

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**BAĞLANMA STİLLERİNE GÖRE VAROLUŞÇU TEMALARIN KEŞFİ:
GENÇ YETİŞKİNLERİN İLİŞKİSEL DÜNYASININ FENOMENOLOJİK
OLARAK İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HAZIRLAYAN
OĞUZHAN ERİKCİ**

GAZİANTEP-2020

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**BAĞLANMA STİLLERİNE GÖRE VAROLUŞÇU TEMALARIN KEŞFİ:
GENÇ YETİŞKİNLERİN İLİŞKİSEL DÜNYASININ FENOMENOLOJİK
OLARAK İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
OĞUZHAN ERİKCİ

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. HANNA R. SCHERLER

GAZİANTEP-2020



**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE
YÜKSEK LİSANS KABUL VE ONAY FORMU**

Psikoloji Anabilim Dalı **Klinik Psikoloji** Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Oğuzhan ERİKCİ** tarafından hazırlanan “**Bağlanma Stillerine Göre Varoluşçu Temaların Keşfi: Genç Yetişkinlerin İlişkisel Dünyasının Fenomenolojik Olarak İncelenmesi**” başlıklı tez, **10 / 01 / 2020** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Görevi

Unvanı, Adı ve Soyadı

İmzası:

Kurumu/Üniversitesi

Jüri Başkanı

Prof. Dr. Hanna R. SCHERLER

Tez Danışmanı

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Jüri Üyesi

Doç. Dr. İtir Tarı CÖMERT

Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi

Jüri Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Mediha ÖMÜR

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mazlum ÇELİK
Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Bağlanma Stillerine Göre Varoluğu Temaların Keşfi: Genç Yetişkinlerin İlişkisel Dünyasının Fenomenolojik Olarak İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 10/01/2020.

Oğuzhan ERİKCI



ÖNSÖZ

Öncelikle hayatım boyunca beni destekleyen, her daim yanımda olan, bugünlere gelmemde emeklerini esirgemeyen, sevgilerini her zaman hissettiğim annem Ayşe Erikci'ye ve babam Halit Erikci'ye ne kadar teşekkür etsem azdır.

Tez yazım sürecinde, engin bilgilerini benimle paylaşan, deneyimlerini aktaran ve yardımlarını esirgemeyen, saygıdeğer hocam, tez danışmanım Prof. Dr. Hanna R. Scherler'e çok teşekkür ederim.

Tezimin ortaya çıkmasında çok yardımcı olan, bilgilerini her daim benimle paylaşan, bana umut veren, yeri geldiğinde sakinleştiren, varoluşçuluk adına bir şeyler öğrenmemi sağlayan ve yolumu aydınlatan, sevgili hocam, Uz. Klinik Psikolog Ferhat Jak İçöz'e çok teşekkür ederim.

Tez savunma jürimde yer almayı kabul ederek zamanını ayıran, meslekte, yüksüz, yansız ve yargısız olmayı bana aşılaman, değerli hocam Doç. Dr. İtir Tarı Cömert'e ve tez jürimde yer almayı kabul ederek zamanını ayıran sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Mediha Ömür'e çok teşekkür ederim.

Hayatımda olan yerlerini kelimelerle anlatamadığım, tez sürecinde desteklerini, yardımlarını, bildiklerini paylaşan, tezi tamamlamam konusunda beni sürekli motive eden, ne zaman ihtiyaç duysam yanımda olan sevgili arkadaşlarım Setenay İzci'ye, Beyza Kapudere'ye ve Nazlı Ağın'a çok teşekkür ederim.

Sadece yüksek lisans ve tez sürecinde değil hayatımın her noktasında desteklerini hissettiğim, dostluğun ne demek olduğunu bana gösteren kıymetli arkadaşlarım Beyza Nur Yıldız'a ve Şeyma Abanuz'a çok teşekkür ederim.

Tez sürecinde katılımcı bulmamı sağlayan ve bana inanıp, destek olan Ahmet Furkan Öztürk'e ve tez sürecinde katılımcı bulmamı sağlayan, görüşmelerimi gerçekleştirdiğim mekanın kapılarını bana açan sevgili meslektaşlarım Sema Öztürk'e ve Sevil Koyuncu Uğurlu'ya çok teşekkür ederim.

Son olarak isimlerini yukarıda saydığım, saymadığım bütün kişilere, her türlü desteklerinden dolayı, yanımda oldukları ve bana bir şeyler kattıkları için sonsuz teşekkür ederim. İyi ki varsınız ve iyi ki hayatımdasınız..

ÖZET

İnsanın diğerleriyle ilişkiler kurması yadsınamaz bir gerçektir. İnsan ilişkilerinde bireyin diğerleriyle kurmuş olduğu güçlü bağların nedenlerini açıklamaya çalışan bağlanma kuramı son yıllarda birçok araştırmaya konu olmuştur. İlişkisel bir varlık olarak dünyada yaşamını sürdüren insan, insanın dünyada olma halleri, insanın dünyaya ve ilişkilerine dair anlam arayışı, varoluşçu yaklaşımın anlamaya çalıştığı konulardır. Literatüre bakıldığında, insan ilişkilerini anlamaya yönelik olarak, bağlanma stilleri ve varoluşçu yaklaşımın bir arada incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmanın amacı, bireylerin bağlanma stillerine göre ilişkisel dünya deneyimlerini anlamaya çalışmak, bu deneyimlerde açığa çıkan varoluşçu temaları keşfetmektir. Örneklem, Kayseri ilinde ikamet eden 4 kadın ve 4 erkek olmak üzere 8 katılımcı şeklinde belirlenmiştir. Her katılımcı kendisine verilen ilgili ölçeği değerlendirmiş, sonrasında her katılımcı ile birebir ve yüz yüze olan görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerde katılımcıların onayı ile ses kaydı alınmıştır. Katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmeler, nitel araştırma yöntemi olan yorumlayıcı fenomenolojik analiz tekniği ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre “ilişkilerin fiziksel boyutu, ilişkilerin sosyal boyutu, ilişkilerin kişisel boyutu ve ilişkilerin tinsel boyutu” olmak üzere 4 üst tema belirlenmiştir. Her üst tema, aynı zamanda farklı sayılarda alt temaya ayrılmıştır. Tüm temalar, ilgili literatürde yer alan araştırmalar aracılığıyla tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Varoluşçu Yaklaşım, Bağlanma Stilleri, İnsan İlişkileri, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz.

ABSTRACT

Relationships are part of human life. Attachment theory explains causes of strong bonds that are establish with others. These bonds have been subject to many investigations. Existentialist approach focuses on humans relationships. Literature does not contain studies that include both attachment styles and existential approaches. The aim of this study is to try to understand the relational world experiences according to the attachment styles of individuals and to investigate existential themes that arise in these experiences. The sample consists of 8 participants (4 females and 4 males) living in Kayseri. Each participant evaluated “Relationships Scales Questionnaire” given to them and then one-to-one and face-to-face interviews were conducted with them. In these interviews, recordings were taken with the consent of the participants. Data gathered through the interviews was analyzed with a qualitative research method interpretative phenomenological analysis technique. Results showed 4 major themes, namely “physical, social, personal and spiritual dimensions of relationships”. Each major theme was divided into different numbers of sub-themes. All themes are discussed taking into consideration research results in the relevant literature.

Keywords: Existentialist Approach, Attachment Styles, Human Relations, Interpretative Phenomenological Analysis.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	vii
KISALTMALAR LİSTESİ	viii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problem Durumu ve Önemi	1
1.2. Araştırmanın Soruları.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı.....	3
1.4. Araştırmanın Sayıtları.....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.6. Tanımlar	3
İKİNCİ BÖLÜM	4
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	4
2.1. Bağlanma Kuramı	4
2.1.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı	4
2.1.2. Ainsworth'un Çalışmaları	6
2.1.3. Yetişkin Bağlanma Stilleri	7
2.1.4. Dörtlü Bağlanma Modeli (DBM).....	8
2.2. Varoluşçuluk	10
2.2.1. Varoluşçu Felsefe	10
2.2.2. Varoluşçu Psikoloji/Psikoterapi	11
2.2.3. Varoluşun Dört Boyutu	12
2.2.3.1. Fiziksel Boyut.....	13
2.2.3.1.1. Fiziksel Deneyim	14
2.2.3.2. Sosyal Boyut.....	15
2.2.3.2.1. İlişkisellik.....	16
2.2.3.2.2. Diğerleri	17
2.2.3.2.3. Özgürlük	18
2.2.3.2.4. Açıklık.....	19

2.2.3.3. Kişisel Boyut	19
2.3.3.3.1. Kendilik İmajı	20
2.2.3.3.2. Yalnızlık.....	22
2.2.3.3.3. Kaygı/Korku	23
2.2.3.4. Tinsel Boyut	23
2.3. Bağlanma Stilleri Ve Varoluşçuluk	25
2.3.1. Bağlanma Stilleri ve İlişkilerin Fiziksel Boyutu	26
2.3.2. Bağlanma Stilleri ve İlişkilerin Sosyal Boyutu	26
2.3.3. Bağlanma Stilleri ve İlişkilerin Kişisel Boyutu.....	27
2.3.4. Bağlanma Stilleri ve İlişkilerin Tinsel Boyutu.....	27
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	29
YÖNTEM	29
3.1. Bu Çalışmada Nitel Araştırma Kullanım Sebepleri	29
3.2. Çalışmada Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) Kullanım Sebebi	29
3.3. Örneklem ve Seçme Tekniği.....	30
3.4. Veri Toplama Araçları	31
3.4.1 İlişki Ölçekleri Anketi (Relationships Scales Questionnaire; RSQ).....	31
3.4.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme	32
3.5. Veri Toplama Süreci ve Veri Analizi	34
3.6. Geçerlik ve Güvenirlik.....	34
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	36
BULGULAR.....	36
4.1. İlişkilerin Fiziksel Boyutu.....	37
4.1.1. Fiziksel Deneyim.....	37
4.2. İlişkilerin Sosyal Boyutu.....	38
4.2.1. İlişkisellik	38
4.2.1.1. Aile İlişkileri.....	38
4.2.1.2. Arkadaş İlişkileri	41
4.2.1.3. Romantik İlişkiler	44
4.2.2. Diğer.....	47
4.2.3. Güven	49
4.2.4. Özgürlük.....	51
4.2.5. Kıyas.....	52
4.2.6. Açıklık.....	54
4.3. İlişkilerin Kişisel Boyutu	56

4.3.1. Kendilik İmajı	56
4.3.2. Yalnızlık	57
4.3.3. Kaygı/Korku	58
4.3.4. Sorumluluk	60
4.4. İlişkilerin Tinsel Boyutu	61
4.4.1. Değerler	61
4.4.2. Akış	63
BEŞİNCİ BÖLÜM	65
TARTIŞMA	65
ALTINCI BÖLÜM	74
SONUÇ VE ÖNERİLER	74
6.1. Sonuç.....	74
6.2. Öneriler	75
KAYNAKÇA	76
EKLER	83
ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM	88

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Dörtlü Bağlanma Modeli, Bartholomew ve Horowitz'den (1991) alınmıştır.....	9
Tablo 2. Katılımcıların Bilgileri	31
Tablo 3. Genç Yetişkinlerin İlişkisel Dünyasının Fenomenolojik Olarak İncelenmesine İlişkin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları	32
Tablo 4. Katılımcıların Üst ve Alt Temaları	36



KISALTMALAR LİSTESİ

DBM: Dörtlü Bağlanma Modeli

RSQ: Relationships Scales Questionnaire (İlişki Ölçekleri Anketi)

TDK: Türk Dil Kurumu

YBG: Yetişkin Bağlanma Görüşmesi

YFA: Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problem Durumu ve Önemi

İlişkiler, bir insanın anne karnına düşmesiyle başlayan ve ölümü ile sonlanan hayatın içindeki, diğeri ile kurduğu duygusal bağlar doğrultusunda yaşadığı deneyimlerdir. Bu süreçte insan, biyolojik olarak olgunlaşır, sosyalleşir ve gelişir. İnsan, hayat boyu süren sosyalleşme sürecinde, diğelerini içinde barındıran sosyo-kültürel çevreyle sürekli etkileşim halindedir (Kağıtçıbaşı, 2007). İnsanın, diğeleriyle ilişkiler kurması, etkileşim içinde olması ve bunları sürdürüp devam ettirmesi, onu diğ varlıklardan ayıran temel özelliklerden biridir. Günlük yaşamda birden fazla ilişki türü içinde olan insan için, en anlamlı, keyif verici ve bir o kadar da acı verici olanları, aile, arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkilerdir (Bayramkaya, 2009).

Aile kavramı, sosyoloji, biyoloji, psikoloji gibi birbirinden farklı disiplinlerin araştırma konularından birisidir. Can (2013), aileyi, en az iki bireyin oluşturduğu bir kurum, sistematik bir yapı şeklinde tanımlamıştır. Aile, biyolojik açıdan bakıldığında, “genetik olarak birbiri ile ilişkili grup”; hukuki açıdan bakıldığında, “yasal olarak birbirlerine karşı hakları ve sorumlulukları tanımlanmış, yasal bir evlilik sonucu doğurulan ya da evlat edinilen bir soyun fertleri”; sosyolojik çerçeveden bakıldığında, kişinin dünyaya gelişiyle birlikte içinde yer aldığı ve hayatını idame ettirebilmesi için gerekli imkanların sunulduğu ortam, şeklinde açıklanmıştır. Psikoloji literatüründe ise aile, kanuni bir zorunluluk hissetmeden, kişilerin birbirlerine karşı duygusal ve davranışsal olarak bağlanmaları şeklinde açıklanmıştır (Bayer, 2013; Crosbie-Burnet ve Klein, 2009, akt., Ertürk Kara, 2017, s. 17). Aile bireyleri arasındaki iletişim ve etkileşim aile ilişkilerini oluşturmaktadır.

Arkadaşlık ilişkileri, iki bireyin birbirine karşı cinsel ihtiyaç veya fiziksel bir temas isteği hissetmeksizin aralarında oluşan yakınlıktır. Bu yakınlık duygusal bağ ile de ifade edilmiştir (Bayhan ve Işıtan, 2010). Başkalarıyla yakın ilişkiler kurmak isteyen kişi, bazen bu ilişkilerinde, diğesine karşı arkadaşlık ilişkilerinde hissettiğinden farklı duygular besler. Bu farklılık aşk, yaşanan şey ise romantik ilişki olarak tanımlanmıştır. Arkadaşlık ilişkilerinde ve romantik ilişkilerde, duygusal yakınlıktan, bağlanmadan ve güvenden bahsedilir. Bunlar beraberinde sevgi ve saygı gibi duyguları getirmektedir (Atak ve Taştan, 2012).

Kişinin yaşamış olduğu ilişkilerde, ilişkisinin şekillenmesini sağlayan etkenlerden biri olan bağlanma, duygusal bir sistemdir. İnsan yavrusunun, yani bebeğin dünyaya gelişiyle bebek

ve birincil bakım veren kişi arasında oluşan bağ, bağlanma olarak adlandırılmaktadır. Bu bağ, bebeğin, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının giderilme şekli, zamanı, sürdürülüşü ile yakından ilişkilidir. Bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarını zamanında karşılaması, bebeği desteklemesi, isteklerini yerine getirmesiyle bebekte olumlu benlik ve olumlu başkaları modeli gelişir. Bu gelişim ile güvenli bağlanma oluşur. Eğer bakım veren, bu davranışların ve tutumların tersini sergilerse, bebekte benlik ve başkaları modeli olumsuz şekilde gelişebilir, bebekte güvenli bağlanma dışındaki bağlanma stilleri oluşabilir (Bowlby, 2013; Hazan ve Shaver, 1987; Perry, 1999).

Literatürde yer alan bağlanma kuramı ve stilleri ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, erken dönemde bebeğin birincil bakım vereni aracılığıyla gelişen bağlanma stili ve kişinin ailesiyle geliştirdiği ilişki örüntüleri, yetişkin dönemde kurduğu arkadaşlık ve romantik ilişkileriyle ilintilidir. Bununla ilgili olarak, Hazan ve Shaver, yaptıkları bir çalışmada, kişilerin aileleriyle kurdukları iletişim ve ilişki deneyimlerinin benzer şeklini romantik ilişkilerinde de deneyimlediklerini gözlemlemişlerdir (Hazan ve Shaver, 1987). Benzer şekilde, Bartholomew ve Horowitz (1991), bağlanma ile ilgili yapılan çalışma ve kuramlardan etkilenmişler, kendilik ve diğerine yönelik olan boyutların kişi tarafından olumlu-olumsuz şekilde değerlendirilmesi ile oluşan dörtlü bağlanma modelini geliştirmişlerdir.

Varoluşçu yaklaşımla insan ilişkilerine bakıldığında, insan dünyaya “fırlatılmıştır”. Bu fırlatılış her ne kadar bireysel de olsa, insan dünyaya diğerleriyle birlikte fırlatılmıştır. Fırlatılış ve doğumla dünyaya gelen insan, diğerlerine tabiidir. Doğum ve ölüm sınırlılıkları içinde diğerleriyle ilişkilenebilir. Kişilerin bu süreçte deneyimledikleri ilişkiler, hissedilen duygu, düşüncelere ve ilişkilerin yapısına göre değişiklik göstermektedir. Kişinin diğerleriyle olan ilişkilerinde, varoluşçu temalar ve meseleler görülmektedir (Heidegger, 2006; Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

İnsan ilişkileri ve bağlanma stilleri ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; bağlanma stilleri ile kişilerarası ilişki tarzları, evlilik uyumu, yalnızlık ve çeşitli psikopatolojiler arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara rastlanmıştır (Erdoğan Taycan ve Çepik Kuruoğlu, 2014; Erözkan, 2009; Karakuş, 2012; Keskin ve Çam, 2007). Öte yandan bağlanma stillerine göre, bireylerin ilişkilerinde ortaya çıkan varoluşçu temalara, bunların yorumlanmasına ve bağlanma stillerine göre bireylerin ilişkisel dünya deneyimlerinin fenomenolojik olarak incelenmesine dair spesifik bir çalışmaya rastlanmamıştır. O yüzden bu tez çalışmasının literatürdeki açığa katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Soruları

- Bağlanma stillerine göre bireylerin, ilişki deneyimlerinde varoluşçu temalardan hangileri görülmektedir?
- Bireylerin ilişki deneyimlerinde varoluşçu temaların görülmesinde, bağlanma stillerinin görülmesinin etkisi nedir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, bireylerin bağlanma stillerine göre ilişkisel dünya deneyimlerini anlamaya çalışmak, bu deneyimlerde açığa çıkan varoluşçu temaları incelemektir.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmaya katılan bireylerin, verilen ölçekleri içten ve samimi olarak doldurdukları ve görüşmede sorulan sorulara içtenlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, 2019-2020 yılında Kayseri ilinde ikamet eden genç yetişkinlerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bağlanma Kuramı: “İnsanların kendi için önemli olan başkalarıyla güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminin nedenlerini açıklayan bir yaklaşım” şeklinde tanımlanmaktadır (Bowlby, 1973, akt., Sümer ve Güngör, 1999, s. 72).

Varoluş: “Yaşama, varolma ve mevcudiyet” anlamında kullanılmaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2006).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bağlanma Kuramı

İnsan, anne karnına düştükten sonra sürekli ve düzenli olarak gelişen bir varlıktır. Aynı zamanda insan “biyo-psiko-sosyal ve kültürel” bir varlıktır. Bu nedenle insan gelişimi fizyolojik, psikolojik, sosyal, kültürel alan ve çevrede gerçekleşmekte ve sürmektedir. Hayat boyu süren gelişim, insanın değerleri ile olan etkileşimleri ile şekillenmektedir. Bu şekillenmenin ilk başladığı yer ailedir. İnsanın doğumuyla, yani bebeğin dünyaya gelişiyle bahsedilen iletişim ve etkileşim başlamaktadır (Kağıtçıbaşı, 2007). Bebeğin kurmuş olduğu iletişim ve etkileşim sayesinde diğeri ile ilişkileri oluşmaktadır. Bu ilişkilerde diğeri ile duygusal anlamda bir yakınlık ve bağ kurulmaktadır. Bebeğin birincil bakım vereni (caregiver) ile aralarında kurulan bu bağ, bağlanma (attachment) olarak tanımlanmıştır (Hazan ve Shaver, 1987; Perry, 1999).

Bağlanma, bireylerin yaşamlarında değerleri ile ilişki kurmalarına olanak sağlayan önemli bir sistemdir (Perry, 1999). Bowlby (1969, 1973), yaşamın ilk yıllarında bireyin birincil bakım vereni ile olan ilişkisinin, ileriki dönemlerde bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını şekillendirmesinde etkili olduğu fikrini öne sürmüştür (akt., Durak Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Hazan ve Shaver (1987), Bowlby’nin bağlanma yaklaşımını esas alarak, romantik ilişkilerde partner ile kurulan ilişkinin, erken dönemde bakım verenle kurulan ilişkiyle benzer şekilde deneyimleneceğini öne sürmüşlerdir. Ainsworth ve arkadaşları (1978), bireylerin değerleri ile olan ilişkilerinde keyif alma halini ve sıkıntı hissettiklerinde bu sıkıntının diğeri ile azalması halini bağlanmanın duygusal bir sistem olması ile açıklamıştır (akt., Bayramkaya, 2009). Araştırmacıların öne sürdüğü fikirler Bowlby’nin (2013) “bağlanmayı beşikten mezara kadar devam eden süreç” tanımı destekler niteliktedir.

Aşağıda Bowlby’nin kuramına detaylı bir şekilde yer verilmiştir.

2.1.1. Bowlby’nin Bağlanma Kuramı

Psikanalistler, bebeğin anne ile olan ilişkisini, anne figüründen ayrılmasına veya anneyi kaybetmeye dair reaksiyonlarını anlamak için “nesne ilişkileri” kapsamında araştırmalar yapmışlardır. Araştırmalar yapılmasına rağmen bebeğin anne ile olan ilişkisinin doğası ve temeli üzerine ortak bir fikir birliğine ulaşılamamıştır. Bowlby (2013), çocuklarla çalıştığı

dönemlerde gözlemleri ile elde ettiği verileri, etkilenmiş olduğu analitik literatür ile birleştirerek bağlanma kuramını geliştirmiştir.

Bowlby, kuramında kişilerin kendileri için önemli gördüğü diğerleri ile güçlü duygusal bağı, bağlanma olarak adlandırmıştır. Uyum problemi yaşayan çocuklarla olan çalışmalarında, bakım verenden mahrum bırakılan ya da ayrı yaşayan çocukların ayrılığa karşı vermiş oldukları tepkileri incelemiştir. İncelemeleri sonucunda çocukların ortak tepkiler gösterdiğini ve bu tepkilerin üç aşamadan oluştuğunu gözlemlemiştir. Bu aşamalardan ilki, bebeğin bakım verenin ayrılığının ardından ağlaması, bakım vereni arama çabasına girmesi, bu süreçte diğerleri tarafından yatıştırılmaya direnmesi yani “protesto (protest)” etmesidir. İkinci aşamada bebek pasif-hareketsiz bir biçimdedir, yemesinde ve uykusunda bozulmayla birlikte bebekte üzüntü ve “umutsuzluk (despair)” fark edilmiştir. Son aşamada “duygusal kopma (detachment)” görülmüştür. Bu aşamada, bebeğin bağlanma figüründen koparak, ayrılık öncesi normal işlevlerini yerine getirdiği döneme kolayca geçiş sağladığı gözlemlenmiştir (Bowlby, 2013).

Hinde, Bolwig ve Harlow gibi araştırmacıların insan olmayan primatlar üzerinde yapmış oldukları etolojik çalışmaları ve sonuçlarını inceleyen Bowlby (2013), hayvanlar ve insanların bağlanma davranışlarının birbiri ile benzer olduğunu ve bağlanmanın evrimsel bir yönü olduğunu belirtmiştir.

Bebeğin beslenme, korunma gibi ihtiyaçlarını karşılayamaması, bu ihtiyaçların bakım veren aracılığıyla sağlanması bağlanma sisteminin biyolojik bir yönüdür. Aynı zamanda bebek herhangi bir tehlikeye dair kaygı ve korku hissettiğinde bağlanma sistemi aktifleşir, bebek bağlanma figürü aracılığıyla hayatta kalır. Bu sebeple bağlanmanın evrimsel bir süreç olduğu belirtilmiştir (Bowlby, 2013).

Bowlby'nin, Freud ve çalışmalarından etkilenmesiyle ortaya attığı “içsel çalışan modeller (internal working models)” bağlanma kuramının temelini oluşturur. İçsel çalışan modeller kavramı bebek ve bağlanma figürü arasındaki ilişki aracılığıyla gelişir. İçsel çalışan modeller, “başkaları modeli” ve “benlik modeli” olmak üzere ikiye ayrılır. Bakım verenin rahatlatıcı, destekleyici, şefkatli ve güvenilir olması ile ilgili özellikleri içeren model başkaları modeliyken, bebeğin ilgiye, bakıma ve sevmeye dair inanç ve beklentilerini içeren model benlik modelidir. Bağlanma figürü, bebeğin ihtiyaçlarını karşılayıp onu desteklediğinde bebekte içsel çalışan modeller olumlu bir şekilde gelişir. Bu sayede bebek hem diğerleri ile olumlu ilişki kurabilir hem de çevresini güven ve yeterlilik içinde keşfedebilir. Eğer bağlanma figürü, bebeğin ihtiyaçlarını karşılamayıp, isteklerini reddederse, bebekte içsel çalışan modeller

(başkaları ve benlik) olumsuz şekilde gelişir. İçsel çalışan modeller zamanla gelişir ve sürekli bir hal alır, özellikle olumsuz içsel çalışan modeller daha katıdır ve değişime daha dirençlidir. Erken dönemde bağlanma figürü aracılığıyla geliştirilen içsel çalışan modeller, yetişkinlik döneminde kişilerarası ilişkiler adına prototip niteliğindedir (Bowlby, 1973; Bretherton, 1995; akt., Morsünbül ve Çok, 2011). Ainsworth, Bowlby'nin oluşturduğu bağlanma kuramına yenilikler eklemiş ve kuramı geliştirmiştir

2.1.2. Ainsworth'un Çalışmaları

Ainsworth (1978), Bowlby'nin oluşturmuş olduğu bağlanma kuramında, bireysel farklılıkların farklı yaşantılardan ve bakım verene ulaşılabilirliğe dair beklentilerden kaynakladığını düşündüğünden, ekibiyle birlikte bunu test etmek için sistematik çalışmalar yürütmüştür. Ainsworth'un çalışmaları neticesinde kuram genişlemiş ve kuramın temel ilkeleri ampirik bulgulara dönüşmüştür (akt., Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005).

Ainsworth, çocukları “yabancı ortam” adını verdiği bir deneysel gözlem yöntemiyle belirli bir süre incelemiştir. Yabancı ortam çocuklar için tanıdık olmayan ve bilmedikleri bir ortamdır. Bu ortamda, çocukların, bakım vereni “güvenli üs” olarak kullanma dereceleri, yabancı ile kaldıklarında yabancıyla yakınlaşma çabalarına gösterdikleri reaksiyonları ve bakım verenin yokluğuna dair hissedilen kaygıyla baş etmeleri gözlemlenmiştir. Aynı zamanda bu aşamalarda çocukların bağlanma sistemlerinin aktifleştiği ve keşif davranışlarının ortaya çıktığı görülmüştür. Gözlemler ve incelemeler sonucunda üç farklı bağlanma stili belirlenmiştir (akt., Soysal ve ark., 2005). Bunlar:

Güvenli (Secure) Bağlanma Stili:

Güvenli bağlanma gösteren çocuklar, yeni ve yabancı bölgeyi keşfetmede annelerini güvenli üs olarak kabul etmişlerdir. Bakıcı odadayken oyuncakları keşfedip onlarla oynamış, zaman zaman bağlanma figürünü kontrol etmişlerdir. Bakıcı odada değilken bu grupta yer alan çocukların stresli oldukları görülmüştür. Bakıcı olmadığına yabancıya karşı sıcak ilişkiler kurmuşlardır. Bakıcı odaya döndüğünde çocukların sevindikleri fark edilmiş, bakıcıdan yakınlık ve temas beklentilerinin olduğu ve bu beklentinin giderilmesi durumunda çocukların rahatladıkları gözlemlenmiştir (Ainsworth ve ark., 1978; akt., Hazan ve Shaver, 1994).

Kaçınmacı (Avoidant) Bağlanma Stili:

Kaçınmacı bağlanma gösteren çocuklar, bakıcı odadayken onunla paylaşım yapmadan çevreyi araştırmışlar. Bakıcı odadan ayrıldığında bu grupta yer alan çocuklarda stres belirtisinin

olmadığı ve çocukların ayrılıklardan sıkılmadıkları gözlemlenmiştir. Bakıcı odaya döndüğünde bakıcıyı görmezden gelerek, bağımsız bir şekilde oyunlarını sürdürmüşlerdir (Ainsworth ve ark., 1978; akt., Hazan ve Shaver, 1994).

Kaygılı/Kararsız (Anxious/Ambivalent) Bağlanma Stili:

Kaygılı/kararsız bağlanma gösteren çocuklar, bakıcı yanlarındayken onlarla yakınlık kurmak istemişler ve yeni ortamı keşfederken bakıcıyı güvenli üs olarak kullanamamışlardır. Bu grupta yer alan çocuklarda bakıcı odadan ayrıldığında yoğun stres belirtileri görülmüştür. Yabancıya, sakinleştirme çabası bu çocuklarda pek başarılı olamamıştır. Bakıcı odaya döndüğünde, bu çocuklar bakıcı ile yakınlık kurmak istemelerine rağmen bakıcı tarafından gösterilen yakınlık ile rahatlayamamışlar, aksine öfkeli tepkiler vermişlerdir (Ainsworth ve ark., 1978; akt., Hazan ve Shaver, 1994).

Ainsworth'un çalışmaları birçok kuramcıya örnek olmuş ve bu doğrultuda bağlanma literatürüne yeni katkılar yapılmıştır. Bu katkılardan birisi yetişkin bağlanma stillerinin belirlenmesidir. Aşağıda yetişkin bağlanma stillerine yer verilmiştir.

2.1.3. Yetişkin Bağlanma Stilleri

Bağlanma kuramı ile birlikte insan yaşamının erken dönemlerine odaklanan çalışmaların ardından bazı araştırmacılar, bağlanmanın yaşam boyu sürdüğü ilkesine dayanarak yetişkin bağlanma stilleri ile ilgili çalışmalar yapmaktadırlar. Hatta yine bu ilkeye dayanarak yaşlılık döneminde olan bağlanma stilleri de incelenmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2004).

