

KİŞİSEL SINIR KAVRAMININ GELİŞİMİNDE PSİKOTERAPİ ALIMININ ROLÜ*

Merve Ilgın GÜNER**, Orhan DOĞAN***

Özet

Bu araştırmanın amacı, psikoterapinin kişisel sınır gelişimi üzerindeki rolünün incelenmesidir. Kişisel sınır kavramı, bir bireyin kendi değerlerini koruma arzusu ile dış dünyaya uyum sağlayabilmek için kurduğu dengeyi ifade eder. Daha sağlıklı ilişkiler yürütebilmek ve psikolojik refahı yüksek tutabilmek için kişisel sınır bilincinin olması ve yaşama entegre edilmesi önemlidir. Kişisel sınır gelişimi için bazen profesyonel destek alımı gerekli olabilmektedir. Literatürde direkt olarak psikoterapinin sınır gelişimine etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmadığı için bu konuda bir araştırma yapılması gerekli görülmüştür. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma; 18 yaş üstü, psikodinamik ekolde en az 6 ay psikoterapi almış, 7'si kadın 1'i erkek olmak üzere 8 katılımcı ile yürütülmüştür. Verilerin toplanma aşamasında demografik bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme sorularından yararlanılmıştır. Yüz yüze nitel görüşmeler yapılarak yürütülen araştırmadan elde edilen veriler MaxQDA Analytics Pro 2024 programı kullanılarak tematik analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, psikoterapi alımının katılımcıların kişisel sınırlarını geliştirmelerine olumlu yönde etki ettiğini göstermektedir. Araştırma bulguları, literatürdeki bilgiler ve araştırmalar doğrultusunda tartışılarak psikoterapinin, bireylerin kişisel sınırlarını daha iyi tanımlama ve koruma becerilerini artırdığını ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kişisel sınırlar, Sınır ihlali, Hayır diyebilme, Psikoterapi, Sosyal ilişkiler

THE ROLE OF PSYCHOTHERAPY IN THE DEVELOPMENT OF THE CONCEPT OF PERSONAL BOUNDARY

Abstract

The purpose of this research is to explore the role of psychotherapy in the development of personal boundaries. The concept of personal boundary refers to the balance that an individual establishes in order to adapt to the external world with the desire to protect their own values. In order to maintain healthier relationships and to keep psychological well-being high, it is important to have awareness of personal boundaries and integrate into life. Professional support may sometimes be necessary for personal boundary development. Since there is no study directly examining the effect of psychotherapy on border development in the literature, it was considered necessary to conduct a study on this subject. A qualitative research method was used in the study. The study was conducted with 8 participants over the age of 18, who received psychotherapy for at least 6 months in the psychodynamic ecrole, 7 women and 1 male. During the collection phase of the data, the demographic information form and semi-structured interview questions were used. The data obtained from the research conducted through face-to-face qualitative interviews was analyzed with a thematic analysis method using the MaxQDA Analytics Pro 2024 program. The results obtained show that participating in psychotherapy has a positive effect on participants development of personal boundaries. The research findings are discussed in line with the information and research in the literature, revealing that psychotherapy increases the ability of individuals for better identify and to protect their personal boundaries.

Keywords: Personal boundaries, Border violation, Ability to say no, Psychotherapy, Social relationships

* Bu makale birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir. Çalışma, gerekli etik kurul onayı alınarak yürütülmüştür.

** Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, İstanbul, Türkiye, ilginguner@icloud.com, ORCID: 0000-0002-4451-9045

*** Prof. Dr., İstanbul Ticaret Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye, odogan@ticaret.edu.tr
ORCID: 0000-0002-0161-3584

Giriş

Kişisel sınırlar, kişinin benliğini koruma arzusu ile sosyal uyum ihtiyacı arasındaki etkileşimin kurulması sonucu meydana gelen psikolojik bir oluşumdur.¹ Bir başka deyişle bireylerin çevresindeki diğer insanlarla olan etkileşimleri sırasında kendileri için oluşturdukları iç sınırları ifade eder.² Bu sınırlar bir bireyin diğer insanlardan gelen ne tür davranışları ve iletişim biçimlerini kabul ettiğini, aynı zamanda başkalarıyla etkileşim içerisindeyken ne tür bir alma verme dengesi kurmak istediğini belirler. Kişisel sınırlar bireyin dış dünyaya karşı sahip olduğu öz farkındalık, öz saygı ve öz güven düzeyini yansıtır.³

Kişisel sınır kavramı pek çok psikolog tarafından 20. yüzyılın başlarından itibaren çeşitli yönlerden ele alınmıştır.⁴ Başlangıçta psikanalizden kişilik psikolojisinin araştırma konusu haline gelmiş ve kişiliğin iç yapıları (id, ego, süpereo) arasındaki sınırlar olarak ifade edilmiştir. İletişim ve çatışma çözümü alanında uzmanlaşan Rosenberg, kişisel sınırları bir kişinin zihinsel ve duygusal refahını korumak için oluşturduğu iç sınırlar olarak tanımlar.⁵ Gülüm⁶ sağlıklı sınırların insanları özgürleştirdiğini ifade etmiştir.

İnsanlar doğduklarında herhangi bir sınır bilincine sahip değildir.⁷ Yaşamları boyunca edindikleri tecrübeler ve değerler doğrultusunda sınırlarını oluşturmaya başlarlar.⁸ Kişisel sınırlar, çocuğun topluma entegre olmasını sağlayan bir tür “tampon” işlevi gö-

rür. Literatürde kişisel sınır ihlallerinin genellikle çocukluk döneminde başladığı ve bu sebeple sınır gelişiminin başlangıç noktası haline geldiği belirtilmiştir.⁹ Sınır gelişimi süreci, çocukluk dönemindeki birey-öteki ayrımının netleşmediği evreden yetişkinlikteki bağımsızlığa doğru sıralı bir geçişi kapsar. Doğum ile bireyin annesinden fiziksel olarak ayrılmasıyla ilk fiziksel sınırlar oluşur.¹⁰ Fiziksel sınırlar; insan bedeni ve kişisel alanın sınırları olarak nitelendirilir, bununla birlikte kişisel sınırların bir temeli olarak kabul edilir. Bu sınırlar, bireyin bedenini, kişisel alanını ve sahip olduklarını başkalarına ait olanlardan ayırmasını sağlar. Böylelikle kişi, kendine ait olanla başkasına ait olan arasındaki sınırların farkına varır.¹¹ Fiziksel sınır bilincine sahip olmaya başlayan birey, zamanla soyut sınırlar geliştirir.¹² Kernberg'e (1974) göre sevgi, ancak benlik ile öteki arasında kararlı ve güvenli bir ayrışma sağlandıktan sonra mümkün olabilmektedir.¹³ Sosyal alan farkındalığının, çocuklarda genellikle 3 ila 6 yaş aralığında geliştiği kabul edilmektedir.¹⁴ Çocuklar kendi kişilikleri ile ebeveynlerinin kişiliklerinin ayrımını bu noktada yapmaya başlar.¹⁵ Zihinsel ve soyut sınır kavramı ergenlikte oluşur. Yetişkinlik döneminde ise kişisel sınırlar değişime uğrayabilir. Birey, zamanla değerlerini gözden geçirip yeniden yapılandırabilir ve yeni ilişkiler kurma sürecinde kişisel sınırlarını yeniden tanımlayabilir.¹⁶

Kişisel sınırlar bir kişinin benliğini, inançlarını, değerlerini ve ilgi alanlarını kapsar. Sınırların net

- 1 Oksana Liashch- Valentina Pedorenko, "Ecology of Personal Boundaries Among Youth", *Personality and Environmental Issues*, 3 (2023), 16.
- 2 Taras Chernata, "Personal Boundaries: Definition, Role, and Impact on Mental Health", *Personality and Environmental Issues*, 3/1 (2024), 24-30.
- 3 Chernata, "Personal Boundaries", 24.
- 4 Chernata, "Personal Boundaries", 25.
- 5 Chernata, "Personal Boundaries", 26.
- 6 İ. Volkan Gülüm, *İyileştiren Sınırlar: Sağlıklı Sınırlar Çekmek ve Hayır Demek Üzerine*, (İstanbul: Psikonet Yayınları, 2020), 16.
- 7 Mariia S. Volkova vd. "The Importance of Developing Healthy Personal Boundaries of Students for Building a Sustainable Work-Life Balance", *Vestnik of Samara State Technical University Psychological and Pedagogical Sciences*, 19/3 (2022), 23-27.
- 8 Volkova vd., "Healthy Personal Boundaries", 23.
- 9 Liashch- Pedorenko, "Ecology of Personal Boundaries", 16.
- 10 Volkova vd., "Healthy Personal Boundaries", 23.
- 11 Volkova vd., "Healthy Personal Boundaries", 24.
- 12 Büşra Çelik, *Yüksek ve Düşük Düzeyde Hayır Diyebilme Becerisine Sahip Olan Öğrencilerin Sosyal Anksiyete ve Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Açısından İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2021).
- 13 Robert G. Ryder- Suzanne Bartle, "Boundaries as Distance Regulators in Personal Relationships", *Family Process*, 30/4 (1991), 393.
- 14 Chernata, "Personal Boundaries", 26.
- 15 Chernata, "Personal Boundaries", 27.
- 16 Chernata, "Personal Boundaries", 28.

