

**T. C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**YAŞAM ÖYKÜSÜ ANLATILARINDA ETKENLİK VE**  
**AİDİYET TEMALARI İLE ZİHİNSELLEŞTİRME**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Şura AYDIN**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

**İstanbul – 2023**



## TEZ TANITIM FORMU

**Yazar Adı Soyadı** : Şura AYDIN

**Tezin Dili** : Türkçe

**Tezin Adı** : Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme arasındaki ilişkinin incelenmesi

**Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Anabilim Dalı** : Psikoloji

**Tezin Türü** : Yüksek Lisans

**Tezin Tarihi** : 04.07.2023

**Sayfa Sayısı** : 120

**Tez** : Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

**Danışmanları**

**Dizin Terimleri** : Anlatısal kimlik, zihinselleştirme, etkenlik, aidiyet, yaşam öyküleri

**Türkçe Özet** : Bu araştırma, 18-29 yaş arası genç yetişkinlerin anlatısal kimliklerinin şekillenmesinde rol oynayan deneyimlere dayalı anlatılarının etkenlik, aidiyet ve zihinselleştirme kapasiteleri ile arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada, 18-29 yaş arası 37 genç yetişkinin keyifli bir anı, zor bir anı ve dönüm noktası olmak üzere yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ve zihinselleştirme kapasiteleri ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma hem nitel hem nicel veri toplama yöntemlerini içermektedir. Verilerin analizinde parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir. Bu bağlamda, katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme puanları demografik değişkenlere göre incelenirken bağımsız

gruplar t testi ve tek yönlü ANOVA analizleri kullanılmıştır. Tek yönlü ANOVA analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise Post-hoc testlerinden Tukey testi ile incelenmiştir. Ayrıca, yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme puanları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Son olarak nitel verilerde rastlanılan ortak anlatılara dair bir gözlem de sunulmuştur. Araştırma sonucunda zihinselleştirme, etkenlik ve aidiyet değişkenleri demografik bilgiler açısından değerlendirildiğinde gruplar arası tek fark ilişki durumuna göre yapılan karşılaştırmada bulunmuştur. Buna göre ilişkisi olan katılımcıların dönüm noktası anlatılarındaki etkenlik puanları ilişkisi olmayanlara göre daha yüksektir. Etkenlik temasına ait toplam puanın aidiyet temasına ait toplam ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Zihinselleştirmenin kendi-odaklı boyutunu ölçen BİFÖ ile zor bir anı anlatılarındaki aidiyet puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Zihinselleştirmenin öteki-odaklı boyutunu ölçen GZOT ile etkenlik ve aidiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Buna ek olarak, katılımcıların zor bir anı anlatılarında ortak olarak ölüm, kaza ve ayrılık; dönüm noktası anıları anlatılarında ise evden ayrılma ve taşınma gibi ortak anlatılar çevresinde toplandığı gözlemlenmiştir. Sonuç olarak araştırma bulguları literatür bulgularıyla karşılaştırılarak tartışılmıştır.

**Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*İmzası*

*Şura AYDIN*



**T. C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**YAŞAM ÖYKÜSÜ ANLATILARINDA ETKENLİK VE  
AİDİYET TEMALARI İLE ZİHİNSELLEŞTİRME  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Şura AYDIN**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

**İstanbul – 2023**

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Şura AYDIN

.../.../2023



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Şura AYDIN'ın YAŞAM ÖYKÜSÜ ANLATILARINDA ETKENLİK VE AİDİYET  
TEMALARI İLE ZİHİNSELLEŞTİRME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik  
Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

*İmza*

Başkan *Prof. Dr. Ekrem Cüneyt*  
*EVREN*

*İmza*

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Hanife*  
*YILMAZ ÇENGEL*  
(Danışman)

*İmza*

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

**ONAY**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2023

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*  
Enstitü Müdürü



## ÖZET

Bu araştırma, 18-29 yaş arası genç yetişkinlerin anlatsal kimliklerinin şekillenmesinde rol oynayan deneyimlere dayalı anlatılarının etkenlik, aidiyet ve zihinselleştirme kapasiteleri ile arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 37 genç yetişkinin keyifli bir anı, zor bir anı ve dönüm noktası olmak üzere yaşam öyküsü anlatıları ve zihinselleştirme kapasiteleri analiz edilmiştir. Çalışma hem nitel hem nicel veri toplama yöntemlerini içermektedir. Verilerin analizinde parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir. Bu bağlamda, katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme puanları demografik değişkenlere göre incelenirken bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü ANOVA analizleri kullanılmıştır. Tek yönlü ANOVA analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise Post-hoc testlerinden Tukey testi ile incelenmiştir. Ayrıca, yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme puanları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Son olarak nitel verilerde rastlanılan ortak anlatılara dair bir gözlem de sunulmuştur. Araştırma sonucunda zihinselleştirme, etkenlik ve aidiyet değişkenleri demografik bilgiler açısından değerlendirildiğinde gruplar arası tek fark ilişki durumuna göre yapılan karşılaştırmada bulunmuştur. Buna göre ilişkisi olan katılımcıların dönüm noktası anlatılarındaki etkenlik puanları ilişkisi olmayanlara göre daha yüksektir. Etkenlik temasına ait toplam puanın aidiyet temasına ait toplam ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Zihinselleştirmenin kendi-odaklı boyutunu ölçen BİFÖ ile zor bir anı anlatılarındaki aidiyet puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Zihinselleştirmenin öteki-odaklı boyutunu ölçen GZOT ile etkenlik ve aidiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Buna ek olarak, katılımcıların zor bir anı anlatılarında ortak olarak ölüm, kaza ve ayrılık; dönüm noktası anıları anlatılarında ise evden ayrılma ve taşınma gibi ortak anlatılar çevresinde toplandığı gözlemlenmiştir. Sonuç olarak araştırma bulguları literatür bulgularıyla karşılaştırılarak tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Anlatsal kimlik, etkenlik, aidiyet, zihinselleştirme, yaşam öyküleri

## SUMMARY

This research aims to examine the motivational themes as agency and communion of narrative identity in relation to the mentalization capacities of young people aged between 18-29 years. In this regard, the life story narratives of young adults aged 18-29, including high points, low points, and turning points, were examined in terms of agency and belonging themes, and their relationship with mentalizing capacities was examined. The study includes both qualitative and quantitative data gathering methods and a total of 37 people participated in the study. Parametric analysis methods are applied for data analysis. In this context, independent groups t-test and one-way ANOVA analyses are used to examine the themes of agency and communion in the life story narratives of the participants and their mentalization scores according to demographic variables. Significant differences in one-way ANOVA analysis were analysed with the Tukey test, one of the post-hoc tests. In addition, the relationship between the themes of agency and communion in the life story narratives and mentalization scores was examined with Pearson correlation analysis. Finally, an observation on the common narratives found in the qualitative data is also presented. As a result of the research, when the variables of mentalization, agency and communion were evaluated in terms of demographic information, the only difference between the groups was found in the comparison made according to the relationship status. Accordingly, the agency scores of the participants who were in a relationship in the turning points were higher than those who were not in a relationship. It was found that the total score of the agency theme had a significantly positive relationship with the total score of the communion theme. A positive and significant relationship was found between the MAAS, which measures the self-focused dimension of mentalization, and the communion scores in a low point narratives. No significant relationship was found between the RMET, which measures the other-focused dimension of mentalisation, and agency and communion. In addition, it was observed that the participants gathered around common narratives such as death, accident and break-up in the narratives of low points, and leaving home and moving to another city in the narratives of turning points. In conclusion, the findings of the study were discussed by comparing them with the findings of the literature.

**Keywords:** Narrative identity, agency, communion, mentalization, life stories



## İÇİNDEKİLER

|                       |      |
|-----------------------|------|
| ÖZET.....             | i    |
| SUMMARY .....         | ii   |
| İÇİNDEKİLER.....      | iv   |
| KISALTMALAR .....     | vi   |
| TABLolar LİSTESİ..... | vii  |
| EKLER LİSTESİ.....    | viii |
| ÖNSÖZ.....            | ix   |
| GİRİŞ .....           | 1    |

### BİRİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

|  |    |
|--|----|
| 1.1. Anlatısal Kimlik .....  | 5  |
| 1.1.1. Tanım .....   | 5  |
| 1.1.2. Etkenlik ve Aidiyet .....   | 7  |
| 1.1.3. Klinik Çalışmalarda Anlatısal Kimlik ile Etkenlik ve Aidiyet Temaları.... | 9  |
| 1.2. Zihinselleştirme .....  | 17 |
| 1.2.1. Tanım .....   | 17 |
| 1.2.2. Benzer Terimler .....   | 18 |
| 1.2.3. Zihinselleştirmenin Boyutları .....                                       | 19 |
| 1.2.4. Zihinselleştirmenin Gelişimsel Temelleri .....                            | 23 |
| 1.2.5. Zihinselleştirme Kusurları .....  | 25 |
| 1.2.6. Klinik Çalışmalarda Zihinselleştirme .....                                | 27 |
| 1.3. Anlatısal Kimlik, Etkenlik ve Aidiyet Temaları ve Zihinselleştirme .....    | 31 |

### İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

|   |    |
|---|----|
| 2.1. Araştırmanın Modeli.....             | 35 |
| 2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi..... | 36 |
| 2.3. Veri Toplama Araçları .....          | 36 |
| 2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu .....  | 36 |
| 2.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....   | 36 |
| 2.3.3. Gözlerden Zihin Okuma Testi .....  | 37 |
| 2.3.4. Yaşam Öyküsü Görüşmesi .....       | 38 |

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

|   |    |
|---|----|
| 3.1. Araştırmanın Nicel Verilerine Dair Bulgular..... | 39 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| 3.1.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular .....                     | 39 |
| 3.1.2. Araştırmaya Ait Tanımlayıcı Bulgular .....                                       | 42 |
| 3.1.3. Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular .....                          | 44 |
| 3.1.4. Yaşam Öyküsü Anlatılarında Etkenlik ve Aidiyet Temalarına Yönelik Bulgular ..... | 46 |
| 3.1.5. Zihinselleştirme Düzeyine Yönelik Bulgular .....                                 | 54 |
| 3.2. Araştırmanın Nitel Verilerine Dair Bulgular .....                                  | 58 |

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA VE YORUM**

|   |            |
|---|------------|
| 4.1. Hipotezlerin Sınanması .....   | 67         |
| 4.1.1. Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirmenin demografik veriler açısından değerlendirilmesi ..... | 67         |
| 4.1.2. Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temalarının nicel veriler aracılığıyla incelenmesi .....                              | 68         |
| 4.1.3. Zihinselleştirme ve etkenlik teması arasındaki ilişkinin incelenmesi.....  | 70         |
| 4.1.4. Zihinselleştirme ve aidiyet teması arasındaki ilişkinin incelenmesi.....   | 72         |
| 4.1.5. Yaşam öykülerinin etkenlik ve aidiyet temaları açısından nitel veriler aracılığıyla incelenmesi .....                                | 73         |
| <b>SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....</b>  | <b>77</b>  |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>  | <b>79</b>  |
| <b>EKLER.....</b>   | <b>93</b>  |
| <b>EK – A. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU .....</b>  | <b>94</b>  |
| <b>EK – B. YAŞAM ÖYKÜSÜ GÖRÜŞMESİ YÖNERGELERİ.....</b>  | <b>97</b>  |
| <b>EK – C. ETKENLİK VE AİDİYET İÇİN KODLAMA ŞEMASI .....</b>  | <b>99</b>  |
| <b>EK – D. BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ .....</b>  | <b>101</b> |