Main, Kaplan ve Cassidy gibi araştırmacılar yetişkin bağlanma stilleri konusunda ilk araştırmaları yapmışlardır. Main ve arkadaşları, yetişkinlerin, kendi çocukluklarına dair deneyimlerinin ve değerlendirmelerinin, yetişkin dönemlerindeki işlevselliklerini etkileyebileceğini düşünerek Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (Adult Attachment Interview-YBG) adını verdikleri ölçeği geliştirmişlerdir. Bu ölçekte yer alan sorular yarı yapılandırılmış bir görüşme ile kişilere yöneltilmiştir. Yöneltilen sorular ile kişilerin, günümüzde olan ilişkilerine dair tanımlamalarına, çocukluk dönemlerine, bu dönemlerde ebeveynlerinin tutumlarına dair spesifik anılarına ve ebeveynleri ile günümüzdeki ilişkilerine dair cevaplar alındığı için YBG'nin bağlanmaya dair zihinsel temsilleri ortaya çıkardığı düşünülmüştür. Main ve arkadaşları araştırmaları sonucunda, Ainsworth'un bağlanma stilleri ile uyumlu ve tutarlı bir şekilde "güvenli-otonom, kayıtsız, saplantılı ve çözümlenmemiş-dezorganize" şeklinde dört bağlanma stili ortaya çıkarmışlardır (Main, 1996; Van IJzendoorn, 1995).

Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth'un bağlanma ile ilgili çalışmalarından etkilenip, üç tip bağlanma stilinin yetişkin dönemde bağlanma ve romantik ilişkilerle ilişkili olduğunu düşünerek, kişilerin kendi bildirimlerine dayalı bir ölçek geliştirmişlerdir. Bu ölçek ile yetişkinler için “güvenli”, “kaygılı-kaçınan” ve “kaygılı-kararsız” olmak üzere üç tip bağlanma stili belirlemişlerdir. Güvenli bağlanan yetişkinlerin, yakın ilişkilerde kendilerine güvendikleri, girişken oldukları ve yakın ilişkilerden rahatsız olmadıkları gözlemlenmiştir. Kaygılı-kaçınan bağlanan yetişkinlerin, yakın ilişkilerde kaçınma davranışı gösterdikleri, kendilerini diğerine açmakta zorlandıkları görülmüştür. Kaygılı-kararsız bağlanan yetişkinlerin, yakın ilişkilerde kendilerine güvenmedikleri, diğeri tarafından reddedilmeye ve terk edilmeye dair korkularının olduğu fark edilmiştir. Yetişkin bağlanma stilleri üzerine çalışma yapan araştırmacıların birçoğu, Bartholomew ve Horowitz'in geliştirmiş olduğu dörtlü bağlanma modelinden etkilenmişlerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Cooper, Shaver ve Collins, 1998).

2.1.4. Dörtlü Bağlanma Modeli (DBM)

Bowlby'nin, bağlanmada, kendilik ve diğerine yönelik iki temel boyutu olan içsel çalışan modellerden etkilenen Bartholomew ve Horowitz (1991), bu modelleri birleştirerek “dört kategori modeli (Four-Category Model)” adını verdikleri yetişkin bağlanma modelini oluşturmuşlardır. Bu modelin oluşumunda, benlik ve başkaları zihinsel temsil modellerinin olumlu ve olumsuz olarak iki uç kutupta değerlendirilmesi etkili olmuştur. Olumlu olarak değerlendirilen benlik modelinde, diğerlerinin onaylamalarından bağımsız bir şekilde ilişkilerde kendini var etme, ilişkilerde özsaygı ve “sevilebilirlik” hissetme yer alır. Olumsuz değerlendirilen benlik modelinde, diğerleri ile olan ilişkilerde düşük özsaygı ve diğerlerinden onay alma ihtiyacı yer alır. Başkalarının olumlu olarak değerlendirildiği model, kişinin diğerleri hakkında ulaşılabilirliğine ve güvenilebilirliğine dair beklentileri, diğerlerinden destek arama ve diğerlerine karşı yakınlık davranışları ile ilişkilidir. Olumsuz değerlendirilen başkaları modeli, ilişkilerde diğerine dair olumsuz beklentiler, diğerlerinden destek aramada kayıtsızlık ve diğerlerine karşı yakınlık kurmaktan kaçma davranışları ile ilişkilidir (Feeney ve Noller, 1990; Griffin ve Bartholomew, 1994).

Bartholomew ve Horowitz (1991), olumlu ve olumsuz olarak değerlendirilen benlik ve başkaları zihinsel temsil modellerine dayanarak dört tip bağlanma stili tanımlamışlardır. Bunlar; “güvenli (secure) bağlanma stili”, “saplantılı (preoccupied) bağlanma stili”, “korkulu (fearful) bağlanma stili” ve “kayıtsız (dismissing) bağlanma stili”dir. Aşağıdaki tabloda, bağlanma stillerinde, benlik ve başkaları modellerinin, olumlu ve olumsuz değerlendirmeler ile bileşimi yansıtılmıştır (Tablo. 1).

BENLİK MODELİ

(Bağımlılık)

	Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
Olumlu (Düşük) BAŞKALARI MODELİ (Kaçınma)	GÜVENLİ Yakın ilişki kurma konusunda rahat ve özerk	SAPLANTILI İlişkilere saplantılı
Olumsuz (Yüksek)	KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı	KORKULU Yakın olmaktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Tablo 1. Dörtlü Bağlanma Modeli, Bartholomew ve Horowitz'den (1991) alınmıştır.

Tabloda da görüldüğü gibi, güvenli bağlanma prototipi olumlu benlik ve olumlu başkaları modeli ile tanımlanırken, saplantılı bağlanma prototipi olumsuz benlik, olumlu başkaları modeli ile tanımlanmıştır. Diğer yandan kayıtsız bağlanma prototipi olumlu benlik ve olumsuz başkaları modelinin bileşimi ile tanımlanırken korkulu bağlanma prototipi hem olumsuz benlik hem de olumsuz başkaları modeli ile tanımlanmıştır.

Güvenli Bağlanma Stili

Güvenli bağlanma prototipi, olumlu benlik ve olumlu başkaları modellerinin bileşiminden oluşmuştur. Güvenli bağlanma prototipinde yer alan kişilerin, ilişkilerinde yüksek özgüvene ve benlik algılarına sahip oldukları ve kendilerini diğeri tarafından sevmeye değer gördükleri belirtilmiştir. Güvenli bağlanma prototipine sahip bireyler diğelerini güvenilir, duyarlı, kabul edici ve destek veren olarak değerlendirmişlerdir. Bu sebeple bu grupta yer alan bireyler, ilişkilerinde, diğeleri ile rahat ve kolay bir yakınlık kurabilmiş ve aynı zamanda özerk kalabilmişlerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Magai, Hunziker, Mesias ve Culver, 2000).

Saplantılı Bağlanma Stili

Saplantılı bağlanma prototipi, olumsuz benlik ve olumlu başkaları modellerinin bileşiminden oluşmuştur. Bu prototipte yer alan kişilerin, ilişkilerinde kendilerini değersiz

hissettikleri ve diğeri tarafından sevmeye değer görmedikleri belirtilmiştir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler diğerklerine dair olumlu değerlendirmelerde bulunurlar. Bu sebeple yakın ilişkilerde kendilerini doğrulamaya ve kanıtlamaya dair girişimlerde bulunabilirler. Diğerk yandan bu girişimleri ile ilişkilerde diğerklerinin kendilerinden uzaklaşmasına sebep olabilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Magai ve ark., 2000).

Kayıtsız Bağlanma Stili

Kayıtsız bağlanma prototipi, olumlu benlik ve olumsuz başkaları modellerinin bileşiminden oluşmuştur. Bu prototipte yer alan kişiler için özerklik oldukça önemlidir. Diğerkleri ile ilişki kurmayı gereksiz bulup reddedebilirler (Bartholomew, 1990). Bartholomew ve Horowitz (1991) bu prototipte yer alan kişilerde, yakın duygusal ilişkilerden yoksun kalarak kendilerini hayal kırıklığına karşı koruduklarına dair inançların olduğunu gözlemlemiştir.

Korkulu Bağlanma Stili

Korkulu bağlanma prototipi, olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modellerinin bileşiminden oluşmuştur. Benlik ve başkaları modellerinin olumsuz olması sebebiyle güvenli bağlanma stili ile karşıttır. Korkulu bağlanma prototipinde yer alan kişilerin, ilişkilerinde kendilerini değersiz hissettikleri, diğerklerini güvenilmez ve reddedici algıladıkları belirtilmiştir. Ayrıca korkulu bağlanma prototipinde yer alan kişilerin hissettikleri kaygı ve kaçınma gibi duygularından ve davranışlarından ötürü yakın duygusal ilişkiler kuramadıkları ifade edilmiştir (Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2. Varoluşçuluk

Varoluşçu psikoloji/psikoterapi köklerini varoluşçu felsefeden alır. Bu kökleri anlamadan varoluşçu psikolojiyi/psikoterapiyi anlamaya çalışmak, tarifi bilinmeden yapılmaya çalışılan bir yemeğe benzer, ikisi de verimli ve esasına uygun olmaz. Bu sebeple bu bölümde varoluşçu felsefe, varoluşçu psikoloji ve insan varoluşunun dört boyutuna yer verilmiştir.

2.2.1. Varoluşçu Felsefe

Varoluşçu felsefe, insan varoluşunun özünü, insanın neden var olduğunu, dünyada ne için olduğunu ve bunların anlamını, kısacası insana dair şeyleri konu edinmektedir (Gül, 2014).

Varoluşçuluk, I. ve II. Dünya savaşları sonucunda dünyanın ve insanların içinde bulunduğu duruma tepki olarak ortaya çıkmıştır. O dönemde olan savaş, yıkım ve tahribat nedeniyle dönem filozofları ölüm, kurtuluş, özgürlük, seçim, umutsuzluk, hiçlik, yalnızlık ve anlam gibi konuları açıklamaya çalışmışlardır (Çüçen, 2015; akt., Özköse, 2018). Varoluşçuluk

felsefesi, ortaya çıktığı dönemin özelliklerini kendi içinde barındırır. Varoluşçu felsefe ve varoluşçu filozoflar insanları o dönemde yaşanan problemler karşısında düşünmeye teşvik etmeyi amaçlamıştır (Kayra, 2006).

Varoluş, “ontolojiyi (var-lık)” bilimini temel alır ve “Yunancada varolma anlamına gelen "ontos" sözcüğünden türetilmiştir” (Geçtan, 2019, s. 30; May, 2018). Kelime anlamına bakıldığında varoluş (existence), Latince “ex-sistere” kelimesinden türemiştir. Bu kelimenin anlamı “ortaya çıkmak, belirlemek” şeklindedir. Varoluş kelimesini bugünkü anlamda ilk kez kullanan kişi Kierkegaard’dır (Wahl, 1964; akt., Erdem, 2014). Felsefi açıdan bakıldığında varoluşçuluk, insanı “olmakta olan” varlık şeklinde ifade etmektedir (Geçtan, 2019).

Varoluşçu felsefe, varoluşçu filozofların tanrıci ve tanrıtanımaz olmaları üzere iki blok şeklinde incelenebilir. Soren Kierkegard, Gabriel Marcel ve Karl Jaspers gibi filozoflar tanrıci olarak belirtilirken, Martin Heidegger, Jean Paul Sartre, Friedrich Nietzsche ve Merleau Ponty gibi filozoflar tanrıtanımaz filozoflar olarak belirtilmiştir. Filozoflar bu konuda ikiye ayrılıyor gibi görünseler de varoluşun özden önce geldiği konusunda hemfikirdirler (Sarıoğlu, 2008; Sartre, 2017).

2.2.2. Varoluşçu Psikoloji/Psikoterapi

II. Dünya savaşının ardından varoluşçu yaklaşım, tarih sahnesinde tam anlamıyla yer almaya başlamıştır. Avrupa’da, daha önceleri danışanlarıyla psikanalitik yaklaşımla çalışan Medard Boss ve Ludwig Binswanger gibi isimler, kendilerine başvuran danışanlarla çalışırken psikanalitik tekniklerin yetersiz kaldığını gözlemlemişlerdir. Bunun üzerine “dasein analizi (daseinanalysis)” ismini verdikleri terapi ekolünü geliştirmişlerdir. Dasein analizi varoluşçu yaklaşım için bir başlangıç olmaktan ziyade, bu yaklaşım içinde gelişen bir parça niteliğindedir (Geçtan, 2019).

Varoluşçu terapide tek tip modelden bahsetmek mümkün görünmemektedir. Çünkü varoluşçu terapi kendi içinde çeşitlenmektedir. Bu çeşitliliğin birden fazla sebebi vardır. Bunlardan ilki varoluşçu yaklaşımın başlangıç noktasının ve tek bir kurucusunun olmayışıdır. Varoluşçu psikolojinin birden fazla felsefi görüşü içinde barındırması diğer bir sebeptir. Bir başka sebep ise varoluşçuluğun, bireyselliği açığa çıkarmak için, sistem ve tekniklerden uzak, felsefi kökenli bir yaklaşım olmasıdır (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

20. yüzyılın başlarında varoluşçu terapi, Avrupa’da birçok uzmana psikiyatrik bozuklukları anlamak adına yol gösterici olmuştur. Jaspers’in (1913) “morbid psişik yaşam” fenomenolojisi bu zamanlarda, kendisi tarafından kaleme alınan genel psikopatoloji kitabında

yerini almıştır. Gerçeklikten kopma yaşayan ve halüsinasyon gören bireylerin kişisel deneyimlerine göre oluşturduğu bir sınıflandırmadan da bu kitabında bahsetmiştir (akt., Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Rollo May (2018), varoluşçu yaklaşımı, günümüzde duygusal ve ruhsal mizaç boyutlarının bir ifadesi şeklinde tanımlamıştır. May, varoluşçuluğun bütün toplumlarda, sadece felsefe ve psikolojide değil, kültürel alanların tüm yönlerinde görülebileceğini belirtmiştir. Bunlara ek olarak varoluşçu yaklaşımla May, koşullanma, davranış mekanizmaları ve içgüdüsel itkiler gibi teoriler üreten yaklaşımların aksine kişiyi yani tüm bunları yaşayan varlığı keşfetmek gerektiğini ifade etmiştir.

Yalom (2014), varoluşçu yaklaşımda, bireyin var olmanın getirdikleri ile yüzleşmesini ve bireyin bu yüzleşmeden kaynaklanan çatışmaları üzerinde durmuştur. Var olmanın getirdikleri söylemi ile Yalom, insanın en nihai kaygılarını, dünyadaki varlığının parçası olan ve yaratılışla gelen niteliklerini ifade etmiştir.

Varoluşçu yönelimle çalışan Binswanger, yakın arkadaşı Freud ile bir dönem birlikte çalışmış fakat daha sonrasında Binswanger, Freud'un araştırmalarında kullandığı kişilerin özneliğini görmezden gelip onları nesneleştirmesinden dolayı kendisini Heidegger ve Buber gibi varoluşçu filozofların çalışmalarını incelemeye yöneltmiştir. İnsanı dünyada olma hali ve diğerleri ile kurduğu ilişki kapsamında anlamaya çalışan Binswanger, bireylerin ilişkilerinde yaşamış oldukları zorlanma, kesinti ve sekteleri psikolojik zorlanmalar olarak ifade etmiştir (May ve ark., 1958; akt., Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Daha önce de belirtildiği gibi varoluşçu terapi içinde birden fazla ekol barındırmaktadır. Barındırdığı bu ekollerin birbirine hem benzer yönleri hem de benzer olmayan yönleri vardır. Genel olarak dört tip varoluşçu terapi ekolünden bahsedilmektedir. Bunlar, “dasein analizi”, “logoterapi”, “hümanistik-varoluşçu yaklaşım” ve “R. D. Laing ve Britanya varoluşçu analiz ekolü” şeklindedir (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

2.2.3. Varoluşun Dört Boyutu

Varoluşçu yaklaşımda, insanları belirli gruplara ayırıp, onları etiketlemeye dayalı bir kişilik kuramı bulunmamaktadır. Herhangi bir kişilik kuramı yerine insanların çeşitli şekillerde yüzleştiği farklı varoluş boyutları ve bu boyutların betimlenmesi vardır (Van Deurzen ve Adams, 2017).

Daha önceleri varoluşçu analistler, insan varoluşunu karakterize eden üç boyut olduğunu ve bu boyutların aynı zamanda dünyanın birbirinden ayrı, eşzamanlı yönü olduğunu belirtmişlerdir. Bu üç boyut “Umwelt (fiziksel boyut/dünya)”, “Mitwelt (Sosyal boyut/dünya)” ve “Eigenwelt (kişisel boyut/dünya)” şeklindedir. İlk olarak “etrafımızdaki dünya” anlamında kullanılan “Umwelt” vardır. Günümüzde çevre olarak adlandırdığımız dünyadır. İkinci olarak “paylaşılan dünya” anlamında kullanılan “Mitwelt” vardır. Bu dünya aynı türden ve belirli bir bütünlüğü paylaşan varlıkların dünyasıdır. Diğer boyut “kendi dünyası” anlamında kullanılan “Eigenwelt”tir. Bu dünya insanların kendileriyle olan ilişkilerinin dünyasıdır (May, 2018).

Boyutların gelişiminde, Heidegger, Binswanger ve May gibi varoluşçu filozof ve terapistlerin katkısı yadsınamazdır. Son boyut olan “Überwelt”i ortaya koyarak, günümüzde varoluşçu yönelimli psikoterapilerde vaka formülasyonu olarak dört dünyanın yaygın bir şekilde kullanılması Emmy van Deurzen ile gerçekleşmiştir. “Überwelt” boyutu “ideal dünya” anlamında kullanılır ve bu boyut insanların değerlerinin ve inançlarının temsilidir (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Bu tez çalışması yürütülürken, katılımcıların ilişki deneyimlerinin, insan varoluşunun dört boyutu ile paralel olduğunu gözlemlenmiş ve üst temaları bu boyutlara göre belirlenmiştir. Bu sebeple aşağıdaki kısımda, varoluşun dört boyutuna, bu boyutlarda görülen temalara ve ikilemlere detaylı bir şekilde yer verilmiştir.

2.2.3.1. Fiziksel Boyut

Her şeyden önce insan dünyaya bir vücutla gelir. İnsanın dünyaya “fırlatılışı” fiziksel bir şekildedir. İnsan henüz doğmadan önce, var olan ve o insan öldüğünde de var olmayı sürdüreceği bir çevrede (Umwelt) vücut bulur (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

May (2018), fiziksel boyutu, çevremizdeki nesnelerin dünyası ya da doğal dünya olarak tanımlamıştır. Tüm canlıların fiziksel boyuta sahip olduğunu düşünen May, fiziksel boyutun, insanların ve hayvanların fiziksel ihtiyaçlarını, dürtülerini ve içgüdülerini içinde barındırdığını belirtmiştir. Kişiler öz bilince sahip olmasalar bile varlıklarını bu dünyada sürdürebilirler. May, fiziksel boyutun, doğa kanunları, uyku ve uyanıklık hali, doğum ve ölüm, arzulama ve rahatlama ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanı sıra May, insanın doğum yoluyla içine “fırlatıldığı” dünyaya her bireyin bir şekilde uyum sağlamak durumunda olduğunu belirtmiştir.

Heidegger (1927), fiziksel boyutu, bireylerin içinde bulunduğu, kendilerine en yakın “çevreleyen-dünya” şeklinde tanımlamıştır (akt., Ökten, 2019).

Fiziksel boyutta insan, çevresiyle ve onu çevreleyen doğal ortamın getirdikleriyle ilişkilendirilir. Fiziksel boyut, insanın sahip olduğu bedeni, içinde bulunduğu çevreyi, sağlık ve hastalık durumlarını ve bunlara ek olarak insanın kendi faniliğiyle olan ilişkisini kapsar (Van Deurzen ve Adams, 2017).

İnsanın, doğum ve ölüm arasında yaşadığı fiziksel olaylar, geçirdiği rahatsızlık ve hastalıklar, sağlıklı yaşama gayreti, yaptığı diyet ve spor türleri ve insan bedeni ile ilgili daha birçok konu fiziksel boyutun kapsamı içinde yer alır. İnsanın yaşamış olduğu rahatsızlık ona kendi ölümcül zayıflığını hatırlatır. Neredeyse tüm insanlar uzun süre yaşamak isterken, bu istekle çelişkili bir şekilde, pek azı yaşlanmak ister. Sonsuza kadar yaşamayı hiçbir insan seçemez. Ölüm, insanın hem genetik yapısının bir sonucu hem de insan bedeninin bir koşuludur. Bu durumun karşısında yapılabilecek şey hayata karşı bir duruş seçmektir. Bu seçim kişinin ölümle ilgili görüşleriyle ilişkilidir. Bu noktada fiziksel boyutun çelişkisi görülür. Kişi öleceği gerçeğine karşın, ölümü inkar edip kalan zamanını boşa geçirebilir ya da yaşamını daha dolu ve doygun bir şekilde sürdürmeye teşvik olabilir (Van Deurzen ve Adams, 2017).

Fiziksel boyutta, zaman-mekan, ölüm-yaşam, kabul etmek-hükmetmek, genişlemek-büzüşmek gibi temalar ve ikilemler yer almaktadır. İnsanlar, günlük hayat deneyimlerinde ister istemez bu ikilemler ve çelişkiler ile karşılaşır. Bireyler bu ikilemlerin arasında kaldığında, bir gerginlik yaşayabilir. Bu gerginlik insan olma halinin getirilerindedir ve yaşanması gerekir (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Fiziksel boyutun bir ögesi fiziksel deneyimdir. Aşağıda fiziksel deneyime dair açıklamalara yer verilmiştir:

2.2.3.1.1. Fiziksel Deneyim

Fiziksel boyutta kişinin yaşamış olduğu deneyimleri, bedeni, dokunmayı ve cinselliği varoluşçu yaklaşımla, Sartre, Varlık ve Hiçlik isimli eserinde, Maurice Merleau-Ponty, Algının Fenomenolojisi isimli eserinde ele almışlardır.

Merleau-Ponty (2016), cinselliği, insanın diğerleriyle olan ilişkilerinde vücut bulan algısal deneyimi olarak ifade eder. Başka bir deyişle cinsellik, ötekiliğe karşı kişinin gösterdiği öznelerarası bir tepkidir. Cinsellik, bireyin kendini bedeni aracılığıyla dünyaya ve diğerlerine yansıtmasının temel yoludur.

Van Deurzen ve Arnold-Baker (2017), dünyada-olmayı her zaman diğerleriyle iç içe olma ve bilincin vücut bulması olarak ifade etmiştir. Cinselliği deneyimlemeyi, diğer cinsel

varlıklarla kaçınılmaz ilişki ve mücadeleye yakalanmış bilincin vücut bulmuş halleri olarak açıklamışlardır.

Sartre (2017), birbirinden farklı fakat birbini tamamlayan üç beden ifadesi belirtmiştir. Bunlardan ilki, “kendi-için-varlık olarak beden”, kişinin var olduğu sürece içinde olduğu bedendir. Diğeri “başkası-için-beden”, yani diğeri tarafından nesne ya da araç olarak kullanılan bedendir. Sonuncusu, diğeri tarafından beden olma vasfıyla bilinen olarak kendi için var olan bedendir.

Sarte (1996) cinselliği, kişinin diğeriyle olan somut ilişkilerini astığı bir iskelet olarak ifade etmiştir. Sartre, cinselliğe dair ifadeleriyle içgüdüsel bir libidoyu kastetmemiş, cinselliğin, insan ilişkilerinin temelini oluşturduğunu belirtmiştir (akt., Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Sartre ve Merleau-Ponty, bireyin hissettiği bedende, dokunmak ile ilgili farklı görüşlere sahiptirler. Sartre dokunmak, dokunulmak ve bunları hissetmenin temelde birbirinden farklı iki fenomen olduğunu belirtmiştir. Diğeri yandan Merleau-Ponty, bedenin birey için muğlak bir şekilde hem özne hem nesne olduğunu belirtmiştir. Merleau-Ponty, kişinin, diğeri şeylerle ve vücut bulmuş öznelerle birlikte var olduğu bu dünyada bedeni, dünya ile karşılıklı ve iki taraflı bir ilişkide hem dokunabilir hem de dokunulabilir olarak açıklamıştır. Sartre görüşü ile daha çok bilinç ve öznelliğe odaklanırken, Merleau-Ponty görüşü ile algı ve öznelerarasılığa (intersubjectivity) odaklanmıştır. Her ikisi de farklı görüşlere sahip olmalarına rağmen diğeriyle birlikte dünyada var olan bedenin varlığı konusunda hemfikirdirler (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Sartre ve Merleau-Ponty'nin cinsellik ile ilgili görüşleri incelendiğinde, cinsellik ile salt bir eylemi ifade etmedikleri anlaşılabilir. Ayrıca, cinselliğin insan ilişkilerinde etkili olduğuna ve fiziksel bir şekilde var olan insanı ve hikayesini anlamının yollarından birinin cinselliğe bakmak olduğuna ulaşılabilir (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

2.2.3.2. Sosyal Boyut

İnsan, dünyaya diğeri insanlarla birlikte fırlatılmıştır. İnsan yaşamı boyunca diğeri ile ilişkilendirir ve bir etkileşim halinde olur. Sosyal boyut bireylerin diğeri insanlarla olan ilişkilerini ve etkileşimlerini kapsar (Van Deurzen ve Adams, 2017).

May (2018), sosyal boyutu insanların kendi aralarındaki ilişkilerin dünyası şeklinde tanımlamıştır. May'e göre, kişi, ilişkilerinde diğeri kendisine uydurma konusunda ısrar

ediyorsa diğeri bir araç, nesne olarak görüyordur. Hatta kişinin kendisini yine kendisine uydurması halinde kişinin kendini nesneleştirdiğini ifade etmiştir. May, ilişkinin özünün karşılaşan iki kişinin de değişimlerinde yattığını düşünmüştür. May ilişkiyi, insanların bu karşılaşma sürecinden etkilenme süreci olarak açıklamış ve ilişkinin kişilerin karşılıklı farkındalıklarını içerdiğini belirtmiştir.

Heidegger (1927), sosyal boyutu, kişinin kendisiyle ve diğerleriyle karşılaşmalarını “birlikte-dünya” şeklinde tanımlamıştır (akt., Ökten, 2019).

Sartre (1996), bu boyutta kişinin toplumsal ya da bireysel olarak diğerleriyle birlikte olmasını vurgulamış ve kişinin diğerleriyle ilişkisinde ya işbirlikçi ya da rekabetçi ilişkiler içine girdiğini belirtmiştir (akt., Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Sosyal boyutta, insanların hem bireysel olma ihtiyacı hem de bir bütünün parçası olma ihtiyacı gibi birbirine zıt ihtiyaçları olabilir. Sosyal boyut bu ihtiyaçlar doğrultusunda ilişkilerde açığa çıkan “paylaşma”, “rekabet”, “güç” ve “çatışma” gibi temaları kapsar. Aile, arkadaşlık ve romantik ilişkileri konu edinen sosyal boyutta “içe dönük-dışa dönük”, “egoizm-fedakarlık”, “içtenlik-mahremiyet” ve “güven-güvensizlik” gibi ikilemler görülebilir (Van Deurzen ve Adams, 2017).

Sosyal boyutun önemli konularından biri ilişkiseldir. Aşağıda ilişkiselliğin tanımına yer verilmiştir:

2.2.3.2.1 İlişkisellik

Varoluşçu filozoflar, insan varoluşunun merkezinde ilişkilerin olduğunu, kişinin her zaman bir ilişki içinde olduğunu ve sahip olduğu bu ilişkilerin şekillendiğini ifade etmişlerdir. Var oluşu gereği insan, diğerlerine fiziksel ve duygusal olarak ihtiyaç hisseder. Bu ihtiyaçlarından dolayı diğerleriyle ilişki içindedir. Bu ilişkiler, bireysel şekilde veya grup şeklinde olabilirken, kişinin ilişkileri dostane veya düşmanca bir tarzda şekillenebilir (Van Deurzen ve Iacovou, 2013).

Heidegger (1927), insanın ilişki dünyası olarak ifade ettiği birlikte-dünyada, içinde olmayı diğerleriyle birlikte-varolma olarak açıklamıştır. Heidegger, diğerleriyle birlikte yaşama ile, nesnel yan yanılığı veya toplumsal iş bölümünü kastetmemiştir. İnsanların birlikte yaşayışları yani kişilerin sosyal varlıkları başkalarının birlikte-varoluşlarıdır. Kişinin kendi olarak var olması, diğer insanlarla birlikte olmasındandır (akt., Ökten, 2019).

Varoluşçu yaklaşımla çalışmamasına rağmen Sullivan'ın ilişkiler hakkındaki görüşü Heidegger'in görüşleriyle benzerdir. Sullivan, kişiliğin sosyal bir çevrede diğerleriyle kurulan ilişkilerde gelişeceğini belirtmiş ve bir olgu olarak insanın içinde bulunduğu ilişki örüntülerinde anlam kazanacağını ifade etmiştir (Burger, 2006). Heidegger de Dasein kavramını diğerleriyle olan ilişkiler üzerinden tanımlamıştır. İnsan dünya-içinde-varolma halindeyken, diğerleriyle de ilişkisel halde olmaya devam eder (Yıldızdöken, 2017).

Bir diğer varoluşçu filozof Jaspers, ilişkiselliği iletişim ile açıklamıştır. İletişimi "felsefi yaşamın gündelik ödevi" olarak ifade eden Jaspers, kişinin diğerlerinin varlığını kabul ederek diğeri ile karşılıklı diyalog kurmasını diğerleri ile anlamlı bir ilişki için gerekli görmüştür. Aynı zamanda ilişkilerde açığa çıkan varoluşsal iletişimin bireyin kendisini bulmasında bir etken olduğunu belirtmiştir (Jaspers, 1974, akt., Erdem, 2014, s. 127).

İnsanın her zaman ilişki içinde olduğunu belirten Buber (1970), insan yaşamının ilişkilerde anlam bulduğunu ifade etmiştir. Buber, ilişkilerde "Ben-Sen" (I-Thou veya I-You) ve "Ben-O" (I-It) şeklinde bir ayrım yaptı. Ben-Sen tarzı bir ilişkide kişi gerçekten diğer insanlarla birlikte. Buber, kişinin Ben-Sen ilişkisinde diğerlerinden bir şey almayı, onları anlamayı ya da onları eğitmeyi denemediğini belirtmiştir. Bu ilişkilerde, kişi diğerinin bütünlüğüne tamamen açıktır, karşıdakinin kendisi olmasını tamamıyla mümkün kılar, bu da kişinin bütün benliğiyle kendi olmasını sağlar. Ben-o tarzı ilişkide kişi diğeri kendinden ayırarak onu nesneleştirir. Levinas (2003), Buber ile ortak bir şekilde, insanın "o" olmadan yaşayamayacağını, aynı zamanda yalnızca onunla yaşayanın insan olamayacağını belirtir. Buber'e göre insan her zaman Ben-Sen tarzı ilişki tarzında olamaz, insanın hayatını devam ettirebilmesi için Ben-o tarzı ilişkiyi de deneyimlemesi gerekir (akt. Gültekin, 2012; Van Deurzen ve Iacovou, 2013).

Kişinin ilişkiselliğinde diğerinden sıkça bahsedilmiştir. İnsan dünyada diğerleriyle birlikte vardır. Bir sonraki temada insanın diğeri ile ilişkisinden ve bu ilişkinin diğeri umursama ile şekillenmesinden bahsedilmiştir.

