örneklerinin alanda çalışan kişilerin, danışanın ihtiyacını ona uygun ve doğru bir şekilde karşılamasını sağlayacak müdahale yöntemlerini belirlemesine katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Abstract

Rapid changes in structure of society varying between life styles to work conditions to overcrowding makes loneliness a common problem of urban life. Research has shown that loneliness is directly related to psychological disorders. Although loneliness in psychological disorders can be described objectively, it is very difficult for clinicians and researchers to define the nature of this experience, since the experience itself is subjective. In the light of existing literature, the qualitative characteristics and origins of the loneliness experienced in psychological disorders for the cases seen at the City Women's Counseling Center for help are discussed. Loneliness is a basic symptom in selected psychological disorders, or the person may experience loneliness as a severe problem throughout their life with disorder. Psychological disorders identified include: schizophrenia, social anxiety disorder, autism spectrum disorder, borderline personality disorder, narcissistic personality disorder, schizoid personality disorder, withdrawn personality disorder, and dependent personality disorder. Case examples presented in this article were randomly selected from the clients who applied for counseling to the City Women's Counseling Center and met the diagnostic criteria based on DSM-V. It is hoped that the case examples discussed in this article will assist counselors in determining intervention methods that will ensure that the client's needs are appropriately met.

*Sorumlu Yazar, Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye
e-posta: hanife.pehlivan@ege.edu.tr
DOI: 10.31682/ayna.435926
Gönderim Tarihi (Received): 30.11.2017; Kabul Tarihi (Accepted): 10.05.2018
2148-4376/ All rights reserved.



Giriş

Yalnızlığına kaç, dostum! Seni büyük adamların gürültüsünden sersemlemiş,
küçüklerin iğneleriyle de delik deşik olmuş görüyorum.
Seninle nasıl susulacağını pek iyi bilir orman ve kaya. O sevdiğin ağaca benze yine
sen, o geniş dallıya: sessiz ve dinlercesine sarkar o, denizin üstüne.
Yalnızlığın bittiği yerde, pazar yeri başlar; pazar yerinin başladığı yerdeyse, büyük
oyuncuların gürültüsü ve ağılı sineklerin vızıltısı başlar.
Görüyorum ki ağılı sinekler bitirmiş seni; görüyorum ki kan akıyor deşilmiş bin bir
yerinden; ve gururun kızmak dahi istemiyor.
Yalnızlığına kaç! Sen küçük ve acınacak kişilere pek yakın yaşadın. Onların göze
görünmez öçlerinden kaç! Onlar sana karşı öçten başka bir şey değildiler.
F. Nichezche

F. Nichezche'nin şiirinde söz ettiği yalnızlık narsistik kişilik bozukluğuna özgü kibir yüklü bir yalnızlık mıdır? Yoksa insanların eleştirilerine karşı aşırı duyarlı olan ve bu yüzden onlardan kaçan sosyal fobik bir yalnızlık mıdır? Veya derin bir umutsuzluk içeren depresif bir yalnızlık mıdır? Ya da şiirinin ortaya çıkmasına yol açan verimli bir tek başınalık mıdır? Bu soruları yanıtlamak elbette çok güçtür.

Yalnızlık üzerine, akademik ya da değil, sözü olmayan neredeyse kimse yoktur. Bazıları sanattan, bazıları felsefeden, bazıları sağduyusundan ve sözlü kültürden, bazıları kendi deneyimlerinden, bazıları psikolojiden yola çıkarak yalnızlığı anlamaya çalışmışlar; niteliklerine, nedenlerine, yararlarına, zararlarına, yapılması gerekenlere ilişkin düşünmüşler, bir çıkarımda bulunmuşlar ve bulunmaya devam etmektedirler (Karnick, 2005).

Yalnızlık, içinde bulunduğumuz yüzyılda, hızla değişen çevresel ve toplumsal koşullar nedeniyle her geçen gün daha fazla sorun haline gelmektedir. Batı ülkelerinde 1900'lerde bir evde tek başına yaşayan insan bulmak % 1'den daha azken bir durumken 1972'de bu oran % 6'ya 2008'de ise % 12'ye çıkmıştır (Ernst ve Cacioppo, 1999; Griffin, 2016).

Peplau ve Perlman (1982) genel olarak yalnızlığı, bir kişinin arzuladığı ilişki ile yaşadığı ilişki arasındaki uyumsuzluk sonucunda oluşan, istenmeyen öznel bir psikolojik durum olarak tanımlamışlardır. Perlman ve Peplau'a (1984) göre kişiler doyum verici sosyal ilişkilerden yoksundur ya da kendisini yoksun olarak algılamaktadır. Yazarlar sosyal bilimcilerin yalnızlık üzerine yaptıkları onlarca tanımı gözden geçirmişler ve bu tanımlarda üç ortak nokta belirlemişlerdir. İlki, yalnızlık sosyal ilişkilerdeki yetersizliklerden kaynaklanmaktadır. İkincisi, yalnızlık sübjektif bir deneyimdir. Objektif bir şekilde gözlemlenen sosyal izolasyonla aynı şey değildir. Yani insanlar yalnızken kendilerini yalnız

hissetmeyebilirler veya kalabalık içinde yalnız hissedebilirler. Üçüncüsü ise yalnızlık strese ve mutsuzluğa yol açan ve sürekliliğinde yaşamı tehdit eden bir deneyimdir (Perlman ve Peplau, 1984).

Sosyal bilimciler yalnızlığın tanımını yaparken yalnızlık ve tek başınalık olgularını birbirinden ayırmışlardır. Yalnızlık kavramı büyük oranda psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz sonuçları olan insanların olabildiğince kaçındığı bir durumu tanımlarken; tek başınalık (solidute, alone) daha çok gönüllülük temeline dayanan kişinin davranışlarını gözden geçirme, düşünme, yazma, Tanrıyla konuşma gibi psikolojik anlamda olgunlaşmasını sağlayan durumları tanımlamak için kullanılır (Kasari ve Sterling, 2013; McGraw, 2010).

Psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz sonuçları olan yalnızlık durumu psikolojinin farklı alanlarında farklı bakış açılarıyla ele alınmaktadır. Gelişimsel perspektif yakınlık ihtiyacının doğumla birlikte başlayıp, yaşam boyu süren evrensel bir ihtiyaç olduğunu (Fromm-Reichmann, 1959), çocukluk boyunca uzun süreli yalnızlığa maruz kalmanın daha sonrasında sağlıklı yakın ilişkilerin kurulamamasına (Bowlby, 1973; Harlow, 1958), kendilik sisteminin gelişiminde aksaklıklara (Klein, 1975; Mead, 1934; Sullivan, 1953; Winnicot, 1965) ve çocukların yaşlılarından bir şeyler öğrenememesine (Piaget, 1932) neden olduğunu ileri sürmektedir.

Sosyal psikoloji perspektifi yalnızlığı daha çok aidiyet ihtiyacı üzerinden çalışır. Bir gruba ait olmanın insanın temel ihtiyacı olduğunu belirtir. Aidiyet ihtiyacı karşılanmadığında fiziksel sağlığın bozulması, depresyon, kaygı gibi patolojik sorunların ortaya çıkması söz konusudur (Baumeister ve Leary, 1995; Horney, 1945; Shipley ve Veroff, 1952).

Evrimsel psikoloji perspektifi sosyal açıdan kabul görmenin ve sosyal dışlanma ve yalnız bırakılma karşısında acı çekmenin hayatta kalma ve üreme başarısına hizmet ettiğini öne sürer (MacDonald ve Leary 2005). Yapılan çalışmalar, sosyal dışlanmanın ve yalnız bırakılmanın kişide fiziksel acıya benzer bir acıya yol açtığı, bu acının kişiyi yalnız kalmamak için bir çabaya sevk ettiğini ortaya çıkarmıştır (Cacioppo ve Patrick, 2008; Eisenberger, 2012; Weeks ve Asher, 2012). Diğerleriyle bir arada olan kişilerin üreme ve hayatta kalma başarısı da daha yüksek olacaktır.

Klinik psikoloji perspektifi, daha çok yalnızlığın ruh sağlığı üzerindeki etkisine ve kişilerin yalnızlıkla baş edebilmek ve sosyal beceri geliştirebilmek için oluşturulan müdahale yöntemlerine odaklanmıştır. Bu alanda yapılan araştırmalar uzun süren yalnızlığın yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk, depresyon gibi psikolojik bozukluklar ile yeme bozuklukları, alkol kullanma, kardiovasküler hastalıklar gibi fiziksel problemlerle yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Griffin, 2016; Heinrich ve Gullone, 2006; Mushtaq, Shoib, Shah, ve Mushtaq, 2014; Shevlin, McElroy ve Murphy,

2015). Klinik psikoloji alanında yapılan çalışmalar psikolojik bozukluklarla yalnızlığın doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuş.

Bilişsel psikoloji perspektifi, kişilerin yalnızlık deneyimlerinde öznel değerlendirmelerin rolüne bakmıştır (Kupersmith, Sigda, Sedikides ve Voegler, 1999; Weiss, 1973). Bu bakış açısına göre bir kişi beklediği sosyal ilişki ile deneyimlediği sosyal ilişkiyi değerlendirdiğinde, bu ikisi arasında bir uyumsuzluk görürse yalnızlık hisseder. Bu uyumsuzluk kişinin beklediğinden az sayıda ilişkisi varsa niceliksel, beklediğinden az miktarda duygusal destek hissediyorsa nitelikseldir. Burada kişinin yalnızlığa yol açan ilişkilerini ve eksikliklerini nasıl algıladığı önemlidir (Peplau ve Perlman, 1982). Yapılan araştırmalarda çok az sayıda çalışma farklı klinik bozukluklarda ortaya çıkan yalnızlığın niteliksel farkına değinmiştir. Gerçekte her insanın yalnızlık deneyimi biriciktir. Bu deneyimin biricikliği klinik bozukluklarda çok daha belirgindir (Heinrich ve Gullone, 2006). Diğer bir deyişle yalnızlık deneyimi her klinik bozukluk için farklı ve biricik özelliklere sahiptir.

Literatürdeki bu eksiklik Türkiye’de yalnızlık üzerine yapılmış araştırmalar için geçerlidir. Yapılan tezler ve yazılan makaleler gözden geçirildiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi (Yılmaz ve Karaca, 2008); cinsiyetin ve bağlanma stiline utanç, suçluluk ve yalnızlık üzerine etkisi (Akbağ ve İmamoğlu, 2010); üniversite öğrencilerinde yalnızlık: cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama güçleri (İlhan, 2012) ve bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi (Duy, 2003) gibi daha çok yalnızlıkla ilgili neden sonuç ilişkilerini ve müdahale yöntemlerini inceleyen araştırmalar mevcuttur. Psikolojik bozukluklarda yaşanan yalnızlığın biricikliği ve niteliği üzerine bir çalışma yoktur.

Bu makalede şizofreni, sosyal kaygı bozukluğu, otizm spektrum bozukluğu gibi, bulgularında yalnızlığın temel olduğu farklı psikolojik bozukluklarda yalnızlığın niteliksel farklılıkları görüşmeye gelen danışanların yalnızlığa ilişkin deneyimleri ve anlatımlarının incelenmesi üzerinden literatürdeki bilgiler ışığında ayrıştırılmaya çalışılacaktır.

Yöntem

Bu makalede sekiz psikolojik bozukluk ele alınmıştır. Bunlar şizofreni, sosyal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), otizm spektrum bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu, narsistik kişilik bozukluğu, şizoid kişilik bozukluğu, çekingen kişilik bozukluğu ve bağımlı kişilik bozukluğudur. Psikolojik bozukluklar içerisinde bu bozuklukların seçilme nedeni yalnızlığın temel bir sorun olarak bu bozukluklarda çok sık ortaya çıkmasıdır. Bu nedenle de klinik literatür bu bozuklukları tanımlarken veya bozukluk belirtilerini sıralarken çeşitli ifadelerle yalnızlığa ilişkin bulgulara dikkat çeker (Coplan ve Bowker 2013; McGraw, 2012; Meehan,

Levy, Temes ve Detrixhe, 2013). Makalede, seçilen bozukluklarla ilgili değerlendirme kapsamına alınan danışanların belirtilerinin tanılandırılma süreci DSM-5 tanı ölçütleri başvuru kitabı kullanılarak yapılmıştır. Tanı kriterlerini karşılayan danışanlar, değerlendirme yapılan bozukluk kapsamında vaka örneği olarak sunulmuştur.

Araştırmada sunulan vaka örnekleri Belediye'ye bağlı kadın danışma merkezine başvuran danışanlar arasından seçilmiştir. Araştırmacının kendisi kadın danışma merkezinde klinik psikolog ve kurum sorumlusu olarak çalışmıştır. Danışanlar, yaşadıkları bozuklukların bulgularının makalede vaka sunumu olarak kullanılacağı konusunda bilgilendirilmiş ve sunum için danışanların izni alınmıştır. Danışanlar kimlik bilgilerinin gizli kalması ve sadece bulgularının kullanılması koşulu ile araştırmacıya izin vermişlerdir. Bu nedenle vakaların kimlik bilgileri tamamen gizlenmiş, makalede kod harfi kullanılmıştır.

Vaka Sunumları

Şizofreni ve Yalnızlık

Şizofreni klinik bozukluklar yelpazesinde önemli bir yer tutar. Sanrılar (aksi kanıtlandığı halde kişinin inanmaya devam ettiği inançlar); halüsinasyonlar (dışsal bir uyaran olmadığı halde kişinin bir uyaran algılaması ve buna inanması); düşüncelerin raydan çıkması ya da çağrışımlarda gevşeklik gibi dezorganize düşünme şekli; katatonik bozukluk gibi anormal motor davranışlar, konuşmada fakirlik, enerji ve haz kaybı, asosyallik gibi negatif belirtiler şizofreninin temel bulguları içerisinde yer alır (DSM-5, APA, 2013; Davison ve Neale, 1997).

“A, 21 yaşında, üniversite öğrencisi ancak okula devam edememekteydi. Görüşmeye annesiyle geldi. Anne, oğlunun son bir yıldır insanlarla ilişki kurmadığını, son altı aydır da evden çıkmadığını, evde de sürekli olarak odasında kaldığını, odasından sadece yemek yemek ve tuvalete gitmek için çıktığını, gününün büyük kısmını yatakta büzülmüş bir şekilde yatarak ya da kendi kendisine konuşarak geçirdiğini belirtti. Görüşmede A'nın öz bakımının yetersiz, yüz ifadesinin oldukça künt ve iletişim kurmakta isteksiz olduğu gözlemlendi. Görüşme esnasında A, görüşmeye gelmek istemediğini çünkü onu odasında her gün ziyaret eden fötr şapkalı, uzun siyah paltolu adamın “sakın evden çıkma, sadece benimle konuş eğer başkalarıyla konuşursan gece sana tecavüz ederim” dediğini, bu yüzden korktuğunu ve konuşmak istemediğini, zaten eskiden beri insanlarla birlikte vakit geçirmekten, onlarla sohbet etmekten hiçbir şekilde zevk almadığını, bu nedenle onlardan uzak durmak istediğini söyledi. Daha fazla konuşamayacağını, çünkü fötr şapkalı adamın ayak seslerini duyduğunu söyleyerek sustu ve bir daha görüşme boyunca konuşmadı. Gerçekte böyle birisi yoktu. Annesi A'nın çocukluğundan beri hep içine kapanık olduğunu, genellikle tek başına oynamayı tercih ettiğini söyledi. A'nın babaannesinde de benzer bir problem vardı ve babaannesi, A, kardeşi annesi ve babasıyla birlikte yaşamaktaydı. A'nın

annesini evlendiğinden bu yana kayınvalidesi yüzünden eşiyle şiddetli kavgalar etmekteydi ve A bu kavgaları görerek büyümüştü.”

Bu vakada A'nın yaşadığı insanlarla iletişim kurma isteğindeki yokluk A'nın derin bir yalnızlık yaşamasına sebep olmaktadır ve bu yalnızlık A'nın yaşamında çeşitli sorunlara yol açacak gibi görünmektedir. A'nın yaşadığı yalnızlığın niteliğine bakıldığında, Peplau ve Perlman'ın (1982) tarif ettiği talep edilen ilişki ile deneyimlenen ilişki arasındaki uyumsuzluktan farklı bir durum söz konusudur. Burada A'nın arzuladığı bir ilişki yoktur. Dolayısıyla yaşadığı durumun istenmeyen bir yanı da yoktur. Buradaki yalnızlık daha çok tek başına kalma isteği gibi görünmektedir. Ama A'nın tek başına kalması üretkenlik içeren bir süreç değildir. Tam tersine uzun vadede A'nın yaşamında çok ciddi olumsuz sonuçları olacak bir tek başınalık durumudur. A'nın yaşadığı yalnızlık ya da asosyalite, sosyal anhedoni olarak adlandırılan bir durumun sonucunda ortaya çıkmaktadır. Sosyal anhedoni kişinin sosyal ilişkiler kurarken çekinmesi, kaygı duyması ya da sosyal ilişkilerden korkması değildir. Sosyal ilişkilere ilgi duymaması, sosyal ilişki kurmaktan hoşlanmaması ve kurduğunda pozitif bir duygulanım hissetmemesidir. Diğer insanlara hiçbir şekilde ilgi duymama daha çok kişilik özelliğiyle ilişkilidir ve nihayetinde kişinin hayatında süregelen bir yalnızlıkla (Kwapil, Silvia ve Barrantes-Vidal, 2013), bazen de başkalarının bakımına muhtaçlıkla sonuçlanır. Bu yalnızlık depresyonda, sosyal fobide, otizmde veya bir kişilik özelliği olan içedönüklükte yaşanan yalnızlıktan farklıdır. Silvia ve Kwapil (2011), sosyal anhedoni yaşayanların, sosyal ilişkilerin insanlarda ortaya çıkardığı ödüllendirici mekanizmadan yoksun olduklarını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Baumeister ve Leary (1995) çalışmalarında şizofrenlerin insanın doğasında bulunan ait olma ihtiyacını hissetmediklerini ve bu durumun kronik bir nitelik taşıdığını ortaya koymuşlardır. Nedenine ilişkinde kişinin beyin nörofizyolojik süreçlerindeki bozulmalara veya kişinin erken çocukluk döneminde yaşanan bağlanma süreçlerindeki aksaklıklara vurgu yapmışlardır. Nitekim yukarıdaki vakada A'nın yaşadığı tamda tariflenen biçimde bir yalnızlıktır. İnsanlara karşı yoğun bir ilgisizlik yani sosyal anhedoni, şizofrenideki yalnızlığın başlangıcı ve yıkım nedenlerinden biridir.

Yalnızlığın ciddi bir problem olduğu bir diğer bozukluk sosyal kaygı bozukluğudur. Aşağıda B vakası üzerinden sosyal kaygı bozukluğunda yaşanan yalnızlığın niteliği ve nedenleri tartışılacaktır.

Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Yalnızlık

Sosyal kaygı bozukluğu bir kişinin sosyal ortamlarda yaşadığı başkalarının varlığı ve onu gözetlemesi olasılığıyla ilgili olarak mantıklı olmayan, ısrarlı bir kaygı ve korku yaşamasıdır. Sosyal kaygısı olan kişilerin, birlikte olduğu insanların onu olumsuz

değerlendireceğine ilişkin güçlü inançları vardır ve bu tip ortamlardan olabildiğince kaçınırlar veya maruz kaldıklarında yoğun bir şekilde utanırlar. Yaşadıkları utanç insanların arasına bir şekilde katıldıklarında onları duygu ve düşüncelerini ifade etmekten alıkoyar. Bu korku ve kaygı sahneye çıkma vb. spesifik bir durumda ortaya çıkabileceği gibi, grupla yemek yeme, ortak tuvaletleri kullanma, insanların içinde kendini ifade etme gibi sosyal etkileşim gerektiren yaşam alanlarında da yaşanıyor olabilir (DSM-5, APA, 2013; Davison ve Neale, 1997). Sosyal kaygısı olan kişiler sosyal anhedoni yaşayan kişilerden farklı olarak insanlarla birlikte olmak isteler ancak değerlendirilme kaygısı yüzünden diğerleriyle birlikte olmaktan güçlük çektikleri için onlardan uzak dururlar veya kurdukları ilişkilerde kendileri olamazlar ve bu ilişkiden doyum alamazlar. Dolayısıyla çok derin bir yalnızlık hissederek (Brown, Silvia, Myin-Germeys ve Kwapil, 2007).Gelişimin her aşamasında ciddi güçlüklerle yol açan sosyal kaygı, süregelenleştğinde depresyon, alkol ve madde kullanımı gibi başka klinik bozuklukları kolaylıkla tetikleyebilir.

“B, 55 yaşında, emekli memur. İlk görüşmeye oğluyla birlikte geldi. Görüşmeye kendi isteğiyle gelip gelmediği sorulduğunda ‘aslında yıllardır kafasının bir köşesinde böyle bir yardım almak istediğini ancak bunu ifade etmeye çekindiği için bir türlü yardım alamadığını, şimdide oğlunun itelemesiyle gelebildiğini’ söyledi. Geliş nedeni sorulduğunda ise, çok yalnız olduğunu, evden çok zor çıktığını, sürekli başka insanların onun hakkında neler söyleyebileceklerine ilişkin kuruntularla meşgul olduğunu, çocukluğundan beri hep çekingenlik yaşadığını ve bunu kimseye söyleyemediğini belirtti. İnsanların arasında nasıl davranacağını bilemediği için başka insanlar için çok basit görünen şeyleri bile yapmakta güçlük çektiğini ve bunları yapmak zorunda kalırsa aşırı utandığını anlattı. Örneğin, evinin yakınında bir kahvehaneye gittiğinde, erkeklerin arasında çok çok az konuşmakta, çay içerken elleri titremekte ve bu yüzden çay içememekteydi. Kahveden kalkıp eve dönmesi gerektiğinde, insanlara ‘ben gidiyorum, hoşça kalın’ demenin zorluğu yüzünden hep oturduğu masadan en son o kalkmaktaydı. Bir dolmuşa binmek zorunda kalsa ‘müsait bir yerde incek var’ diyemediği için inmesi gereken durağa yaklaştığında durakta incek başka birisi olursa onun arkasından inmekteydi. Eğer onun ineceği durakta inen biri yoksa durağı kaçırmaktaydı. Aslında B’de diğer insanlar gibi olmak istediğini, gezmeyi, insanlarla birlikte olmayı sevdiğini, yüksek sesle şarkılar söylemek ve kendisini olduğu gibi dışa vurmak istediğini belirtti. Ancak bunları yapamadığı için yalnızlığa mahkûm kalmaktaydı ve yalnızlıktan bıkmıştı.”

Bu vakada B’nin yaşadığı yalnızlığın niteliğine bakıldığında, Peplau ve Perlman’ın belirttiği gibi (1982) bir kişinin beklentileriyle deneyimleri arasındaki uyumsuzluğa çok uygun bir yalnızlıktır. B, Weiss’in (1973) kavramsallaştırdığı gibi hem duygusal olarak kendisini yalnız hissetmektedir hem de sosyal olarak etrafındaki insan sayısı çok azdır ve bu yüzden yalnızdır. Sosyal kabul arzusu insanın hayatta kalmasını sağlayan, evrimsel süreçte ortaya çıkmış önemli mekanizmalardan birisidir (DeWall ve Bushman, 2011). B’de ilk vaka olan A’dan farklı olarak bu arzuya uygun davranmakta yani insanlarla birlikte olmak

istemekte ve yapabildiğinde bu birliktelikten hoşnut olmaktadır. Ancak B'nin yaşadığı utangaçlık ve beceri eksikliği daha sonra otizmde bahsedilecek olan beceri eksikliğinden farklıdır. B insanların beden ifadelerini, sözsüz işaretlerini ve iletişimdeki çift mesajları kolay bir şekilde ayırt edebilmektedir. Fakat değerlendirilme kaygısı yüzünden insanlarla birlikte olduğunda yaşadığı sıkıntı, onlarla birlikte olma isteğinden daha baskın çıkmakta B'yi yalnızlığa mecbur bırakmaktadır. İnsanlarla birlikte olduğunda da kendisi gibi davranmadığı için derin bir yalnızlık duygusu yaşamaktadır. Sosyal kaygı bozukluğundaki yalnızlık temelde B'nin yaşadığı gibi kişilerin sosyal işaretleri okuyamamasından veya ilişki kurmadaki talepsizliğinden değil sosyal beceri eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Sosyal işaretleri okuyamamak C vakasında anlatılacak olan otizm spektrum bozukluğunun bir özelliğidir.

Otizm Spektrum Bozukluğu ve Yalnızlık

Otizm spektrum bozukluğu (OSB) erken çocukluk döneminde başlayan; sosyal etkileşimde ve iletişimde ciddi eksikliklere ve sorunlara yol açan; sınırlı ve tekrarlayan ilgi, davranış ve aktivite örüntüleri olan ve ömür boyu süren bir rahatsızlıktır. Sosyal etkileşimdeki problemler bozukluğun temel özelliğidir ve gündelik yaşamı idame ettirmede önemli problemlere neden olur (DSM-5, APA, 2013; Kasari ve Sterling, 2013). OSB olan kişilerin genellikle yalnız kalmayı ya da insanlarla minimal düzeyde ilişki kurmayı tercih ettiği ve bozukluğun organik kökenli olduğu kabul edilir (White ve Roberson-Nay, 2009). Bazı OSB olan kişiler sahip oldukları sosyal beceri yoksunluğunun hiçbir şekilde farkında değilken, çoğu yaşadıkları sosyal beceri eksikliğinin keskin bir şekilde farkındadırlar (Attwood 2000). Otistik kişilerin çoğu akranlarından çok daha fazla yalnızlık yaşadıklarını ve akranlarıyla daha fazla ilişki kurmak istediklerini ifade etmektedirler (Bauminger ve Kasari 2000). Ancak göz teması kuramamak, yüz ve beden ifadesini okuyamamak, iletişim kurarken karşılıklılığı sağlayamamak gibi nedenlerle ilişki kuramazlar (Kasari ve Sterling, 2013) ve yalnızlığa mecbur kalırlar.

“C, 24 yaşında, kadın, matematik bölümünde öğrenci. 3 yaşında konuşmasında gecikme, göz teması kuramama, söylenenleri duymuyormuş gibi davranma, dalıp gitme, yiyecek konusunda aşırı seçici davranma, yüksek sese maruz kaldığında çığlık atma, dönen nesnelere karşı yoğun ilgi duyma, kendi eksenin etrafında aşırı derecede dönme şikâyetleriyle ailesi çocuk ve ergen psikiyatrisi polikliniğine başvurmuş. Yapılan değerlendirmeler sonucunda C'ye otizm spektrum bozukluğu tanısı konulmuştur ve özel eğitime yönlendirilmiştir. C, 3 ile 10 yaş aralığında haftada bir veya iki gün, bir saat özel eğitim hizmeti almıştır. C, 6 yaşına geldiğinde konuşmayı sökmüş, 7 yaşında yaşlılarıyla birlikte ilköğretime başlamıştır. Yüksek fonksiyonlu bir otistik olduğu için akademik açıdan herhangi bir zorluk yaşamamıştır. Özellikle sayısal alanda oldukça başarılıdır. 10 yaşına geldiğinde belirtileri bir miktar azaldığı

için ailesi özel eğitimi bırakmıştır. C, psikolojik yardım almak için başvurduğunda temel başvurma nedeninin yalnızlık olduğunu söyledi. İnsanlarla ilişki kurmayı istemekteydi. Ancak bunu nasıl yapacağını bilememekteydi. C'nin başkalarının onun hakkında ne düşüneceğine ilişkin bir kaygısı yoktu. Hatta buna dair bir fikri bile yoktu. Yani insanların niyetlerini sezememekteydi. İletişime nasıl başlayacağını ve nasıl sürdüreceğini bilememekte ve insanları bir türlü anlayamamaktaydı. Ona insan ilişkileri aşırı karmaşık gelmekteydi. İlişki kurmak için sosyal medyayı kullanmaktaydı. Fakat burada da ciddi sorunlarla karşılaşmaktaydı. C sosyal medya üzerinden tanıştığı bazı kişilerin istismarına maruz kalmıştı. Sanal ortamda yaşadığı olaylara herhangi bir anlam verememiş, görüşme esnasında bu durumu sadece 'biraz garip bir olay' olarak nitelendirmişti. Daha sonrasında sanal ortamda tanıştığı kişiler C'yi tehdit etmişti."

Burada C, otizmde çok temel bir sorun olan, yoğun bir şekilde iletişim kurma güçlüğü yaşamaktadır. C, sosyal medya ortamında ilk kez karşılaştığı yetişkin bir erkeğin çok mahrem bir konuyu sıradan bir şeymiş gibi paylaşması durumunu şüpheyle karşılamamış bu davranışın arkasında bir art niyet aramamıştır. Bunun nedeni C'nin iletişim kurarken verilen çift mesajları anlayamamasıdır. C, Bauminger ve Kasari'nin (2000) çalışmalarında ifade ettiği gibi ciddi bir yalnızlık yaşayan ve akranlarıyla hem duygusal hem de fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak için ilişki kurmak isteyen otistikler grubundandır. Ancak C., Kasari ve Sterling'in (2013) çalışmalarında belirttiği otistik kişilerin temel ortak özelliklerini taşımaktadır. C kalıtsal olarak insanların sözlü ve sözsüz mesajlarını okumakta güçlük çekmekte, insanların art niyetli olabileceğini fark edememektedir. Bu yüzden ya zarar görerek yalnız kalmakta ya da doğrudan yalnız kalmaktadır. C'nin yaşadığı yalnızlık A'nın ve B'nin yaşadığı yalnızlıktan farklıdır. A, sosyal anhedoni sonucunda uzun vadede zarar verici bir yalnızlığı bizzat tercih etmektedir. B, yalnız kalmayı istememekte, iletişimdeki sözlü ve sözsüz işaretleri okuyabilmektedir. Ancak yoğun değerlendirilme kaygısı onu yalnız bırakmaktadır. C'nin değerlendirilme kaygısı yoktur. Hayır demesi gerektiğinde kolaylıkla "hayır" diyebilir. Ancak iletişimi başlatma, sürdürme, sosyal etkileşimdeki işaretleri okumadaki yetersizliği yüzünden yalnız kalmaktadır. C, Attwood'un (2000) söz ettiği gibi, otistiklerin bir kısmı için geçerli olan, yaşadığı sosyal beceri eksikliğinin keskin bir şekilde farkındadır. Ancak bunu nasıl telafi edeceğini bilemediği için arzuladığı ilişki ile yaşadığı ilişki arasında ciddi bir uyumsuzluk yaşamakta hem duygusal olarak hem de sosyal olarak yalnız kalmaktadır.

Kişilik Bozuklukları ve Yalnızlık

Bir kişi çeşitli nedenlerden dolayı yalnız kaldığında bu yalnızlık deneyimini pozitif yani onu geliştiren bir şekilde mi yaşayacağı yoksa bu süreçten zarar mı göreceği gelişim

süreci boyunca şekillenen kişiliğinin özelleşmiş boyutlarına bağlıdır. Özellikle kişinin iç kaynaklarının niteliği, yalnızlığı kendini zenginleştiren bir deneyim olarak yaşamasında oldukça etkilidir (Meehan, Levy, Temes ve Detrixhe 2013; Winnicot, 1965).

Kişilik, bir kişinin gündelik yaşam içinde çeşitli ortamlarda ortaya çıkan, tutarlı ve süregelen bir niteliğe sahip olan duygu, düşünce ve davranış örüntülerine denir. Kişilik mizacın, içselleştirilmiş deneyimlerin, insanın kendisi ve dış dünyası hakkındaki şemalarının, yaşamdaki deneyimlerle zaman içinde şekillenen davranış örüntülerinin kompleks bir etkileşimidir ve psikolojik açıdan işlevsel olmanın temel dinamiğini oluşturmaktadır. (Meehan ve ark. 2013). Kişiliğimizi nasıl yaşayacağımızda çocuklukta bakım verenle ve dış dünyayla kurduğumuz ilişkiden edindiğimiz içsel temsillerimizin merkezi bir rolü vardır (Blatt, Auerbach ve Levy, 1997; Kernberg, 1975). Kişiliğimizin niteliğini ve yapılanma biçimini oluşturan bu içsel temsiller başarı, yeniden başlama ve esnek olma kapasitemizi doğrudan belirler.

Kişilik bozuklukları kişinin içinde yaşadığı kültürün beklentilerinden sapan, sosyal ve iş yaşamındaki işlevselliğini bozan, çok eskiden beri var olan, yaygın, esnemeyen davranış örüntüleri ve içsel yaşantılardır. Bu yaşantıların bazıları psikolojik bozukluklara neden olabilirler (DSM-5, APA, 2013; Davison ve Neale, 1997).

Kişilik bozuklukları üzerine yapılan kuramsal açıklamaların pek çoğu, kişilik bozukluklarını açıklarken kişinin kimlik duygusunda ve kişiler arası ilişkilerinde ortaya çıkan bozulmalara ciddi bir yer verir. Bu bozulmalar temelde kişiler arası ilişkilerde problemlere, yalnız kalmaya veya derin bir yalnızlık hissinin yaşanmasına yol açmaktadır (Meehan ve ark. 2013). Örneğin, kişiler arası ilişkilerde fakirleşme, bu ilişkilerden hiçbir şekilde zevk almama (anhedoni) ve yoğun bir şekilde yalnız kalma isteği (asosyallik) şizoid kişilik bozukluğunun içinde yer aldığı A kümesi kişilik bozukluklarında; derin bir boşluk, yalnızlık duygusu ve terkedilme korkusu borderline kişilik bozukluğunun içinde yer aldığı B kümesi kişilik bozukluklarında; başkalarına olan bağımlılığı yüzünden aşırı boyun eğici davranan ve kendisi olmaktan vazgeçen, bu nedenle de kendisini çok yalnız hisseden, bağımlı kişilik bozukluğunun içinde yer aldığı C kümesi kişilik bozukluklarında yaşanan yalnızlığa ilişkin belirtilerden bazılarıdır (Kring, Johnson, Davison, ve Neale, 2014)

Kişilik bozukluklarında ortaya çıkan söz konusu yalnızlığın kaynağını anlayabilmek için psikodinamik teorilere bakmak yararlı olacaktır. Özellikle Winnicot'un (1965), "tek başına/yalnız olma kapasitesi" kavramı aydınlatıcıdır (Long ve Averill, 2003). Winnicot'a göre yalnızlıkla baş etme kapasitesi kendiliğin erken çocukluk döneminde diğerleriyle kurduğu güvenilir ve stabil bir ilişkiyi ve bu ilişkiyi sağlayan kişileri içselleştirmesi sonucunda şekillenir. Winnicot'un bu söylemi daha sonra bağlanma kuramına ve nesne ilişkileri kuramına temel oluşturmuştur. Bu kuramlara göre, diğerleriyle ilişki içindeki kendiliğin bir

temsili olan normal kişilik gelişimi, kişilik öğelerinin ayrışması ve bütünleşmesi sürecinde oluşur (Blatt, Auerbach ve Levy, 1997; Kernberg, 1975). Bebeklerin yaşamın başlangıcındaki acıya ve hazza ilişkin belirli bir düzenlilik içeren deneyimleri büyüme sürecinde kendiliğın ve diğerlerinin ayrışmış ve bütünleşmiş temsillerine dönüşür. Bu dönemde, bebek ihtiyaç duyduğunda bakım verenin uygun bir şekilde devreye girmesi sadece bebeklerin o anki ihtiyaçlarını gidermeye ve duygularını düzenlemeye yaramaz. Aynı zamanda bebeğın zihninde bakım veren olmadığında bakım vereni hatırlamasını sağlar ve bu durum bebekliğın 16-18. ayına denk gelir. Buna “hatırlamada süreklilik” adı verilir. Hatırlamada sürekliliğın kazanılması 2.5-3 yaş arasında gerçekleşen “nesne sürekliliğı”ne temel oluşturur ve kişilerin yaşamın sonraki evrelerinde yalnız kaldığında onu seven ve ona bakım veren kişileri içsel bir şekilde canlandırmasını sağlar. Böylelikle yalnız kaldıklarında yalnızlık onlar için tehlikeli olmaktan çıkar ve geliştirici bir deneyime dönüşür (Meehan ve ark. 2013). Eğer “hatırlamada süreklilik”te bir sorun varsa, bu sorun dışavurumu kişilik bozuklukları şeklinde ortaya çıkan güçlü bir yalnızlık duygusuna sebep olur. Aşağıda bozukluk sürecinde yalnızlığın temel bir problem olarak ortaya çıktığı kişilik bozuklukları ve ortaya çıkan bu yalnızlığın niteliksel farkları tartışılmıştır.

Borderline Kişilik Bozukluğı ve Yalnızlık

“D, 28 yaşında, kadın; kasiyerlik, satış elemanlığı gibi pek çok geçici işte çalışmış. 1.5 yaşındayken annesini kaybetmiş. Babası ve erkek kardeşleriyle büyümüş. Babası kendisinin ve kardeşlerinin davranış sorunlarıyla baş edebilmek için sık sık şiddete başvurmuş. D, 7 yaşındayken 18 yaşındaki komşusunun oğlunun tecavüzüne maruz kalmış. Bu tecavüz D, 13 yaşına gelinceye kadar zaman zaman tekrarlamış. D, görüşmede çok mutsuz olduğunu; içinde çok derin bir boşluk ve yalnızlık hissettiğini; bu hissi hiçbir şekilde gideremediğini; zaman zaman bileklerini keserek, aşırı alkol tüketerek, D'nin deyimiyle ‘saçma sapan insanlarla’ cinsel birliktelik yaşayarak kendine zarar verdiğini; insanları ilk tanıdığı anda aşırı sevdiğini ancak kısa sürede onlardan nefret ettiğini hatta tiksindiğini söyledi. Bu durum kendisi içinde geçerliydi. Aşırı tutarsızdı ve kim olduğunu tanımlamakta güçlük çekmekteydi. Bildiği tek şey dengesizliğı ve derin yalnızlığıydı. Yalnızlık C'yi çok keskin bir biçimde yakaladığında ‘içinde korkunç bir ölme isteğı belirlediğini’ söyledi. Bu duygularından dolayı insansız yapamamaktaydı. Duygularını çok yoğun ve uçlarda yaşamakta, hiçbir şeye tutunamamaktaydı.”