olmaması, başkaları tarafından kişinin öz farkındalığının etkilenmesine, kendi değerleri ile örtüşmeyen farklı görüşlerin dayatılmasına, dolayısıyla kişinin kendi benliğinden uzaklaşmasına yol açar. Bireylerin sınır kavramını ve sınırların hangi yollarla ihlal edildiğini bilmeden kişisel sınırlarını korumaları mümkün değildir. Kişisel sınırların ihlal edilmesinin bir yolu, kişinin kendi duygularını ve beklentilerini diğer insanlar ile açıkça paylaşmamasıyla ilişkilendirilir.¹⁷ Bir başka etken ise bazı kişilerin kişisel sınırlarını dış dünyadan ve diğer insanlardan ayırmakta zorlanmasıdır, bu sebeple kişi başka insanların duygularını kendi duyguları olarak algılayabilmektedir.¹⁸ Yerinde çizilen sınırlar, kişinin kendini farkına varmasını ve başkalarına karşı kendini ifade etmesini kolaylaştırmaktadır.¹⁹ Sınırların gelişimiyle birlikte bireylerin benlik saygıları artar, böylece hayatta öncelikleri belirlerken kendilerini merkeze koymaya başlarlar.²⁰

Bireylerin sınırlarını ne zaman koruyacaklarını ve ne zaman esneklik göstereceklerinin farkında olmaları, diğer insanlarla sağlıklı iletişimin temel bir unsurudur.²¹ Sağlıklı kişisel gelişim ve etkili ilişki kurma süreçleri, kişisel sınırlar hakkında farkındalık oluşturmakla ve bu sınırların korunmasıyla mümkün olmaktadır. Kişisel sınırların korunması, günümüzde pek çok kişi için çeşitli nedenlerle zorlayıcı bir süreç haline gelmiştir. Sınırlarını korumakta güçlük yaşayan kişiler genellikle kendilerine yöneltilen talepleri geri çeviremez; kendi fikirlerini, duygularını ve taleplerini ifade edemezler; bunun sonucunda kendilerini yapmayı istemedikleri bir davranışı yaparken bulurlar.²²

Sağlıklı bir sınır yönetimi için bireyin hem kendi istek ve ihtiyaçlarını karşılayabilecek, aşırı geçirgen olmayan, hem de karşı tarafın ihtiyaçlarına duyarlı, aşırı katı olmayan sınırlar arasında uygun dengeyi kurması gerekmektedir.²³ Yakın ilişkilerde sınırların asıl işlevi fazla yakınlığı engellemek değildir; amaç, ilişki içerisinde oluşabilecek öngörülen birtakım sorunların önüne geçmek için önlem almaktır.²⁴ Aşırı katı sınırlar, ilişkinin gelişimini engelleyebilir veya ilişkilere zarar verebilir.²⁵ Bu nedenle, ilişkideki yakınlığı artırmak amacıyla sınırlar belirli ölçüde esnetilebilir.²⁶

Uygun koşullarda ve dengeli bir biçimde “hayır” diyebilmek kişiye çeşitli yararlar sağlasa da, özellikle yakın çevrede sınır çizildiğinde hayal kırıklığına uğrama, reddedilme ve imajın zarar görme ihtimali gibi kaygılar, sınır koyma becerisini kısıtlayabilmektedir.²⁷ Bondarchuk’un (2015) araştırmalarına bakıldığında, bireylerde kişisel sınırların ihlali; yetersiz farkındalık, reddedilme korkusu, diğer insanlardan gelen talepler sonucu başkalarını memnun etme isteği ve kültürel özellikler gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Bu faktörler kişilerin kendi istek ve ihtiyaçlarını ihmal etmelerine yol açar.²⁸

1. Sınırlar ve Psikoterapi Yaklaşımları

Psikoterapi, en genel anlamıyla bireyin psikolojik süreçler aracılığıyla desteklenmesi ve iyileştirilmesi anlamına gelmektedir.²⁹ Bilişsel Davranışçı Terapi, bireylerin yaşamsal sorunlarını ele alırken düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkileri çözümlemeyi temel alır.³⁰ Bu yaklaşımda, özellikle yakın ilişkiler-

17 Volkova vd., “Healthy Personal Boundaries”, 25.

18 Volkova vd., “Healthy Personal Boundaries”, 26.

19 Çelik, *Hayır Diyebilme Becerisi*, 35.

20 Volkova vd., “Healthy Personal Boundaries”, 27.

21 Chernata, “Personal Boundaries”, 29.

22 Volkova vd., “Healthy Personal Boundaries”, 27.

23 Volkova vd., “Healthy Personal Boundaries”, 27.

24 Chernata, “Personal Boundaries”, 30.

25 Ryder - Bartle, “Boundaries as Distance Regulators”, 393.

26 Chernata, “Personal Boundaries”, 30.

27 Çelik, *Hayır Diyebilme Becerisi*, 35.

28 Chernata, “Personal Boundaries”, 30.

29 Orhan Öztürk, *Psikanaliz ve Psikoterapi*, 5. bs. (Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, 2016), 1.

30 Jana Vyskocilova vd., “Values and Values Work in Cognitive Behavioral Therapy,” *Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 57/1-2 (2015), 40-48.

de yaşanan sorunlarda bireyin sahip olduğu değerler ve inanç sistemleri dikkate alınır. Değer netleştirme, davranışsal aktivasyon ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi teknikler, bireylerin hem ilişkisel hem de kişisel işlevselliğini geliştirmede kullanılan yöntemler arasında yer alır.³¹ Bilişsel ve Davranışçı Terapilerde kişisel sınırlar, bireyin kendisiyle başkaları arasındaki duygusal ve davranışsal sınırların belirlenmesi süreci olarak ele alınır. Bu süreçte kişisel sınır problemleri temel inançlar, ara inançlar ve otomatik düşünceler düzeyinde incelenir.³² Müdahale sürecinde bilişsel yeniden yapılandırma tekniğiyle bu düşünce kalıpları sorgulanır ve daha işlevsel alternatif düşünceler geliştirilir.³³ Bilişsel ve davranışsal müdahaleler kapsamında, kişisel sınır becerilerinin güçlendirilmesinde davranışsal deneyler ve rol oynama gibi tekniklerden yararlanılmaktadır.³⁴

Dinamik terapi yaklaşımlarının temel hedefi, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlarla baş etme becerilerini artırmaktır.³⁵ Çocukluk yaşantılarının ve biyolojik dürtülerin, insanın davranışını ve düşüncelerini etkileyen bilinçdışı bir mekanizmayı oluşturduğu düşünülen bu terapi türünde, bilinçdışı dürtülerin incelenmesiyle, kişinin yaşamını geliştirecek değişimleri yapması amaçlanır.³⁶

Psikodinamik yaklaşımın kavramsal dayanakları arasında ise nesne ilişkileri kuramı, kendilik psikolojisi, bağlanma kuramı ve ego psikolojisine dayanan bilinçdışı çatışmalar yer almaktadır.³⁷ Psikodina-

mik psikoterapi literatüründe kişisel sınırlar, bireyin kendilik algısı ve ötekiyle kurduğu ilişkiler bağlamında ele alınmaktadır. Özellikle nesne ilişkileri kuramı, benliğin gelişiminde sınır oluşumunu temel bir süreç olarak kabul eder. Winnicott'a göre, çocuğun bakım veren figürle kurduğu erken ilişki, kendilik sınırlarının temelini oluşturur. Özellikle "yeterince iyi anne" kavramı çocuğun hem bağlanma hem de ayrışma gereksinimlerini dengede tutarak sağlıklı sınır gelişimini desteklemektedir.³⁸ Sınırlar; "ben" ile "ben-olmayan" arasındaki farkındalık anında ortaya çıkan, aynı anda hem ilişki kuran hem de ayıran dinamik bir süreç olarak tanımlanmıştır. Bu yaklaşım, kişisel sınırların sabit bir yapı değil, sürekli olarak yeniden kurulan bir ilişki dinamiği içinde olduğunu göstermektedir.³⁹

Sağlıklı kişisel sınırları desteklemek için öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesi önemlidir. İnsanlar psikoterapi sürecinde bu endişelerle başa çıkmanın yollarını keşfederler. Bu süreçte, insanların bunu başarmasının bir yolu, bu endişelere neden olan inanç sistemlerinin üzerinde çalışmalarıdır.⁴⁰

Kişisel sınır gelişiminin, psikolojik iyilik hâli ve sağlıklı ilişki dinamikleriyle doğrudan ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, psikoterapi süreçlerinde hem çocukluk döneminde temellenen sınır algısı hem de yetişkinlikte sürdürülen sınır pratiklerine yönelik farkındalık kazandırmanın etkili bir müdahale yaklaşımı olabileceği düşünülmektedir.⁴¹

31 Vyskocilova vd., "Values and Values Work in CBT," 42.

32 Özlem Esmergül-Özlem Küskü (ed.), *Hayır Diyebilme Sanatı* (İstanbul: Destek Yayınları, 2019), 125.