2.2.3.2.2 Diğeri

Bir önceki kısımda da değinildiği üzere insan sürekli diğerleri ile birlikte ve bu birliktelikte deneyimler yaşar. Kendinin ve diğerlerinin varlıklarına dair anlamı bu deneyimler aracılığıyla edinir. Kişi, diğerleri ile birlikte olmak isterken, diğerlerinden farklı olmaya dair bir endişe yaşar. Kişinin yaşadığı endişe diğerlerinden farklı olmak yerine, kişiyi diğerleriyle birlikte olmaya ve diğerlerine benzemeye itebilir. Heidegger (2011), bu benzemeye sebep olan

diğerlerini das Man (the they) olarak adlandırmıştır. Diğerleri kimdir sorusuna şudur veya budur şeklinde cevap verilemez. Diğerleri Dasein da değildir. Diğerleri ile kastedilen nötr bir herkeştir. Herkes, belirsizdir ve sayısal bir şey ifade etmez. Herkes, hergünlüğün (everydayness) varlık türünü kararlaştırır. Herkes, kendine özgü bir şekilde var olma minvaline sahiptir. Heidegger (1927), başkalarıyla birlikte-olmayı açıklarken bir mesafeden bahseder, bu durum birlikte-olmanın vasatlığını sağlamaktadır (akt., Kocaman, 2017). Vasatlık, herkesin varoluşsal bir yönüdür. Herkes varlığını vasatlık dahilinde konu eder. Bu sebeple herkesin vasatlığı uygun olan-uygun olmayan, kabul gören-kabul görmeyen, başarıya layık görülen-başarıya layık görülmeyen gibi kutuplarda gerçekleşir. Herkesin varlık minvalinde olan mesafelilik ve vasatlık “kamu”yu ifade eder. Kelimenin anlamıyla das Man, kişinin özgün olamaması ve kamuda yitip gitmesidir (Aşar, 2014; Ökten, 2019). Kişinin bundan kurtulamayışını Heidegger (1927), düşkünlük (verfallenheit) olarak ifade eder. Düşkünlüğün altında “lakırtı” (gerede), “merak” (Neugier) ve “müphemiyet”in (zweideutigkeit) olduğunu belirtir (Heidegger, 2006). Lakırtı, herkesin yaptığı gevezelik, söylediği boş laflardır. Merak, felsefi bir şekilde olmayan, gündelik olayları konu alan bir meraktır. Müphemiyet ise kişinin kendini ve dünyayı anlayamaz hale gelmesi ve belirsizliğe düşmesidir (Gökçe ve Armağan, 2015; Gündüz, 2015; Sabancı, 2018).

Kısacası insan, ilişkilerinde diğerleri tarafından kabul görme ve onaylanma ihtiyaçlarından dolayı ve varoluşu gereği hayatını başkalarına göre idame ettirir (İzci, 2019).

İlişkilerde diğerini umursama ve umursamama ikilemi arasında kalan insan bu durumları özgürlüğüne tehdit olarak algılayabilir. Bu sebeple bir sonraki temada özgürlükten bahsedilmiştir.

2.2.3.2.3. Özgürlük

Varoluşçu filozof ve terapistlerin insan varoluşuyla ilgili ilgilendikleri konulardan biri de özgürlüktür. Varoluşçu anlamda, kişinin gerçekleştirebileceğinden daha çok seçeneği sağlayan şey özgürlüktür (Van Deurzen ve Adams, 2017).

Varoluşun özden önce geldiğini ifade eden Sartre (1985), bu ilkenin temeli özgürlükte bulunduğunu belirtmiştir. Eğer insan özgür bir varlık olmasaydı, insanın varoluşunun özden önce geldiğinden bahsedilemezdi. Varlığını ortaya koyan insan, yaptığı özgür seçim ve eylemlerle kendi özünü inşa eder (Çelebi, 2014). Sartre (2017), kişinin kaderinin arkasına saklanamayacağını ve eylemlerinin kendi seçimlerinden olduğunu söyler. Aynı zamanda dünyaya hiçlikten gelen insanın özgürlüğe mahkum bir şekilde kendini ortaya koyması

gerektiğini vurgulamıştır. Kişi kendini ortaya koyarken seçimini yapmadığı değerler ile yaşamak yerine, bu değerleri değiştirerek özgürlüğü otantik bir şekilde yaşar (Kayra, 2006).

Rollo May, özgürlüğün ne olmadığını anlaşılması halinde özgürlüğün daha iyi anlaşılacağını belirtmiştir. Ona göre “özgürlük isyan değildir, isyan özgürlüğe uzanan bir ara bölgedir” (May, 2015, s. 147). O, özgürlüğü, insanın kendi gelişiminde rol oynaması ve kendi kendine şekil verebilme kapasitesi olarak tanımlar (May, 2015).

Özgürlük, Jaspers’in felsefesinde varoluşsal özellik taşıır. Jaspers, özgürlüğün bilincine seçim ile varılacağını söyler. Çünkü seçim insanın kendisini bilmesine olanak sağlar. Seçim aynı zamanda karardır. Karar ile insan özgür bir şekilde kendi varlığının imkanını gerçekleştirir (Erdem, 2014).

2.2.3.2.4. Açıklık

Jaspers’e göre, varoluşsal iletişimin adımlarından ve karakteristik özelliklerinden biri olan “açık olma” ile insan diğerlerinin varlığına yaklaşır. Jaspers, bu yakınlığı, yani kişinin kendi varlığının diğerlerinin varlığıyla yakın olmasını “açık olma ya da kendi olanın (selbst) gerçekleşmesi” olarak adlandırır. Açık olmada, varoluş olarak insan kendi varlığını kazanır. İletişimde kişinin kendini, kendine başkaları sayesinde açabileceğini belirten Jaspers, aynı zamanda açık olabilmeyi kendi olarak benin gerçekleşmesi şeklinde ifade etmiştir (akt. Erdem, 2014, s. 49).

Jaspers (1956) felsefesinde açık olma iradesinden bahsetmiştir. “Açık olma iradesi insanı, yalnızca kendisinin gerçekleştirebileceği iletişime girmeye ve onu bütün belirlenmiş varlık olmadan (Sosein) vazgeçmeye cesaret ettirir. Bu yüzden onun kendi varoluşunun yine kendisine açılabilceğini bilir.” Yani açık olmayla insan mümkün varoluşunu kazanır (akt. Erdem, 2014, s. 49).

İletişimde açık olma diğeri ile karşılıklı bir şekilde yaşanır. İnsan tek başına ne açık olabilir ne de gerçekleşebilir. Bu sebeple açık olma sadece diğeri ile beraber gerçekleşir (Erdem, 2014).

2.2.3.3. Kişisel Boyut

Kişisel boyut, insanın öznel deneyimlerinin bulunduğu kendilik dünyasıdır. Bu dünya kendilik ve başkalarıyla ilişkiler hakkındadır, içinde duyguları, düşünceleri, kişilik özelliklerini barındırır. Kısaca “ben kimim?” sorusuna verilen cevaplar bu dünyayı oluşturmaktadır. Bu

boyut, kişilerin, kişisel güçlerini ve zayıflıklarını da barındırır ve ben'e ait olan her şey bu dünyanın içindedir (Van Deurzen ve Arnold-Baker-2017).

Fiziksel ve sosyal boyutlar, insanın dünyaya gelmesiyle birlikte onunlayken, kişisel boyut, bireyler tarafından birer birer keşfedilir. Bu boyut, insanın diğerleri ile ilişkisi, kendine dair keşfi, dünya üzerindeki etkisi gibi birçok yolla genişler. Varoluşçu filozof ve terapistlere göre sabit bir kendilik yoktur, kendilik dinamik ve süreğendir. Heidegger'e göre, insan sürekli dünya ile ilişki halindedir, her an dünyaya bir duygu verir ve dünyadan duygu alır. Ve bu karşılıklı duygu paylaşma deneyimi, her zaman kişinin kendiliği ile ilgilidir (Heidegger, 2008). Olan her şey ona aittir, onun yorumudur, onun kendini görme biçimi ile ilgilidir ve bu diğerlerinin dünya ile ilişkisinden farklıdır, herkes gibi deneyimi yalnızca kendi benliğine özeldir. Tüm bunlar kişinin kendilik dünyasını oluşturur (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

May (2018), neredeyse yok sayıldığını düşündüğü kişisel boyutu "kendi dünyası" olarak ifade etmiştir. Bu boyut öz-farkındalık (self awareness) ve öz-ilintililik (self-relatedness) gerektirir ve sadece insanlarda bulunur. Fiziksel boyut, öznel ve içsel bir deneyim olmaktan ziyade kişinin gerçek dünyayı doğru bir şekilde gördüğü ve ilişkilerini üzerine kurduğu bir temeldir.

Kişisel boyutun, roller ve kimlikler gibi temaları vardır. "Kendini kabul etmek-kendini kabul etmemek" ve "otantiklik-otantik olmama hali" bu dünyanın ikilemeleridir. Benlik, kaygı ve sorumluluk gibi konular da kişisel boyutun konuları arasında yer alır (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Kişinin duygu ve düşünceleriyle ilişkili olan kişisel boyutun ilk teması kendilik imajıdır. Aşağıda kendilik imajı temasına yer verilmiştir.

2.3.3.3.1. Kendilik İmajı

Kendilik, insan kişiliğinin temelinde olan ve kişinin önemli gördüğü duyguların, düşüncelerin ve algıların bütünüdür. Yani kendilik bireyin kendini algılama ve kavrama biçimidir (Adana ve Kutlu, 2009; Türkçapar, 1995). Shavelson ve arkadaşları (1976), kendiliği, kişinin diğerlerinden almış olduğu geri bildirim ve atıflarla beraber, deneyimlerini ve çevresini yorumlamasıyla şekil alan, benliği hakkındaki görüşü şeklinde açıklamışlardır (akt., Hisli Şahin, Nejat Basım ve Çetin, 2009).

Yukarıdaki kısımda geleneksel olarak kendiliğin tanımına yer verilmiştir. Varoluşçu yaklaşımda kendiliğe bakış biraz daha farklıdır. Varoluşçu yaklaşımda kesin bir kendilikten

bahsedilmemiştir. Varoluşçu filozof ve terapistler, kendiliği bir oluşum ve dönüşüm süreci olarak ifade etmişlerdir. Buna bağlı olarak kendilik, kişinin kendi dünyasında yer alan, dinamik ve sürekli değişmekte olan deneyimler şeklinde açıklanabilir (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Kendiliğe dair birçok yazar farklı şekillerde tanımlamalar yapmıştır. Fakat birçoğu kendiliği, gerçek dünyada, aktif olan bir şey olarak açıklamıştır. Biyolojik açıdan bakıldığında, kalıtsal ve genetik özelliklerin, beden ve kendilikle ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Analitik bakışa göre, kendilik “id”, “ego” ve “süperego”dan oluşan dinamik bir süreçtir. Melaine Klein ve diğer nesne ilişkileri kuramcıları, kendiliğin gelişiminde, kişinin diğerleriyle erken dönemde yaşadığı ilişkilerin önemini vurgulamışlardır (Akyüz, 2018; Burger, 2006; Özdemir, Özdemir, Kadak ve Nasıroğlu, 2012).

Varoluşçu açıdan bakıldığında, Kierkegaard’a (1980) göre, kendilik zıt şeylerin ilişkisidir. Kierkegaard, zıt şeyler ile “sonsuzluk-sınırlılık” ve “geçicilik-kalıcılık”ı ifade etmiştir. Diğer bir deyişle, insan hayatının sonsuzluk ve sonluluk arasındaki mücadelesi ile kişinin benliği oluşur. Ona göre kendilik, aşamalı bir şekilde gerçekleşir. Kierkegaard, bu gelişimin insan yaşamının amacı olması gerektiğini belirtmiştir (Çelebi, 2008; akt., Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Nietzsche (1961), Kierkegaard’ın kendilik ile ilgili söylemlerine katılmakla birlikte ondan farklı olarak, kendiliği bir güç ve hakkını alma olarak açıklamıştır. Nietzsche, sabit bir benlik yerine, sürekli değişim, dönüşüm gösteren ve olasılıklarla kaplı geleceği karşılayan bir kendilikten bahseder (Talay, 2017; akt., Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

İnsan varlığına ontik bir çerçeve yerine ontolojik bir çerçeveden bakmayı tercih eden Heidegger, kendiliği farklı bir şekilde ele almıştır. İnsanın en temel nitelikleriyle ilgilenen Heidegger (1981) kendilik kavramını reddetmiş, bunun yerine felsefesinde Dasein kavramından ve insandan bahsetmiştir (akt., Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Laing (1960), Bölünmüş Benlik isimli kitabında Sartre’ın görüşlerinden etkilenmiştir. Laing eserine, insanın güvenli hissetmek için diğerleriyle ilişkilerinde benliğine dair olan şeyleri nasıl manipüle edebileceğini yansıtmıştır. Laing’in sahte kendilik görüşü, Sartre’ın “kötü inanç” görüşüyle benzerlik gösterir. Her iki kavramda insanın ardına saklanacağı bir maske şeklinde ifade edilebilir. Laing bu gibi bir durumda insanın, “yutulma”, “içe patlama” ve “taşlaşma” gibi üç tür kaygı ile karşılaşabileceğini ve bunları yaşayabileceğini söyler (Laing, 2015; Korkmaz, 2015; akt., Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Kıscası varoluşçu yaklaşımda, filozoflar kendiliği net ve katı bir biçimde tanımlamak yerine geçici bir varlık olan insanın kendiliğini genel bir süreç olarak tanımlamışlardır.

Kendiliğe dair hislerden birisi yalnızlıktır. Bu sebeple bir sonraki kısımda yalnızlık kavramının açıklanmasına yer verilmiştir.

2.2.3.3.2. Yalnızlık

Yalnızlık kelimesi incelendiğinde birden fazla ve farklı anlama ulaşılabilir. Bu sebeple karmaşık bir kavramdır. Engin Geçtan, insana acı veren, ürkütücü bir duygu olarak tanımlamıştır. Geçtan, insanların bu duyguyla yüzleşmemek için her türlü çabayı gösterdiklerini belirtmiştir. İnsanın somut yalnızlığı, bireyin içinde bulunduğu topluma yabancılaşması şeklindeki yalnızlık, kişinin diğerleri tarafından dışlanarak maruz kaldığı yalnızlık, ilişkilerini istemli bir biçimde azaltma ile seçtiği yalnızlık, insanın anlaşılmadığını düşündüğü ve kimsesiz hissettiği yalnızlık gibi birbirinden farklı deneyimlerin hepsi yalnızlık ile ifade edilir (Geçtan, 2016).

Varoluşçu psikoterapist Yalom (2014), üç tip yalnızlıktan bahseder. Bunlar kişilerarası yalnızlık, kişinin kendi içindeki yalnızlığı ve varoluşsal yalnızlıktır. Kişilerarası yalnızlık diğerlerinden uzak olmaktır. Kişinin kendi içindeki yalnızlık, bireyin bazı parçalarını birbirinden ayırmasını ifade eder. İnsan, sık sık diğerlerinden ve kendi parçalarından soyutlanır, bu soyutlanma, Yalom tarafından varoluşsal yalnızlık olarak adlandırılmıştır. Yalom, insan varoluşuyla ilgili, “ölüm”, “özgürlük”, “yalnızlık” ve “anlam” gibi dört kavram üzerinde sıkça durmuştur. O, insanın, ölümü, özgürlüğü ve anlamı kendi başına deneyimlemek zorunda olduğunu ifade etmiştir. Bireyin bunları yalnız bir şekilde yaşaması onun için olumlu deneyimlerdir.

Jaspers (1994) felsefesinde, varoluşsal iletişimin ve yalnızlığın birbirlerinin koşulu olduğunu belirtir. İletişim içinde olan iki kişinin birbirlerinin yalnızlıklarını tanıdığını düşünen Jaspers, “insanın iletişime girmeden kendi olamayacağını, yalnız olmadan da iletişime giremeyeceğini” ifade etmiştir. Ona göre, kişi kendiliğini oluşturmak için diğerleriyle ilişki ve iletişim içine girecekse bunun için yalnız olamayacağını istemek zorundadır (akt, Erdem, 2014, s. 131).

Varoluşçu yalnızlığa dair ortak bir noktadan bakıldığında, yalnızlığın varoluşun kaçınılmaz bir yönü olduğuna ve insanın kendi olması için yalnızlıkla mücadele etmek yerine yalnızlığı kabul etmesi gerektiği bilgisine ulaşılabilir (Evat, 2018).

Kişi hissettiği yalnızlığa dair farklı anlamlar yükleyebilir, yalnızlığından dolayı kaygı ve korku yaşayabilir. Bir sonraki temada kaygı ve korkuya yer verilmiştir.

2.2.3.3.3. Kaygı/Korku

Kaygı, zaman zaman insanlar tarafından ortak noktalarından dolayı korku duygusuyla karıştırılabilir. Her ikisi de yaklaşmakta olan bir tehlikeye karşı geliştirilen duygusal tepkilerdir. İkisine de fiziksel belirtiler eşlik edebilmektedir. Fakat ikisi arasında önemli bir fark vardır. Korku, herkes tarafından kabul edilen bir duruma karşı yaşanırken, kaygı bireysel bir duygudur ve bu duyguya sebebiyet veren durum diğerleri için anlamlı olmayabilir (Geçtan, 2016).

May (2018), kaynağını insan varoluşundan alan kaygının, diğer duygular arasında yer alan herhangi bir duygu olmadığını ve kaygının ontolojik olduğunu ifade etmiştir. Ona göre kaygı, çevresel bir tehlikeye gösterilen tepki değildir; kaygı, insan varoluşuna yönelik ve sürekli var olan bir tehdittir. Aynı zamanda kaygıyı, potansiyellerini gerçekleştirme meselesiyle yüzleşen insanın içinde bulunduğu durum şeklinde açıklamıştır.

Tillich, kaygı ve korku ayrımı konusunda yazan bir diğer varoluşçu filozoftur. Tillich, “kaygının aksine, korkunun yüzleşilebilen, çözümlenebilen, saldırılabilen ve katlanabilen belirli bir nesnesi vardır.” ifadesiyle bu ayrımı belirgin bir şekilde göstermiştir (Tillich, 2014, s. 60).

Tillich (2014), kaygıyı, yokluğun varolmayı tehdit ettiği üç doğrultuya paralel bir şekilde üç kısımda ele almıştır. Ona göre yokluk, “insanın varlığını onaylamasını, ölüm açısından tehdit eder; insanın manevi açıdan kendini onaylamasını, anlamsızlık açısından tehdit eder; insanın ahlaki açıdan kendini onaylamasını, kınanma açısından tehdit eder”. Bu doğrultuda insanın hissettiği tehdiye karşı farkındalığı, kaygı şeklinde kendini gösterir. Tillich, “kader ve ölüm kaygısı”, “boşluk ve anlamsızlık kaygısı” ve “suçluluk ve kınanma kaygısı” şeklinde kaygının üç türünden bahsetmiştir (Tillich, 2014, s. 64-65).

Kısacası, varoluşçu yaklaşıma göre, insanın kendini bulduğu durumlara verdiği tepki olan kaygı, kaçınılmaz ve yok edilemezdir (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017). Kaygıyı varoluşçu bakış açısıyla incelemekteki hedef, kaygıya özgü olan gücü ona geri vermektir (May, 2018).

2.2.3.4. Tinsel Boyut

Dördüncü boyut olan tinsel boyut, insanın değerlerini, inançlarını ve ideal dünyalarını temsil etmektedir. Tinsellik denilince genellikle akla ilk olarak din gelse de bu boyut

düşünüldüğü gibi sadece din ile açıklanamaz. Tinsel boyut, insanın hayatını anlamlandırıldığı, amacını ve projelerini yarattığı ve belirlediği yer olarak kabul edilir (van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017). İnsan, dünyayı tinsel boyutta anlamlandırır, varsayımlarını, arzularını ve ideallerini bu boyutta oluşturur (Van Deurzen ve Arnold-baker, 2017).

İnsan bilerek ya da bilmeyerek, yaşama ilk adımlarını atarken, belirli inançlar ve yargılar ile birlikte büyümeye ve gelişmeye başlar. Dünyaya karşı görüşü ve fikri vardır, bir yöne gitmek ister, bir anlam yaratmak; dünyaya karşı bir duruş oluşturmak ister. Bir diğer sisteminde büyür ve kendi değer sistemini oluşturur, yanlışa ya da doğruya bu değer sisteminde karar verir. Bu değer sistemleri yıkılır, yenisi oluşturulur ya da aynı kalıp muhafaza edilir ancak değer sistemleri kişide her daim vardır. Değer sistemi, inanç kavramı ya da dinler, hepsi bu tinsel boyutun içinde yer alır. İnsan, otantik olsun ya da olmasın, varoluşunun farkına varsın ya da varmasın tinsel bir boyuttan izole düşünülemez (van Deurzen ve Adams, 2017).

Değerler genel anlamıyla, insanın neyin iyi ya da kötü olduğuna dair düşünce ve ilkelerini barındırmaktadır. İnanç ise, bu dünyanın ve insanların nasıl yapılandığı hakkındaki düşünceler ve fikirler ile ilgilidir (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Tinsel boyut da diğer boyutlar gibi varoluşçu filozof ve terapistlerin çalışmalarında yer almıştır. Aşağıda bazı isimlere ve onların tinselliği yorumlama biçimlerine yer verilmiştir.

Tinsel boyuta daha çok inanç kavramı üzerinden bakan Jaspers'e (1932) göre, insanın üç varlık tarzı vardır. Bunların ilk ikisi, yalın varolma dediği Dasein ve genel bilinçtir. Üçüncü varlık tarzı ise ikisi üzerinden temellenen tindir. Jaspers'e göre, insan sadece anlama yetisi olan bir Ben ya da yaşayan canlılığı içinde bir Dasein değildir, insan yeterince bilinmeyen tinin bütünlüğünde, ilerisinde değerlerin de bulunduğu bir canlıdır (Erdem, 2014).

Jaspers bu sözünü ettiği tin bütünlüğüne "ide" adını vermektedir. İdelerin taşıyıcısı olan insan, kendi değerlerini oluşturur, kendi anlamını yaratır. Bu ideler "adaletli olmak, doğruluk için yaşamak, etik olmak" gibi eylemler ve düşünceler taşır. Ancak Jaspers'e göre idenin kendini tam olarak gerçekleştirilmesi mümkün değildir (Erdem, 2014).

Değerler konusunda öne çıkan isimlerden birisi de Frankl'dır. Frankl, değerleri üç gruba ayırmıştır. Bunlar, yaratıcı değerler, deneyimsel değerler ve tutumsal değerlerdir. Yaratıcı değerler, üretimi ve hayata bir şeyler katmayı kapsamaktadır. Deneyimsel değerler, insanın kendisini dünyaya açması, doğaya ve sanata karşılık vermesiyle gerçekleşir. Üçüncü olan tutumsal değerler ise, insanın hayatta karşılaştığı sınırlara, acılara ya da kötü olan yaşam

olaylarına karşı benimsediği tavırları kapsar. Frankl'a göre bu değerler kronolojik sıra ile gelişmeye başlamaktadır. Yaşamın başında insan daha üretken değerler yaratmaya eğilim gösterir, ailesini kurarken, işini zenginleştirirken, doğadan ya da aşktan zevk alma değerine önem verir. Yaşamın sonlarına doğru ise, çektiği sıkıntılar içinde anlam yaratmaya çalışır. Bu durum her zaman böyle olmak zorunda değildir, yaşamın sonu olmadan da insanlar zorluklarla karşılaşır; ona göre anlam arayışını farklı bir tavırla yürütebilir ancak genel olarak Frankl'a göre değer tutumları bu şekildedir (Frankl, 2016; van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Sartre da Frankl gibi anlam konusuna değinir. Sartre, insanın anlam değerinin olması gerektiğini savunur. Sartre'a göre dünya anlamsız bir yerdir ve bu anlamsızlıktan anlam yaratmak gereklidir, çünkü tinsel olarak anlamsız yaşamak imkansızdır (Van Deurzen ve Adams, 2017)

Değerler konusuna girildiğinde Nietzsche'den de bahsetmek gereklidir. Nietzsche, Böyle Buyurdu Zerdüşt (1883) kitabında üst insandan ve sürü insanından bahsetmektedir. Nietzsche'ye göre sürü insanı, kendi değerlerini yaratmadan, başkalarının ya da geçmişin değerleri buyruğunda yaşayan insandır. Üst insan ise ideal olandır, kendi değerlerini yaratır, özgürlüğünün bilincindedir. Nietzsche, yaşamında, Hristiyan ahlak sistemini eleştirmiştir. Nietzsche'ye göre bu ahlak sistemi insanı sorgulamadan uzak tutan, sanatı öldüren ve güçlü ile güçsüzün farkının olmadığı bir sistemdir. Bu nedenle Nietzsche'ye göre Tanrı ölmüştür, çünkü onun değerleri ölmüştür. Sürü insanı bu dogmadan çıkmalı ve üst insan olmak için adım atmalıdır. Bu da ancak kişinin değer yargılarını oluşturması ve yeri geldiğinde sorgulayıp; yıkabilmesiyle oluşur. İnsanın tin dünyasında değerleri olmalıdır ama bu değerler kendi özgürlüğünde var olan ve insan varoluşunun otantikliğini etkilemeyecek bir biçimde olmalıdır (Küçükalp, 2016; Sümer, 2018).

Frankl'ın ve Nietzsche'nin değerler konusunda görüşleri şu bağlamda birleştirilebilir: Frankl'ın tutumlar değeri, Nietzsche'nin amor fati (kader aşkı) ile paralellik gösterir. Yaşanan olaylar karşısında insanın tutumu, azme karşı akışı seçmesi ile kaderine aşık olmak birbirine benzemektedir. Kaderine aşık olan kişi de yaşanan olaylar karşısında, döngünün içinde kalarak akışta ilerlemeye devam eder, yaşadıklarını kabul edip sahip çıkar (Frankl, 2016; Sayın, 2013).

2.3. Bağlanma Stilleri Ve Varoluşçuluk

Bağlanma stilleri, ilişkisel dünya deneyimleri ve varoluşsal temalarının ilişkilerinin incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Genellikle yapılan çalışmalar bağlanma stilleri ile farklı değişkenlerin ilişkileri üzerinedir. Bu değişkenlerden bazıları, yalnızlık, kişilerarası ilişki

tarzları, ilişki doyumu, benlik algısı ve varoluşsal kaygı şeklindedir. Bu sebeple yapılan çalışmalar ile bu tez çalışması arasında dolaylı bir ilişki kurulmuştur.

Aşağıda bağlanma stilleri ve insan ilişkilerinin bazı değişkenler ile incelendiği çalışmalara yer verilmiş ve bunlar varoluşçu yaklaşımla ilişkilendirilmiştir.

2.3.1. Bağlanma Stilleri ve İlişkilerin Fiziksel Boyutu

İnsanın, yaşamın ilk yıllarından sonra ve özellikle yetişkinlik döneminde diğerleriyle kuracağı bağların ve ilişkilerin, erken dönem birincil bakım verenle kurduğu ilişkiyle yani bağlanma stiliyle ilişkili olduğunu birçok araştırmacı ve kuramcı ifade etmiştir. Bağlanma stillerinin, ilişkilerde fiziksel deneyimle de ilişkili olduğu belirtilmiştir. Okci, 2017 yılında 90 kişinin dahil olduğu çalışmasında, bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki kalitesi ve cinsel doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Okci, araştırmanın sonunda, güvenli bağlanma stili ile ilişki kalitesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki sonucuna ulaştığını belirtmiştir. Bununla birlikte cinsel doyum düzeyi ile güvenli bağlanma arasında da benzer bir sonuca ulaşıldığı ifade edilmiştir. Diğer yandan tüm bağlanma stilleri ile partner uyumu boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Partner uyumunun, ilişki kalitesinin ve cinsel doyumun birbirleri ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Okci, 2017). Bu noktada varoluşçu yaklaşımla bakıldığında kişinin partneri ile kuracağı Ben-Sen veya Ben-O şeklindeki ilişkinin cinsel doyum ve deneyimle de ilişkili olduğu düşünülmektedir.