D tipik bir borderline kişilik bozukluğudur (BKB). BKB olan kişiler D'nin deneyimlediğı gibi kişiler arası ilişkilerde, kendilik imgesinde, duygu durumunda sabit kalamazlar ve bariz biçimde dürtüsel davranırlar (DSM-5, APA, 2013; Kring ve ark., 2014). Diğer insanlara yönelik tutumları ve duyguları kısa bir süre sonra dikkat çekici derecede ve açıklanamaz biçimde değişebilir. Duygularının değişkenliğı tutkulu bir idealleştirmeden, hor

gören bir öfkeye doğru, bir uçtan öbür uca savrulmak şeklinde keskin ve hızlı olur. Kumar oynama, para harcama, cinsel ilişki, yemek ziyafetleri gibi önceden kestirilemeyen kendisine zarar verecek düzeyde dürtüsel davranışları vardır. Genellikle fırtınalı ve gelip geçici ilişkiler kurarlar. Yalnız kalamazlar ve sürekli olarak terk edilmekten korkarlar. Kronik depresyon ve derin boşluk duyguları yüzünden intihar riski barındırırlar ve çok büyük bir kısmının erken yaş travma öyküsü vardır (Kring ve ark., 2014). Gunderson (1996) BKB'nin diğer bozukluklardan ayıran temel özelliğin yalnızlığa karşı hissedilen tolerans yokluğu olduğunu, bozukluğun kendine zarar vermek, öfke patlamaları, duygusal dengesizlik gibi diğer bulgularının ana sebebinin bu toleranssızlıktan ve terkedilme korkusundan kaynaklandığını iddia eder. Benzer şekilde Klonsky (2008) kronik boşluk duygusuyla izolasyon duygusunun güçlü bir şekilde birbirleriyle ilişkili olduğunu ve yalnızlığın kişilerin kendine zarar vermesine ciddi bir zemin oluşturduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu derin yalnızlık duygusunun çekirdeğinde kişinin erken çocukluk döneminde bakım verenle/diğerleriyle kurduğu problemlili ve dengesiz bir ilişkinin içselleştirilmesi yatar (Meehan ve ark.). Bu ilişki temsili, "hatırlamada süreklilik" te ciddi sorunlara yol açar. BKB hastası kişi yalnız kaldığında zihni de yapayalnızdır ve bu boşluk katlanılmazdır. Aslında BKB'deki yalnızlık kişinin zihninde diğerlerinin temsiline dair imgesel düzeyde bir yokluk yaşamasından kaynaklanır ve bozukluktaki diğer semptomlar diğerlerinin imgesinin yokluğuyla ve bu yokluğun yarattığı acıyla başlar. Tıpkı D'de olduğu gibi. D'de B'de ve C'de farklı şekillerde ortaya çıkan bir beceri eksikliği yoktur. D insanlarla ilişki kurabilmektedir. Ancak etrafında insanların olması D'nin yalnızlık hissini gidermeye fayda etmemektedir. Çünkü D'nin zihninde imgesel düzeyde kimse yoktur ve bu yokluk derin bir yalnızlık duygusuna ve bu duygu da D'nin kalabalık içinde de yalnız hissetmesine neden olur. D'nin yaşadığı durum bir miktar bir sonraki bozuklukta anlatılan narsistik kişilik bozukluğu içinde geçerlidir.

Narsistik Kişilik Bozukluğu

"E, 40 yaşında, erkek, bir firmada inşaat mühendisi olarak çalışmaktadır. Çalıştığı firmada oldukça aktif, başarılı, kısa sürede nitelikli bir şekilde iyi işler çıkaran, yakışıklı ve bu konuda çok sık geri bildirimler alan ve sürekli bu bildirimleri almak isteyen biridir. İşteki başarısıyla ve fiziksel özellikleriyle etrafındaki insanların ilgisini çekmektedir. Ancak E işyerinde diğer insanlarla kurduğu ilişkide çok sık öfke nöbeti yaşamakta, ekip çalışması gerektiren işlerde sorun çıkarmaktadır. Bu nedenle müdürü E'nin terfiini durdurmuş, E'ye bir psikolojik yardım alması gerektiğini, eğer bu şekilde giderse iş başarısına bakmayacağını ve sözleşmesini yenilemeyeceğini söylemiştir. Bunun üzerine E danışmaya başvurmuştur. Görüşmede aslında hiçbir yardıma ihtiyacı olmadığını, kendisinin mükemmel biri olduğunu, sıradan insanların onun mükemmelliğini görmekten yoksun olduğunu, kendisini çok yalnız hissettiğini ve bu yüzden mutsuz olduğunu ancak yalnızlığın

başarılı ve mükemmel insanların kaderi olduğunu söyledi. E görüşmede, büyürken anne babasının en iyi olması gerektiği yönünde çok baskısı olduğunu, sınavlarda 90 almasının bile evde başarısızlık olarak değerlendirildiğini belirtti.”

Narsistik kişilik bozukluğuna sahip kişiler (NKB) E’de olduğu gibi kendi benzersizliklerini ve yetilerini büyükenmeci (grandiyöz) bir gözle görürler ve empati yokluğu bozukluğun temel özelliklerindedir. Kibir, çekememezlik, empati yokluğu, birtakım haklara ve avantajlara sahip olma duyguları yüzünden kişiler arası ilişkileri bozuktur (DSM-5, APA, 2013; Kring ve ark., 2014) ve yoğun bir şekilde yalnızlık hissederler. NKB olanlar yalnızlıkla kurduğu ilişki oldukça karmaşıktır. Başkalarının hayranlığını kazanmak gibi büyükenmeci ihtiyaçları yüzünden diğerlerine muhtaçtırlar ancak yakınlık ihtiyaçlarını da inkâr ederler. E’de benzer bir şeyi yaşamaktadır. E mükemmeldir ve diğerlerine ihtiyacı yoktur ama mükemmel olduğunu bilmek için diğerlerine ihtiyacı vardır. Kernberg’e (1975, 1984) ve Kohut’a (1971) göre NKB çocukların, erken çocukluk döneminde anne babanın aşağılayıcı, reddedici ve duygusal açıdan yoksun bırakıcı tutumlarına maruz kalmalarının sonucunda gelişir. Bu çocuklar kendi büyükenmeci ihtiyaçları dışında bir şeyle ilgilenmeyen tutarsız ebeveynlerle baş etmek zorundadır. Çocuğun kendisini sevilen ve becerikli birisi olarak hayal ettiği idealize kendiliği dış dünyanın sevgisizliği ve yıkıcılığı karşısında bir sığınaktır. Onaylanmamış kendilik temsili ile büyükenmeci kendilik temsili entegre olmamıştır. İki kendilik arasındaki zıtlık ve bağlantısızlık diğer insanların hayranlığına duyulan açlık, boşluk duygusu ve utanç ile dışa vurur kendini. Ve bu duygular o denli esir alır ki kişiyi, diğerlerinin dünyasına ilgi duyamaz hale gelir ve empati duygusu geliştiremez. Bu vakada E’nin yalnızlığı D’ninkinden farklıdır. D’nin zihninde imgesel düzeyde bir boşluk vardır. Oysa E’nin kendisini çok sevilen ve becerikli, mükemmel birisi olarak hayal ettiği idealize kendiliğine ve kendi büyükenmeci ihtiyaçlarıyla meşgul bir bakım verenin/ebeveynin sebep olduğu hiçbir şekilde onaylanmamış kendiliğine ilişkin bir temsil vardır. Birbirine tamamen zıt ve bütünleşmemiş bir şekilde var olan kendilik temsilleri, E’de olduğu gibi, bir paradoksa ve bu paradoksta yalnızlığa yol açar.

Erken çocukluk travmaları borderline ve narsistik kişilik bozukluklarında olduğu gibi F vakası üzerinden anlatılacak olan şizoid kişilik bozukluğundaki yalnızlığın ortaya çıkmasında da etkilidir.

Şizoid Kişilik Bozukluğu

“F, 45 yaşında, erkek, bir firmada bilgisayar programcısı olarak çalışmaktadır. Annesinin baskısıyla, annesiyle birlikte görüşmeye gelmiş. Görüşme boyunca F kısacık cümlelerle, çok az konuştu. F kendinde hiçbir şekilde bir sorun görmemektedir. Sadece insanlara karşı bir ilgisi yoktur ve insanların bunu neden

bir sorun olarak gördüğünü anlamamaktadır. Yaşamını bu şekilde sürdürmeyi istemektedir. Konuşurken yüz ifadesinde bir küntlük vardır. F Annesiyle yaşamaktadır. Annesi F bebekken kocasından yoğun fiziksel ve cinsel şiddet görmüştü ve doğru düzgün F ile ilgilenememişti. Bebekliğinde sık sık F'de babasının şiddetine maruz kalmıştı. Annesi çocukluğundan beri F'nin çok sessiz olduğunu, diğer çocuklarla birlikte oynamayı sevmediğini, ergenliğe girdiğinde kızlara karşı bir ilgi duymadığını her zaman biraz tuhaf olduğunu söyledi. Anne çok yaşlandığını, kendisini ölüme yakın hissettiğini, ölmeden önce gözünün arkada kalmaması için oğlunu evlendirmek istediğini ancak oğlunun buna yanaşmadığını belirtti. Ölürse oğlu yalnız kalacağı ve hayatını sürdürmede çok güçlük çekeceği için endişelenmekteydi. Çünkü F'nin insanlarla ilişki kurması gereken işlerini annesi halletmekteydi.”

Şizoid kişilik bozukluğu (ŞKB) olanlar, F'nin yaşadığı gibi, diğer insanlarla ilişki kurmak istemezler ve güçlü duygular hissetmekten büyük oranda yoksundurlar (DSM-5; APA, 2013; Kring ve ark., 2014). Övülmeye, eleştirilmeye ve başkalarının duygularına karşı ilgisizdirlere. Bu bulgular şizofreninin negatif bulgularına benzerdir. Empati yokluğu ise narsistik ve antisosyal kişilik bozukluğunda da görülür. Millon ve Davis (1996), ŞKB olan kişilerde yaşamın ve insan ilişkilerinin haz ve mutluluk veren taraflarını, insanların ihtiyaçlarını ve duygularını hissedememekle ilgili doğumla birlikte gelen bir yetersizlik olduğunu iddia etmişlerdir. Bu yetersizlikle dünyaya gelmek yalnızlığı da beraberinde getirir. Öte yandan özellikle psikanalitik kuramcılar (Fairbairn, 1952; Mahler, Pine ve Bergman, 1975; Winnicot, 1965) erken dönemde anne/bakım verenin kaybının ya da reddedici, duygulardan yoksun bırakıcı anne/bakım verenin tutumunun şizoid gelişimin çekirdeğini oluşturduğunu söylerler. Özellikle güvenlik ihtiyacının ve diğerleriyle ilişki kurmanın birincil kaynağı olan bakım verenle/anneyle ayrılma bireyleşme döneminde yakınlık, etkileşim ve bağlanma ihtiyacını sağlıklı bir şekilde çözemeyen çocuk dış dünyayı tehdit dolu ve baş edilmez bir şey olarak içselleştirecektir. Ve bu tehditten uzaklaşmak için kendi içine çekilip yalnızlığa gömülecektir. (Martens, 2010). Böyle bir durumda yalnızlık travmatik yaşantılara maruz kalmakta olan bebeğin dış dünyanın tehditlerinden korunmak için yaratmış olduğu koruyucu bir kapsül olabilir. F'nin öyküsü de anlatıldığı kadarıyla bu duruma uygundur. Eğer bir travma öyküsü olmasaydı F'nin yaşadığı şizoid yalnızlık bir çeşit his kaybı olabilirdi. His kaybı olsaydı eğer bu durum yalnızlıktan ziyade, daha çok soruna yol açacak bir tek başınalık olarak yorumlanabilirdi.

Şimdiye değin anlatılan kişilik bozukluklarında ortaya çıkan yalnızlığın dinamiğinde ağırlıklı olarak kalıtımsal eğilimler, farklı zamanlarda ve niteliklerde yaşanan erken çocukluk travmaları ve bu travmaların oluşturduğu zihinsel temsiller yer almaktadır. Kişilik bozukluklarında yalnızlığın problem olduğu diğer bozukluklar çekingen ve bağımlı kişilik

bozukluklarıdır. Ancak bu iki bozuklukta G vakasında anlatılacağı gibi yalnızlığın niteliğini belirleyen şey temelde değersizlik duygusu gibi görünmektedir.

Çekingen ve Bağımlı Kişilik Bozukluğu

“G, 27 yaşında, kadın, mimar, bir kamu kurumunda mimarlık yapmaktadır. Lisede ayrı odada yatamadığı ve annesiyle birlikte uyuduğu için psikiyatrik bir yardım almış. İlaç kullanmış. Ancak 6 ay kullanmasına rağmen ilacın bir faydasını görmediği için ilacı ve psikiyatrya gitmeyi bırakmış. Çocukluğundan itibaren yalnızlık G’yi hep korkutmuş. Annenin eteğinden ayrılmayan bir çocukmuş. Anaokuluna ve ilköğretime başlaması çok sorun olmuş. Anneden ayrılmak istememiş. Uzun süre annesi okulda beklemiş. G tek başına hiçbir şey yapmak istememekte ve hiçbir şeyden zevk almamaktadır. Çok basit konularda bile (örn. İşe giderken ne giyeceği konusu) kendi başına karar verememektedir. Eğer buna mecbur kalırsa çok güçlük çekmektedir. İnsanlar onu yalnız bırakmasın diye hiçbir zaman kendi istediği şekilde davranmayıp sürekli diğer insanlara uygun şekilde davranmaktadır. Bu şekilde görünürde yalnız kalmamakta ancak düşüncelerini, duygularını ve taleplerini ifade etmediği için kendisini anlaşılmamış, önemsenmemiş ve yalnız hissetmektedir.”

Çekingen ve bağımlı kişilik bozukluğu (ÇKB, BKB) DSM-5 te C/kaygılı kümede yer alan bozukluklardan ikisidir. ÇKB tanısı sosyal fobide olduğu gibi eleştirilme, reddedilme ve kabul görmeme ihtimaline karşı aşırı duyarlı olan ve bu nedenle insanlarla ilişki kuramayan kişilere konur. Bu kişiler başkalarının kendileri hakkındaki düşünceleri ile aşırı meşguldürler. Bu nedenden dolayı farklı aktivitelere kolay kolay katılmazlar. BKB olan kişiler başkalarının fikrini almadan hareket edemezler. Yalnız kalma konusunda yoğun korkular yaşarlar ve başkalarının fikrini ve onayını alabilmek için hoş olmayan şeyler yaparlar. Sosyal fobiden farkı bu özelliklerin bir kişilik örüntüsü olması ve erken ergenlikten itibaren görülmeye başlamasıdır. Ancak bu üç bozukluk sıklıkla birlikte görülürler. BKB ve ÇKB olan kişilerin temelde kendilerine güvenleri yoktur. Tıpkı G’de olduğu gibi bu kişiler pasif bir şekilde nerede yaşayacaklarına, ne iş yapmaları gerektiğine, kiminle arkadaşlık edeceklerine vb. karar verme sorumluluğunu eşlerine ya da yakınlarına bırakırlar. Karşı tarafı ve onların onayını kaybetmekten korktukları için hatalı olduğunu bildiği halde onun fikrine katılırlar. Yalnız kalmaktan sürekli olarak korkarlar (DSM-5, APA, 2013; Kring ve ark., 2014). Bu iki bozukluğun dışavurumu her ne kadar farklı olsa da Westen ve Shedler (2007) bu bozuklukların temel noktalarda çok sayıda ortak özellikler taşıdığını, iki bozuklukta da depresif bir çekirdeğin bulunduğunu, bu nedenle birbirinden ayırmanın güç olduğunu belirtmişlerdir. Her iki bozuklukta da kişiler çok yoğun bir şekilde yetersizlik, başarısızlık ve değersizlik duyguları yaşarlar. İnsanların onların kusurlarını ve yetersizliklerini fark edip onları reddetmesinden veya terk etmesinden çok korkarlar. Bu yüzden kendilerini çok çaresiz ve umutsuz hissederler. Mevcut korkuları yüzünden asla kendileri olamazlar. Sadece bu

korkularıyla baş etme stratejileri bir miktar farklıdır. Çekingen kişiler insanlardan kaçarak yetersizlik ve değersizlik duygularını maskelerken, bağımlı kişiler daha çok başkalarının onayını almadan hareket etmeyerek bununla baş ederler. ÇKB ve BKB'deki yalnızlık sosyal fobide hissedilen yalnızlığa benzerdir. Yani bu kişiler yalnız kalmak istemezler. Reddedilme ya da terkedilme korkuları yüzünden yalnız kalırlar. Etraflarında insan olsa bile yalnız hissederler. Çünkü korkuları yüzünden kendilerini saklamaktadır. ÇKB ve BKB'deki yalnızlık sosyal fobide hissedilen yalnızlıktan farklı olarak, sorunlu bir kişilik örüntüsünün yol açtığı yalnızlık olduğu için çok daha derin yaşanır ve daha depresif bir nitelik taşır.

Sonuç

Daha öncede değinildiği gibi, yapılan araştırmalar yalnız kalabilme kapasitesinin ruh sağlığıyla pozitif yönde doğrudan ilişkili olduğunu (Katz ve Buchholz, 1999; Larson, 1997; Larson ve Lee, 1996; Mushtaq ve ark. 2014), yalnızlığın objektif olarak tanımlanabilmesine rağmen oldukça subjektif bir deneyim olduğunu (Perlman ve Peplau, 1984) ve çok boyutlu bir olgu olarak ele alınması gerektiğini (Horowitz, French, ve Anderson, 1982) ortaya çıkarmıştır.

Bu makalede, yardım almak amacıyla danışma merkezine başvuran vakalar üzerinden, psikolojik bozukluklarda yaşanan yalnızlığın niteliksel özellikleri ve kökenleri tartışılmıştır. Bu subjektif deneyimin niteliksel özelliklerini ve kökenlerini anlamak önemlidir. Çünkü kişinin tek başına kaldığında psikolojik bir sorun yaşamaması ve üretken olabilmesi yalnızlık deneyimlerinin niteliklerine bağlıdır. Eğer bir kişi tercih ettiğinde yalnız kalabiliyorsa, kendi istediğinde bir sosyal grubun içine girebiliyorsa, diğer insanlarla onaylayıcı ve destekleyici bir ilişkiyi başlatıp sürdürebiliyorsa, öfke ve korku gibi duygularını etkili bir şekilde düzenleyebiliyorsa, yalnız kaldığında bu yalnızlık üretken bir süreç dönüşebilir. Aksi halde bu süreç oldukça yıkıcı boyutlara taşınabilir (Rubin, 2013). Problemler bir süreç dönüşen yalnızlığın niteliklerine pek çok durum etki etmektedir. Şizoid kişilik bozukluğu gibi bazı bozukluklarda ağırlıklı olarak kalıtsal eğilimler yalnızlığı ortaya çıkarırken, borderline kişilik bozukluğu gibi bazı bozukluklarda erken çocukluk travmaları yalnızlıkla ilişkili gibi görünmektedir. Bu nedenler kişinin yaşadığı yalnızlığın niteliğini de değiştirmektedir. Görünürde yukarıda sunulan vaka öykülerinde anlatılan bozukluklara sahip kişilerin hepsi yalnızlık hissetmektedir. Ancak daha derinden bakıldığında yaşanan yalnızlığın subjektif bir deneyim olduğu ve birbirlerinden çok farklı olduğu görülecektir. Dolayısıyla bu kişilerin yalnızlıkla baş etme süreci ile çalışılırken farklı müdahale yöntemlerine ihtiyaç vardır. Örneğin; sosyal kaygısı olan bir hastayla çalışırken değerlendirilme kaygısına odaklanmak ve sürekli olarak diğerlerinin zihnini okumamayı

öğretmek gerekirken, otizmi olan bir hastayla çalışırken gerektiğinde diğerlerinin niyetlerini anlamaya çalışmayı öğretmek gerekir. Yani psikolojik bozukluklarda yaşanan yalnızlığın oluşma sürecini ve niteliğini bilmek, bu alanda çalışan kişilerin hastanın ihtiyacını ona uygun ve doğru bir şekilde karşılamasını sağlayacak müdahale yöntemlerini belirlemesine ciddi katkı sağlayacaktır. Ayrıca gelişimsel süreçte herhangi bir nedenle yalnızlık yaşayan çocuklar için yapılacak olan anne babalara ve okulda çalışan eğitimcilere yönelik önleyici programların içeriğini hazırlarken, bu çocuklarda yaşanan yalnızlığın kökenlerini ve niteliğini dikkate almak çok daha etkili programların ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. Araştırmada psikolojik bozukluklarda yaşanan yalnızlığın niteliği vaka sunumları yöntemiyle tartışılmıştır. Bu yöntem aracılığıyla yapılan araştırmaların güvenilirliği ve geçerliliği daha düşüktür. Bu nedenle yapılacak araştırmalarda, makalede tartışılan sübjektif deneyimin nedenlerine ve niteliksel farklılıklarına daha fazla yer ayırmak ve bu farklılıkları işevuruk hale getirip niceliksel araştırma yöntemleriyle değerlendirmek önemlidir.

Kaynakça

- Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E. (2010). The prediction of gender and attachment styles on shame, guilt, and loneliness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10, 669-682.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5th ed., Washington, DC: Author.
- Attwood, T. (2000). Strategies for improving the social integration of children with Asperger syndrome. *Autism*, 4, 85-100. doi:10.1177/1362361300004001006.
- Baumeister R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 3, 497-529.
- Bauminger, N. ve Kasari, C. (2000). Loneliness and friendship in high-functioning children with autism. *Child Development*, 71, 447-456. doi:10.1111/1467-8624.00156.
- Blatt, S. J., Auerbach, J. S. ve Levy, K. N. (1997). Mental Representations in Personality Development, Psychopathology, and the Therapeutic Process. *Review of General Psychology*, 1(4), 351-374.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol. 1. *Attachment*. New York: Basic Books.
- Brown, L. H., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I. ve Kwapil, T. R. (2007). When the need to belong goes wrong: the expression of social anhedonia and social anxiety in daily life. 778-782
- Cacioppo, J. T., ve Patrick, B. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: W. W. Norton.
- Coplan, R. J. ve Bowker, J. C. (2013). All Alone Multiple Perspectives on the Study of Solitude. İçinde R. J. Coplan ve J. C. Bowker (Ed.), *Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone* (pp. 3-13). Somerset: Wiley-Blackwell.
- Davison, G. C. ve Neale, J. M. (1997). *Anormal Psikolojisi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- DeWall, C. N. ve Bushman, B. J. (2011). Social acceptance and rejection: the sweet and the bitter. *Current Directions in Psychological Science*, 20, 4, 256-260.
- Duy, B. (2003). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eisenberger, N. I. (2012). The neural bases of social pain: Evidence for shared representations with physical pain. *Psychosomatic Medicine*, 74, 2, 126-135. doi:10.1097/PSY.0b013e3182464dd1.
- Ernst, J. M. ve Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied & Preventive Psychology*, 8, 1-22.
- Fairbairn, W. R. D. (1952). *Psychoanalytic Studies of the Personality*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry*, 22, 1-15.
- Griffin, J. (2017). The Lonely Society. Erişim: <https://www.mentalhealth.org.uk/>
- Gunderson, J. G. (1996). The borderline patient's intolerance of aloneness: insecure attachments and therapist availability. *The American Journal of Psychiatry*, 153, 6, 752-8.
- Heinrich, L. M. ve Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718

- Horowitz, L. M., French, R. D. ve Anderson, C. A. (1982). The prototype of a lonely person. İçinde, L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 183–205). New York: Wiley.
- İlhan, (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama güçleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12, 4, 2377-2396.
- Karnick, P. M. (2005). Feeling lonely: Theoretical perspectives. *nursing science quarterly*, 18, 1, 7-12. doi: 10.1177/0894318404272483
- Kasari, C. ve Sterling, L. (2013). Loneliness and social isolation in children with autism spectrum disorder. İçinde, R. J. Coplan ve J. C. Bowker (Ed.), *Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone* (pp. 409-426). Somerset: Wiley-Blackwell.
- Katz, J. C., ve Buchholz, E. S. (1999). "I did it myself": The necessity of solo play for preschoolers. *Child Development*, 55, 2212–2225.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: Aronson.
- Kernberg, O. F. (1984). *Severe Personality Disorders: Psychotherapeutic Strategies*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Klein, M. (1975). On the sense of loneliness. In M. Klein (Ed.), *Envy and gratitude and other Works, 1946–1963*. The writings of Melanie Klein (Vol. 3, pp. 300–313). New York: Free Press. (Original paper published 1963).
- Klonsky, E. D. (2008). What is emptiness? Clarifying the 7th criterion for borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 22, 4, 418-426.
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders*. New York: International Universities Press.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2014). *Abnormal psychology, 12th edition dsm-5 update*. John Wiley & Sons, Inc. (ISBN 978-1-1180-1849-1)
- Kupersmith, J. B., Sigda, K. B., Sedikides, C., ve Voegler, M. E. (1999). Social self-discrepancy theory and loneliness during childhood and adolescence. İçinde, K. J. Rotenberg, ve S. Hymel, (Ed.). *Loneliness in Childhood and Adolescence* (pp. 263-279). New York: Cambridge University Press.
- Kwapil, T. R. Silvia, P. J. ve Barrantes-Vidal, N. (2013). Social anhedonia and solitude. İçinde, R. J. Coplan ve J. C. Bowker (Ed.), *Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone* (pp. 371-390). Somerset: Wiley-Blackwell.
- Larson, R. W. (1997). The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. *Child Development*, 68, 1, 80-93
- Larson, R. W. ve Lee, M. (1996). The Capacity to Be Alone as a Stress Buffer. *The Journal of Social Psychology*, 136, 5-16.
- Long, C. R. ve Averill, J.R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone, *journal for the theory of social behavior*, 33, 1, 21–44. doi: 10.1111/1468-5914.00204.
- MacDonald, G. ve Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, 131, 2, 202–223
- Mahler, M., Pine, F. ve Bergman A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*. New York: Basic Books, Inc.
- Martens, W. H. J. (2010). Schizoid personality disorder linked to unbearable and inescapable loneliness. *European Journal of Psychiatry*, 24, 38-45.

- McGraw, J. G. (2010). *Intimacy and Isolation*. Amsterdam, New York: Value Inquiry Book Series/Philosophy and Psychology.
- McGraw, J. G. (2012). *Personality Disorders and States of Aloneness*. New York: Value Inquiry Book Series/Philosophy and Psychology.
- Meehan, K. B., Levy, K. N., Temes, C. M. ve Detrixhe, J. (2013). Solitude and personality disorders. İçinde, R. J. Coplan, ve J. Bowker (Ed.), *A Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone* (pp. 427-444). Somerset: Wiley-Blackwell.
- Millon, T. ve Davis, R. D. (1996). Schizoid personality disorders: The asocial pattern. İçinde, T. Millon ve R. D. Davis (Ed.), *Disorders of personality DSM-IV TM and Beyond*. New York: Wiley & Sons.
- Mushtaq, R., Shoib, S. Shah, T., ve Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8, 9, 1-4
- Nietzsche, F. W. (1997). *Böyle Buyurdu Zerdüşt* (T. Oflazoğlu, Çev). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. İçinde, L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research And Therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1984) Loneliness research: survey of empirical findings. İçinde, L.A. Peplau ve S.E. Goldston (Eds) *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness* (pp. 13-46). Washington, DC, US Government Printing Office.
- Piaget, J. (1932). *The Language and Thought of the Child*. London, New York: Routledge & Kegan Paul Ltd.
- Rubin, K. H. (2013). Foreword, on solitude, withdrawal, and social isolation. In R. J. Coplan ve J. C. Bowker (Ed.), *Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone* (pp. xii-xviii). Somerset, Wiley-Blackwell.
- Shevlin, M., McElroy, E. ve Murphy, J. (2015). Loneliness mediates the relationship between childhood trauma and adult psychopathology: evidence from the adult psychiatric morbidity survey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 50, 59–601. doi: 10.1007/s00127-014-0951-8
- Silvia, P. J. ve Kwapil, T. R. (2011). Aberrant asociality: how individual differences in social anhedonia illuminate the need to belong. *Journal of Personality*, 79, 1315-1332
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.
- Weeks, M. S. ve Asher, S. R. (2012). Loneliness in childhood: Toward the next generation of assessment and research. In J. B. Benson (Eds.), *Advances in Child Development and Behavior, Volume 42*. New York: Academic Press
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Westen, D. ve Shedler, J. (2007). Personality diagnosis with the shedler-westen assessment procedure (SWAP): Integrating clinical and statistical measurement and prediction. *Journal of Abnormal Psychology*, 116, 4, 810–822
- White, S. W. ve Roberson-Nay, R. (2009). Anxiety, social deficits, and loneliness in youth with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39, 7, 1006–1013. doi:10.1007/s10803-009-0713-8

Winnicott, D. W., (1965). *The Maturation Processes and the Facilitating Environment, Studies in the Theory of Emotional Development*. London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.

Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18, 2, 71-79.

Loneliness as a Clinical Fact: Loneliness and Psychological Disorders

Summary

Loneliness is becoming more and more a problem every day due to rapidly changing environmental and social conditions in the current century. Research in this area has shown that long-term loneliness is highly associated with such psychological disorders as generalized anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, panic disorder, depression, and eating disorders as well as such health-related problems as, alcohol use and cardiovascular disorders (Griffin, 2016; Heinrich & Gullone, 2006; Mushtaq, Shoib, Shah & Mushtaq, 2014; Shevlin, McElroy & Murphy, 2015). Studies in clinical psychology have shown that psychological disorders are directly related to loneliness, but very few studies have addressed the qualitative difference in loneliness occurring in different clinical disorders.

This lack of attention to qualitative state of loneliness also appears in research conducted in Turkey. The focus was mostly on establishing cause-effect relations or developing intervention models on loneliness. There are research reports that address the relationship between perceived level of social support and loneliness among university students (Yılmaz, Yılmaz & Karaca, 2008); effect of gender and attachment style on shame, guilt and loneliness (Akbağ & İmamoğlu, 2010); loneliness in university students: gender roles and loneliness predictors of attachment styles (İlhan, 2012), and the effects of psychological counseling with cognitive-behavioral approach-based groups on loneliness and non-functional attitudes (Duy, 2003). Yet, there is no study on the singularity and quality of loneliness experienced in psychological disorders.

The aim of this study was to reveal qualitative differences in loneliness experienced in different psychopathologies including, but not all, schizophrenia, social phobia, and autism. For this purpose, experiences and narrations of the clients were analyzed under the light of the research literature on the subject.

Method

Psychopathologies co-occurring with high levels of loneliness that poses as a significant issue that needs to be addressed comprised the study. Eight different psychological disorders including schizophrenia, social anxiety disorder (social phobia), autism, borderline personality disorder, narcissistic personality disorder, schizoid personality disorder, avoidant personality disorder, and dependent personality disorder were explored in the study. Case samples presented in the study were selected among the clients in a

counseling center serving women only and run by the municipality. The researcher worked as a clinical psychologist and institutional manager at the center. The clients were informed about the study and measures that would be taken to keep their identity confidential, and their consents were obtained. In order to protect the identity of the participants, code letters replaced the names of the participants and any information that would reveal their identities was omitted.

Case Presentations and Conclusion

Eight different cases were presented in this article. Each case is an example of a different psychological disorder. Case A is schizophrenia patient, case B is social anxiety disorder patient, case C is autism spectrum disorder patient. Loneliness appears to be a major issue that needs to be dealt with in these three disorders. Analysis of the cases revealed that for some cases loneliness is a preference while for others it is not. For example, for the patient with schizophrenia loneliness seems to be a personal preference resulting from social anhedonia. For the patient with social anxiety disorder loneliness is not something desirable but driven by an anxiety over social judgments and rejection. Similarly, the individual with autism viewed loneliness as an undesirable state that is largely caused by lack of social skills. However, the literature shows that although some people with autism prefer to be alone for many it is not their personal choice.

In this article, cases of personality disorders for which loneliness is considered to be a serious symptom were also presented including borderline personality disorder in case D, narcissistic personality disorder in case E, schizoid personality disorder in case F, and dependent and avoidant personality disorder in case G. The loneliness in case D was caused by the traumas experienced mostly in early childhood. It is presumed that early childhood trauma leads to the imaginary level representation of the others in person's mind. Loneliness or intolerance to loneliness in case B, the person with borderline personality disorder, seemed to be related to an absence of the image of others in mind and pain created by that absence. Like the case in borderline personality disorder, in case E, the person with narcissistic personality disorder, loneliness was formed because of problematic early childhood experiences. However, rather than an absence of mental representations of others, it was the presence of opposite and dispersed self-representations that caused loneliness. In case F with schizoid personality disorder, loneliness seems to be a protective capsule developed against a threatening world. The avoidant personality disorder described in case G, and loneliness in the case with dependent personality disorder are similar to the loneliness experienced in case B, the social anxiety case. These patients did not want to be alone and

could easily resolve implicit or explicit messages in social relationships. However, their lack of self- confidence and high levels of social anxiety made it difficult for them to establish healthy relationships.

Understanding the source and quality of loneliness experienced in psychological disorders is very important in prevention of psychological disorders. Therefore, further research is needed to explore in more detail the causes and qualitative differences of the subjective experience discussed in the article.

Niteliksel Çalışma

Engelli Bir Üniversite Öğrencisinin Deneyimleri: İki Farklı Analiz Yöntemiyle Değerlendirme

Müjde KOCA-ATABEY^{1*}, Bahar ÖZ²

¹İstinye Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

²Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

Makale Bilgisi

Anahtar

kelimeler:

engelli üniversite öğrencisi, engelin sosyal modeli, yorumlayıcı fenomenolojik analiz, söylem analizi, yaşanmış deneyimler

Öz

Literatürde engel ile ilgili farklı bakış açıları mevcuttur. Bunların en bilinenleri tıbbi model, sosyal model ve biyopsikososyal modeldir. Bu çalışma; engeli, hayatın bir gerçeği, değişik bir yaşam deneyimi, ilginç ve müspet bir olgu olarak tanımlayan sosyal model çerçevesinde kurgulanmıştır. Bu çalışma kapsamında, engelli bir üniversite öğrencisinin eğitim hayatıyla ilgili deneyimlerinin incelemesi amaçlanmıştır. İlk aşamada, katılımcı ile 55 dakika süren bir görüşme yapılmış ve konuşulanlar kelimesi kelimesine yazıya aktarılmıştır. Daha sonra ise iki farklı nitel analiz yöntemi (yorumlayıcı fenomenolojik analiz -YFA- ve söylem analizi) bir arada kullanılarak analizler yapılmıştır. Kullanılan iki analiz yöntemi engelli bir üniversite öğrencisi olmanın farklı boyutlarında benzer bulgular ortaya çıkarmıştır. Örneğin 'engelli olmanın adil olmadığı' ile ilgili husus hem YFA hem de söylem analizi sonucunda ortaya çıkmıştır. İki analizin sonuçları karşılaştırıldığında ortaya çıkan en büyük fark, olumsuzlukların söylem analizi sonucunda daha çok kendini göstermesidir. Katılımcının deneyimleri anlamlandırılmaya çalışılırken hem içeriğe hem de bu içeriğin nasıl ifade edildiğine odaklanılmıştır. Bu özellikleriyle, tek katılımcının dâhil edildiği bu çalışma, iki farklı analiz yönteminin kullanımı sonucunda elde edilecek bulguları yorumlama konusunda pilot çalışma niteliğinde bir araştırma olarak kabul edilebilir. Sonuçlar, sosyal model bakışıyla incelendiğinde ise toplumun katılımcıya pek çok engel çıkardığı sonucuna varılabilir. Bunun yanında, şartlar ve zaman katılımcının lehine işlemiştir. Engelli üniversite öğrencileri ile ilgili çalışmaların devam etmesi özellikle psikolojik iyilik hallerinin geliştirilmesi açısından önemlidir. Pastanın kreması olarak nitelendirilebilecek bu öğrencilerinin desteklenmesi toplum refahına katkı sağlayacaktır.

Abstract

The literature consists of different perspectives relating disability. The most known models are the medical model, social model and biopsychosocial model. This study is conceptualized within the social model perspective, which argues that disability is a fact of life, a different life experience and it might also be interesting and affirmative. It is aimed to investigate the experience of a disabled university student. Initially a 55-minutes interview was conducted and transcribed verbatim. Afterwards, with the usage of two different qualitative methods (interpretative phenomenological analysis -IPA- and discourse analysis), a quest for meaning was started. The two different methods revealed similar results. These results, focusing on relation based, emotional, and coping like different aspects of being a disabled university student, were presented in detail. The results were discussed in relation to the well-being and quality of life characteristics of disabled people. Particular emphasis was placed on the results' potential contribution to the intervention programs on improvement of well-being and quality of life of disabled university students.