33 Judith S. Beck, *Bilişsel Davranışçı Terapi*, çev. Muzaffer Şahin-İtir Tarı Cömert (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2017), 307.

34 Beck, *Bilişsel Davranışçı Terapi*, 307.

35 Oktay Yıldırım-Hatice Kumcağız, "Kısa Süreli Dinamik Psikoterapi Yaklaşımının Film Analizi Yöntemiyle İncelenmesi," *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12/1 (2022): 601-618.

36 Lutfiye Erbay-Sefa Ünal, "Terapi Beyinde Ne Yapar," *Türkiye Klinikleri Çocuk Psikiyatrisi- Özel Konular Dergisi*, 3/2 (2017), 163-168.

37 Ayşegül Seki-Hasan Tortop, "Kısa Süreli Dinamik Psikoterapi: Üstün Yetenekli Bireyler ve Ailelerinde Uygulanabilirliği," *Journal of Gifted Education and Creativity*, 5/1 (2018), 45-58.

38 Stephen A. Mitchell-Margaret J. Black, *Freud and Beyond: A History of Modern Psychoanalytic Thought*, (New York: Basic Books, 1995), 126.

39 Nancy Popp, *The Concept and Phenomenon of Psychological Boundaries from a Dialectical Perspective*, (Harvard Graduate School of Education, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 1993), 12.

40 Ryder - Bartle, "Boundaries as Distance Regulators", 393.

41 Volkova vd., "Healthy Personal Boundaries", 27.

Bu araştırmada psikoterapi alımının sınır gelişimine olan katkısı incelenmiştir. Kişisel sınırlar, sağlıklı ilişki yürütebilmenin önemli faktörlerinden biri⁴² olduğu için sınırların ne olduğunun anlaşılmasının, yaşama ve ilişkilere entegre edilebilmesinin sağlıklı ilişkiler yürütme ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Sınırların gelişebilmesi için bir profesyonelden destek almanın, bu sürece katkı sağladığı düşünüldüğünden⁴³ bu araştırma kapsamında aşağıda belirtilen sorulara yanıt aranmıştır:

- Psikoterapi alımı kişisel sınır gelişimine nasıl katkıda bulunur?
- Bireyler sınır kavramını nasıl algılamaktadır?
- Bireylerin sınır çizerken zorlanmasına neden olan mekanizmalar nelerdir?
- Bireylerin sınır gelişimi konusunda yol kat etme süreçleri nasıldır?
- Bireyler sınır ihlalini nasıl yaşar ve bunlarla nasıl başa çıkar?
- Bireylerin yakın ilişkileri çizilen sınırlar karşısında nasıl etkilenir?
- Sınır gelişimi bireylerin hayatına nasıl etki eder?

Araştırmada incelenen temel olgu, psikoterapi süreci ile kişisel sınır gelişimi arasındaki ilişkinin yanı sıra, bu sürecin katılımcıların deneyimleri ve bakış açıları üzerindeki etkisidir. Bu sebeple nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçların; kişilerde sınır gelişiminin önemine yönelik bir farkındalık oluşturması, alanda çalışan terapistler için bir rehber olması ve bu alanda yapılacak farklı çalışmalar için yol gösterici nitelikte olması beklenmektedir.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemiyle yürütülmüş olup, verilerin analizinde tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Tematik analiz, nitel verilerin anlamlı kategorilere ayrılarak sistematik bir biçimde yorumlanmasını sağlayan bir yöntem olup, özellikle psikoloji, sosyoloji ve eğitim bilimleri gibi alanlarda yaygın olarak kullanılmaktadır.⁴⁴ Bu yöntem, araştırma sorularına yanıt oluşturabilecek temaların belirlenmesine ve veri setindeki örüntülerin ortaya çıkarılmasına olanak tanımaktadır.⁴⁵

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın veri seti, 18 yaş ve üzerinde, daha önce en az 6 ay psikodinamik ekolde psikoterapi hizmeti alan ya da almaya devam eden 8 katılımcı ile yüz yüze gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmelerden elde edilen verilerden oluşmaktadır. Araştırmada veri gizliliği gözetilerek katılımcılar için “K” kısaltması kullanılmıştır. Katılımcıların özellikleri Tablo 1’de verilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

İlgili araştırma kapsamında kullanılan verileri elde etmek için Demografik Bilgi Formu ve yarı yapılandırılmış görüşme soruları kullanılmıştır. Demografik Bilgi Formu; araştırmaya katılan katılımcıların bir takım kişisel özellikleri ile ilgili (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu vb.) bilgi edinebilmek amacıyla katılımcılarca doldurulmuştur. Bu formda sorulan sorular kimlik belirleyici nitelikte değildir, araştırılan konuların belli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacı ile kullanılmıştır.

42 Henry Cloud- John Townsend, *Boundaries Updated and Expanded Edition: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life*, Zondervan, 2017, 27.

43 Cloud- Townsend, *Boundaries*, 243-244.

44 Virginia Braun- Victoria Clarke, “Using Thematic Analysis in Psychology”, akt. Mojtaba Vaismoradi vd. “Content Analysis and Thematic Analysis: Implications for Conducting a Qualitative Descriptive Study”, *Nursing & Health Sciences*, 15/3 (2013), 398.

45 Lorelli S. Nowell vd. “Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria”, *International Journal of Qualitative Methods*, 16/1 (2017), 1-13.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Tablo

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Medeni Durum	Yaşanılan Yer	Eğitim Düzeyi	Psikoterapi Alma Süresi
K1	26	Kadın	Bekar	Yalova	Lisans	4 Yıl
K2	25	Kadın	Bekar	İstanbul	Yüksek Lisans	6 Ay
K3	29	Kadın	Bekar	İstanbul	Yüksek Lisans	3 Yıl
K4	33	Kadın	Evli	İstanbul	Yüksek Lisans	13 Ay
K5	33	Kadın	Evli	İstanbul	Lisans	2,5 Yıl
K6	26	Kadın	Bekar	İstanbul	Lisans	15 Ay
K7	24	Erkek	Bekar	Muğla	Lisans	10 Ay
K8	32	Kadın	Bekar	İstanbul	Lisans	2 Yıl

Yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi, katılımcıların düşüncelerini derinlemesine ve esnekçe ifade etmelerine imkân tanımaktadır.⁴⁶ Bu yöntem, araştırmacının belirlediği çerçevede katılımcıların kendilerini özgürce ifade etmelerini sağlayarak daha zengin ve detaylı veriler elde edilmesine katkıda bulunmaktadır.⁴⁷ Elde edilen ham veri seti detaylı bir şekilde deşifre edilerek, analiz sürecine uygun hale getirilmiştir. Bu aşama veri doğruluğunun sağlanması amacıyla ses kayıtlarının tekrar tekrar dinlenmesini ve deşifre edilen metinlerin gözden geçirilerek iç tutarlılığı sağlanmasını içermektedir.⁴⁸

2.4. Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci 31.01.2025 tarihinde başlamış olup yaklaşık olarak 8 hafta sürdükten sonra tamamlanarak sona ermiştir. Bu süreçte amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak veri toplanmıştır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olup araştırmaya katılan hiçbir kişiden kimlik belirleyici bilgiler istenmemiştir. Görüşmeler yüz yüze gerçekleştirilmiş olup her görüşme 30-35 dakika arasında sürmüştür. Katılımcılara görüşme öncesinde yazılı bir onam imzalatılarak katılımcıların da izniyle daha sonradan deşifre edilmek üzere ses kaydı alınmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcılar elde edilen verile-

rin kullanılması ve verilerinin gizliliği hakkında bilgilendirilmiştir. Araştırma için elde edilen verilerin gizli tutulacağı ve sadece araştırma için kullanılacağı da bilgilendirilmiş onam formunda belirtilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Transkript edilen veri seti, nitel veri analizi için özel olarak geliştirilen MaxQDA Analytics Pro 2024 yazılımına aktarılmış ve analiz süreci bu yazılımın sunduğu araçlarla yürütülmüştür. Bilgisayar destekli nitel veri analiz yazılımlarının kullanımı, büyük ölçekli veri setlerinde sistematik kodlama yapmayı, kategoriler oluşturmaya ve veriler arasındaki ilişkileri daha ayrıntılı bir şekilde incelemeyi mümkün kılmaktadır.⁴⁹

Tematik analiz sürecinde, araştırmacının amaçları ve mülakat sorularına uygun olarak ana temalar ve kategoriler belirlenmiş ve bu doğrultuda kodlama süreci yürütülmüştür. Analiz sürecinin ilk aşamasında, veri seti ayrıntılı bir şekilde incelenmiş ve katılımcı ifadelerinde yer alan örtük ve açık anlamlar tespit edilerek kodlar tümevarımsal bir yaklaşım çerçevesinde ortaya çıkarılmıştır. Tümevarımsal analiz yöntemi, araştırmacının önceden belirlenmiş bir çerçeveye bağlı kalmaksızın veride kendiliğinden ortaya çıkan kavramları ve örüntüleri belirlemesine olanak tanımaktadır.⁵⁰ Kodlama sürecinin ikinci aşamasında,

46 Michael Quinn Patton, *Qualitative Research and Evaluation Methods*, 3. bs. (California: SAGE Publications, 2002), 486.