## KISALTMALAR

|             |   |   |
|-------------|---|---|
| <b>SPSS</b> | : | Statistical Package for the Social Sciences |
| <b>BİFÖ</b> | : | Bilinçli Farkındalık Ölçeği                 |
| <b>GZOT</b> | : | Gözlerden Zihin Okuma Testi                 |
| <b>BKB</b>  | : | Borderline Kişilik Bozukluğu                |
| <b>KB</b>   | : | Kişilik Bozukluğu                           |
| <b>MAAS</b> | : | The Mindful Attention Awareness Scale       |
| <b>RMET</b> | : | Reading the Mind in the Eyes Test           |



## TABLolar LİSTESİ

|   |    |
|---|----|
| <b>Tablo 1.</b> Katılımcıların demografik bilgileri .....   | 40 |
| <b>Tablo 2.</b> Katılımcıların sağlık bilgileri.....  | 41 |
| <b>Tablo 3.</b> Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme düzeyi ve demografik bilgilere ait tanımlayıcı istatistikler ..... | 43 |
| <b>Tablo 4.</b> Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme düzeyi ve demografik bilgilere ait tanımlayıcı istatistikler ..... | 45 |
| <b>Tablo 5.</b> Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temalarının cinsiyete göre karşılaştırılması .....   | 47 |
| <b>Tablo 6.</b> Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temalarının çalışma durumuna göre karşılaştırılması .....  | 49 |
| <b>Tablo 7.</b> Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temalarının gelir durumuna göre karşılaştırılması .....  | 51 |
| <b>Tablo 8.</b> Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temalarının ilişki durumuna göre karşılaştırılması .....   | 53 |
| <b>Tablo 9.</b> Zihinselleştirme puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması .....   | 54 |
| <b>Tablo 10.</b> Zihinselleştirme puanlarının çalışma durumuna göre karşılaştırılması.....  | 55 |
| <b>Tablo 11.</b> Zihinselleştirme puanlarının gelir durumuna göre karşılaştırılması .....   | 55 |
| <b>Tablo 12.</b> Zihinselleştirme puanlarının ilişki durumuna göre karşılaştırılması .....  | 56 |
| <b>Tablo 13.</b> Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme arasındaki ilişki .....   | 57 |

## **EKLER LİSTESİ**

**EK – A** : Sosyodemografik Bilgi Formu

**EK – B** : Yaşam Öyküsü Görüşmeleri Yönergeleri

**EK – C** : Etkenlik ve Aidiyet için Kodlama Şeması

**EK – D** : Bilinçli Farkındalık Ölçeği

**EK – E** : Gözlerden Zihin Okuma Testi





## ÖNSÖZ

Çalışmam boyunca mesleki bilgi ve akademik tecrübeleriyle beni destekleyen, motive eden ve yardımcı olan sevgili danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL' e ve çalışmamın şekillenmesinde yön gösteren değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Necip ÇAPRAZ'a çok teşekkür ederim.

Çalışmalarım sırasında burs sağlayarak hem maddi destekleri hem de akademik kariyerimi geliştirmemde de bana fırsat sundukları için TÜBİTAK'a (Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu) teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca her türlü desteğini hiçbir zaman esirgemeyen; her zaman yanımda olan ve beni yüreklendiren aileme çok teşekkür ederim.

Bu süreçte yanımda olan sevgili arkadaşlarıma ve çalışmama vakit ayırarak destek gösteren tüm katılımcılara ve son olarak daima varlıklarıyla bana eşlik eden Adam ve Kissa'ya teşekkür ederim.

# GİRİŞ

## 1.1. Araştırmanın Problemi

Bu araştırmada 18-29 yaş arası bireylerin yaşam öyküsü anlatılarındaki etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme kapasiteleri arasında bir ilişki olup olmadığı incelenecektir.

Zihinselleştirme, kişinin kendisi veya başkaları hakkındaki yaratıcı zihinsel aktivite biçimidir. Tam olarak, insan davranışını kasıtlı zihinsel durumlar açısından algılamak ve yorumlamaktır: Yani, kişinin kendisinin ve başkalarının davranışlarının arkasında yatan düşünce, istek, niyet, ihtiyaç ve duygu gibi zihin durumlarını anlama ve bunlar arasında bir ilişki kurabilme yetisidir (Allen, Fonagy ve Bateman, 2008). Aynı zamanda kişinin kendi davranışlarını zihinsel durumlar tarafından tutarlı bir şekilde organize edilmiş olarak görmesi ve kendini psikolojik olarak diğerlerinden ayırmasıdır (Fonagy ve Luyten, 2018). Zihinselleştirme becerisi, bağlanma süreçleri ile ilişkili olarak gelişir ve kişilerin hem kendileri hem de başkaları üzerine düşünmelerine ve başkalarını anlamalarına aracılık eder (Fonagy ve diğerleri, 2002).

Zihinselleştirme, başlıca zihin teorisi gibi diğer birçok kavramla örtüşse de kapsam ve tanım olarak ayrılmaktadır. Burada zihinselleştirme ve zihin teorisi arasında iki önemli ayrışmadan bahsetmek mümkündür. Öncelikle zihin teorisi, açıkça gözlemlenen zihinselleştirme kapasitelerinin bilişsel gelişimini ele alır (Luyten ve diğerleri, 2019). Buna karşılık, zihinselleştirme literatürü, zihinselleştirmenin bilişsel yönleri kadar duygusal yönleriyle ve açıkça gözlemlenen yönleri kadar örtük olarak gerçekleşen süreçleriyle de ilgilenmektedir (Fonagy ve Bateman, 2019). İkinci olarak, zihin teorisi araştırmaları bilişe yönelik olmasının yanı sıra, çoğunlukla benliğe ya da kendi-odaklı zihin durumlarına değil başkalarının bilişsel zihin durumlarını yorumlamaya odaklanır, fakat zihinselleştirme kişinin başkası-odaklı yetilerine baktığı gibi kişilerin kendi-odaklı yetileriyle de ilgilenmektedir. Bu yönüyle kimlik gelişiminde önemli bir rolü vardır (Fonagy ve Luyten, 2018). Sonuç olarak zihin teorisi, zihinselleştirme çalışmalarının gelişimi açısından önemli bir kavramsal çerçeve oluşturmaktadır ve birçok yönden birbirinden ayrılmaktadır (Fonagy ve Target, 1997; Allen ve diğerleri, 2008)

## 1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Zihinselleştirme kapasitesi ile etkenlik arasında bir ilişki var mıdır?
2. Zihinselleştirme kapasitesi ile aidiyet arasında bir ilişki var mıdır?
3. Etkenlik ve aidiyet temaları arasında bir ilişki var mıdır?
4. Etkenlik teması üç farklı (keyifli bir anı, zor bir anı, dönüm noktası) anlatı arasında nasıl bir değişim gösterir?
5. Aidiyet teması üç farklı (keyifli bir anı, zor bir anı, dönüm noktası) anlatı arasında nasıl bir değişim gösterir?

## 1.3. Araştırmanın Hipotezleri

H1<sub>0</sub>: Yaşam öykülerinde etkenlik ve aidiyet temaları arasında bir ilişki yoktur.

H1<sub>1</sub>: Yaşam öykülerinde kendilerini daha etken gören kişilerin aynı zamanda anlatılarında daha fazla aidiyet temasına rastlanır.

H2<sub>0</sub>: Zihinselleştirme kapasitesi ile etkenlik teması arasında bir ilişki yoktur.

H2<sub>1</sub>: Yaşam öykülerinde kendilerini daha etken gören kişiler daha gelişmiş zihinselleştirme kapasitesine sahiptir.

H3<sub>0</sub>: Zihinselleştirme kapasitesi ile aidiyet teması arasında bir ilişki yoktur.

H3<sub>1</sub>: Yaşam öykülerinde aidiyet teması daha çok bulunan kişiler daha gelişmiş zihinselleştirme kapasitesine sahiptir.

H4<sub>0</sub>: Yaşam öykülerindeki etkenlik teması seviyeleri üç farklı anlatı arasında farklılık göstermez.

H4<sub>1</sub>: Yaşam öykülerindeki etkenlik teması seviyeleri üç farklı anlatı arasında farklılık gösterir.

H5<sub>0</sub>: Yaşam öykülerindeki aidiyet teması seviyeleri üç farklı anlatı arasında farklılık göstermez.

H5<sub>1</sub>: Yaşam öykülerindeki aidiyet teması seviyeleri üç farklı anlatı arasında farklılık gösterir.

#### **1.4. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, 18-29 yaş arası genç yetişkinlerin anlatsal kimliklerinin şekillenmesinde rol oynayan deneyimlere dayalı anlatılarının etkenlik, aidiyet ve zihinselleştirme kapasiteleri ile arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada, genç yetişkinlerin yaşam öyküsü anlatıları (keyifli bir anı, zor bir anı ve dönüm noktası) etkenlik ve aidiyet temaları çerçevelerinde incelenerek, bu anlatı özelliklerinin zihinselleştirme ile ilişkisi araştırılacaktır.

#### **1.5. Araştırmanın Önemi**

Zihinselleştirme kişinin diğer kişilerin düşüncelerini, duygularını, motivasyonlarını ve isteklerini anlayabilmesi, bunun sonucunda da kendi iç dünyasına da anlam verebilmesidir. Ayrıca zihinselleştirme kişilerin duygusal gelişim sürecinde önemli bir rol oynar ve duygu düzenlemede önemli bir yeri vardır. Bu durum kişinin hem kendisinin hem de başkalarının iç dünyasına ve zihin durumlarına merak duyması ile öznelliğinin farkında olması ve kabul etmesinde de aracıdır (Fonagy ve diğerleri, 2002).

Allen ve çalışma arkadaşları (2008), kişilerin kendilerinin ve başkalarının zihinsel durumlarına yönelik dikkatin, başka bir deyişle zihinselleştirmenin psikoterapötik tedaviler arasında en temel ortak faktör olduğunu önermişlerdir çünkü zihinselleştirmek “kendimizi ve birbirimizi anlamaktır”. Buna göre zihinselleştirmede sık sık aksaklıklar yaşayan ve ilişkilerini zenginleştiremeyen bir kişi psikoterapide kendi iç dünyasına bakmak zor olacak ya da ek çaba gerektirecektir.