Keywords:

disabled university student, social model of disability, interpretative phenomenological analysis, discourse analysis, lived experiences

*Sorumlu Yazar, İstinye Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Topkapı Kampüsü, Maltepe Mah., Edirne Çırpıcı Yolu, No.9 Zeytinburnu, İstanbul. . Tel: (0 850) 283 50 00; Fax: (0 212) 481 36 88
e-posta: mujde.koca.atabey@gmail.com; matabey@istinye.edu.tr
Gönderim Tarihi (Received): 28.05.2018; Kabul Tarihi (Accepted): 21.06.2018
DOI: 10.31682/ayna.427561
2148-4376 / All rights reserved.



Giriş

Bugüne kadar farklı bağlamlarda yapılmış engel ile ilgili çalışmalara bakıldığında, ilgili alanyazında farklı bakış açılarının mevcut olduğu görülmektedir. Bunlardan en eskisi tıbbi modeldir. Tıbbi modele göre engel bir hastalıktır ve engelli kişi de tedaviye muhtaç bir konumundadır (Oliver, 1996; Ong-Dean, 2005). Bunun yanında, 1970`lerde İngiltere`de ortaya çıkan sosyal model, engelin asıl nedeninin kişiden değil toplumdan kaynaklandığını savunur (Barnes ve Mercer, 2003; Morris 1993). Bu modele göre konuşamama bir fiziksel sorunsa, gerekli teknik donanım sunulmamasından kaynaklanan iletişim kuramama durumu bir engeldir; kişinin durumundan ziyade, fiziksel, sosyal ve psikolojik bariyerler engeli yaratır (Morris, 1993). Bu bakış açısına göre, konunun uzmanı da engelli kişinin kendisidir (Oliver, 1996). Sosyal model, içinde bulunulan kültürün de engeli tanımlamadaki anlamlı etkisine (Priestly, 2003) ve kişi toplumsal dışlanma nedeniyle “engellenmiş” olduğuna (UPIAS, 1975) vurgu yapar. Bu bakış açılarının yanı sıra, Amerika temelli biopsikososyal model engeli bir bütünsellik içinde açıklar (WHO, 2002); ancak, eklektik olmayı amaçlayan ve “fazla olan iyidir” bakış açısı ile düzenlenen bu model de her zaman ve durum için geçerli sonuçlar vermeyebilir (Ghaemi, 2009). Literatürde engel ile ilgili olarak karşımıza çıkan diğer iki model, kişisel model ve trajedi modelidir. Adı geçen iki modelin de engeli yorumlamada yetersiz kaldığı söylenebilir. Kişisel model, engeli kişinin problemi olarak tanımlar; trajedi modeline göre ise engelli kişi ya zavallı ya da süper kahramandır. Her iki bakış açısıyla da engel, tek yönlü dar bir perspektifle normalin veya yaşanan gerçek yaşantının dışına çıkarılıp açıklanmaya çalışılmıştır (French 2004; Oliver, 1996). Bu çalışma; engeli, hayatın bir gerçeği, değişik bir yaşam deneyimi, ilginç ve müspet bir olgu olarak tanımlayan sosyal model kapsamında kurgulanmıştır (bkz. French ve Swain, 2004; Morris, 1991; Oliver, 1996). Bu noktada belirtilmesi gereken önemli bir husus da kullanılan dil ile ilgilidir. Yaygın ve nispeten yerleşmiş olduğundan çalışma kapsamında “engelli kişi” (person with a disability) ifadesi kullanılmaktadır fakat kavramsal olarak arkasında durulan bakış açısı “engellenmiş kişi” (disabled person) yönündedir. Bunun sebebi, çalışma kapsamında Davis ve Green`in (1999) de vurguladığı gibi engelin kişinin taşıdığı bir bavul parçası olmadığı, aksine kişinin çevresi ve toplum tarafından engellendiği görüşünün savunulmasıdır.

Engel, eğitim (örn. Barnes, 2007; Koca-Atabey, Karancı, Dirik, Aydemir, 2011), çalışma ortamı (örn. Humber, 2014), trafik ortamları (örn. Bakır, 2016; Koca-Atabey ve Öz, 2017) gibi çeşitli alanlarda çalışılmış ve engelin bu alanlarda kişilerin yaşadığı tecrübeler, hayat kaliteleri ve genel iyilik halleri gibi konulara direk veya dolaylı etkileri olduğuna değinilmiştir. Özellikle insanların temel hakları ile ilgili alanlar göz önünde tutulduğunda engellenmiş bir bireyin yaşadığı sıkıntılar ve sonuç olarak yaşadığı psikolojik ve teknik

sorunlar daha farklı bir önem kazanmaktadır. Eğitim bu temel haklardan, eğitim ortamları da bu alanlardan biridir. Holloway (2001) eğitimde engelin ders ile ilgili bilgiye ulaşamamaktan kaynaklandığını söyler. Engelli üniversite öğrencisinin pek çok sorunu vardır. Kalacak yer, ulaşım (örn. Soorenian, 2013), fiziksel çevrenin uyumsuzluğu (örn. Redpath, Kearney, Nicholl, Mulvenna, Wallace ve Martin, 2013), kütüphaneyi ve yemekhaneyi kullanma (örn. Dökmen ve Tutarel-Kışlak, 2004) ile ilgili somut sorunların yanında sosyal sınırlamalar ve tutumlardan kaynaklanan sorunlar da engelli üniversite öğrencilerinin (örn. Fuller, Healey, Bradley ve Hall, 2004; Goode, 2007; Redpath vd., 2013) hayatlarını zorlaştırmaktadır. Sıralanan bu sorunların, ilk etapta düşünüldüğünde engelli üniversite öğrencileri ile engelli olmayan üniversite öğrencilerinin benzer şekilde yaşadığı problemler olduğu düşünülebilir; oysa daha detaylı bakıldığında engelli öğrencilerin engelli olmayan öğrencilerle aynı konularda yaşadıkları problemlerin daha yoğun, fazla veya farklı içeriklere sahip problemler olabileceği görülmektedir (Hopkins, 2011). Engelli üniversite öğrencilerinin deneyimlerini şekillendiren en önemli unsurlardan biri kendilerine sunulan ya da sunul(a)mayan imkânlardır (Koca-Atabey, 2013; Koca-Atabey vd., 2011; Poussu-Olli, 1999). Engelli üniversite öğrencileri, hayatlarının erken yetişkinlik döneminin başlarında hayata yeni atılmış, akademik ortam ve görevlerine uyum sağlama çabasının yanında engelin getirdiği psikolojik, sosyal ya da fiziksel sorunlarla da boğuşan bireylerdir. Engelli olsun veya olmasın üniversite öğrencilerinin eğitimlerine başladıkları yaşların aynı zamanda madde kullanımı, internet bağımlılığı gibi çeşitli problemli davranışların sergilenmeye başladığı; depresyon ve kaygı gibi psikolojik sağlık problemlerinin görülme sıklığının arttığı yaşlara denk gelmesi bu grubun genel olarak “riskli grup” olarak nitelendirilmesine sebep olmuştur (Wynaden, Wichmann ve Murray, 2013). Üniversite yıllarında bu örüntünün gözlemlenmesinin kişiler için hayat kalitesi düşüklüğü, akademik başarısız ve düşük hayat tatmini gibi şekillerde sonuçlanması yüksek olasılıkla görülmektedir (Eisenberg, Golberstein ve Hunt, 2009). Engelli üniversite öğrencilerine bakıldığında, tüm öğrencilerin yaşadığı genel akademik ve sosyal adaptasyonun yanında maruz kaldıkları engellenmişlik ile ilgili adaptasyonlarının hayat yüklerini artırmakta ve psikolojik sağlıklarını etkilemekte olduğunu göz önünde bulundurmak gereklidir. Bir başka deyişle, bahsedilen genel “riskli grup” içinde yer alan engelli üniversite öğrencilerinin yaşantılarının ve deneyimlerinin detaylı bir şekilde anlamlandırılmasının, bu grubun hayata adaptasyon sürecini ve yaşanan zorluklarını anlamak açısından oldukça değerli olduğu görülmektedir. Bugüne kadar engelin eğitim sektöründe çalışıldığı pek çok çalışma bulunmaktadır (örn. Koca-Atabey vd., 2011; Laes ve Westerlund, 2018; Martins, Borges ve Gonçalves, 2017). Bu çalışmalar incelendiğinde, bu konudaki alanyazının farklı özelliklerde öğrenci veya öğrenci gruplarının katılımcı olarak dahil edildiği, nicel ve nitel yöntemlerin kullanıldığı araştırmalardan oluştuğu görülmektedir.

Nitel yöntemlerin kullanıldığı analizler geniş örneklemeden veri toplanıp yorumlanmasını sağlasa da araştırmacıya altta yatan sebepler, süreçler, çeşitli anlamlandırmalar ile ilgili detaylı bilgi sağlayamamaktadır. Nitel analiz yöntemlerinin temelinde anlam yatar. Bu yöntemin kullanımındaki temel amaç katılımcıların deneyimlerini anlayabilmektir (Willing, 2001). Nitel analizde araştırmacı ile katılımcı arasında direk, yakın ve derin bir iletişim vardır (Hammersley, 1996). Daha zengin bir anlayış elde edebilmek, bütün resmi görmek, kelimeleri duymak, etkileşimleri gözlemlemek ve bağlamı incelemek açısından da dinamik, derin, yaratıcı ve yeniden tanımlayıcı olan nitel analizin (Taylor ve Bogdan, 1998; Zambo, 2004) kullanımı uygun görülmüştür.

Bu çalışma kapsamında, iki farklı nitel analiz yöntemini bir arada kullanarak bir engelli üniversite öğrencisinin üniversite ortamındaki yaşantısı, tecrübeleri, duyguları, düşünceleri ile ilgili derinlemesine bir anlam arayışına çıkmıştır. Bu amaç çerçevesinde engelli üniversite öğrencisinin deneyimlerini incelerken, yöntemsel farklılıkları ortaya koymak ve bulgularda oluşan değişiklikleri yorumlayabilmek hedeflenmektedir. Bu yönüyle çalışma açıklayıcı ve deneysel olarak nitelendirilebilir. Bu çalışmada, engelli öğrenci olma deneyimlerinin üniversite eğitimi seviyesinde incelenmesinin ve iki farklı nitel analiz yönteminin kullanımının sağlayacağı detaylı anlamlandırmanın sunulması amaçlanmaktadır.

Yöntem

Katılımcı

Bu çalışma İngiltere’de yapılmıştır. Katılımcı, 19 yaşında tarih bölümünde lisans eğitimine devam eden, İngiliz kadın bir üniversite öğrencisidir. Vücudunun sol tarafı sağa oranla daha zayıftır, sol kolunu kullanmamaktadır, sol bacağını ve ayağını kullanırken de zorlanmaktadır. Fiziksel problemlerin temelinde serebral palsi (beyin felci) yatmaktadır.

İşlem

Katılımcıya üniversitenin engel ofisi koordinatörü (disability office coordinator) aracılığıyla ulaşılmıştır. Katılımda gönüllülük esastır. Görüşmeye başlamadan önce katılımcıya araştırmanın amaçları açıklanmış; gizlilik ve etik ile ilgili detaylar netleştirilmiştir. Katılımcının tanınma riskinden bahsedilmiştir. Bu husus, özellikle katılımcı sayısının az olduğu nitel çalışmalarda ortaya çıkabilmektedir (Damianakis ve Woodford, 2012; Morse, 1998). Katılımcıya verilen takma ad Lisa’dır. Görüşme esnasında ses kaydı alınmış ve konuşulanlar kelimesi kelimesine yazıya aktarılmıştır; yazıya aktarıldıktan sonra veriler

katılımcı ile paylaşılmış, içerik doğruluğu teyit edildikten sonra analizlere başlanmıştır (bkz. Whittington ve Burns, 2005).

Veri Toplama Aracı ve Veri Analizi Yöntemleri

Katılımcıya engelli bir üniversite öğrencisi olmanın nasıl bir deneyim olduğunu anlamak üzere yöneltililecek bir takım genel sorular hazırlanmıştır. Sorulan soruların ilki ve en genel olanı “Bir üniversite öğrencisi olarak engelli olmak nasıl bir şeydir?” sorusudur. Bu soruyu katılımcının kendi özgür konuşma ve ifade şeklinin desteklenmesi için kendi tercih ettiği içerik ve hıza göre doğal bir konuşma ortamında cevaplaması beklenmiştir. Daha sonra aynı uygulama şekliyle “Engelinizi nasıl tanımlarsınız? Üniversite kapsamında sunulan desteklerden bahseder misiniz? Üniversitede engel ile ilgili başınıza gelen/tanıık olduğunuz olumlu uygulamalar nelerdir? Üniversite ortamında yaşadığımız zorluklardan engelli olmak ile ilişkilendirebilecekleriniz var mıdır?” soruları katılımcıya kendi doğal cevaplama süreç ve tercihlerine göre cevaplanmak üzere yönlendirilmiştir. Katılımcı ile bu sorular üzerinden 55 dakika süren yarı-yapılandırılmış bir görüşme yapılmıştır.

Araştırmada iki farklı nitel analiz yöntemi bir arada kullanılmıştır. Kullanılan ilk analiz yöntemi Yorumlayıcı Fenomonolojik Analiz'dir (YFA). YFA doğası gereği öznel ve araştırmacının katkısını gerekli kılacak şekilde katılımcının belli bir konudaki görüşünü araştırmayı amaçlar (Smith, Jarman ve Osborn, 1999). Katılımcıların kişisel ve sosyal dünyalarını nasıl anlamlandırdığı araştırma sorusu ışığında yorumlayıcı bir biçimde incelenir; yaşanmış deneyimleri araştırmacının bakış açısıyla yorumlamak esastır. Esneklik gerektiren bir yöntem olan YFA için en uygun veri toplama aracı yarı-yapılandırılmış görüşmelerdir (Smith ve Osborn, 2003). YFA'nın üç temel özelliği vardır. Bunların birincisi görüşmelerin detaylı bir şekilde analiz edilmesidir. Bir diğeri tümevarımsal, esnek ve kolaylaştırıcı olmasıdır. Son özellik ise sonuçların literatür ışığında değerlendirilmesidir (Mayers, Leavey, Vallianatou, ve Barker, 2007; Pringle, Drummond, McLafferty, ve Hendry, 2011; Smith, 2004). YFA temelde sağlık psikolojisi çalışmalarında kullanılmak üzere geliştirilmiştir ve en çok kullanıldığı alan hastalık deneyimleridir (Smith 1996; 2011). YFA'nın temel amacının tüm katılımcıların tamamen ve derinlemesine değerlendirilmesi olması sebebiyle örneklemeler genel olarak az sayıda katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcı sayısı ile ilgili bir kural bulunmamaktadır, bu karar yapılacak analizin derinliği, tek tek katılımcılardan gelen verinin zenginliği ve araştırmacının katılımcıları ne şekilde değerlendirmeyi veya karşılaştırmayı planladığı gibi faktörlere bağlıdır. Bu temelde, bu çalışmada olduğu gibi tek katılımcının yer aldığı YFA çalışmalarını da; 15 katılımcının yer aldığı çalışmaları görmek mümkündür (bkz. Pietkiewicz ve Smith, 2014). YFA'nın kullanıldığı ve tek bir katılımcının

yer aldığı araştırmalara, bir itfaiyecinin grev deneyimlerinin incelendiği çalışma örnek gösterilebilir (Brunsdan ve Hill, 2009).

Bu çalışma kapsamında kullanılan diğer analiz yöntemi ise söylem analizidir. Söylem analizi dili bağlam çerçevesinde değerlendirir ve bir kelimeyi okumanın pek çok farklı yolu olduğundan bahseder (Willing, 2003). Kullanılan kelimelerin hangi kelimeler olduğundan ziyade, konuşma sırasındaki hatalar, duraklamalar, vurgulanan bölümler ve tereddütte kalınan noktalar daha önemlidir. Söylem analizi, doğallıktan yanadır, dilin incelenmesini amaçlar; araştırma sorusu temel unsurdur (Gill, 1996). Söylem analizi, diğer nitel analiz yöntemleri gibi, farklı şekillerde elde edilen verilerin (örn. doğal gelişen konuşma diyalogları) incelenebileceği bir yöntemdir. Bununla beraber, bu analizde çokça kullanılan veri toplama yöntemi görüşmelerdir (Potter, 1996). Bu çalışma kapsamında söylem analizinden gelişen “söylemsel psikoloji” bakış açısı kullanılmıştır. Söylem, söylemsel psikolojide büyük ölçüde insanların gündelik yaşantılarını yürütürken doğal olarak ortaya çıkan konuşmaların özellik ve niteliklerine; katılımcıların söylemlerini oluştururken ne yaptıklarına odaklanırken, her türden metin ve konuşma da söylem olarak anlaşılır (bkz. Potter, 2004; 2012). Deneyimler söylemsel psikolojinin özellikle üzerinde durduğu hususlardır (Willing, 2003). Buna ilaveten, Arkonaç (2014) söylemsel psikolojinin, kişilerin karşılıklı etkileşimleri nasıl idare ettiği ile ilgilendiğini de belirtmiştir. Yöntemsel açıdan bakıldığında, söylemsel psikolojinin esnek yapısı dikkat çekmektedir. Potter (1992) söylemsel psikolojisi bakış açısıyla söylem analizi yapmanın tek bir yolu olmadığından bahseder; tek bir vakaya, ya da daha geniş bir örnekleme sahip olunabilir. Söylem analizi ile yapılan ve tek bir katılımcının yer aldığı çalışmalara bir örnek Worthman ve Troiano'nun (2016), bir lise öğrencisiyle yaptığı ve ‘iyi öğrenci olmak’ ile ilgilendikleri araştırmadır. Bu çalışmada, söylemsel psikoloji bakış açısıyla tek bir katılımcının engeli hakkında konuşurken yaptıkları (hata, dil sürçmesi, duygusal durum değişiklikleri) ve hayatını sürdürürken çevresiyle etkileşimleri ile ilgili söylemlerinin niteliği üzerine yoğunlaşmıştır.

Veri Analizi ve Sonuçlar

Yorumlayıcı Fenomonolojik Analiz

İlk analiz yöntemi olan Yorumlayıcı Fenomonolojik Analiz sonucunda ortaya 5 üst tema çıkmıştır. Bunlar; (1) engel ile ilgili duygular, (2) ilişkiler, (3) algılanan ayrımcılık, (4) engeli kabul etme/engel ile başa çıkma ve (5) dün-bugün karşılaştırması`dır. Engel ile ilgili duygular üst temasının iki alt teması mevcuttur; bunlar, negatif duygular ve karmaşık duygular`dır. Algılanan ayrımcılık üst teması ise eğitim hayatı ile ilgili ayrımcılık ve iş hayatı

ile ilgili ayrımcılık olmak üzere iki alt temadan oluşmaktadır. Aşağıda YFA analizinin sonuçları ayrıntılarıyla sunulmuştur.

1. Engel ile İlgili Duygular

1.a. Negatif Duygular

Lisa, engel ve engelli olmak ile ilgili negatif duygulardan bahsetmektedir, Bu duygular çeşitlidir. Utanç, yalnızlık ya da sinir bozukluğu olarak ortaya çıkmaktadır: “(Engelli olmanın) adil olmadığını düşünüyorum, bu durum sinirlerimi bozuyor.” “Bazen, yardım istemek oldukça utanç verici oluyor.” “Özellikle ilkokulda çok yalnızlık hissettim.”

1.b. Karmaşık Duygular

Lisa'nın yaşadığı bir diğer durum ise kafa karışıklığıdır: “Küçükken özellikle, anlayamaz; anlam veremezdim, kafam karıştırdı niye farklı olduğumla ilgili.”

2. İlişkiler

Lisa (ve çevresindekiler) genellikle engeli dışlayarak ilişki kurmayı tercih etmişlerdir. “(Arkadaşlarım) bana özel bir muamelede bulunmuyorlar.” “(Engelim, eski erkek arkadaşım ile olan) ilişkimize dahil değildi.” “Ailem için engelli Lisa değil, sadece Lisa'yım.” Engel herhangi bir şekilde ilişkiye dahil olduğunda çok da pozitif bir etki yaratmadığı söylenebilir. “Okulda bana isimler takarlardı, mesela “tavuk bacak” derlerdi.”

3. Algılanan Ayrımcılık

Lisa, iki temel konu da ayrımcılık yaşadığını belirtmiştir. Bunlar, iş hayatı ile ilgili ve eğitim hayatı ile ilgili ayrımcılıktır.

3.a. İş hayatı ile ilgili ayrımcılık

“Şimdiki işimde (kasiyerlik) herhangi bir ayrımcılık yaşamadım, patronum durumumu biliyor ama ben dile getirmeden dile getirmedi. Ücretim herkesle aynı. Mola sürelerim aynı.”

3.b. Eğitim hayatı ile ilgili ayrımcılık

“Okulda herkesten daha az ödev verirlerdi, ve daha az sınıf içi alıştırma. Sonra dedim ki; ‘bu durum benim beynimi etkilenmiyor.’ İlk başlarda ‘sen bunu yapamazsın’ deyip vermiyorlardı.”

4. Engeli Kabul Etme/Engel ile Başa Çıkma

Lisa'nın basa çıkma stratejisi daha çok kabullenme seklindedir:

“Bazı şeyleri yapamamaya alıştım. Mesela çok fazla basamak çıkamamak.

“Okulda pek çok gezi oluyordu, tırmanışlar ya da su sporlarını içeren. Bunların hiç birine katılmadım. Ama şimdi daha iyiyim, bununla yaşamaya alıştım.”

5. Dün-Bugün Karşılaştırması

Lisa ve engel ilişkisinde zamanın getirdiği bir iyileşmeden söz edilebilir. Bu hem fiziksel anlamda güçlenmeye dayalı bir iyileşme hem de daha metaforik anlamda yaşanan toplumsal iyileşmenin yansımalarıdır.

“Orta okulda, ilkokula nazaran kendime daha çok güveniyordum.”

“Eskiden her şey daha zordu. Şimdi, fiziksel becerilerim de arttı, örneği asansör arayışlarım azaldı.”

“Şimdi her şey daha iyi. Üniversitede kimsenin engelinden dolayı ayrımcılığa uğramaması için çalışıyorum, herkes eşit haklara sahip olmalı.”

Söylem Analizi

Söylem analizinde sorulan soru temel alınmaktadır, pek çok farklı konu etrafında gerçekleşen görüşmenin temel sorusu ‘Engelli olmak nasıl bir şey?’dir. Analiz sonucunda, tüm görüşmeye yayılan iki yaygın tez ortaya çıkmıştır. Bunlar, (1) engelim beni etkilemiyor ve (2) engelli olmak adil değil savlarıdır. Katılımcı görüşme sırasında en çok bu iki konu üzerinde durmuş; konuşma sırasındaki hataları, vurguları ve duraksamaları en çok bu alanlarda yoğunlaşmıştır. Aşağıda söylem analizi sonucunda ortaya çıkan detaylı sonuçlar

sunulmuştur; alıntılardaki köşeli parantezler katılımcının konuşma sırasındaki hata, tepki ve durmalarını, altı çizili kelimeler ise vurguladığı noktalara işaret etmektedir.

1. Engelim Beni Etkilemiyor

Lisa, engelinden bahsederken genellikle ‘o’ veya ‘bu’ gibi zamirleri kullanmayı tercih etmiştir. Duraksadığı ve hata yaptığı yerler ‘engelim beni etkilemiyor’ savını destekleyecek niteliktedir.

“‘O’ (Engelim) beni zihinsel olarak etkilemiyor [kelime hatası], nasıl bir insan olduğumu da etkilemiyor.”

“Erkek arkadaşım, pardon, eski erkek arkadaşım, ‘onu’ [durma] engelimi biliyordu ama bu ilişkimizi etkilemiyordu.”

“Okulda herkesten daha az ödev verirlerdi, ve daha az sınıf içi alıştırma. [Durma] Sonra dedim ki; ‘bu durum benim beynimi etkilenmiyor.’ İlk başlarda “sen bunu yapamazsın” deyip vermiyorlardı.”

2. Engelli Olmak Adil Değil

“(Küçükken) ‘bu adil değil niye diğer insanlar normal de ben değilim diye düşünüyordum. “

“Mümkün olduğunca bağımsız olmaya çalışırım. Yardım istemekten hoşlanmam. Bu konuda rahatsızlık duyuyorum [durma], çünkü bu adil değil, bu tip şeyleri [yüz ifadeleriyle sinirlendiğini belirtti] (bıçak kullanarak et kesmek gibi) kendim yapabilmeliyim.”

“Şimdi (üniversite hayatında) kendime daha çok güveniyorum; bu adil değil, engelli olmak [durma] benim suçum değil diyebiliyorum.”

Tartışma

Bu çalışma, engelli bir üniversite öğrencisinin engel ile ilgili deneyimlerini ve bu deneyimleri söze nasıl döktüğünü incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada iki farklı nitel analiz yöntemi (yorumlayıcı fenomenolojik analiz –YFA- ve söylem analizi) bir arada kullanılarak bu yöntemlerin ortak ve farklılaşan bulguları temelinde derinlemesine bir analiz yapmak ve anlam çıkarmak hedeflenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, kullanılan iki analiz yönteminin hem benzer içerikte bulgular ortaya çıkardığı, hem de bunu yaparken kendi karakteristik özelliklerine göre farklı nokta ve durumları sergilediği görülmektedir. YFA kapsamında engel ile ilgili duygular teması kapsamında karşımıza çıkan “engelli olmanın adil olmadığı” savı söylem analizinde de ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde, YFA’nın

“algılanan ayrımcılık” temasında da söylem analizinde ortaya çıkan engelin adil olmayışı ile ilgili pek çok vurgu mevcuttur. Ayrıca, YFA’daki “ilişkiler” alt temasında katılımcı, üniversite eğitimi sürecindeki arkadaşlarıyla, romantik ilişkideki partneriyle ve aile üyeleriyle ilişkilerinden bahsederken ve “dün-bugün karşılaştırması” alt temasında geçmiş hayat dönemleri ve eğitim aşamalarında yaşadığı zorlukları anlatırken, söylem analizinde de ortaya çıktığı gibi şu anda geldiği noktada engelinin kendisini etkilemediği savını sıklıkla dile getirmiştir. İki analizin sonuçları karşılaştırıldığında elde edilen içerik benzerliklerin yanında, ortaya çıkan en büyük fark, olumsuzlukların, söylem analizi bakış açısıyla incelendiğinde daha çok kendini göstermesidir. Vurgu ve yanlış yüklem kullanma (örn. etkilemiyor yerine etkiliyor) gibi konuşma hataları daha çok bu kısımlarda yapılmıştır.

Araştırmanın bulguları üniversite çağındaki genç yetişkinlerin psikolojik sağlık ve iyilik hali ile ilişkili değişkenlerin ışığında tartışıldığında daha çok anlam kazanmaktadır. Daha önceki çalışmalarda gösterildiği gibi üniversite eğitimi alan genç yetişkinler için psikolojik sağlık, adaptasyon, iyilik hali ve hayat kalitesi ile ilgili bir çok faktör bulunmaktadır (örn. Koca-Atabey, vd., 2011; Martins ve vd., 2017). Bu kişilerin kişilik gelişiminin ve akademik başarılarının sağlanabilmesi için psikolojik iyilik hali ile ilişkilendirilen bazı yetkinliklerin kazandırılması yönünde uygulamalar yapılması ve müdahale programları geliştirilmesi gerektiği belirtilmiştir (örn. Gutman ve Schoon, 2015). Bu yetkinliklerden bazıları ahlaki, bilişsel, sosyal, duygusal, ruhsal ve esneklikle ilgili yetkinlikler olarak sıralanabilir. Akademik performans ile pozitif, problemli davranışlarla negatif yönde ilişkisi bulunan bazı yetkinliklerin de öz-yeterlilik, sosyal ve duygusal yetkinlik gibi yetkinlikler olduğu bulgulanmıştır (bkz., Caprara, Vecchione, Alessandri, Gerbino, ve Barbaranelli, 2011; Catalano ve vd., 2012; Roth ve Brooks-Gunn, 2003). Bu özellikler kişinin engelli olup olmamasından bağımsız; ancak engelli olmasıyla daha farklı bir tanım, anlam ve önem kazanabilecek özelliklerdir. Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgulara bakıldığında katılımcının sosyal, duygusal bilişsel yetkinlikle ilgili örnek oluşturabilecek ifadeler kullandığı, zihinsel esneklik açısından da oldukça belirgin ve yetkin özellikler sergilediği görülmektedir. Analizlere bakıldığında YFA sonuçlarında direk üst tema isimlerinden anlaşılabilir olan “engeli kabul etme/engel ile başa çıkma”, “engel ile ilgili duygular”, bunların içeriğinde detaylı örneklendirilmiş olan daha önceki yıllardan üniversite hayatına geçiş sürecinde hissettiği utanma, yalnızlık, zamanla engelden veya engellenmiş olma durumundan dolayı yapamadığı işler, katılmadığı aktiviteler ve süreç içinde baş etme yetisinin artması ile ilgili durumları net bir şekilde örneklendirmiş ve kendi içinde anlamlandırmış olması katılımcının psikolojik iyilik hali kapsamında değerlendirilebilen yukarıda sıralanan yetkinliklere sahip olma derecesini göstermektedir. Aynı şekilde söylem analizi sonuçlarına bakıldığında da engelinin kendisinin nasıl bir insan olduğunu

etkilemeyen bir faktör olduğunun vurgulanması, zamanla engelli olmanın kendisiyle ilgili bir şey olmadığı noktasına geldiğini ifade etmesi ve hayatını sürdürürken zaman içinde bağımsız olma yolunda ilerleyebilmesi Lisa'nın öz-yeterlilik açısından da gelişim sürecini örneklendiren ifadeler olmuştur. Öte yandan, söylem analizi kapsamında incelendiğinde katılımcının belirli noktalarda, özellikle engelinin kendisini etkilemediğini ve engelli olmanın adil olmadığını en net şekilde ifade ettiği noktalarda, çeşitli konuşma hataları yapması, duraksaması veya sinirlendiğini belli etmesi, engelle yaşama konusundaki adaptasyon zorluğunu bu süreçteki olumsuz tecrübeleri ortaya çıkarır niteliktedir. Bu olumsuz tecrübeler katılımcının iyilik halini negatif yönde etkileyebilecek bir ortam oluşturmuştur. Bununla birlikte, sonuçları sosyal model bakış açısı çerçevesinde değerlendirdiğimizde, katılımcının yaşamı boyunca pek çok engelle karşılaştığı ve toplumun engel yaratmada oldukça cömert davrandığı söylenebilir. Toplum hem eşit katılım noktasında problemler yaratmış hem de Lisa'nın pek çok olumsuz duyguyla karşılaşmasına zemin hazırlamıştır. Şartlar ve zaman, alan yazınında engel ile ilgili olarak vurgulanan iki önemli husustur (örn. Schillmeier 2008; Koca-Atabey, 2017). Bu iki kavramda Lisa'nın lehine işlemiş ve engelin kendisinden kaynaklanmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Çalışma kapsamında iki farklı nitel analiz tekniğinin kullanılması elde edilen bulguların farklı yöntemlerle incelendiğinde nasıl bir örüntü sunacağını göstermiştir. Kullanılan YFA ve söylem analizi teknikleri bu çalışmada birbirleriyle uyumlu ve bazı açılardan örtüşen sonuçlar sunmuştur; fakat bu durum iki analiz tekniğinin birbirinin tekrarı olduğu anlamına gelmemektedir. Bu noktada nitel analizdeki araştırmacının analizlerin karakteristik özelliklerine odaklanarak veriyi yorumlayışı öne çıkar. Unutulmamalıdır ki, YFA'da da, söylem analizinde de öznellik esastır. O nedenle eğer bir araştırmacı bir çalışma kapsamında katılımcıların ne dediğiyle daha çok ilgileniyorsa YFA'yı; nasıl dediğini de vurgulamayı hedefliyorsa söylem analizini seçmelidir. Hiç kuşkusuz YFA ve söylem analizindeki benzerlikler ya da farklılıklar ile ilgili derinlemesine teorik bir tartışma yapmak daha kapsamlı çalışmalar gerekecektir. Bu araştırma, YFA ve söylem analizi yöntemlerinin bir arada kullanması ve bu şekilde farklı durumsal ve etkileşimsel yaşam deneyimlerini farklı noktalara odaklanarak bir araya getirmesi açısından alanyazına anlamlı bir katkı sağlayıp ileride yapılacak benzer çalışmalara örnek ve alt yapı oluşturabilecek bir çalışmadır. Nitel analizde farklı yöntemin bu çalışmada olduğu şekliyle bir arada kullanılması yaygın bir durum olmasa da, bu çalışma gibi tek katılımcının dahil olduğu bir çalışma bu tür bir uygulama için uygun bir zemin olarak düşünülmüştür. Özellikle veri analizi sırasında oluşacak içeriğin yoğunluğunun getireceği karışıklık ve sonuçların karşılaştırılmasında çıkabilecek zorluklar gibi sebeplerle bu tür bir çalışmayı daha fazla sayıda kişinin katılımcı olduğu bir yapıda uygulamak mümkün olmayabileceği düşünülmüş, bu çalışmanın bu

yöntemle özellikle tek kişinin katılımcı olacağı bir şekilde kurgulanması da bu sebebe dayanmıştır.

Bu çalışma kapsamında, farklı yöntemlerin kullanımına ek olarak araştırmacıların ve katılımcının farklı deneyimlerinin de ortaya çıkan etkileşimi zenginleştirdiği düşünülmektedir. Bu çalışmada araştırmacıların deneyimleri ile ilgili değinilmesi gereken bir husus araştırmacıların engel araştırmaları ile ilgili önceki deneyimlerdir (örn., Bakır ve Öz, 2016; Koca-Atabey, 2013; Koca-Atabey ve Öz, 2017). Bu deneyimler tüm nitel verinin yorumlanmasında etkili olmuştur.

Bu araştırma ile ilgili önemli bir unsur katılımcının ve araştırmacıların anadil farklılığıdır. Bu durum veri kaybına yol açmış olabilir. Ayrıca, araştırmacılar ve katılımcı farklı kültürden yetişmiş ve dolayısıyla engel ile ilgili farklı kavramsallaştırmalara sahiptirler. Bu farklılıklar, her ne kadar veri kaybına ve kavramsallaştırma farklılıklarına potansiyel zemin hazırlasa da, engel olgusunu anlamak yönünde bir zenginlik oluşturabileceği de düşünülmektedir.

Tek katılımcının detaylı analizine dayanan bu çalışmanın sonunda engelli üniversite öğrencilerinin deneyimlerinin onların şu anda buldukları nokta ve süreçsel olarak geçtikleri yoldaki yaşantılarının belirgin ve anlamlı içeriklerle gruplanabileceği ortaya çıkmıştır. Bu gruplamanın psikolojik sağlık ve iyilik hali ile ilgili değişkenlerle bağlantılı özellikler sergilediği görülmüştür. Bu bulgular, üniversite eğitimi alan engelli öğrencilerin gelişimsel süreçteki ve engel özelliklerine göre yaşadıkları deneyimler bazında ileriki çalışmalara konu olmaya devam etmesinin gerekli ve önemli olduğunu göstermiştir. Bunun en büyük nedeni, “pastanın kreması” olan bu katılımcıların, deneyim ve yetkinliklerinin anlaşılması yoluyla müdahale ve önleme programlarına bilhassa da eğitim konusuna ışık tutabilecek olmalarıdır. Engelin anlamlandırılmasının kültürel bir olgu olduğu düşünülecek olursa bu tür çalışmaların ülkemizde yapılması ve sonuçlarının kültürel özellikler temelinde çeşitli uygulamalara yansıtılabilmesi hem engelli hem engelsiz kişilerin sağlıklı etkileşimine ve psikolojik sağlıkla ilgili tüm yetkinlikler konusunda gelişimine katkıda bulunma potansiyelindedir. Türkiye’de engel, tam da Shakespeare`in (2008) tanımladığı gibi karmaşık bir beladır. Ayrıca, engel ile ilgili kırılması çok güç bir kısır döngü de mevcuttur (Koca-Atabey, 2016) ve belki de çözüme yardımcı olabilecek en önemli husus da yaşanmış deneyimlere ve o deneyimlerin söze nasıl döküldüğüne kulak vermektir.

Kaynakça

- Arkonaç, S. A. (2014) Psikoloji ve söylem çalışmaları. *Eleştirel Psikoloji Bülteni*, 39-54.
- Barnes, C. (2007). Disability, higher education and the inclusive society. *British Journal of Sociology of Education*, 28(1), 135-145.
- Barnes, C. ve Mercer, G. (2003). *Disability*. UK: Polity Press.
- Bakır, A. B. (2016). An Investigation and Comparison of Human Factors in Driving and Attitudes Towards Disabled Drivers: A Study with Disabled and Non-Disabled Drivers. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Bakır, A. ve Öz, B. (2016). Trafikte engelli sürücülere yönelik tutumlar: Mülakat sonuçlarının içerik analizi. Sürdürülebilir Ulaşım İçin Yol ve Trafik Güvenliği Kongresi (ROTRASA) Bildiri Kitabı.
- Brunsdan, V. ve Hill, R. (2009). Firefighters' experience of strike: An interpretative phenomenological analysis case study. *The Irish Journal of Psychology*, 30(1-2), 99-115.
- Caprara, G. V., Vecchione, M., Alessandri, G., Gerbino, M., ve Barbaranelli, C. (2011). The contribution of personality traits and self-efficacy beliefs to academic achievement: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 81(1), 78-96.
- Catalano, R. F., Fagan, A. A., Gavin, L. E., Greenberg, M. T., Irwin, C. E., Ross, D. A., ve ark. (2012). Worldwide application of prevention science in adolescent health. *Lancet* 379(9826), 1653-1664.
- Damianakis, T. ve Woodford, M. R. (2012). Qualitative research with small connected communities: Generating new knowledge while upholding research ethics. *Qualitative Health Research*, 22(5), 708-718.
- Davis, L. ve Green, J. (1999). Living disability: A conversation. *Social Alternatives*, 18(1), 18-23.
- Dökmen, Z. Y. ve Tutarel-Kışlak, Ş. (2004). Engelli olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin demografik ve psikolojik özellikleri ile sorunlarının karşılaştırılması. *Kriz Dergisi*, 12(2), 33-47.
- Edwards, D., & Potter, J. (1992). *Discursive psychology*. London: Sage.
- Eisenberg, D., Golberstein, E., ve Hunt, J. B. (2009). Mental health and academic success in college. *B.E. Journal of Economic Analysis and Policy*, 9. Article 40.
- French, S. (2004). Can you see the rainbow? The roots of denial. J. Swain, S. French, C. Barnes, ve C. Thomas, (Eds). *Disabling barriers-enabling environments* (ss. 81-86). London: Sage Publications.
- French, S. ve Swain, J. (2004). Controlling inclusion in education: Young disabled people's perspectives. J. Swain, S. French, C. Barnes ve C. Thomas, (Eds). *Disabling barriers-enabling environments* (ss. 169-175). London: Sage Publications.
- Fuller, M., Healey, M., Bradley, A., ve Hall, T. (2004). Barriers to learning: A systematic study of the experience of disabled students in one university. *Studies in Higher Education*, 29(3), 303-318.
- Ghaemi, S. N. (2009). The rise and fall of the biopsychosocial model. *British Journal of Psychiatry*, 195(1), 3-4.
- Gutman, L. M. ve Schoon, I. (2015). Preventive interventions for children and adolescents: A review of meta-analytic evidence. *European Psychologist*, 20(4), 231-241.