47 Steinar Kvale, *Interviews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing*, (California: SAGE Publications, 1996), 268.

48 Blake D. Poland, "Transcription Quality as an Aspect of Rigor in Qualitative Research", *Qualitative Inquiry*, 1/3 (1995), 290.

49 Christina Silver-Ann Lewins, *Using Software in Qualitative Research: A Step-by-Step Guide*, 2. bs. (California: SAGE Publications, 2014), 274.

50 David R. Thomas, "A General Inductive Approach for Analyzing Qualitative Evaluation Data", *American Journal of Evaluation*, 27/2 (2006), 237.

elde edilen kodlar içerik açısından benzerliklerine göre gruplandırılmış ve belirlenen ana temalar ile alt temalar altında organize edilmiştir. Tematik analiz sürecinde elde edilen bulgular tablolar ve diyagramlar aracılığıyla görselleştirilmiş ve temalar arasındaki ilişkiler belirgin hale getirilmiştir. Bulguların bu şekilde sunulması, araştırmanın sistematik bir çerçevede özetlenmesine ve elde edilen sonuçların daha anlaşılır bir biçimde yorumlanmasına katkı sağlamıştır.

2.6. Sınırlılıklar

Bu çalışma yalnız psikodinamik ekolde psikoterapi almış kişiler ile yürütüldüğünden bu çalışma farklı psikoterapi süreçleri ya da ekollerinin sınır kavramının gelişimindeki etkisi incelenmemiştir.

3. Bulgular

Araştırma analizi iki tema kapsamında şekillenmiştir. Bu temalar psikoterapi ve kişisel sınır temalarıdır.

“Psikoterapi” teması kapsamında 4 kategori belirlenmiştir. Bu kategoriler; psikoterapi alma sebepleri, psikoterapi sürecinin kişiye katkıları, psikoterapinin kişisel sınır çizmeye katkıları ve psikoterapiye rağmen kişisel sınır çizmede yaşanan zorluklardır.

“Psikoterapi Alma Sebepleri” kategorisinde katılımcıların psikoterapiye başvurma sebepleri incelenmiştir. Katılımcıların asıl başvuru sebeplerinin doğrudan sınır problemleri olmamasına rağmen sınır çizme becerilerinin yetersizliği ile ilişkili çeşitli sebeplerden dolayı psikoterapi hizmetine başvurduklarına yönelik ifadeler saptanmıştır.

K1: “Aslında ilk başlangıç amacım güzellikle alakalıydı. Güzellikle alakalı kendimi kötü hissettiğim ve estetiğe başvurmayı düşündüğüm anlarda estetiğe başvurmadan önce bir destek almak istedim.”

K2: “Anksiyete ve depresyon için beraber, onlar için gitmiştım.”

K4: “Sanırım daha çok bir şeylerden rahatsızım hem kendimle ilgili rahatsızım hem de başa çıkma mekanizmalarım çalışmıyor, bilmiyorum. Kendi duygularımı regüle edemiyorum gibi geliyor da ama bu duyguları regüle edememe kısmı öfke problemi gibi değil aslında. Sadece çok kaygılı bir insanım ve kendimi sakinleştirmeyi beceremiyorum. Bu şekilde başladım.”

K5: “Aslında genel olarak tabii ki de kendimi tam olarak keşfetme, tanınma motivasyonu ile terapiye başladım. (...) Yani kendimi aslında daha yakından tanımak, kendimi daha yakından keşfetmek amacıyla aldım. Ve hayatımdaki ilişki dinamiklerini tam olarak anlayıp, neden yapıyorum dediğim şeyler altındaki motivasyonu gerçekten anlayıp, değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek vs. bu motivasyonlarla başladım.”

K7: “Bir ayrılık yaşamıştım. Ondan dolayı beklenmedik olduğu için ve beklenmedik zamanda da olduğu için bir profesyonel desteğe ihtiyacım vardı.”

“Psikoterapi Sürecinin Kişiye Katkıları” kategorisinde katılımcıların psikoterapi sürecinin kişisel yaşamlarına katkılarına yönelik ifadeleri incelenmiştir. Katılımcıların farkındalık, öz saygı, bilişsel esneklik kazanımı, odaklanma ve kendini ifade etme gibi çeşitli beceri ve farkındalık durumlarına yönelik ifadelerinin yanı sıra arkadaşlık ve aile ilişkileri dinamikleri gibi sosyal konularda da çeşitli katkılara yönelik ifadelerine dair bulgular elde edilmiştir.

K1: “Yani ilişkilerde bakış açımı, kendi hayatımda beklentilerimi, ne istediğimi ve hani daha kendime odaklı olmayı öğrendiğimi düşünüyorum bu süreçte.”

K3: “Herkes benim gibi düşünüyor zannediyordum. Herkes benim gibi olması gerekiyormuş gibi, ben en doğru kişiymişim gibi düşünüyordum. Ama aslında farklı insanlar ve farklı hayatlar, farklı görüşler varmış. Sonra terapiye gidince bunların hepimizin farklı özellikleri olduğunu, hepimizin farklı pencereden baktığını görünce daha da rahatladım. Çünkü bu sefer sürekli insanlar neden benim gibi davranmıyor diye sinirleniyordum ve bende bir sorun yok, herkeste bir sorun var gibi görüyordum ama artık öyle görmüyorum.”

“Psikoterapinin Kişisel Sınır Çizmeye Katkıları” kategorisinde psikoterapi sürecinin özellikle sınır çizme süreci ve becerilerine yönelik katkıları ile ilişkin ifadeler derlenmiştir. Katılımcıların tamamı psikoterapinin sınır çizmede etkili olduğunu belirtirken psikoterapi süreci ile sınır çizmeye yönelik farkındalık, sınırlara yönelik ihtiyaç farkındalığı ve kişisel sınır kavramına yönelik algı değişikliği ile ilgili ifadeler yer almaktadır.

K1: “Önceki ben olsam kabul ederdim, kırmak istemezdim ve bunun için bir tartışma yaratmak istemezdim. İlk defa seanslarımdan sonra o zaman şunu

söyleyebilmişim: hayır, o zaman bu şekilde bir tepki vereceksen ben seninle ev arkadaşlığı yapmak istemiyorum. İlk defa sınırimi orada çekmişim. Benim için çok sevdiğim, çok kıymet verdiğim bir insanın sınırlarıma saygı duymadığı için sınırimi çekip hayatımdan uzaklaştırma kararı almak büyük bir şeydi, ilk defa o zaman yapmışım.”

K3: “Hani kendi değerini yok, hep karşı taraf ne düşünür. Öyle de yaşanmıyor. Eskiden böyleydi, şu an gayet sağlıklı bir şekilde ifade edebiliyorum.”

K4: “Sanki böyle ifade etme kısmı insanın kendisine ait değil. Karşı tarafa ait bir şey. Tam olarak böyle düşündüm yani. Ve terapiye başladıktan sonra bunun insanın kendisine ait, kendisinin çizmesi gereken dışarıya karşı bir şey olduğunu anladım. En fazla bunun katkısı oldu terapide.”

K5: “Bir şeyleri değiştirmeye çalışmanın zorlanması vardı. Ama terapi olmasaydı o zaman bir şeye o haliyle katlanmanın zorlanması olacaktı. Ve değiştirmeye çalışmanın zorlanmasını tercih ederdim açıkçası.”

Böyle konularda hala tabii ki de zorlandığım oluyor. Ama terapinin bir taraftan da faydası şu ki, evet zorlanıyorum ama artık en azından farkındayım. Yani zorlanırken bile neden zorlandığımı farkındayım. Bu da tabii ki de o süreci zihnimde baş etmem için kolaylaştırıcı bir etken oluyor.