Anlatsal kimlik şimdiye kadar psikolojik iyi oluş ve kişilik çalışmalarının diğer alanları ile ilişkili olarak sıkça çalışılmış olmasına rağmen zihinselleştirme ile ilişkisi üzerine çalışma çok az yapılmıştır (Lind, Vanwoerden, Bo ve Sharp, 2021; McLean ve diğerleri, 2020). Anlatsal kimliğin motivasyonel ve duygulanımsal temalarından olan etkenlik ve aidiyet ile zihinselleştirme arasındaki ilişki incelemeleri ve bu alanda odak oldukça azdır ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Lind, 2021). Bu sebeple bu tezde kimlik ve kişilik gelişimin iki önemli fakat kesişmemiş parçası olan etkenlik, aidiyet ve zihinselleştirme kavramlarının aralarındaki ilişkiyi incelemek hedeflenmektedir.

Ayrıca yapılan çalışmaların çoğu Amerikan kültürü içinde, psikolojik iyi oluş ya da psikoterapi çevresinde gerçekleştirilmiş, kültürel açıdan çeşitlilik sağlayabilecek popülasyonlarda ve farklı kavramlarla olan bağlantı yönünden henüz araştırılmamıştır. Bu tez anlatsal kimlik literatüründe baskın kültür dışında bir çalışma sunması açısından da önemlidir. Bu tez çalışması da daha önce üzerinde durulmamış olan anlatsal kimlik ve zihinselleştirme kapasitesi ile ilişkisini değerlendirmesi açısından literatüre çeşitlilik sağlayacaktır (McLean ve diğerleri, 2020).

#### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma nitel veri toplama yöntemlerini içermesi sebebiyle 37 kişinin katılımı ile sınırlandırılmıştır. Bireysel görüşmeler aracılığıyla veriler toplandığı için daha fazla katılımcının dahil olduğu bir veri grubundan veri toplamak büyük bir çaba ve zaman gerektirmektedir. Yine aynı sebeple araştırmada anlatıları kodlayan kişi sadece araştırmanın yürütücüsü olacaktır. Sonuç olarak araştırmadan elde edilecek veriler tüm 18-29 yaş arası kişilere ve araştırmanın evrenine genellenemeyeceği için sınırlı olduğu düşünülmektedir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. Anlatısal Kimlik

Anlattığımız hikâyeler kim olduğumuzu söyler; hikâyeyi nasıl anlattığımız dünyayı nasıl gördüğümüzü ve farklı deneyimleri nasıl anlamlandırdığımızı gösterir. Bu bölümde anlatısal kimlik ve onun alt temalarından etkenlik ve aidiyet kavramlarından bahsedilecektir. Bu çalışma boyunca kullanılan yaşam öyküsü ya da hayat hikâyesi kavramları, kişinin hayatındaki önemli anılardan, genellikle yaşam öyküsündeki kilit sahnelerden türetilen anlatılara odaklanıldığını belirtmek için kullanılmaktadır.

#### 1.1.1. Tanım

Yaşam öyküleri kimlik oluşumunda önemli bir yere sahiptir (McAdams, 1996; 2001; Pasupathi, Mansour ve Brubaker, 2007). Kişiler otobiyografik belleklerinin epizodik ayrıntılarından oluşan ve kurgulanıp içselleştirilmiş ama sürekli de değişen bir yaşam öyküsüne sahiptir (Singer, 2004). Yaşam öyküleri, ait oldukları anlatıcılarının geçmişte ve bugünde kim oldukları ve gelecekte de kim olacakları arasındaki bağlantıları anlamalarına yardımcı olur (Lind, Adler ve Clark, 2020). Bu sayede farklı deneyimler arasında ve deneyimlerin de kendilik ile arasında zamansal, nedensel ve tematik bağlantılar kurularak, yaşam öyküleri zaman ve mekân boyunca kişi için bir süreklilik duygusu yaratır. Böylece yaşam öyküleri kişilerin kendi hayatlarında süregelen bir devamlılık hissine ve anlam duygusuna katkıda bulunur (McAdams, 1996). Kişiler kendilerine ve başkalarına kim olduklarını, hayatlarının bu noktaya nasıl geldiğini ve gelecekte nereye evrilebileceğini aktararak bütünlüklü bir kimlik oluşturmaktadırlar. Sonuçta kişinin kendi yaşamından yola çıkarak aktardığı bireysel ve içselleştirilmiş öykü, anlatısal kimlik olarak tanımlanır (McAdams, 2001).

Anlatısal kimlik genellikle Yaşam Öyküsü Görüşmesi (McAdams, 2008) kullanılarak ölçülür (McLean ve diğerleri, 2020). Bu yarı yapılandırılmış görüşme, kişinin kendiliği ve yaşamı hakkındaki bakışı hakkında oldukça zengin bir materyal sağlar (Lind, 2021). Yaşam öyküleri kişilerin kimliklerini yansıtan anlatılardır. Buna göre, kişilerin kendileri hakkında aktardığı bu öyküler anlatıcının kimliğini ortaya

koyar, inşa eder, kişi zaman içinde de bu kimliğini sürdürür ((Habermas ve Bluck, 2000; McAdams, 2001; Pasupathi, Mansour ve Brubaker, 2007; Singer, 2004).

Anlatısal kimlik alanındaki araştırmacılar, kendi yaşamının öyküsünü anlatma sürecini anlamak için kişilerin yaşamlarında önem arz eden anıları ve bu anıların bir araya gelerek daha kapsamlı bir anlam yaratan yaşam öykülerini incelemektedirler. Bu anlatılar çoğunlukla hayatın en keyifli ve zor noktalarından, kişinin kendisini tanımlayan anılara ve dönüm noktalarına kadar bir dizi anlatı türünü kapsamaktadır (Singer, 2004). Bu hatırlamaya değer ve önemli olaylar hakkında hikâyeler oluşturmak, bunları anlamlandırmak ve birbirine bağlayarak daha geniş bir anlamlı bir anlatı oluşturmak, yeni bilgiler ile yeni olaylar belirdikçe ve de kendini daha iyi anladıkça bunları yeniden gözden geçirmek psikolojik işleyişin güçlü ve dinamik bir mekanizması olarak değerlendirilmektedir (McLean ve diğerleri, 2020).

Anlatısal kimlik değerlendirilirken anlatının merkezinde olayın kendisi değil, onun yerine kişinin olayı bir anlatı olarak nasıl kurgulayıp aktardığı yer alır (Fivush, 2001). Bu öznel kurgulamanın incelenmesindeki amaç, anlatının psikolojik işleyişle en çok ilgili olan özelliklerini yakalamaktır (McLean ve diğerleri, 2020). Başka bir deyişle, kişilerin kendileri için önemli olan deneyimlerini nasıl anlattıkları bazı bireysel farklılıkları ortaya çıkarır ve bu farklılıklar aynı zamanda kişinin psikolojik iyilik halini yansıtır ve uzun vadeli olarak iyilik hali hakkında bir çıkarım yapmaya olanak verir (Adler ve diğerleri, 2016).

Bu alandaki yapılan birçok çalışmanın tekrar değerlendirilmesi sonucunda anlatısal kimliğin altında özellikle önemli bulunan bazı alt boyutlar tanımlanmıştır (McLean ve diğerleri, 2020). Bunlar genellikle duygusal temalar, motivasyonel temalar, bütünleştirici anlam temaları ve yapısal unsurlar olmak üzere dört alt anlatı kümesi olarak isimlendirilir (Adler ve diğerleri, 2016). Bu çalışmada da bu kümelerden motivasyonel temalar olarak ayrılan etkenlik ve aidiyet temalarına odaklanılacaktır.

### 1.1.2. Etkenlik ve Aidiyet

Bir yanda anlamlı, karşılıklı olarak tatmin edici ve dengeli ilişkiler kurmak (aidiyet) öte yanda farklılaşmış, bütünleşmiş, gerçekçi, özünde olumlu bir kendilik algısı (etkenlik) temaları, hem teorik kavramsallaştırmalarda hem deneysel araştırmalarda ve hem de birçok farklı disiplinde kişilik gelişiminin en temel dinamikleri olarak kabul edilmiştir (Luyten ve Blatt, 2011). Birçok kişilik kuramcısı da bu temaları farklı isimlerle tanımlasalar da kişilik gelişimine dair kuramlarında iki temel boyut olarak ele almışlardır. Örneğin bu iki kavram bu Angyal (1951) tarafından otonomi ve teslimiyet, Bakan (1996), McAdams (1995) ve Wiggins (1991) tarafından etkenlik ve aidiyet, McClelland (1985) ve Winter (1973) tarafından başarı-güce karşı ve bağlılık-yakınlık, Blatt (2008) tarafından kendini-tanımlama ve ilişkisellik, Pincus (2005) tarafından hakimiyet ve samimiyet, Ryan ve çalışma arkadaşları (2006) tarafından otonomi/etkenlik ve ilişkisellik ve son zamanlarda da Mikulincer ve Shaver (2007) ve Sibley (2007) tarafından kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma gibi ikililerle isimlendirilmiştir. Bu kavramlar arasındaki örtüşme açıkça görülmektedir. Helgeson (1994) ise bu farklı kavramlar arasında bir örtüşme olduğunu vurgulayarak ve bunların esasen etkenlik ve aidiyet (agency ve communion) olarak adlandırılan iki farklı ve geniş kişilik boyutunu yansıttığını ileri sürmüştür. Aşağıda bu kavramsallaştırmaların bazıları daha detaylı açıklanacaktır.

Bakan (1966), insan olma deneyiminin ve kişilik gelişiminin iki temel boyutu olarak etkenlik ve aidiyet kavramlarını önermiştir. Etkenlik kavramı, kişilerin bireyselleşme çabalarını ifade eder. Bu hedefe ayrılıklar sayesinde ulaşılmakta ve kendini koruma, kendini geliştirme ve kendini öne sürme eylemlerinde yansımaları bulmaktadır. Buna karşılık, aidiyet kavramı kişilerin daha büyük bir sosyal birlik içinde bütünleşme çabalarını ifade eder. Bu hedefe, başkalarını gözetme ve onlarla iş birliği yapma yönündeki eylemler yoluyla ulaşılır.

Blatt (2008) kişilik gelişimini iki temel gelişim çizgisini kapsayacak şekilde kavramsallaştırmıştır. Bunlardan ilki, zaman içinde olgunlaşan ve karşılıklı olarak tatmin edici kişilerarası ilişkiler kurma kapasitesinin gelişimini içeren ilişkiyel ya da anaklitik çizgi, ikincisi ise sağlamlaştırılmış, gerçekçi, olumlu, farklılaşmış ve bütünleştirilmiş bir kendilik tanımının gelişimini içeren introjektif çizgidir. Bu iki gelişim çizgisi yaşam boyunca karşılıklı veya diyalektik bir diyalog içinde gelişir.