- Gill, R. (1996). Discourse analysis: Practical implementation. J. T. E. Richardson, (Ed). *Handbook of qualitative research methods for psychology and the social sciences* (ss. 141-156). Leicester: British Psychological Society.
- Goode, J. (2007). 'Managing' disability: Early experiences of university students with disabilities. *Disability and Society*, 22(1), 35-48.
- Hammersley, M. (1996). The relationship between qualitative and quantitative research: Paradigm loyalty versus methodological eclecticism. J. T. E. Richardson, (Ed). *Handbook of qualitative research methods for psychology and the social sciences* (ss. 159-174). Leicester: British Psychological Society.
- Holloway, S. (2001). The experience of higher education from the perspective of disabled students. *Disability and Society*, 16(4), 597-615.
- Hopkins, L. (2011). The path of least resistance: A voice-relational analysis of disabled students' experiences of discrimination in English universities. *International Journal of Inclusive Education*, 15(7), 711-727.
- Humber, L. A. (2014). Social inclusion through employment: the marketisation of employment support for people with learning disabilities in the United Kingdom. *Disability and Society*, 29(2), 275-289.
- Koca-Atabey, M. (2013). A personal validation of the social nature of disability: Different environments, different experiences. *Disability and Society*, 28(7), 1027-1031.
- Koca-Atabey, M. (2016). Yeşilçam'da körlüğün temsili: Trajik, tıbbi ve zamansız. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1), 16-27.
- Koca-Atabey, M. (2017) Re-visiting the role of disability coordinators: The changing needs of disabled students and current support strategies from a UK university. *European Journal of Special Needs Education*, 32(1), 137-145.
- Koca-Atabey, M., Karancı, A. N., Dirik, G., ve Aydemir, D. (2011). Psychological well-being of Turkish university students with physical impairments: An evaluation within the stress-vulnerability paradigm. *International Journal of Psychology*, 46(2), 106-118.
- Koca-Atabey, M. ve Öz, Bahar. (2017). Telling about something that you do not really know: Blind people are talking about vision! *Disability and Society*, 32(10), 1656-1660.
- Laes, T. ve Westerlund, H. (20018). Performing disability in music teacher education: Moving beyond inclusion through expanded professionalism. *International Journal of Music Education*, 36(1), 34-46.
- Mayers, C., Leavey, G., Vallianatou, C., ve Baker, C. (2007). How clients with religious or spiritual beliefs experience psychological help-seeking and therapy: A qualitative study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14(4), 317-327.
- Morris, J. (1991). *Pride against prejudice. Transforming attitudes to disability*. London: Women`s Press.
- Morris, J. (1993). *Independent lives. Community care and disabled people*. London: Macmillan Press.
- Morse, J. M. (1998). The contracted relationship: Ensuring protection of anonymity and confidentiality. *Qualitative Health Research*, 8(3), 301-303.
- Ong-Dean, C. (2005). Reconsidering the social location of the medical model: An examination of disability in parenting literature. *Journal of Medical Humanities*, 26(2-3), 141-158.

- Oliver, M. (1996). *Understanding disability: From theory to practice*. New York: St Martin's Press.
- Pietkiewicz, I. ve J. A. Smith (2014). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *nomenological Analysis. Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal*, 20(1), 7-14.
- Potter, J. (1996). *Representing reality: Discourse, rhetoric and social construction*. London: Sage Publications.
- Potter, J. (2004). Discourse analysis as a way of analysing naturally occurring talk. In D. Silverman (Editor), *Qualitative research: Theory, method and practice* (pp. 200-222). London: Sage.
- Potter, J. (2012). Discourse analysis and discursive psychology. In: H. Cooper (Editor). *APA handbook of research methods in psychology: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 111-130). Washington: American Psychological Association Press.
- Poussu-Olli, H. S. (1999). To be a disabled university student in Finland. *Disability and Society*, 14(1), 103-113.
- Priestly, M. (2003). *Disability. A life course approach*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Pringle, J., Drummond, J., McLafferty, E., ve Hendry, C. (2011). Interpretative phenomenological analysis: A discussion and critique. *Nurse Researcher*, 18(3), 20-24.
- Redpath, J., Kearney, P., Nicholl, P., Mulvenna, M., Wallace, J., ve Martin, S. (2013). A qualitative study of the lived experiences of disabled post-transition students in higher education institutions in Northern Ireland. *Studies in Higher Education*, 38(9), 1334-1350.
- Roth, J. L., ve Brooks-Gunn, J. (2003). Youth development programs: Risk, prevention and policy. *Journal of Adolescent Health*, 32(3), 170-182.
- Schillmeier, M. (2008). Time-spaces of in/dependence and dis/ability. *Time and Society* 17 (2/3), 215-231.
- Shakespeare T. (2008). Disability: Suffering, social oppression, or complex predicament? M. Düwell, C. Rehmann-Sutter, ve D. Mieth (Eds), *The contingent nature of life: Bioethics and limits of human existence* (ss. 231-241). Heidelberg: Springer.
- Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology and Health*, 11(2), 261-271.
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, 5(1), 9-27.
- Smith, J. A., Jarman, M., ve Osborn, M. (1999). Doing interpretative phenomenological analysis. M. Murray ve K. Chamberlain (Éds), *Qualitative Health Psychology: Theories and methods* (ss. 218-240). London: Sage Publications.
- Smith, J. A. ve Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. J. A. Smith (Ed), *Qualitative psychology. A practical guide to research methods* (ss. 51-80). London: Sage Publications.
- Soorenian, A. (2013). Housing and transport: access issues for disabled international students in British universities. *Disability and Society*, 28(8), 1118-1131.
- Taylor, S. J. ve Bogdan, R. (1998). *Introduction to qualitative research methods: A guidebook and resource*. New York: Wiley.

- UPIAS [Union of the Physically Impaired Against Segregation]. (1975). *Fundamental principles*. Erişim adresi: <http://disability-studies.leeds.ac.uk/files/library/UPIAS-fundamental-principles.pdf>
- Whittington, A. ve Burns, J. (2005). The dilemmas of residential care staff working with the challenging behaviour of people with learning disabilities. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(1), 59-76.
- WHO [World Health Organization]. (2002). *International classification of functioning, disability and health: ICF*. Geneva: World Health Organization.
- Willing, C. (2001). *Introducing qualitative research in psychology. Adventures in theory and method*. London: Sage Publications.
- Willing, C. (2003). Discourse Analysis. J. A. Smith (Ed), *Qualitative psychology. A practical guide to research methods* (ss. 159-183). London: Sage Publications.
- Worthman, C. ve Troiano, B.(2016). A good student subject: A Foucauldian discourse analysis of an adolescent writer negotiating subject positions. *Critical Studies in Education*, DOI: [10.1080/17508487.2016.1246372](https://doi.org/10.1080/17508487.2016.1246372)
- Wynaden, D., Wichmann, H., ve Murray, S. (2013). A synopsis of the mental health concerns of university students: results of a text-based online survey from one Australian university. *Higher Education Research and Development*, 32(5), 846–860.
- Zambo, D. (2004). Using qualitative methods to understand the educational experiences of students with dyslexia. *Qualitative Report*, 9(1), 80-94.

The experiences of a disabled university student: An evaluation with two different analysis methods

Summary

The literature consists of different perspectives relating disability. The most known models are the medical model, social model and biopsychosocial model. Medical model argues that disability is an illness and should be treated by the clinicians. Biopsychosocial model aims an eclectic perspective and has a more is better point of view. This study is conceptualized within the social model perspective, which argues that disability is a fact of life; a different life experience and it might also be interesting and affirmative. It is not the impairment but the society that disables people. The current study aimed to investigate the experiences of a disabled university student. The participant was a 19-year-old female who is studying history. Her pseudonym was Lisa and she is from the UK. Initially a 55-minute interview was conducted and transcribed verbatim. Afterwards, two different qualitative methods namely interpretative phenomenological analysis -IPA- and discourse analysis were conducted. IPA aims to investigate how the participants are making sense of the personal and social world by taking its three theoretical underpinnings as the base: phenomenology, hermeneutics, and ideography. IPA is flexible concerning sample size and favours homogenous and purposive sampling. On the other hand, discourse analysis evaluates language within the context and argues that there is more than one way to evaluate a word. The current study adopts the discursive psychology framework. Discursive psychology investigates how participants use language to negotiate and manage social interactions. Experience is an important element of discursive psychology; it also favours flexibility. According to the results, IPA revealed the following five superordinate themes: (1) emotions related to disability, (2) relations, (3) perceived discrimination, (4) accepting disability/coping with disability and (5) comparison of yesterday and today. Discourse analysis revealed two important discourses: (1) my disability is not affecting me and (2) being disabled is not fair. The two abovementioned methods revealed similar results focusing on different aspects of being a disabled university student. For instance, both IPA and discourse analysis revealed that 'it is not fair to be disabled person.' Both IPA and discourse analysis have a subjective nature. On the other hand, the results of the discourse analysis revealed more negativity in the way that the participant mentioned about her experiences. The overall results showed that, if the researcher aims to deal with the content, s/he should choose IPA. If the process of producing that content is much more important to the researcher, then discourse analysis should be preferred. From a social model perspective, we might discuss

that Lisa was extensively disabled by the society. There were issues related to equal participation, which may lead up to negative emotions. On the other hand, both the context and time favoured her and she came to the point that she is not the source of disability; the main source of disability is the society. Studies, especially the qualitative ones, relating disabled university students should be continued in order to provide the literature with detailed understanding of this group of students and find ways to improve their wellbeing. This need is crucial as the disabled students are the cream of the crop at university settings. Additionally, deeper analyses might be necessary to discuss the similarities and differences between IPA and discourse analysis. The present research should be considered a pilot study emphasizing this need within its framework.



Vaka Çalışması

Sınır (Borderline) Kişilik Bozukluğu: Bir Vaka Çalışması

Yasemin BOZDAĞ^{1*}, Özden YALÇINKAYA-ALKAR¹

¹Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İnsan Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

Makale Bilgisi

Anahtar kelimeler:
sınır kişilik bozukluğu, vaka formülasyonu, kişilik değerlendirmesi

Keywords:
borderline personality disorder, case formulation, personality consideration

Öz

Sınır kişilik bozukluğu, genel olarak kişilerarası ilişkilerde süregelen bozulmayla beliren duygulanımda dengesizlik ve birtakım dürtüsellik örüntülerinin eşlik ettiği bir sendrom olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışma, sınır (borderline) kişilik bozukluğu örüntüsü gösteren D. isimli danışanın 15 seans sonunda ele alınan vaka formülasyonu ve psikoterapide süpervizyon sürecini içermektedir. D., 37 yaşında, lise mezunu, orta boylu, hafif kilolu, kendine bakımı yerinde bekar bir anne olup temizlik görevlisi olarak çalışan bir kadındır. Çalışmanın ilk bölümünde danışanın demografik bilgileri, önceki tedavisi, aile ve sosyal yaşantısı, eğitim ve iş hayatı öyküsü, kendisinin ifade ettiği zayıf ve güçlü yönleri gibi bilgiler ayrıntılı olarak sunulmuştur. Ardından terapist ile danışan arasında kurulan ilişki, psikoterapi süreci ve bilişsel davranışçı terapi kapsamında ilişkili psikolojik test ve değerlendirme bulguları çerçevesinde yararlanılan teknikler tedavi stratejisi olarak ele alınmıştır. Son olarak, kişilik değerlendirmesi bölümünde bu değerlendirmenin danışan üzerinde nasıl bir etkisinin olduğu, terapi aşamalarının ve gelişmelerin incelenmesi, danışanın elde ettiği kazanımlar ve terapi kapsamında uzun vadede ele alınması gereken noktalar tartışılmıştır. Böylece bir sınır kişilik bozukluğu vakasının özelliklerinden yola çıkılarak bozukluk ve psikoterapi süreci hakkında farklı bir bakış açısı sunmak amaçlanmıştır.

Abstract

Borderline personality disorder can be defined as a syndrome with an imbalance in feelings which generally appears with problems in interpersonal relations and impulsivity patterns. This study includes a case formulation and supervision process in psychotherapy at the end of the fifteen sessions of a client named D. who indicates borderline personality disorder pattern. D. is a 37 years old, high school graduated single mother who is of medium height and weight, well cared and works as a cleaner. In the first part of the study, demographic information, previous treatments, family and social life, education and work life, strengths and weakness of the client, as she declared, has been presented in a detailed way. Then, the relationship between therapist and client, psychotherapy process and the techniques which are benefited as a part of the relevant psychological tests and evaluation of findings within the context of cognitive behavior therapy have been undertaken as a treatment strategy. Finally, in the personality assessment section, it was discussed how this assessment has an effect on the client, examining stages of the therapy and developments, the client's achievements, and the points that need to be addressed in the long run in the context of therapy. Thus, it is aimed to provide a different perspective on the disorder and the pps psychotherapy process from the characteristics of a borderline personality disorder.

*Sorumlu Yazar, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İnsan Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Esenboğa Külliyesi, Dumlupınar Mahallesi, Esenboğa/Ankara. Tel: (0 312) 324 15 55; Fax: (0 312) 324 15 05
e-posta: yaseminbozdog18@hotmail.com,
DOI: 10.31682/ayna.435935
Gönderim Tarihi (Received): 18.02.2018; Kabul Tarihi (Accepted): 08.05.2018
2148-4376/ All rights reserved.

D. Vakası: Demografik Bilgiler

Adı Soyadı: D.

İş: Temizlik Personeli

Yaş: 37

Doğum Yeri: Yozgat

Cinsiyet: Kadın

Eğitim Durumu: Lise

Medeni Durum: Bekâr

Geliş Biçimi: Kendi isteği ile

Danışan 1980 yılında Yozgat'ta doğmuştur ve 5 kardeşi bulunmaktadır. Babası çiftçi, annesi ise ev hanımıdır. Ancak ikisini de yakın geçmişte kaybetmiştir. D. yaşına uygun gözüken, orta boylu, hafif kilolu, kendine bakımı yerinde, koyu tenli, diplerinde beyazları beliren ve uçlarına doğru karamel rengi saçları olan 37 yaşında bekâr bir annedir. Tüm görüşmelere çalışma koşullarına uygun bir şekilde iş yeri formasıyla, makyajsız ve saçları toplu bir şekilde gelmiştir. Bir kızı vardır ve onunla birlikte Ankara'da yaşamaktadır. Fiziksel bir rahatsızlığı bulunmayan D., herhangi bir sosyal ortamının kalmadığını belirtmiştir.

Daha Önceki Tedaviler

2008 yılında psikiyatriste giden danışana ölüm korkusu ve panik bozukluk tanısıyla etken maddesi essitalopram olan Cipralax 5 mg verilmiştir. Ancak danışan yan etkilerinden endişe etmesinden dolayı ilacı yalnızca bir gün kullanıp bırakmıştır. Bunun dışında herhangi bir psikolojik tedavi almadığını belirtmiştir.

Eğitim ve İş Hayatı

Lise mezunu olan D., eğitim hayatını Kayseri'de tamamlanmıştır. Kendisi orta düzeyde başarılı bir öğrenci olarak gören danışan, ilkokula 6 yaşında yaşitlarından önce başlamıştır. Durumu fark eden öğretmenin bu nedenle kendisini 1. sınıfta bıraktığını ifade etmiştir.

Danışanın iş yaşantısı incelendiğinde 16 yaşından itibaren sekreter, kırtasiyeci, otel görevlisi gibi çok farklı işlerde çalışarak geçimini sağladığı belirlenmiştir. Bu nedenle çalıştığı yerlerin isimlerini tek tek hatırlamadığını ancak en çok sekreterlik yaptığını belirtmiştir. Hatta bu işi yaparken birkaç kez tacize uğradığını ifade etmiştir. Ancak konu hakkında daha fazla detay vermemiştir. İşten ayrılma sebeplerinin genellikle bu işlerin geçici olması ya da iş arkadaşları ve patronlarıyla anlaşamaması olduğunu belirtmiştir. Son olarak, iki yıl önce bir üniversitenin temizlik görevlisi pozisyonunda sigortalı olarak şuan ki işine başlamıştır.

Aile Yaşantısı

Danışan 1980 yılında Yozgat'ta doğmuştur. Babası çiftçi, annesi ise ev hanımıdır. Ancak babası 4 yıl, annesi ise 3 ay önce vefat etmiştir. D.'den alınan bilgiye göre; ablası doğumundan kısa bir süre sonra ölmüştür ve birkaç yıl sonra doğmuş olan danışan, ölen ablasının kimliğini kullanmaktadır. Yozgat'ta yaşayan ailesi abisinin işe başlaması üzerine danışan 6 yaşındayken Kayseri'ye taşınmıştır. D. çocukluğunda yeteri kadar ilgi ve sevgi görmediğini belirtmekle birlikte yine de mutlu bir hayatı olduğunu ifade etmiştir.

D. çocukluk çağını annesi, babası ve diğer beş kardeşiyle birlikte geçirmiştir. 'Eski toprak köylü kadını' olarak tanımladığı annesi ile ilişkisinin iyi olduğunu ve onu çok sevdiğini belirtmiştir. Danışan ilk görüşmede babasıyla ilişkisinin normal olduğunu söylemişse de daha sonraki görüşmelerde sınırlı bir ilişki içerisinde oldukları anlaşılmıştır. Babasını 'tam bir eski kafalı, otoriter' olarak tanımlamış ve kız çocuklarına değer vermediği için kendisini de bir türlü sevmemediğini ifade etmiştir. D., 15 yaşında ve ortaokul öğrencisi olan kızını ise 'yokluktan anlamayan ve sürekli bir şeyler isteyen bir çocuk' olarak nitelendirmiş ancak her şeye rağmen onun kendisi için çok değerli olduğunu belirtmiştir.

Danışan en büyük ablasını çok soğuk olmasından dolayı sevmediğini, abisinin ve ikinci ablasının ise o küçükken evlendiği için evden erken ayrıldığını ve tam bir kardeşlik ilişkisi geliştiremediklerini belirtmiştir. Erkek kardeşiyle ise beraber büyüdüklerini ama huyu babasına benzediği için onunla da anlaşamadıklarını ancak küçük kız kardeşi ile iyi ilişkileri olduğunu ifade etmiştir. Şuan kızıyla birlikte Ankara'da yaşayan D., artık kardeşleriyle çok görüşmediğini bu nedenle hiçbir zaman birbirine bağlı bir aile olamadıklarını düşündüğünü ifade etmiştir.

Sosyal Yaşam

Danışan hayatı boyunca çok az arkadaşı olduğunu ifade etmiştir. Genel olarak sosyal hayatında yakın arkadaşlıklar kurmadığını, hiçbir zaman popüler kızlardan biri olmadığını ve diğerlerinin onu gruplarına dâhil etmediklerini düşünmektedir. Şimdiye kadar yalnızca ortaokulda bir kız arkadaşıyla çok iyi anlaştığını fakat başka şehirde yaşadığı için artık onunla da görüşemediklerini belirtmiştir. Sosyal hayatına dair 'Oldum olası çekingen, içine kapamık bir yapım vardı.' ifadesini kullanmıştır. Şu anki hayatında da bu durumun değişmediğini, oldukça az sayıda arkadaşı olduğunu ve onlarla da çok nadir buluştuğunu belirtmiştir. Ayrıca son zamanlarda kadınlardan ziyade erkeklerle daha kolay arkadaşlık kurduğunu, onların kendisini daha iyi anladığını ifade etmiştir.

Karşı Cins ile İlişkiler

Danışan ortaokuldan beri kısa süreli flörtleri olduğunu belirtmiştir. İlk ciddi ilişkisinin kızının babası olan evli biriyle olduğunu, onunla ilişkisinin de birkaç gün içinde

çok hızlı ilerlediğini ifade etmiştir. Aralarında yalnızca danışanın arkadaşının kocası olması şeklinde bir tanışıklık varken, D. arkadaşının evine ziyarete gittiğinde bu kişinin ona karşı duyguları olduğunu fark ettiğini, ilk cinsel ilişkisini bu kişi ile yaşadığını ve birbirlerini hiç tanıyamadan kaçmaya karar verdiklerini belirtmiştir. Bu kişiyi kibirli ve kendini beğenen biri olarak tanımlamıştır. Birlikte oldukları bir yıl boyunca hiçbir iş yapmadığını, çalıştığı yerde zimmetine para geçirdiği için sürekli kaçak halde yaşadığını, alkol bağımlısı olduğunu ve kendisine sık sık şiddet uyguladığını belirtmiştir. D.'ye göre; aralarında yoğun duygular yaşanmıştır ancak karşı tarafın düzenli çalışmaması, var olan kötü alışkanlıkları ve eşinden vazgeçememesi gibi problemler aralarını açmıştır. Danışanın şu anki ilişkisi incelendiğinde son birkaç yıldır evli olan başka bir erkek arkadaşıyla görüştüğü ve ayda bir buluşarak cinsel ilişki yaşadıkları belirlenmiştir.

Öyküsü

Danışan 2002 yılında Kayseri'de arkadaşının kocasıyla tanıştığı günü hayatının dönüm noktası olarak görmektedir. Tanışma sürecinin arkadaşının evine gidip geldiği sırada arkadaşının kocasının danışanı görmesi ve duygularını itiraf etmesiyle başladığını belirtmiştir. Kısa bir süre sonra da danışanın ailesinin rızası olmadan Nevşehir'e kaçtıklarını ifade etmiştir. D. doktorunun çocuk sahibi olmasının zor olduğu sözüne güvendiği için de beklemediği bir anda evli olmadığı bu kişiden hamile kalmıştır.

Danışan yaklaşık bir yıl kadar beraber yaşadıklarını ancak bu zaman diliminde birkaç kez ayrılma kararı alıp evleri ayırdıklarını belirtmiştir. En son kızının babasının, eve bir daha dönmemesi üzerine D., 2007 yılında Ankara 'ya ablasının yanına taşınmaya karar vermiştir. Ablasıyla birlikte yaşamaya başladıktan birkaç ay sonra danışan bir gün işte olduğu için ablasından kızını kreşten almasını istemiştir. Fakat o gün işten çıktıktan sonra kızını ablasının alacağını düşünerek onları evde bekleyen danışana akşam kızının hala kreşten alınmadığına dair bir telefon gelmiş ve saatlerce ablasına ulaşamamıştır. Ardından ablasının araba kullanırken kaza geçirdiğini öğrenmiştir. Haberi aldıktan sonra aniden hastaneye gelen danışan, ablasını kanlar içindeki o halini gördükten sonra o görüntünün aklından hiç çıkmadığını ve aylarca bu durumla baş etmeye çalıştığını belirtmiştir. Bunun üzerine hem aile bireylerinin suçlamaları hem de kendi düşünceleri nedeniyle kendisini aşırı derecede suçlu ve üzgün hissettiğini belirten danışan, iki yıl yoğun bakımda yaşayan ve sonrasında vefat eden ablasına hastanede tek başına baktığı dönemde 4-5 yaşlarındaki kızının evdeki ilaçları içerek zehirlendiğini öğrenmiştir.

Danışan ablasının vefatından dört sene sonra babasını kaybetmiştir. Danışanın cenazesine gelmesini istemeyen babası, hakkını kızına helal etmemiştir. Nitekim danışan da Kayseri'deki cenaze törenine gittiğini ancak yetişemediğini belirtmiştir. Üç dört yıl bu

sorunlarla yüzleşmeye çalışan danışan, 2017 yılında işinden izin alarak kızıyla 15 gün Eskişehir'e tatile gitmiştir. Fakat o sırada annesinin beyin damarlarının tıkanıp ve kötüleşmeye başladığını öğrenmiştir. Apar topar Ankara'ya dönen danışan, yoğun bakımdaki annesini de yaklaşık üç ay önce kaybetmiştir. Bu zaman dilimlerinde bir yıl kadar en büyük ablasıyla yaşamış ancak ablasının danışanın kızını problem etmesinden dolayı 'bir gece yarısı onları kapıya koyduğunu' ifade etmiştir.

Bu sıralar danışan sevdiği tek kardeşinin problemleriyle ilgilendiğini, ona yardımcı olmaya çalıştığını ancak yeterli olamadığını düşündüğünü ve bu duruma üzüldüğünü belirtmiştir. Ayrıca aralarının daha iyi olduğunu söylediği ablasının da beyin tümörü nedeniyle sağlık sorunları yaşadığını ve kendisini bunu düşünmekten alıkoyamadığını belirtmiştir. Öte yandan, 15 yaşında ortaokul öğrencisi olan kızıyla ilişkisinin de artık bozulmaya başladığını, onun kendisini hiç dinlemediğini ve aralarında sık sık maddi beklentilerden doğan tartışmalar yaşandığını ifade etmiştir. İki yıl öncesine kadar sigortasız çalıştığından dolayı devlet desteği aldığını ancak üniversitede hizmetli olarak işe girince tüm maddi desteklerin de kesildiğini belirtmiştir. Kısaca, D. tüm bu yaşadıklarından dolayı kendisini iyi hissetmediğini paylaşmış ve bu nedenle 'terapi almak' istediğini ifade etmiştir.

Danışanın Zayıf ve Güçlü Yönleri

Danışan eskisi kadar güzel görünmediğini, çoğunlukla duygularıyla hareket ettiğini ve bu durumun kendisini zor durumlara soktuğu için en zayıf yönlerinin bunlar olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, 'tek varlığım' dediği kızıyla da ilişkisi kötü olduğu için artık hayattan zevk alamadığını ve bu nedenle tüm bunların onun zayıflıkları olduğunu ifade etmiştir. Danışan güçlü yönlerini ise çok merhametli ve temiz kalpli olması, güzel yemek yapması, kimsenin arkasından konuşmaması, borcuna düşkün olması, temiz ve titiz olması şeklinde sıralamıştır.

Tanı Açısından İzlenimler

Danışanın ergenlikten itibaren kişilerarası ilişkilerinde yaşadığı artan sorunlar, evlilik dışı birlikteliğinden dünyaya gelen kızı ve bu durum karşısındaki tutumu, farklı erkeklerle gelişigüzel yaşadığı cinsel ilişki süreçleri göz önüne alındığında DSM 5 (APA, 2013) Borderline (Sınır) Kişilik Bozukluğu tanı kriterini karşıladığı düşünülmüş ve bu bozukluk sorgulanmıştır.

Danışanın depresif semptomları ele alındığında Majör (Yeğin) Depresyon tanısı alması uygun görülebilir. Ancak erken erişkinlikte başlayan ve değişik bağlamlarda ortaya çıkan, kişilerarası ilişkilerde, benlik algısında, kendilik imajında ve duygulanımda tutarsızlık ve belirgin dürtüsellik ile giden yaygın bu örüntünün sınır kişilik bozukluğundan kaynaklandığı düşünülmüş; DSM 5 (APA, 2013) Borderline (Sınır) Kişilik Bozukluğu tanı

kriterinde bulunan 'yoğun dönemsel disfori, kolay kızma ya da genellikle birkaç saat, ancak seyrek olarak birkaç günden daha uzun süren bunaltı' kriteri nedeniyle ek olarak bu tanının konulmasına gerek duyulmamıştır. Zira danışanda yine DSM 5 (APA, 2013)'e göre depresif semptomlar görülse de genellikle bunlar hafiftir ve ayrı bir duygu durum bozukluğu tanısı konmasını gerektirmemektedir. Danışanda görülen depresif semptomlar da zaten sınır kişilik bozukluğuna bağlı olarak problemle karşılaştığı alevlenme dönemindedir, belirli bir süre sonra düzelmektedir.

DSM 5 (APA,2013)'e göre sınır (borderline) kişilik bozukluğu tanı kriterleri aşağıdakilerden beşi (ya da daha çoğu) ile belirli, erken erişkinlikte başlayan ve değişik bağlamlarda ortaya çıkan, kişilerarası ilişkilerde, benlik algısında ve duygulanımda tutarsızlık ve belirgin dürtüsellik ile giden yaygın bir örüntü şeklinde incelenmektedir:

1. Gerçek ya da imgesel bir ayrılıp gidilmeden (terk edilmeden) kaçınmak için çılgınca çaba gösterme (Not: Beşinci tanı ölçütü kapsamına giren intihar ya da kendine kıyım davranışını burada kapsamayın.)

Danışan kızı onu terk eder diye aklı çıktığını ve bu nedenle kavga ve tartışmalarda özür dileyen tarafın hep kendisi olduğunu belirtmiştir. Bu durum Tematik Algı Testi'ne de yansımış ve D. nin 7.kartta 'annesiyile tartışan kızın her şeyi bırakıp gitmesi, annesinin arkasından seslenerek çağırması, ancak kızın geriye dönmemesi' şeklindeki hikayesi bu durumu doğrulamıştır.

2. Gözünde aşırı büyütme (göklere çıkarma) ve yerin dibine sokma uçları arasında gelip giden, tutarsız ve gergin kişilerarası ilişkiler örüntüsü.

Görüşmelerden ve öyküden yola çıkılarak danışanın kişilerarası ilişkilerinde bu tarz uç davranışlar gösterdiği tespit edilmiştir. Ancak D. bu durumu 'Sevdim mi tam seviyorum' şeklinde normalleştirmiştir. Özellikle karşı cinsle olan ilişkilerinde ilk defa karşılaştığı birisini dahi hayatının erkeği olarak değerlendirip cinsel ilişki yaşayabilirken bir süre sonra bu kişinin onun için hiçbir şey ifade etmediği ve aslında çok yanlış biri olduğu yönünde ifadeleri mevcuttur.

3. Kimlik karmaşası: Belirgin ve sürekli, tutarsız bir benlik algısı ya da kendilik duyumu.

Danışanda benliği ve yaşantılarıyla ilgili derin tutarsızlıklar gözlenmiştir. Günahkâr ve kötü olmamaya dayalı bir benlik algısı varken bazen tam tersi bu duygular hiç yokmuş gibi yaşamış ve bu nedenle rast gele yaşadığı cinsel ilişkileri devam etmiştir. Bir taraftan evlenmek ve sadece kocasıyla birlikte olmak isterken diğer yandan kimseyi

çekemeyeceğini ve rahata alıştığını belirtmiştir. Ayrıca kimi zaman evli erkeklerle ilişkiye girmekten memnun olmadığını, kimi zaman ise evli erkeklerle olmanın onun işine geldiğini ve bekâr erkeklerin onu anlamayıp, kızına ters gözle bakabileceğini ifade etmiştir. Danışan yaşadığı bu çelişkilerin farkında olmasına rağmen yine de bu tutumunu devam ettirmiştir.

4. Kendine kötülüğü dokunabilecek en az iki alanda dürtüsellik (örn. Para harcama, cinsellik, madde kötüye kullanımı, güvensiz araba kullanma, tıknırcasına yeme). (Not: Beşinci tanı ölçütü kapsamına giren intihar ya da kendine kıyım davranışını burada kapsamayın.)

Danışan farklı erkeklerle rast gele cinsel ilişkiler kurmakta ve özellikle bu dürtüsünü kontrol etmekte zorlanmaktadır. Duygu durum ve öfke kontrolünde de ciddi güçlükler yaşamakta ve bu durum ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Ayrıca yaşadığı tüm maddi sıkıntılara rağmen kadroya geçtiğinde devlet memuru sayılacağı için kredi çekip tatile çıkma, ev ve araba alma gibi planları bulunmaktadır. Bununla beraber aşırı sayılabilecek sigara kullanımı da mevcuttur.

5. Yineleyici intihar davranışları, girişimleri ya da göz korkutmaları ya da kendine kıyım davranışları.

Danışan yıllar önce kendini öldürme planı tasarlamış ve çok sayıda ilaç içerek bunu hayata geçirmiştir. Ancak görüşmeler sırasında bu düşüncelerden kurtulduğunu, zaten o zaman da ölmek değil sadece dikkat çekmek amaçlı kendine zarar verdiğini belirtmiştir.

6. Duygu durumunda belirgin bir tepkiselliğin olmasına bağlı olarak duygulanımda tutarsızlık (örn. yoğun dönemsel disfori, kolay kızma ya da genellikle birkaç saat, ancak seyrek olarak birkaç günden daha uzun süren bunaltı).

Terapi sürecinde danışanın duygulanımının dönemsel disforik olduğu ve dalgalanmalar yaşandığı gözlenmiştir. Özellikle çok çabuk sinirlenmekte ve öfke patlamaları yaşamaktadır. Bazı dönemlerde rahatlamakta, ancak tekrar disforik duygu durum dönemleri tanımlamaktadır.

7. Süreğen bir boşluk duygusu.

Danışan görüşmelerde ‘Uzun yıllardır sanki boşlukta gibiyim.’ şeklinde bir his tariflemiştir.

8. Uygunsuz, yoğun bir öfke ya da öfkesini denetlemekte güçlük çekme (örn. sık sık kızgınlık gösterme, sürekli öfkeli olma, sık sık kavgaya karışma).

Danışanın yoğun öfke patlamaları mevcuttur. Çok çabuk sinirlendiğini ve saldırgan tutumlar sergilediğini ifade etmiştir. En büyük yakınması da öfkesini kontrol etmekte güçlük çekmesidir.

9. Zorlanmayla ilintili, gelip geçici kuşkucu düşünceler ya da ağır çözülme belirtileri.

Danışan kızının kendisinden intikam almak için ona bu şekilde kötü davrandığından şüphelenmektedir. Ayrıca iş arkadaşlarının sanki onun açığını aradığını ve patronlarının da kendisini kovmak ve yıldırım için sürekli üzerine geldiğini düşünmektedir.

Özetle, görüşmede edinilen izlenimler ve alınan bilgiler ışığında; D.'de herhangi bir organik patoloji olmadığı düşünülmüştür. Duygusal dengesizlik, mutsuzluk, karamsarlık, umutsuzluk, uygunsuz öfke davranışları, rastgele cinsel yaşantı ve kişilerarası ilişkilerdeki sorunlar danışanın karmaşık bir klinik tablo çizmesine neden olmuştur. Psikotik seviyeli bir düşünce bozukluğu gözlenmemekle birlikte, genel değerlendirme sonuçlarının sınır kişilik bozukluğu örüntüsüne işaret ettiği düşünülmüştür.

Tedavi Planı ve Yararlanılan Teknikler

Danışanın tedavi planı için Beck'in (2001) Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kuramı uygun görülmüştür. Kuram sınır kişilik bozukluklarında 'Dünya tehlikeli ve kötülük doludur, onlar kolay incinebilir ve güçsüzdür, onlar diğerleri tarafında kabul edilemezler' gibi şemalardan bahsetmiştir. Nitekim D.'de de uygulanan test sonuçları ve izlenimler sonrası bu şemaların varlığı tespit edilmiştir. Ayrıca Linehan'ın (1993) diyalektik davranışçı yaklaşımının sınır kişilik bozuklukları için öne sürdüğü duygu düzenlemede sorun yaşanma kriteri göz önüne alındığında kuram hedeflerinden olan danışana beceri kazandırmak ve bu becerileri günlük yaşama aktarmak amaçlanmıştır.

Tedavi iki aşama şeklide ele alınmıştır. Tedavi planının ilk aşamasında güven ve samimiyete dayalı terapötik ilişki kurulmuştur. Ardından model ve terapi süreci hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Duygu, düşünce ve davranış ayırımına ilişkin psikoeğitim verilmiş, işlevsel olmayan düşünce kayıt formları ve korkulan durumlar listesi yardımıyla otomatik düşünceler izlenmiştir. Ayrıca pozitif kişilik özellikleri formu, dava (kanıt inceleme formu) ve seans içeriğine uygun ev ödevleri sayesinde temel inanç ve işlevsiz düşünceler belirlenmiş ve bunları yeniden yapılandırma süreci başlanmıştır. Öte yandan 3 seans sonunda danışanda görülen karamsarlık ve umutsuzluk temalı depresif semptomlar hafifletilmiş, bu durumun kalıcı olması adına olumlu baş etme stratejileri üzerinde durulmuştur. Ayrıca sıkça şikâyet ettiği maddi sorunları işbirliği içinde ele alınmış ve bir harcama planı oluşturulmuştur.