Diğer taraftan, o sınırlar koyduğumda bir şekilde kabul görmeyeceğim, sevmeyeceğim gibi bir şeyim vardı. Kötü bilineceğim, kötü olacağım gibi bir taraftan kaygılarım vardı. Ama seansa girdikten sonra, başladıktan sonra o sevilmemelerle, dışlanmalarla ilgili kaygılarımla yüzleşmeye başladım ve değişti.”

K7: “Birçok şeye hayır demeyi bilmiyordum. İlk kez canım yanacak ve o kuyruk acısıyla ben o hayırı diyeceğim. (...) Terapiye başladıktan sonra ve sınır çizmeyi öğrendikten sonra bu haksızlığı ben kendime nasıl yaptım diye kendime kızmıyordum da nasıl buna ben hayır diyememişim diyordum. Şu an öyle bir şeye asla katlanmayacağımı ve asla izin vermeyeceğimi o kadar çok iyi biliyorum ki.”

“Psikoterapiye Rağmen Kişisel Sınır Çizmede Yaşanılan Zorluklar” kategorisinde katılımcıların psikoterapi almalarına rağmen sınır çizme sürecinde yaşadıkları zorluklar incelenmiştir. Sınır çizme sürecin-

de yaşadıkları zorluklar; çizilmiş sınırların korunmasına, sınır çizerken vicdani zorluk yaşanmasına, iş hayatında sınır çizmeye yönelik zorluklara ve önceden sınır çizmeyen birisi olarak sınır çizmeye alışamama sebepli zorluklara yönelik ifadeler içermektedir.

K4: “En çok şu konuda zorlanıyorum. Evet, benim sınırlarımı aşacağını düşündüğüm bir şey. Evet, böyle düşünüyorum ama karşı tarafın buna ihtiyacı var ve bu verilebilir bir şey mi, verilemez bir şey mi? En çok bu konuda zorlanıyorum sınırimi. O sınırın tanımlama noktasında, buna sınır koyulur mu koyulmaz mı noktasında zorlanıyorum. Bir de ben daha önce aynı şeyi talep ettiğimde karşı taraf bana rahatlıkla veriyse ama benim canım bu sınırı aşmak istemiyorsa ya da ben talep etmeden aslında ihtiyacım olduğunu bilip veriyse ve beni reddetmediyse özellikle bu konuda zorlanıyorum.”

K7: “Yine oluyor çünkü bazen hep o sınırı dik tutmak, hep o sınırı aynı yerde tutmak bazen daha fazla kapsayıcı hale getirmek yorucu oluyor. Bu gerek sosyal yaşantımda olsun gerek arkadaş ilişkimde olsun. Bazen tolerasyona ya da sessiz kaldığım dönemlere denk gelebiliyorum. Onu stabil tutmak zor olabiliyor. Ama yine de en minimal şekilde zarar göreceğim ayarda tutuyorum diyebilirim.”

“Kişisel Sınır” teması altında 6 kategori bulunmaktadır. Bu kategoriler; genel sosyal yaşantı durumu, kişisel sınırlara yönelik algılar, kişisel sınır çizme pratikleri, kişisel sınır çizmenin hayata etkileri, kişisel sınır çizmeye yönelik zorluklar ve mevcut sınır çizme becerileridir.

“Genel Sosyal Yaşantı Durumu” kategorisine yönelik bulgular incelendiğinde tüm katılımcılar sosyal yaşantı durumlarının iyi olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zamanda 4 katılımcı hali hazırda mevcut bir romantik ilişki içerisinde olduklarına yönelik ifadelerde bulunmuşlardır.

“Kişisel Sınırlara Yönelik Algılar” kategorisinde katılımcıların kişisel sınır tanımları ve algıları incelenmiştir. Katılımcıların kişisel sınır tanımlamalarının çeşitli olmasının yanı sıra “Başkalarının Sınırlarına Karşı Bilinçli Olma” ve “Kişinin Kendini Tanıması” kodları ile kodlanmış tanımların 2 katılımcı tarafından da dile getirmesi dikkat çekmektedir.

K5: "Sınırlar herhangi bir şekilde hayatımda kurduğum herhangi bir etkileşim içerisinde sosyal olur, iş olur ya da ne olursa olsun orada o ilişkiyi kendimi feda etmeyecek ya da manipüle edilmeyeceğim ya da mecbur bırakılmış bir pozisyonda olmadan o ilişkiyi o şekilde gerçekleştirmek için kendimi ifade etme becerisine sahip olmak demek bence."

"Kişisel Sınır Çizme Pratikleri" kategorisinde katılımcıların sınır çizme yöntemleri ve uygulamalarına dair ifadeleri irdelenmiştir. 8 katılımcıdan 7'sinin sınırlarını karşı tarafa açık ve net ifadelerde bulunarak belirlediklerine yönelik bulgular elde edilmiştir. Aynı zamanda açık iletişim, bazı zamanlar sınırlarda tavizde bulunma, tekrarlayıcı şekilde sınırların karşı tarafa anlatılması, duygulara yönelik açıklamalarda bulunma gibi sınır çizme uygulamalarına yönelik ifadeler yer almaktadır.

K7: "Rahatsız olduğum bir konu varsa ve insanlar bu konuda bilinçli olmayarak bile o sınırı aşarsa ilk önce onun davranışı beni incitiyor mu ona bakarım. O konuda bir rahatsızlık duyuyorsam demek ki biri benim sınırimi aşmış oluyor ve bu konuda ilk başta uyarırım. İkinci defa devam ediyorsa belki unutmış olabilir diye yine büyük bir tepki göstermem. Yine uyarırım. Bak bunu yapmıştın geçen yine aynısını yapıyorsun ve bu beni rahatsız ediyor. Süreklilik aslında önemli orada. O konuda nasıl süreklilik devam ederse tepkim ona göre değişiyor."

"Kişisel Sınır Çizmenin Hayata Etkileri" kategorisinde katılımcıların sınır çizme becerisi ile günlük hayatta yaşadıkları deneyimlere yönelik ifadeleri incelenmiştir. Katılımcıların benliğin ayrılaşması deneyimi, yakın çevrelerinden olumlu geri dönüşler almaları, yakın ilişkilerinde olumlu etkiler gözlemlemeleri ve sınırların ihlal edilmesi durumunda yakın ilişkiler de dahil olmak üzere mesafe alınmasına yönelik hayat dinamiklerindeki değişimlere dair ifadeler saptanmıştır.

K1: "Beni daha çok aile ve arkadaş anlamında olumlu etkiledi. (...) Şu an dönüp baktığım zaman arkadaşlıklarımın alakalı hiçbir şekilde dışarıya şikâyet edebileceğim bir şey olmuyor. Hatta bazen insanlar arkadaşları için çok konuşur, ben pek konuşmam, o yüzden arkadaşın yok mu diye soruyorlar, diyorum ki hayır var sadece bir problemimiz yok. Yanımda görürsünüz ara sıra ama bir problemimiz olmadığı için

dillendirmeye gerek yok. Tabii ki ufak tefek şeyler olur belki birbirimizi kıracak ama bunu konuşabildiğimiz bir ilişki olduğu için büyümüyor."

K2: "Bu sınırı bir şekilde çizmeyi başardıktan sonra hayatı çok kolaylaştırıyor. Gerçekten bunu kendi gözlerimle gördüm. Bir şeyi istemediğinde istemiyorum diyorsun. İsteddiğinde de evet diyorsun. Bundan daha güzel, özgür bir şey olamaz. Kendine değer verdiğini gösteriyor bu."

"Kişisel Sınır Çizmeye Yönelik Zorluklar" kategorisinde katılımcıların sınır çizerken yaşadıkları zorluklar incelenmiştir. Katılımcıların ifadelerinde sınır çizme durumunda karşı taraftaki kişiyi kırmaya yönelik endişeleri ve sınırlara saygı duymayan kişilerce zorluk yaşamalarına dair ifadeler öne çıkmaktadır. Aile bireylerine karşı çizilen sınırlarda yaşanan zorlukların yanı sıra gereğinden fazla empati kurma, karşı taraftan gelen tepkiler, çatışma endişesi gibi çeşitli sebepler belirtilerek sınır çizerken yaşanan zorluklara yönelik ifadelerle dair bulgular ulaşılmıştır.

K1: "Karşı tarafı kırmayayım. Kırılır, üzülür. Kendi hislerimden önce onun hislerine öncelik vermekti. Ben de gitmek istemiyordum aslında. Benim de yapmak istemediğim bir şey. Ama onun hissi, o an üzülmesi bana daha önemli geliyordu. O üzülmesin, kırılmasın. Belki çok yapmak istediği bir şey."