Giderek farklılaşan, bütünleşen ve olgunlaşan bir benlik duygusu, tatmin edici kişilerarası ilişkiler kurmaya bağlıdır ve aynı zamanda giderek olgunlaşan ve tatmin edici kişilerarası ilişkilerin sürekli gelişimi, daha olgun bir benlik kavramı ve kimliğin gelişimine bağlıdır. Normal kişilik gelişiminde, bu iki gelişimsel çizgi etkileşimli, karşılıklı olarak dengeli ve birbirini kolaylaştırarak gelişir (Blatt, 2008; Blatt ve Auerbach, 2003).

Çağdaş kişilerarası modeller de kişilerarası özelliklerin, tutumların ve davranışların ardında; etkenlik ve aidiyet olmak üzere iki temel boyutun bulunduğunu öne sürmektedir. Bu boyutlar hem normal hem de aksayan gelişimi tanımlamak ve anlamak için kavramsal bağlantılar sağlamaktadır (Benjamin, 2005; Pincus, 2005; Wiggins, 1991, 2003). Kavramsal olarak, etkenlik açıkça Blatt tarafından önerilen kendini tanımlama (self-definiton) boyutla ilişkiliyken, aidiyet boyutu ilişkisellik (relatedness) boyutuyla uyumludur. Dahası, Blatt'ın (2008) da öne sürdüğü gibi kişilerarası modeller de normal kişilik gelişiminin bu iki boyut arasında bir denge içerdiğini varsaymaktadır (Pincus, 2005; Wiggins, 2003).

Sonuç olarak, etkenlik ve aidiyet, gelişimsel süreçte beliren ve birbiriyle de diyalektik olarak etkileşim içinde olan boyutlardır. Aralarındaki etkileşim hem kendilik oluşumunu hem de karşılıklı uyum ve empatik ilişkilerin ortaya çıkmasını ve pekişmesini kolaylaştırır (Blatt ve Auerbach, 2003).

Bu çalışmada da etkenlik ve aidiyet temaları için esasen temel alınan kavramsal çerçeve anlatısal kimlik kuramına dayanmaktadır. Buna göre, etkenlik ve aidiyet anlatısal kimliğin altında motivasyonel tema kümesine ait olarak karşımıza çıkmaktadır (Frimer, Walker, Dunlop, Lee ve Riches, 2011; McAdams, Hoffman, Day ve Mansfield, 1996). Anlatının motivasyonel bileşenleri kişilerin genel yaşam kaygılarında neleri hedefledikleri ve aradıkları konularını kapsar (Bakan, 1966; McAdams, 1993; Wiggins, 1991). Anlatısal kimliğe dair kişilerin aktardıkları yaşam öyküleri, içerdikleri etkenlik ve aidiyet temaları açısından farklılık gösterirler (McLean ve diğerleri, 2020).

Kişinin yaşam öyküsünü aktarırken baş karakterin (bunun çoğunlukla kişinin kendisi olması beklenir) nasıl tasvir edildiğini incelemek ve anlamak anlatısal kimliğin temelinde yer alır. Bu çerçevede etkenlik, yaşam öykülerindeki hâkim olan temalardan biri olarak tanımlanmıştır (McAdams, Hoffman, Mansfield ve Day, 1996). Anlatı

içinde etkenlik, baş karakterin niteliklerinde ortaya çıkar. Bu karakter özerk, etkin, yetenekli ve yetkin olduğunda yüksek düzeyde bir etkenlik mevcut denebilir. Baş karakter güçsüz, diğer karakterlerin ve dış koşulların dürtülerine tabi olarak çerçeveslendiğinde ise edilgenlik mevcuttur (Dunlop, 2021). Etkenlik temasının belirgin olduğu anlatılar kahramanın bağımsızlığıyla ilgilidir. Bu tür etkenlik düzeyi yüksek anlatılarda, kendi hayatlarını etkileyebilen (Lysaker, Clements, Plascak-Hallberg, Knipscheer ve Wright, 2002), kendi başlarına değişimleri başlatabilen (Adler, Skalina ve McAdams, 2008) ve gidişatın üzerinde bir dereceye kadar kontrol sahibi olan karakterler bulunur. Anlatıcı, genellikle kendine hâkim olma (self-mastery), güçlenme, başarıya ulaşma ve bağımsızlaşma hikâyeleri yoluyla kendi yaşamındaki değişimi etkileyebilmektedir ya da anlatıda başarı içeriği ön plandadır (McAdams ve McLean, 2013).

Anlatıdaki aidiyet teması bağlılık, arkadaşlık ve diyalog arayışı ile kendini gösterirken, düşük seviyedeki aidiyet bu öğelerin yokluğu ya da tatminsizliği ile tanımlanır (Dunlop, 2021; McLean ve diğerleri, 2018). Aidiyet düzeyi yüksek anlatılar temelde ana karakterin bağları, yakınlığı, sevgisi, bağlılığı, diyalogu ve arkadaşlığı ilgilidir. Yüksek düzeyde aidiyet temalarına rastlanılan anlatılar, tatmin edici romantik ve arkadaşlık ilişkileri yaşayan, besleyici ve bakım veren, birlik ve beraberlik temaları açısından zengin kahramanları betimler (McAdams, 1993). Aidiyetin anlatsal göstergeleri, yaşam öykülerindeki önemli anıları anlatırken yaşam memnuniyeti ve psikolojik iyi oluş gibi çeşitli iyilik hali değişkenlerinin kalitesine de öngörmektedir (Bauer ve McAdams, 2000). Son olarak, anlatsal çalışmalarda etkenlik ve aidiyet genel olarak birbirleriyle pozitif ilişkilidir (McLean ve diğerleri, 2020).

### **1.1.3. Klinik Çalışmalarda Anlatsal Kimlik ile Etkenlik ve Aidiyet Temaları**

Sağlıklı bir kimlik, kişisel inançlar, tutumlar ve değerler konusunda bütün, istikrarlı, sürekli ve emin olma deneyimini ifade ederken; dağılmış bir kimlik, kişisel inançlar ve değerler açısından belirsiz, parçalanmış ve değersiz olma deneyimini ifade eder (Kaufman, Cundiff ve Crowell, 2015). Etkenlik ve aidiyet gibi anlatı temalarının psikolojik iyi olma hâli ölçümleriyle güçlü ilişkiler gösterdiği bulunmuştur (bkz. Adler ve diğerleri, 2016; McAdams, 2001; McAdams ve diğerleri, 1996). Genellikle, etkenlik ve aidiyet psikolojik iyi olma hali ile pozitif yönde ilişkilidir (Dunlop, 2021).

Psikopatolojiye ilişkin birçok yaklaşım da etkenlik ve aidiyet temalarının iki temel psikolojik boyut olduğunu öne sürmektedir. Bu temalar, psikopatoloji kavramlarıyla kişilik gelişimi süreçleri, normal kişilik organizasyonundaki çeşitlilikler ve terapötik eylem mekanizmaları arasında bağ kurmaya yardımcı olur (Blatt, 2008; Luyten ve Blatt, 2011; Mikulincer ve Shaver, 2007; Pincus, 2005; Skodol ve Bender, 2009; Wiggins, 1991).

Anlatısal kimlikte etkenlik teması psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcılarından biri olduğu görülmüştür (Adler ve diğerleri, 2016; Jensen ve diğerleri, 2021; Lind, Adler, ve diğerleri, 2020; Lind ve diğerleri, 2021; Lind ve diğerleri, 2019; McAdams ve diğerleri, 1996). Ayrıca Dunlop (2021) etkenliğin depresyonla güçlü bir ters ilişki gösterdiğini tespit etmiştir. Genel olarak kişinin kendi yeteneğine, özerkliğine ve yeterliliğine dair inançlarla beslenen kişisel bir hikâye, adaptif işlevselliğin gerekli bir bileşenini temsil etmektedir.

Etkenlik ve aidiyet temalarının isimlendirilmesi konusunda çeşitli teoriler kendi aralarında farklılık gösterse de kimliğin oluşumundaki bu temel iki motivasyonun, farklı popülasyonlarda farklı değerlendirme stratejileri tarafından desteklenen normal ve patolojik kişilik gelişiminin doğası hakkında bir dizi varsayımı paylaştığı açıkça gösterilmiştir (Blatt, 2008; Blatt ve Luyten, 2009; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bu iki tema, özellikle, farklı psikopatoloji biçimlerinin en iyi şekilde, farklı gelişim düzeylerinde, normal psikolojik gelişimdeki aidiyet ve etkenlik konuları arasındaki gelişimsel etkileşimin farklılıklarından ve aksamalarından kaynaklanan sorunlu adaptasyon biçimleri açısından kavramsallaştırılabileceğini öne sürmektedir (Blatt, 2008; Blatt ve Shichman, 1983). Bu nedenle, psikopatolojinin farklı biçimleri en iyi şekilde ilişkisellik ve kendini tanımlama arasındaki dengeyi korumaya yönelik bozulmalara uğramış girişimler olarak görülebilir (Luyten ve Blatt, 2011; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Helgeson (1994), görünüşte çelişkili olan bu bulguları, olumsuz sağlık sonuçlarına neden olan şeyin aşırı eylemlilik veya aşırı birliktelik olduğunu öne sürerek açıklamıştır; yani bir kişilik yönelimi diğerini dışlayacak kadar baskın olduğunda, sorunlu davranışlara neden olabilir. Örneğin, "atılgan olma" gibi etken özellikler aşırı olduğunda ve aidiyet temasının özellikleriyle dengelenmediğinde, "kibirli olmaya" dönüşebilir. Benzer şekilde "işbirlikçi olma" gibi aidiyet temasına

bağlı bir özellik aşırıya kaçtığında ve etken rol ile dengelenmediğinde, "itaatkâr olma" haline dönüşebilir. Hem kibrin hem de boyun eğiciliğin, psikolojik uyumu tehlikeye atması beklenir (Saragovi ve diğerleri, 2002).

Bu varsayım, Bakan'ın (1966) etkenlik ve aidiyetin geniş zıt eğilimlerinin ideal olarak kişi içinde bütünleştirilmesi gerektiği inancına dayanmaktadır. Bakan'a göre, aidiyet teması tarafından dengelenmeyen bir etkenlik teması psikopatolojiye yol açmaya eğilimlidir. Bakan (1966) bu olguyu, aidiyet teması tarafından hafifletilmemiş etkenlik anlamına gelen "hafifletilmemiş etkenlik" (unmitigated agency) olarak adlandırmıştır. Bakan, ayrılma ve kendini genişletmeye yönelik, aidiyet tarafından hafifletilmeyen bir etkenlik yöneliminin, sınırları dikkate almadan bölünmeye ve çoğalmaya devam eden ve böylece taşıyıcıyı yok eden bir kanser hücresi gibi genişleyebileceğini açıklamıştır (akt. Saragovi ve diğerleri, 2002).