Danışanın travmatik yaşantıları (yoğun bakımdaki ablasının görüntüsü, taciz hikâyesi, gördüğü şiddet vb.) için imajinal (hayali) maruz bırakma tekniğinin etkili olacağı

düşünülmüştür. Bu bağlamda onu en çok rahatsız eden sahneler üzerinde çalışılmıştır. Şimdi ve burada anlayışının teröpatik etkisi kullanılarak kendisine güvenli bir alan yaratılmış, nefes ve gevşeme egzersizleri ile seans sonrası rahatlama sağlanmıştır. Tüm bu uygulamaların ardından terapinin yaklaşık on seans daha devam etmesi öngörülmüştür.

Özetle, ele alınan kuramların sınır kişilik bozukluğu için sorunları açıklamada ve tedavi etmedeki etkililiği göz önüne alındığında D. ile birlikte geçen 15 seans boyunca bazı bilişsel davranışçı (Beck, 2001) ve diyalektik davranışçı yaklaşım (Linehan, 1993) tekniklerinden faydalanılmıştır.

Terapi Süreci

Danışanla yürütülen terapi sürecinin başlangıcı D.'nin yaşadığı semptomları ve kişilik örgütlenmesini anlama üzerine kurulmuştur. Görüşmeler çoğunlukla danışanın seansa getirdikleri üzerinden devam etmiştir. Nitekim D. psikoterapi sürecine hızlıca uyum sağlamış, ödev ve alıştırmaları hiç aksatmamıştır. Bu durumda güvenilir ve sınırları iyi belirlenmiş bir terapi ilişkisinin oluşturulması önem taşımıştır (Morrison, 2014). Ayrıca danışanla işbirliği yapılarak beklentileri doğrultusunda terapi hedefleri belirlenmiştir.

Terapide genel olarak danışanın öyküsü anlaşılmaya çalışılmış, psikolojik testler uygulanmış ve bilişsel davranışçı terapinin ilke ve tekniklerinden faydalanılarak danışanın sorunları değerlendirilmiştir. Ayrıca D.'nin içgörü seviyesi sorgulanmıştır. Bununla birlikte sorunların ortak noktaları ve çelişkileri gözler önüne serilmiş, böylece danışanın davranışlarını sorgulaması sağlanmıştır.

Danışanın tedaviden beklentisi, yaşadığı tüm bu şikâyetlerin ortadan kalkması ve kızıyla mutlu olabildiği bir hayata sahip olmasıdır. Yine bu durum sınır kişilik bozukluğu olan kişilerde yaşamakta oldukları acının hızlı bir şekilde dindirilmesi beklentisiyle örtüşmektedir. Özetle, D.'nin duygu durumunu, kişilerarası ilişkilerini ve depresif semptomlarını düzenleyebildiği bir yaşam sürdürebilmesi amaçlanmıştır.

Kişilik Değerlendirmesi ve İlgili Test Sonuçları

Danışanın karamsar ve kaygılı durumunu değerlendirmek amacıyla anksiyete semptomlarının anlaşılabilmesi için (Beck ve Steer, 1990) öncelikle Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), depresyon belirtilerinin şiddetini değerlendirebilmek için (Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh, 1961) Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve geleceğe yönelik karamsarlık tutumunu sorgulamak için (Beck, Weissman, Lester ve Trexler, 1974) Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin (BUÖ) uygulanması uygun görünmüştür. Danışan BAÖ'den orta seviyede bir anksiyeteyi gösteren 18 puan; BUÖ'den orta seviyede umutsuzluk inanç düzeyini gösteren 10 puan; BDÖ'den ise hafif düzeyde depresif semptomların varlığına işaret eden 17 puan almıştır.

Seanslarda danışanın açıkça söyleyemediği düşünce, fantezi ve duygusal çatışmaları öğrenebilmek amacıyla (Weiner ve Greene, 2008) Beiere Cümle Tamamlama testi yapılmış ve dikkat çeken cümleler görüşmelerde ele alınmıştır. Ayrıca D.'nin kişilik özellikleri ile ilgili bilgi sağlama amacıyla (Hathaway ve McKinley, 1940) Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) de uygulanmıştır. Test sonuçları geçerli olmakla birlikte profilinde tüm değerler normal sınırlarda seyretmiş ve bu durum gözlenen ve anlatılan hikâyeye çelişmiştir. Bu nedenle test maddelerinin içerikleri ayrıca değerlendirilmiştir. Son olarak ilişkisel örüntüler ve kaygıların anlaşılabilmesi amacıyla (Murray ve Morgan, 1935; akt., Morgan 1995) Tematik Algı Testi (TAT) yapılmıştır. Özetle, danışan hakkında bilgi sahibi olabilmek adına uygulanan tüm bu testlerin sonuçları, görüşmelerden elde edilen diğer verilerle büyük oranda tutarlıdır. Bu bağlamda danışana ait bazı önemli noktalar tespit edilmiştir.

D.'de hafif seviyede depresif belirtiler görülmüştür. BDÖ puanının hafif düzeyde depresif belirtileri göstermesi, Beier Cümle Tamamlama testindeki 'İstikbal bana çok uzak geliyor.' cümlesi ile MMPI'nin semptomatik depresyonu gösteren depresyon alt testinde 'Hayatta kötülükler hep beni buluyor, beni hiç kimse anlamıyor, sebepsiz yere sık sık içim sıkılıyor ve ağlamak istiyorum.' cümleleri de bu durumu doğrulamaktadır. Ayrıca görüşmelerde 'Artık hayat bana zevk vermiyor, genelde üzüntülü ve suratım asık bir haldeyim.' cümlesi bu örüntüyle eşleşmektedir. Bunun yanı sıra Tematik Algı Testi (TAT) 3. kartında çocuğun yaşadıklarından dolayı üzgün olması ve bu yüzden çok ağlaması danışanın var olan depresif durumuyla nasıl baş ettiği konusunda ipuçları sunmaktadır.

Danışanda genel olarak karamsarlık ve umutsuzluk temaları mevcuttur. Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin orta düzeyde umutsuzluk puanını göstermesi ve MMPI testindeki 'Gelecek bana ümitsiz görünüyor.' maddesi de bu durumu gözler önüne sermektedir. Ek olarak görüşmelerde geleceğe dair hiçbir umudunun kalmadığını, hayatının artık hep kötü geçeceğini düşündüğünü ifade etmektedir. Ancak tüm bunlar Beier Cümle Tamamlama testindeki 'Hayat her şeye rağmen güzel, her şey bozuk gittiği zaman üzülmiyorum umudumu kaybetmiyorum Allah bir gün bunları da geçirecek diyorum.' ve MMPI'daki 'Genel olarak hayatın yaşanmaya değer olduğu kanısındayım.' cümlesi ile çelişir gözükmektedir. Ayrıca TAT'ın 13.kartında çocuğun karanlığı arkasında bırakması, her şeye rağmen umutları ve hayallerinin olması da bu durumla örtüşmektedir. TAT'de son sırada gösterilen beyaz sayfada ise 'geçmişini unutmak tertemiz bir hayat ve her şeye yeniden başlama'nın da bu görüşü desteklediği görülmüştür. Bu noktada danışanın geçmişe yönelik karamsarlık ve geleceğe yönelik umutlu olma arasında çelişkili duygular yaşadığı değerlendirilmiştir.

D.'nin geçmişe yönelik pişmanlık ve suçluluk duyguları olduğu düşünülmüştür. Beier Cümle Tamamlama testindeki 'En büyük kabahatim yanlış insanlarla yol almaktı, yaşadığım kötü şeyleri unutmak istiyorum ve ne yazık ki ben yanlış insanlarla dost oldum.' cümleleri bu

durumla tutarlı veriler sunmaktadır. MMPI test içeriğine bakıldığında ‘Kendimi cezayı hak etmiş suçlu bir insan olarak görüyorum.’ maddesi bu durumu doğrular niteliktedir. Bu bağlamda görüşmelerde ‘Tüm bunlar babamın kız çocuklarını hiç sevmediği, bizi hep sevgisiz bıraktığı için sevgiyi başkalarında aramama sebep oldu.’ ve ‘Ben bir şey yapmadım aklıma bu ilişkiyi o adam soktu.’ cümleleri tercihlerinin ve pişmanlıklar yaşamaya sebep olan kararlarının sorumluluğunu kendisi almayı başkalarını suçladığını düşündürmektedir.

D.’nin kişilerarası ilişkilerinde kendisini ifade etme ve karşılaştığı sorunları çözmeye konusunda güçlükler yaşadığı görülmektedir. Görüşme sırasında ‘Ben galiba kendimi bir türlü ifade edemiyorum, bana bunu öğretir misiniz?’ cümlesi yakınmalarından birinin de bu durum olduğunu göstermiştir. Ayrıca genelde sorunların çözümü için adımların başkası tarafından atılmasını beklemesi, zamana bırakması ya da konuların üzerini kapatması sorunların çözülmesi ve kendini ifade etmek için aktif bir çaba göstermediğini düşündürmektedir. Geçmişte kendisini yaşadıkları evden kovan ablasıyla yıllar sonra bu konuya dair duygularını ifade etmeden hiçbir şey olmamış gibi davranması bu duruma örnektir. Bunun yanı sıra çok daha güzel koşullarda çalışmayı hak ettiğine inanmasına rağmen bu doğrultuda bir girişimi bulunmamaktadır. Ayrıca TAT uygulamasında 19. kartta karmaşık ve çelişkili duygular görmesi ancak bunu ifade edemeyeceğini söylemesi de danışanın kendini ifade etmekte güçlük çektiğini düşündürmüştür.

D.’nin özellikle öfke kontrolünde sorun yaşadığı düşünülmektedir. Beier Cümle tamamlama Testindeki ‘Kendi kendimi kontrol etmeyi özellikle öfkeliyken başaramıyorum.’ ve MMPI testindeki ‘Çabuk kızar ve çabuk unutturum, sinirleri çok gergin bir insanım, kolay öfkelenen biri olduğumu söylerler.’ maddelerini onaylaması bu durumu doğrulanmaktadır. Ayrıca görüşmelerde öfkeliyken sanki bir patlama yaşadığını ve o an söyledikleri ve yaptıklarından daha sonra pişman olduğunu belirtmiştir. D.’nin özellikle sinirlendiğinde ve üzülduğünde kendi kontrolü dışında bağırıp çağırması (Lieb, Zanarini, Schmahl, Linehan ve Bohus, 2004) ya da saldırgan eğilimler sergilemesi yine sınır kişilik bozukluğu özellikleri arasındadır.

D.’nin yoğun olarak yetersizlik, değersizlik ve özgüven problemi yaşadığı düşünülmektedir. MMPI test madde içeriklerine bakıldığında ‘Kendime hiç güvenim yoktur, ben önemli bir kimse değilim, tanıdığım insanların çoğu kadar becerikli ve zeki olduğumu sanmıyorum, bazen hiçbir işe yaramadığımı düşünürüm’ cümlelerini onaylayıp ‘Kendime tam anlamıyla güvenim vardır.’ maddesine ise yanlış demesi de bu durumu kanıtlar niteliktedir. Ayrıca danışan hayatında ‘hep başarısızlıklar yaşamaya’ ve evlenmeden çocuk sahibi olması sebebiyle ailesine karşı utanç duyduğunu belirtmiştir. MMPI testindeki ilgili maddeler incelendiğinde ‘Kendimi cezayı hak etmiş suçlu bir insan olarak görüyorum’ ve ‘Bazen işe yaramadığımı düşünürüm’ maddelerini onaylaması düşüncelerinin bu yönde olduğunu

desteklemektedir. TAT uygulamasında ise 1.karttaki çocuğun keman çalmayı başaramadığı için üzüldüğünü düşünmesi danışanın kendi yetersizlik duygularını yansıttığını düşündürmektedir. Bunun yanı sıra yetersiz bir anne olduğunu düşünmekte ve bu noktada değersizlik ve özgüven eksikliği tariflemektedir.

D.'nin cinsel yaşamından hoşnut olmadığı düşünülmüştür. MMPI test madde içeriklerine bakıldığında 'Cinsel yaşamımdan memnun değilim, cinsel konularda sıkıntımdır, cinsle hayatım doyurucu değil.' maddelerini onayladığı görülmüştür. Ayrıca görüşme sırasında 'Keşke sadece mutlu bir yuvam olsaydı ve sadece kocamla birlikte olsaydım.' demesi bu durumu desteklemektedir. Ancak MMPI'da 'Hiçbir zaman normal olmayan cinsel ilişkilere girmedim.' maddesi D.'nin yaşadıklarını normalleştirme eğilimine ve çelişkili bulgulara işaret etmektedir. Bu nedenle danışanın toplumsal değerler açısından diğer insanların kendini değerlendirme biçimini önemseydiği gözlemlenmiş ve cinsel hayatının toplum tarafından onaylanmadığı göz önüne alındığında yaşadığı çatışmanın kaygıya ya da yadsımaya yol açmış olabileceği düşünülmektedir.

D.'nin savunmacı bir yapıya sahip olduğu düşünülmektedir. MMPI sonuçlarında hiçbir yükselen ve alçalan değerlere rastlanmaması, TAT sırasında kartları çoğunlukla soyut bir şekilde betimleyerek olay örgüsü ya da düşüncelerini ifade etmekten çekinmesi, uygulama sırasında 'Kartlar bitti mi, ne anlıyorsunuz söylediklerimden ki?' şeklinde tepki vermesi, düşüncelerini dile getirmekten hoşlanmaması ve bir hikâye anlatması için sık sık cesaretlendirilmesi bu bulguyu doğrular niteliktedir. Ayrıca Beier Cümle Tamamlama testini doldururken özellikle '...ayıptır' maddesinde 'hepsini yanıtlamak zorunda mıyım' demesi bu durumu kanıtlamaktadır. Öte yandan MMPI testinden sonra da 'Sonuçlarım nasıl, bunlara bakarak ne anlayacaksınız?' gibi sorular sorması değerlendirilme kaygısı ve duygularını ifade etme korkusu olduğu izlenimi uyandırmaktadır. Fakat bu tutum MMPI testi kapsamında incelendiğinde yorumların savunmacılık seviyesini gösteren K puanının (ham puan=7) düşük olması, D.'nin kendinden memnun olmadığını ve testi eleştirel bir şekilde yanıtladığı şeklinde yorumlanmaktadır. Bu nedenle her iki tutumun birbiriyle çeliştiği gözlenmektedir.

Özetle, yürütülen 15 seansın sonunda sorunların birtakım ortak noktalarına rastlanmıştır. D.'nin duygulanımında görülen hızlı değişimler, öfkesini yıkıcı bir şekilde göstermesi, kendini ifade etme güçlüğü, kişilerarası ilişkilerindeki bozulmalar, rast gele yaşanan cinsel ilişki örüntüsü, yer yer depresif semptomlar, özgüven eksikliği, yetersizlik ve değersizlik hissi gibi tüm bu belirtilerin sınır kişilik bozukluğu tanısını desteklediği görülmüştür.

Gelişme Üreten Seanslar

Danışan 3.seanstan itibaren sorun yaşadığı meseleleri terapiye daha kolay yansıtmaya ve gündem konularını belirlemeye başlamıştır. 9.seansta ise kızıyla olan ilişkisinde tek

problemin yetersiz annelikten kaynaklanmadığını ve kızının da bu ilişkide payı olabileceğini düşünmeye başladığını belirtmiştir. Ayrıca değersizlik ve yetersizlik hislerine dair kendilik imajını hep ötekinin tutumu üzerinden değerlendirdiğini fark etmiştir. Bununla beraber yalnızca 'cinsel ilişki tekliflerinin azalmasının' kendine olan güvenini belirlediği düşüncesini de sorgulamaya başladığı izlenmiştir.

Özetle, danışan 15 seansın sonunda gerçek duygu ve düşüncelerini fark ederek, daha doğru bir şekilde ifade etmesi için cesaretlendirilmiş ve süreç içinde bu becerilerin geliştiği görülmüştür. Ancak öfkesini kontrol etme konusunda ilk seanslara göre daha iyi olabilese de henüz tam anlamıyla bu beceriyi kazanamamıştır. Ayrıca her ne kadar çok boyutlu değerlendirme becerileri üzerine çalışılsa da danışanın önyargılarının ve işlevsel olmayan inançlarının devam ettiği görülmüştür.

Gelecek Seanslar ve Uzun Dönemli Amaçlar

Danışanın sorun alanlarına yönelik uygun beceriler kazanarak problemlerini çözüme kavuşturabilmesi için tedavinin yaklaşık 10 seans daha devam etmesi kararlaştırılmıştır. Bu süreçte sokratik sorgulama ve otomatik düşünce yakalama teknikleriyle işlevsel olmayan düşüncelerinin farkına varması ve bunları işlevsel olanlarla yer değiştirebilmesi hedeflenmiştir. Ayrıca D.'nin kendini daha olumlu duygu ve düşüncelerle değerlendirebilmesi ve karşı cinse sınır koymayı öğrenebilmesi planlanmıştır. Bu hedef danışanın özellikle cinsel konular hakkında konuşmaya direnç göstermesinden dolayı gelecek seanslara bırakılmıştır. Öte yandan danışanın duygularını yapıcı bir şekilde ifade edebilmesi ve kişilerarası ilişkilerindeki katı düşüncelerini fark edebilmesi için ele alınan sosyal beceri ve atılganlık eğitimleri ile işlevsel problem çözme becerileri üzerinde çalışmaya da devam edilmesi kararlaştırılmıştır. Özetle, terapide başarı kriteri olarak danışanın duygu düzenlemesi yapabilmesi, kendisini daha olumlu değerlendirmesi ve kişilerarası ilişkilerinin geliştirilmesi belirlenmiştir. Ayrıca uzun dönemde sosyal işlevselliğinin artması ve olumlu benlik algısının kurulması amaçlanmıştır.

Sonuç olarak, yaşadığı sıkıntılar yüzünden terapiye başlamak isteyen danışanın sınır kişilik bozukluğu semptomları sergilediği düşünülmüştür. Gelecekte sıkıntı yaşayacağı sorunlarla karşılaşması, kişilerarası ilişki becerilerini geliştirememesi ve duygu kontrolü mekanizmasını düzenleyememesi halinde mevcut sınır kişilik örüntüsü (Zanarini, Frankenburg, ReichSilk, Hudson ve McSweeney 2007) ile depresif tabloyu ağırlaştırabileceği ve ayrıca komorbid psikolojik problemlerin ortaya çıkabileceği öngörülmüştür (Joyce, Mulder, Luty, McKenzie, Sullivan ve Cloninger, 2003).

Kaynakça

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental Disorders (5. baskı)*. Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Beck, J. S. (2001). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi. *Ankara: Türk Psikologlar Derneği*.
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1990). *Manual for the Beck Anxiety Inventory*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Beck, A.T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961) An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861–865.
- Hathaway, S. R., & McKinley, J. C. (1940). A multiphasic personality schedule(Minnesota): I. Construction of the schedule. *Journal of Psychology*, 10, 249-254.
- Joyce, P. R., Mulder, R. T., Luty, S. E., McKenzie, J. M., Sullivan, P. F., & Cloninger, R. C., (2003). Borderline personality disorder in major depression: symptomatology, temperament, character, differential drug response, and 6-month outcome. *Comprehensive Psychiatry*, 44(1),35-43. doi: 10.1053/comp.2003.50001
- Lieb, K., Zanarini, M. C., Schmahl, C., Linehan, M. M., & Bohus, M. (2004). Borderline personality disorder. *The Lancet*, 364(9432), 453-461. doi: 10.1016/S0140-6736(04)16770-6
- Linehan, M. M., Heard, H. L., ve Armstrong, H. E. (1993). Naturalistic follow-up of a behavioral treatment for chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 50, 971–974.
- Morgan, W. G. (1995). Origin and history of the Thematic Apperception Test images.
- Morrison, J. (2014). *The first interview*. Guilford Publications.
- Weiner, I, & Greene, R. (2008). *Handbook of personality assessment*. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
- Zanarini, M. C., Frankenburg, F. R., Reich, D. B., Silk, K. R., Hudson, J. I., & McSweeney, L. B. (2007). The subsyndromal phenomenology of borderline personality disorder: A 10-year follow-up study. *American Journal of Psychiatry*, 164(6), 929-935. Doi: 10.1176/appi.ajp.164.6.929Fdsm

Borderline Personality Disorder: A Case Example

Summary

This study includes a case formulation and supervision process in psychotherapy, which were addressed at the end of 15 sessions of the D-named client with borderline personality disorder pattern. The aim is to present a different perspective on the disorder and the psychotherapy process by introducing of a case of borderline personality disorder.

D. was born in Yozgat in 1980 and she is medium sized, light weighted and well-groomed single mother. She spent her childhood with her mother, her father and 6 other siblings. The client is a high school graduate who sees herself as a moderately successful student. Since the age of 16, she has been working in many different jobs such as secretary, stationer, hotel manager, etc. to earn her living. Currently, the client lives in Ankara with his daughter, and works as a cleaning staff at a university hospital. She stated that she had very few friends in social life and she was lonely because she did not have much conversation with her siblings either. The daughter's father of D. is the husband of an ex-friend of the client. They got away shortly after they met. Then, she got pregnant for her daughter, but she left him after 1 year. Her father, who learned this, ended his relationship with the client D., but his mother always supported her. Within a few years, the client D. lost her elder sister, his father, and his mother. In 2008, she was prescribed Cipralex 5 mg due to the fear of death and panic disorder. She also stated that she did not receive any psychological treatment. In a nutshell, client D. expressed that she did not feel well because of all these experiences and she stated that she wanted to get therapy for this reason.

Considering the increasing number of problems, the client had experienced in interpersonal relationships since adolescence; the process of sexual relationships with different males and her attitude towards this situation, (DSM 5, APA, 2013), she was deemed to meet the diagnostic criteria of Bipolar Personality Disorder and this disorder was questioned. In the first stage of the treatment plan, a therapeutic relationship based on trust and rapport was established. Aims were determined in accordance with clinical interviews and she was informed about the model and therapy process. Psycho-education regarding the distinction of emotion, thought and behavior was given; automatic thoughts were monitored with the help of non-functional thinking record forms and a list of feared situations. Imagine exposure treatment was thought to be effective for the client's traumatic experiences (eg, an image of her elder sister in the intensive care unit, a harassment story, violence she was exposed to etc.). In summary, during the 15 sessions with the client D., cognitive behavioural

therapy (Beck, 2001) and dialectical behavioural approach (Linehan, 1993) principles and techniques were utilized.

In therapy, psychological tests were used to assess the client's problems. In accordance with this purpose; Beck Anxiety Inventory (BAI) was used to measure the anxiety symptoms of the client (Beck, & Steer, 1990). Beck Depression (BDI) was used to evaluate the severity of depression symptoms (Beck, Ward, Mendelson, Mock, & Erbaugh, 1961). Beck Hopelessness Scale (BHS) was used to evaluate the feelings about the future, loss of motivation, and expectations (Beck, Weissman, Lester, & Trexler, 1974). The Beier Sentence Completion Test was applied to get additional information about the thoughts, fantasies, and emotional conflicts (Weiner & Greene, 2008) of D. The Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI) was used to assess the personality traits and psychopathology (Hathaway, & McKinley, 1940); and lastly, the Thematic Apperception Test (TAT) was used to reveal her underlying motives, concerns, and the way she sees the social world (Murray & Morgan, 1935; cited in Morgan 1995). Certain common points in these tests were detected according to the results. Symptoms such as rapid changes in D.'s emotions, difficulty in expressing herself, impairments in interpersonal relations, depressive symptoms seen now and then, lack of sense of worth and worthlessness, lack of self – confidence supported the diagnosis of borderline personality disorder.

As a result, it was thought that D., who wanted to start therapy because of the troubles she had experienced, exhibited symptoms of borderline personality disorder and a therapy was conducted in accordance with this. In the process of psychotherapy, after the 3rd session, depressive symptoms disappeared. In the later sessions, she realized that she had always been evaluating herself according to the attitudes of others and ended up with feelings of worthlessness and inadequacy. However, although it is better than the first sessions to control her anger, she has not yet fully improved herself regarding anger management problems. It was decided that the client would continue the treatment for about 10 sessions so that she can gain appropriate skills for the problem areas. At this point, it was planned to provide her with a more positive appraisal of self, to help her recognize her non-functional thoughts and replace them with functional ones and to developing more functional satisfying relationships with the opposite sex.

Eser İnceleme

Ters Yüz Filmi Kapsamında Duyguların ve Beynin İşleyişinin İncelenmesi

Gaye Zeynep ÇENESİZ*¹

¹Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Van, Türkiye

Makale Bilgisi

Anahtar kelimeler:
temel duygular,
beyin, film analizi

Öz

Ters Yüz (Inside Out; Docter ve del Carmen, 2015) ailesiyle birlikte yeni bir şehre taşınmalarının ardından değişen yaşantısına uyum sağlamaya çalışan Riley'nin ve beyninde yer alan duygularının başlarından geçen maceraları anlatan bir animasyon filmidir. Bu filmde temel olarak Riley'nin beyninin kumanda merkezinde yer alan beş temel duygu (Neşe, Üzüntü, Öfke, Tiksinti ve Korku) üzerinden bireylerin sahip olduğu her duygunun önemi ve hayatlarında oynadığı özgün rol ele alınmaktadır. Film, Riley'nin Çekirdek Anılarını kurtarmak için beyninde bir maceraya giren Neşe ve Üzüntü ile birlikte bir insanın beyninin işleyişini izleyicinin karşısına getirirken; aynı zamanda Riley'nin günlük hayatını Neşe ve Üzüntü olmadan sürdürmeye çalışmasını ve kişiliğin ergenliğin başlangıcıyla birlikte daha karmaşık bir yapı kazanmasını da izleyicilere sunmaktadır. Bu film analizinde Ters Yüz filmi kapsamında duyguların ve beynin işleyişinin nasıl aktarıldığının açıklanması ve bu kapsamda filmdeki kullanımların psikoloji biliminin bulguları ile nasıl desteklendiğinin ele alınması planlanmıştır. Bu incelemenin klinik psikoloğlara bu filmin terapi sürecinde nasıl kullanılabileceğine ilişkin bir bakış açısı sunması hedeflenmektedir.

Abstract

Keywords:
basic emotions,
brain, film analysis

Inside Out (Docter and del Carmen, 2015) is an animated film about Riley who is trying to adapt to the changing life after moving to a new city with her family and the adventures of her emotions in her brain. The film, primarily focuses on the five basic emotions in Riley's brain. With these five basic emotions (Joy, Sadness, Anger, Disgust and Fear), who are located in the headquarters of Riley's brain, the film emphasizes the importance of each emotion and their central and unique role in an individual's life. With the adventures of Joy and Sadness for bringing the core memories to the Headquarters, the viewers have been shown how a human brain functions. Moreover, the movie also focuses both on the problems Riley faces for adapting to her new life without the presence of Joy and Sadness, and also the natural process and changes in her personality as a result of her transition from childhood to adolescence. The present film analysis aims to explore how emotions and brain processes were explained within the context of the movie, Inside Out; and also explain how these concepts are supported by the findings of psychology. This analysis also aims to present a perspective to clinical psychologists for how to use the movie as a tool in the therapy processes.

*Sorumlu Yazar, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Van, Türkiye
YYÜ Edebiyat Fakültesi Dekanlığı Psikoloji Bölüm Başkanlığı Kampüsü/Van, Tel: +90 432 4445065
e-posta: gayecenesiz@yyu.edu.tr
Gönderim Tarihi (Received): 13.02.2018; Kabul Tarihi (Accepted): 14.06.2018
DOI: 10.31682/ayna.435930
2148-4376 / All rights reserved.



Giriş

Duyguların tanımlanması, anlamlandırılması ve insanların yaşantıları üzerindeki etkilerinin incelenmesi psikoloji bilimi açısından büyük önem taşıyan noktalardan birini oluşturmaktadır. Psikolojinin farklı alt alanları tarafından incelenen duygular, birçok filmde önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir insanın davranışlarını oluşturan; duygularının ortaya çıkmasını, anıların kaydedilmesini ve depolanmasını sağlayan; temel olarak bireyin tüm işlevlerini organize eden beyin, en önemli organımız olarak değerlendirilebilir. Bu film analizinde Ters Yüz filmi kapsamında duygular ve beyin işleyişi ele alınacaktır.

Pete Docter ve Ronnie del Carmen (2015) tarafından yazılan ve yönetilen animasyon filmi Ters Yüz (Inside Out), bir çocuğun beyni içinde yer alan temel duyguların kişileştirilmesi aracılığıyla, önemli bir yaşam olayının ardından gözlemlenen duygusal değişimleri, insan beyninin işleyişini ve bir çocuğun büyümesi sırasında karşılaşılan dönüşümleri ele almaktadır. Bu çalışmada, sözü geçen kavramların Ters Yüz filmi çerçevesinde incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın ilk bölümünde film hakkında genel bilgiler ve filmin içeriği ele alınmış, takip eden bölümlerde ise duygular ve beyin işlevleri film üzerinden verilen örneklerle değerlendirilmiştir.

Ters Yüz Film

Riley, Minnesota'da anne ve babasıyla mutlu bir hayat süren 11 yaşında bir kız çocuğudur. Filmde izleyicilere Riley'nin beyninde yaşayan ayrı bireyler olarak sunulan beş temel duygunun ve Riley'nin ailesinin San Francisco'ya taşınmasının ardından yeni hayatına uyum süresince yaşamış oldukları sorunlar ele alınmaktadır. Filmin başlangıcında Riley'in doğum anının ardından, beyninin *Kumanda Merkezi* olarak tanımlanan bölümünde yer alan duygular sırasıyla (Neşe, Üzüntü, Korku, Tiksinti ve Öfke) izleyiciye tanıtılmakta ve bu duyguların Riley'nin büyümesiyle birlikte onun hayatında ve kişiliğinin oluşumunda nasıl rol oynadıkları ele alınmaktadır. Duygular incelendiğinde, Riley'nin baskın bir şekilde davranışlarını şekillendiren ve diğer duygulara ne yapacaklarını söyleyerek onları kontrol altında tutan temel duygunun Neşe olduğu görülmektedir. Neşe, Riley'nin mutlu ve problemlerden uzak bir hayata sahip olması ve anılarının çoğunun mutlu anılardan oluşması için büyük bir çaba göstermektedir. Bu nedenle özellikle Üzüntü'nün kumanda merkezindeki konsolu kullanarak yaptığı müdahaleleri ve Riley'nin anılarına dokunmasını engellemek için yoğun bir gayret sarf etmektedir.

Filmde, beyin işleyişinde yer alan olgular, fiziksel kavramlar olarak görselleştirilerek somutlaştırılmıştır. Bu açıdan ele alınan olguların en temelinde anılar yer almaktadır. Anıların nasıl kaydedildiği, uzun süreli bellekte nasıl depolandığı, nasıl değişimlere uğradığı

ve bireyler üzerinde nasıl etkileri olduğu filmin temel noktasını oluşturmaktadır. Filmde Riley'nin anıları yaşadığı olaylar sonrasında kumanda merkezine gelen *anı küreleri* olarak yansıtılmıştır. Riley'nin yaşantılarının ardından oluşan bu anı küreleri, aynı kayda alınan video görüntüleri gibi olayı kaydetmekte ve oluşan her anı küresi o olay ile ilgili baskın olan duygunun rengini taşımaktadır. Bu anılar, günün tamamlanması ile birlikte beynin farklı bir bölümünde yer alan *Uzun Vadeli Anılar* depolarına gönderilmektedir. Bir anıya tekrar ulaşılması gerektiğinde *Hatırlama Tüpleri* ile anılar tekrar kumanda merkezine gönderilmektedir. Filmin ilerleyen bölümlerinde bu anıların zamanla sönükleşmesi halinde beyindeki görevliler tarafından unutulmaları için *Anı Çöplüğüne* gönderildiği ve Anı çöplüğüne atılan hiçbir şeyin tekrar hatırlanamadığı görülmektedir.

Günlük anıların tutulduğu anı kürelerine ek olarak, Riley'nin en önemli anılarından oluşan beş adet *Çekirdek Anı* küresi (hepsi mutluluğu gösteren sarı renge sahiptir), Riley'nin kişiliğinin belli başlı yönleri olan *Kişilik Adalarının* temelini oluşturmaktadır. Riley 11 yaşına geldiğinde beş temel kişilik adasına sahiptir: Hokey Adası, Maskaralık Adası, Arkadaşlık Adası, Dürüstlük Adası ve Aile Adası. Riley'nin davranışları bu adalarla karşılıklı bir etkileşim içindedir; davranışlarının şekillenmesinde kişilik adalarının aktive olması etkili olurken, aynı zamanda bu adaların güçleri de Riley'nin davranışlarından etkilenmektedir.

Riley'nin beyninde yer alan bölümler filmde çeşitli benzetimlerle ele alınmaktadır. Beynin işleyişini sağlayan görevliler *Zihin İşçileri* olarak adlandırılmıştır. Riley'nin aklına gelen fikirler, *Düşünce Treni* ile kumanda merkezine taşınmaktadır. Riley'nin çocukluğundaki hayali arkadaşı Bing Bong ile birlikte gittikleri *Hayal Dünyasında* bir çocuğun hayal dünyasında yer alan farklı temalar yer almaktadır ve bu bölümler artık kullanılmadıkları ve gereksiz oldukları için zihin işçileri tarafından anı çöplüğüne atılmaktadır. Soyut kavramların anlaşılması için çalışan zihin işçileri bu süreçle ilgilenen bölümü temizlerken gerçek ötesi parçalama, iki boyutlu hale gelme ve şekil ve renge dönüşme aşamalarının gerçekleşmesini sağlamaktadır. Bir film stüdyosu gibi çalışan *Rüya Yapımda* uyku sırasında o günün anıları kullanılarak, Riley'nin rüya görmesi sağlanmaktadır. Riley'nin en kötü korkuları ve sorun çıkararak her şey *Bilinçaltında* kilitli bir şekilde tutulmaktadır. Bunun dışında filmde adı geçen merkezler ise mantıksal düşünme, dil öğrenme süreci, dejavu ve eleştirel düşünmedir.

Babasının yeni işi sebebiyle San Francisco'ya taşınmalarının ardından Riley, var olan eski yaşantısını, hokey takımını, arkadaşlarını ve evini terk etmiş olmanın yarattığı değişime ek olarak; eski bir evde yaşamaya başlamak, eşyalarını taşıyan kamyonun gecikmesi, babasının işinin yarattığı stres yüzünden onunla ilgilenmemesi gibi yeni şehirde onu bekleyen birçok sorunla karşı karşıya kalmıştır. Okulun ilk gününde arkadaşlarıyla tanışırken eski anılarını anlatan Riley'nin, Üzüntü'nün müdahalesiyle sınıf arkadaşlarının önünde

ağlamaya başlaması ile panikleyen Neşe ve ona yardımcı olmaya çalışan Üzüntü, çekirdek anılar ile birlikte kumanda merkezinden uzaklaşmış ve kendilerini beynin diğer bölümlerinden kumanda merkezine dönmeye çalıştıkları bir macera içinde bulmuşlardır. Diğer yandan kumanda merkezinde kalan Korku, Öfke ve Tiksinti ise Riley'nin hayatını sürdürebilmesi için yoğun bir çaba içindedirler. Ancak bu süreçte Neşe gibi davranmaya çalışarak yaptıkları müdahalelerle Riley'nin ilişkilerinde çeşitli sorunların ortaya çıkmasına engel olamamaktadırlar.

Filmin sonunda, Neşe Riley'nin yaşadığı kimi olaylar sırasında Üzüntü sayesinde hissettiği mutsuzluğun onun ailesinden ve arkadaşlarından destek görmesini sağladığını, yaşanan olayların tek bir duygu yerine birden fazla duygu ile tanımlanabileceğini ve bunun aslında o anların etkilerini güçlendirdiğini fark etmiştir. Bunu sonucunda artık tek renk yerine birden çok rengi, yani birden çok duygunun etkileşimini, barındıran yeni anı küreleri oluşmuştur. Riley'nin büyümesi ile birlikte, kişilik adaları daha kapsamlı ve çeşitli hale gelmiştir ve önünde onu bekleyen yeni bir dönem yer almaktadır: Ergenlik.

Ters Yüz Filminde Duyguların Ele Alınışı

Ters Yüz filmi, beş temel duygu olan neşe, üzüntü, korku, öfke ve tiksinti aracılığıyla bir bireyin çocukluktan ergenliğe geçiş yaptığı bir yaş döneminde nasıl değişimler yaşadığını ele almaktadır. Bu bağlamda, bu bölümde duyguların nasıl değerlendirildiği, nasıl sınıflandırıldığı ve işlevleri ele alınacaktır.

Duygu Kavramı ve Tarihçesi.

Duygu, belirli nesne, olay ya da kişilerin, bireyin iç dünyasında uyandırdığı izlenimler olarak tanımlanmaktadır (Enç, 1974). Bu tanımdan hareketle, duygunun oluşmasında kişinin iç dünyasının belirleyici olduğu; ancak, bir yandan da dış dünyadaki uyaranların (olay, nesne ve başka kişiler) duygunun oluşmasında rol oynadığı görülmektedir.