2.3.2. Bağlanma Stilleri ve İlişkilerin Sosyal Boyutu

Simpson, 1990 yılında 144 çiftle yaptığı, bağlanma stillerinin romantik ilişkilere etkisi çalışmasının sonunda; güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde daha yüksek bağlılık, güven ve memnuniyet yaşadıkları; kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin ise ilişkilerinde daha az bağlılık, güven ve memnuniyet yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır (Simpson, 1990). Hazan ve Shaver'in, 1987 yılında yaptıkları çalışmanın sonuçları Simpson'ın çalışmasının sonuçlarıyla benzerlik göstermiştir. Onlar, güvenli bağlanma stilinde yer alan bireylerin ilişki doyumlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşırken; kaçınmacı ve kaygılı-kararsız bağlanma stilinde yer alan bireylerin ilişki doyumlarının düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Hazan ve Shaver, 1987). Varoluşçu yaklaşıma göre insan her zaman bir ilişki içindedir, hatta yalnızken bile diğerleriyle ilişki içindedir. Bu ilişkisellik bir önceki bölümde Heidegger'in diğeriyle-olma, Jaspers'in iletişim kavramları üzerinden açıklanmıştır. Bu görüş ve kavramlardan yola çıkarak, kişilerin bağlanma stili ne olursa olsun diğeriyle bir şekilde ilişki içinde oldukları ve bu ilişkileri farklı şekillerde deneyimledikleri düşünülmektedir (Erdem, 2014; Heidegger, 2006; Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

2.3.3. Bağlanma Stilleri ve İlişkilerin Kişisel Boyutu

Bartholomew ve Horowitz, 1991 yılında yaptıkları araştırma sonucunda Dörtlü Bağlanma Modeli'ni geliştirmişlerdir. Bu modele göre, güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerine sahip kişiler ilişkilerinde olumlu bir kendilik temsiline sahipken, saplantılı ve korkulu bağlanma stillerine sahip kişiler olumsuz kendilik temsiline sahiptir (akt., Sümer ve Güngör, 1999). Varoluşçu yaklaşımda kişisel boyut, insanın kendiliğinin ve öznel deneyimlerinin içinde yer aldığı bir dünyadır. Bu dünya kişinin duygularını ve düşüncelerini içinde barındırır. Bu dünyanın kendine has temaları vardır. Bağlanma stillerine göre, kişilerin kendilik temsillerinin, kendini kabul etme-kendini kabul etmeme ve otantik olma-otantik olmama hali gibi kişisel boyutun temalarıyla ilişkili olduğu düşünölmektedir (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Kurt, 2019 yılında 289 katılımcının yer aldığı çalışmasında bağlanma stilleri ile varoluşsal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İncelemeleri sonunda, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin varoluşsal kaygıyı yordadığı sonucuna ulaşmıştır (Kurt, 2019). Benzer şekilde, Dilmaç, Hamarta ve Arslan, 2009 yılında 480 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonunda, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin sürekli kaygı düzeylerinin, güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerinden anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur (Dilmaç, Hamarta ve Arslan, 2009). Varoluşçu yaklaşıma göre kaygı insanın varoluşundandır. Tillich, ölüm, anlamsızlık ve kınanma kaygısı olmak üzere üç tip kaygıdan bahseder ve insanın varoluşu gereği bu kaygıları yaşayacağına dair vurgu yapar. Kişilerin bağlanma stilleri düşünöldüğünde, hangi tip bağlanma olursa olsun kişinin kaygıdan kaçamayacağı ve onu yok edemeyeceği düşünölmektedir (Tillich, 2014; Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

2.3.4. Bağlanma Stilleri ve İlişkilerin Tinsel Boyutu

Hart, Limke ve Budd, 2010 yılında 105 üniversite öğrencisiyle, bağlanma stilleri ve inanç gelişimi üzerine bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın sonunda güvenli bağlanma ile inanç gelişimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve güvenli bağlanmanın ruhsal erginlikle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan, bağlanma kuramındaki kendilik ve diğerleri modellerinin olumlu ve olumsuz olarak değerlendirilmesi ile inanç gelişimi arasında ilişki olduğu sonucuna da ulaşılmıştır (Hart, Limke ve Budd, 2010). Tinsel boyutta kişi bilinmeyenle ilişkilendirir. Bu sayede kişi ideal bir dünya düşüncesi ve kişisel değerler sistemi yaratır. Bağlanma stilleri düşünöldüğünde, insan hangi bağlanma stilinde yer alırsa alsın, varoluşu

geređi tinsel bir boyuta sahiptir. İnsanların bu boyutta, bazı Őeylerin üzerine dűŐünerek anlam ve amaç bulduđu dűŐünölmektedir (Van Deurzen ve Adams, 2017).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Bu Çalışmada Nitel Araştırma Kullanım Sebepleri

Uzun yıllar boyunca, amacı, belli bir örnekleme, sosyal olay ve olguların sıklık ve dağılımını deneysel yöntemlerle sınavan nicel çalışmalar, araştırmacılar tarafından tercih edilmiştir. Bu çalışmalar ve çalışmalardan elde edilen bulguların günlük yaşamda yer alan soru ve sorunların anlaşılmasında eksik kaldığı fark edilmiştir (Potter, 2013, akt., Bayyurt ve Seggie, 2017). Giderek değişen ve güncellenen dünyada teknolojinin hızla gelişmesi, insan yaşamında yer alan dinamiklerin çeşitlenmesi ile farklı deneyimler açığa çıkmıştır (Dowling, 2012; Glesne, 2011, akt., Bayyurt ve Seggie, 2017). Bu çeşitliliği ve farklılığı anlamak için deneysel çalışma yerine insan ve yaşamını temele oturtan nitel araştırmalar ihtiyaç haline gelmiştir (Bayyurt ve Seggie, 2017). Bu araştırmada da insanların bağlanma stillerine göre ortaya çıkan varoluşçu temaların ve ilişkisel dünyalarının keşfedilmesi adına uygun olan yaklaşım nitel çalışma olarak düşünülmüş ve tercih edilmiştir.

3.2. Çalışmada Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) Kullanım Sebebi

Yorumlayıcı fenomenolojik analiz insanların deneyimlerini nasıl anladıklarını ve anlamlandırdıklarını inceleyen nitel bir araştırma yaklaşımıdır (Smith, Flowers ve Larkin, 2009). YFA'nın üç temel dayanağı vardır. Bunlardan ilki fenomenolojidir. Fenomenoloji, deneyim çalışmasına felsefi bir yaklaşımdır. Kişilerin yaşam deneyimlerini, kişisel ifadeler aracılığıyla ayrıntılı incelemesi, YFA'yı fenomenolojik yapan bir unsurdur (Smith ve ark., 2009; Smith ve Osborn, 2015).

Fenomenolojinin temelleri, çağının positivist geleneğinden ayrılmış Edmund Husserl tarafından deneyimin özüne dönüş çağrısı üzerine atılmıştır. Husserl deneyimin bilginin asıl kaynağı olduğunu belirtmiş, bu sebeple deneyimin nasıl gerçekleştiğinin anlaşılması gerektiğini vurgulamıştır (akt., Bayyurt ve Seggie, 2017; Smith ve ark., 2009).

YFA'nın diğer bir dayanağı ise kişilerin deneyimlerini anlamaya çalıştığı hermenötiktir (yorumbilim). YFA'da araştırmacı aktif bir şekilde sürece dahildir, birey deneyimlerini anlamaya ve yorumlamaya çalışırken bu deneyimler araştırmacının da anlam ve yorum süzgecinden geçer ve böylelikle bir döngü oluşur. Bu döngüye çifte yorumlama (double hermeneutic) denir (Bayyurt ve Seggie, 2017; Smith ve ark., 2009).

YFA, genel yargılara varmadan, bireyin deneyimlerini ayrıntılı bir şekilde kendi bağlamında inceler. Bu inceleme YFA'nın üçüncü ve son dayanağı olan idiyografidir. Bu inceleme ilk katılımcı ile başlar ve aynı şekilde sırayla devam eder, YFA kendini bu incelemeye adanmış için idiyografiktir (Smith ve ark., 2009; Smith ve Osborn, 2015). Yorumlayıcı fenomenolojik analiz aynı zamanda tümevarımsal bir yöntemdir. YFA araştırmaya başlamadan önce hipotez oluşturmayı reddeder. Bunun yerine veri toplama ve analiz etmeye dair tümevarımsal bir yaklaşımı teşvik eder (Pietkiewicz ve Smith, 2014).

Bu araştırmada katılımcıların bağlanma stillerine göre ilişkilerini ve ilişki deneyimlerini nasıl yaşadıklarını, varoluşçu temalar göz önünde bulundurularak anlamak ve incelemek için yorumlayıcı fenomenolojik analiz uygun görülmüş ve tercih edilmiştir. Araştırmacı YFA'nın özelliklerine dikkat ederek araştırma sürecinde, katılımcıların ilişki deneyimlerini aktarabilmeleri için görüşmeleri yarı yapılandırılmış bir şekilde gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerde araştırmacı katılımcıların kendilerini açabilmeleri adına katılımcılara açık uçlu sorular yönelmiştir. Araştırmacı, sorduğu sorular ile katılımcıların ilişkileri üzerine düşüncelerini ve ilişkilere yükledikleri anlamları keşfetmeyi amaçlamıştır. Araştırmacı, ilk katılımcıdan son katılımcıya kadar görüşmelerde kişilerin deneyimlerini ayrıntılı bir biçimde incelemiştir.

3.3. Örneklem ve Seçme Tekniği

Yorumlayıcı fenomenolojik analiz için örneklem büyüklüğü sorusuna doğru bir cevap yoktur. YFA'da nicel araştırmalarda olduğu gibi büyük örneklem gruplarına genellemeler yapmak yerine, kişilerin deneyimlerini detaylı ve idiyografik bir şekilde incelemek esas olduğu için elde edilecek verilerle örneklem büyüklüğünün ters orantılı olması gerekir. YFA'da yüksek lisans ve doktora öğrencilerinin çalışmalarında katılımcı sayısının 3 ile 10 arasında olması gerektiği belirtilmiştir (Smith ve ark., 2009). Bu nedenle, bu araştırmada örneklem 8 katılımcıdan oluşmaktadır.

Katılımcı seçimi, önce çeşitli sosyal medya platformlarından araştırmanın konusu ve katılımcı arayışı duyurularak başlamıştır. Gönüllü olan bireylerle görüşmeler yapılmış ve araştırma hakkında detaylı bilgilendirme yapılmıştır. Süreç ilerledikçe örneklem kar topu gibi büyüyerek yeterli sayıya ulaşılmıştır. Aşağıda katılımcılarla ilgili bilgiler verilmiştir, gizliliğin korunması ilkesi sebebiyle katılımcıların isimlerinde değişiklik yapılmıştır (Tablo. 2).

Tablo 2. Katılımcıların Bilgileri

Katılımcılar	İsim	Yaş	Bağlanma Stilleri
K1	Ali Can	23	Korkulu-Kayıtsız
K2	Ali Fuat	26	Güvenli-Saplantılı
K3	Beril	20	Kayıtsız-Korkulu
K4	Faruk	25	Kayıtsız-Güvenli
K5	Kadriye	25	Kayıtsız-Güvenli
K6	Rüzgar	26	Kayıtsız-Güvenli
K7	Türkan	25	Güvenli-Kayıtsız
K8	Zerrin	23	Güvenli-Saplantılı

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1 İlişki Ölçekleri Anketi (Relationships Scales Questionnaire; RSQ)

Çalışmada katılımcıların bağlanma stillerini belirlemek için İlişki Ölçekleri Anketi kullanılmıştır. Bartholomew ve Horowitz tarafından dört bağlanma stilini (güvenli, korkulu, kayıtsız, saplantılı) ölçmek amacıyla 1991 yılında geliştirilmiştir (akt., Sümer ve Güngör, 1999). Ölçek 30 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar maddeleri 1'den (beni hiç tanımlamıyor) 7'ye (tamamıyla beni tanımlıyor) kadar olan likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirmektedirler. Kişilerin maddelerdeki puan değerlendirmeleri, o madde ile ilişkili bağlanma stili için toplanır. Her bir alt ölçekteki toplam puan, ilişkili olduğu bağlanma stili ile ilgili madde sayısına bölünerek alt ölçeklerin sürekli puanları elde edilir. Alt ölçeklerden elde edilebilecek puanlar 1 ile 7 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan en yüksek puan ile

katılımcının sahip olduğu birincil bağlanma stili açığa çıkar, katılımcının almış olduğu ikinci en yüksek puan ile ikincil bağlanma stili açığa çıkar (Sümer ve Güngör, 1999).

Ölçeğin Türkçe uyarlamasını Sümer ve Güngör yapmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında alt ölçeklerin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .27 ile .61 arasında; test tekrar test güvenilirlik korelasyon kat sayısının ise .54 ile .78 arasında değiştiği bulunmuştur (Sümer ve Güngör, 1999).

3.4.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme

Görüşme, yorumlayıcı fenomenolojik analiz çalışmalarında yaygın olarak kullanılan veri toplama aracıdır. Görüşmeye, araştırmacının, çalışmanın konusuna göre hazırlanmış olduğu açık uçlu sorular dahil edildiğinde görüşme yarı yapılandırılmış bir hal alır. Görüşmenin seyrine göre araştırmacı, katılımcının deneyimlerini ve deneyimlerine yüklediği anlamları açığa çıkarmak için soracağı sorularda esneklik gösterebilir (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Bu çalışmada kullanılan görüşme sorularına aşağıda yer verilmiştir (Tablo. 3), (Ek 2.).

Tablo 3. Genç Yetişkinlerin İlişkisel Dünyasının Fenomenolojik Olarak İncelenmesine İlişkin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

- 1) Kendinizden ve ailenizden bahseder misiniz?
 - a) Geçmişten günümüze ailenizle olan ilişkinizden bahseder misiniz?
 - b) Aile üyelerinizden kendinizi duygusal anlamda daha yakın hissettiğiniz bir birey var mı? Nasıl bir yakınlık, anlatır mısınız?
 - c) Ailenizle ilgili yaşamış olduğunuz sizi etkileyen ve/veya unutamadığınız bir anınız var mı? Bahseder misiniz?
 - i) Ne hissettiniz?
 - d) Ailenizden ayrı kaldığınız zamanlar oldu mu? Bu zamanlarda ne hissettiniz?
 - e) Ailenizle paylaş(a)madığınız, konuş(a)madığınız veya konuşulması uygun olmayan şeyler var mı? Bunlar nelerdir? Sizce ne oluyor da paylaş(a)mıyorsunuz / konuş(a)mıyorsunuz?
 - f) Anne-babanızı tanımlayacak ve onlarla olan ilişkinizi yansıtacak beşer tane kelime/sıfat söyler misiniz?

(Katılımcıya düşünmesi için süre verilecektir. Katılımcının vereceği cevaplar üzerine, kelimelerle ilgili aklına gelen bir olay/anı olup olmadığı sorulabilir.)

2) Arkadaşlarınızdan ve arkadaşlık ilişkilerinizden bahseder misiniz?

a) Arkadaşlık ilişkilerinizi nasıl yaşarsınız/deneyimlersiniz?

b) Arkadaşlarınızın hayatınızdaki yeri nedir?

c) Arkadaşlarınızla ne tür paylaşımlarda bulunursunuz?

d) Arkadaşlarınızla paylaş(a)madığınız ve konuş(a)madığınız şeyler var mı? Bunlar nelerdir? Sizce ne oluyor da paylaş(a)mıyorsunuz / konuş(a)mıyorsunuz?

e) Arkadaşlık ilişkilerinizde, kendinizi ne zaman rahat/güvende hissedersiniz? Bu sizin için ne anlama geliyor?

f) Arkadaşlık ilişkilerinizde, kendinizi ne zaman rahatsız/güvensiz hissedersiniz? Bu sizin için ne anlama geliyor?

g) Arkadaşlık ilişkilerinizde, duygusal olarak üzüntü yaşadığınız zamanlar ne yaparsınız?

h) Kendinizi arkadaşlık ilişkilerinde nasıl görüyorsunuz/buluyorsunuz?

3) Romantik ilişkilerinizden ve partnerlerinizden bahseder misiniz?

a) Romantik ilişkilerinizi nasıl yaşarsınız/deneyimlersiniz?

b) Partnerinizin hayatınızdaki yeri nedir?

c) Partnerinizle paylaş(a)madığınız ve konuş(a)madığınız şeyler var mı? Bunlar nelerdir? Sizce ne oluyor da paylaş(a)mıyorsunuz / konuş(a)mıyorsunuz?

d) İlişkinize dair korku ve/veya kaygı yaşadığınız anlar oluyor mu? Neye dair korku/kaygı yaşıyorsunuz, anlatır mısınız?

e) Partnerinizden ayrı kaldığınız zamanlar oluyor mu? Bu zamanlarda ne hissediyorsunuz?

f) Romantik anlamda bir ilişkinizi bitirdiğinizde ne yaşıyorsunuz? Ne hissediyorsunuz?

3.5. Veri Toplama Süreci ve Veri Analizi

Bu tez çalışması için Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinlerin alınmasının ardından, araştırmacı, Kayseri ilinde ikamet eden, yaşı 18 ile 30 arasında olan katılımcılara kendi imkanlarıyla sosyal medya platformları üzerinden ulaşmıştır. Katılımcılar ile Rönesans Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde gerçekleştirilen görüşmeler yaklaşık 1-2 saat arası sürmüştür.

Görüşmelere başlamadan önce yarı yapılandırılmış soru formunun araştırmanın konusunu kapsama durumunu anlayabilmek ve soruları revize edebilmek adına 2 kişi üzerinde pilot çalışma yapılmıştır. Bu çalışmadan sonra son halini alan soru formu görüşmelerde kullanılmıştır.

Araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen kişilere sözel ve yazılı bilgilendirme yapılmış, “Genel Bilgi ve Onam Formu”nun (Ek 3.) kabul edilmesiyle görüşmelere devam edilmiş ve görüşmelerde ses kaydı alınmıştır. Yine görüşme öncesinde katılımcıların bağlanma stillerinin anlaşılması amacıyla “İlişki Ölçekleri Anketi” (Ek 1.) uygulanmıştır.

YFA araştırmalarında veri analizi, katılımcıların yaşam deneyimleri ve bu deneyimlere yüklenen anlamları açığa çıkarmaya yöneliktir. Bu amaçla yapılan analizlerde elde edilecek verilerin kavramsallaştırılması ve verilere yönelik temaların bulunması amaçlanmaktadır. Sonuçlar sunulurken betimsel bir dil kullanılmakta ve birebir alıntılara yer verilmektedir. Bunun yanı sıra ortaya çıkan temalar doğrultusunda bulgular araştırmacı tarafından açıklanmakta ve yorumlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Bu çalışmada araştırmacı, YFA'nın ilke ve özelliklerine dikkat ederek analizlerini yapmıştır. Yapılan görüşmeler ardından alınan ses kayıtları bilgisayar ortamında deşifre edilmiş ve depolanmıştır. Ardından YFA analiz aşamaları adım adım uygulanmıştır. Bu adımlar sırayla şu şekildedir: Deşifre sonucu oluşan transkriptler araştırmacı tarafından tekrar tekrar okunur. Transkriptin sağ ve sol kenar boşluklarına önemli görülen noktalar not şeklinde yazılır. Sonrasında açığa çıkan temalar kendi aralarında ilişkilendirilerek alt ve üst temalar oluşturulur. Bu işlemler bütün katılımcılar için sırayla yapılır ve tamamlanır. Son olarak bütün katılımcıların işlemleri tamamlandıktan sonra açığa çıkan temalar karşılaştırılır ve temalar listesi oluşturulur (Smith ve ark., 2009).

3.6. Geçerlik ve Güvenirlik

Nicel araştırmalar ve nitel araştırmalarda geçerlik tam olarak aynı şeyi ifade etmemektedir. Nicel araştırmalarda geçerlik, ölçmesi amaçlanan olgunun doğru ölçülmesi ile

ilgiliyken, nitel araştırmalarda geçerlik, araştırmacının incelediği konu ve katılımcıları objektif bir şekilde gözlemesiyle ilişkilidir (Kirk ve Miller, 1986, akt., Yıldırım ve şimşek, 2016).

Nitel araştırmalarda, araştırmacının esnek olabilmesi geçerlik için önemli bir noktadır. Araştırmacı alışma sürecinde, görüşmelerinde yeni sorular kullanabilir; farklı görüşmeler gerçekleştirebilir; farklı şekillerde veri toplayabilir. Bunlar geçerliği artırıcı özelliklerdir. Araştırmacının görüşme yaptığı yere olan yakınlığı, yüz yüze gerçekleştirdiği görüşmelerden veri toplamak adına aldığı bilgi ve yaptığı gözlemler, görüşmelerin süresi ve içeriği nitel çalışmalarda geçerliği sağlayan özelliklerdendir (Yıldırım ve şimşek, 2016).

Geerlikte olduğu gibi güvenilirlikte de nitel ve nicel araştırmalar birbirinden farklılaşmaktadır. Nicel araştırmalarda araştırmanın tekrar edilebilirliği güvenilirliği etkileyen bir faktördür. Sosyal bir olay ve olgunun aynı şekilde tekrarı mümkün olmadığı için nitel araştırmalar bu noktada nicel araştırmalardan ayrılmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç akmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016).

Nitel çalışmalarda araştırmacının kendi konumunu, veri kaynağı olarak katılımcıları, araştırma boyunca olan sosyal süreç ve ortamları, veri analizinde yararlanılan kavramsal çerçeveyi ve analize dair detayları belirtmesi dış güvenilirliği etkilemektedir (LeCompte ve Goetz, 1982, akt., Yıldırım ve şimşek, 2016). Bu tez çalışmasında da yöntem kısmı boyunca, araştırmanın konusuna ve amacına uygunluğuna dair neden nitel araştırma ve yorumlayıcı fenomenolojik analiz tercih edildiğinen bahsedilmiştir. Güvenirliği etkilemesi açısından örneklem ve seçme tekniğine, veri toplama araçlarına, veri toplama sürecine ve veri analizine, yöntem kısmında değinilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, yapılan analizler sonucunda katılımcılardan toplanan verilere yer verilmiştir.

Bağlanma stillerine göre genç yetişkinlerin ilişki deneyimlerini incelemek ve ilişki deneyimlerinde ortaya çıkan varoluşçu temaları keşfetmek amacıyla katılımcılarla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler ve yapılan fenomenolojik analiz sonuçlarına göre “ilişkilerin fiziksel boyutu”, “ilişkilerin sosyal boyutu”, “ilişkilerin kişisel boyutu” ve “ilişkilerin tinsel boyutu” olmak üzere 4 üst tema belirlenmiştir. Üst ve alt temalar Tablo. 4’te gösterilmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Üst ve Alt Temaları

TEMALAR	KATILIMCILAR
1. İLİŞKİLERİN FİZİKSEL BOYUTU	
1.1. Fiziksel Deneyim	K1, K2, K5, K6, K8
2. İLİŞKİLERİN SOSYAL BOYUTU	
2.1. İlişisellik	Bütün Katılımcılar
2.2. Diğer	Bütün Katılımcılar
2.3. Güven	Bütün Katılımcılar
2.4. Özgürlük	K3, K4, K6, K8
2.5. Kıyas	K2, K3, K4, K7, K8
2.6. Açıklık	K4, K5, K7, K8
3. İLİŞKİLERİN KİŞİSEL BOYUTU	
3.1. Kendilik İmajı	Bütün Katılımcılar
3.2. Yalnızlık	K1, K2, K6, K7, K8
3.3. Kaygı/Korku	K2, K3, K5, K7
3.4. Sorumluluk	K1, K3, K4, K6
4. İLİŞKİLERİN TİNSEL BOYUTU	
4.1. Değerler	K2, K4, K5, K6, K7, K8
4.2. Akış	K5, K6

4.1. İlişkilerin Fiziksel Boyutu

Bu temanın alt teması “fiziksel deneyim”dir. Bu temada katılımcıların ilişki dünyalarında gerçekleşen deneyimler yer almaktadır.

4.1.1. Fiziksel Deneyim

Bu tema, katılımcıların ilişkilerinde tek başlarına veya diğerleri ile yaşamış oldukları fiziksel deneyimleri içermektedir. Bu alt tema K1, K2, K5, K6, K8 katılımcılarının paylaşımlarında yer almaktadır.

K1, romantik ilişkisinde partneri ile yaşadığı bir problemden sonra olan deneyimlerini aktarmıştır:

“...Pazar günü dayanamadım ağladım, oturdum ağladım. Alkol almam normalde ama o kadar çok içmişim ki artık beynimin gerçekten durması gerekiyordu. Beynimi bir şeyin durdurması gerekiyordu.”

K2, bir partneri ile ilişkilerini sadece cinsellik üzerine kurduklarını aktarmıştır:

“...Aslında beni ribaund olarak kullandı ve ben de buna izin verdim diyebilirim. Daha cinsel bir mesele üzerine bir ilişki yaşadık.”

K5, partneri tarafından terk edildiğinden sonra yaşadığı süreci şöyle anlatmıştır:

“...duygularımı çabuk bedenselleştiririm yani direkt mideme girer ağrısı ve uzun süre hiçbir şey yiyemem, hiçbir şekilde hareket edemem, zaten zayıftır bünyem, üç günde dört kilo verdim. O ilk üç günde dört kilo verdim tamamen. Sonra yataktan kalkamadım bir süre ama bu tamamen bedenimle ilgili, stresin mideme vurmasıyla ilgili.”

K6, 8 yıl geçirdiği platonik bir dönemin ardından o dönemi unutmak için yaşadıklarından şöyle bahsetmiştir:

“Cinsel anlamda bu sekiz senelik sürecin hemen sonrasında bu süreci tamamen unutmak için or.... oldum falan diyormuşum (güldü). Gerçekten çok fazla insanla tanıştım, çok fazla insanla seviştim, çok fazla insanla birlikte oldum ve gerçekten iyi geldi o dönem bana, hayat buymuş ya, ooo falan gibi yaşadım.”

K8, ilişkilerinde fiziksel temas yaşamak ile ilgili şunları aktarmıştır:

“ben yan yana miç miç olmak isteyen bir insanım, arkadaşlarımla da mesela Gizem şu an uzakta, özlüyorum, birlikte olalım istiyorum, gidip sarılmak, kucağına yatmak, tepişmek,

dokunsun yani bana dokunmasını istiyorum. Dokunmak benim için çok kıymetli ve önemli bir şey, bu şekilde de yetiştirildim. Hani hep muncırlırdım, sevilirdim böyle bir de küçükken balık etli ve bembeyaz bir çocuktum daha da beyazdım, sarışın, renkli gözlü oluşumdan herkes beni muncırırdı. İnsanların bana dokunmasını istiyorum, özellikle de erkek arkadaşımın, o olmadığı zaman ben kendimi ve ilişkiyi eksik hissediyorum.”

4.2. İlişkilerin Sosyal Boyutu

Bu temada kişilerin aile, arkadaşlık ve romantik ilişkilerinde yaşadıkları deneyimlere, ilişkilerine dair duygularına ve düşüncelerine yer verilmiştir. Bu temanın alt temaları “ilişkiselik”, “diğeri”, “güven”, “özgürlük”, “kıyas” ve “açıklık” şeklindedir.

4.2.1. İlişkiselik

İlişkiselik, katılımcılarda en çok görülen temadır. Katılımcıların yakın veya yakın olmayan, istemli veya zorunlu ama bir şekilde diğeri ile ilişki içinde oldukları, bu ilişkilerinde yaşadıkları olayları, ilişkilerinin yapısını içerir.

4.2.1.1. Aile İlişkileri

K1, ebeveynlerinin boşanmalarından sonraki süreçte hissettiği boşluğu dile getirmiştir:

“K1: Aslında orada bir şey hissetmedim de bir, iki ay sonra böyle bir içimi vurdu. Baba deyince hani yok nerede, yok oluyor. Ondan sonra bir boşluk oluştu. Hala da var o boşluk, ne yaparsan yap dolmayacak kocaman bir boşluk var.

A: Nasıl bir boşluk?

K1: Tarif edemiyorum ki bunu. Bir şey eksik, taşını başka biri oturtabilir mi yoksa sadece babam mı oturtabilir onu da bilmiyorum ama tarif edemiyorum o boşluğu. Kocaman siyah bir çukur düşünün, o kadar. Söyleyebileceğim tek şey bu.”

K2, kendi olma sürecinde ailesinin müdahale etmemesinin, kendindeki yansımalarından şöyle bahsetmiştir:

“...ben kendimi oluşturmada, özellikle annemin hayatımın ilk 15 yılında çok müdahale ederek, her şeye karar vererek geçirdiği bir zaman diliminden sonra, benim kendimi oluştururken bir şeylere müdahale edilmemesi en azından fikirler bazında, beni daha güçlü ve iyi hissettirdi.”

K3, özel günleri ailesi ile geçirmekten ne kadar hoşlandığını ve böyle günleri ne kadar kaçırmamayı arzu ettiğini paylaşmıştır:

“Mesela biz aile günleri düzenlerdik, ben lisedeyken, ortaokuldayken. Bir ay boyunca, aile bireyleri eline geçen bozuk paraları bir yerde biriktiriyor, ayın aynı günleri ailecek bir faaliyette kullanıyoruz. Sinemaya gidiyoruz, yemek yiyoruz, geziyoruz, farklı şeyler. Ben üniversiteye geçene kadar bu böyle devam etti. Ben üniversiteye başka şehire gittiğimde hep şunu düşünüyordum “bensiz aile günü yapacaklar, aile günleri artık bensiz olacak” ama şey de düşündüm “belki aile günü hiç yapmazlar, artık bu biter” ama şunu gördüm, ben birinci sınıftayken her aile gününde kalkıp yanıma geldiler. Nevşehir’e geldiler, benim yanıma. Bu mesela benim için çok büyük bir şeydi, çok güzel ve mutluluk verici bir şeydi.”

K4, aile bireyelerine hissettiği yakınlığın hangi durumlarda değişiklik gösterdiğini paylaşmıştır:

“Önceden abimle daha yakın hissediyordum ama son dönemlerde annemle daha yakın hissediyorum. Derdim olunca daha çok anneme anlatma ihtiyacı duyuyorum abimden ziyade, bu da belki büyümenin getirmiş olduğu bir şeyle, yetişkin olmanın getirdiği bir şeyle annemin beni daha iyi anlayabileceğine inanmak düşüncesidir ama tabii konulara göre de değişiyor. Çalışma hayatımla ilgili bir konuda babama daha çok yakın hissediyorum, daha başka şeylerde anneme, kısmen de abime yakın hissediyorum bazı konularda.”

K5, annesini değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi kabul etmekle ilgili şunları söylemiştir:

“Ya şöyle, ben dağınık ama temiz bir insanımdır, annem de tam tersi her şeyin düzenli olması gerekir. Duvarda hiçbir şey olmayacak, bu kıvamda olduğu için artık ben onu olduğu gibi kabul ediyorum. O da bunun düzeni, sonuçta ben onu değiştiremeyeceğim, hani belli yaşı almış insanlar, bunu almamaş olsa bile ben onu değiştiremeyeceğim için o düzene de karşı çıkmıyorum. Benim hoşlandığım bazı şeyler olabilir belki ama hani o onu rahatsız ediyorsa, bunu yapmam bu kadar. Yani uyum sağlarım sadece. Çok karşı çıkan bir insan değilimdir.”

K6, annesinde hissettiği duygusal boşluğu, yalnızlığı kapatmaya dair isteğini ve deneyimini paylaşmıştır:

“Nasıl bir yakınlık... Hani şey böyle, annemi çok yalnız görürüm ben her zaman, duygusal açıdan yalnız görürüm. Yoksa arkadaşsızlık, şu, bu falan değil. Çünkü şey benim için tekrar evlenmediğini söylerdi hep öncesinde. Keşke evlense, hala söylüyorum keşke evlense, daha 46 yaşında ama zor falan diyor. O duygusal boşluğu ben telafi etmeye çalışıyorum zaman zaman ama başaramıyorum. Olmuyor çünkü haliyle. Çok da vakit geçiremiyoruz, ben ayrı

yaşıyorum ailemden şu an. Nedir onun adı ama o yakınlığımı, her zaman annedir beni hayatta, en önde gelen şey benim için annedir ondan sonra da aile bireyim gelmez ikinci sırada başka işte çok yakın arkadaşım gelir vesaire şeklinde devam eder.”

K7, ebeveynleri ile olan ilişkisinden şu şekilde bahsetmiştir:

“Genel olarak babamla aramızdaki iletişim çok kuvvetli değildir. Hatta yeni yeni baba-kız olmayı öğreniyoruz denebilir. Annemle çok bağlı bir ilişkimiz vardı o da zamanla kopma noktasına geldi ister istemez. Öncesinde anne ile sürekli bir bağ kurduktan sonra işin içine bir de farklı bir kişi girip bağ kurmaya çalışılınca iki tarafta da bozulma oluyor ya da belki önceden yaşadığı o annelik ve babalığı birlikte yapmanın verdiği yüklerle kendisi de bir parça geri çekiyor. Öyle bir şu an çok memnun olmadığım bir ilişki düzeyinde devam ediyoruz ama öncesinde çok kuvvetli bir ilişkimiz vardı annemle, babamla hiçbir zaman olmadı. Belki büyük çocuk olmanın verdiği bir sıkıntıdır belki, çocukluğum ve ergenliğimde hiç yanında olamamamın verdiği bir sıkıntıdır. Ne o bende baba olduğunu anlayabildi ne ben onda babamı anlayabildim. Sallantıda bir baba kız ilişkimiz var. Büyük kavgalar edip birbirimizle iki üç yıl konuşmadığımız zamanlar oldu. Sonra çok kaynaştığımız zamanlar oldu. O dengeyi kuramıyoruz bir türlü.”