K3: "Ailem benim hakkımda onların sevemeyeceği bir çocuk olduğumu düşünür mü? Çünkü, benim kendi içinde bulunduğum aile yapısı benim hayat tarzımdan bambaşka. Hem kültürel olarak hem dini olarak farklı bakış açısına sahibiz."

K5: "O hayırı söyledikten sonra karşıdaki insandan sana gelecek tepkiye göğüs germek çok zor. Çünkü sınır koymaya başladığınızda insanlar ilk önce sizi değiştirmekle suçluyorlar. Eskiden böyle değildi, şimdi neden böyle oldu demeye başlıyorlar. Belki birazcık da kötü biri olacaksın o hayır söylediğinde. Bencil olacaksın, öyle olacaksın, böyle olacaksın. İnsanlar seni herhangi bir şekilde suçlayacaklar bununla ilgili. Kendinle ilgili sana gelen bu kötü eleştirilere göğüs germek, onları tutmak ve ona rağmen o hayırı sürdürmeye devam etmek zor olan kısmı."

"Mevcut Sınır Çizebilme Becerileri" kategorisinde elde edilen bulgular incelendiğinde 7 katılımcının

eskiye göre gelişim gösterdiği saptanmıştır. Tüm katılımcıların, psikoterapinin de etkisi ile sınır çizme becerilerinde ilerleme kaydettiğini ancak henüz hedefledikleri noktada olmadıklarını belirten ifadeleri mevcuttur.

K8: *“Şu an bu konuda %100 iyiyim diyemem bunu açıkça söylemek gerekirse ama eskisine nazaran daha iyiyim. Biri benimle alakalı bir talepte bulunduğu zaman benim başka işim vardı şu zaman olabilir diyebiliyorum. Ya da biri beni bir şeye ikna etmeye çalıştığında, yargıladığında tamam o öyle düşünüyor olabilir deyip kendi kararımı daha rahat verebiliyorum.”*

Sonuç

Bu araştırmada psikoterapi alımının kişisel sınır gelişimi üzerindeki rolü incelenmiştir. Bu çalışmada yer alan katılımcıların psikoterapiye başvurma gerekçeleri kişisel sınır problemleri dışında olmasına rağmen, tüm katılımcılar terapi süreci içerisinde sınır problemleri yaşadıklarını fark etmiş ve bu doğrultuda destek almaya yöneldiklerini ifade etmişlerdir. Bu bulgu, psikoterapinin yalnızca mevcut sorunların çözümünde değil, aynı zamanda bireylerin farkında olmadıkları sorun alanlarını keşfetmelerinde de işlevsel olduğunu ortaya koymaktadır. “Bireyler sınır kavramını nasıl algılamaktadır?” sorusuna ilişkin olarak, psikoterapi sürecinin kişisel sınır algısına etkisi dört katılımcının deneyimlerinde öne çıkmıştır. Bu bireyler, terapi öncesinde sınır kavramını daha çok katılık ve keskin çizgilerle ilişkilendirirken, terapi süreciyle birlikte bu algının daha esnek ve sağlıklı bir yapıya dönüştüğünü belirtmişlerdir. Kişisel sınırların, bireyin ihtiyaçlarını, arzularını ve değerlerini koruma işleviyle doğrudan ilişkili olduğu dikkate alındığında, bu farkındalık değişimi psikoterapi sürecinin önemli çıktılarından biri olarak değerlendirilebilir. Üç katılımcı, sınır ihlalleri karşısında terapi öncesinde duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorlandıklarını; genellikle tepkisel veya kaçınmacı tutumlar geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Psikoterapi süreciyle birlikte,

daha dengeli ve sağlıklı iletişim kurabildikleri, sınır ihlalleri karşısında daha kontrollü tepkiler geliştirdikleri katılımcı ifadelerinden anlaşılmaktadır. Literatüre bakıldığında bu durumun yakın ilişkilerin güçlenmesine pozitif yönde etki ettiği belirtilmiştir. Sınırlar ilişkilerin sağlıklı bir biçimde sürdürülmesine katkı sağlar. İlişki içerisinde arzu edilen işleyişi sağlar ve istenmeyen durumların rahatlıkla dile getirilmesinin önünü açar.⁵¹

Katılımcı ifadelerine göre, bireylerin yaşamında gereğinden fazla sorumluluk üstlenmesi, sınır farkındalığındaki eksikliklerle ilişkilendirilmektedir. Bireyin fiziksel, duygusal, zihinsel ve psikolojik açıdan hangi alanların kendi sorumluluğunda olduğunu ayırt edebilmesi için, net kişisel sınırların oluşturulması gerekmektedir.⁵² Psikoterapi süreciyle birlikte katılımcıların aşırı sorumluluk alma eğilimlerinin farkına varmaları, kendilerini feda etme davranışlarını sınırlandırmalarına katkı sağlamıştır. Kişinin kendi kişisel sınırlarının bilincinde olması, kendi etki alanlarını anlamasıyla birlikte diğer bireylerin eylemlerinden ve duygularından sorumlu olmadığına dair bir farkındalığa sahip olmasına katkıda bulunur, dolayısıyla manipülasyona uğramasına engel olur.⁵³

“Bireylerin sınır çizerken zorlanmasına neden olan mekanizmalar nelerdir?” sorusuna ilişkin olarak sekiz katılımcının altısında belirlenen ortak problemin ‘karşı tarafı kırma çekincesi’ olduğu anlaşılmaktadır. Literatürde, sınır çizmekte zorlanan kişilerin bu zorluğu, karşı tarafın verebileceği tepkiden duyulan endişeyle ilişkilendirdikleri belirtilmektedir.⁵⁴ Sevilme ve kabul edilmeme endişesi, sınır çizme sürecinde kişinin karşı tarafın beklentilerine uyma ihtiyacı hissetmesine neden olmakta; bu durum, kişinin kendi değerlerinden ödün vererek sınırlarının ihlal edilmesine zemin hazırlamaktadır.⁵⁵ Karşı tarafı kırma endişesine ek olarak, çevreden gelen tepkilere yönelik zorluklar, çatışmadan kaçınmak için sınır koyamama ve karşı tarafın uzaklaşması gibi faktörler de sınır çizme sürecinde yaşanan başlıca zorluklar arasında yer

51 Ryder- Bartle, “Boundaries as Distance Regulators”, 393.

52 Cloud- Townsend, Boundaries, 18.

53 Chernata, “Personal Boundaries”, 24.

54 Cloud- Townsend, Boundaries, 18.

55 Ryder- Bartle, “Boundaries as Distance Regulators”, 393.

almaktadır. Beş katılımcı, sınır çizerken yaşadıkları bir diğer zorluğun karşı tarafın sınır bilincine sahip olmaması olduğunu belirtmiştir. Literatür, bu durumun karşı tarafın sınır bilincinin yeterince gelişmemiş olmasıyla ilişkili olduğunu öne sürer. Karelin'e (2018) göre bir bireyin sınırları ne kadar geçirgense, çevresindeki kişilerin de sınırlarına o kadar az saygı gösterme eğilimi oluşmaktadır.⁵⁶ Bu bağlamda, bireyin sınırlarını açık ve net bir biçimde ifade etmesi kadar, karşı tarafın da sınır farkındalığına sahip olması sağlıklı bir etkileşim açısından önemlidir.

Dört katılımcı, özellikle aile üyelerine karşı sınır belirleme konusunda zorluk yaşadıklarını ifade etmiştir. Literatürde, bireyin anne-baba figürleriyle olan psikolojik ayrışmasını tamamlayamaması, yetişkinlikte sağlıklı sınır kurmayı zorlaştıran önemli bir etken olarak gösterilmektedir. Bu kişiler, zaman içerisinde kendini başkalarının benliğinin bir parçası olarak algılamaya başlar ve bu durum bireysel özerkliğün önünde bir engeldir.⁵⁷ Erich Fromm'a (1987) göre sınır çizme cesareti gösteren kişiler, anne kucağından ve baba otoritesinden kurtulmuş, özerkleşmiş ve düşünceleri ayrılmış kişilerdir.⁵⁸ Ebeveyn tutumu ile sınır çizme becerileri ilişkisini inceleyen bir araştırmada anne-baba tutumunu demokratik olarak algılayan çocuklar, otoriter ve ilgisiz olarak algılayan çocuklara göre sınırlarını daha net çizmektedir.⁵⁹

Kültürel etkenlerin ve yetiştirilme biçiminin de sınır çizmeye yönelik zorluklarda rol oynadığı bilinmektedir.⁶⁰ Geleneksel ve toplulukçu kültürle göre hayır kelimesinin kullanımı kişilerin bencil, uyumsuz, isyankâr ve asi olarak algılanmasına neden olmaktadır.⁶¹ Sosyal yaşamda bu tür damgalamalara maruz kalan bireyler, yalnız kalmamak, kabul görmek ve se-

vimlemek amacıyla, kendi değer ve tercihlerine ters düşse bile sınırlarından ödün vermektedir.⁶²

"Bireyler sınır ihlalleri ile nasıl başa çıkar?" sorusuna ilişkin olarak, yedi katılımcı terapi süreciyle birlikte açık iletişim kurma ve ihtiyaçlarını ifade etme konusunda önemli gelişmeler kaydettiklerini belirtmiştir. Bu gelişim, kişisel sınırları belirleme sürecini kolaylaştırmış ve bireylerin ilişkilerde daha dengeli bir tutum sergilemelerine katkı sağlamıştır. Gülüm'e⁶³ göre kişinin kendi sınırlarını koruması öncelikle birey olarak kim olduğuna dair bir farkındalığa sahip olmayı gerektirir.