Duyguların ne olduğu ve işlevleri, nasıl sınıflandırılacakları, tüm insanlarda evrensel olarak hissedilen duyguların olup olmadığı, bir duyguyu diğer duygudan ayırt etmek için duyguların hangi özelliklerine dikkat edilmesi gerektiği, duyguların doğuştan mı geldikleri sosyalleşme ile mi kazanıldıkları gibi sorular duygular ile ilgili yapılan değerlendirmeler ve incelemeler açısından felsefe, sosyoloji ve psikoloji bilimi gibi alanlarda uzun yıllardır ele alınmaktadır. Duygu ile ilgili değerlendirmelerin tarihçesi ele alındığında Antik Yunan'a kadar uzanan bir geçmiş ortaya çıkmaktadır. Bendelow ve Williams (1998) tarafından belirtildiği gibi, Platon duyguları 'dizginlenmesi' ve rasyonel bir bakış açısı ile 'kontrol altına alınması' gereken kavramlar olduğunu iddia etmekteydi. Yazarlar, günümüzde bile felsefi açıdan duyguların nasıl değerlendirildiğine bakıldığında; bilimsel düşüncenin

objektiflik, gerçek ve bilgelik gibi arayışlarında duyguların bir antitez olarak görüldüğünü iddia etmektedir. Yani duygular insanın 'mantıklı' olmasının önünde bir engel olarak değerlendirilmektedir. Darwin (1872) ise duyguları tanımlar ve değerlendirirken her bir duygunun insanlarda yaratmış olduğu yüz ifadelerini tanımlayarak insanlarda (ve diğer kimi hayvan türlerinde) evrensel olarak görülen duyguları belirlemiştir. Bu duygular, canlıların evrim sürecinde işlevsel olarak fayda sağladıkları için varlıklarını sürdürmektedir argümanını iddia etmiştir.

Duyguların kişinin yaşam olayları karşısında sağladığı işlevsel yararlar, Ters Yüz filminin tamamında verilmeye çalışılan ana mesajı oluşturmaktadır: Hiçbir duygu gereksiz, önemsiz, ortadan kaldırılması gereken bir duygu olarak değerlendirilmemelidir. Her duygu günlük yaşantımızda bizi koruyucu ve destekleyici bir işleve sahiptir. Özellikle Neşe'nin Üzüntü sayesinde Riley'nin ailesi ve arkadaşlarından destek görebildiğini ve böylelikle kendisine değer verildiğini anlayıp, kendini mutlu hissettiği anlara sahip olabildiğini anlaması bu ana mesajın en net şekilde ortaya konulduğu sahneyi oluşturmuştur.

Psikoloji açısından duyguların nasıl değerlendirildiği incelendiğinde ise, bileşen süreç teorisi (Scherer, 2005) duyguyu organizma için temel önem taşıyan içsel ya da dışsal bir uyaran karşısında organizmanın alt sistemlerinin hepsinde ya da çoğunda gözlemlenen ilişkili değişimler olarak tanımlamıştır. Bu tanımlama ışığında, duyguların sadece zihinde belli olaylar karşısında yapılmış tanımlamalar değil, aynı zamanda bireylerin fizyolojik değişimlerinin algılanma biçimi olarak değerlendirildiği ortaya konmaktadır. Bir duygunun oluşmasında uyaran karşısında bedenin vermiş olduğu tepkilerin nasıl yorumlandığı temel teşkil etmektedir.

Benzer bir şekilde, Ekman (1992) duyguların sınıflandırılması yönünde çalışmalarını gerçekleştirirken, birbirinden ayrılan duygusal durumların sadece yüz ifadeleri açısından değil; buna ek olarak, olaylar karşısında yapılan değerlendirmeler, öncül olaylar, olası davranışsal tepkiler ve fizyolojik tepkiler gibi noktalarda da farklılıklar gösterdiğini öne sürmektedir. Ters Yüz filmde hangi duygunun kontrol panelinin başına geçip Riley'nin vereceği tepkiyi belirlemede öncül olayların etkili olduğu, aynı olay karşısında farklı duyguların farklı davranışsal tepkileri ortaya çıkardığı ve Riley'nin farklı duyguların kontrolünde farklı fizyolojik tepkiler verdiği görülmektedir. Örneğin, Neşe ve Üzüntü Riley'yi rüyasından uyandırmaya çalışırken; korku duygusunu ortaya çıkarmaları sayesinde Riley'nin yaşadığı fizyolojik değişimler sonucu uyanabildiği görülmektedir.

Duyguların Sınıflandırılması.

Duygular ile ilgili temel/ikincil duygular; olumlu/olumsuz duygular gibi farklı gruplandırmalar söz konusudur. Belirli duyguların temel duygular olarak

sınıflandırılmasında, bu duyguların basit ya da ilkel olmaları değil; doğuştan gelen nöral bağlantılarının olması, doğuştan gelen ve evrensel olan ifadelerle kendilerini göstermeleri ve kendilerine özgü his-motivasyon durumlarını oluşturmaları temel oluşturmaktadır (Izard, 1992). Bu sınıflandırmaya göre, Ekman, Friesen ve Ellsworth (1972, aktaran Ekman, 1992) tüm araştırmacılar tarafından ortak olarak altı temel duygunun belirlendiğini bulmuştur. Bu duygular neşe, korku, üzüntü, öfke, tiksinti ve şaşkınlık olarak belirlenmiştir.

Ters Yüz filmi değerlendirildiğinde, bu altı temel duygudan şaşkınlık dışında kalan beş tanesinin Riley'nin beyindeki komuta merkezinde doğumundan beri var oldukları görülmektedir. Şaşkınlığın filmde neden temel duyguların içinde yer almadığına dair ulaşılabilen net bir açıklama olmamakla beraber, farklı araştırmacılar tarafından farklı sayılarda temel duyguların belirlenmiş olması nedeniyle senaristlerin böyle bir tercihte bulunmuş oldukları düşünülebilir.

Şaşkınlık duygusunun filmdeki temel duygular içinde alınmamış olmasına yönelik bir başka açıklama da duyguların farklı boyutları konusunda gerçekleştirilen bir çalışmaya dayandırılabilir (Fontaine, Scherer, Roesch ve Ellsworth, 2007). Bu çalışmalarında yazarlar, başka çalışmalarda da ele alınan üç ana boyuta (değerlendirme-memnuniyet, güçlülük-kontrol ve etkinleştirme-uyarılma) ek olarak, duyguların sınıflandırılması sırasında kullanılan öngörülemezlik-belirsizlik boyutunu ele almaktadır. Çalışmalarında değerlendirmeye aldıkları 24 duygunun her boyutta dağılımını incelediklerinde, şaşkınlığın öngörülemezlik-belirsizlik boyutunda diğer tüm duygulardan ayrıştığı görülmüştür. Bu çalışma ışığında, film üzerinden bir değerlendirme yapılacak olursa, şaşkınlığın temele duygulara dâhil edilmemiş olmasına rağmen, Riley'nin ve diğer beş duygunun taşınma ile yaşamış olduğu belirsizliklerin filmin bütününe yayılmış olmasının bu duygunun filme dahil edilmesi halinde yeterince ayırt edici bir şekilde gösterilemeyeceği öngörülebilir.

Temel duyguların evrenselliği ise filmde var olan diğer karakterlerin beyinlerinde yer alan duyguların gösterildiği sahneler aracılığıyla filme dâhil edilmiştir. Yemek masasında oturdukları sahnede, anne ve babasının Riley'nin tepkilerindeki değişim karşısında ne yapacaklarını belirlerken temel duygularının gösterilmesi bunun en ayrıntılı ortaya konulduğu sahnelerdendir. Ayrıca, pizza dükkânındaki kasiyer, Riley'nin hokey maçına çıkarken konuştuğu erkek çocuk; köpek ve kedi gibi farklı karakterlerin beyinlerinin kısaca gösterildiği bölümlerde de temel duyguların evrensel yönüne işaret edilmektedir.

Duyguların İşlevleri.

Duyguların hayatımızda hangi işlevlere sahip oldukları psikoloji biliminin duyguları incelerken sorduğu en önemli sorulardan olmuştur. Birey günlük yaşantısında herhangi bir olay veya durumla karşı karşıya kaldığında, bu durumun sonucunda nasıl bir davranış

gerçekleştireceğini belirleyen faktör bireyin bu durum karşısında hissetmiş olduğu duygudur. Hangi duygunun hissedildiğine bağlı olarak ortaya konulan davranış şekillenmektedir. Yani duygu bireyin nasıl davranacağını belirleyen bir işlev göstermektedir. Bu yönde gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde, özellikle kişinin stres yaratacak, sorun oluşturabilecek durumlar karşısında duyguların işlevlerinin neler olduğunun incelendiği görülmektedir.

Lazarus (1993), her duygunun olaylar karşısında yapılan kişisel değerlendirmelere bağlı olarak ortaya çıktığı fikri üzerinden, farklı kişilerin aynı olaylar karşısında farklı değerlendirmeler yaparak farklı duyguları hissetmesinin kişinin stres durumları karşısında adapte olmasını sağlayan psikolojik özellikleri hakkında önemli bir bilgi kaynağı olduğunu etmiştir. Bir kişi, yaşadığı stresli bir durum karşısında uyum sağlamasında işine yarayacak değerlendirmeler yapar; bu değerlendirmeler ışığında bir duygu hisseder ve bir tepki gösterir. Eğer kişi öfke hissediyorsa, bunun sonucu olarak onu yaşadığı stresli durum karşısında harekete geçirecek bir tepki ortaya koyarken; üzüntü hissetmesi durumunda bu olay karşısında daha çok kendi içine çekildiği ve pasif bir tepki gösterdiği bir davranış şekli benimser. Bu farklı duygular farklı işlevlere sahiptir ve her biri koşullara bağlı olarak kişinin adaptasyonunu etkiler.

Ters Yüz filminin başlangıcında, Neşe hikâyeyi anlatmaya başladığında, her bir duygunun işlevini de anlatmaktadır. Korku, Riley'yi tehlikelere karşı koruma işlevine sahipken; Tiksinti hem fiziksel hem de sosyal olarak zehirlenmekten korur, Öfke ise haksızlık karşısında duyarlı olduğu için Riley bir haksızlığa uğradığında tepki göstermesini sağlar. Neşe, kendisinin Riley'nin mutluluğunu sağlayan temel kaynak olduğunu düşünmektedir. Bu işlevini Riley'nin anne ve babasının yeni eve taşınmanın ardından gergin bir tartışma içine girdikleri anda ortamı yumuşatarak gösterdiğini görüyoruz. Filmin başlangıcında duyguların işlevlerini tanımlarken Neşe, Üzüntü'nün işlevi konusunda hiçbir bilgiye sahip değildir. Onun görevini tam olarak anlamadığını ama bir yere gitmeye niyetinin de olmadığını söyler. Üzüntü'nün ne işe yaradığını anlamlandıramadığı için de onun müdahalelerini engelleme gayreti içindedir. Neşe, Üzüntü'nün işlevini ilk olarak Üzüntü Riley'nin hayali arkadaşı Bing Bong ile konuşup onu kendilerine yol göstermesi noktasında harekete geçirirken fark etmektedir. Unutulmaya başladığını ve değersiz olduğunu düşünen Bing Bong'u neşelendirmeye çalışan Neşe, kendisinin çabalarının sonuçsuz kaldığını; ancak Üzüntü'nün bu sorunu çözdüğünü gördüğünde Üzüntü'nün işlevini fark etmeye başlamıştır. Üzüntü, Bing Bong ile konuşup yaşadığı hayal kırıklığının gerçekten çok önemli olduğunu bunun çok can acıtıcı bir durum olduğunu söylediğinde Bing Bong anlaşıldığını fark etmiş ve sonrasında Neşe ve Üzüntü'ye yardımcı olmaya başlamıştır. Neşe de bu sayede bir kişinin üzüldüğünde

bu duyguları yaşamadan, hemen yok edip olumlu ve keyifli düşünmeye çalışmanın her zaman işe yarar bir durum olmadığını anlamıştır.

Ters Yüz Filminde Beyin Yapılarının Ele Alınışı

Duygular üzerine kurulu bir film olmasının yanı sıra Ters Yüz filminde beyin yapıları da işlenmiştir. Makalenin bu bölümünde, filmde bahsi geçen beyin yapıları ile ilgili kısa bir değerlendirme yapılacaktır.

Filmde beynin işleyişi üzerinden ele alınan en temel unsur anılardır. İzleyici, film boyunca anıların oluşması, depolanması, unutulması ve geri getirilmesi üzerine kurulu sahnelerle karşılaşmaktadır. Filmde *anı küreleri* olarak tanımlanan ve Riley'nin yaşadığı tüm günlük olayların yer aldığı depoları, Riley'nin kumanda merkezine gelmekte ve gün sonunda *uzun vadeli anılar* depolarına gönderilmektedir. Bir ihtiyaç olması halinde ise bu anılar *hatırlama tüpleri* aracılığıyla tekrar kumanda merkezine gelmektedir. Bu anıların zamanla gereksiz hale gelmeleri durumunda beyindeki görevliler tarafından unutulacakları ve tekrar hatırlanmayacakları *anı çöplüğüne* gönderildiği görülmektedir.

Filmde bu şekilde işlenen bilgilerin kaydedilmesi, depolanması, kodlanması ve geri çağırılması süreçleri; konu ile ilgilenen izleyiciler için insan hafızasının temel bileşenleri ve işleyişi ile ilgili bilimsel bilgilerle tutarlı bir giriş niteliği taşımaktadır. Bireyler, yaşantılarını kısa süreli belleklerinden uzun süreli belleğin anısal (episodik) bellek adı verilen bölümüne aktarmakta ve herhangi bir ihtiyaç anında burada depolanan bilgileri geri çağırılmaktadır. Kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe bilgi aktarımı aynen depolanabileceği gibi; var olan şemalarla ilişkilendirilerek ve çeşitli değişikliklere uğrayarak da depolanabilir. Elimizdeki bilimsel veriler, depolama mekanizmasının yeni bilgilerin kaydını içerdiğini (filmde anı küreleri olarak aktarılmıştır); kodlama sırasında bireylerin var olan bilgiyi deforme edebilecek şekilde yeni bilgiler eklenebildiğini (anı kürelerinin başlangıçta üzüntü duygusu hâkimken sonradan mutlu anılar olarak hatırlanması şeklinde karşımıza çıkmaktadır); kimi bilgilerin geri çağırılması noktasında sorunlar yaşanabileceğini (anı kürelerinin soluklaşarak unutulmaya başlanması şeklinde gösterilmiştir) ortaya koymaktadır (Ormrod, 2013).

Riley'nin en önemli anılarını içeren *çekirdek anı* küreleri ise, *kişilik adalarının* biçimlenmesinde etkili olmuşlardır. Bu kişilik adaları Riley'nin genel olarak davranışlarını biçimlendirmektedir ve bu adaları besleyen yaşantıların olmaması ile birlikte bu adalar yıkılmaya başlamıştır. Ancak filmin sonunda birden çok duygunun kombinasyonu ile oluşan yeni çekirdek anılar ile birlikte hem sayıca hem de içerikleri açısından daha kompleks bir yapı kazanan yeni kişilik adalarının oluştuğu görülmektedir. Bu da Riley'nin büyümesi ve ergenliğe geçişi ile paralel bir biçimde kişiliğinin de daha kompleks bir hale gelmesinin sonucudur.

Filmde *kişilik adaları* olarak tanımlanan ve bireyin kişiliğinin temel noktalarına karşılık gelen bu kişilik özellikleri, psikoloji bilimi tarafından incelenen temel noktalardan biri olmaktadır. Her bir kişilik kuramcısı, kişiliği ve kişiliğin yaşa bağlı olarak nasıl değişim gösterdiğini kendi kuramı çerçevesinde değerlendirmiştir. Farklı kişilik kuramcıları tarafından farklı şekilde açıklanan ergenlik evresi, temel olarak bireylerin kişiliklerini oturttukları bir evre olarak değerlendirilir. Psikososyal gelişim kuramını ortaya atan Erikson, bu dönemi bireyin kimliğini oluşturduğu bir evre olarak değerlendirilmektedir ve bu evrede ergen çocukluğunda edindiği rolleri, davranışları, yeteneklerini değerlendirerek kendi kimliğini oluşturmaktadır (Karataş, 2016). Filmin sonunda Riley'nin beyinde gerçekleşmeye başlayan değişimler de ergenliğe geçişi ile bağlantılı olarak düşünülebilir. Ergenliğe geçiş ile birlikte kişilik daha oturmuş aynı zamanda da daha kompleks bir hale gelmektedir.

Yukarıda değinilen beyin işlevlerine ve beynin işleyişine ek olarak, filmde yer alan bazı farklı beyin işlevleri ve yapıları da mevcuttur. Kısaca değerlendirilecek olursa, beynin içindeki işlemleri gerçekleştiren *Zihin İşçilerinin* nöronlara karşılık geldiği görülmektedir. Nöronlar, beyinde bilgi aktarımı, davranışların gerçekleşmesi, duyguların oluşması ve aktarılması gibi gerçekleştirilen tüm işlevlerde temel rol oynamaktadır. Filmde de zihin işçileri olarak gördüğümüz bu yapılar, Riley'nin beyinde gerçekleşen tüm durumların olmasında esas rolü üstlenmektedir. Riley'nin aklına gelen düşüncelerin kumanda merkezine taşınması için kullanılan *Düşünce Treni* bir diğer önemli yapıya karşılık gelmektedir. Düşünce treninin üstlenmiş olduğu rol beyindeki bilgi aktarımıdır. Beynin farklı bölümleri arasındaki aktarımlar bu yapı aracılığıyla gerçekleşmektedir. *Hayal Dünyasında* yer alan bölümlerin gereksiz hale gelmesi sebebiyle anı çöplüğüne atılması ise, çocuklukta var olan bilişsel yapıların ergenlikle birlikte değişime başlamasının yansıması olarak değerlendirilebilir. Bir film stüdyosu olarak karşımıza çıkan *Rüya Yapım* ise, uyku sırasında gördüğümüz rüyalar sayesinde o gün içinde yaşadığımız olayları işleyip uzun süreli belleğe kaydettiğimiz bilgisini aktaran bir yapıya işaret etmektedir.

Sonuç

Ters yüz filmi, izleyicilere duyguların bir insanın hayatındaki önemini etkili bir şekilde gösteren bir animasyon filmidir. Filmde ele alınan kavramların psikoloji bilimi tarafından gerçekleştirilen araştırmalar tarafından yapılan çalışmalarla destekleniyor olması filmin gücünü arttıran bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Filmin, klinik psikologlar tarafından duygular ile ilgili bilgilendirmenin yapılması; danışanlar tarafından herhangi bir duygunun 'gereksiz' ya da 'istenmeyen bir duygu olarak tanımlanması halinde her duygunun işlevi olduğunun gösterilmesi ve böylece duygulardan kaçınmak yerine o duyguları anlama ve

işlevsel hale getirme için kullanılmasının sağlanması konularında kullanılabileceği düşünülmektedir.

Klinik psikologlara birbirinden farklı birçok sorun ile gelen danışanlarda gözlemlenen problemlerin temelinde ortak bir nokta olarak bireylerin duygularının yer aldığı gözlemlenmektedir. Bireyler, yaşamış oldukları olaylara getirmiş oldukları yorumlar sonucunda farklı duygular deneyimlemektedir. Bu duyguların bazıları danışanlar tarafından daha kolay kabul edilen ve 'istenen' duygular olurken, bazıları ise danışanlar tarafından yaşanması 'istenmeyen' duygular olmaktadır. Danışanlar her zaman mutlu hissetmek, tüm üzüntülerinden, kaygı ve korkularından kurtulmak ve hiç öfkelenmemek gibi gerçekçi olmayan beklentilerle terapiye başlayabilmektedir. Ters Yüz filmi, bu noktada klinik psikologlar için önemli bir araç işlevine sahiptir. Bu filmin ev ödevi olarak verilmesi ve ardından seanslarda danışanla birlikte değerlendirilmesi, bireylerin tüm duyguların önemini kavramalarında büyük bir kaynak olarak kullanılabilir. Buna ek olarak, kişiliğin oluşumu ve değişimi konusunda da filmde yer alan unsurlar klinisyenlere bir örneklendirme aracı olarak katkı sağlayacaktır. Özellikle ergen danışanlarla ve onların aileleri ile yapılan görüşmelerde; bu geçiş süresince yaşanan değişimlerin anlamlandırılması için filmde yararlanılabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Bendelow, G. ve Williams, S. J. (1998). *Emotions in Social Life: Critical Themes and Contemporary Issues*. Londra: Routledge.
- Darwin, C. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. Londra: Murray.
- Docter, P. ve del Carmen, R. (2015). *Ters Yüz (Inside Out)* [Film]. ABD: Disney, Pixar.
- Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99(3), 550-553.
- Enç, M. (1974). *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü*, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Fontaine, J. R. J., Scherer, K. R., Roesch E. B. ve Ellsworth, P. C. (2007). The world of emotions is not two-dimensional. *Psychological Science*, 18(12), 1050-1057.
- Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations. *Psychological Review*, 99(3), 561-565.
- Karataş, Z. (2016). Eğitim Psikolojisi. Şahin, C. (Ed) içinde, *Kişilik Gelişimi* (ss. 119-144). Ankara: Nobel.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Ormrod, J. E. (2013). *Öğrenme Psikolojisi*. (M. Baloğlu, Çev. Ed.) Ankara: Nobel.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695-729.

Investigation of Emotions, Brain Structures within the Scope of “Inside Out” Movie

Summary

Identification of feelings, their meaning and effects on people’s lives is an important subject in psychology. What constitutes a person’s feelings and how they are formed in a person’s brain has been investigated excessively. In the present analysis, emotions and brain processes are covered within the scope of the Inside Out movie.

The Movie

Riley is an 11-year-old girl who lives happily with her parents in Minnesota. The film focuses on the five basic emotions in Riley's brain and the problems they have experienced during their adaptation to their new life in San Francisco. Joy, Sadness, Fear, Disgust and Anger are the five basic emotions that exist in the Command Center of her brain. Joy tries to help Riley have a happy and fulfilled life, and is proud that majority of her memories are of joyful moments. Riley's memories are shown as memory spheres, each carrying the predominant feeling’s color. These memories are sent to the Long-Term Memory Storage. There are five Core Memory Spheres (all of which have a yellow color showing happiness), which are the most important memories. These core memories form the basis of the Personality Islands, which reflect the main aspects of Riley's personality.

After moving to San Francisco due to her father's job, abandoning her old life, hockey team, friends, and home, Riley faced many adaptation problems. After a new blue-colored (meaning sadness) core memory, Joy panicked. During the struggle she and Sadness are dragged away from the command center. Throughout the movie, they try going back to the command center; meanwhile Fear, Disgust and Anger try keeping Riley functioning. At the end of the film, Joy realized that the sorrow Riley felt is the underlying reason of her happy core memories: With this feeling, Riley’s and friends showed their support which turned the unhappy events to happy memories.

Emotions in Inside Out

Emotion is defined as the impression that a particular object, event or person arouses in the inner world of the individual (Enç, 1974). Both inner processes and outer world play a role in forming an emotion. In the literature, emotions were mostly conceived to be irrational (Bendelow & Williams, 1998). Darwin (1872) stated that emotions are universally seen in

humans and some other species, and identified them by describing facial expressions that each emotion has created. These emotions have been argued to be present because of their adaptive functions.

Emotions have high functional (protective and supportive) values in our everyday life. As a result, no emotions should be regarded as unnecessary or insignificant. Ekman (1992) argues that emotions are separated from each other not only in terms of facial expressions; but also in terms of antecedents, possible behavioral and physiological responses. Ekman, Friesen and Ellsworth (1972) concluded that there are six basic emotions (joy, fear, sadness, anger, disgust, and surprise) recognized by all researchers. In the present movie, five of them are presented, excluding surprise. The universality of the basic feelings is included through the scenes in which emotions in the brains of other characters are presented in the film.

Brain Processes in Inside Out

Besides the emotions, brain processes – including memory processes, dreams, personality formation and changes through development – are also represented in the movie. How memories are formed, how they are stored in a person's mind, how they are recalled, and how they are forgotten are expressed. The information presented in the movie and the scientific knowledge are coherent with each other. Especially the distortion of a specific memory and the related emotion is well presented in the movie: The yellow memory spheres representing joy were primarily unhappy memories. At the end of the film, Riley's personality becomes more complex through her transition to adolescence.

All in all, Inside out is an effective animation that shows the emotions to the audience. The effectiveness of the movie is increased by the support of psychological theories. We can conclude that this movie can be used by clinical psychologists as a tool for cinematherapy, if the clients stated some 'undesirable' or 'unnecessary' feeling that they wanted to get rid of. By using this film, the clinical psychologists can emphasize the importance of processing the unwanted emotions in the sessions instead of avoiding them.

Eser İncelemesi

Mahler'in Ayrışma-Bireyleşme Kuramına Göre Küçük Kara Balık Kitabı'nın İncelenmesi

Zeynep Işıl DEMİRCİOĞLU^{1*}, Koray DEMİR¹, Emine Ezgi FUÇULAR¹, Orhun SÜLÜNGÜR¹, Ezgi Selin YALÇIN¹, Merve TOPCU¹

Çankaya Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

Makale Bilgisi

Anahtar kelimeler:
Mahler,
ayrışma-
bireyleşme,
Küçük Kara Balık,
yutulma korkusu

Keywords:
Mahler,
separation-
individuation,
Little Black Fish,
fear of engulfment

Öz

Bu çalışmanın amacı Küçük Kara Balık kitabındaki Küçük Kara Balık'ın yaşam olaylarının, bu yaşam olaylarına gösterdiği tepkilerin ve duygularının Mahler'in Ayrışma-Bireyleşme Kuramı kapsamında değerlendirilmesi, karakterin başından geçenlerin Mahler'in teorisi ile örtüşen ve çatışan yerlerinin tartışılmasıdır. Mahler'in kuramı ayrışma-bireyleşmeyi, farklılaşma, alıştırma, yeniden yakınlaşma ve bireyliğin pekişmesi ve coşkusal nesne sürekliliğinin başlangıcı olmak üzere dört alt evre üzerinden incelemektedir. Küçük Kara Balık kitabında asıl incelenen ve ana karakter olan Küçük Kara Balık, annesiyle yaşayan ve amacı dereden ayrılarak denize ulaşmak olan küçük bir balıktır. Çalışma boyunca Küçük Kara Balık karakterine özellikle son üç alt evre açısından odaklanılmış ve anne ile yaşanan sorunların karakterin davranışları üzerindeki etkileri tartışılmıştır. Karakterin öfke eşliğinin düşüklüğünün ve yaşadığı yutulma korkusunun anne ile öngörülen ilişkinin kurulamadığından kaynaklı olduğu, ancak bu durumun bireyleşme sürecinde kendisi için engelleyici bir faktör olmadığı düşünülmüştür.

Abstract

The purpose of this study is to evaluate the experiences and feelings of the Little Black Fish according to Mahler's Separation-Individuation Theory and to discuss the overlapping and conflicting parts with Mahler's theory. Mahler's theory examines the four sub-stages of separation-individuation as differentiation/hatching, practicing, rapprochement and object constancy. Little Black Fish, main character of the book, is a small fish that lives with its mother and is separated from the stream to reach the sea. Throughout the study, the character of Little Black Fish has been analyzed using Mahler's theory and the maternal roots of the character's behavioral problems is discussed. The character's low anger threshold and fear of engulfment are thought to be rooted in the inability to establish the predicted relationship with the mother. However, this is not a major obstacle to the process of individuation.

*Sorumlu Yazar, Adres: Çankaya Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Yukarıyurtçu Mahallesi, Mimar Sinan Caddesi, No:4, 06530, Etimesgut/ANKARA, Tel: (0505) 7092205

e-posta: zbuclu@hotmail.com

DOI: 10.31682/ayna.435990

Gönderim Tarihi (Received): 16.05.2017; Kabul Tarihi (Accepted): 15.12.2017

2148-4376/ All rights reserved.

Giriş

Psikodinamik kurama göre insanoğlunun yaşamın ilk dönemlerinde yaşadığı bilinçli ya da bilinçsiz deneyimlerin hayatının geri kalanını etkilediği öngörülmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2005). Psikodinamik kuramın öncüsü olan Freud'a göre bu dönem 12 yaş ve sonrasında son bulurken, bir diğer psikodinamik kuramcısı olan Klein'a göre bu dönem ilk altı ayda son bulmaktadır (Freud,1948; Klein,1952). Mahler'e göre ise çocuğun kişiliğini oluşturan dönem, doğumdan sonra 36 ay içerisinde gerçekleşmektedir. Mahler, bu süreyi Freud'un klasik kuramından uzaklaşmadan, daha farklı sistematikler kurarak, klasik psikodinamik kurama yeni bir bakış açısı kazandırarak belirlemiştir (Yüksel, 2006). Mahler, kuramının temelini çocuklar üzerinde çalışarak oluşturmuştur (Tyson ve Tyson, 1990; Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Bu 36 ay içinde çocukların ilerideki yaşamındaki nesnelere kurduğu ilişkiyi, Oidupus kompleksi ve penis hasetini, yetişkinler medeniyetinde takınacağı tavrı, bakım veren ile kurduğu ilişki temelinde anlatmaktadır. Bu bahsi geçen süredeki dönem *ayrışma-bireyleşme* olarak isimlendirilmektedir (Mahler, Pine ve Bergman, 2003).

Ayrışma-bireyleşme birbirleriyle etkileşim içinde olan ama aynı zamanda farklı belirtileri ve davranışları içeren iki farklı ilerlemeyi kapsamaktadır. Ayrışma, çocuğun anne ile ortakyaşamsal evreden ayrılışını, bireyleşme ise ortakyaşamsal dönemden ayrılan çocuğun kendi ayırt edici özelliklerini fark edip, bu konuda kazanımlar elde edişini içermektedir. Bu dönemler içinde yaşanan gelişimsel gecikmenin veya erken gelişmenin çocuğun sonraki yaşamında önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Topcu, 2016; Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Ayrışma-bireyleşme döneminde yaşanılan sorunların ergenlik döneminde depresyona ve aile içi çatışmalara yol açabileceği düşünölmektedir (Topcu, 2016; Güven ve Aslan, 2010). Bu nedenle bebeğin bakım veren ile kurduğu ilk ilişkinin önemli olduğu söylenebilir. Mahler'e göre, ayrışma-bireyleşme dönemi altıncı ayda başlayıp 36. ayda son bulmaktadır. Doğumdan sonraki ilk altı ayda yaşanan normal otistik evre ve normal ortakyaşamsal evre, ayrışma-bireyleşme döneminin iki öncöl evresi olarak adlandırılmaktadır (Mahler, Pine ve Bergman, 2003).

Küçük Kara Balık, İnan asıllı yazar Samed Behrengi tarafından kaleme alınan, Mayıs Alizade tarafından Türkçeye çevrilen bir çocuk hikâyesidir. Hikâye genel olarak dünyayı keşfetmek isteyen küçük bir kara balığın başından geçenleri anlatmaktadır. Küçük Kara Balık, hikâyede sürüsüyle birlikte dere kenarında yaşayan, binlerce yumurtanın içinden hayatta kalan tek yavru olma özelliğine sahip, keşfetmeye ve sorgulamaya hevesli bir karakter olarak betimlenmektedir. Hikâyenin başlangıcında Küçük Kara Balık'tan kimseyle konuşmayan, hiçbir arkadaşıyla oyun oynamayan, gün boyu annesinin peşinde dolaşan bir balık olarak bahsedilmektedir. Lakin bir sabah Küçük Kara Balık annesini uyandırıp bulunduğu yerden ayrılmak istediğini dile getirir. Annesi bu durumdan hoşlanmaz ve

yavrusuna karşı çıkar. Diğer yandan Küçük Kara Balık fikrinde ısrar eder ve derenin aktığını, bu derenin nihayetinde başka yerlere vardığını, kendisinin de bu yerleri keşfetmek istediğini söyler. Annesinin ve sürünün geri kalanının karşı çıkmalarına rağmen Küçük Kara Balık dere yatağından ayrılır ve okyanuslara ulaşma hayaliyle yola çıkar. Bu yolculuk esnasında sırasıyla balık sürüleriyle, kurbağalarla, kertenkeyleyle, yengeçle, Ay Dede ile pelikan ve balıkçıl ile yaşadığı deneyimler, hayatta kalma çabası ve birey olma güdüsü, çocukların ve yetişkinlerin anlayabileceği şekilde anlatılmaktadır (Behrengi, 2016).

Bu çalışmanın amacı Küçük Kara Balık kitabındaki Küçük Kara Balık'ın hikâye boyunca deneyimlerinin ve duygularının, Mahler'in Ayrışma-Bireyleşme Kuramı kapsamında değerlendirilmesi, karakterin başından geçenlerin Mahler'in teorisi ile örtüşen ve çatışan yerlerinin tartışılmasıdır. Çalışmada Küçük Kara Balık kitabının seçilme sebebi, karakterin ayrışma-bireyleşme dönemini belirgin bir şekilde yansıtmaması ve hayali bir karakter olması sebebiyle çıkarımların tartışmaya çok daha açık olmasıdır. Bu bağlamda Mahler'in evrelerine ve Küçük Kara Balık karakterine detaylıca odaklanılmıştır. Çalışma boyunca Küçük Kara Balık cinsiyetsiz olarak değerlendirilmiştir, bu nedenle Küçük Kara Balık'ın değerlendirilmesinde ve Mahler'in teorisinde geçen cinsiyete özgü gelişimsel ayrımlardan bahsedilmemiştir. Ayrıca Küçük Kara Balık'ın ayrışma-bireyleşme döneminin öncülü olan *normal otistik* ve *normal ortakyaşamsal dönem* hakkında fikir beyan edilmesinin sadece çıkarıma dayalı olacağı düşünüldüğünden, bu iki evreye değinilmemiştir. Birinci alt evrede yaşanması beklenen süreçleri, hikâye karakterinin ikinci alt evrede yaşadığı düşünülmüş ve bu yaşananlar, çıkarımlar ve olası gecikme nedenleri ikinci alt evrede tartışılmıştır. Bu doğrultuda farklılaşma ve alıştırma alt evrelerine birlikte değinilmiştir.

Mahler'in kuramında ayrışma-bireyleşme döneminin en önemli belirleyicilerinin annenin çocukla olan iletişimi ve annenin karakteri olduğu öngörülmektedir (Mahler, Pine ve Bergman, 2003; Bergman ve Harpaz-Rotem, 2004). Çocuk ile anne arasında oluşan ilk ilişkinin, sonrasında çocuğun bağlanma stilini belirlediği ve bu stilin de ilerleyen yaşlarda oluşabilecek patolojilerde rol oynayabileceği söylenmektedir (Topcu, 2016; Tüzün ve Sayar, 2006). Ayrıca annenin yaşadığı korku, kaygı ve agresyon; çocuğun gelişimsel süreci için risk faktörü oluşturmaktadır (Dunbar, 2008). Küçük Kara Balık'ın annesinin özelliklerine bakıldığında ise; annenin başka bir çocuğu olmadığı için, çocuğuna karşı çok büyük bir sevgi beslediği söylenmektedir (Behrengi, 2016). Bunun yanında kendi ayrılma korkusunu Küçük Kara Balık'ın üzerinde göstererek onun bireyleşme çabasına sürekli ket vurduğu, zaman zaman tehdit ile zaman zaman acındırma ile gitmesini engellemeye çalıştığı gözlemlenmektedir. Annenin, yavrusunu hiçbir zaman yanından ayırmak istemediği fakat bu durumun kendisinin narsistik örüntüsünü yansıttığı düşünülmüştür. Narsistik özellik gösteren annelerin çocuklarını kendi parçaları gibi gördükleri, bu nedenle kendi korkularını

karşıya yansıttıkları söylenmektedir (Furman, 1996). Ayrıca, bu nedenle annenin yavrusuna vereceği öz bakımı zaman zaman aksattığı da gözlemlenmektedir. Bu, kitapta Küçük Kara Balık'ın annesinden uyanmasını istediğinde, annenin: “*Ne güzel uyuyordum. Uyanmamı bekleyemez miydin?*” (Behrengi, 2016) cevabı bu duruma bir örnek olarak gösterilebilmektedir.

Normal otistik evre, ayrışma-bireyleşme döneminin ilk öncülüdür ve bu dönem yenidoğanın ilk ayını kapsamaktadır. Bu dönemde yenidoğan, psikolojik ve fizyolojik dengeyi sağlamakta, fizyolojik büyümeyi kolaylaştırmak için anne karnındaki dönemle oldukça büyük benzerlikler göstermektedir (Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Doğum ile beraber anne ve bebeğin dokuz aylık birliktelikleri sona ermekte ve yeni çevreye adapte olmanın bebek için çok daha zor olabileceği tahmin edilmektedir (Atasoy, Ertürk ve Şener, 1996). Ayrışma-bireyleşme döneminin ikinci öncülü olan ortakyaşamsal evrede, bebeğin anne bakımının sağladığı doyumlar neticesinde, gereksinimi doyuran nesnenin belli belirsiz farkına vardığı düşünülmektedir. Bebeğin kendisini ve annesini yekten bir birey olarak düşündüğü varsayılmaktadır. Mahler bu evreye *ortakyaşam* ismini bebek henüz “ben” ile “ben olmayan” farkındalığına sahip olmadığı için vermektedir. Bu dönemde bebeğin gelecek yaşantısındaki ilişkilerinin temelini oluşturduğu gözlemlenmektedir. Yetişkinlerin kolayca algıladığı ama bebeğin dış dünyadan geldiğini kolayca anlamlandıramadığı uyaranlara karşı yatırımının artmaya başladığı bu dönemde anlaşılmalıdır. Özetle, normal otizm evre nesnesiz; normal ortakyaşamsal evre nesne öncesi farklılaşmamışlığın ilk iki aşamasını oluşturmakta ve bu iki evre ayrılma-bireyleşme döneminin öncül evreleri olarak belirtilmektedir. (Mahler, Pine ve Bergman, 2003).