K8, ailesi ile ayrıştığını, ailesinin davranışlarına ve fikirlerine saygı duyması gerektiğini şöyle anlatmıştır:

“Çok yardımsever insanlar, iyi niyetli insanlar ama temel noktalarda ayrıştığımızı düşünüyorum. Onlar da eğlenmeyi seviyor ama biraz buraya geldikleri için yozlaştıklarını düşünüyorum. Eskiden biz çok gezerdik, çok tatile giderdik. Sonra uçtu, gitti o insanlar, sinir oluyorum buna. Bir de şey, beni daha çok bana bırakmıyorlar. Kendi istedikleri gibi olmamı istiyorlar. Mesela annem daha kapalı giyinmemi istiyor. Ben daha açık giyinmek isteyen, biraz daha kendine bakmak isteyen, tamamen kendi tercihlerimi yapmak isteyen bir insanım ama onlar bazı şartlara, koşullara beni sığdırmaya çalışıyorlar, kendi düşünceleri bazında gitmemi istiyorlar, ben bunu istemiyorum ve istemediğim için de yapmıyorum, bayağı da buna karşı çıkıyorum. Düşünce eğer bana uymuyorsa, bu kabullenmek demek değil, bana tamamen aykırı bir şeyse kabullenmekle, onaylamak farklı şeyler bunun farkındayım, karşınızdaki insanın davranışlarını onaylamak zorunda değilsiniz ama kabul edip saygı duymak zorundasınız, hele ki bu ailenizden bir insansa ama bunlar bana tamamen aykırı hissediyor, kabul etmiyorlarsa ben de onları hiçbir şekilde kabul etmiyorum. Bu yüzden kendi doğrultumda, kendi çizgimde

gitmeye çalışıyorum ama tabii ki de şu an okuduğum için, bazı özgürlüklerim elimde olmadığı için, örneğin ekonomik özgürlüğüm, istediğim her şeyi yapamıyorum.

4.2.1.2. Arkadaş İlişkileri

Arkadaşlık ilişkileri, en az iki bireyin birbirine karşı hissettiği yakınlık ve duygusal bağ ile oluşan ilişki türüdür. Katılımcılar, arkadaşlarıyla olan ilişki deneyimlerinden şu şekilde bahsetmiştir:

“K1: Arkadaşlık ilişkilerim iyidir ya. İnsanlarla çabuk kaynaşırım. Yakın arkadaşlarım var. Berk, çocukluk arkadaşım, Adana’dan bu yana, Neco var, Mustafa var, Beşir var. Beşir kan kardeşim gibidir çünkü her haltı beraber yedik. Güzeldir mesela buradan çıkınca büyük ihtimal onların yanına gideceğim. Ya arkadaşlık ilişkilerim iyidir, herkesi dinleyip anlamaya çalışırım, çözüm üretmeye çalışırım ama bu sadece arkadaşlık ilişkilerimde böyle...”

A: Arkadaşlarınızın hayatınızdaki yeri nedir?

K1: Önemlidir, benim için önemlidir. Şu an arasalar, yetiş deseler, koşarım, iki elim kanda olsa yine giderim.

A: Ne tür paylaşımlarda bulunursunuz arkadaşlarınızla?

K1: Yani başımız sıkıştığında birbirimize gidebiliriz ya da çok özel bir şey olduysa konuşuruz, bunun nasıl üstesinden geliriz, ne yapabiliriz diye. Günün on üç, on dört saati beraberiz çünkü, ya tiyatro provasında, ya bir yere gidip oturduğumuzda ya da bağa gittiğimizde. Sürekli beraberizdir ya. Mesela ben buradan çıkacağım, onların yanına gideceğim, gecenin birine kadar belki beraberiz.”

“K2: ...birçok arkadaşıma vakit ayıramıyorum ve vakit ayıramadığım zaman da bana bir şeyler katacak, güzel konulardan konuşabildiğimiz, siyasi, politik konularda aynı perspektiften baktığımız, beni daha ileri götürecek ya da benden daha bilgili, daha donanımlı kişilerle daha fazla arkadaşlık yapmak istiyorum ve bu yönde bir çaba gösteriyorum.

A: Arkadaşlık ilişkilerinizi nasıl yaşarsınız, nasıl deneyimlersiniz?

K2: Şu anda mesela o beş kişi dediğim arkadaşlarımın hepsiyle lise, üniversite ve dersane ortamlarında tanışıp çok ciddi olarak arkadaşlık ilişkilerimizin ilerlediği kişilerdir, oralarda edindiğim. Şu an artık yüksek lisans döneminde bir insanı tanıdığım zaman ilk önce durup biraz konuşmalarına, olaylara bakış açısına ardından eğer konuyla ilgili tam onu süzemediysem, onun nasıl bir insan olduğunu anlayamadıysam ona sorular sorarak hayata

bakışını, olaylara bakışını tartarak belki biraz çok fazla makyavelist olacak ama işime yarayacak bir insan olacak mı, mesele sadece bana iş getirecek gibi değil de gerçekten onla vakit geçirdiğim zaman bu vakit bana bilmediğim şeyleri, benim eksik olduğum şeyleri ya da ben hep arkadaşlarıma beni eleştirin derim. Benim zayıf olduğum, benim kötü olduğumu düşündüğünüz şeyleri bana söylerseniz, ben bunları daha iyi düzeltmem konusunda onlardan yardım isterim. Böyle bir insan mı acaba diye onu dinleyerek anlamaya çalışırım.”

“K3: Mesela, statüsü önemli oluyor. Lisedeki bir arkadaşınızın statüsü yok zaten, lise arkadaşınız. Onunla ilişkinizde buna bakmazsınız ama daha sonra biriyle bir ilişki kuracaksanız, mesleği önemli olabiliyor, bence. Çünkü belli bir seviyedeki insanlarla artık arkadaşlık kurmak isteyebilirsiniz. Şeye inanyorum “insanlar en yakınında bulunan beş kişinin ortalamasıdır”.

A: Peki bu nasıl geliyor size? Neler hissediyorsunuz?

K3: Neler hissediyorum... Gelirken aslında ben yolda da bu sözü düşünerek gelmişim. Bazen böyle sözler üzerine çok uzun uzun düşündüğüm olur çünkü. Bence insanların zeka düzeyleri farklı değil, herkes yaradılıştan aynı ama insan kendini geliştirerek belli bir noktaya ulaşıyor ve etrafınızda gerçekten sizi aşağı çekebilecek insanlar varsa, isteseyiz istemeseyiz de çekilmek zorunda kalıyorsunuz ama etrafınızda verdiği bilgilerle, bakış açılarıyla, dünya görüşleriyle sizi gerçekten yukarı taşıyabilecek insanlar olursa, yine isteseyiz istemeseyiz de belli bir noktaya gelebiliyorsunuz. Çünkü sohbet ediyorsunuz arkadaşınızla, ilgilendiği şeyler, mesela var yakın çevremden, böyle bir örnek üzerinden gidebilirim. Bir arkadaşım Youtube’da çok vakit geçiriyor ve sürekli makyaj videoları izliyor, onunla ettiğimiz sohbetler bu. Bu bana bir şeyler katıyor mu, hayır katmıyor, çünkü ben ilgilenmiyorum. İlgilensem belki daha verimli bir sohbet olabilir ama ilgilenmiyorum. Diğer bir arkadaşım yine Youtube’da fazla zaman geçiriyor ama izlediği şeyler farklı. Hayatla ilgili pratik bilgiler, belgeseller izliyor, farklı şeyler yapıyor ve bunları paylaşıyor. Bak diyo savunma sanatları ile ilgili bir belgesel izledim, şurada, şu ülkede şöyle şöyle yapılmış. Bu bana bir şey katar mı, evet, en azından genel kültür, bir bilgi. O yüzden çevremizde bulunan insanlara büyüdüğümüz zaman, daha çok dikkat ediyoruz.”

“K4: Bazı insanlar var, sosyal medya delisi deyim, zaman geçiremiyorum o insanlarla. Ankara’dayken birkaç arkadaşla oturduk, konuştuk falan hani biraz sosyal medya aşağı, sosyal medya yukarı oldu. Ben rahatsız oldum, boğuluyor gibi oldum konudan. Daha önemli şeyler var ki konuştuğum kişi iş hayatına girmiş birisi, nasıl oluyor, çalışma hayatı nasıl, sıkıntı

yaşıyor mu hani bunları konuşabilecekken diğer konuyu konuşmak çok boş geldi. Evet belki o sürekli iş konuşmaktan bunılıyor, bunu da anlayabilirim ama iş dışında da konuşulabilecek daha makul, mantıklı konular varken sürekli sosyal medya konuşmak bana anormal geldi. O açıdan arkadaş konusunda seçiciyim. Önemli şeyleri veya önemli olduğumu düşündüğüm şeyleri konuşabileceğim insanlarla arkadaş olmayı tercih ediyorum ve zaten hani bu tercih ettiğim arkadaşlık ilişkilerinde de boş yapabiliyorum. O açıdan az arkadaşım var ama bana yetiyor.”

“K5: ... sadece beraber hoşlandığımız, doğrusu hoşlanmadığımız şeyler de yaparız ama, arkadaşlık sürecimiz hiçbir şekilde kavgalı geçmedi mesela, yıllardır beraberiz, en az beş yıldır falan, hiçbir şekilde aramızda uyuşmadığımız bir durum olmadı. Sadece bir kere böyle ikimizde ters anına denk gelir onu unutmamızdır ama onun dışında hiç birbirimize ters bir şeyimiz olmaz. Sert bir şey söylersiniz ama asla öyle algılamam mesela, çünkü o insanın içindekini biliyorumdur. Bana ne demek istediğini anlarım ben. Hiçbir şey söylemese ya da ters bir şekilde söylese bile dışardan bir göz der ki hani bu, buna, bunu nasıl söylüyor ama ben kesinlikle öyle algılamam. O, onu demek istemedi zaten, biz biliyoruz kıvamı olur. Hani öyle bir arkadaşlık sürecidir bizimki.”

“K6: Önemlidir bayağı. Çok önemli yeri vardır. İnsan arkadaşlarıyla birlikte vardır yani tek başına yaşayamazsın, bir yere kadar. İki saat sonra ben sıkılırım, biriyle konuşmadan duramam. Arkadaşlarım da benim hayatımda gerçekten çok önemlidir. Hatta aldığı bir kıyafeti bile ilk onlara gösterirsin, işte aldığı bir teknolojik aleti bak böyle bir özelliği var diye ilk ona gösterirsin gibisinden ve her şeyini onlarla paylaşırsın. Arkadaş ve dost farklı şeydir hani biliyorsun. Dost sıfatında olanlarla tabii ki çok çok daha samimi, yakın olursun, her şeyini paylaşabilirsin vesaire ve bu saydığım isimlerin hepsi benim birçok şeyimi, neredeyse her şeyimi bilirler.”

“K7: Ben arkadaşlık ilişkilerini beraber yan yanayken, eğlenebiliyor musun, konuştuğunu anlayabiliyor musun, hoş vakit geçirebiliyor musun, benim için bu yeterli sebep. İlla dar gününde yanında olmak zorunda değilsin. Bilmiyorum, öyle.

A: Peki arkadaşlık ilişkilerinizi nasıl yaşarsınız, nasıl deneyimlersiniz?

K7: Çok arayıp sormam ben. Arkadaşlarımdan da benden bunu beklemesini istemem. Çünkü öyle nasılsın, ne yapıyorsun, bugün nasılsın, yapamıyorum. Erkek arkadaşım da o bağ yok. Sürekli mesajlaşayım, telefonda konuşayım yok. Arkadaş bağım, belki yıllarca görüşmemişsindir, şu masaya oturduğunda aynı diyalogu kurabiliyorsan bence iyi

arkadaşıdır. İlla zor zamanda yanında olması gerekmiyor. Zaten insanlar zor zamanlarında yanlarında birileri olsa da olmasa da tek başına atlattıyor bu zor zamanları. Hani sen benim yanımdaydın zor zamanımda ama ben yine de tek atlattım. Yanımda olsan olmasan sıkıntı değil. Sen de benden bunu bekleme, ben de senden bunu beklemeyim. Çünkü benim sana verebileceğim farklı, senin bana verebileceğin farklı. Biraz daha ben bunu bekliyordum, sen bunu yaptın modunda arkadaşlık ilişkilerim. Bu da beni huzursuz ediyor zaman zaman ama yine de idare eder bir arkadaşlık seviyem var.”

“K8: Bu yüzden altı, yedi belki de çok daha fazla yıldır arkadaşız onlarla ve çok samimiyiz. Hepimiz yüzde yüz aynı kafadayız diyemem, ben aralarında çok “Pelinsu” kalıyorum, biri daha rock n roll, metalic, diğeri daha mantıksal, bu çerçevede gidiyoruz ama hepimizin ortak tabanda bulunduğu şeyler var, eğlenebiliyoruz, dertleşebiliyoruz, saygımızı kaybetmiyoruz ve fikir tartışması da yapabiliyoruz veya şeyi de seviyorum onlarla, eğleniyoruz ama mantıksal anlamda da kendimizi geliştirmek için de bir şeyler yapıyoruz. Mesela geçen bir arkadaşım -Franz Kafka'nın Dönüşüm kitabı var- o siyaset okuyor, derste o kitabı tartışmışlar, beni aradı o derste yaptıkları tartışmayı, kitabın ana temasını, bizim anlamadığımız yerlerini anlattı. Birbirimizi bu şekilde geliştirmek için önerilerde bulunuyoruz. Bunlar hoşuma gidiyor, arkadaşlık ilişkilerimizde bunların olması güzel.”

4.2.1.3. Romantik İlişkiler

Romantik ilişkiler, en az iki kişinin birbirine karşı hissettiği yakınlık ve duygusal bağa ek olarak kişiler arasında aşk duygusunun olduğu ilişki türüdür. Katılımcılar, romantik ilişki deneyimlerinden şöyle bahsetmiştir:

“K1: Aslında çok kültürlü bir kız. Biraz rahat yetişmiş, aile yapısı, kendi kültürü. O bana ters geliyor ve ben mesela net cevaplardan hoşlanırım, onu aradığımda Kayseri Park'ın orada değilim demek yerine Kayseri Park'ta alışverişteyim ya da Kayseri Park'ın orada Tostbaa'da oturuyorum, net olsun, çevre olarak söylemesin bana tam oturduğu yeri, tam konumunu versin istiyorum. Bunları yok sayıyor, bana babam bunları demiyor diyor. Ben baban değilim. Uzun boylu mesela filinta gibi çok severim. Dalgalı dalgalı saçları, gülüşü çok güzel, gamzesi var, bazen dalıp giderim. Çok tatlı bir kız da ben çok yoruyorum onu ama eskiden gösterdiği ilgiyi göstermiyor, bu üç haftadır filan göstermiyor. İlk başlarda hani o kadar ilgi, alaka gösteriyordu ki tamam ya demiştim rahatım ama şu an resmen hani uçurumun kenarındayım, ellerim sürekli terliyor da aşağı düşecekmiş gibi hissediyorum. Çünkü ilgiyi kesti, bu da benden kaynaklı çünkü yoruyorum, sorguladığım için, çok sorguladığım için.”

“K2: ...o ilk ilişkimdi ama ciddi olarak bir çocukluk şeyiydi diyebilirim. Evet, benim yaşadığım ve hissettiğim çok büyük ve ağır duygusal bir beğenmeydi ama bunun devamında o kişinin bir şey söylemeden çekip gitmesi, şehir değiştirmesi, numarasını değiştirmesi, sonra bir numaradan selam ben Gökçe diye mesaj atması sonra neden ayrıldığımızı veya aldatıldığımızı bilmeden başka bir ilişkiye başlaması gibi bir şeyle sonuçlandı.”

“K3: Biraz daha mesafeli olmak gerektiğini düşündüm. Çünkü biz aynı şehirdeydik, aynı okuldaydık, sürekli birlikteydik, günün büyük bir çoğunluğunu birlikte geçiriyorduk. Aslında yan yana olmanın, sürekli yan yana olmanında dezavantajları olduğunu düşündüm. Biraz birbirimize belki kişisel alanlarda saygı göstermedik gibi geliyor. Bunlara dikkat etmedik gibi geliyor. O yüzden, çıkardığım bir sürü şey var, bir sürü tecrübe, bunlar deyim, bir daha yapmamam gereken...”

A: Peki bununla ilgili aklınıza gelen örnek var mı, kişisel alanlarınıza saygı göstermediğinizle ilgili?

K3: Evet, mesela arkadaşlarımızla bile bir şeyler yapacaksa, birbirimizi çağırıyorduk. Bunu istekli olarak yapıyorduk ama belki bu bize zarar verdi diye düşünüyorum çünkü her şeyi palaşmak çok da iyi değil bence. En azından arkadaşlarımızla olduğumuz vakitlerde sadece arkadaşlarımızla olsaydık. Dediğim gibi isteyerek yaptık ama gerekli bir şey değilmiş.”

“K4: Güvenmek isterim, konuşabilmek isterim, benim sıkıntılarımdan biri de buydu hani ben mesela felsefedir, sosyolojidir bu alanlar üzerine konuşmayı severim, partnerim bu alanlar üzerine konuşmayı çok seven birisi değildi. Bir şekilde dört sene geçti ama bu benim hep içimde kalmış olan bir şeydir. Çünkü konuşmak istediğim zaman konuşamayacağım bir konu var ve bu konu benim için önemli, ben bu konuyu önemsiyorum ve çok boş bir konu da değil, toplumsal bir konu, düşünsel bir konu, insanlara zarar verecek bir konu da değil, zamanlarını harcayacak bir konuda değil, o açıdan hani gerek bunları gerek başka önemli gördüğüm şeyleri konuşabilmek isteyeceğim biriyle birlikte olmak isterim. Başka, bunlar oldukça büyük sıkıntılar çıkacağına inanmıyorum ve en önemlisi saygı yani, saygılı bir ilişki, güven içerisinde saygılı, düzenli, konuşulabilen bir ilişki olmasını tercih ederim.”

“K5: ...şimdiye kadar hayatımda öyle tek bir insan olmuştu, tek bir insanı ciddiye alıp, hayatıma aldım seni demiştim. O insanla da güzel, gerçekten ciddi bir ilişkimiz vardı. Zaten uzaktaydık birbirimizi çok görmüyorduk ama hani ailesi, akrabaları, birçok insan beni tanıyordu, biliyordu. Tanıyordu demeyim ama biliyorlardı. Hani sadece flört kıvamında giden bir şey olmadığı için bunları söylüyorum. Daha sonra durduk yere hiç bir nedeni olmadan

sadece bahanelere sığınarak terk etti ama nedeni hiçbir şekilde anlamadım. Sadece terk etti, sadece bahane çünkü hani şeyi bilirsin bir neden sunar, neden sunsa bunu çok şeyce bulurum, çok güzel bir şey ya derim. Karşımdaki insan bana samimi bir şekilde, çünkü o insan senin hayatında, samimi bir şekilde şey diyor, hani bir neden sunuyor, bak Kadriye böyle böyle, bu sebepten dolayı ama bahane sunuyorsa bana ve ben bu bahanelerin bahane olduğunu anlıyorsam belli bir süre sonra tabi ki üzer. Çünkü hayatıma böyle bir insan mı almışım ben derim. Bunu da dedim yani sonrasında.”

“K6: Yani romantik, platonik olarak, tek taraflıda olsa yaşadığımı düşünüyorum çünkü öyle zamanlarımız geçti ki ben böyle tepside kahvaltı yapar uyandırırđım, yazları beraber aynı evde kalırken, işte kalk sana tost yaptım bilmem ne falan, o aynısını bana yapardı, beraber uyurduk. Ya onda vardı zaten ve atladığım bir detay var, bunu o ilk öğrendiği zaman bana şöyle bir cümle kurmuştu “bunu zamanında benimle paylaşıydın her şey daha farklı olabilirdi”. Bu ne demek yani, benim yorumladığım kısmı hani şey, iş işten geçmeden önce sen söylemiş olsaydın belki de birlikte olabilirdik demek. Ben böyle yorumuyorum bunu ama işte artık geçti ama olsun bu arkadaşlığımız değişmeyecek, dostluğumuz hep baki kalacak. İşin romantik boyutunu orada ben yaşamış gibi hissediyorum ama tabii ki bilinçli ya da karşılıklı, paylaşarak yaşamak olan, kimsenin yaşadığını zannetmiyorum bunu zaten, benim kendi yaşam biçimimden bahsediyorum, hiç bir geyin bunu yaşadığını zannetmiyorum. Yani kendilerini kandırıyorlar gibi geliyor bana. Yani çünkü artık öyle bir kendi içimize dönüş furyası başladı ki adam cinsel oryantasyon olarak bile mesela kendisine beklediği şeyi veremeyecek kişiyle sevgili oluyor, sözde. İki tane pasif eşcinsel sevgili, yersen. O yüzden inanmıyorum, iki erkeğin böyle bir paylaşım yaşayabileceğini zannetmiyorum. Saçma geliyor. Doğaya gerçekten aykırı bence. Duygusal anlamda zor.”

“K7: Yani normalde bana sormadan bir karar vermesini, mesela tanışmaya gelecekler, aileler tanışacak. Biz önce anneler gelsin annem, teyzem, anneannem diye düşündük dedi bana. Bunu bana neden sormadın, hani önce bana sorman gerekiyor. Belki ben önce anneler değil de çekirdek aile tanışsın istiyorum. Bu duruma çok fazla yükseldim. Çünkü ben bu sene evlenmek istemiyorum, seneye evlenmek istiyorum. Tamam, bu sene evlilik teklifi etti, iyi, güzel ama seneye evlenmek istediğimi bildiği halde, nişanla düğün arasını, evlilik arasını çok uzun yapmamak istediğimi bildiği halde bu sene evlilik teklif etmesi beni huzursuz etti. Kendisine de söylediğim halde bunu tekrar yapması, hevesini kırmak da istemiyorsun çünkü çok uğraşmış, bir şeyler yapmış. Mutlu oldum mu, olmadım mı onu da anlamıyorum. Bir korku basıyor. Ondan

sonra hadi geleceğiz telaşı, beni bu şekilde istemediğim bir şeye zorladığı için bunda çok büyük kavga ettim. Bana niye sormuyorsun, belki ben öyle düşünmüyorum.”

“K8: Onun dışında da çok fazla ilişki yaşayamadım burada çünkü kafama uymuyor burada insanlar, bir kısıtlama getirmeye çalışıyorlar bana, ben kendi sunduğum rahatlığı bekleyen de bir insanım. Ben kimlesin, neredesin, ne yapıyorsun diye sormam, ne haber, nasılsın, o anki normal günlük modda sorarım ama sorgulayıcı bir nitelikte olmaz. İlla bana bir şeyleri yaptığını haber vermek zorunda değildir. Sürekli birbirimizle görüşmek zorunda değildir. Dediğim gibi görüşmek isterim, miç miç olmak isterim ama ilişkide de olsak bir saygı ve kendi alanı olması gerektiğini düşünüyorum insanların hem benim hem karşı tarafın, kendi arkadaşlarıyla buluşabilir, sohbet edebilir, konuşabilir. Özellikle de şeye çok dikkat eden bir insanım, o kendi arkadaşlarıyla buluştuğunda konuşmam, mesaj atmam. Arkadaşlarıyla ayrıldıktan sonra konuşuruz çünkü o insan, o insanlarla konuşmak için buluşmuştur, o yüzden bir araya gelmiştir, neden bana zaman ayırsın ki, vakit geçirsin ki telefon başında özellikle, yüz yüze arkadaşlarıyla sohbet, muhabbet etsin, bu çok daha değerli bir şey diye düşünüyorum o an için, biz yine buluşuruz. Dediğim gibi rahat bir insanım ama bu rahatlığı bana çoğu insan sunamadığı için çok da kafam uyuşmaz ve uyuşmadığım sürece bu konuda hayatımdan çıkarmaktan da tereddüt etmem.”

4.2.2. Diğeri

Bu alt tema, katılımcıların düşünce ve davranışlarını diğerlerine göre yapılandırmalarına, diğerinden etkilenmelerine dair ifadelerinden yola çıkılarak belirlenmiştir. Diğeri alt teması tüm katılımcıların paylaşımlarında yer almaktadır.

K1, diğerlerinin kendisi hakkında bilmelerini istemediği bir konudan şöyle bahsetmiştir:

“K1: Ya açmaya gerek duymuyorum gerçekten hani olabilir, insanlar ne bileyim mesela ben şurada otururken korktuğumu söylesem, tamam korkma der ama neden bilsin ki korktuğumu yani korkak olduğumu neden bilsin, bunu istemem. Gözünde korkak olarak görünür müyüm söylesem onu da bilmiyorum ama yine de istemem ya. Sadece korkak olduğumu bilmesinler diye konuşmuyorum büyük ihtimal. Başka açıklaması yok.”

K2, kendisinin aileye katılımı sebebi ile anne ve babasının bazı şeylerden feragat ettikleri yönündeki düşüncelerini şu şekilde dile getirmiştir:

“K2: ...anne ve babamında aslında daha ben doğmadan önce daha farklı bir hayatları olduğu hem dinsel kimlik açısından hem de arkadaşları olur, bir yerlere gittikleri, gezdikleri

belki de benim sonradan olmam ve okula devam etmem onların bu hayatlarından feregat etmelerine belki de isteyerek vazgeçmelerine sebep oldu.”

K3, partneri ile yaşadığı problemleri, ailesinin partnerine farklı bir şekilde bakacağını düşündüğünden dolayı partneri hakkında ailesi ile paylaşım yapmamasını aktarmıştır:

“K3: Yani erkek arkadaşım ile yaşadığım bir tartışmada da tıpkı normal arkadaşlarımla olduğu gibi fikir almak için aileme anlattığımda, beni üzdüğü için ona karşı bir önyargı beslediklerini gördüm. Yani sinirlendiler kendi içlerinde, üzüldüğüm için. Ona arkadaşlarıma baktıkları kadar objektif bakamadılar. O yüzden anlatmamayı tercih ettim daha sonraki dönemlerde.”

K4, diğerlerinin kendisine yönelik algılarını ve onaylama davranışlarını umursamadığına dair düşünce ve deneyimlerinden şu şekilde bahsetmiştir:

“K4: Benim için, benim düşünceme göre dışarının algısını çok umursayan insanlarla ben arkadaş olamıyorum. O yüzden belki de bana sosyal medya üzerine birkaç saat konuşmak anormal geliyor çünkü ister istemez dışarının algısını sorguluyor o mecra, ben şu fotoğrafı koydum kim beğenmiş, kaç kişi beğenmiş, bunlar ister istemez dışarıdan bir onaylanma olarak geliyor. Ben dışarıdan onaylanmak değil, dışarıda insanların beni onaylamasına gerek yok. Ben kendimi dışarıdaki insanlardan üstün gördüğüm için bunu söylemiyorum eğer böyle olsaydı sürekli hani dışarıdaki insanların başkalarını onaylaması gibi benimde sürekli dışarıdaki insanları onaylamam gerekirdi, bu noktada da benim çok sevdiğim şey olan huzuru bulamazdım.”

K5, hayatını partnerine göre yönlendirdiğini aktarmıştır:

“K5: İşte dediğim gibi başlarda neden neden deyip duruyordum ve o insan dönecek olsa o evrede şeyim, bir Kadriye diyecek olsa tamam, hani evet geri döndü, mutlu olacaksın çünkü hayatının, yani şöyleydi o insan hayatımdayken ben hayatımı ona göre yönlendiriyordum. O ileri ki eğitim döneminde ne yaparsa ben ona göre kendimi yönlendiriyordum. İşte onu mu yapacaksın, tamam hadi beraber, çok uzak noktalarda olduğumuz için hayatı bir yerde birleştirmemiz gerekecekti. Hani birleştirmemiz için gelecekteki iş hayatımızı buna göre yönlendirmeye çalışıyordum, bu konuda akıllandım. Bir insana göre hayatını şekillendirmenin saçma olduğu mantığına girdim.”

K6, cinsel yönelimini diğerlerine rahat bir şekilde söyleyemediğini ve söylememesi gerektiğini düşündüğünü aktarmıştır:

“K6: Kızın bir tanesi yıllarca peşimden koştı zamanında, yani artık o kadar dayanamadım, o kadar kıyamadım ki kıza, itiraf ettim ben gerçekten böyleyim. Merhaba ben geyim yapabilen bir insan değilim, yapmamam da gerekiyor yaşadığım ortam gereği, elimde megafon ben ibneyim, eşcinselim, hoo falan diye gezmiyorum ama tutup da hani, kıza artık söylemek zorunda kaldım. Gerçekten içim kıyıldı, ya dedim Cansu ben geyim, “hadi ya, tamam o zaman ben bırakıyorum senin peşini” dedi ve gitti.”

K7, diğerleri tarafından yargılanacağını düşündüğü bir deneyiminden bahsederek, onlarla paylaşma konusunda yaşadığı huzursuzluğu aktarmıştır:

“K7: Şöyle ben mesela erkek arkadaşımın tatile falan gittim. Bu arkadaşlarımın bunu yargılayacağını ya da farklı düşüneceklerini bildiğim için bunda huzursuz oldum, bu tatili arkadaşlarımla paylaşmakta. Yoksa ne yaptığım ne ettiğim ya da ne yapıp ne edeceğim beni ilgilendirir sadece. Bunun işte farklı bakış açıları, belki toplum baskısı, bu noktalarda rahatsız oluyorum. Arkadaşlık ilişkilerime de giren o toplum baskısı. .”

K8, ailesinin kendisini kabullenemediğine ve değiştirmeye çalıştığına dair deneyimini aktarmıştır:

“K8: Duygusal anlamda kabullenilmemiş gibi hissediyorum, hani ben isterdim ki ailem beni olduğum gibi kabul etsin, kendi görmek istedikleri gibi değil. Değiştirmeye çalışıyorlar beni, bu hoşuma gitmiyor. Ben öyle bir insan değilim çünkü görmek istedikleri gibi bir insan değilim. Ben buyum yani, mal bu, elimizdeki ürün bu, Zerrin.”

4.2.3. Güven

Bu tema, katılımcıların, arkadaşlık ilişkilerinde güvende ve rahat ya da güvensiz ve rahatsız hissettikleri deneyimlerine dair ifadelerinden yola çıkarak belirlenmiştir. Güven alt teması tüm katılımcıların paylaşımlarında yer almaktadır.

“K1: Ben arkadaşlarımın yanında hep güvende hissediyorum kendimi. Şu an mesela benim Talas korkum var, Talas korkum. Çünkü başıma bir olay geldi. Arabaya zorla bindirilmiştim. Bir kafede canlı müzik yaparken Beşir ile beraber, kafede garsonluk yapan bir kız arkadaşımızı şeye bıraktık, yurduna bıraktık, Beşir’de o sıra sigara almaya petrole girdi, ben de yürüyorum hani Beşir arkamdan gelir diye düşünüyorum, kendimi bir anda arabada buldum. Ondan beri Talas korkum var. Mesela Neco ile Talas’a gideyim gayet şey bir şekilde gezerim, rahat bir şekilde, güven içinde gezerim, Beşir ile gidip gezerim, Erdoğan ile gidip gezerim.”