"Bireylerin sınır gelişimi konusunda yol kat etme süreçleri nasıldır?" sorusuna ilişkin olarak, üç katılımcının sınır çizme pratiklerinde gelişim gösterdikleri; ancak bazı durumlarda bilinçli olarak sınırlarını esnetip taviz verdiklerine dair ifadeleri öne çıkmıştır. Bu durum ilişkinin gelişimine katkı sağlayan sağlıklı bir durumdur. Literatür genel itibarıyla sınırların esnetilebilir ve aynı zamanda güvenli olması gerektiğini öne sürmektedir. Bu durumda bireyler belirli koşullara göre kendi kişisel alanını tanımlayarak sınırlarını yapılandırır; gerektiğinde sınırları daha açık tutup gerektiğinde kendilerini koruyacak ölçüde yakınlığı sınırlandırabilirler.⁶⁴ Kişinin kendini feda etmediği müddetçe yakın ilişkilerinde belirli miktarda sınırlarından ödün verip karşı tarafın istek ve ihtiyacını karşılamaya çalışması sağlıklı bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.⁶⁵

Altı katılımcının deneyimlerinde, sınır çizme becerisinin benliğin ayrımlaşması sürecine katkı sağladığı belirlenmiştir. Benliğin ayrımlaşması Bowen'ın aile sistemleri kuramından ortaya çıkan bir kavram-

56 Liashch- Pedorenko, "Ecology of Personal Boundaries", 16.

57 Volkova vd., "Healthy Personal Boundaries", 23.

58 Çelik, *Hayır Diyebilme Becerisi*, 35.

59 Nuray Voltan vd., "Üniversite Öğrencilerinin Güvenlik Düzeylerinin İncelenmesi," *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35/35 (2008), 342-350.

60 Fathali M. Moghaddam, "From 'Psychology in Literature' to 'Psychology is Literature': An Exploration of Boundaries and Relationships," *Theory & Psychology*, 14/4 (2004), 515.

61 Gülüm, *İyileştiren Sınırlar*, 25.

62 Cloud- Townsend, *Boundaries*, 18.

63 Gülüm, *İyileştiren Sınırlar*, 25.

64 Ryder- Bartle, "Boundaries as Distance Regulators", 393.

65 Gülüm, *İyileştiren Sınırlar*, 47.

dır. Bu kavram hem kişisel hem de kişilerarası boyutları kapsar.⁶⁶ Kişisel boyut, etkiyi düzenleme becerisini ifade ederken; kişilerarası boyut, bağımsızlık ve birlikteliğin ilişkisel mantığını tartışma kapasitesini ifade eder.⁶⁷ Katılımcılar, terapi süreciyle birlikte kendi kararlarını almaya başladıklarını, bireyselliklerini deneyimlediklerini, başkalarının duygu ve düşüncelerine bağımlı olmadan hareket edebildiklerini ve karşılaştıkları tepkilere rağmen benliklerini koruyabildiklerini ifade etmişlerdir.

“Bireylerin yakın ilişkileri çizilen sınırlar karşısında nasıl etkilenir?” sorusuna ilişkin olarak elde edilen bulgular, katılımcıların sınır çizme becerilerinin yakın ilişkilerinde olumlu yansımaları olduğunu göstermektedir. Beş katılımcı, sınır gelişimiyle birlikte ilişkilerinde çatışmaların azaldığını, karşı tarafla olan iletişimlerinin güçlendiğini ve daha sağlıklı bir ilişki deneyimi yaşadıklarını ifade etmiştir. “Sınır gelişimi bireylerin hayatına nasıl etki eder?” sorusuna ilişkin olarak katılımcılar, psikoterapi sürecinde kazandıkları farkındalıkla birlikte özgürleşme hissi, öz güven, öz şefkat artışı, strese azalma, farklı bakış açıları edinme ve çevreden saygı görme gibi olumlu değişimler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu bulgular, sınırların yalnızca bireyin içsel yapısıyla değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerle de doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir. Sağlıklı kişisel sınırlara sahip olmak, psikolojik ve duygusal refahın yanı sıra başarılı bir sosyal etkileşim kurma ve kendini gerçekleştirme için de önemli bir yere sahiptir.⁶⁸

Psikoterapi alımına rağmen katılımcılar belirli durumlar karşısında kişisel sınırlarını korumada zorluk yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Özellikle aile bireylerine sınır çizerken yaşadıkları endişe, karşı tarafı kırma kaygısı, vicdani çatışmalar ve iş yaşamında sınır belirlemede zorlandıklarına dair ifadelere rastlanmıştır. Bununla birlikte, tüm katılımcılar bu tür

zorlukların terapi sürecinin doğal bir parçası olduğunu kabul ederek psikoterapi süreci boyunca kişisel sınır gelişiminde ilerleme kaydettiklerini belirtmişlerdir ve geçmişe kıyasla daha işlevsel sınırlara sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Yapılan bir meta-analizde, psikodinamik temelli psikoterapi sürecinde ilk 8 seansta bireylerin yaklaşık %50’sinde gelişim kaydedildiği; 26 seans sonunda ise katılımcıların %75’inde anlamlı kazanımlar elde edildiği belirlenmiştir. Bu bulgu, psikodinamik psikoterapide erken dönemde başlayan iyileşmenin, süreç uzadıkça artarak devam ettiğini ortaya koymaktadır.⁶⁹ Bu çalışmada da benzer şekilde, katılımcıların terapi süresi uzadıkça kişisel sınır farkındalıklarında artış gözlemlenmiştir ancak terapi süresi daha kısa olan katılımcılar da en az 6 ay psikodinamik terapi aldıkları için belirgin olumlu gelişmeler göstermiştir.

Cloud & Townsend⁷⁰ Sınırlar kitabında, sınır gelişimi için psikoterapi desteği alan danışanların gerçek öykülerini ele almıştır. Danışanlar psikoterapi sürecinde edindikleri beceriler doğrultusunda sağlıklı bir biçimde sınır çizebilmekte, kendilerini ifade edebilmekte ve ilişkilerini sağlıklı bir biçimde sürdürmektedirler. Literatür incelendiğinde doğrudan kişisel sınırlarda psikoterapi etkisine dair bir araştırmaya rastlanmasa da konuyu kapsayan bazı çalışmalara rastlanmıştır. Demirbağ ve Sarı (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, sınır çizebilmek amacıyla terapi almak isteyen bir katılımcı ile pozitif psikoterapi ekolünde 20 oturumluk psikoterapi seansı gerçekleştirilmesinin ardından katılımcının sağlıklı sınırlar geliştirdiği belirtilmiştir.⁷¹ Eşgi⁷² tarafından okul öncesi ve ilkökul öğrencileri üzerinde yapılan “Kişisel Sınırların Öğretilmesi” çalışmasında öğrencilerde gerekli durumlarda hayır diyebilme bilincinin geliştiği ve kişisel sınırları öğrendikleri sonucuna varılmıştır. Albayrak ve arkadaşlarının⁷³ yapmış olduğu “Ergenlikte

66 Peter J. Jankowski- Lisa M. Hooper, “Differentiation of Self: A Validation Study of the Bowen Theory Construct”, *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1/3 (2012), 226.

67 Jankowski- Hooper, “Differentiation of Self”, 226.

68 Chernata, “Personal Boundaries”, 24.

69 Michael J. Lambert- Allen E. Bergin, “The Effectiveness of Psychotherapy,” *Bergin and Garfield’s Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*, ed. Allen E. Bergin ve Sol L. Garfield (New York: Wiley, 1994), 143-189.

70 Cloud- Townsend, *Boundaries*, 292-293.

71 Tuğba Demirbağ-Tuğba Sarı, “Pozitif Psikoterapi Yaklaşımına Dayalı Bir Olgu Sunumu: Kendi Kendine Yardım,” *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3/1 (2023), 1-18.

72 Eşgi, *Kişisel Sınırların Öğretilmesi*, 6.

73 Sevil Albayrak vd., “Ergenlerde Benlik Saygısı ile Hayır Diyebilme Arasındaki İlişki”, *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5/2 (2023), 135-144.