Ayrışma-bireyleşme dönemi 6-36 aylar arası görülmektedir. *Farklılaşma, alıştırma, yeniden yakınlaşma ve bireyliğin pekişmesi ve coşkusal nesne sürekliliğinin başlangıcı* olmak üzere dört alt evreden oluşmaktadır. Farklılaşma evresinde, bebeğin içsel hazı devam ederken bakım veren ile kurduğu ilişkinin getirdiği hazın da artmaya başladığı ve bu evrenin son dönemlerinde yumurtadan çıkışın gerçekleştiği gözlemlenmektedir. Yumurtadan çıkışta, içe yönelmiş olan dikkatin tamamen uyanıklığın ve anneye iletişimin artması ile dışa yöneldiği ve görece arttığı görülmektedir. Altıncı ve yedinci aylarda bebeğin anneyi duyu organlarıyla keşfetmeye başladığı söylenmektedir. Bebek, annenin yokluğuyla baş edebilmek için kendi mizacına uygun çözüm yolları üretmeye başlamaktadır. Bebek dokunarak ve görerek parçadan bütüne gittiği için annenin yokluğuunda *geçiş nesnelere* kullanmaktadır (Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Geçiş nesnelere bebelere anneden ayrılma kaygısı ile baş etmede yardımcı olabilecek, anneyi hatırlatan, kokusu ile anne imgesini oluşturabilecek oyuncak, mendil, yastık, battaniye veya bir kişi olabilmektedir (Winnicott, 1969). Bu dönemin sonlarına doğru bebek annenin bedenine, sesine, görünüşüne, hissine ait tınıları

fark etmekte ve anneyi, canlı veya cansız varlıklardan ayırt edebilmektedir. Bebekte, annenin varlığının farkındalığının artması ve anne ile anne olmayanın ayırımına varması ile beraber *yabancı kaygısı* gelişmektedir. Yabancı kaygısı; korku, keşfetme hevesi ve merak unsurlarından oluşmaktadır (Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Yabancı kaygısının evrimsel bir açıklamasının bulunduğu ve sadece insanoğlu için değil diğer canlılar için de geçerli olduğu düşünölmektedir (Ainsworth ve Bell, 1970). Bu kaygının azlığı veya çokluğunun, ileride yaşanabilecek psikopatoloji ihtimalini artırdığı söylenmektedir (Ainsworth, 1979).

Ortakyaşamsal evreyi uygun geçiren bebekte merak olgusu korku duygusunu bastırırken, bu evreyi uygun geçirmeyen bebeklerde korku duygusu merak olgusunu bastırmakta ve *yabancı tepkisi* oluşmasına neden olmaktadır. Vaktinden önce veya gecikmiş farklılaşma evresi bebeklerde farklı sonuçlara yol açmaktadır. Eğer anne bebeğe çift değerlilikte davranıyor; sevgi ve nefret gibi zıt duyguları bebeğe hissettirip, gösteriyor ise bebek farklılaşma evresini çok erken geçirmektedir. Eğer anne narsistik özellikler gösteren biri ise bebeğin ortakyaşamsal evresinin uzamasına ve ileride yabancı kaygısının artmasına neden olmaktadır. Bebeğin ihtiyaç duyduğu hareket ve bireysellik alanı gibi gereksinimleri karşılamayan, çok müdahaleci ve boğucu bir annenin bebeği ise farklılaşma evresine olduğundan çok daha erken başlamaktadır (Mahler, Pine ve Bergman, 2003).

Onuncu ve on yedinci aylar arasını ayrışma-bireyleşme döneminin ikinci alt evresi olan *alıştırma alt evresi* oluşturmaktadır. Alıştırma alt evresi ise, *ilk alıştırma dönemi* ve *asıl alıştırma dönemi* olmak üzere ikiye ayrılmaktadır: İlk alıştırma döneminin temel özelliği anne dışındaki çevreye ilgi ve alakanın görece artmasına rağmen anneye olan yatırımın öncelik taşımasıdır. Bebekle annenin ortakyaşamsal dönemde kurduğu ilişki bu dönemin nasıl ilerleyeceğini belirlemektedir. Anneyle yeterli yakınlığı kuramamış ve anneden yakınlık bekleyen çocukların bütün enerjisini anneden gelecek ilgiye vermeleri dış dünyadan haz alamamalarına, bu nedenle alıştırma evresine geç girmelerine neden olduğu gözlemlenmektedir. Çocuk ile anne arasındaki iletişimin azlığının ya da çokluğunun, çocuğun ayrılma konusunda isteksizliğini ve iç çatışma yaşama olasılığını artırdığı düşünölmektedir. Bu durum, dış dünyadan alınan hazzın azalmasına neden olabileceği gibi çocuğun anne dışındaki dünyanın farkına varması da dış dünyaya yöneliminin artmasını sağlayabilmektedir. Yine de çocuğun merkez üssünü anneye odaklayarak her defasında *coşkusal yakıt ikmali* için anneye yöneldiği gözlemlenmektedir. İlk alıştırma döneminin sonuna doğru anneye olan ilgi neredeyse yok olacak derecede azalmakta ve bütün ilgi ve coşku dış dünyaya yönelmektedir ve bu yönelim *dünya ile yaşanan aşk* olarak adlandırılmaktadır (Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Bu evrede yaşanan gelişimin bir sonucu olarak, anneye yapılan yatırımın neredeyse tamamen dış dünyaya yönlendirildiği anlaşılabilmektedir.

Asıl alıştırma dönemi, çocuğun dikine devinim hareketlerindeki yeterliliğin artmasıyla beraber dış dünyaya âşık olma durumu olarak tanımlanmaktadır. Bebeğin anneye yatırımı her ne kadar azalsa da anneye olan coşkusal gereksinimi devam etmektedir. Bu ikircikli durumla beraber bebeğin anneden ayrılma arzusunun bebekte *yutulma korkusu* yaratabileceği düşünölmektedir. Bu durum aynı zamanda anneden kaçarak yürüme ve bunun zıt davranışı olan *gölge gibi izleme* davranışlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Mahler, yutulma korkusunu çocuğun annesinin bireyleşmesini engellemesi düşüncesinden kaynaklı oluşan korku olarak tanımlamıştır. Yutulma korkusu her bebekte potansiyel olarak var olan ve bu dönemde gözlenmesi normal bir durum iken, annenin çocuğun bireyleşmesini engelleyecek davranışlarda bulunması ve annenin zorlayıcı tutumu, yutulma korkusunun ileriki dönemlerde artarak devam etmesine yol açabilmektedir. Bu davranışlar üçüncü alt evrede daha yoğun olarak gözlemlenmekle beraber, davranış başlangıcı ikinci alt evrede gerçekteşebilmektedir. Eğer bebeğe teşvik veya cesaretlendirme gösterilmezse hedef, bebeğe korkutucu gelmekte ve bu süreç bebeğe haz vermemektedir. Özellikle, annelerin psikopatoloji gösterdiği durumlarda her yeni hedefin endişeyle dolu olduğu görölmektedir. Bebek, anneden uzaklaşmamaktadır (Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Bebek anneden uzaklaştığında, hem geri döndüğüne anneyi bulamama korkusu yaşamakta hem de anneden gidecek cesareti alamamaktadır. Bu durumdan bebeğin hem gidecek cesaretinin hem de gideceği bir yerin olmadığı çıkarılabilmektedir.

Hikâyenin başında, Küçük Kara Balık'ın gün boyu annesinin peşinde olduğu, annesi nereye giderse onu takip ettiği belirtilmiştir (Behrengi, 2016). Buradan Küçük Kara Balık'ın ikinci alt evrede olduğu, Mahler'in gölge gibi izleme örüntüsünü gösterdiği söylenebilir.

Hikâyede, Küçük Kara Balık salyangoz ile arkadaşlık kurması sonucunda annesinin ve sürüde yaşayan diğer balıkların karşı çıkmalarına, kızmalarına, tehdit etmelerine rağmen dereden ayrılıp okyanuslara ulaşmayı hayal etmeye başlar. Sürü ile bu konu hakkında yaptığı tartışma sonucunda sürüdekiler Küçük Kara Balık'ı öldürmek isterler ve Küçük Kara Balık annesinin yalvarmalarına rağmen sürüden ayrılmaya karar verir. Yakın arkadaşları nehrin sonuna kadar Küçük Kara Balık'a eşlik ederken Küçük Kara Balık; annesini, arkadaşlarını, ölümünü isteyen sürüdeki balıkları ve dereyi arkasında bırakarak dereden ayrılır (Behrengi, 2016). Küçük Kara Balık'ın annenin binlerce yumurtasından canlı kalan tek balık olmasının, annenin bütün sevgisini ve bütün ilgisini onun üzerine odaklamasının ve ayrıca annenin onun gitmesine engel olmaya çalışmasının Küçük Kara Balık üzerinde yutulma korkusu oluşturduğu anlaşılmaktadır. Küçük Kara Balık'ın dereden ayrılmak istemesinin ise anneye kurduğu ilk bağda oluşan yutulma korkusunun yaşadığı dereye ve deredeki diğer balıklara aktarılarak tekrarlanan bir olgu olduğu çıkarılabilmektedir. Annenin Küçük Kara Balık'ın gitmesini istememesinin nedenlerinden birinin de sosyal baskıya uyum sağlama çabasından

kaynaklı olabileceği de göz ardı edilmemelidir. Bu sosyal baskıya uyum sağlamanın da Küçük Kara Balık'ın annesinin bireyselleşmesini tam olarak tamamlayamadığına işaret edebileceği düşünölmüştür.

Küçük Kara Balık dereden göle geçişı sağlayan çağlayanın kenarında durur, düşünür, geri dönmek ister ama korkuyu yenmesi gerektiğini anlayıp kendini çağlayanın sularına bırakır (Behrengi, 2016). Bu durumun yutulma korkusuyla beraber anne desteğinin eksikliği nedeniyle ortaya çıkan uzaklaşma çabalarından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Küçük Kara Balık'ın Mahler'in teorisinde belirtilen anneden yeterli destek alamayan çocukların, yutulma kaygısı ile beraber anneden uzaklaşma çabası ile anneye duyulan özlemin yarattığı ikircikli durumun bir örneğini gösterdiği düşünölmektedir.

Hikâyenin devamında, Küçük Kara Balık göle ilk vardığında kurbağa yavrularıyla karşılaşır. Kurbağa yavruları daha büyümemiş kocabaş halindedirler. Kocabaşlar, kendilerine benzemediği için Küçük Kara Balık ile dalga geçerler, kendilerinin o gölün en önemli canlıları olduklarını söyleyip Küçük Kara Balık'a "kılıksız" derler. Bunun üzerine Küçük Kara Balık onlara sinirlenerek onların görgüsüz olduğunu söyleyip isimlerinin de çok tuhaf olduğunu belirtir (Behrengi, 2016). Küçük Kara Balık'ın karşılaştığı kurbağa sürüsüne birkaç olumsuz sözün sonrasında abartılı bir öfke patlaması göstermesi ve bu olayın dereden ayrılmasının hemen sonrasında gerçekleşmiş olması, onun annesi ile ayrılmasını içselleştiremediğini göstermektedir. Bu durumun sonucunda Küçük Kara Balık'ın içselleştiremediği ayrışmayı, Mahler'in bahsettiği biçimde öfke ve kaygı olarak dışarı vurduğu çıkarımı yapılabilir. Buna örnek olarak kocabaşlara, "görgüsüz, kendini beğenmiş, burnu havada" deyip onların isimleriyle dalga geçmesi gösterilebilir.

Kocabaşların Küçük Kara Balık ile dalga geçmeye devam etmesiyle Küçük Kara Balık kocabaşların anneleri ile görüşmek ister. Kocabaşların annesi Küçük Kara Balık'a yavrularını aşığladığını, kendisini çok büyük gördüğünü, hiçbir zaman istediği yere gidemeyeceğini ama yavrularının büyüyünce yeşilliklerde gezebileceklerini söyler. Küçük Kara Balık bunun üzerine "100 değil 1000 kez sudan yeşilliklere çıksanız da yine bilgisizsiniz" der ve kurbağanın üzerine atlamasına izin vermeden orayı terk eder (Behrengi, 2016).

Mahler'in birinci alt evrede bahsettiği geçiş nesnesine Küçük Kara Balık'ın anneden ayrıldıktan sonra ihtiyaç duyduğu ve bu ihtiyacı ikinci alt evrede gösterdiği gözlemlenmiştir. Sağlıklı bir gelişim için geçiş nesnesine zamanında sahip olması gerektiği düşünöldüğünde, Küçük Kara Balık geçiş nesnesine ihtiyaç duyma konusunda gecikme yaşamıştır. Hikâyede, Küçük Kara Balık'ın kocabaşlarla değil de onların anneleriyle iletişim kurmak istemesinden, kocabaşların annesinin Küçük Kara Balık'ın annesinin yerine kullandığı bir geçiş nesnesi olduğu çıkarılabilir. Ayrıca, Küçük Kara Balık'ın geçiş nesnesi seçiminin yine bireyselleşmesine destek alamayacağı açık biri olmasının, annesiyle kurduğu ilişki

döngüsünü devam ettirme arzusundan kaynaklanabileceği de söylenebilir. Küçük Kara Balık'ın kocabaşların annesiyle olan ilişkisinde öfke nöbetlerini devam ettirdiği ve temelde annesinin kendisiyle beraber gelmemesi ve kendisine destek olmamasının yarattığı bu duyguyu kocabaşların annesine yansıtarak öfkesini dışa attığı gözlemlenmektedir.

Yoluna devam eden Küçük Kara Balık kurbağa yemeye çalışan bir yengeçle karşılaşır. Küçük Kara Balık yengeci hem merak eder hem de ondan korkar. Yengecin onu görmesiyle beraber korktuğunun anlaşılmasında için yengece selam verir. Yengeç, Küçük Kara Balık'ın çok kibar olduğunu söyleyip yanına yaklaşmasını ister. Küçük Kara Balık kurbağa gibi yengecin de kendisini yiyebileceğini düşündüğü için yanına gitmek istemeyip ona dünyayı dolaşmak istediğini söyler. Yengeç ise ona yanına gelmeyecek kadar ödlele olduğunu söyler. Yengecin yan yan kendisine yaklaştığını fark eden Küçük Kara Balık, onun yürümesiyle dalga geçer ve yengecin kurbağaya benzediğini ve kendini beğenmiş olduğunu söyleyerek oradan ayrılır (Behrengi, 2016).

Hikâyede, Küçük Kara Balık'ın gölde yengeçle karşılaştığında yengecin kendisini yanına çağırma talebi karşısında olumsuz cevaplar verip, yengecin kendisini kurbağaya yaptığı gibi öldüreceğini düşünüp yengece yaklaşmaması, geçmişte var olan yutulma korkusunun devam ettiğini göstermektedir. Bu durum, Mahler'in teorisinde yer alan yutulma korkusunun ileriki zamanlara kadar belirgin olmayan aralıklarla tekrarlanabileceği düşüncesiyle örtüşmektedir (Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Ayrıca Küçük Kara Balık'ın bu davranışı, kendisini korumayı öğrendiğinin, önsezi gibi yetenekleri geliştirmeye başladığının göstergesi ve bunlarla beraber ayrışma ve bireyleşme sürecinin üçüncü alt evresi olan farklılaşma evresine geçişe hazırlığın işaretleri olarak algılanabilir. Öte yandan, önyargının insanlarda annenin kısıtlayıcı tutumlarından dolayı anneye duyulan öfkenin anne dışında birine yönlendirmesinden kaynaklanabileceği söylenmektedir (Parens, 1979). Küçük Kara Balık'ın yengece olan önyargısının, annesinin daha öncesindeki kısıtlayıcı tavrından kaynaklanıyor olabileceği düşünülebilmektedir.

Normalde birinci alt evrede yaşanan yabancı kaygısı ve yabancı tepkisinin hikâye karakterinde ikinci alt evre sonlarına doğru yaşandığı; yengece hiçbir suretle yaklaşmamasından, yengecin bütün yaklaşma taleplerine olumsuz cevap vermesinden ve sonrasında da kaygının yarattığı düşünceyi öfke olarak dışarıya yansıtmasından ve yengeci aşağılamasından çıkarılabilmektedir. Spitz'e (1965) göre farklılaşma alt evresinde gerçekleşen yabancı kaygısı, bebeğin hissettiği ilk önyargıdır ve bunu geçiş nesnesi olarak kullanmadığı canlılar için uygulamaktadır.

Ayrışma- bireyleşme döneminin üçüncü alt evresini *yeniden yakınlaşma* alt evresi oluşturmaktadır. Yeniden yakınlaşma alt evresinde çocuk, bilişsel yeteneklerinin gelişmesini ve coşkusunu yaşamadaki farklılaşmayı *özerk kişilik* kavramı altında göstermektedir. Bu

dönemle birlikte çocuk ayrı bir birey olmanın ilk aşamasını gerçekleştirmektedir. Anne ile fiziksel olarak ayrı oluşun farkına varılması ile beraber, bir önceki dönemde gözlemlenen *annenin farkına varmama* durumunda azalmalar ortaya çıkmakta ve çocukta ayrılma kaygısı artış göstermektedir. Başlangıçta yaşanan ayrılma kaygısının nesne yitimi korkusundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Çocuk, anneden ayrı olma farkındalığı kazandıkça, annenin nerede olduğuyla ilgili düşünceleri artmakta ve bu artış çocuğun her bir beceri ve deneyimini anne ile paylaşma gereksinimine dönüşmektedir (Mahler, Pine ve Bergman, 2003).

Çocuk, enerji yatırımını *kendilik temsiline* yapmakta ve bunun oluşmasını sağlayan olgunun annenin çocuğa duyduğu sevgi olduğu görülmektedir. Bu dönemde, her çocukta farklı olmakla beraber ayrılma tepkileri görülmektedir. Yürümeye başladıktan sonra çocukta iki temel davranış örüntüsü gözlemlenmektedir: Çocuk, anneyi gölge gibi izlerken aynı zamanda ondan kaçma davranışı sergilemektedir. Bu ikilemin, çocuğun anne tarafından yutulma korkusuyla, anne ile tekrar birleşme dileğinin çatışmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Mahler, Pine ve Bergman, 2003).

Alıştırma evresinde dünya ile çocuğun yaşadığı aşkın, üçüncü evrede her şeyle kendisinin başa çıkması gerektiğini anlamaya dönüştüğü gözlemlenmektedir. Dünyanın esasen çocuğun istekleri çerçevesinde hareket etmediğinin çocuğun fark etmesi, yardım gereksinimi hisseden ve bunları seslendiren ama elde etme yetisine sahip olmayan çocuğun çaresizliği, çocuğu bu anlayışa yöneltmektedir. Bu duygularla baş etmeye çalışan çocuğun, hayatının her yönünü annesiyle paylaşmak istediği düşünülmektedir. Her ne kadar anneye olan ruhsal gereksinimin arttığı görülse de, çocuk ayrı oluşun farkındalığını gittikçe kazanmakta ve anneden uzaklaşma davranışına karşı direnç göstermektedir. Bu dirence neden olan etkenlerden biri, daha öncesinde anne ile kendisini bir olarak algılayan çocuğun geçen süreçte ayrı bir birey olduğunu anlamaya başlaması ve anneden uzaklaşıp, yakıt ikmali için geri döndüğünde anneyi bulamayacağına dair korkusu; ikincisi ise anne ile dünyayı paylaşma isteğinin giderek artmasıdır. (Mahler, Pine ve Bergman, 2003).

Çocukta gölge gibi izleme davranışı ve ayrılma kaygısının nesne sürekliliği kavramının kazanılmasıyla beraber son bulduğu görülmektedir. Bir önceki dönemde merkez üssü konumunda olan anne, artık keşiflerin paylaşılmak istenildiği kişi olmaktadır. Bu dönemin coşkusal yatırımının keşiflerin ve hazların anne ile paylaşma isteği olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte çocuğun, annenin istekleriyle kendi isteklerinin her zaman aynı olmadığının farkına varmaya başladığı görülmektedir. Bu farkına varışın çocuğun bir önceki evrede hissettiği büyüklük ve tüm güçlülük duygularını sarsıntıya uğrattığı düşünülmektedir (Mahler, Pine ve Bergman, 2003).

Annenin çocuğa ilgisi azaldıkça çocuğun yürüme ve keşfe duyduğu ilginin azaldığı gözlemlenmektedir. Çocuk giderek annenin yokluğunun farkına varmaya başlamakta, aynı

zamanda kendi uğraşlarına çok daha fazla odaklanabilmekte ve coşkusal yakıt ikmali gittikçe süre ve sıklık olarak azalmaktadır. Öyle ki sadece annenin bulunduğu yerde olup olmadığını kontrol etmek veya anneyi görüp gelmek çocuk için yeterli olmaktadır. Çocuğun, bu evrenin sonlarına doğru annenin yokluğu ile baş etmek için *anne ikamesi* nesnelere bulduğu ve simgesel oyunlar ile annenin yokluğunu bastırmaya çalıştığı gözlemlenmektedir. Bu dönemde çocukta öfke krizleri ve bilinçli olarak yabancından uzaklaşma davranışı ortaya çıkmaktadır. Daha önceki alt evrelerde yaşanan gelişimsel sorunların, bu alt evrede de gelişimsel açıdan geriliklere neden olduğu düşünülmektedir (Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Anne ile olan iletişim ne kadar iyiyse, anneden çocuğa gelen teşvik ve övgü davranışlarının o kadar fazla olduğu, dolayısıyla çocuğun çevreyi keşfinin arttığı ve çocuğun anneye verdiğini düşündüğu hazzın görece çoğaldığı düşünülmektedir.

Üçüncü alt evrede ayrıca, Piaget'in *nesne devamlılığı* kavramı çocuklarda oluşmaya başlamaktadır (Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Nesne kalıcılığı, nesnelere görünmeme durumu olmasına rağmen varlıklarına devam ettiğine dair kazanılan biliş olarak tanımlanmaktadır (Piaget, 2000). Bu yeti annenin yokluğunda gelişen kaygıyı bazen bastırabilecek kadar güçlü bazen de yetersiz kalacak kadar etkisizdir. Annenin yokluğunda, annenin yerine *ortakyaşamsal annenin* ikamesi olan bir kişi veya nesne konulmaktadır. Bununla beraber nesne bölünmesi başlamakta; anne, iyi ve kötü anne olarak bölünmektedir. İyi anne hem çocuğun öfkesinden hem de kötü anneden korunmaya çalışmaktadır. Nesne bölünmesi, önceki alt evrelerde anne ile sorun yaşayan çocuklarda daha sık ve daha şiddetli görülmektedir (Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Özetle, bu dönemde çocuklar ortakyaşamsal dönem, farklılaşma ve alıştırma alt evrelerinin de getirdiği bireysel farklılıklar ile beraber, birey olmanın keşfi ile anne ile bir olmamanın hüznünü bir arada yaşamakta, anneyi yitirmekten korktuğu kadar anne tarafından yutulmaktan da korkmakta, vücut farklılıklarının farkına varmakta ve eksik gördüğu şeyleri karşıya yansıtmaktadır. İyi ve kötü olarak böldüğu nesneyi ikircikli bakış açısıyla anlamlandırmaya devam etmektedir. Hikâyede gölde ilerlemeye devam eden Küçük Kara Balık kertenkeleyle karşılaşır, kendisini tanıır, onun bilgili ve düşünceli biri olduğunu söyler. Kertenkeleye dünyayı dolaşmak istediğini, onu korkutmaya çalıştıklarını, pelikan, bıçkıcı balığı ve karabatağın kendisini öldürmek isteyebileceğini duyduğunu ve kendisinden bilgi edinmek istediğini söyler. Kertenkele, Küçük Kara Balık'ın yanlış bildiği şeyleri düzeltir, dikkatli olması gerektiğini söyler ve kendisini koruması için ona bir bıçak verir. Bıçak ile pelikanın kepeğini yarıp çıkabileceğini ve kendini ölümden kurtarabileceğini söyler. Küçük Kara Balık kertenkeleye teşekkür eder ve kertenkelenin çok iyi kalpli olduğunu söyler. Kertenkeleye daha önce o yoldan balık geçip geçmediğini sorar. Küçük Kara Balık'a sorularının cevaplarını verdikten sonra kertenkele çocuklarının uyandığını söyleyerek Küçük Kara Balık'ın yanından ayrılır (Behrengi, 2016).

Küçük Kara Balık, yengeçle karşılaşmasının akabinde kertenkele ile karşılaşmaktadır. Bu karşılaşmada Küçük Kara Balık annesini zaten hikâyenin başında geride bırakıp yolculuğa çıktığı için kertenkeleyi bir anne ikamesi olarak kullandığı söylenebilir. Küçük Kara Balık, kertenkeleyle karşılaştığında daha önce karşılaştığı karakterlere zıt olarak kertenkeleye olumlu yaklaştığı, ona sorduğu sorularla onun iyi yönlerini ortaya çıkarmaya çalıştığı, övgüleri ve yüceltme çabası Mahler'in teorisinde bahsedilen "iyi/kötü anne" bölünmesine ve "iyi anne"yi "kötü anne"den korumaya çalışmasına (Mahler, Pine ve Bergman, 2003) benzetilebilmektedir. Kertenkeleyi *ikame nesnesi* olarak algılamasının ve onu "saf iyilik" olarak anlamlandırmasının bir nedeni de Küçük Kara Balık'ın kertenkeleden bir yutulma tehdidi algılamadığı için kertenkeleye karşı yutulma korkusu yaşamamış olabileceği düşünülmektedir. Kertenkele Küçük Kara Balık'ın kişiliğine ve davranışlarına hiçbir müdahalede bulunmadığı için Küçük Kara Balık'ta herhangi bir yutulma korkusu yaratmadığı düşünülmüştür. Kertenkelenin Küçük Kara Balık'ın davranışlarına ve gelecekte yaşayabileceği tehlikelere karşı uyarı niteliğindeki öğütleri ve önlem alabilmesi için bıçak vermesi kertenkeleye karşı öfkesini yok denecek kadar azaltarak ona karşı olan saygısını yükseltmekte olduğu söylenebilir. Kertenkelenin de bir anne olması Küçük Kara Balık'ta bu duygu ve düşünceye sebep olabileceği, kertenkeleyi bu yüzden ikame nesnesi olarak çok çabuk kabullendiği düşünülebilir. Ayrıca kertenkeleye diğer balıkları sorması, Küçük Kara Balık'ın kendi türünü diğer türlerden ayırtmaya başladığı izlenimini vermektedir. Küçük Kara Balık'ın kendisini farklı yapan bireysel özelliklerin farkına varması ile beraber farklı türlerin problemler ile başa çıkma konusunda ortaklık kurabileceğine dair farkındalığının da gelişmeye başlaması Küçük Kara Balık'ın bilişsel yeteneklerinin artmaya devam ettiğinin göstergesidir.

Hikâyede Küçük Kara Balık kertenkele ile ayrıldıktan sonra, hem korkar hem de artık eski minik kara balık olmadığını düşünerek bundan mutluluk duyar. Her geçtiği yerle birlikte bilgisinin arttığını ve dünyayı anlamlandırmasının kolaylaştığını düşünür. Küçük Kara Balık, yolunun üzerinde sevimli bir ceylan görür. Ceylan rahat görünmez, korkuyla etrafına bakınır ve susmasına rağmen su içmez haldedir. Küçük Kara Balık ceylana neden böyle telaşlı olduğunu sorduğunda ceylan kendisine avcının birinden kaçmaya çalıştığını, vurulduğunu ve su içip kaçacağını söyler. Küçük Kara Balık ceylana çok üzülmesine rağmen yoluna devam eder (Behrengi, 2016).

Yeniden yakınlaşma evresinde görülmekte olan anneye yeniden yönelim arzusu ve keşfedilen güzellikleri anne ile paylaşma gereksinimi Küçük Kara Balık'ta anne ile uzak kalınması dolayısıyla geri dönme isteği ve korkuyla görülmektedir. Bu korkunun kertenkelenin anlattıklarının bir sonucu olabileceği de göz ardı edilmemelidir. Ayrıca Küçük Kara Balık'ın yaralı ceylanı görüp üzüldükten sonra yoluna devam etmesi "amaca yönelik"

davranışları geliştirmekte olduğunu ve bu davranışların dördüncü alt evreye geçiş sinyali olarak kabul edilebileceği düşünölmüştür. Ayrıca, Küçük Kara Balık'ın kendi farklılaşmasından duyduğu mutluluk da bireyselleşme işareti olarak kabul edilebilir. Küçük Kara Balık'ın ceylana karşı bir empati besleyip bunu kendi duyguları ile karıştırmaması kendisinde özerk kişiliğin oluştuğunun belirtisi olarak gösterilebilmektedir. Buna ek olarak, Küçük Kara Balık'ta daha önceden görölen yabancı kaygısının ceylanla karşılaştığında görünmemesi, özerk kişiliğin oluşumuna başka bir örnek olarak gösterilebilir.

Yolun devamında Küçük Kara Balık bir balık sürüsüyle karşılaşır. Onlarla konuşarak uzaklardan geldiğini, derenin sonunda okyanusa ulaşmaya çalıştığını söyler. Balık sürüsünden bir balık; bulunduğu yerin artık ırmağ olduğunu, ırmağın devamında pelikan olabileceğini, onun kepçesinden korkmadan yoluna devam edip edemeyeceğini sorar. Küçük Kara Balık pelikandan korkmadığını söyleyince diğer balıklar ona hayranlık gösterirler ve onu kahraman ilan ederler. Bazı balıklar onunla gelmek istediklerini ama pelikandan korktuklarını bunun için onunla gelemeyeceklerini belirtirler (Behrengi, 2016).

Anne ikamesi yerine koyduğu kertenkelenin Küçük Kara Balık'a verdiği destek ve teşvik, bundan sonra Küçük Kara Balık'ın pelikan korkusunu azalttığı, diğer balıklarla iletişimini arttırdığı ve bunun sonucunda Küçük Kara Balık'ın keşfe olan hazzında göreceli olarak artış olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca Küçük Kara Balık'ın korkusuz davranışlarının arkadaşları tarafından onaylanarak ve takdir edilerek pekiştirilmesi, bundan sonra korkusuzca hareket etme olasılığının artacağı alt fikrini beraberinde getirmektedir. Yapılan çalışmalar takdir edilen davranışın ileride tekrar edilme olasılığının takdir edilmeyen davranışlara göre daha fazla olduğunu göstermektedir (McAllister, Stachowiak, Baer ve Conderman, 1969).

Hikâyede Küçük Kara Balık yoluna devam eder ve bir karanlık kayanın dibinde uykuya dalar. Gece uyandığında tepesinde Ay Dede'yi görür. Küçük Kara Balık, Ay Dede'yi görünce çok sevinir, annesiyle beraberken de Ay'ı çok sevdiğini düşünür. Hep Ay Dede ile konuşmak istemesine rağmen annesinin buna izin vermediğini hatırlar. Ama artık Küçük Kara Balık büyümüştür ve annesi yanında yoktur, gidip Ay Dede ile konuşma kararı alır. Ay Dede'ye dünyayı tanımak istediğini söyleyince Ay Dede dünyanın çok büyük olduğunu, Küçük Kara Balık'ın tek başına olduğunu ve tehlikelerle karşı karşıya gelebileceğini söyleyip onlardan korkup korkmadığını sorar. Bunun üzerine Küçük Kara Balık korktuğunu ama yine de yoluna devam etmek istediğini belirtir. Konuşmanın sonunda Ay Dede bulutların onun önünü kapatacağını söyler ve yok olur. Küçük Kara Balık daha sonrasında da Ay Dede'yi tekrar görebileceğinin verdiği güvenle uyumaya devam eder (Behrengi, 2016).

18 ve 20. aylarda çocuklarda yeniden yakınlaşma krizi görölmektedir. Çocuğun bireyselleşmek için anneden kurtulmaya çalışırken, isteklerini yerine getiren anneye karşı

istemsiz bir yakınlaşma arzusu duyduğu bilinmektedir. Mahler bu davranış örüntüsüne *çift eğilimlilik* adını vermektedir ve bu dönemin tipik davranışının kararsızlık olduğu söylenmektedir (Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Bu kararsızlık, çocuğun birey olması ve aynı zamanda anneye ihtiyaç duyması yönündeki çift eğilimliliğine bağlanabilmektedir. Mahler'in üçüncü alt evrede bahsettiği *çift eğilimlilik* kavramı, hikâyede Küçük Kara Balık'ın Ay Dede ile arasındaki ilişkisinden anlaşılabilir. Ay Dede'nin, Küçük Kara Balık'a hem annesini hatırlatması hem de annesinin izin vermeyeceği davranışları yapmasına güdülemesi çift eğilimli davranışa örnek olarak gösterilebilmektedir. Ay Dede'nin, Küçük Kara Balık gözünde kendisini yutmaya çalışmayan bir anne ikamesi olabileceği, Ay Dede'ye söylediği korkup ama yine de her yeri görmek isteme davranışını sergilemek istemesinin de bir çift eğilimlilik örneği oluşturduğu çıkarılabilmektedir. Ay Dede ile konuşmak istemesi, onu çok sevdiğini dile getirmesi, onun düşüncelerine saygı duyması Ay Dede'nin anne ikamesi olarak nitelendirilmesine örnek olarak gösterilebilmektedir. Bunun yanında, Ay Dede'nin bulutların arkasına geçtiğinde yok olmadığının bilincinde olması Küçük Kara Balık'ın, Piaget'in terimi olan nesne devamlılığı geliştirmeye başladığının göstergesi olarak görülebilmekte ve bu dördüncü alt evreye geçmeye hazır olduğunun bir işareti olarak düşünölmektedir. Diğer yandan, daha önce anne ikamesi yerine koyduğu kertenkele ile beraber "maskülen" olarak bilinen Ay Dede'den aldığı sosyal desteğin Küçük Kara Balık'ın bireyleşmesini kolaylaştırdığı ve nesne sürekliliğini desteklediği, bu sayede pelikana olan korkusunun azaldığı düşünölmektedir. Baba figürü her ne kadar Mahler'in teorisinde anne kadar merkezde bulunmasa da, Mahler alıştırma alt evresinde çocuğun baba ile iletişime geçmeye başladığının ve baba ile sağlıklı bir iletişime sahip olmanın çocuğun bireyleşmesini desteklediğinden bahsetmektedir (Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Hikâyeye boyunca karşılaşılan tek maskülen bireyin Ay Dede olmasından dolayı, Ay Dede ile ilişkinin baba ile olan ilişkiye benzetilebileceği ve sağlıklı bir ilişki yaşamalarının bireyleşmeye katkı sağladığı düşünölmektedir.

Ayrışma-bireyleşme döneminin dördüncü ve son evresi *bireyliğin pekişmesi ve coşkusal nesne sürekliliğinin başlangıcıdır*. Bu alt evrede, çocukların gerçekleştirmesi gereken iki olgudan birincisi, bireyliğe ulaşmak; ikincisi ise dereceli olarak nesne sürekliliğine ulaşmaktır. Bu alt evrede, çocuk sahip olduğu iyi ve kötü yönleri bir arada toplayıp kendine has özellikleriyle, çevreden model aldığı özellikleri birleştirerek kendi bireysel kimliğini oluşturmaktadır (Mahler, Pine ve Bergman, 2003).

Çocuğun, bu son alt evrede -üçüncü yıl- anneden ayrı olmanın verdiği kaygıyı bastırmayı, nesne sürekliliğini, iyi ve kötü nesneyi birleştirip bütünsel bir temsil oluşturmayı, kendine ve karşısındakine güven duymayı öğrenmekte ve pekiştirmekte olduğu belirtilmiştir (Mahler, Pine ve Bergman, 2003).

Mahler'in nesne sürekliliği kavramı, Piaget'in nesne devamlılığı kavramını kapsamaktadır. Çocukta nesne sürekliliğinin oluşabilmesi için ön koşul nesne kalıcılığının oluşmasıdır (Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Piaget'in nesne devamlılığı kavramı, anne ortamda olmasa da anne imgesinin varlığının devam ettiğinin algılanması ile başlamaktadır (Baillargeon, 1986). Mahler'e göre, çocuk nesne devamlılığı geliştirdikten sonra *iyi anne* ve *kötü anne* temsillerini bir potada eritmektedir. Çocuğun tek bir *anne temsili* oluşturmasına nesne sürekliliği ismi verilmektedir. Anne ile çocuk arasında ilişkinin iyiliğini veya kötülüğünü ortaya çıkaran bir durum da nesne sürekliliğiyle alakalıdır (Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Bell'e (1970) göre, çocukların nesne devamlılığı kişi sürekliliğinden önce oluşuyorsa anne ile çocuk arasındaki ilişkinin uyumlu olduğu; tam tersi durumlarda ise aradaki ilişkinin uyumlu olmadığı çıkarılabilmektedir. Bell kişi sürekliliğini kişilerin ortamda olmasalar dahi var olduğunun bilinmesi şeklinde, nesne devamlılığının özel bir hali olarak tanımlamaktadır. Buradan olumlu duyguların nesne kalıcılığı geliştirirken bireylere yardımcı olduğu, olumsuz duyguların ise nesne kalıcılığı geliştirilirken olumsuz etkilere neden olduğu çıkarılabilmektedir. Hikâyede Küçük Kara Balık'ın Ay Dede'nin görüntüsü yok olduktan sonra da onun var olduğunu bilmesinden karakterin kişi kalıcılığını vaktinden önce (3. alt evrede) geliştirdiği çıkarılabilmektedir ve bu bilgiler ışığında karakter ve annesinin arasındaki ilişkinin uyumlu olmadığı yordanabilmektedir.

Mahler'e göre nesne sürekliliği kavramı süregelen bir kavramdır ve kültürden kültüre değişiklik göstermektedir. Dördüncü alt evrenin sonlarına doğru çocuklar sözel olarak kendilerini görece daha rahat ifade edebildikleri, nesne sürekliliğini sağlayabildikleri, bir önceki alt evrelere kıyasla bilişsel yeteneklerini geliştirdikleri, amaca yönelik davranışlarında çok daha etkin olmaları dolayısıyla, çocuklarda bireyselleşmenin başladığı söylenebilmektedir (Mahler, Pine ve Bergman, 2003).