“K2: Böyle daha bir süreç olarak birbirimize gvendikten sonra, bir Şeyleri paylaŐtıktan sonra o bir an oluyor belki de eŐref saati gibi, gerçekten o kişiyle gerçekten birbirimizi anlayabildiğimiz belki de konuşmadan belki de aynı nesnelere aynı Şekilde bakmamızın da etkisiyle, aynı anda bir yoğunluğa ulaŐıp oradan sonra artık daha da samimi, daha da iyi, daha da birbirimize yakın olduğumuz durumlarda ben daha da rahat ediyorum.”

“K3: Tam anlamıyla hiçbir zaman. Yani yüzde yüz güvende hissedemeyiz bence.

A: Anladım, bu sizin için ne anlama geliyor peki?

K3: Bu benim için... Aslında... ummm... Her insanın sonuçta kendini gözettiği, kendi çıkarlarını gözettiği bir nokta vardır. Belli bir noktaya kadar sizinkini gözetebilir ama kendininki söz konusu olduğunda sizinkini unutabilir. O yüzden hiçbir insana tam anlamıyla gvenmememiz gerekiyor ama güven konusu bende çok çeşitli dallara da ayrılıyor. Bir konuda güvenip bir konuda hiç gvenmediğimiz bir insan da olabilir mesela. Mesela bir eşyanızı emanet ediyorsunuz ve bu konuda çok gveniyorsunuzdur, eŐyanınıza zarar vermeyeceğine, emanetinize sahip çıkacağına ama bir sırrınızı paylaştığınızda, gidip başkasına anlatmayacağına dair güveniniz yoktur. Güven konusu çeşitli biraz bence.”

“K4: Gerçekten arkadaş olduğumuz zaman, arkadaş olduğumuza inandığım zaman kendimi güvende ve rahat hissedirim. Bunun herhangi bir Şeyi yok, onların beni eleŐtirmesi veya herhangi yaşadığımız bir tartıŐmadan dolayı bana o an sinirli olmaları beni bir güvensizliğe itmez. Arkadaş olduğumu düşünüyorsam onlarla olduğum zaman kendimi güvende ve rahat hissedirim, ekincem yoktur çünkü. ekincem olmadığı için arkadaŐlarımdır diye düşünüyorum.”

“K5: Hımm, karşımdaki insanın sana yargılayıcı bir tavırla yaklaŐmadıđı zaman. Yani karŐındaki insan, bazıları tamamen yargılama gözüyle bakar, eleŐtirme gözüyle bakar. Hani bu gözlerin olmadığı bir yerde, tamamen her Şeyin samimi olduğu bir yerde, her Şeyin net olduğu bir yerde. Mesela fluluk olan Şeyleri sevmem, her Şey net olsun. Her gün kullandığım bir kelimedir ama bana net olun derim. Bir Şey seviyorsan seviyorsundur, sevmiyorsan sevmiyorsundur ama bazı insanlar o kadar seni arafta bırakır ki sana iyiyemiŐ gibi davranır ama içinde neler olduğunu az buçuk hissedersin mutlaka. O hislerin olduğu insanlarla da rahat olamam. Kesinlikle rahat olamam. O insanların yanında asıl ben de olamam oyle de bir mevzu var.”

“K6: Birisi benimle bir Şey paylaŐtıđı zaman.

A: Bu ne anlama geliyor peki sizin için?

K6: Birisi bana güvenip de bir şey anlattığı zaman ben ona daha çok güveniyorum. Aslına bakarsan yani daha güvenli alanda hissettiyor o an özellikle ve bunun etkisi çok uzun sürüyor atıyorum bir ay, iki ay o adama daha çok güveniyorsun falan ve bu sık sık tekrarlandığı zaman, mesela her gün bunun yaşandığını düşün ki biz Nurettin ile her gün konuşuyoruz, her gün gerçekten kimseye anlatamayacağımız, paylaşamayacağımız şeyleri paylaşırız birbirimizle ve hep o alanın içerisinde kesişen küme gibi kalırız böyle, ya tam ortasında oluruz. O yüzden çok güvende hissederim onunla birlikteyken kendimi...”

“K7: Genel olarak rahat ve güvende hissedemem çünkü herkesin baktığı pencere farklı. Benim baktığım yerden bakmaz kimse yani bakamaz. O yüzden mutlaka bir yargılama vardır her insanın içinde gizli de olsa hani yargılamıyormuş gibi görünsede. O yüzden genel olarak hiçbir zaman rahat hissedemem.”

“K8: Yani şimdi şöyle, ben biraz güven konusunda sarsılmış bir insanım. O yüzden kimseye yüzde yüz güven beslemem, yüzde yüz değildir de yüzde doksan-doksan yedidir benim güvenim bir insana karşı ama yani bilmiyorum bunun cevabını size spesifik olarak veremem, her türlü durumda yanlarında güvenli hiss ediyorum.

A: Peki güvensiz veya rahatsız hiss eder misiniz?

K8: Arkadaş konusu sıkıntı ya, bilmem yani ben onu erkek arkadaşım ile aynı yatakta bassam Gizem'i ya da Simge'yi, derim ki baba bana da yer açın yani. Yani ben de iyi bir güven sağladıklarını düşünüyorum, sağlam, köklü. O yüzden güvensiz hissetmiyorum, her türlü durumda güvenli hiss ederim.”

4.2.4. Özgürlük

Katılımcıların, yaşadıkları ilişkilerdeki özgürlüklerine dair deneyimlerinin yer aldığı alt temadır. Bu alt tema K3, K4, K6, K8 katılımcılarının paylaşımlarında yer almaktadır.

K3, romantik ilişkisinin bitmesinin ardından kendi isteklerine dair özgür hissettiğinden bahsetmiştir:

“K3: Onlardan kendimi kurtardığım için aslında kendimi takdir ediyordum. Daha fazla sosyalleştim. Bu anlamda da bana iyi geldiğini düşünüyorum. Hedeflerimi değiştirdim mesela, önceden hedeflerimi onun hayatına göre şekillendiriyordum ama bunu yapmanın kendime büyük bir haksızlık olduğunu farkettim. Kendi isteklerimi hep törpülediğimi farkettim, kendi isteklerim konusunda daha özgür oldum ama yinede ilişki bittikten sonra da tanıdığım için

mutluydum çünkü bana çok şey kattığına düşünüyorum, bakış açısıyla, fikirleriyle, birçok şeyiyle.”

K4, dayatmalar ve onaylamalar olmadan, arkadaşlarıyla birlikteyken özgür ve kendi olmaya dair deneyimini paylaşmıştır:

“K4: Özgürlük. Dediğim gibi toplum onaylamasının dayatılmadığı bir ortamda olduğuma inanıyorum arkadaşlarımlayken çünkü o an benim için fikri önemli olan kişi arkadaşım ve arkadaşımın asıl amacı da o an orada bulunurken beni yargılamak değildir, her ne olursa olsun benim yanımda olmaktır. Bu açıdan da arkadaşlarım beni yargılamadığı ve onay çabasına girmedikleri için beni onaylama ya da onaylamama çabasına girmedikleri için arkadaşlarımla yanında gerçekten özgürüm. Küfür edebilirim, içebilirim, karı, kız muhabbeti yapabilirim, istediğim her şeyi konuşabilirim. Bu da bana tek başıma neler yapıyorsam, düşünüyorsam bunların hepsini arkadaşlarımla yanında yapabilme imkanı veriyor. O açıdan arkadaşlarımla yanında olmak, arkadaşlarımla birlikte olmak benim için özgürlük, kendim olmaktır.”

K6, özgür olmaya ve kendi gibi davranmaya dair deneyimini aktarmıştır:

“K6: İşinde, gücünde, özgürlüklerinin peşinde birisiyim. Çok çok yakın arkadaşlarım beni bilirler. Onlarla rahat olmak isterim çünkü, daha özgür olmak isterim yanlarında kendim gibi davranabilmek isterim.”

K8, bazı konularda özgür olmadığına ve bu sebeple istediği bazı şeyleri yapamadığına dair düşüncesini belirtmiştir:

“K8: ...kendi doğrultumda, kendi çizimde gitmeye çalışıyorum ama tabii ki de şu an okuduğum için, bazı özgürlüklerim elimde olmadığı için, örneğin ekonomik özgürlüğüm, istediğim her şeyi yapamıyorum.”

4.2.5. Kıyas

Katılımcıların, yaşadıkları ilişki örüntülerinde, kendilerini ve ilişkilerini diğeri ile kıyaslayan aktarmalarından belirlemiş bir alt temadır. Bu alt tema K2, K3, K4, K7, K8 katılımcılarının paylaşımlarında yer almaktadır.

K2, arkadaşlarına kıyasla daha kötü bir okula gitmesinden ve bu sebeple arkadaşlarıyla yaşadığı kopmadan bahsetmiştir:

“K2: Sadece ben sekizinci sınıftan sonra arkadaşlarımın büyük çoğunluğun gitmediği biraz da nispeten izbe ve kötü bir okula gittiğim için burda biraz o kopuşu, yani arkadaşlarım artık benle daha az vakit geçireceği çünkü ne kadar bilgisayar oyunuyla, bilgisayarla aynı sınıftayken o şekilde, bir şekilde kendimi ilgilendirebiliyordum ya da arkadaşlığımız daha iyi olabiliyordu ama artık bambaşka okullarda, bambaşka sosyal çevrelerde olunca daha fazla arkadaş yoksunluğu hissettiğimi söyleyebilirim.”

K3, partneri ve ailesinin, kendinden ve ailesinden farklı olduğunu, bunun sıkıntılara sebep olabileceğini anlatmıştır:

“K3: Aile yapılarımız biraz farklıydı ve bu farklılığın ciddi sıkıntılara yol açabileceğini düşünüyordum.

A: Ne gibi sıkıntılar, açabilir misiniz?

K3: Ne gibi sıkıntılar... Mesela, aslında bundan çok bahsetmek istemiyorum ama biraz cimri birisiydi. Yani para konusunda ciddi kısıtlamaları vardı ama parası olmadığı içi değil, parası olmasına rağmen bunları çok kısıtıldığı için bu beni çok rahatsız ediyordu. Çünkü paranız olmayabilir, bunu gayet anlayabilirim ama ailemden böyle bir şey görmedim. Çünkü ailemde gerçekten maddi sıkıntılar çektiğimiz dönemler de oldu ama ne oldu, annemiz babamız bizi karşısına aldı “bu ay şöyle şöyle sıkıntı yaşıyoruz ya da şu süre içinde sıkıntı yaşayacağız, harcamalarımızı kısıyoruz” dendi ve para harcamamayı da bildik ama olduğu zaman kısıtlanmadı, olması gerken gibi. Olduğu zaman kısıtlanmaz ama onun ailesinde de kendisinde de para olsa bile bir kısıtlama vardı para ile ilgili ve bu beni çok rahatsız eden bir durumdu. İleride de hep böyle olacağını düşünüyordum ben çünkü yaptığı her hareketi ileriye dönük de yorumluyordum. Bu konuda mesela hiçbir zaman anlayamayacağımızı düşündüm. Bunlar ileride daha büyük mutsuzluklara yol açabilir diye düşünüyordum.”

K4, ebeveynleri ile olan ilişkisinde, anne ve babasının farklılıklarından bahsetmiştir:

“K4: Mesela işte annem yapması gerekeni zamanında yapar derken bir şey yaptıysam ve gerçekten kızılması gereken bir şeyse ona zamanında kızıyor, zamanında tepki veriyor. Babam ise aniden olabiliyor veya çok yersiz, üç gün geçmiş olayın üzerinden diyelim babam üç gün sonra bu konuyu tekrar açıp üzülebiliyor. Hani geçmiş niye daha ortaya getirip ortamı boğuyorsun, kısıyorsun ama annem böyle değil, söylüyor, geçiyor. Otoriter derken annemin düşüncelerine, görüşlerine bir noktada babamdan daha çok değer veriyorum çünkü çok duygusal değil, mantığıyla düşünebiliyor, mantığıyla karar verebiliyor o açıdan annemin

düşüncelerine bazen daha çok değer veriyorum. Sağduyulu derken herhangi bir olay karşısında daha sakin kalıyor babama karşı, ufak bir şey oldu, bir kaza geçirdik diyelim babam hemen paniklerken annem daha sakin kalabiliyor, daha ne yapması gerektiğini düşünebiliyor.”

K7, kendi romantik ilişkisini, anne-babasının ilişkisi ile kıyasladığını belirtmiş, benzer şeyleri yaşayacağını düşündüğü için evlilikten kaçmaya çalıştığını ifade etmiştir:

“K7: Ben kendi ilişkiyi de annem ve babamın ilişkisi ile çok kıyasladım ve evlilikten sürekli olarak kaçtım. Şu an bile kaçmak için yol arıyorum. Aynı şeyleri yaşamaktan korkuyorum. Yani korkmaktan da ziyade sanki emin gibiyim aynı şeyleri yaşayacağımdan. Erkek arkadaşımın babamdan parçalar buldukça kaçmak istiyorum. Kendimde annemden parçalar buldukça olmaz diyorum. Gördün, izlediğin bir filmin aynısını neden çekiyorsun?”

K8, arkadaşlık ilişkilerinde, kendinin diğerlerine kıyasla nasıl biri olduğunu anlatmıştır:

“K8: Ben onlara nazaran daha şeyim böyle, gerçekten Pelinsu gibi kalıyorum, aralarındaki tek sarışın benim, pembeyi gerçekten severim. Biraz daha moda ilgili bir insanım mesela onlar kıyafet alacakları zaman direkt beni çağırırlar, makyaj malzemesi için bana danışırlar. Onlar biraz daha sert olabiliyorlar, ben onlara göre biraz daha naif ve kırılğam.”

4.2.6. Açıklık

Katılımcıların, ilişkilerinde diğerinin veya kendilerinin açık olmalarına dair deneyimlerini aktardığı alt temadır. Bu alt tema K4, K5, K7, K8 katılımcılarının paylaşımlarında yer almaktadır.

“K4: Konuşurduk, zaten konuşmak zorundaydık. Eğer ben o kişiyi diğer iki grup (ailem ve arkadaşlarım) için feda edemeyeceksem en az o kişinin onların bulunduğu konumda olması gerekir, güven de zaten bu noktada sağlanır. Benim ona her şeyi anlatmam, onun bana her şeyi anlatması noktasında kesinkes bir güven sağlanır. Maraz çıkaran konular olabilir anlatıldığı zaman ama bunların bile konuşulması gerekir ki uzun soluklu bir ilişki düşünülüyorsa bunların muhakkak konuşulması gerekir çünkü belli bir noktadan sonra bazı şeyler için çok geç olabilir. Örnek veriyorum uzun soluklu bir ilişkide beş yıl sonra bir kişi ya aslında ben yıllardır sana şöyle söylüyordum, ben böyle değil de şöyle düşünüyorum dediği zaman, bu o kişi için büyük bir dramdır, kandırılmışlıktır bence. O yüzden ilişkilerde bir şey saklamak bana göre yalan söylemeye eş değerdir.”

“K5: Mesela flu olan şeyleri sevmem, her şey net olsun. Her gün kullandığım bir kelimedir ama bana net olun derim. Bir şey seviyorsan seviyorsundur, sevmiyorsan sevmiyorsundur ama bazı insanlar o kadar seni arafta bırakır ki sana iyiymiş gibi davranır ama içinde neler olduğunu az buçuk hissedersin mutlaka. O hislerin olduğu insanlarla da rahat olamam. Kesinlikle rahat olamam. O insanların yanında asıl ben de olamam öyle de bir mevzu var.

A: Mesela bu net olmaması kişilerin ve durumların, nasıl geliyor size?

K5: Net olmayışları alçakça geliyor bana. Yani net olmadığını mutlaka bilirsiniz bazı şeylerin ve ben bunları açıkça söylerim. Bana net olun, neti neyse onu ol, durum neyse, netlik neyse o olsun. Şu an flusun ve ben bu durumu sevmiyorum diye açık bir şekilde söylerim.”

“K7: ...onlarla paylaşmamaya başlıyorsun zaman zaman çünkü onun bir sıkıntısı var, sıkıntısının geçmesini bekliyorsun ama o da seni sıkıntılı zamanımda yanımda olmadı olarak görüyor. Ben de başka bir karmaşanın içindeydim. Ailemi anlatmaya çalışıyordum, böyle böyle durumlar var diye, evde bu şekilde akrabalarımın gelme durumu vardı, ben senin yanında elimde olmayan nedenlerle olmadım ya da yanımda ol deseydin olurdu. Hani bence açık olması gerekiyor arkadaşların birbirine ben zordayım, yanıma gelin. Ben bunu diyebilmeliyim arkadaşşıma, arkadaşım da bana diyebilmeli. Onun anlamasını bekliyordum dememeli.”

“K8: Aslında o konuda da çok açık bir insanım ben, eski sevgilimden söz etmekten de çekinmem, onun söz etmesinden de çekinmem. Birçok şey anlatabilir bana, bu konuda hiç sınırlayıcı bir insan değilim, seksten de bahsedebiliriz, siyasetten de bahsedebiliriz, futbol maçından da ya da mesela o Hristiyan'dır ben Müslümanım, bu konuda da tartışabiliriz saygı çerçevesi içinde, hiç kısıtlayıcı değilimdir bu konuda, dediğim gibi anlatmak istediği her şeyi dinlerim veya anlatmamı istediği her şeyi anlatırım ama mesela saygı da duyarım mesela eski sevgilimden bahsetmemden hoşlanmıyordur, bahsetmem. Şeye de varım ben, biz sevgilimle de yapmıştık hani bir hatuna güzel denmesi bana garip gelen veya aldatılmış hissettiğim bir olay değil, güzel insan güzeldir, yakışıklı erkek yakışıklıdır, bunu söyleyebiliriz, bu konuda da çekinmem. Ben şey yapardım kıza baksana ya ne kadar güzel, maşallah gibi şeyler yapardım, bu konuda da çok açık bir insanım, rahat bir insanım. Zaten o kişi bana o güveni ve sevgiyi verdiyse birçok konuda birçok paylaşım yapabiliriz, ben bu konuda sınırlayıcı olmam.”

4.3. İlişkilerin Kişisel Boyutu

Bu üst tema, kişilerin ilişki örüntülerinin, kendilerine dair deneyimledikleri olaylar, hissettikleri duygular ve kendilerine dair düşünceleri kapsayacak şekilde tanımlanmasından yola çıkarak belirlenmiştir. Bu temanın, alt temaları “kendilik imajı”, “yalnızlık”, “kaygı/korku ve “sorumluluk” şeklindedir.

4.3.1. Kendilik İmajı

Bu tema, katılımcıların ilişkilerinde kendilerine dair algılayış biçimlerini ifade etmelerinden yola çıkarak belirlenmiştir. Bu alt tema tüm katılımcıların aktarımında yer almaktadır.

“K1: Hırslanıyorum, hırslandığım zaman kötü bir insan oluyorum, önüme kim çıkarsa ezip kalbini kırabileceğim tipten bir insan olabiliyorum ki öyle bir insan değilim. Ya o kadar iğrenç, lanet bir insan oldum ki eskiden korkmazdım, üzülürsem çabuk atlatırdım ama şu an hiçbir şeyi sindiremiyorum içimde, içim berbat.”

“K2: Ben ağlayamamıştım, babam ağladıktan sonra ağlamaya başlamıştım. Ciddi olarak kendimi sulugöz bir insan olarak tanımlayabilirim ama sanki kendi hayatımın içerisindeki büyük dramlara biraz hissizim ama dışardaki ekonomik gücü olmayan bir insanın bir şeyi alamama durumu beni mesela daha fazla duygulandıran bir durum. Bu da belki kendi çok yakınımızda içimizde hissettiğimiz için böyle bir durumu hissedebiliyor.”

“K3: Fedakar buluyorum kendimi aslında. Arkadaşlarımı çoğu zaman dinlerim. İyi bir dinleyici olduğumu düşünüyorum. İnsanların, aslında iletişimdeki en büyük eksikliğinin dinleme olduğunu düşünüyorum ben. Her şeyden önemlisi bence dinleme. Çünkü konuşurken birini dinlemiyoruz da sanki konuşma sırası bana geçsin diye bekliyoruz. İnsanlar sürekli konuşmak istiyor, kendileriyle ilgili bir şeyler anlatmak istiyor ama karşıda ciddi anlamda dinleyen yok gibi geliyor bana. Çok az yani. O yüzden karşıya dinlenildiği hissettirmeye her zaman önem veriyorum. Aynı şekilde beni dinlemelerini de önemsiyorum. Bunu çoğu zaman sözlü olarak da paylaşırım zaten. O yüzden çoğu arkadaşım da benimle bir sorununu, sıkıntısını paylaşmayı seviyor diye düşünüyorum ya da yaşadığı bir şeyi, herhangi boş bir şeyi bile anlatmayı sevdiğini düşünüyorum. Aslında düşünmüyorum söylüyorlar, onların düşüncesi bu.”

“K4: Çok sosyal bir insan değilim. Çok girişken bir insan değilim. Çok arkadaş canlısı bir insan değilim ama hani gerçekten dost edindiğim zaman, arkadaş edindiğim zaman arkadaşlarımla iyi vakit geçirdiğime inanıyorum, geçirebileceğime de inanıyorum.”

“K5: Ya şöyle, ben dağınık ama temiz bir insanımdır, annem de tam tersi her şeyin düzenli olması gerekir. Duvarda hiç bir şey olmayacak, bu kıvamda olduğu için artık ben onu olduğu gibi kabul ediyorum. O da bunun düzeni, sonuçta ben onu değiştiremeyeceğim, hani belli yaşı almış insanlar, bunu almamaş olsa bile ben onu değiştiremeyeceğim için o düzene de karşı çıkmıyorum. Benim hoşlandığım bazı şeyler olabilir belki ama hani o onu rahatsız ediyorsa, bunu yapmam bu kadar. Yani uyum sağlarım sadece. Çok karşı çıkan bir insan değilimdir.”

“K6: Çünkü biraz daha realistik, rasyonel bakabilen bir insanım hayata, matematiksel bakabilen bir insanım. İnsan ilişkilerinde de keza aynı şekilde.”

“K7: Çok duygusal bir insan değilim, umursamaz bir insanım genel olarak. Burçlara inanırım. Burcumun özelliklerini taşıdığıma inanıyorum. Aslan burcunun verdiği umarsızlık var üzerimde.”

“K8: Biraz rahat, biraz gevşek, hayır, fazlasıyla rahat, biraz gevşek bir insanım. Kolay uyum sağlayabilen bir insanım ortamlara, insanlara ama tabii ki de belli sınırlarım vardır, bu hiç sınırum yok demek değildir. Gezmeyi seven bir insanım, eğlenmeyi çok seven bir insanım. Hayatımı dolu dolu yaşamak isteyen bir insanım kesinlikle ama yanlış yerde doğduğumu ve yanlış ailede büyüdüğümü düşünüyorum.”

4.3.2. Yalnızlık

Bu alt tema, kişilerin hissettiği yalnızlık ve tek başınalık deneyimlerini aktarmalarından yola çıkarak belirlenmiştir. Bu alt tema K1, K2, K6, K7, K8 katılımcılarının paylaşımlarında yer almaktadır.

“K1: Kendimden bahsedeyim, melankoliyi seven bir insanım, yalnız kalmaktan korkarım, aslında çok korkarım, kendime güvenim yok, bunu kabul ediyorum ama bu şeye süreleyenler de, bu yapılandırmaya sürükleyenler de yine insanlar, zamanında yaşadığımız ilişkiler ya da aile olayları bunlar ama genelde her zaman melankoli. Melankoli benim için birçok şeyi ön plana çıkarıyor aslında, güzel yazılar yazabiliyorum, şarkıları daha tutkulu dinleyip daha tutkulu söyleyebiliyorum. Öldürdüklerimi ve sevdiklerimi orada izleyebiliyorum. Melankoli benim için bu.

A: Tanımını yapacak olsanız melankoli nedir sizce, sizin için ne ifade ediyor?

K1: Melankoli yalnızların toplandığı bir yer ya bence.

A: Nasıl bir yer?

K1: Yalnız insanların toplandığı, herkesi kaldırabilecek bir yer. Büyük bir çukur, benim için tanımı bu melankolinin, büyük bir çukur. İçi siyah, kocaman bir çukur.”

“K2: Gittiğimde, havaalanından indiğimde böyle yapayalnızım bir şekilde bir ulaşım aracına binerek bir şehire gitmem gerekiyor. Orada o hayatın zorluğuyla tek başıma kalmanın ilk korku anı ama ardından gerçekten burada olduğum için mutlu olduğum ve deneyerek bir şeyleri, ailemin hallettiği ya da ailemin yol açarak bunu buraya götür, bunu buradan al işin hallolur gibi değil de benim kendim çabamla, kendi dil dökmemle hatta yabancı dille bunu zorlaştırarak böyle bir şey yapmam beni daha güçlü hissettirdi. Yani hiçbir şekilde onlara ihtiyacım olmadan, bunu ilk hafta başında anlamıştım zaten, o kadar yani gerçekten bana çok iyi geldi hatta belki şu andaki stres seviyemi bile oradaki o tek başıma kalmanın, tek başıma istediğim her şeyi, istediğim şekilde yapmanın sağladığını, bana bir kredi verdiğini söyleyebilirim.”

“K6: Yani şöyle, annemin yaşadığı duygusal boşluk ya da yalnızlık diyelim. Romantik ilişkilerden bahsediyorum. Aynı duygusal boşluğu ben de yaşadığım için onu çok iyi anladığımı düşünüyorum çünkü bizim ilişkilerde duygusal bağlılık çok zordur. Fevkaladenin fevkinde zordur hatta. O insanı bulamazsın hani, bulursun, bulduğunu zannedersin, asla bulamadığını fark edersin. Sürekli böyle ilerler ve birçok insan için de böyledir.”

“K7: Adım atamıyormuş gibi... Ailemle paylaşamadığım gibi arkadaşarımla da paylaşamıyormuşum, yalnızmış gibi, yalnız olmak zorundaymışım gibi biraz daha. Birilerinden bir şeyler saklayarak yapmak beni güçsüzleştiriyor ya da anlatmamak ya da ne bileyim o insanlara açıklama yapmak.”

“K8: Sonuçta tek başımıza dünyaya geldik, tek başımıza ayakta durabilecek insanlarız, hiçbir şeye mecbur değiliz...”

4.3.3. Kaygı/Korku

Katılımcıların kişisel ve romantik ilişkilerine dair kaygı ve korku paylaşımlarından yola çıkarak belirlenmiştir. Bu tema K1, K2, K3, K5, K7 katılımcılarının paylaşımlarında yer almaktadır.

K1, yalnız kalma korkusunu ve kendisine güveni olmadığını şöyle dile getirmiştir:

“K1: Kendimden bahsedeyim, melankoliyi seven bir insanım, yalnız kalmaktan korkarım, aslında çok korkarım, kendime güvenim yok, bunu kabul ediyorum...”

K2, yanlış yapmaya dair olan korkusundan bazı şeyleri hep daha iyi yapmaya çalıştığına dair deneyimlerinden bahsetmiştir:

“K2: ...bizim dışımızdaki birçok yerde bu böyle yapılıyor ama bizim coğrafyamızda hiçbir şekilde insanlar yanlış yaptığı şeylerin neden yanlış olduğunun üzerine gitmiyor. Ben de hep yanlış yapmaktan korkmak gibi belki de bu. Ben kendimi daha iyi bir arkadaş olmaya, daha iyi bir insan olmaya, belki işimde iyi bir mali müşavir olmaya, daha iyi bir tarih okuyucusu olmaya ya da daha iyi bir vatandaş olmaya adanmak için beni eleştirerek kendimi daha iyi bir yerde konumlandırmak istiyorum. Bu yüzden eleştirilmek istiyorum.”

K3, ilişkisinde hisettiği partnerini kaybetmeye, partneri tarafından terkedilmeye ve aldatılmaya dair kaygılarını ve korkularını şu şekilde anlatmıştır:

“K3: Yani evet, her ilişkide olduğu gibi kaybetme korkusu, terkedilme, aldatılma bu tarz korkular.

A: Biraz daha açabilir misiniz bunları?

K3: İmmm. Yani şöyle bir durum var, karşımdaki kim olursa olsun, erkek arkadaşımda olsa, normal arkadaşlarımda olsa, tam anlamıyla sevilemeyeceğimi düşünüyorum. Bu düşünce de sürekli onların gidebileceği, onları kaybedebileceğim, onlarla ilişkilerimin bozulabileceği düşüncesini oluşturuyor bende.

A: Sizce ne oluyorda böyle düşünüyorsunuz?

K3: Bunu bilmiyorum. Mesela karşımdaki kişi çok... Partnerime mesela güveniyordum, beni aldatmayacağı konusuna kesinlikle emindim. Böyle bir eğilimini kesinlikle görmedim. Bu konudaki bir yanlışını hiç görmedim ama her an aldatılabileceğimi de düşünüyordum. Bunu galiba kendimi hazırlamak için yapıyorum ama her konuda yapıyorum ve biraz fazla yapıyorum.”

K5, partneri ile olan geleceğin nasıl olacağına dair kaygılarını ifade etmiştir:

“K5: Dediğim gibi birbirimize çok güvendirildiğimiz için bitecek korkusu çok yoktu. Kaygı da sadece gelecek kaygısı vardı. Yani geleceği nasıl şekillendirelim, nasıl yönlendirelim, işimizi nasıl aynı şehirde kuralım ki beraber ilerleyebilelim kaygısı vardı.”

K7, ilişkisinin ebeveynlerinin ilişkisine benzeyeceğine ve ilişkisinin geleceğine dair kaygı ve korkularını aktarmıştır:

“K7: İlişkimin, anne ve babamın ilişkisine benzemesinden dolayı korku ve kaygı yaşıyorum. Huzursuz bir evlilik yapıp, huzursuz bir evlilikte çocuk sahibi olup, o çocuğu da mutsuz bir hayata mahkum etmekten...”

4.3.4. Sorumluluk

Katılımcıların ilişkilerinde ve yaşamlarında sorumluluk almaya dair ifadelerinden yola çıkarak belirlenen alt temadır. Bu alt tema K1, K3, K4, K6 katılımcılarının aktarımlarında yer almaktadır.

K1, anne-babasının ayrılığının ardından hissettiği sorumluluktan ve bunun hayatına yansımından bahsetmiştir:

“K1: Çok değişti ya, çok sorumluluk yüklendiği için. Çünkü annem-babam ayrılınca bazı şeylerin sorumluluğu, hani kız kardeşimle ilgilenmem, annemle ilgilenmem bana kaldı. Erken yaşta biraz bunları üstüme aldığım için de moralim bozuk. Mesela bir insanın her zaman aç olduğu şey nedir, ilgi. Sorumluluk, benim kız kardeşimi aramam gerekiyor. Arıyorum zaten, tamam abisi olduğum için arıyorum, içimden geldiği için arıyorum ama bazen sorumluluklar böyle yüzünüze vurulduğu zaman dengeniz şaşıyor, şaşmıyor değil. Bunun gibi sorumluluklar ya da geç saatte dışarı çıkabiliyorum, özgürlüğümde kısıtlama yok ama bazı şeylerin bilincinde olduğun için yoruyor bu seni, eve erken gitmem gerekiyor diyorsun çünkü, ailenin tek erkeği sensin o an.”