Benlik Saygısı ile Hayır Diyebilme Arasındaki İlişki” isimli araştırmanın sonuçlarına göre benlik saygısının artması ile hayır diyebilme becerisi arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Benzer araştırmalar belirli müdahaleler sonucunda kişisel sınırların geliştiğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışma, kişisel sınır gelişimi alanında psikoterapinin etkilerini nitel verilerle inceleyen bir araştırmadır. Bulgular, psikoterapi sürecinin bireylerde hem sınır farkındalığı açısından hem de ilişkisel denge açısından gelişimine destek sağladığını göstermektedir.

Edinilen bulgular doğrultusunda, çalışmada yöneltilen araştırma sorularına yönelik olarak aşağıdaki genel sonuçlara ulaşılmıştır:

- Psikoterapi süreci, tüm katılımcılarda kişisel sınır gelişimini olumlu yönde desteklemiştir.
- Katılımcılar terapi süreciyle birlikte sınır algılarını yeniden değerlendirmiş; sınırları daha esnek, kişisel ihtiyaçlara uygun ve iletişime açık bir şekilde tanımlamaya başlamışlardır.
- Sınır koymada yaşanan zorluklar arasında karşı tarafı kırma kaygısı, reddedilme korkusu, kültürel baskılar ve aile içi bağımlı ilişki dinamikleri belirleyici olmuştur.
- Psikoterapi sürecinin ilerlemesiyle birlikte bireylerin sınırlarını ifade etme, gerektiğinde esnetme ve karşı tarafla açık iletişim kurabilme becerilerinde artış olduğu saptanmıştır.
- Sınır gelişimi, bireylerin özgüvenini, özerkliğini ve psikolojik iyilik hâlini desteklemiş; ilişkilerde ise daha sağlıklı ve dengeli bir yapı oluşmasına katkı sağlamıştır.

Bu doğrultuda, psikoterapi sürecinin kişisel sınır gelişimini desteklediği anlaşılmış; katılımcılar sınır algılarında ve uygulamalarında belirgin ilerlemeler kaydetmiştir. Benzer araştırmalar, kişisel sınırların belirli müdahaleler sonucunda geliştiğini ortaya koymaktadır. Bu çalışmanın bulguları da psikoterapi müdahalesiyle kişisel sınır gelişiminin desteklendiğini göstererek mevcut literatürle örtüşmektedir.

Gelecekte farklı demografik gruplarla; özellikle farklı yaş grupları, cinsiyetler, terapi ekolleri arasında karşılaştırmalı çalışmaların sınır gelişimi sürecine daha kapsamlı katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca psikoterapistlerin, kişisel sınırları güçlendirmeye yönelik daha bütüncül müdahale modelleri geliştirmeleri önerilmektedir.

Kaynakça

1. Kitaplar

- Beck, Judith S. Bilişsel Davranışçı Terapi. çev. Muzaffer Şahin- İtir Tarı Cömert. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2017.
- Cloud, Henry- Townsend, John. Boundaries Updated and Expanded Edition: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life, Zondervan, 2017.
- Çelik, Büşra – Eryılmaz, Ali. “Yüksek ve Düşük Düzeyde Hayır Diyebilme Özelliklerine Sahip Olan Öğrencilerin Anksiyete ve Oyun Bağımlılığı Açısından Karşılaştırılması”. VI. Turkcess “Toplum 5.0” “Akıllı Toplum” Tam Metin Kitabı, 2020.
- Esmergül, Özlem- Küskü, Özlem (ed.). Hayır Diyebilme Sanatı. İstanbul: Destek Yayınları, 2019.
- Gülüm, İ. Volkan. İyileştiren Sınırlar: Sağlıklı Sınırlar Çekmek ve Hayır Demek Üzerine. İstanbul: Psikonet Yayınları, 2020.
- Kvale, Steinar. Interviews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing. California: SAGE Publications, 1996.
- Mitchell, Stephen A.- Margaret, J. Black. Freud and Beyond: A History of Modern Psychoanalytic Thought. New York: Basic Books, 1995.
- Öztürk, M. Orhan. Psikanaliz ve Psikoterapi. 5. baskı. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, 2016.
- Patton, Michael Quinn. Qualitative Research and Evaluation Methods. 3. bs. California: SAGE Publications, 2002.
- Silver, Christina – Lewins, Ann. Using Software in Qualitative Research: A Step-by-Step Guide. 2. bs. California: SAGE Publications, 2014.

2. Makaleler

- Albayrak, Sevil vd.. “Ergenlerde Benlik Saygısı ile Hayır Diyebilme Arasındaki İlişki.” Genel Sağlık Bilimleri Dergisi, 5/2 (2023), 135-144.
- Braun, Virginia – Clarke, Victoria. “Using Thematic Analysis in Psychology.” Akt. Vaismoradi, Mojtaba – Turunen, Hannele – Bondas, Terese, “Content Analysis and Thematic Analysis: Implications for Conducting a Qualitative Descriptive Study.” Nursing & Health Sciences, 15/3 (2013), 398-405.

- Büyükerker Eşgi, Şule, Kişisel Sınırların Öğretilmesi. 2019.
- Chernata, Taras. "Personal Boundaries: Definition, Role, and Impact on Mental Health." *Personality and Environmental Issues*, 3/1 (2024), 24-30.
- Demirbağ, Tuğba ve Tuğba, Sarı. "Pozitif Psikoterapi Yaklaşımına Dayalı Bir Olgu Sunumu: Kendi Kendine Yardım." *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3/1 (2023), 1-18.
- Erbay, Lütfiye ve Sefa, Ünal. "Terapi Beyinde Ne Yapar." *Türkiye Klinikleri Çocuk Psikiyatrisi- Özel Konular Dergisi*, 3/2 (2017), 163-168.
- Jankowski, Peter J.- Hooper, Lisa M.. "Differentiation of Self: A Validation Study of the Bowen Theory Construct". *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1/3 (2012), 226-243.
- Lambert, Michael J.-Allen E. Bergin. "The Effectiveness of Psychotherapy". *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. Ed. Allen E. Bergin-Sol L. Garfield. New York: Wiley, (1994), 143-189.
- Liashch, Oksana – Pedorenko, Valentina. "Ecology of Personal Boundaries Among Youth". *Personality and Environmental Issues*, 3 (2023), 16-23.
- Moghaddam, Fathali M. "From 'Psychology in Literature' to 'Psychology is Literature': An Exploration of Boundaries and Relationships". *Theory & Psychology*, 14/4 (2004), 505-525.
- Nowell, Lorelli S. vd.. "Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria". *International Journal of Qualitative Methods*, 16/1 (2017), 1-13.
- Poland, Blake D.. "Transcription Quality as an Aspect of Rigor in Qualitative Research". *Qualitative Inquiry*, 1/3 (1995), 290-310.
- Ryder, Robert G.- Bartle, Suzanne. "Boundaries as Distance Regulators in Personal Relationships". *Family Process*, 30/4 (1991), 393-406.
- Seki, Ayşegül-Hasan, Tortop. "Kısa Süreli Dinamik Psikoterapi: Üstün Yetenekli Bireyler ve Ailelerinde Uygulanabilirliği". *Journal of Gifted Education and Creativity*, 5/1 (2018), 45-58.
- Thomas, David R.. "A General Inductive Approach for Analyzing Qualitative Evaluation Data". *American Journal of Evaluation*, 27/2 (2006), 237-246.
- Volkova, Mariia S. – Silivonenko, Anastasiya A. – Fialkina, Liubov V., "The Importance of Developing Healthy Personal Boundaries of Students for Building a Sustainable Work-Life Balance". *Vestnik of Samara State Technical University Psychological and Pedagogical Sciences*, 19/3 (2022), 23-34.
- Voltan Acar, Nilüfer vd.. "Üniversite Öğrencilerinin Güvenlik Düzeylerinin İncelenmesi". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35/35 (2008), 342-350.
- Vyskocilova, Jana vd.. "Values and Values Work in Cognitive Behavioral Therapy". *Activitas Nervosa Superior Revdiva*, 57/1-2 (2015), 40-48.
- Yıldırım, Oktay- Kumcağız, Hatice. "Kısa Süreli Dinamik Psikoterapi Yaklaşımının Film Analizi Yöntemiyle İncelenmesi". *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12/1 (2022), 601-618.

3. Tezler

- Çelik, Büşra, Yüksek ve Düşük Düzeyde Hayır Diyebilme Becerisine Sahip Olan Öğrencilerin Sosyal Anksiyete ve Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Açısından İncelenmesi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Popp, Nancy. *The Concept and Phenomenon of Psychological Boundaries from a Dialectical Perspective.*, Harvard Graduate School of Education, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 1993.