Üçüncü yılın sonlarına doğru çocuklarda hazzı erteleme davranışı ile beraber zamanı ve mekânsal algıyı organize edebilme yetisi gelişmektedir. Diğer taraftan annenin tutarlı ve istikrarlı oluşunun, çocuğun ben kavramının oluşmasında olumlu etkileri olduğu söylenmektedir. Normal gelişimin çok erken ya da çok geç olması çocukta beklenen yutulma korkusunun çok daha fazla yaşanmasına neden olabilir. Üçüncü yılın sonlarına doğru, çocuğun bütün enerjisini, kişiliğini anneden korumak için harcadığı söyylenebilmektedir. Normal gelişim gösteren çocuklar annenin ortamda olmadığı durumlarda nesne sürekliliği ve nesne kalıcılığı olgusu yardımıyla *içsel anne* imgesini ve annenin ruh içi temsilini kullanarak kendilerini rahatlatılabilmektedirler (Mahler, Pine ve Bergman, 2003).

Hikâyede, uykusundan uyanan Küçük Kara Balık dışarıda minik balıkların onu beklediğini görünce çok sevinir. Küçük balıklar onunla gelmek istediklerini ama yine de çok korktuklarını dile getirirler. Küçük Kara Balık gülererek kendisinin de korktuğunu ama

korkuyu yenmeye çalıştığını söyler ve hep birlikte yola koyulurlar. Çok ilerlemeden ortalık birden kararırerir ve Küçük Kara Balık pelikanın kepeesinde olduklarını hemen anlar. Diğer balıklara durumu açıklayıp korkmamaları gerektiğini, bir çıkış yolu bulacaklarını söyler. Minik balıklar ağlarlar ve daha öncesinde kahraman ilan ettikleri Küçük Kara Balık'ı suçlamaya başlarlar. Bu sırada pelikan kahkaha atarak balıklarla dalga geçer. Diğer balıklar pelikana yalvarmaya başlar, ona övgüler dizer ve onları bırakması için pelikanı ikna etmeye çalışırlar. Minik balıklar bütün suçun Küçük Kara Balık'ta olduğunu, onun kendilerini ikna ettiğini söyleyip pelikanı Küçük Kara Balık'a karşı doldururlar. Pelikan ise eğer küçük balıklar Küçük Kara Balık'a cezasını verip onu öldürürlerse onları bırakacağının sözünü verir. Küçük Kara Balık diğer balıkları korkak olmakla suçlayıp pelikanın yalan söylediğini, kendisini ldrseler bile onları bırakmayacağı konusunda onları ikna etmeye çalışır. Küçük Kara Balık'ın oradan kurtulmak için bir planı olsa da diğer balıkları ikna edemez. Küçük balıklar Küçük Kara Balık'a saldırır ve pelikana onu öldürdüklerini, artık kendilerini bırakmasını istediklerini söylerler. Ama pelikan sözünü tutmaz ve onları midesine indirir. Küçük Kara Balık lmez, kertenkeleyi minnetle anarak ondan aldığı bıçakla pelikanın kepeesini deler ve suya atlayıp kaçmaya başlar. Küçük Kara Balık yeniden zgr olduğu için çok mutludur ve arkadaşları onu dinlemediği için onlar adına çok üzülür (Behrengi, 2016).

Hikâyenin başında, Küçük Kara Balık'ın çıktığı yolda kurbağa sürüsü ile olan iletişiminden düşünme, utanma, alay etme, arkadaş olma gibi bilişsel yetenekleri kazanmış olduğu anlaşılmaktadır. Küçük Kara Balık, kurbağa sürüsüyle karşılaştığı zaman kurbağaları ilk önce iyi, sonrasında kötü olarak düşünmüştür. Bu durum Küçük Kara Balık'ın nesne sürekliliği olgusunu tamamlayamadığının işareti olarak algılanmaktadır.

Dördüncü alt evrede gelişmesi beklenen zaman-mekn algısının Küçük Kara Balık'ta ikinci alt evredeyken geliştiği, bilişsel düşünce süreçlerini çok daha erken yönetebildiği söylenebilmektedir. Bu yargıya, hikâyede Küçük Kara Balık'ın dereden gelen suların gölde birleştiğini görüp, buradan gölde birleşen suların da denize akacağını ıkarsayabilmesinden varılmaktadır.

Hikâyede, pelikanın Küçük Kara Balık ve diğer balıkları yuttuğunda diğer balıkların Küçük Kara Balık'a yönelik suçlamalarına karşı, Küçük Kara Balık'ın hiçbir şekilde "ben" algısına zarar gelmemesi; Küçük Kara Balık'ın oluşturduğu iyi ve kötü özelliklerin harmanlanmasına ve "ben" algısında nesne sürekliliğini kazanmış olmasına işaret edeceği çıkarılmaktadır. Bunun yanında, Küçük Kara Balık'ta benlik tanımının dışarıdakilerin tanımına bağlı olmadığı ve kendisine olan güveninin tam olduğu söylenebilir. Buna ek olarak, dışarıdan gelen suçlamalara rağmen Küçük Kara Balık'ın yaptığı planlarda herhangi bir aksama olmaması, Küçük Kara Balık'ta duygusal regülasyonun gelişmiş olduğunun göstergesi olarak kabul edilebilir. Ayrıca diğer balıkların pelikana övgü dolu sözler söylemesine karşın

Küçük Kara Balık'ın hiçbir şekilde davranış ve düşüncesini değiştirmemesi de *özerk ben* kavramını göreceli olarak oluşturduğuna ve dış etmenlerden daha az etkilenmesine yorulabilir

Daha sonrasında Küçük Kara Balık'ın pelikanın kesesinden kurtulmak için plan yapması ve bunu adım adım uygulaması bilişsel yeteneklerinin ilk alt evrelere kıyasla geliştiğinin bir göstergesi olarak düşünülebilir. Bunun yanında pelikanın kışkırtmaları ile diğer balıkların Küçük Kara Balık'ı öldürmeye çalışmaları sırasında Küçük Kara Balık'ın diğer balıklara söylediği: “*Pelikan bizi zaten yuttu, ne olursa olsun sizi geri çıkarmayacak.*” (Behrengi, 2016) şeklindeki ifadeleri Küçük Kara Balık'ın neden-sonuç ilişkisi kurup ona göre davranışlarını şekillendirdiğinin bir göstergesi olarak algılanabilmektedir. Ayrıca yutulma korkusunun azalması ve bilişsel becerilerinin gelişmesiyle beraber Küçük Kara Balık kertenkeleden aldığı bıçağı pelikanın kesesini kesmek için kullanıp özgürlüğe ve bireyselliğe bir adım daha yaklaşmış olmaktadır.

Küçük Kara Balık'ın, çok daha önceden kazandığı nesne kalıcılığı kavramını hikâyenin sonlarına doğru nesne sürekliliği kavramıyla bütünleştirdiği düşünülmektedir. Kendisini bir kahraman olarak gören diğer balıkların daha sonrasında kendisini kötü, pelikanın kesesine girmelerine neden olan bencil ve düşüncesiz bir balık olarak atfetmelerine rağmen onların pelikanın kesesinde ölmelerinden dolayı üzülmeleri aslında “iyi” ve “kötü” kavramlarını bir potada eritip tek bir nesne olarak bütünleştirmesi olarak yorumlanabilmektedir.

Küçük Kara Balık sonunda denize ulaşır bunun için çok mutludur. Küçük Kara Balık bir bıçkıcı balığıyla karşılaşır uyanıklığı ve çevikliği sayesinde ondan kurtulmayı başarır. Sonrasında karşılaştığı bir balık sürüsü ile sohbet eder. Sürü üyelerinin onu sürüye davet etmelerine rağmen bu öneriden çok hoşlandığını ama denizde kendi başına dolaşmak istediğini, sonrasında yanlarına gelebileceğini söyler. Sürü üyelerinin onu karabataklara karşı uyarılarına karşın Küçük Kara Balık kendisinin çok badireler atlattığını, karabatağın ona bir şey yapamayacağını söyleyerek yanlarından ayrılır (Behrengi, 2016).

Küçük Kara Balık'ın denizlere ulaştığında yaşadığı coşku ve öncesinde nesne sürekliliğini kazanmış olmasının bilgisiyle birlikte Küçük Kara Balık'ın coşkusal nesne sürekliliği yaşadığı ön görülebilmektedir. Yaşanılan erken farklılaşma evresi ve ayrılma kaygısının geç yaşanmasına rağmen Küçük Kara Balık bireyselleşme sürecine görece sağlıklı ve dördüncü alt evrede görülmesi beklenen davranış örüntülerini göstererek bireyselleşmeye adım attığı düşünülmektedir. Diğer balıkların onu sürüye katma isteğine hiçbir öfke ya da kaygı göstermeksizin olumlu cevap verip, yine de bireysel yaşamak istediğini söylemesi buna örnek gösterilebilmektedir. Öte yandan, yalnız dolaşma isteği Küçük Kara Balık'ın kendi beninin ‘en’lerini keşfetme isteği olarak yorumlanabilmektedir, ayrıca bu durumun kendine aşırı güveninin (overconfidence) işareti olduğu söylenebilmektedir Bunların yanında, bütün

hikâye boyunca hep hissedilen yutulma korkusunun anne ile Küçük Kara Balık arasındaki ortakyaşamsal evrenin normalden daha az gelişmesinden kaynaklandığı çıkarılabilmektedir.

Hikâyenin sonunda, Küçük Kara Balık ölümden çok korktuğunu ama önemli olanın yaşamak olduğunu ve diğer balıkların ona saygı duymasının kendisi için çok önemli olduğunu düşünür. Bu düşünce sırasında, karabatağın saldırısına uğrar ve çırpınmasına rağmen kurtulamaz. Küçük Kara Balık karabatağa kendisinin zehirli bir balık olduğunu, kendisini yutarsa zehrinden ölebileceğini söyler. Karabatak her ne kadar buna inanmasa da bu riski göze alamayıp, Küçük Kara Balık'ın hareket etmediğini görünce gagasını açar, Küçük Kara Balık suya düştüğü an onu tekrar yutar. Karabatağın midesinde ağlayan bir minik balık görür. Ona kızarak ağlamamasını, annesinin gelemeyeceğini, onu kurtaracağını ve karabatağı öldüreceğini söyler. Minik balık ona inanmaz. Küçük Kara Balık bıçağını çıkararak ilk önce minik balığı kurtarmak istediğini söyleyip minik balığı kurtarır. Minik balık Küçük Kara Balık'ı bekler. O sırada karabatak kıvranmaya başlar, debelenir, haykırır ve suya düşer ama Küçük Kara Balık'tan bir daha hiç haber alınamaz (Behrengi, 2016).

Küçük Kara Balık'ın minik balığı kurtarmak için kendi yutulma korkusunu bastırabilmesi hazzı erteleme davranışına örnek olarak gösterilebilmektedir. Amaca yönelik davranışlarda bulunabilmesi, saygı gibi daha karmaşık kavramların farkına varması ve kendini rahatça ifade edebilmesi, Küçük Kara Balık'ın ayrışma-bireyleşme dönemini öngörülen şekilde tamamladığının göstergesi olabilmektedir. Hikayenin sonunda Küçük Kara Balık'tan bir daha haber alınmaması da karakterin ben gelişimini tamamlamış ve dışarıdan gelebilecek yorumlamalara, eleştirilere karşı "ben"i korumayı öğrenmiş olmasının metaforik bir göstergesi olarak yorumlanmış ve bunun da karakterin bireyselleşmesini vurgulama yöntemi olarak düşünülmüştür.

Sonuç

Yukarıda anlatılanların bir sonucu olarak özetlemek gerekirse; bu çalışmada Küçük Kara Balık'ın ayrışma-bireyleşme sürecinin Mahler'in teorisi ve literatür bulguları temelinde incelenmesi hedeflenmiştir. Küçük Kara Balık'ın anne ile kurduğu ilişkinin onda yutulma korkusu yarattığı, bu korku neticesinde başka diyarlara gitme fikrinin oluştuğu düşünülmüştür. Çıkılan yolculukta normal ortakyaşamsal evrede yaşanan olumsuzluklardan zaman zaman öfke ve kaygı yaşadığı, öngörüldüğü evre dışındaki evrelerde de görülen yabancı kaygısı ve yabancı tepkisinin zaman zaman yinelendiği gözlemlenmektedir. Kertenkele ve Ay Dede ile kurduğu ilişki sonrasında bu olgularda azalma görüldüğü ve böylece alt evre gelişimlerini sağlıklı bir şekilde tamamlayabildiği düşünülmüştür. Küçük Kara Balık'ta beklenenden önce gelişen yer-yön kavramı, nesne sürekliliği ve duygusal regülasyon gibi bilişsel fonksiyonların, Küçük Kara Balık için koruyucu faktörler olduğu

düşünülmektedir. Her ne kadar bireyleşmede annenin rolü yadsınamaz olsa ve koruyucu faktörlerden bahsedilse de her çocuğun mizacı ile doğduğu ve her bir çocuğun karşılaşacağı sorun potansiyellerinin farklı olduğu göz ardı edilmemelidir (Van Ijzendoorn ve ark., 2000; Mahler, Pine ve Bergman, 2003). Karakter değerlendirilirken Mahler'in belirttiği gecikmeler, erken girilen evreler ve olası sonuçlar öngörüldüğü gibi gözlemlenmiştir ancak teoride bahsedilmediğinden dolayı çevresel etmenler ve bunların bireyselleşmeye etkisi vurgulanamamıştır.

Klinik açıdan, kitap danışına okutulularak, adım adım karakterin davranışları üzerine yorum yapması istenebilir ve kendisi olsa nasıl davranacağı yönünde sorular sorulabilir. Böylece karakter analizi yapılarak, danışanın Küçük Kara Balık karakteri üzerinden herhangi bir evrede sorun yaşayıp yaşamadığı, eğer yaşıyorsa hangi evrede olup olmadığı yordanabilir. Bunun yanında karakterin evrelerdeki geçişi ve bazı evrelerdeki tıkanmaları bireyselleşmedeki anne faktörünün etkisinin altını çizmektedir. Küçük Kara Balık'taki Kertenkele veya Ay Dede gibi, günlük yaşantı da öğretmenin veya danışmanın bireyin bireyselleşmesine olumlu etkide bulunabileceğı göz ardı edilmemelidir.

Ayrışma-bireyleşme teorisi, bağlanma teorisinde güvensiz bağlanmaya işaret eden davranışları normalleştirdiğı yönünde eleştirilmektedir. Ayrılma Kaygısı, yutulma korkusu gibi ayrışma-bireyleşme teorisinde normal olarak adlandırılan davranışlar, bağlanma teorisinde ileride yaşanılacak sorunlara işaret etmektedir (Lyons-Ruth, 1991; Gergely,2000). Bu bilgiler göz önünde bulundurularak, ileriki çalışmalarda Küçük Kara Balık karakterinin Bağlanma teorisi kapsamında yeniden değerlendirilmesinin veya ayrışma-bireyleşme teorisi ile karşılaştırmalı olarak incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışma boyunca Küçük Kara Çalışma içerisinde ana karakter cinsiyetsiz olarak değerlendirilmiş, teorideki cinsiyet ile ilgili yerler vurgulanmamıştır. Bundan sonraki çalışmalarda, Küçük Kara Balık'a atfedilen cinsiyet rolü ile birlikte farklı çıkarımlar elde edilebileceğı düşünülmektedir.

Küçük Kara Balık değerlendirilirken yazarın hayat hikâyesi, yaşadığı dönem ve çevre, analizin içeriğine dâhil edilmemiştir. Gelecek çalışmalar bu bağlamda değerlendirilirse daha zengin sonuçlar çıkabileceğı öngörülmektedir. Eserin yazarının toplumumuz gibi kolektif bir kültürden geldiğı bilgisinden yola çıkarak, bireyci toplumdaki gelen bir yazarın yazdığı başka bir eser ile kıyaslamalı olarak Mahler'in teorisi ele alınarak yapılacak bir çalışmanın literatüre zengin sonuçlar katabileceğı düşünülmektedir. Son olarak çalışma boyunca Küçük Kara Balık sıfır-üç yaş aralığında ele alınmıştır. Sonraki çalışmalarda, Mahler'in teorisi baz alınarak ergenlikte yaşanan ayrışma-bireyleşme sorunları temelinde hikâyenin değerlendirilmesinin literatüre farklı bakış açıları kazandıracığı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932.
- Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 49-67.
- Atasoy, Z., Ertürk, D., & Şener, Ş. (1997). Altı ve on iki aylık bebeklerde bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 266-279.
- Baillargeon, R. (1986). Representing the existence and the location of hidden objects: Object permanence in 6-and 8-month-old infants. *Cognition*, 23(1), 21-41.
- Behrengi, S. (2016). *Küçük Kara Balık* (M. Alizade, Çev.) Ankara: Binbir Çiçek Kitaplar.
- Bell, S. M. (1970). The development of the concept of object as related to infant-mother attachment. *Child Development*, 291-311.
- Bergman, A., & Harpaz-Rotem, I. (2004). Revisiting rapprochement in the light of contemporary developmental theories. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 52(2), 555-569.
- Dunbar, J. L. (2008). A conflict between distance and closeness: the mother's bittersweet experience of becoming separate from her toddler. *Infant observation*, 11(1), 77-88.
- Freud, S. (1948). *Inhibitions, symptoms and anxiety* (Vol. 395). London.
- Furman, E. (1996). On motherhood. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 44, 429-447.
- Gergely, G. (2000). Reapproaching Mahler: New perspectives on normal autism, symbiosis, splitting and libidinal object constancy from cognitive developmental theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1197-1228.
- Güven, M., & Aslan, S. (2010). The Evaluation of separation-individuation levels of university students in terms of some variable. *Education Sciences*, 5(3), 765-774.
- Klein, M. (1952). The origins of transference. *The International Journal of Psycho-analysis*, 33, 433.
- Lyons-Ruth, K. (1991). Rapprochement or approchement: Mahler's theory reconsidered from the vantage point of recent research on early attachment relationships. *Psychoanalytic Psychology*, 8(1), 1.
- Mahler, M. S., Pine, F., Bergman, A. (2003). *İnsan yavrusunun psikolojik doğumu*. (A. N., Babaoğlu, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
- McAllister, L. W., Stachowiak, J. G., Baer, D. M., & Conderman, L. (1969). The application of operant conditioning techniques in a secondary school classroom. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 2(4), 277-285.
- Parens, H. (1979). developmental considerations of ambivalence: part 2 of an exploration of the relations of instinctual drives and the symbiosis-separation-individuation process. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 34(1), 385-420.
- Piaget, J. (2000). Piaget's theory of cognitive development. *Childhood Cognitive Development: The Essential Readings*, 33-47.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in Personality*, 39(1), 22-45.
- Spitz, R. (1965). The first year of life. New York: International Universities Press

- Topcu, M. (2016). Ayrılma ve bireyleşme: Nesne ilişkileri üzerine terapötik uygulama. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(2), 27-28.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Tyson, P., & Tyson, R. L. (1990). An overview of theories of object relations. *Psychoanalytic Theories of Development: An Integration*, 69-86.
- Van IJzendoorn, M. H., Moran, G., Belsky, J., Pederson, D., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Kneppers, K. (2000). The similarity of siblings' attachments to their mother. *Child Development*, 71(4), 1086-1098.
- Yüksel, E. G. (2006). *Üniversite öğrencilerinin ayrılma bireyleşme özellikleri ve etkileyen etmenler*. (Uzmanlık Tezi). Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Manisa
- Winnicott, D. W. (1969). The use of an object. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 50, 711.

An Examination of Little Black Fish with Mahler's Separation Individuation Theory

Summary

The purpose of this study is to evaluate the experiences and feelings of the Little Black Fish in the scope of Mahler's Separation-Individuation Theory and to discuss the overlapping and conflicting parts with this theory. Little Black Fish was written by Iranian writer Samed Behrengi and translated into Turkish by Mayis Alizade as a children's story. The story tells about a Little Black Fish, main character of the book, who desires to explore the world. Little Black Fish is a small fish that lives with its mother and takes off from the stream to reach the sea. During this journey, the experiences of Little Black Fish with other sea creatures (fish, frogs, the crab, the moon, the pelican, the lizard and the heron), the struggle for survival of the character, and motivation of the Little Black Fish to be an individual are explained in the same way that it is explained to children and adults. In this context, Mahler's stages and the character of the Little Black Fish were focused in detail. The imaginary character Little Black Fish clearly reflects the period of Separation-Individuation and this factor facilitates debating inferences. Throughout the study, Little Black Fish was considered sexless, and therefore gender-specific developmental distinctions in the evaluation of Little Black Fish and Mahler's theory are not mentioned. According to Mahler, the period that establishing the personality of the child occurs within 36 months after birth. Mahler identifies this period by specifying a new point of view in classical psychodynamic approach by stating different systematicities, without distancing Freud's classical approach. According to Mahler, the relations that children establish with objects in their future life and the attitude that they will wear in the civilization of adults are determined by the relationship established with the caregiver in the first 36 weeks after birth and this period is named "separation-individuation". Mahler's theory examines separation-individuation in four sub-stages which are; *differentiation/hatching, practicing, rapprochement* and *object constancy*. The focus of the study was on the last three sub-stages of the Little Black Fish because the inferences due to previous stages of separation-individuation would have been pushing the limits of the research. Additionally, the effects of the problems experienced with the mother on the character's behaviors were discussed. It is thought that the relationship between Little Black Fish and the mother creates the fear of engulfment to the character and the idea of 'reaching the sea' is a result of this fear. It was observed that stranger anxiety was occasionally repeated in all stages. Also, time to time, anger was observed because of the negative experiences in the *Normal Symbiotic Stage*. It was thought that after relations with the lizard and the moon,

fear of engulfment, stranger anxiety and fear decreased; because of these relationships, the development of the lower stages were completed in a healthy way. It is thought that cognitive functions such as the concept of place and direction, object continuity and emotional regulation were developed before expected in the character and these are protective factors for Little Black Fish. Although the role of the mother in individuation is undeniable and protective factors are mentioned, it should not be ruled out that each child born with a temperament and potential problems each child experiences are different. While the character was evaluated; delays, initial stages and possible outcomes were observed as predicted, but environmental factors and their effects on individuation were not emphasized since it was not mentioned in the theory. To conclude, it is believed that the character's low anger threshold and fear of engulfment are rooted in the inability to establish the predicted relationship with the mother however this is not a risk factor in the process of individuation.

AYNA KLİNİK PSİKOLOJİ DERGİSİ YAZIM KURALLARI VE YAYIN POLİTİKASI

Metin 12 punto, Times New Roman yazı tipi kullanılarak yazılmalı ve çift satır aralığı kullanılmalıdır. Sayfa numarası, başlık sayfası birinci sayfa olmak üzere, sağ üst köşeye eklenmelidir.

Yazarlar aşağıdaki bölümlerden oluşmalıdır:

1. Kapak sayfası
2. Tam Metin
 - a. Türkçe özet ve anahtar kelimeler
 - b. İngilizce özet ve anahtar kelimeler
 - c. Ana metin
 - d. Tablo ve şekiller
 - e. Kaynaklar
 - f. Genişletilmiş İngilizce özet

Her bir bölüm yeni sayfadan başlatılarak verilmelidir. Bölümlerin yazılması sırasında uyulması gereken yapı aşağıda belirtilmiştir:

1. Kapak Sayfası: Kısa başlık, ana başlık, yazar ve kurum bilgilerini içerir. Yazar(lar)ın isim ve soy isimleri her biri ayrı satırda verildikten sonra, her bir yazarın kurum bilgileri (ör: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye) isimlerin altında verilmelidir. Ortak kurumlar rakam üst bilgileri ⁽¹⁾ şekli verilerek özet biçiminde sunulmalıdır. İsim bilgilerinin altında makalenin sorumlu yazarı * ile belirtilerek aşağıda “sorumlu yazar e-posta:” biçiminde verilmelidir. Bütün bu bilgiler, sayfada ortalanmış, kelimelerin ilk harfleri büyük yazılmış olarak sunulmalıdır. Başlık, çalışmanın ana konusunu özetler nitelikte olmalıdır. Kısa başlık ise 50 karakterden az olmalıdır ve her sayfada, sol üst köşede, büyük harflerle yazılı şekilde yer almalıdır.

*Kapak Sayfası, Tam Metin Dosyasından AYRI bir Word dosyası olarak verilmelidir.

2. Tam Metin: Tam metin Word dosyasında, yazara ait herhangi bir bilgi bulunmamasına özen gösterilmelidir. (Yazar bilgileri yalnızca metin bilgilerinden ayrı olan Kapak Dosyasında sunulmaktadır).

a. Türkçe Özet ve Anahtar Kelimeler: Ortalanarak yazılmış “Öz” başlığının ardından, paragraf başı yapılmadan yazılmalı ve 150-250 kelimedenden oluşan kapsamlı bir özeti içermelidir. Temel olarak çalışmanın amacı, varsa incelenen değişkenler ya da ilişkiler, katılımcılara ilişkin kısa bilgiler, izlenen yöntem ve sonuçlar ana hatlarıyla verilmelidir. Metin içerisinde verilmeyen herhangi bir bilgi, özet içinde bulunmamalı ve başka kaynaklardan alıntılara yer verilmemelidir. Öz kısmının altına, beş sözcüğü ya da sözcük grubunu geçmeyecek şekilde, anahtar sözcükler eklenmelidir.

b. İngilizce Özet ve Anahtar Kelimeler: Öz kısmından ayrı bir sayfada, İngilizce başlık verildikten sonra, ortalanmış ‘Abstract’ başlığının altına İngilizce özet, 150-250 kelime arasında verilmelidir. Anahtar kelimelerin İngilizceleri *keywords* olarak altına eklenmelidir.

c. **Ana Metin:** Yeni bir sayfada Türkçe başlık ile birlikte yazıya yer verilir. Başlıklar ve Alt Başlıklar, APA Yazım Kurallarınca tanımlanmış olan çeşitli düzeylerden oluşabilir.

d. **Tablo ve Şekiller:** Varsa, her biri ayrı biçimde, yazı içerisinde aynı numaraların verilmesine özen gösterilerek, APA 6'nın tablo ve şekil kurallarına uygun biçimde verilmelidir.

e. **Kaynaklar:** Makalenin sonunda, varsa ekler kısmından önce, alıntı/gönderme yapılan bütün kaynaklar, yazarların soyadına göre alfabetik sırada olmak üzere liste haline getirilmelidir. Kaynaklar 12 punto ile çift satır aralığı bırakarak yazılmalıdır.

*Alıntı ve kaynakları belirtmeye ilişkin daha fazla bilgiyi <http://www.apastyle.org/> adresinden ulaşabilirsiniz.

*APA yazım kuralları ile hazırlanmış İngilizce makale örneğine aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz. <http://supp.apa.org/style/PM6E-Corrected-Sample-Papers.pdf>

g. Genişletilmiş İngilizce Özet: En son kısımda, kaynakçanın bitiminde, yeni bir sayfada, ortalama "summary" başlığı altında, 500-700 kelime arasında, yazının genişletilmiş İngilizce hali verilmelidir. Profesyonel bir uzman tarafından gözden geçirilmiş olmasına önem verilmelidir. "Summary" başlığının altında makalenin İngilizce başlığı da olmalıdır.

APA 6 YAZIM KURALLARINA GÖRE ALINTI YAPMA VE KAYNAK BELİRTME

1. Makale İçinde Yapılan Alıntılar: APA'ya göre, üç farklı şekilde başka kaynaklardan alıntı yapılabilmektedir: Doğrudan alıntı, alıntı öbeği ve başka sözcüklerle anlatma. Bu üç şekil alıntıda da alıntı yapılan yazar ve kaynağın yılı parantez içerisinde belirtilir.

- Doğrudan Alıntı: Kırk kelimedenden az olan alıntılardır. Metnin içine gömülü şekilde ve tırnak işareti içinde yer verilir. Kaynağın yazarı ve tarihi parantez içinde belirtilir.
- Alıntı Öbeği: Kırk kelimedenden fazla, tırnak işareti kullanılmadan verilen blok halindeki alıntılardır. Kaynağın yazarı ve tarihi parantez içinde belirtilir.
- Başka Sözcüklerle Anlatma: Makale yazarının, kaynağı ve tarihini parantez içerisinde belirterek, kendi cümlelerini kullanarak açıkladığı alıntılardan oluşur.

2. Alıntı Yapılan Kaynakların Metin İçerisinde Belirtilmesi: Alıntı yapılan kaynakların, metin içerisinde belirtilmesi, yazar sayısına, yazar soyadlarına, yayın tarihlerine göre değişiklik gösterebilmektedir. Farklı şekilleri aşağıda örneklenmiştir.

- **Tek yazarlı:** Becker (2013)...;Becker'a (2013) göre...; ...(Becker, 2013).
- **İki yazarlı:** Becker ve Rinck (2013)...;Becker ve Rinck'e (2013) göre; ...(Becker ve Rinck, 2013).
- **Üç-beş yazarlı:** Yazar soyadları, çalışmada belirtilen sıraya göre yazılır. İlk kez gönderme yapılırken, bütün yazar isimleri belirtilir. Aynı kaynak ikinci kez ya da daha fazla kullanıldığında, "ilk yazar ismi ve diğerleri" olarak yazılır. Örneğin; Wiley ve diğerleri (2012)...; ...(Wiley ve diğerleri, 2012).
- **Altı ve Daha Fazla Yazarlı:** İlk gönderme yapıldığı seferden itibaren, "İlk yazar ve diğerleri" olarak belirtilir. Örneğin; Spira ve diğerleri (2011)...; ...(Spira ve diğerleri, 2011).
- **Birden fazla yazarın ortak olduğu çalışmalarda:** Eğer iki farklı kaynağın, yazarlarının çoğu ya da hepsi aynıysa; iki çalışmanın farklı olduğunu belirtmek için yeterli olacak kadar yazarın ismi verilir. Örneğin, alıntı yapılan kaynaklardan birinin yazarları, Becker, Wiley, Spira, Bradley, McDermott ve Green; diğer kaynağın yazarları, Becker, Spira, Wiley, Bradley, Green ve McDermott ise; iki kaynak şu şekilde belirtilir: Becker, Wiley ve diğerleri (2012)...; Becker, Spira ve diğerleri (2012)...

- **Aynı soyadı taşıyan çok yazarlı çalışmalarda:** Eğer yayın yılları farklı olsa da iki yazarın soyadı aynı ise; yazarların ilk isimlerinin baş harfi de yazılır. Örneğin; F. Green (2011)...A. Green (2013)...
- **Aynı yazarın farklı yıllardaki çalışmalarına bir arada gönderme yaparken,** Aynı cümle içinde, yazarın farklı yıllardaki iki çalışmasına gönderme yapıldığında, yazarın isminden sonra her çalışmanın yılı, virgül ile ayrılarak sıralanır. Örneğin; Brown (1999, 2009)...
- **Aynı Yazarın Aynı Tarihli birden fazla çalışmasının bulunması durumunda,** ayırım sağlayabilmek için, çalışmalara alfabetik sıra ile bir harf eklenir. Örneğin; (Spira, 2012a); (Spira, 2012b).
- **Birden fazla yayına aynı anda gönderme yapma:** Eğer aynı cümle içinde, farklı yazarlara ait çalışmalara gönderme yapılıyorsa, yazar soyadları alfabetik sıra ile yazılır. Örneğin; ...(Arow, 2011; Smith, 1998; White, 2001).
- **İkincil kaynaktan alıntı:** Freud, egonun oluşumu öncesindeki dürtüselliğinden bahseder (aktaran, Bradley, 2012). Makalenin kaynakça kısmında ise sadece ikincil kaynak listelenir.
- **Aynı anda birden fazla yayına gönderme yapma:** Yazarların soyadı alfabetik sıra ile belirtilir. Örneğin; (Arkın, 2012; Dean, 2011; Green, 2011).
- **Kurum yazarlığı:** Türk Rekabet Kurumu [TRK], 2011). Sonraki göndermelerde sadece kısaltma kullanılır; (TRK, 2011).
- **Kitap başlığına gönderme:** Metin içinde başlığa gönderme yapılırken, basım sayısı parantez içinde verilir: Freud, Uygarlığın Huzursuzluğu (2. basım) adlı eserinde...

3. Alıntı Yapılan Kaynağın Kaynakça Kısmında Belirtilmesi

Kişisel konuşmalardan yapılan alıntılar dışında, bütün kaynaklar, makalenin sonundaki kaynakça kısmına alfabetik sıra ile yazılır. Alıntı yapılan kaynağa göre yazım kuralları değişebilmektedir ve aşağıda her biri örneklenmiştir. Büyük-küçük harf kullanımı, eğik-düz yazı ya da sayfa numarası gibi detaylar, kaynağın çeşidine (kitap, dergi vb.) göre değişmektedir. Bu nedenle bu detaylara dikkat ediniz. Kişisel iletişime ise kaynakça kısmında listeye dâhil etmeden, şu şekilde gönderme yapılabilir: Bir araştırmacıya göre (Clark, kişisel iletişim, 12 Mayıs 2009)...

3.1. Genel Kurallar:

- Yazarın belirli olmadığı durumlarda, çalışma başlığı yazar isminin yerine konularak, alfabetik sıraya uygun şekilde kaynakça listesine dâhil edilir.
- Yedi veya daha az yazar olduğunda, bütün yazar isimleri belirtilir.
- Sekiz veya daha fazla yazar olduğunda, ilk altı yazarın ismi verildikten sonra, üç nokta konarak son yazarın ismi ile bitirilir (Bradley, A.,Comte, B., Green, D....Dean C. (2010). Başlık...)

3.2. Kitaplar:

- Genel yapı: Yazar (Yıl). *Başlık* (Basım sayısı). Yer: Yayıncı.
- Tek Yazarlı:
Klein, M. (2008). *Sevgi, Suçluluk ve Onarım* (1. Basım). İstanbul: Kanat Kitap.
- İki veya daha çok yazarlı:
Klein, M. ve Winnicott, C. (1985). *Psikanaliz*. İstanbul: İmge.
Dean, W., Williams, C. ve Green, K. (2012). *Mantık*. Ankara: Ayrıntı.
- Kurum/ kuruluşa ait:
Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*(4. basım). Ankara: Hekim Yayın Birliği.
- Editörlü kitaplar:

Gülkan, P. ve Canbay, E. (). Deprem nedir? Canbey, E. ve Ersoy, U. (Ed.) içinde, *Binalar için deprem mühendisliği: Temel İlkeler* (ss. 7-21). Ankara: ODTÜ Yayıncılık.

- Çeviri kitaplar: Genel Form: Yazar, A. (Yayın Yılı). Kitap adı (A. Soyadı, Çev.). Yayın yeri: Yayınevi. (Kaynak Yapıtın Yayın Yılı). Spitz, E., Black, J. ve Adel, D. (1980). Adli Psikoloji (M. Güler ve D. Ulus, Çev.). Ankara: Ödül Yayıncılık (1976).
- Kitapta Bölüm: Eisen, M. L., Winograd, E., ve Quin, J. (2002). Individual Differences in Adult's Suggestibility and Memory Performance. In M.L., Quas, J.A., & Goodman, G. S. (Eds.), *Memory & Suggestibility in the Forensic Interview* (pp. 205-233). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

3.3. Makaleler ve Diğer Çevrimiçi Kaynaklar:

- Yazılı Formda Makale: Robbins, K. (2006). Employers. *Journal of Industrial Psychology*, 20 (3), 50-55. Lin, K. K., White, A. , & Sandler, I. N. (2004). Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33 (1), 673-683. Gary, M., Douglas, L., Loftus, A., Green, D., Day, L., Brown, M.,...White, A. (2012). False Memory Effect. *Journal of Memory Research*, 52, 520-530.
- Magazinden Alınan Makale: Green, D., & Brad, W. (6 Nisan 2013). How to get on well with your spouse. *Daily Psychology*. 125 (25), 20-22.
- Yazarı Belirli Olmayan Gazete Makalesi Lens: Good Luck and Good Light. (20 Mart 2013). *New York Times*,
- Elektronik Ortamda Yayımlanan Makale Genel Form: Yazar. (Yıl). Makale başlığı. *Dergi Adı*, sayı- sayfa numaraları. Doi: xxxxxxxxxxxx. Harry, G., & Doors, H. (2012). Depression and Memory. *British Journal of Psychology*, 21, 120-130. doi:10.1080/0803456x.2012.521031.
- Diğer Çevrimiçi Kaynaklar: Genel Form: Yazar (Yıl). Çalışma başlığı.'dan alınmıştır: <http://www.....> Kenny, M. (2010). Grieving children. Yas Çalışmaları Kuruluşu (Grief Foundation) sitesinden alınmıştır: <http://.....>

3.4. Filmler

- Yapımcının adı (Yapımcı) & Yönetmenin adı (Yönetmen). (Yayın yılı). *Filmin adı* [Firma]. Ülke: Stüdyo adı.

Bender, L. (Yapımcı), & Tarantino, Q. (Yönetmen). (1994). *Pulp fiction* [Motion Picture]. United States: Miramax.

*Alıntı ve kaynakları belirtmeye ilişkin daha fazla bilgiyi <http://www.apastyle.org/> adresinden ulaşabilirsiniz.

YAYIN POLİTİKASI

AYNA Klinik Psikoloji Dergisi açık erişimli bir dergidir. Geçmiş sayılarına internet aracılığıyla ücret talep edilmeksizin ulaşılabilir. Makale başvurularında, yazar, yayınlama hakkını AYNA Dergisi'ne verdikten sonra makalesi Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Uluslararası lisansı altında lisanslanır. Bu lisans sayesinde diğer araştırmacılar, makalelerden kaynak göstererek yaptıkları alıntılarda değişiklik yapabilir ve kendileri kullanabilirler. Ancak makalelerin ticari olarak maddi kazanç elde etmek için kullanımı yasaktır. Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 ile ilgili daha fazla bilgi almak için linke tıklayınız. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>