K3, partneri ile kendisinin sorumluluk alma konusunda farklılıklarını dile getirmiştir:

“K3: Dediğim gibi çok rahat ve bazı şeyleri kafasına takmayan, fazla sorumluluk almak istemeyen birisiydi. Ben de sorumluluk almayı severim aslında, bunları yerine getirdiğimde bu bana mutluluk verir. Bu da beni rahatsız ediyordu.”

K4, sorumluluk sahibi olmadığını düşündüğü için kendisine sürekli sorumluluklar yüklemeye dair deneyimlerinden bahsetmiştir:

“K4: Genelde kendime hep şey yüklüyorum, bir sorumluluk yüklemeye çalışıyorum. Çok sorumluluk sahibi bir insan olmadığımı düşünürdüm lisedeyken. O yüzden belli bir zaman sonra kendime sorumluluklar yükleyip en azından bunları, kendi yüklediğim sorumlulukları yaparsam ilerde kendi yüklenmek zorunda kaldığım sorumlulukları da yapabileceğime inandım. Hani kendime sorumluluklar yüklüyorum, şunu yap, bunu yap, kendini geliştir, şunu öğren, buraya git, şurayı gez gibi. Tabii yüklediğim sorumluluklarda böyle çok insanın hoşuna giden şeyler değil, hani şu diziyi iki günde bitireyim diye kendime bir sorumluluk yüklesem ben

o diziye iki günde değil, bir buçuk günde bitiririm ama insana zor gelen veya o an ki rahatına zor gelen bir sorumluluk yüklediğim için o şey kalıyor yani, iradem o konuda çok sağlam değil. Hoşa giden sorumluluk yüklemiyorum deyim.”

K6, babasının ve kendisinin sorumluluk almaya dair deneyimlerini şu şekilde aktarmıştır:

“K6: Pislik evet, adi, it. Ne demiştim, yani pislik, gerçekten alkolik. Asla şunu yadırgamıyorum, bir insan birine bağlanmayıp bir sorumluluk alacak bir çocuk yapmadığı sürece istediği her boku yiyebilir abi, istediği ile sevişebilir, içebilir, sıçabilir, dağıtabilir ama böyle bir sorumluluğu varsa yapmamalı diye düşünüyorum. Yani ben şahsen bir çocuk sahibi olsam, ona göre yaşamaya gayret gösteririm, çocuk yani. O, bunu başaramadığı için üst üste üç defa fail olduğu, kaybettiği için pislik, yani hiçbir işe yaramayan pislik. Bütün borçlarını sülaleye yıktığı için, bütün herkesin malını üstüne zorla alıp sattırıp harcadığı için pislik, ondan bize hiçbir şey kalmayacağı için pislik, gibi şeyler var.”

4.4. İlişkilerin Tinsel Boyutu

Bu üst tema, katılımcıların ilişki örüntülerine etki eden bazı değer yargılarının katılımcılar tarafından ifade edilmesiyle belirlenmiştir. Bu temanın alt temaları “değerler” ve “akış” şeklindedir.

4.4.1. Değerler

Bu tema, katılımcıların, ilişkilerine ve ilişkilerinin şekillenmesine etki eden dini, politik, kültürel değerlerin ilişkilerde deneyimlenmesinden yola çıkarak belirlenmiştir. Bu alt tema K2, K4, K5, K6, K7, K8 katılımcılarının paylaşımlarında yer almaktadır.

Katılımcılar, ailelerinin muzafazakar bir yapıya sahip olmasıyla ilgili deneyimlerini şu şekilde aktarmıştır:

“K2: Birçok İç Anadolu’da yaşayan mevcut siyasi-politik-dini konjonktürün gereği olarak benim ailem sonradan muhafazakarlaşmış bir aile aslında. Bundan önce annem kapalı değilken ya da babam arada içki içerken, sigara içerken, sigara içtiği dönemden fotoğraflar varken tam olarak 28 Şubat postmodern darbesiyle benim ismimin de o etkiyle oluşmasıyla biz muhafazakar bir aileye dönüşmüşüz. Ben ikinci sınıftayken hacca gitmişlerdi ondan sonra mesela o zaman hiç anlamıyordum, şu an bunun acısını çekiyorum, oynamalı düğüne gitmemeye karar verdiler ya da oynama başlamadan önce vermen gereken bir hediye varsa onu verip devam etmeleri gerektiğini düşündüler. Böyle bir olay döndü ya da zaten hiçbir şekilde

herhangi bir işte bundan üç dört sene önce Aşk-ı Memnu'yu annem takip ediyordu ama biz o sahnelerde kanalı değiştiriyorduk. Bu yüzde doksan Türk ailelerinin büyük bir kısmı İç Anadolu'da yaşayan bunu yapabileceği bir tepkidir ama ben şimdi daha fazla zorladığım zaman ya da bir bira markasıyla ilgili bir şey söylediğim zaman, ben şu an alkol kullanıyorum, ben bir kız arkadaşımınla bir süre beraber yaşadım. Şu an bunları onlara söylesem büyük oranda kalp krizi geçirebilirler. Belki içten içe hissediyor olabilirler ama bunları söyleyemem yani söylememde. Bunları söyleyerek onları üzmemek değil onlara bunların mantıksal olarak benim hayatım olduğunu anlatsam bile sonuçta artık ete kemiğe bürünmüş bir karakterleri var değiştirebileceğimi düşünmüyorum.”

“K4: Dediğim gibi benim ailem muhafazakar olduğu için bazı şeyleri konuşamıyoruz. Bu bazı şeyler de insanlarla birebir ilişkiler, bazı ilerleyen ilişkiler veya çıkıp birkaç kadeh bir şeyler içmek olsun ailemle bunları konuşamıyorum. Birkaç kere konuşmayı düşündüm ondan sonra ister istemez aileme karşı dürüst olayım kafasıyla düşündüm bunları ama bir huzursuzluk çıkacak belli, sonucu iyi bir şeye mi bağlanır, kötü bir şeye mi bağlanır ya da bir sonuca bağlanır mı orası da bilinmez ve hani ben bunları anlattıktan sonra o bahsettiğim özgürlük konusu sürekli kısıtlanma ihtimaline gidilebilecek, şu açıdan kısıtlanma “nereden geldin, ne yaptın, içtin mi, şunu yaptın mı, bunu yaptın mı” gibi sorular soracakları için ve bu sorularda beni bunaltacağı için özgürlüğümün kısıtlanacağını düşündüğüm için bu sorularla hani hiç gerek görmedim. O açıdan da çok paylaşabileceğimi düşünmüyorum.”

K5, ilişkilerinde bir insanı kırmamaya, rahatsız etmemeye dair değer yargılarını şu şekilde ifade etmiştir:

“K5: Karşımdaki insanı boş yere incitmeye gerek yok diye düşünüyorum. Eğer o, o şekilde rahatsızsa neden o insanı rahatsız edeyim ki, yani ben bu şekilde seviyorum diye illa onu kabul edemiyorsa ben kabul ederim. Yani hani benden gidecek ya da eksilecek hiçbir şey yok sonuçta. Önemli olan tamamen bir huzur. Eğer o şekilde huzur korunuyorsa tamam diyorum. Yeter ki huzur olsun gerisi umrumda değil, o kıvamdayım.”

K6, cinsel yöneliminin ve inançlarının, annesi ile olan ilişkilerindeki yansımından bahsetmiştir:

“K6: Benim deist olmam onun için sorun değil artık bunu gerçekten kabullendi ve benim oğlum yanacak mı falan demiyor artık ya da benim gey olmam onun için sorun değil gibi görünüyor hani ya da her işte kalp kırıklığı yaşadığımda anne, bir şeyler oldu diye telefon açtığımda, benimle birlikte ağlarken anne ben yine İstanbul'a gidiyorum dediğimde, gey bara

gidip, sarhoş olup, dans edip, belki otuz kişiyle öpüşme ihtimalimi düşünüp, gözleri dolabiliyor. O yüzden şey değil yani, iyi gibi görünüyor ama aslında o kadar da değil bazı konularda. Onun da körü körüne inandığı ve bağlı kaldığı şeyler var sonuçta, dini boyut vesaire. O yüzden bir nebze üzülüyor kendince.”

K7, ebeveynler ile ilgili toplumsal ve kültürel değer yargılarına dair deneyimlerini açıklamıştır:

“K7: Bilmiyorum bende annem ve babam gibi annedir, babadır ne yaparsa yapsın mantığı yok. Ben saygının da sevginin de kazanılması gerektiğine inanırım, anne de olsa baba da olsa. Neticede dünyaya gelmemizin vesilesi olmaları bunlara sonsuz bir minnet duyacağımız anlamına gelmiyor. Aramızdaki sevgi ve saygıyla, karşılıklı sevgi ve saygıyla minnet duyar insanlar. Ben yaratılmışım, bir şekilde dünyaya gönderileceğim, senin vesilenle gönderilmişim bunun için minnet duymam gerekmiyor. Sen eğer beni sevdiysen, beslediysen, büyüttüysen hani bunu karşılıksız yaptıysan ben sana minnet duyarım ama ben seni okuttum ettim, sen bana böyle davranırsan ben sana minnet duymam. Bu mantık yoktur. Bence bu benim mantığıma ters ya da bilmiyorum o şekilde düşünmüyorum.”

K8, annesinin inançlarının aralarındaki ilişkiye yansımalarına dair şunları paylaşmıştır:

“K8: Mesela annem kapalı bir insan, ona göre benim belim açık giymem günah, kötü bir şey. Evet bunu bana gelip güzel bir şekilde anlatabilir, ben bu yönde gitmek istersem giderim, istemezsem gitmem, bu benim özgürlüğümüdür, bunu kabul etmesi gerekir, onaylaması gerekmez ama bunu değiştirmeye çalışmamalı. Hayır oranı kapatacaksın, buranı kapatacaksın diyemez bana ya da üstümdenkini sündürmez veya dışarı çıkmamı engelleyemez. Bana bu konuda laf söylemeye hakkı olduğunu düşünmüyorum.”

4.4.2. Akış

Bu alt tema, katılımcıların, yaşamlarında ve ilişkilerinde bir şeylerin istemli veya istemsiz bir şekilde gerçekleştiğine dair ifadelerinden yola çıkarak belirlenmiştir. Bu tema K5, K6 katılımcılarının paylaşımlarında yer almaktadır.

K5, ilişkilerde bazı etkileşim ve kopmaların olması gerektiği için olduğuna dair şunları söylemiştir:

“K5: Etkileşimler ve kopmalar.. Etkileşimler tesadüf diyebilir miyiz bilmiyorum. O konuda benim de soru işaretlerim var. Aslında Spinoza bu konuda şey diyor sanki, umm, yani doğanın belli bir şeyi var düzeni var, o düzenin içerisinde bir etkileşimler oluyor ama yolumuz

oraya kadar oluyor. Sonra başka yollar olduğu için kopmalar oluyor o yüzden bu tür şeylere çok saygılıyım. Bir insanla iletişimim koptuysa öyle olması gerekiyordur mutlaka. Yani düzen bu şekildedir derim ve kopartırım o ilişkiyi, elimden geleni yaptıysam tabii.”

K6, hayatın getirdiklerinin, ilişkilerinde yaşadığı şeylerin üstünü kapattığına dair deneyimini şu şekilde ifade etmiştir:

“K6: Bu utandığımdan, sıkıldığımdan, çekindiğımden değil, gerçekten benim için artık önemini yitirmiş şeyler çünkü hayatın sana getirdiği çok daha acı şeyler var hani, üstesinden zor geldiğin şeyler var. Onlar, onların üstünü öyle bir kapatıyor ki iş anlamında, para ihtiyacıdır, boşlukta kalmama, sürekli kendini oyalama ya da sosyalleşme kaygısı...”



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümünde, araştırmada elde edilen veriler literatürde yer alan diğer çalışmaların verileri doğrultusunda tartışılmıştır. Çalışmada, bireylerin bağlanma stillerine göre ilişkilerini nasıl deneyimledikleri, bu deneyimlerde açığa çıkan varoluşçu temaları ve ilişkisel dünyalarını incelemek amaçlanmıştır. “*Bağlanma stillerine göre kişilerin ilişki deneyimlerinde varoluşçu temalardan hangileri görülmektedir? Kişilerin ilişki deneyimlerinde varoluşçu temaların görülmesinde bağlanma stillerinin etkisi nedir?*” sorularına cevap aranan bu çalışmada, katılımcıların deneyimlerini ve elde edilen verileri daha iyi anlayabilmek için nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir.

Toplanan verilerde ortaya çıkan temalardan biri “*ilişkilerin fiziksel boyutu*”dur. Bunun alt teması olan “*fiziksel deneyim*” temasında, bağlanma stilleri farketmeksizin, katılımcılar, romantik ilişkilerinde yaşadıkları problemlerin bedenlerine yansıdığını; yaşadıkları problemlerle baş edebilmek veya salt cinsellik yaşamak için diğerleriyle ilişki kurduklarını ifade etmişlerdir. Stuart ve Noyes (1999), bağlanma ve kişilerarası iletişimde somatizasyon konulu çalışmalarında, kaygılı ve uyumsuz şekilde bağlanan kişilerin ilişkilerinde bedenselleştirme davranışının görüldüğünü belirtmişlerdir. Neumann, Sattel, Gündel, Henningsen ve Kruse (2015), 202 katılımcıyla yaptıkları romantik ilişkilerde bağlanma ve somatizasyon konulu araştırmada, kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilerin romantik ilişkilerinde yüksek düzeyde bedenselleştirme davranışı gösterdiklerini; güvenli bağlanan kişilerin ise romantik ilişkilerinde bu davranışı düşük düzeyde gösterdiklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmada katılımcılardan K5, yaşadığı romantik ilişkide partneri tarafından terk edilmesinin ardından “*...duygularımı çabuk bedenselleştiririm yani direkt mideme girer ağrısı ve uzun süre hiçbir şey yiyemem, hiçbir şekilde hareket edemem, zaten zayıftır bünyem, üç günde dört kilo verdim. O ilk üç günde dört kilo verdim tamamen. Sonra yataktan kalkamadım bir süre ama bu tamamen bedenimle ilgili, stresin mideme vurmaya ilgili*” ifadeleriyle deneyimlerini bedenselleştirdiğini belirtmiştir. Bu çalışmadaki, bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları problemleri bedenselleştirme davranışı sergilediklerine ilişkin verilerin, Stuart ve Noyes ile Neumann ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmalarda verilerle tutarlı olduğu düşünülmektedir.

Katılımcılar, diğeri ile salt cinsellik deneyimi yaşamak için ilişki kurduklarını belirtmişlerdir. Bu temada, katılımcılardan K2 sadece cinsellik yaşamak üzerine diğeri ile kurduğu bir ilişkiye dair, “*...Aslında beni ribaund olarak kullandı ve ben de buna izin verdim*

diyebilirim. Daha cinsel bir mesele üzerine bir ilişki yaşadık” ifadelerini kullanmıştır. Van Deurzen ve Arnold-Baker (2017), insanın cinselliği deneyimlemesini, diğer cinsel varlıklarla kaçınılmaz bir ilişki içinde olmasıyla açıklamışlar ve cinselliğin bedenden ayrılamayacağını ifade etmişlerdir. Bu çalışmadaki cinselliği yaşamakla ilgili veriler, Van Deurzen ve Arnold-Baker’ın görüşleri ile tutarlılık göstermektedir. Bu doğrultuda kişinin salt cinsellik ihtiyacını karşılamak için diğeri ile ilişki kurduğuna ilişkin yorum yapılabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada elde edilen diğer bir üst tema “*ilişkilerin sosyal boyutu*” temasıdır. Bu temanın ilk alt teması “*ilişkiselik*”tir. Katılımcılar, aile, arkadaşlık ve romantik ilişkilerine dair deneyimlerini ve bu ilişkilerde yer alan kişilere karşı hissettikleri yakınlığı ve duygularını betimlemişlerdir. Birincil bağlanma prototipi, kayıtsız stil olan K6 katılımcısı, annesinde duygusal bir boşluk olduğunu, annesinin yalnız olduğunu düşündüğü için bu boşluk ve yalnızlığı kapatmaya dair isteğini, “*Nasıl bir yakınlık... Hani şey böyle, annemi çok yalnız görürüm ben her zaman, duygusal açıdan yalnız görürüm. Yoksa arkadaşsızlık, şu, bu falan değil. Çünkü şey benim için tekrar evlenmediğini söylerdi hep öncesinde. Keşke evlense, hala söylüyorum keşke evlense, daha 46 yaşında ama zor falan diyor. O duygusal boşluğu ben telafi etmeye çalışıyorum zaman zaman ama başaramıyorum. Olmuyor çünkü haliyle. Çok da vakit geçiremiyoruz, ben ayrı yaşıyorum ailemden şu an. Nedir onun adı ama o yakınlığımı, her zaman annedir beni hayatta, en önde gelen şey benim için annedir ondan sonra da aile bireyim gelmez ikinci sırada başka işte çok yakın arkadaşım gelir vesaire şeklinde devam eder*” şeklinde ifade etmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkin bağlanma stilleri üzerine yaptıkları araştırmalarında, kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin olumlu benlik temsillerinin, olumsuz diğeri temsillerinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı zamanda bu bağlanma stiline sahip bireylerin yüksek özerklik duygusuna sahip oldukları, hayal kırıklığı yaşamamak için sosyal ilişkilerden kaçındıklarını belirtmişlerdir. Birincil bağlanma prototipi, güvenli stil olan katılımcılardan K7, ebeveynleri ile olan ilişkisinden, “*Genel olarak babamla aramızdaki iletişim çok kuvvetli değildir. Hatta yeni yeni baba-kız olmayı öğreniyoruz denebilir. Annemle çok bağlı bir ilişkimiz vardı o da zamanla kopma noktasına geldi ister istemez. Öncesinde anne ile sürekli bir bağ kurduktan sonra işin içine bir de farklı bir kişi girip bağ kurmaya çalışılınca iki tarafta da bozulma oluyor ya da belki önceden yaşadığı o annelik ve babalığı birlikte yapmanın verdiği yüklerle kendisi de bir parça geri çekiyor. Öyle bir şu an çok memnun olmadığım bir ilişki düzeyinde devam ediyoruz ama öncesinde çok kuvvetli bir ilişkimiz vardı annemle, babamla hiçbir zaman olmadı. Belki büyük çocuk olmanın verdiği bir sıkıntıdır belki, çocukluğum ve ergenliğimde hiç yanında olamamamın verdiği bir sıkıntıdır. Ne o bende baba*

olduğunu anlayabildi ne ben onda babamı anlayabildim. Sallantıda bir baba kız ilişkimiz var. Büyük kavgalar edip birbirimizle iki üç yıl konuşmadığımız zamanlar oldu. Sonra çok kaynaştığımız zamanlar oldu. O dengeyi kuramıyoruz bir türlü” şeklinde bahsetmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991), aynı çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin olumlu benlik ve diğerleri temsillerinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, yüksek benlik saygılarının olduğu, diğerleriyle yakın ve olumlu ilişkiler kurduklarını da belirtmişlerdir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip K6'nın, annesi ile kurduğu ilişkinin olumlu olduğu ve arkadaşlarıyla sosyal ilişkiler kurmaktan kaçınmadığı düşünülmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip K7'nin, ebeveynleri ile ilgili ilişki deneyimlerinin olumsuz olduğu düşünülmektedir. Bu bilgiler ve paylaşımlar doğrultusunda, bu araştırmanın konu ile ilgili bulgularının, Bartholomew ve Horowitzin sonuçları ile örtüşmediği düşünülmektedir. Diğer yandan Van Deurzen ve Iacovou (2013), insanın diğerleriyle yakın iletişimde olması ya da olmaması farketmeksizin başkalarıyla hep bir ilişki içinde olduğunu belirtmişlerdir. Bu ilişkiler destekleyici veya baltalayıcı, dostane veya düşmanca, rekabetçi veya işbirlikçi olabilir. Van Deurzen ve Iacovou'nun görüşlerinden yola çıkarak farklı bağlanma stillerine sahip bireylerin ilişkilerini farklı şekillerde yaşayabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle Van Deurzen ve Iacovou'nun görüşleriyle araştırmanın bulgularının örtüştüğü düşünülmektedir.

Bu temanın diğer alt teması “*diğeri*”dir. Bağlanma stilleri farketmeksizin tüm katılımcılarda görülen bu temada, kişiler, düşüncelerinin, davranışlarının, kendiliklerine dair şeylerin diğerlerine uygun olmayacağına, bu sebeple diğerleri tarafından yargılanacaklarına veya dışlanacaklarına dair deneyimlerini paylaşmışlardır. Katılımcılardan K3 (birincil bağlanma stili kayıtsız), partneri ile yaşadığı problemleri, ailesinin partneri hakkındaki görüşlerini etkilemesini istemediği için onlarla paylaşmamayı, “*Yani erkek arkadaşımın yaşadığım bir tartışmada da tıpkı normal arkadaşlarımla olduğu gibi fikir almak için aileme anlattığımda, beni üzdüğü için ona karşı bir önyargı beslediklerini gördüm. Yani sinirlendiler kendi içlerinde, üzüldüğüm için. Ona arkadaşlarıma baktıkları kadar objektif bakamadılar. O yüzden anlatmamayı tercih ettim daha sonraki dönemlerde*” şeklinde ifade etmiştir. Bartholomew ve Horowitz'in (1991) geliştirdiği Dörtlü Bağlanma Modeli'ne göre kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler, hayal kırıklıklarına karşı kendilerini korumak için yakın duygusal ilişkilerden yoksun kalabilirler. Bu noktada diğeri tarafından hayal kırıklığına uğramaya dair inancın diğerlerini umursama ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu alt temada

katılımcılardan elde edilen veriler, Bartholomew ve Horowitz'in çalışmasının konuyla ilgili bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Verilerden elde edilen diğer bir alt tema "güven" temasıdır. Birincil bağlanma prototipi, korkulu stil olan katılımcılardan K1, arkadaşlık ilişkilerinde hissettiği güveni, "*Ben arkadaşlarımla yanıtında hep güvende hissediyorum kendimi. Şu an mesela benim Talas korkum var, Talas korkum. Çünkü başıma bir olay geldi. Arabaya zorla bindirilmişim. Bir kafede canlı müzik yaparken Beşir ile beraber, kafede garsonluk yapan bir kız arkadaşımı şeye bıraktık, yurduna bıraktık, Beşir'de o sıra sigara almaya petrole girdi, ben de yürüyorum hani Beşir arkamdan gelir diye düşünüyorum, kendimi bir anda arabada buldum. Ondan beri Talas korkum var. Mesela Neco ile Talas'a gideyim gayet şey bir şekilde gezerim, rahat bir şekilde, güven içinde gezerim, Beşir ile gidip gezerim, Erdoğan ile gidip gezerim*" şeklinde betimlemiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991), korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin, diğerini olumsuz ve güvenilmez olarak algıladıklarını, hissettikleri kaygıdan dolayı yakın duygusal ilişkiler kuramadıklarını ifade etmişlerdir (Bartholomew, 1990). Birincil bağlanma prototipi, güvenli stil olan katılımcılardan K7, arkadaşlık ilişkilerinde rahat ve güvende hissedemediğini, "*Genel olarak rahat ve güvende hissedemem çünkü herkesin baktığı pencere farklı. Benim baktığım yerden bakmaz kimse yani bakamaz. O yüzden mutlaka bir yargılama vardır her insanın içinde gizli de olsa hani yargılamıyormuş gibi görünsede. O yüzden genel olarak hiçbir zaman rahat hissedemem*" şeklinde ifade etmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991), güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, diğerini olumlu ve güvenilir olarak algıladıklarını, rahat ve kolay bir şekilde diğerleriyle yakın ilişkiler kurabileceklerini ifade etmişlerdir (Magai ve ark., 2000). Bu alt temada katılımcılardan elde edilen bulguların, Bartholomew ve Horowitz'in çalışmasının konuyla ilgili bulgularıyla tutarlılık göstermediği düşünülmektedir. Varoluşçu yaklaşımda, sosyal ilişkilerin beraberce yaratıldığı, bunun bireysel bir iş olmadığı ve bu ilişkilerin mükemmelleştirilmesinin bir ömür sürdüğü vurgulanmıştır. Bu ilişkilerde, güven-güvensizlik ikileminin görülmesinin çok olası olduğuna değinilmiştir (Van Deurzen ve Adams, 2017). Katılımcılardan K3, "*...güven konusu bende çok çeşitli dallara da ayrılıyor. Bir konuda güvenip bir konuda hiç güvenmediğimiz bir insan da olabilir mesela. Mesela bir eşyanızı emanet ediyorsunuz ve bu konuda çok güveniyorsunuzdur, eşyanıza zarar vermeyeceğine, emanetinize sahip çıkacağına ama bir sırrınızı paylaştığınızda, gidip başkasına anlatmayacağına dair güveniniz yoktur. Güven konusu çeşitli biraz bence*" ifadeleriyle ilişkilerinde güven ve güvensizlik kutupları arasındaki deneyiminden bahsetmiştir. Bu

çalışmada konuyla ilgili verilerin, Van Deurzen ve Adams'ın görüşleri ile tutarlı olduğu düşünülmektedir.

İlişkilerin sosyal boyutu temasının diğer alt boyutu olan “özgürlük” teması, kişilerin ilişkilerinde hissettikleri özgürlüğü ve özgürlüğü hangi koşullarda nasıl deneyimlediklerini göstermektedir. Katılımcılardan K4 (birincil bağlanma kayıtsız stil), “*Özgürlük. Dediğim gibi toplum onaylamasının dayatılmadığı bir ortamda olduğuma inanyorum arkadaşlarımlayken çünkü o an benim için fikri önemli olan kişi arkadaşımıdır ve arkadaşımın asıl amacı da o an orada bulunurken beni yargılamak değildir, her ne olursa olsun benim yanımda olmaktır. Bu açıdan da arkadaşlarım beni yargılamadığı ve onay çabasına girmedikleri için beni onaylama ya da onaylamama çabasına girmedikleri için arkadaşlarımın yanında gerçekten özgürüm. Küfür edebilirim, içebilirim, karı, kız muhabbeti yapabilirim, istediğim her şeyi konuşabilirim. Bu da bana tek başıma neler yapıyorsam, düşünüyorsam bunların hepsini arkadaşlarımın yanında yapabilme imkanı veriyor. O açıdan arkadaşlarımın yanında olmak, arkadaşlarımla birlikte olmak benim için özgürlük, kendim olmaktır*” ifadeleriyle ilişkilerinde algıladığı özgürlüğü betimlemiştir. Bartholomew (1990) çalışmaları sonucunda, kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin özerkliğe aşırı derecede önem verdiklerini ifade etmiştir. Özerklik kavramı, literatürde, ebeveynlerden ayrılma duygusunun gelişimi; bireyselleşme; kişinin diğerlerinin baskısına karşı direnci; öznel bağımsızlık duygusu; benlik yönetimi; karar vermede kişinin hissettiği güven gibi birden fazla anlamda kullanılmaktadır (Berndt, 1979; Blos, 1979; Douvan ve Adelson, 1966; Freud, 1958; akt., Steinberg ve Silverberg, 1986). Aynı zamanda özerklik özgürlükle eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Morsünbül, 2012). Bu bilgiler ışığında kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin, özgürlüğe önem verdikleri düşünülmektedir. Sonuç olarak bu çalışmanın, Bartholomew'in çalışmalarıyla tutarlı olduğu düşünülmektedir.

Diğer bir alt tema olan “kıyas” temasında, kişiler yaşamış olduğu ilişkilerde, kendilerini ve ilişkilerini, diğerleri ile karşılaştırdıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılardan K7, “*Ben kendi ilişkiyi de annem ve babamın ilişkisi ile çok kıyasladım ve evlilikten sürekli olarak kaçtım. Şu an bile kaçmak için yol arıyorum. Aynı şeyleri yaşamaktan korkuyorum. Yani korkmaktan da ziyade sanki emin gibiyim aynı şeyleri yaşayacağımdan. Erkek arkadaşımın babamdan parçalar buldukça kaçmak istiyorum. Kendimde annemden parçalar buldukça olmaz diyorum. Gördün, izlediğin bir filmin aynısını neden çekiyorsun*” ifadeleriyle ilişki deneyimlerini betimlemiştir. Updegraff, Mchale, Crouter ve Kupanoff (2001), 197 ailenin katılımıyla, ergenlerin akran ilişkilerinde anne-baba rolleri üzerine yaptıkları çalışmada, ebeveynleri ile yakın ilişkiler geliştiren ergenlerin, akran ilişkilerinde de benzer ilişkiler geliştirdiklerini

belirtmişlerdir. Benzer şekilde Hazan ve Shaver (1994), bir çalışmalarında kişilerin aileleri ile olan ilişkileri ile yetişkinlikteki romantik ilişkilerinin benzer şekillerde geliştiğini belirtmişlerdir. Bu çalışmanın, yukarıda ismi geçen kişilerin yaptıkları çalışmalarla tutarlı olduğu düşünülmektedir. Katılımcılardan K7'nin paylaşımları, ilişkisel psikanalizde Paul Wachtel'in (2011), dinamik döngüsel modelini çağrıştırmaktadır. Bu modele göre insan, kendine iyi gelmemesine rağmen tanıdık ilişki örüntülerinde kendini bulmaktadır. Aynı zamanda kişi, benzer şekillerde olan ve tekrar eden ilişkileri deneyimlemektedir. Kişinin kendini bu döngüde bulmasında, kişisel ve ilişkisel dünyasındaki şeylerin devamlılığını sağlamak istemesi, şeylere olan aşinalığını korumak istemesi ve tanıdık olanın kişiye çekici gelmesi etkindir (Özakkaş, 2018; akt., Pulat, 2019).

İlişkilerin sosyal boyutu temasının son alt teması olan “açıklık” teması, katılımcıların, ilişkilerinde kendilerinin veya diğerlerinin açık ve net olmalarını göstermektedir. Katılımcılardan bazıları; K4, gelecekte partneriyle bir problem yaşamamak adına açık bir iletişim içinde olmaları gerektiğini; K5, ilişkilerinde kişilerin net olmayışlarının kendisine alçakça geldiğini; K7, arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde, bir şeylerin anlaşılmasını beklemek yerine açık bir şekilde konuşulması gerektiğini; K8, partneriyle birbirlerine karşı sınırlayıcı yaklaşmak yerine açık olmaları gerektiğini, paylaşmışlardır. Katılımcıların paylaşımları Jaspers'in (1956) açık olma kavramını çağrıştırmaktadır. Jasper'e göre, açık olma ile kişi diğerinin varlığına yakınlaşmaktadır. İlişkilerde ve iletişimde açık olmanın karşılıklı olduğunu belirten Jaspers, açık olmanın kişinin kendi iradesi ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir.