Benzer şekilde, Helgeson (1994) da etkenlik tarafından hafifletilmeyen bir aidiyet/birliktelik olgusu önermiştir. Helgeson'a göre, hafifletilmemiş aidiyet/birliktelik, benliği dışlayarak ötekilere odaklanmayı içerir. Helgeson (1994), etkenlik ve aidiyet ile ilişkili uyumsuz sonuçların hafifletilmemiş etkenlik ve hafifletilmemiş aidiyetin ifadeleri olarak anlaşılması gerektiğini belirtmiştir. Hafifletilmemiş etkenliğin dışsallaştırma sorunları (uyuşturucu kullanımı, öfke patlamaları, davranış sorunları) ve fiziksel hastalıklarla ilişkili olması beklenirken, hafifletilmemiş aidiyetin/birlikteliğin içselleştirme sorunları ve psikolojik sıkıntılarla (depresyon, anksiyete, nevrozlar) gibi ilişkili olması beklenmektedir.

Belirtildiği üzere, etkenlik-aidiyet ikiliği ya da Blatt'ın (2008) geliştirdiği kendini-ayrıştırma/tanımlama ve ilişkisellik ile önerdiği iki uçlu model ayrıca psikopatolojinin farklı biçimlerinin gelişimsel eksikliklerden kaynaklanan hareketsiz varlıklar değil, etkenlik ve aidiyet arasında bozulmuş da olsa bir denge sağlamaya çalışan dinamik, çatışma-savunma yapıları olduğuna dair güçlü bir kuramsal model sunmaktadır (Luyten ve Blatt, 2011). Psikopatolojinin çeşitli biçimleri, Helgeson (1994) ve Bakan'ın (1966) tarif ettiği üzere bu gelişimsel çizgilerden birinin aşırı vurgulanması ve abartılması ile diğerinden savunmacı bir şekilde kaçınılmasını içerecek şekilde kavramsallaştırılabilir. Bu çarpıtılmış aşırı önem, her biri nispeten şiddetli ve nispeten hafif psikopatoloji biçimleri arasında değişen çeşitli davranış bozuklukları türlerini içeren iki farklı psikopatoloji yapılanmasını tanımlamaktadır (Blatt ve Auerbach, 2003).

Kimlik kavramı, ötekilerle ilişkili olarak bütünleşmiş bir anlatısal benlik duygusunu içerir ve bu nedenle kişilik işleyişinin temel bir kapasitesi olarak kabul edilebilir (Caligor ve diğerleri, 2018). Başka bir deyişle, kimlik kişinin içselleştirilmiş, gelişmekte olan ve bütünlük, tutarlılık, anlam ve öz-yönetim (self-directedness) sağlayan bütünleştirici yaşam öyküsünü içerebilir (Schmeck ve diğerleri, 2013). Otobiyografik anılara dayanan zengin ve sağlıklı yaşam öyküleri, etken olmanın, kendi kendini yönetmenin ve kişilerarası bağlılığın özgün öyküleriyle doluyken, ağır kişilik bozukluğu olan hastaların yaşam öyküleri genellikle fakir ve dağınıktır (Bech, Elklit ve Simonsen, 2015; Lind, Vanwoerden, ve diğerleri, 2019; Simonsen ve Simonsen, 2014).

Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, ağır kişilik bozukluğu olan hastaların yaşam öykülerindeki etkenlik temalarının 12 aylık psikoterapiden sonra önemli ölçüde arttığı bulunmuştur (Lind, Jørgensen, ve diğerleri, 2019). Bu tür bir kimlik yapılandırması, özellikle bir miktar bütünlüğü bozulmuş anlatısal kimlik ve zayıflamış etkenlik hissi ile karakterize edilen orta ve şiddetli kişilik bozuklukları için önemli bir değişim mekanizması olabilir (Bach ve Simonsen, 2021). Kişilik bozukluklarıyla ilişki aşağıda daha detaylı anlatılacaktır.

Çeşitli yönelimlere sahip birçok kuramcı, Borderline Kişilik Bozukluğu (BKB) olan kişilerin kendilerini güçlü ya da içinde buldukları koşullar üzerinde bir dereceye kadar etki sahibi olarak algılamakta yaşadıkları temel bir zorluğa işaret etmiştir (Bateman ve Fonagy, 2006; Bradley ve Westen, 2005; Fuchs, 2007; Heard ve Linehan, 1994; Jørgensen, 2010). Örneğin, Bradley ve Westen'e (2005) göre BKB'li kişilerde benliğin etken olma deneyimi, dürtüsellik ve mağduriyet ile oluşan bir örüntü tarafından sıklıkla bozulur. Adler ve çalışma arkadaşları (2012) ise bunu destekleyerek BKB'li bireyin kendisini deneyimlerinin başlatıcısı olarak görmekten acizdir; yalnızca dış güçlerin arzularına boyun eğen bir yolculuk içinde olduğundan bahsetmiştir.

Dolayısıyla, etkenlik sadece anlatısal kimliğe odaklanan kişilik araştırmacıları arasında birincil odak noktasını temsil etmekle kalmaz, aynı zamanda klinik anlamda da BKB'de kimliğin bozulduğu boyutlardan biri olarak güçlü bir göstergedir (Adler ve diğerleri, 2012). Bu bağlamda, BKB belirtileri gösteren ergenler, azalan aidiyet temaları ve özellikle de etken olmayla ilgili tematik sorunlar göstermektedir (Jensen ve diğerleri, 2021). Bu durum hem gelişimsel olarak erken olanla hem de daha

otobiyografik muhakeme ile mücadele ettiklerini göstermektedir (Habermas ve Bluck, 2000).

Öte yandan, BKB'li kişilerin, genellikle BKB'ye eşlik eden oldukça sorunlu ilişki geçmişleri de göz önüne alındığında, anlatsal kimliklerinin kişilerarası ilişkilerle bağlantılı olan aidiyet yönlerinde sorunlar sergilemektedirler (Dimaggio ve diğerleri, 2007; Jørgensen, 2010; Koenigsberg ve diğerleri, 2001).

Özerklik/başarı ve sosyotropi/bağlılık gibi anlatsal kimliğin etkenlik ve aidiyet temalarına benzer yapıların kişilik patolojisi olan kişilerde değerlendirildiğini ve bozulduğunu belirtmek gerekir (Adler ve diğerleri, 2012b; Morse, Robins ve Gittes-Fox, 2002; Ryder, McBride ve Bagby, 2008). Kişilik bozukluğuna sahip kişilerin anlatsal kimliklerinde etkenlik yerine hayal kırıklığı yaratan eylemlilik ve edilgenlik temaları, örneğin yenilgi, kontrol kaybı, mağduriyet, başarısızlık hikâyeleri, ve tatmin edilmemiş güçlü birliktelik ve aidiyet ihtiyaçları, örneğin kişilerarası hayal kırıklıkları, ihanet ve yalnızlık, hakimdir (Lind, 2021).

Bağımlı, Histriyonik veya Borderline Kişilik Bozukluğu olan kişiler, özerklik ve etkenlik hislerinin gelişmesine engel olacak kişilerarası ilişkilere meylederken; paranoid, şizoid, antisosyal, narsistik veya kaçınan kişilik bozukluğu olan kişiler ise aidiyet ve bağlılık gelişmesine engel olacak şekilde bir kendini ortaya koyma ve etkenlikte diretirler (Blatt, 2008).

Ayrıca tedavi sürecine dair, en az 12 terapi seansının her birinden önce tedavilerinin seyri hakkında kısa anlatılar sunan kişiler üzerinde yapılan ileriye dönük bir çalışmada etkenlik, temel anlatı teması olarak ortaya çıkmıştır (Adler, 2012).

Lind ve çalışma arkadaşlarının (2020) incelemesine göre; yaş, cinsiyet ve eğitim açısından benzer olan ve BKB tanısı olmayan katılımcılarla karşılaştırıldığında BKB tanısı almış olan kişilerin anlatsal kimliklerinde daha düşük etkenlik düzeyleri bulunmuştur. Düşük etkenliğin genellikle bireylerin yaşamlarına yayılan pasiflik, mağduriyet, güçsüzlük, zayıf etkenlik ve düşük başarı temaları olarak ifade edildiği görülmüştür.

Gilbert ve meslektaşları (2013), Kişilik Bozukluğu olan kişilerin yaşam öykülerinde düşük etkenlik temasıyla ilgili olan güçsüzlük ve değiştirilemezlik duygusuyla birlikte yaşamlarından memnun olmadıklarına dair ortak ifadeler bulmuştur. Buna ek olarak, Morris ve meslektaşları (2015), çeşitli kişilik bozukluğu

özellikleri olan kişileri araştırarak, kendine zarar vermenin zor deneyimler ve duygularla başa çıkmanın bir yolu olarak erken yaşlarda ortaya çıktığını tespit etmiştir. İşlevsiz, duygusal başa çıkma tarzı, daha genel bir düşük etkenlik hissini de yansıtmaktadır (Lind, Adler, ve diğerleri, 2020).

Aidiyet ile ilgili olarak, üç çalışma (Adler ve diğerleri, 2012; Lind, Jørgensen, ve diğerleri, 2019) BKB özellikleri olan kişilerin kontrol grubu ile karşılaştırıldığında aidiyet temalarının (yakınlık, sevgi, arkadaşlık, beraberlik) engellendiğini ve bu tema çevresindeki arayışlarının karşılanmadığını göstermiştir. Bu bulgular aynı zamanda kişilik psikopatolojisi (Gilbert, Farrand ve Lankshear, 2013; Morris, Simpson ve diğerleri, 2015) ya da BKB (McDonald, Pietsch ve Wilson, 2010) özelliklerine sahip katılımcıların anlatılarında engellenmiş birliktelikle ve karmaşık aile dinamikleri, travma, ihmal, izolasyon gibi temalar tespit eden diğer çalışmalarla da tutarlıdır.

Sonuç olarak, BKB'li ve yaygın olarak Kişilik Bozukluğu (KB) olan kişiler, kendilerini ve yaşamlarını olaylar üzerinde çok az etkiye sahip (düşük etkenlik), sevgi ve şefkate (aidiyet/birliktelik) şiddetle ihtiyaç duyan, ancak kişilerarası hayal kırıklıklarının uzun bir geçmişi olan (aidiyet/birliktelik tatmini eksikliği) kişiler olarak görme eğilimindedir. Bu bulgular, BKB'nin tanısal kavramsallaştırmasıyla örtüşmekle birlikte, anlatsal kimlik literatüründen yararlanarak deneysel olarak temellendirilmiş bir bakış açısı sunmaktadır (Lind, Adler, ve diğerleri, 2020).

Dolayısıyla, bağımlı ve kendine yönelik eleştirilerin yoğun olduğu türden depresif tarzlar, anaklitik ve introjektif gelişim çizgilerinin psikopatolojik biçimleridir. Bu kişilik konfigürasyonları, gelişimsel çizgilerden birinin diğerine üstün gelerek abartılı bir şekilde vurgulanmasının ya da başka bir deyişle, etkenlik ve aidiyet temalarının birbirine üstün gelmesi ve diğerleriyle dengelenememesi durumudur (Saragovi ve diğerleri, 2002).