Bu çalışmada elde edilen diğer bir üst tema “*ilişkilerin kişisel boyutu*” temasıdır. Bu temanın ilk alt teması “*kendilik imajı*”dır. Birincil bağlanma prototipi, korkulu stil olan K1, “*Ya o kadar iğrenç, lanet bir insan oldum ki eskiden korkmazdım, üzülürsem çabuk atlatırdım ama şu an hiçbir şeyi sindiremiyorum içimde, içim berbat*” ifadeleriyle kendiliğine dair şeyleri paylaşmıştır. Bartholomew ve Horowitz'in (1991) bağlanma modeline göre korkulu bağlanma stiline sahip bireyler olumsuz bir benlik temsiline sahiptir. Birincil bağlanma prototipi, kayıtsız stil olan K4, “*Çok sosyal bir insan değilim. Çok girişken bir insan değilim. Çok arkadaş canlısı bir insan değilim ama hani gerçekten dost edindiğim zaman, arkadaş edindiğim zaman arkadaşlarımla iyi vakit geçirdiğime inanıyorum, geçirebileceğime de inanıyorum*” ifadeleriyle diğerleriyle olan ilişkilerinde kendiliğine dair algılarını aktarmıştır. Bartholomew ve Horowitz'in (1991) kuramına göre, kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler, olumlu benlik, olumsuz diğerleri modellerine sahiptir. Özerkliğe aşırı önem veren kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, diğerleriyle ilişki kurmayı gereksiz bulup reddedebilir. Birincil bağlanma

prototipi, güvenli stil olan K8 ise ilişkilerinde algılamış olduğu kendiliğini, “*Biraz rahat, biraz gevşek, hayır, fazlasıyla rahat, biraz gevşek bir insanım. Kolay uyum sağlayabilen bir insanım ortamlara, insanlara ama tabii ki de belli sınırlarım vardır, bu hiç sınırum yok demek değildir*” şeklinde betimlemiştir. Bartholomew ve Horowitz’in (1991) kuramına göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler olumlu benlik temsiline sahiptir. Bu noktada bu çalışmanın bulgularının, Bartholomew ve Horowitz’in kuramı ile tutarlı olduğu düşünülmektedir.

Bu temanın diğer bir alt teması “*yalnızlıktır*”. Bu temada katılımcılar ilişkilerinde hissettikleri tek başlılık ve yalnızlık deneyimlerini paylaşmışlardır. Bulgular kısmında da belirtildiği üzere bu tema farklı bağlanma stillerine sahip K1, K2, K6, K7 ve K8 (sırasıyla korkulu, güvenli, kayıtsız, güvenli, güvenli) katılımcılarının deneyimlerini betimlemelerinden yola çıkılarak belirlenmiştir. Karakuş (2012), 581 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği, ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki konulu araştırmasının sonunda; güvenli bağlanma prototipi ile yalnızlık kavramı arasında negatif yönde, korkulu bağlanma prototipi ile yalnızlık kavramı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Karakuş, aynı çalışmada kayıtsız ve saplantılı bağlanma prototipleri ile yalnızlık kavramı arasında herhangi bir ilişki kurulamadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmanın, Karakuş’un çalışması ile korkulu bağlanma stili ile yalnızlık arasındaki ilişki bağlamında örtüştüğü düşünülürken, güvenli bağlanma stili ile yalnızlık arasındaki ilişki bağlamında örtüşmediği düşünülmektedir. Varoluşçu açıdan bakıldığında, yalnızlığın insan varoluşunun kaçınılmaz bir yönü olduğu, insanın ilişkilerinde kendi olabilmesi ve varoluşun getirdiklerini olumlu bir şekilde deneyimleyebilmesi için yalnızlıkla mücadele etmek yerine onu kabul etmesi gerektiğine ulaşılabilir (Erdem, 2014; Evat, 2018; Yalom, 2014).

İlişkilerin kişisel boyutu temasının bir diğer alt teması “*kaygı/korku*”dur. Katılımcılar bu temada, yalnız kalmaya, yanlış yapmaya, partnerini kaybetmeye, terkedilmeye, aldatılmaya ve geleceğe dair kaygılarını ve korkularını betimlemişlerdir. Kurt (2019), yetişkinlerde varoluşsal kaygı ve bağlanma stillerinin ilişkisi konusunda yaptığı çalışmada, kaygılı bağlanma stili ile kaçınan bağlanma stiline varoluşsal kaygıyı yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Aynı çalışmada, kaygılı bağlanma stiline yalıtılmışlık kaygısını yordadığı, kaçınan bağlanma stiline yalıtılmışlık kaygısını yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kurt’un çalışmasının bu çalışma ile tutarlı olduğu düşünülmektedir. Dilmaç, Hamarta ve Arslan (2009), üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmanın sonunda, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerine sahip bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin, güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerine sahip bireylerin kaygı düzeylerinden, daha yüksek

olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmanın, Dilmaç, Hamarta ve Arslan'ın çalışması ile tutarlı olduğu düşünülmektedir.

Başka bir alt tema olan “*sorumluluk*” alt temasında katılımcılardan; K1, ebeveynlerinin boşanmasının ardından hissettiği sorumluluktan ve bunun hayatına yansımalarından; K3, partneri ile kendinin sorumluluk alma konusundaki farklılıklarından; K4, sorumluluk sahibi olmadığı düşüncelerinden dolayı kendisine sürekli sorumluluklar yüklemesinden; K6, babasının ebeveyn olarak sorumluluklarını yerine getirmediğinden, kendisinin ebeveyn olması halinde sorumluluklarına dikkat edeceğinden, bahsetmişlerdir. Varoluşçu yaklaşımla bakıldığında insan her an, bir şekilde seçim yapmaktadır. Her seçimde de sorumluluk vardır (Van Deurzen ve Adams, 2017). Yalom (2014), sorumluluğun yaratmak anlamına geldiğini belirtmiştir. Ona göre, sorumlulukların farkında olmak, insanın özünü, hayat durumunu, kaderini ve duygularını yarattığının farkında olmasıdır. Bu noktada kişiler, bağlanma stilleri farketmeksizin yaşamda ve ilişkilerinde seçimler yapmaktadırlar. Bu seçimler beraberinde sorumluluklar getirmektedir. Bu çalışmanın, Van Deurzen ve Adams'ın ve Yalom'un varoluşçu çerçeveden sorumluluğa dair görüşleri ile örtüşüğü düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen son üst tema ise “*ilişkilerin tinsel boyutu*”dur. Bu temanın ilk alt teması olan “*değerler*” temasında, katılımcılar, din, inanç, toplumsal ve kültürel değer yargılarından, bu değerlerin ilişkilerindeki yansımalarından bahsetmişlerdir. Katılımcılardan K8, “*Mesela annem kapalı bir insan, ona göre benim belim açık giymem günah, kötü bir şey. Evet bunu bana gelip güzel bir şekilde anlatabilir, ben bu yönde gitmek istersem giderim, istemezsem gitmem, bu benim özgürlüğümdür, bunu kabul etmesi gerekir, onaylaması gerekmez ama bunu değiştirmeye çalışmamalı. Hayır oranı kapatacaksın, buranı kapatacaksın diyemez bana ya da üstümdekini sündürmez veya dışarı çıkmamı engelleyemez. Bana bu konuda laf söylemeye hakkı olduğunu düşünmüyorum*” ifadeleriyle değerlere dair deneyimlerini betimlemiştir. Varoluşçu yaklaşımda değerler, insanların neyin iyi veya kötü olduğuna dair ilkelerini ve düşüncelerini barındırmaktadır. İnanç ise bu dünyanın ve insanların nasıl yapılandığı hakkındaki düşünceler ve fikirler ile ilgilidir (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017). K8'in ifadelerine göre, annesi ile yaşamış olduğu deneyimde, değerlerin ve inancın ilişkilerinde açığa çıktığı düşünülmektedir. Bu çalışmanın, Van Deurzen ve Arnold-Baker'ın görüşleri ile tutarlı olduğu düşünülmektedir.

Diğer bir alt tema “*akış*”tır. Bu temada katılımcılar, hayatlarında ve ilişkilerinde bir şeylerin istemli veya istemsiz bir şekilde gerçekleştiğini ifade etmişlerdir. Katılımcılardan K6, “*Bu utandığımdan, sıkıldığımdan, çekindiğimden değil, gerçekten benim için artık önemini*

yitirmiş şeyler çünkü hayatın sana getirdiği çok daha acı şeyler var hani, üstesinden zor geldiğin şeyler var. Onlar, onların üstünü öyle bir kapatıyor ki iş anlamında, para ihtiyacıdır, boşlukta kalmama, sürekli kendini oyalama ya da sosyalleşme kaygısı...” ifadeleriyle akışa dair deneyimlerini paylaşmıştır. K6'nın ifadeleri varoluşçu yaklaşımda otantiklik kavramını çağrıştırmaktadır. İnsanın her türlü deneyimini sahiplenebilmesine otantiklik denir. Otantiklik, kişinin kendi hayatının yazarı olabilmesi metarofu ile de açıklanmıştır. Kişinin deneyimlerini sahiplenmemesi, deneyimlerini reddetmesi ve sorumluluk almaması otantik olmama halidir (Van Deurzen ve Adams, 2017). K6'nın ifadeleri incelendiğinde, otantik olmama halini deneyimlediği düşünülmektedir.



ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmanın amacı, kişilerin bağlanma stillerine göre, ilişki deneyimlerinde hangi varoluşçu temaların açığa çıktığını ve kişilerin ilişkisel dünyalarını incelemektir. Verilerden elde edilen sonuçlara göre kişilerin bağlanma stilleri farketmeksizin, diğeri ile ilişki kurmak için fiziksel deneyimler yaşamakta oldukları ve ilişkilerinde yaşadıkları problemleri bedenselleştirdikleri görülmektedir.

Bir diğeri tema olan ilişkisellikte, kişilerin hangi tip bağlanma stiline sahip olurlarsa olsun diğeri bir şekilde ilişki kurdukları saptanmıştır. Kişilerin, aile, arkadaşlık ve romantik ilişkilerde diğeri hissettiği yakınlık, diğeri ile kurduğu ilişkilene biçimi, insanın kendini ilişkilerde var ettiğini kanıtlamaktadır.

Diğeri bir tema olan diğeri, kişilerin ilişkilerinde diğeri umursadıkları saptanmıştır. Bireyler, diğeri tarafından yargılanmaktan çekindikleri ve dışlanmaktan korktukları için ilişkilerinde duygu, düşünce ve davranışlarını gizlemekte ve paylaşmamaktadırlar.

Araştırmada bireylerin yakın ilişkilerinde, ilişkinin dinamiğine göre güven ve güvensizlik hissettikleri saptanmıştır. Bireyler, güven ve güvensizlik konularında ikilemler ve çelişkiler yaşamaktadırlar. İnsan varoluşunun doğasından gelen ikilemler ve çelişkiler yaşamak, insan ilişkilerinde de görülmüştür.

Araştırma verilerinden elde edilen bir sonuçta, kişilerin ilişkilerinde olumlu ya da olumsuz bir kendilik algısına sahip oldukları görülmüştür. Kişiler, ilişkilerinde yaşadıkları deneyimlere göre kendiliklerini farklı biçimlerde algılamaktadırlar.

Diğeri bir sonuçta ise, bazı katılımcıların ilişkilerini, diğeri ve inançlarına göre yaşadıkları saptanmıştır. Kişilerin benimsemiş olduğu inançların, normların ve diğeri bireylerin ilişkilerini ve ilişkilene biçimlerini şekillendirdiği görülmüştür.

Araştırma verilerinden, bağlanma kuramından, varoluşçu yaklaşımdan yola çıkarak nitel olarak bakıldığında, bireyler güvenli ve güvensiz bağlanma olarak ayrıldığında, bağlanma stillerine göre temalar çok değişmemektedir. Bununla beraber ilişkiler, bağlanma stilinin güvenli veya güvensiz olmasından bağımsız bir şekilde bu temaları vermektedir.

6.2. Öneriler

Bu tez çalışmasından yola çıkılarak gelecek araştırmalara yönelik öneriler şu şekildedir:

Araştırma kapsamında literatür taraması yapılırken, bu konuda yapılmış bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu sebeple geçmiş çalışmalar ile karşılaştırma yapmakta ve temaları tartışmakta zorluk yaşanmıştır. Bağlanma stilleri ile varoluşçu temalar arasında doğrudan bağlantılar kurulamamıştır. Bu durum, çalışmanın eksikliği olarak görülmektedir. Bağlanma stillerine ve varoluşçu yaklaşıma dair merakı olan araştırmacıların bu konu üzerinde çalışıp, literatüre katkı sunmaları önerilir.

Araştırmada katılımcıların bağlanma stillerini anlamak için görüşme öncesinde konuyla ilgili ölçek verilmiştir. Nitel araştırmanın doğasına uygun bir şekilde ilerlemek adına, katılımcılarla ilgili herhangi bir varsayımdan hareket etmemek için ölçek değerlendirmeleri görüşme sonrasında yapılmıştır. Bu durumda, katılımcılar arasında bir denge olması adına katılımcıların ikincil bağlanma stilleri de dikkate alınmıştır. Araştırmanın örnekleminde birincil bağlanma prototipi saplantılı stil olan kişiler yoktur. Bunlar çalışmanın diğer eksiklikleri olarak görülmektedir. Bu konuda çalışma yapacak araştırmacılara, daha fazla katılımcıya ulaşmaları ve bağlanma stilleri çeşitliliği açısından bir denge yakalamaları önerilir.

Bu araştırmanın diğer bir eksikliği ise, ilişkilerde açığa çıkan temaların, yalnızca araştırmacının yorumlarından elde edilmiş olmasıdır. Nitel araştırmalarda, araştırma verilerinin birden fazla uzmanın değerlendirmesinden geçmesi, güvenilirliği olumlu yönde etkilemektedir. Daha güvenilir sonuçlar elde etmek için gelecek çalışmalarda, araştırmacıların uzman görüşlerine başvurmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adana, F. ve Kutlu, Y. (2009). Anne-baba tutumlarının adolesanların kendilik kavramı üzerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(2), 18-23.
- Akyüz, C. (2018). Nesne ilişkileri kuramı çerçevesinden sınır (borderline) kişilik örüntüsüne bakış: Vaka örneği ile temel savunma mekanizmalarının yorumlanması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(3), 1-20.
- Aşar, H. (2014). Heidegger ve Sartre felsefesinde “kaygı” ve “bulantı” kavramlarının analizi. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (17), 85-99.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K. and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bayer, A. (2013). Değişen toplumsal yapıda aile. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(8), 101-129.
- Bayramkaya, E. (2009). *Sosyal fobi belirtileri, yetişkin bağlanma boyutları ve kişilerarası ilişki biçimleri arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bayhan, P. ve Işıltan, S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Aile ve Toplum Dergisi*, 5(20), 33-44.
- Bowlby, J. (2013). Bağlanma. (2. Baskı, T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (1. Baskı, İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. Ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (20. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Can, İ. (2013). Ailenin tarihsel gelişimi: Dünü, bugünü ve yarını. M. Aydın (Dü) içinde, *Sistemik aile sosyolojisi* (s. 65-86). Konya: Çizgi Kitabevi.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. and Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Çelebi, V. (2008). *S. Kierkegaard ve J. P. Sartre'in varoluşçuluk anlayışlarının karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Çelebi, V. (2014). Jean Paul Sartre'in varoluşçuluk düşüncesi. *Beytulhikme An International Journal of Philosophy*, 4(2), 63-76.
- Dilmaç, B., Hamarta, E., ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 127-159.
- Durak Batıgün, A. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 105-114.
- Erdem, H. H. (2014). *Karl Jaspers felsefesine giriş*. (1. Baskı). İstanbul: Bilge Kültür Sanat.
- Erdoğan Taycan, S. ve Çepik Kuruoğlu, A. (2014). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 1-10.
- Erözkan, A. (2019). Lise öğrencilerinde kişilerarası ilişki tarzlarının yordayıcıları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 543-551.
- Ertürk Kara, H. G. (2017). Aile kuramları. T. Güler Yıldız (Dü) içinde, *Anne baba eğitimi* (s. 17-37). Ankara: Pegem Akademi.
- Evat, Y. (2018). İnsan ve herkes bağlamında: Beyaz mantolu adam. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(58), 70-74.
- Feeney, J. and Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291.
- Frankl, V. E. (2016). *İnsanın anlam arayışı*. (34. Baskı, S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyanüs.
- Geçtan, E. (2016). *İnsan olmak*. (14. Baskı). İstanbul: Metis Yayıncılık.

- Geçtan, E. (2019). *Varoluş ve psikiyatri*. (10. Baskı). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Gökçe, S. ve Armağan, B. (2015). Edebi görünümüyle Dasein: Gregor Samsa. *Current Research in Social Sciences*, 1(2), 20-26.
- Gül, F. (2014). Varoluşçu felsefenin türk düşünce hayatındaki yansımaları. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 27-32.
- Gültekin, A. C. (2012). Levinas ile Buber: Ben, sen ve başkası. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 52(1), 15-28.
- Gündüz, Z. (2015). *Heidegger'in "varlık ve zaman" adlı eserinde insan varlığının varoluşsal özellikleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Griffin, D. W. and Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Hart, J. H., Limke, A. and Budd, P. R. (2010). Attachment and faith development. *Journal of Psychology and Theology*, 38(2), 122-128.
- Hazan, C. and Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C. and Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Heidegger, M. (2016). *Varlık ve zaman*. (2. Baskı, K. H. Ökten, Çev.). İstanbul: Agora Kitaplığı.
- Hisli Şahin, N., Nejat Basım, H. ve Çetin, F. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 153-163.
- İzci, S. (2019). *Sosyal medya kullanımı ve varoluşsal meseleler: Nitel çalışma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. (3. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.

- Kayra, B. (2006). Jean Paul Sartre’ın özgürlük anlayışı (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2007). Bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 23(2), 145-158.
- Kurt, M. (2019). Yetişkinlerde varoluşsal kaygının bağlanma stilleri ve umutsuzluk ile olan ilişkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Küçükalp, K. (2016). Derrida’nın mevcudiyet metafiziği eleştirisi. *Türk Felsefe Derneği Yayını: Felsefe Dünyası*, (63), 5-20.
- Kocaman, A. Ç. (2017). Martin Heidegger’de “birlikte varolma” ve Dasein’in kendini “herkes”de yitirmesi. *Kent kültürü ve Yönetimi Dergisi*, 10(4), 500-511.
- Korkmaz, R. (2015). Ontolojik anlamda güvensizlik sorunu ve “çaresiz”. *Türk Dili*, 109(767-768), 372-374.
- Laing, R. D. (2015). Bölünmüş benlik. (2. Baskı, E. Akça, Çev.). İstanbul: Pinhan.
- Magai, C., Hunziker, J., Mesias, V. and Culver, L. C. (2000). Adult attachment styles and emotional biases. *International Journal of Behavioral Development*, 24(3), 301-309.
- Main, M. (1996). Introduction to the special section on attachment and psychopathology: 2. Overview of the field of attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 237-243.
- May, R. (2015). *Kendini arayan insan*. (9. Baskı, K. Işık, Çev.). İstanbul: Okuyanıs.
- May, R. (2018). *Varoluşun keşfi*. (5.Baskı, A. Babacan, Çev.). İstanbul: Okuyanıs.
- Merleau-Ponty, M. (2017). Algının fenomenolojisi. (1. Baskı, E. Sarıkartal ve E. Hacımuratoğlu, Çev.). İstanbul: İthaki.
- Morsünbül, Ü. (2012). Özerklik ve ruh sağlığına etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 260-278.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.

- Neumann, E., Sattel, H., Gündel, H., Henningsen, P. and Kruse, J. (2015). Attachment in romantic relationships and somatization. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 203(2), 101-106.
- Okci, B. (2017). *Cinsel yönelimin bağlanma stilleri, cinsel doyum ve psikopatoloji yönünden değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ökten, K. H. (2019). *Varlık ve zaman: Bir okuma rehberi*. (1.Baskı). İstanbul: Alfa.
- Özakkaş, T. (2018). Psikoterapi tarihi ve bütüncül psikoterapi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 1(1), 1-24.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T. ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Özköse, A. Ş. (2018). *Varoluşçu felsefenin özgürlük anlayışı* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Bozok Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yozgat.
- Perry, B. D. (1999). Bonding and attachment in maltreated children: Consequences of emotional neglect in childhood. *CTA Parent and Caregiver Education Series*, 1(3), 1-10.
- Pietkizewicz, I. and Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological Journal*, 20(1), 7-14.
- Pulat, F. (2019). Tek kişilik terapilerden iki kişilik terapilere geçiş: İlişkisel psikoterapi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(4), 17-27.
- Sabancı, C. (2018). *Hegel, Heidegger ve Levinas'ta ölümün kurucu rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarıoğlu, G. (2008). Tarih felsefesi alanında bir inceleme: Varoluş felsefesi ve tarih anlayışı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 243-257.
- Sartre, J. P. (2017). *Varlık ve hiçlik: Fenomenolojik ontoloji denemesi*. (8. Baskı, T. Ilgaz ve G. Çankaya Eksen, Çev.). İstanbul: İthaki.
- Sayın, B. (2013). Nietzsche'nin yaşama "evet" Sartre'ın öze "hayır" diyen insanı. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5(1), 117-126.

- Seggie, F. N. ve Bayyurt, Y. (Ed.). (2017). Nitel araştırma: Yöntem, teknik, analiz ve yaklaşımları. (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Shaver, P. and Mikulincer, M. (2004). Attachment in the later years: A commentary. *Attachment & Human Development*, 6(4), 451-464.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980.
- Smith, J. A., Flowers, P. and Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method, research*. Londra: Sage.
- Smith, J. A. and Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British Journal of Pain*, 9(1), 41-42.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 22(3), 88-99.
- Steinberg, L. and Siverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57(4), 841-851.
- Stuart, S. and Noyes, R. (1999). Attachment and interpersonal communication in somatization. *Psychosomatics*, 40(1), 34-43.
- Sümer, B. A. (2018). Nietzsche felsefesinde bir ideal olarak üstün insan. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, (31), 49-58.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Talay, Z. (2017). Nietzsche: İyinin ve kötünün ötesinde özgür ruh. *Cogito*, (86), 70-84.
- Tillich, P. (2014). *Olmak Cesareti*. (1. Baskı, F. C. Dansuk, Çev.). İstanbul: Okuyanüs.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2006, Eylül 28). *Güncel Türkçe sözlük*. Aralık, 29, 2019 tarihinde Türk Dil Kurumu: (<https://sozluk.gov.tr/>) adresinden alındı.
- Türkçapar, H. M. (1995). Kendilik psikolojisi ve temel kavramları. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 6(2), 125-131.

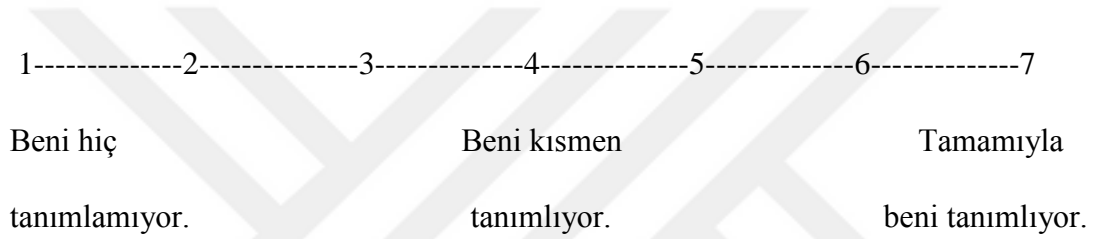
- Updegreff, K. A., McHale, S. M., Crouter, A. C. and Kupanoff, K. (2001). Parents' involvement in adolescents' peer relationships: A comparison of mothers' and fathers' roles. *Journal of Marriage and Family*, 63(3), 665-668.
- Van Deurzen, E. ve Adams, M. (2017). *Varoluşçu danışmanlıkta ve psikoterapide beceriler*. (1. Baskı, F. J. İçöz, Çev.). İstanbul: Aletheia.
- Van Deurzen, E. ve Arnold-Baker, C. (2017). *İnsan meselelerine varoluşçu bakışlar: Terapi uygulama el kitabı*. (1. Baskı, F. J. İçöz, Çev.). İstanbul: Aletheia.
- Van Deurzen, E. and Iacovou, S. (2013). *Existential perspectives on relationships therapy*. (1. Baskı). Londra: Palgrave Macmillan.
- Van Ijzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the adult attachment interview. *Psychological Bulletin*, 117(3), 387-403.
- Yalom, I. D. (2014). *Varoluşçu Psikoterapi*. (2. Baskı, Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayıncılık.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (11. Baskı). Ankara: Seçkin.
- Yıldızdöken, Ç. (2017). Heidegger'de Dasein'in varlığı ve zaman meselesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (53), 162-178.

EKLER

EK 1: İlişki Ölçekleri Anketi (Relationships Scales Questionnaire; RSQ)

Ölçek Maddeleri;

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.



1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.
9. Yalnız kalmaktan korkarım.
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.

12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.
13. Başkalarının bana çok yaklaşması beni endişelendirir.
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.
20. Birisi bana çok fazla yaklaştığında rahatsızlık duyarım.
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.
23. Terk edilmekten korkarım.
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yaklaşıp gönülsüz olduklarını düşünüyorum.
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.
30. Başkalarıyla yaklaşmayı nispeten kolay bulurum.

EK 2: Tez Mülakat Formu

1) Kendinizden ve ailenizden bahseder misiniz?

a) Geçmişten günümüze ailenizle olan ilişkinizden bahseder misiniz?

b) Aile üyelerinizden kendinizi duygusal anlamda daha yakın hissettiğiniz bir birey var mı? Nasıl bir yakınlık, anlatır mısınız?

c) Ailenizle ilgili yaşamış olduğunuz sizi etkileyen ve/veya unutamadığımız bir anınız var mı? Bahseder misiniz?

i) Ne hissettiniz?

d) Ailenizden ayrı kaldığınız zamanlar oldu mu? Bu zamanlarda ne hissettiniz?

e) Ailenizle paylaş(a)madığımız, konuş(a)madığımız veya konuşulması uygun olmayan şeyler var mı? Bunlar nelerdir? Sizce ne oluyor da paylaş(a)mıyorsunuz / konuş(a)mıyorsunuz?

f) Anne-babanızı tanımlayacak ve onlarla olan ilişkinizi yansıtacak beşer tane kelime/sıfat söyler misiniz?

(Katılımcıya düşünmesi için süre verilecektir. Katılımcının vereceği cevaplar üzerine, kelimelerle ilgili aklına gelen bir olay/anı olup olmadığı sorulabilir.)

2) Arkadaşlarınızdan ve arkadaşlık ilişkilerinizden bahseder misiniz?

a) Arkadaşlık ilişkilerinizi nasıl yaşarsınız/deneyimlersiniz?

b) Arkadaşlarınızın hayatınızdaki yeri nedir?

c) Arkadaşlarınızla ne tür paylaşımlarda bulunursunuz?

d) Arkadaşlarınızla paylaş(a)madığımız ve konuş(a)madığımız şeyler var mı? Bunlar nelerdir? Sizce ne oluyor da paylaş(a)mıyorsunuz / konuş(a)mıyorsunuz?

e) Arkadaşlık ilişkilerinizde, kendinizi ne zaman rahat/güvende hissedersiniz? Bu sizin için ne anlama geliyor?

f) Arkadaşlık ilişkilerinizde, kendinizi ne zaman rahatsız/güvensiz hissedersiniz? Bu sizin için ne anlama geliyor?

g) Arkadaşlık ilişkilerinizde, duygusal olarak üzüntü yaşadığımız zamanlar ne yaparsınız?

h) Kendinizi arkadaşlık ilişkilerinde nasıl görüyorsunuz/buluyorsunuz?

3) Romantik ilişkilerinizden ve partnerlerinizden bahseder misiniz?

- a) Romantik ilişkilerinizi nasıl yaşarsınız/deneyimlersiniz?
- b) Partnerinizin hayatınızdaki yeri nedir?
- c) Partnerinizle paylaş(a)madığınız ve konuş(a)madığınız şeyler var mı? Bunlar nelerdir? Sizce ne oluyor da paylaş(a)mıyorsunuz / konuş(a)mıyorsunuz?
- d) İlişkinize dair korku ve/veya kaygı yaşadığınız anlar oluyor mu? Neye dair korku/kaygı yaşıyorsunuz, anlatır mısınız?
- e) Partnerinizden ayrı kaldığınız zamanlar oluyor mu? Bu zamanlarda ne hissediyorsunuz?
- f) Romantik anlamda bir ilişkinizi bitirdiğinizde ne yaşıyorsunuz? Ne hissediyorsunuz?

EK 3: Genel Bilgi ve Onam Formu

Gaziantep Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürütmekte olduğum tez çalışması adına araştırma yapmaktayım.

Araştırma, bireylerin bağlanma stillerine göre ilişkisel dünyalarının ve varoluşsal temalarının keşfini amaçlamaktadır. Araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayalı olmalıdır. Gönüllü olduğunuz takdirde sizinle 2 saat sürecek olan bir görüşme yapılacak. Görüşmede konuşulanlar ses kaydı altına alınacaktır.

Görüşme veya araştırma esnasında çalışmaya katılmaktan istediğiniz an vazgeçebilirsiniz. Araştırmadan ayrılmak istediğinizde toplanan veriler kullanılmayacak ve imha edilecektir. Çalışmaya katıldığımız için şimdiden teşekkür ederiz.

Çalışma ile ilgili daha detaylı bilgi almak için psikoloji bölümü öğretim üyesi Ferhat Jak İçöz (Hasan Kalyoncu Üniversitesi, E-posta: ferhat.icoz@hku.edu.tr) ile iletişime geçebilirsiniz.

Araştırmacı: Oğuzhan Erikci

Tez Danışmanı: Hanna Nita Scherler

Aktarılanları ve yazılanları okudum, anladım. Çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı çalışmalarda kullanılmasını kabul ediyorum.

İsim/Soyisim

Tarih

İmza

---/---/---

*EK 2’de sunulan form, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Uygulamalı Etik Araştırma Merkezi’nin web sayfasında bulunan formdan baz alınarak hazırlanmıştır (<http://ueam.metu.edu.tr/hsec-forms>, erişim tarihi: 06.02.2019).

ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM

1. Adı Soyadı : Oğuzhan Erikci

İletişim Bilgileri

Mail: erikci.oguz@gmail.com

2. Doğum Tarihi : 01.01.1994

3. Unvanı : Psikolog

4. Öğrenim Durumu : Lisans

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Psikoloji	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	2016
Yüksek Lisans	Klinik Psikoloji	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	D.E.
Doktora			

EĞİTİM PROGRAMLARI SERTİFİKA BİLGİLERİ

2016 Eylül – 2018 Mayıs Temel Varoluşçu Analiz Eğitimi – Varoluşçu Akademi (Existential Academy of Istanbul)

YAPILAN BİLİMSEL SUNUMLAR VE YAYINLAR

2020 – Bağlanma Stillerine Göre Varoluşçu Temaların Keşfi: Genç Yetişkinlerin İlişkisel Dünyasının Fenomenolojik Olarak İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)

2018 – İnsan İlişkilerine Yolculuk: Romantik İlişkilere Varoluşçu Bir Perspektif (Eğitim Projesi) Varoluşçu Akademi, İstanbul