Bu çalışmada zihinselleştirme ve etkenlik arasında bir ilişki beklenmektedir çünkü zihinselleştirme kişinin ben ve öteki arasındaki ayrımının gerçekleşmesinde ve sonuç olarak kendi eylemlerini, motivasyonlarını ve bunların sonuçlarını üstlenebilmesiyle paralel işleyen bir süreçtir. Zihinselleştirebilmek ve aynı zamanda zihinselleştirilebilmek ötekinin ve kendinin öznelliğini tanıyabilmek ve fark edebilmektir. Öznellik bu anlamda ben ve öteki konseptlerinin kişilerin zihinlerinde

ayrışmış olması, kişilerin eylemlerini üstlenebilmeleri ve kişilerarası paylaşımı içerir (Lorenzini, Campbell ve Fonagy, 2019).

Özellikle, Blatt ve meslektaşları (Blatt ve Luyten, 2009; Luyten ve Blatt, 2013) kişilik gelişiminin, süreç içinde benlik ve ilişkisellik duygusunu sürekli olarak yeniden değerlendirme kapasitesi ile karakterize edildiğini vurgulamışlardır. Öte yandan, psikopatoloji ise kimlik ve özerklik ya da bağlanma ve ilişkisellik üzerinde abartılı bir vurguya yol açan, her iki kutup etrafında esnek bir şekilde hareket etme kapasitesinin eksikliğini içerir. Travma öykülerinde ya da BKB hastaların öykülerinde kurban rolünde olmak, hayatta kontrol sahibi olamamak ya da terk edilmek gibi edilgen durumlar öne çıkar (Lind, Adler, ve diğerleri, 2020). Psikopatoloji açısından etkenlik alanındaki bozulmalar, kendi eylemlerini üstlenebilme, birçok araştırmacı tarafından BKB için temel bir özellik olarak tanımlanmıştır (Adler ve diğerleri, 2012; Barnow ve diğerleri, 2005; Bender ve Skodol, 2007; Jørgensen ve diğerleri, 2012).

Bağlanma teorisi açısından güvensiz bireylerin, özerklik yani benlik ve/veya bağlanma figürlerinin şefkatini ya da ilişkiyi kaybetmekten korktukları için, geçmişten gelen aynı şablonları yeni bağlanma ilişkilerine uygulama açısından belirgin bir katılıkla karakterize oldukları düşünülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Zihinselleştirme ile ilgili olarak, bir deneyim ancak kişinin zihninin yalnız olduğu hissine yol açtığında travmatik hale gelir. Bu durumda kişi "düşünülemeyeni düşünemez" ve "hissedemediğini hissedemez" (Allen, 2012). Öteki tarafından zihinde tutulma deneyimi, eylemlilik ve kontrol duygusunu ve nihayetinde bir benlik duygusunu yeniden kazanmada çok önemlidir (Luyten, Campbell ve Fonagy, 2020). Örneğin terapi sürecinde de terapist, hastanın kişisel anlatısını tanımaya çalıştığını göstermek için çalışır ve bunu yaparak hastanın kendi hayatındaki etkenliğini kabul eder (Luyten ve diğerleri, 2020).

Bakım veren kişinin çocuğu zihinselleştirmesi ve kendi eylemleri olan kendi yaşam öyküsünün aktörü olduğunu kabul ettiği bir konum sayesinde epistemik güven geliştirir. Epistemik güven, güvenilir kişiler tarafından sunulan yeni bilgileri özümseme ve kişisel uygunluğunu kabul etme kapasitesini ifade eder (Fonagy ve diğerleri, 2015). Bununla beraber, kişinin sosyal çevresiyle anlamlı bir etkileşim yaşayabilmesi için bir özne olarak tanındığını ve aidiyet geliştirdiği çevresi tarafından zihinselleştirildiğini hissetmesi gerekir (Fonagy ve diğerleri, 2021; Campbell ve Allison, 2022)



İnsanların bu tür yüksek düzeyli kavrama kapasitesi, büyük olasılıkla ikili ilişkilerin, diğer ebeveynlerin, daha geniş aile yaşamının, toplumun ve işin dahil olduğu etkileşimler arasında daha az farklılaşmanın olduğu küçük sosyal gruplarda yaşamaya bir adaptasyon olarak ortaya çıkmıştır (Dunbar, 1996; Campbell ve Allison, 2022). Epistemik güvendeki bozulmalar, herhangi bir bilgi kaynağını güvenilmez veya kötü niyetli olarak görme eğilimi olarak ortaya çıkan güvensizlik ile de açıklanabilir. Epistemik güvenin çöktüğü bir sosyal sistemde, bu bir aile, okul veya iş yeri, mahalle veya bir kültürü içerebilir, bireylerin kendilerini birer aktör olarak deneyimlemeleri giderek zorlaşır (Campbell ve Allison, 2022).



## 1.2. Zihinselleştirme

### 1.2.1. Tanım

Zihinselleştirme, kişinin hem kendisinin hem de ötekilerin düşüncelerini, duygularını, amaçlarını, motivasyonlarını ve isteklerini anlayabilmesi, bunun sonucunda da kendi iç dünyasına da anlam verebilmesidir. Böylece zihinselleştirme kişi için hem kendisinin hem de başkalarının öznelliğinin farkına varmasına ve kabul etmesine de aracıdır (Fonagy ve diğerleri, 2002). Gelişimsel süreçte başkalarının eylemlerinin anlamını keşfetmek, kişinin kendi psikolojik deneyimlerini isimlendirme ve anlamlandırma becerilerinin öncüsüdür. Bu yeti, kendilik organizasyonunun yapı taşları olan duygu düzenleme, dürtü kontrolü, kendini izleme ve öz-yetkenlik/özerklik deneyiminin temelini oluşturur (Fonagy ve Target, 1997).

Zihinselleştirmenin ötekilerin zihnini hayal etme eylemi olduğu fikri, bir bilmeme durumunu da ima etmektedir. Yani zihinsel durumlar opaktır, değişkendir, direkt olarak gözlemlenemez ve çoğu zaman kişinin kendi zihinsel durumlarını bile tespit edebilmesi zordur. Bu da zihinsel durumları anlamlandırmaya yönelik her türlü girişimin hataya veya yanlışlığa açık olduğu anlamına gelir. Zihinselleştirme, insanların çoğu zaman, normalde üzerinde fazla düşünmeden yaptıkları ve tüm çabalarına rağmen bazen de insanların sıklıkla yanlış yaptıkları bir zihinsel süreçtir. Bu durum genellikle, kişilerin kendilerini düzeltmeleri ya da aldıkları geri bildirimlere yanıt olarak anlayışlarını güncellemeleri aracılığıyla ayarlamaları da içerir (Fonagy ve Bateman, 2019).

Zihinselleştirmenin psikanalitik literatürde bir karşılığı da İngiliz psikanalist Bion'un (1962) düşüncelerinde yer alır. Buna göre zihinselleştirme demek çocuğun anlık gelişen, bazen uyumsuzluk yaratan ve “düşünülemez” ruhsal malzemesini, anlaşılır düşüncelerde toparlayan ve çocuğa geri yansıtan, genelde temel bakım verenin yaptığı bir işlemdir. Bion'un önerdiği kavramlarda bu süreç, beta elementlerinin alfa elementlerine dönüşmesidir. Bir başka deyişle, anlaşılması mümkün olmayan duygulanım durumlarını üzerine düşünülebilen öykülere dönüştürmek olarak ifade edilebilir. Kişinin ruhsal süreçler hakkında düşünebilme yetisini sağlayan ya da eksikliğine yol açan bu kapasite temel bakım verenin tutumudur. Eksik olan durumları Green (1986) ölü anne olarak tanımlar. Zihinselleştirmenin eksikliğinde ya da kısıtlılığında çocuk ötekilerin düşüncelerine ya

da kaçamayacağı kendi dürtüselliğine karşı düşünebileceği bir içerik bulamayan bir gelişim çizgisinde ilerler.

### 1.2.2. Benzer Terimler

Zihinselleştirme; empati, bilinçli farkındalık (mindfulness) ve zihin kuramı gibi birçok farklı kavramla yakından ilgilidir. Ancak davranışları ve zihinsel durumları anlama ve ayrıca bunlar arasında ilişki kurma sürecine atıfta bulunan daha geniş bir kavram olarak kabul edilir (Bo ve diğerleri, 2017).

Öncelikle tanımları bakımından zihinselleştirme her ne kadar zihin kuramını çağırırsa ve kavram örtüşme gösterse de ikisi arasındaki ayrımı yapmak önemlidir. Zihin kuramına dair araştırmalar, büyük ölçüde çocuğun bilişsel gelişim sürecine odaklanmaktadır (Allen ve diğerleri, 2008). Başlangıçta Baron-Cohen ve çalışma arkadaşları (1985), otizmlili bir bireyin ötekilerin zihinsel durumlarını anlama kapasitesindeki farklılıkları ve/veya eksiklikleri yansıttığını öne sürmek için "zihin kuramı" fikrinden yararlanmışlardır. Daha sonrasında da bu alandaki kuramların geliştirilmesindeki temel motivasyon, bazı kişilerde zihin teorisinin gelişimindeki eksiklikleri ve bunun en belirgin olduğu otizm durumunu anlamaya yönelik çabalardan kaynaklandı (Simon Baron-Cohen, 2000).

Mevcut terminolojiyi netleştirmek amacıyla, zihinselleştirme ve onun kuramı arasında üç temel ayırmadan bahsetmek mümkündür. Öncelikle, zihin kuramı literatürü zihin kapasitelerinin bilişsel gelişimine odaklanır. Çocuğun bakım verenleriyle kurduğu duygusal ilişki ki bu ilişki çocuğun kendinin ve ötekilerin zihin durumlarını anlama kapasitesini geliştirmede kilit bir rolü vardır, ön planda değildir. Öte yandan zihinselleştirme çalışmaları ise zihnin bilişsel yönlerinin yanı sıra duygulanımsal yönleriyle de ilgilenmektedir (Fonagy ve Target, 1997; Luyten ve Fonagy, 2014). Ayrıca, zihinselleştirme kapasitesinin gelişimi, birincil bakıcı ile bebek arasındaki en erken etkileşimlerle başlar (Fonagy ve Target, 1997). İkinci olarak, zihin kuramı araştırmaları, öncelikle ötekinin zihnini yorumlamaya odaklandıkları ve kendi-odaklı düşünmeyi dışarıda bıraktıkları için zihinselleştirmenin kapsamından daha dardır (Luyten ve diğerleri, 2019). Üçüncüsü de zihin kuramı, davranışı zihinsel durumlar açısından açıklamak için yorumlanırken kullanılmaktadır ve zihinselleştirme faaliyetinin sürekli gelişen bir ürünüdür. Dolayısıyla zihinselleştirme kavramına dair

fikirler, zihin kuramının çerçevesini kullanmanın yanı sıra zihin kuramı alanının geliştirilmesine ve iyileştirilmesine de katkıda bulunur (Allen ve diğerleri, 2008).

İkinci olarak zihinselleştirme ile bilinçli farkındalık kavramı arasında da benzerlikler vardır. Bilinçli farkındalık, kişinin mevcut gerçekliğe karşı bilincini canlı tutması olarak tanımlanır. Bu kavram kişinin kendi deneyimini yargılamadan yaşarken gözlemlene ve tanımlama becerilerini ifade eder (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık sadece kendi-odaklı zihinselleştirmeyi içerir ve özellikle temel fiziksel ve duygusal duyular ve deneyimlerle ilgilidir (Luyten ve diğerleri, 2019).

Son olarak da empati de bazı yönleriyle zihinselleştirme ile bağlantılandırılabilir. Empati, gözlem, hafıza, bilgi ve muhakemenin bir araya getirilerek başkalarının düşünce ve duygularına dair kavrayışlar elde edilen karmaşık bir psikolojik çıkarım biçimidir (Decety ve Jackson, 2004). Empati üzerine yapılan araştırmalar çoğunlukla duygulanıma odaklanmaktadır (Luyten ve Fonagy, 2014). Bu yönüyle empati, sadece öteki-odaklı ve duygulanımsal zihinselleştirmeye karşılık geldiği söylenebilir (Choi-Kain ve Gunderson, 2008; Luyten ve diğerleri, 2019).

Sonuç olarak zihinselleştirmenin farklı boyutları bu kavramsal farklılıkları anlamada yol gösterici olabilir. Örneğin empati ve zihin kuramı öteki-odaklı zihinselleştirmeyi içerirken, bilinçli farkındalık kendi-odaklı zihinselleştirmeyi içerir ve bilinçli farkındalık özellikle temel fiziksel ve duygusal duyular ve deneyimlerle ilgilidir. Bilişsel-duygusal boyut açısından, empati ve bilinçli farkındalıkla ilgili teori ve araştırmaların çoğu, her birinde yer alan duygulanım süreçlerine odaklanırken, zihin kuramı üzerine yapılan araştırmalar tipik olarak öteki-odaklı zihinselleştirmede yer alan bilişsel özelliklere odaklanmıştır (Luyten ve diğerleri, 2019).

### **1.2.3. Zihinselleştirmenin Boyutları**

Zihinselleştirme tek bir olgu değildir, farklı yönleri vardır. Bu farklı yönler otomatik ve kontrollü, içsel ve dışsal odaklı, kendi-odaklı ve öteki-odaklı, bilişsel ve duygulanımsal olmak üzere dört temel boyuta göre organize edilmiştir (Fonagy ve Luyten, 2009). Farklı psikopatoloji türleri, bir veya daha fazla zihinselleştirme boyutunun iki ucundan birinde uygun olmayan baskın gelme biçimleriyle nitelendirilir ve bu dengesizlikler kişide belirgin zihinselleştirme kusurları yaratır (Fonagy ve Luyten, 2018). Bu boyutlar arasındaki ayrımın hem araştırma hem de klinik faydaları vardır. Klinik olarak farklı boyutlar arasında ayrım yapmak önemlidir çünkü

hastalar/danışanlar çok çeşitli zihinselleştirme sorunlarına sahip olabilir. Kişiler her durumda aynı zihinselleştirme yetilerine ve esnekliğine sahip değildir (Luyten ve Fonagy, 2014). Kişilerarası stres veya bağlanma ilişkileriyle bağlantılı gerginlik anlarında bilişsel esnekliğe de ihtiyaç duyulduğunda, ötekilerin (veya kendiliğin) olası motivasyon veya niyetleri hakkında isabetli düşünebilme yani çeşitli zihinsel durumları anlayıp zihinselleştirebilme becerileri bozulur (Fonagy ve Luyten, 2018). Zihinselleştirme yeteneği her bir boyutta farklı derecelerde görülebileceğinden klinik anlamda zihinselleştirme kapasitesinin yetersiz olduğu kişiler için hedefe yönelik bir tedavi yaklaşımı ve odaklanma gerektirir (Fonagy ve Luyten, 2009; Luyten ve diğerleri, 2012). Bu nedenle, kişilerin zihinselleştirme kapasitesinin değerlendirilmesi, zihinselleştirme profillerinin yani zihinselleştirmenin altında yatan dört boyuttan her birine göre işleyişlerinin detaylandırılmasına bağlıdır (Luyten ve Fonagy, 2014).

Zihinselleştirmenin en temel boyutu, otomatik (veya örtük) ve kontrollü (veya açık) zihinselleştirme arasındaki yelpazedir. Kontrollü zihinselleştirme, tipik olarak sözel olan ve düşünme, dikkat, farkındalık, niyet ve çaba gerektiren seri ve görece yavaş bir süreci yansıtır. Bu boyutun diğer ucunda ise otomatik zihinselleştirme vardır ve çok daha hızlı gerçekleşen bir zihinsel işlemler sürecini ifade eder. Otomatik zihinselleştirme ayrıca refleksif olma eğilimindedir ve çok az dikkat, niyet, farkındalık ve çaba gerektirir ya da hiç gerektirmeyebilir. Günlük yaşamda ve sıradan sosyal etkileşimde, zihinselleştirme otomatik olma eğilimindedir çünkü çoğu basit alışveriş bundan daha fazla dikkat gerektirmez (Fonagy ve Bateman, 2019).

Özellikle yoğun stresli durumlarda, kontrollü zihinselleştirme kapasitesine erişimin giderek zorlaşır, otomatik ve yansıtıcı olmayan zihinsel işleyiş baskın olmaya başlar. Bir noktaya kadar bu, strese karşı normal bir savaş/kaç tepkisi olarak değerlendirilebilir ve tehlikeye anında yanıt verme avantajına da sahiptir. Ancak, kişilerarası ilişkilerle bağlantılı stres durumlarında daha karmaşık, bilişsel, yansıtıcı işlevler daha faydalıdır. Bu sebeple daha kontrollü ve bilinçli becerilerin kullanılmaması, diğer insanlarla başa çıkmada zorluklara yol açabilir (Luyten ve Fonagy, 2014; Luyten ve diğerleri, 2012). Örneğin bir psikoterapi çalışması açık/kontrollü zihinselleştirmeye bir örnektir. Terapist, hastanın zihinsel durumlarını bilinçli ve kasıtlı olarak hayal etmeye çalışır ve ayrıca hastasını direkt olarak bu zihinsel durumlara odaklanmaya ve keşfetmeye teşvik eder (Choi-Kain ve Gunderson, 2008).

Stres veya uyarılma da otomatik zihinselleştirmeyi kolaylaştırır, ancak kontrollü zihinselleştirme kapasitesini zayıflatma eğilimindedir. Artan stresle birlikte, daha kontrollü ve yürütücü işlevlerin baskın olduğu zihinselleştirme durumundan daha otomatik olarak gerçekleşen zihinselleştirmeye doğru bir geçiş olur (Fonagy, Luyten ve Strathearn, 2011). Örneğin, BKB hastalar, duygusal olarak uyarılmadıklarında deneysel zihinselleştirmenin ölçüldüğü görevleri iyi bir şekilde yerine getirebilirler (Arntz ve diğerleri, 2009; Herpertz ve Bertsch, 2015) ancak daha yüksek stres seviyelerinin varlığında ise önemli zorluklar gösterebilirler. Stres ile uyarıldıkları ikinci durumda, otomatik zihinselleştirme baskındır ve kontrollü zihinselleştirme yetileri zayıflamıştır (Luyten ve Fonagy, 2014). Kişiler; bu geçişin gerçekleşme eşiği, stres ile kontrollü ve otomatik zihinselleştirmenin aktivasyonu arasındaki ilişkinin gücü ve stres durumundan çıkma süresi yani kontrollü zihinselleştirmeye geri dönüş açısından farklılık göstermektedir (Fonagy ve Luyten, 2018; Luyten ve diğerleri, 2012).

Zihinselleştirme, kişinin zihinsel durumları, yüz ifadeleri gibi dış göstergelere dayanarak çıkarımlarda bulunmasını veya kendi ya da öteki hakkında ve içinde bulunduğu duruma dair bildiklerinden hareketle içsel deneyimi anlamasını içerebilir. Bu boyut hem dışarıdan görülebilen dışavurumlara karşı başkalarının içsel zihinsel durumlarına odaklanma sürecini ifade eder hem de kişinin kendi içsel ve dışsal durumları hakkında düşünmesini de içerir (Bateman ve Fonagy, 2010).

İçsel odaklı zihinselleştirme ise kişinin kendisinin ya da bir ötekinin düşünceleri, duyguları ve istekleri gibi zihinsel olarak iç dünyasında neler olup bittiğine odaklanarak çıkarsadığı zihinsel süreçleri ifade eder. Dışsal odaklı zihinselleştirme ise kişinin kendisinin ya da bir başkasının görünür olan yüz ifadeleri ya da duruşu gibi fiziki özelliklerinin ve/veya eylemlerinin gözlemlenmesi ile elde edilen zihinsel süreçleri ifade eder (Luyten ve Fonagy, 2014).

Öznel deneyimler üzerine düşünme konusunda zayıf olan ve büyük belirsizlik yaşayan kişiler, kendi davranışlarını ve ötekilerin tepkilerini gözleme yoluyla içsel dünyaya dair bir sonuca varabilirler. Örneğin, kişi bacaklarını huzursuz hissediyordur ve buradan yola çıkarak kaygılı hissediyor olduğu sonucuna varabilir. Burada bedende olan bir uyarım yani bir dış gösterge aracılığıyla zihinsel duruma dair bir çıkarım yapılmış olur. Dışsal odaklanma, kişiyi başkalarının gözlemlenebilir davranışlarına karşı son derece savunmasız hale getirebilir. İç dünya hakkındaki güvenilir bilginin

yokluğu, kişiyi ötekilerin tepkilerinde ipuçları bulma ihtiyacı duyulmasına neden olur (Fonagy ve Bateman 2019).

Klinik açıdan bakıldığında, BKB hastalarının yüz ifadelerine aşırı duyarlılığı üzerine önemli araştırmalar yapılmıştır. Dış göstergelere dayalı deneysel görevlerde performansları normalden daha iyi olabilir ve klinisyenlerde hastalarının ortalamadan daha iyi zihin okuyucuları olduğu izlenimi yaratabilir (Sharp ve Vanwoerden, 2015; Wagner ve Linehan, 1999).

Zihinselleştirmenin aynı zamanda kişinin kendi ya da ötekilerin zihinsel durumunu hayal edebilme kapasitesini içerir. Kendi-odaklı ve öteki-odaklı zihinselleştirme süreçleri birbiriyle yakından bağlantılıdır ve aralarındaki dengesizlik bir kırılma işaret eder (Luyten ve diğerleri, 2012)

Benlik duygusu ve zihinselleştirme kapasitesi bağlanma ilişkileri bağlamında gelişir. Çocuk, bağlanma figürünün zihinsel durumları temsil etme ve yansıtma becerisini gözlemler, yansıtır ve ardından içselleştirir (Allen ve diğerleri, 2008). Dolayısıyla ben ve öteki ile bunların üzerine düşünme kapasitesi kaçınılmaz olarak iç içe geçmiştir. Bu nedenle, benlik duygularında ciddi bozulmalarla tanımlanan bozukluklar, aynı zamanda başkalarının zihinsel durumları hakkında düşünme yetisindeki ciddi eksikliklerle ve kusurlarla nitelendirilir (Luyten ve diğerleri, 2012).

Öte yandan, kendi-odaklı zihinselleştirme ile ilgili aksaklıkların sık olduğu kişilerde öteki-odaklı zihinselleştirme becerisinde de her zaman aynı derece bozukluklar göstereceği anlamına gelmez. Bazı kişiler kendi ve öteki odaklı zihinselleştirmede ciddi bir aksama olmadan bu boyutun iki ucundan birinde daha güçlü becerilere sahip olabilir (Luyten ve Fonagy, 2014). Bazı psikopatoloji biçimleri hem benlik hem de diğerleri hakkında düşünme kapasitesinde bozulma ile ilişkilendirilebilirken, diğer türler bu kapasiteler arasında büyük bir dengesizlik ile nitelendirilebilir. Örneğin, antisosyal kişilik bozukluğu olan kişiler genellikle ötekilerin zihnini okuma konusunda oldukça yetenekli olabilirler ancak genel olarak kendi iç dünyalarına dair gerçek bir zihinsel kavrayıştan yoksundurlar (Bateman ve Fonagy, 2006). Benzer şekilde, paranoid veya narsisistik kişilik bozukluğu olan hastalar genellikle kendi iç zihinsel durumlarıyla aşırı derecede ilgilenirler ve hatta olağanüstü öz yansıtıcı kapasitelere sahip gibi görünebilirler, ancak aynı zamanda

başkalarının zihinsel durumlarına ilgi veya kavrama yeteneğinden yoksundurlar (Luyten ve Fonagy, 2014).

Bilişsel zihinselleştirme, kendinde veya ötekilerdeki zihinsel durumları adlandırma, tanıma ve muhakeme etme, perspektif alma gibi bilişsel becerileri içerirken, duygulanımsal zihinselleştirme ise duygusal empati veya zihinselleştirilmiş duygulanım gibi duygulanımla ilgili olarak kendinde veya ötekilerdeki zihinsel durumları anlamlandırma becerisini içerir (Fonagy ve diğerleri, 2002; Jurist, 2005). Bilişsel ve duygulanımsal verileri anlamlı bir şekilde bütünleştirme kişinin zihinselleştirme yetisinin etkili olarak kullanabildiğini gösterir (Fonagy ve Luyten, 2018).

#### **1.2.4. Zihinselleştirmenin Gelişimsel Temelleri**

Zihinselleştirme veya yansıtıcı işlev, duygu, arzu, istek, hedef, değer ve tutumlar gibi kasıtlı zihinsel durumlar açısından kendini ve başkalarını zihinde canlandırma kapasitesidir (Allen ve diğerleri, 2008). Bu kavram hem bilişsel bir sürece hem de duygusal bir sürece atıfta bulunan bir kapasite olarak da özetlenebilir. Burada bilişsel süreç, psikolojik içgörü veya perspektif almaya benzer. Öte yandan, duygusal süreç, bunalmadan veya kendini kapatmadan, savunmaya geçmeden kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını kapsama, düzenleme ve tam olarak deneyimleme anlamına gelir (Sharp ve Fonagy, 2008). Burada temel öneri, kendini ve ötekileri düşünen, inanan, isteyen veya arzulayan olarak hayal etmenin zihin kuramının önerdiği gibi 4 yaşında olgunlaşmanın bir sonucu olarak ortaya çıkmadığı, bunun yerine erken dönem nesne ilişkilerinin kalitesine dayanan gelişimsel bir kazanım olduğudur (Fonagy ve Luyten, 2018).

Zihinselleştirme kısmen karakteristik bir kapasitedir ve herkes zihinselleştirme kapasitesiyle doğar. Sadece doğuştan gelen güçlü yönler ve doğal yetkenlik farklılıkları vardır (Fonagy ve Bateman, 2019). Özünde kişilerarası bir dünyada var olabilme becerisinde temel olan bu kapasitenin kökeni bağlanma ilişkilerine dayanır. İlk olarak bağlanma ilişkileri içinde gelişir ve yaşam boyu bağlanma ilişkilerine yakından bağlantılı kalır (Luyten ve Fonagy, 2014; Fonagy ve Target, 1997). Zihinselleştirmenin en iyi şekilde gelişmesi, bağlanma ilişkilerinin ve özellikle de erken bağlanma ilişkilerinin kalitesine, temel bakım verenin duygusal erişilebilirliğine ve bağlanma figürleri tarafından öznel deneyimlerin yeterli ölçüde yansıtılmasına



bağlıdır (Ensink ve Mayes, 2010; Fonagy ve Luyten, 2018; Slade, 2005). Bir başka deyişle, zihinselleştirmenin en iyi şekilde gelişmesi küçük çocuğun farklı zihinsel durumlara sahip olduğu akılda tutularak ilgili, özenli, tehditkâr olmayan yetişkinler tarafından yeterince anlaşılıp anlaşılmadığına bağlıdır (Fonagy ve Luyten, 2016; Luyten ve Fonagy, 2014).

Güvenli bağlanma ve zihinselleştirme el ele gelişir. Güvenli bağlanan bebekler bakım verenin sadece fiziksel değil psikolojik yakınlığından ve ulaşılabilirliğinden de faydalanır (Fonagy ve diğerleri, 2002). Daha güvenli bağlanan bebekler ilerde daha iyi zihinselleştirme kapasiteleri geliştirme eğilimindedir ve tersine, erken bağlanma figürlerinin aynalama sürecindeki sürekli veya ciddi kusurlar, kişinin deneyimini doğrulamayan ve dolayısıyla benliğe yabancı olarak hissedilen, "yabancı (alien)-benlik" deneyimleri olarak da adlandırılan, zihinselleştirilmemiş benlik deneyimlerine yol açar. Dolayısıyla bu durum ben ve öteki üzerine düşünme kapasitesinde bozulmalara neden olur (Fonagy ve Target, 2000).

Doğumdan itibaren, temel bakım veren ve çocuk arasında, bakım verenin çocuğun niyeti hakkında çıkarımlar yaptığı sözsüz bir iletişim gerçekleşir. Doğumdan başlayarak ilk 5 ayda, bebek ve bakım veren arasında yüz ifadeleri aracılığıyla duygulanımsal sinyallerin alışveriş içinde olduğu türden bir iletişim kurulmaktadır (Beebe, Lachmann ve Jaffe, 1997; Tronick, 1989). Bu iletişimin ana elementi olan duygulanımsal sinyaller çocuğun duygu temsilinin gelişiminde kilit rol oynar (Fonagy ve Target, 1997). Özellikle önemli olan da çocuğun duygusal tepkilerinin bir yetişkin, güvenilen bir öteki tarafından belirgin bir şekilde yansıtılması deneyimidir (Fonagy ve diğerleri, 2002; Gergely ve Watson, 1996). Dolayısıyla çocuğun kendisinde ve başkalarında zihin durumları geliştirmesi ve algılaması, bakım veren kişinin çocuğun zihinsel dünyasını ne kadar gözlemleyebildiğine bağlıdır. Zihinselleştirme etkileşimlerinde, bakım veren, çocuğun ve bakım verenin kendisi deneyimlerini kelimelerle ifade eder. Bu zihinselleştirme anlatıları aracılığıyla, çocuğun duygusal dünyasını çevreleyen ve ona zemin hazırlayan ilişkiler çocuğa tanıtılır. Bakım verenin davranışı bu tür durumları yansıtılabildiği ölçüde çocuk da zihin durumlarını algılayabilir (Fonagy ve Target, 1997). Bu, yetişkinin çocuğun duygulanımını, durumunu tanıma ve anlamayı sağlayacak şekilde temsil ettiği ve aynı zamanda çocuğun duygulanımını yalnızca geri yansıtma ile beraber onunla başa çıkma duyarlılığını ileten bir süreçtir (Fonagy ve diğerleri, 2002; Gergely ve Watson 1996).

Duyarlı bakım veren, çocuğun içsel ve dışsal deneyimler arasındaki ilişkileri/olumsallıkları (contingency) tanımlayabilmesi için fiziksel gerçekliğe odaklanma ile içsel olarak yönlendirilmiş dikkat arasında köprü kurar. Sıkıntısını yönetmenin bir yolunu arayan çocuk, bakım verenin tepkilerinde kendi ruhsal durumunun bir temsilini bulmaktadır. Daha sonra bu temsili içselleştirebilir ve daha üst düzey bir duygu düzenleme yönteminin parçası olarak kullanabilir (Fonagy ve Target, 1997). Yeterli yansıtma etkileşimi deneyimi, çocuğun kendi öznel deneyimlerinin ikincil düzey temsillerini geliştirmesine yardımcı olur. Bu da zihinsel durumları yansıtma kapasitesinin gelişimi bu düzenleyici süreçler için araçlar sağladığından, duygu düzenleme ve dikkat mekanizmaları ve çaba gerektiren öz kontrolün ortaya çıkışını olumlu yönde etkiler (Fonagy ve Luyten 2016; Fonagy ve Bateman 2019).

Zihinselleştirme yoluyla, başlangıçta temel bakım verenle olan yansıtma/aynalama etkileşimleri bir benlik duygusu ve duygusal eylemliliğin belirmesine öncü olur (Gergely ve Watson 1996). Temel bakım veren, bilincinde olmadan birçok durumda davranışlarıyla çocuğa zihinsel bir durum atfeder ve ona kendi ayrı zihinsel durumu olan bir aktör olarak davranır. Bu durum elbette çocuk tarafından algılanarak bütünsel bir benlik duygusunun gelişiminde etkili olur. Çocuğun erken dönemlerden itibaren zihin durumlarının sistematik olarak yanlış algılandığı bakım veren ilişkilerinde ise sonucunda çocuğun benlik algısı deforme olabilir (Fonagy ve Target, 1997).

Zihinselleştirmenin gelişimsel olarak ortaya çıkışına dair açıklanan süreç, Bion'un (1962) "kapsayıcı işlev" kavramıyla öne sürdüğü fikirle birçok ortak noktaya sahiptir. Bion'a göre temel bakım verenin rolü, bebek için tahammül edilemez olan duygu durumunu zihinsel olarak kapsamaktır. Bununla beraber fiziksel bakım açısından çocuğun zihinsel durumunu kabul eden ancak baş edilemeyen duyguları düzenlemeye hizmet edecek şekilde yanıt vermektir (Fonagy ve Target, 1997).

### **1.2.5. Zihinselleştirme Kusurları**

Klinik açıdan bakıldığında, kendiliğin psikolojik parçasının gelişimine ilişkin bir dizi önerme ileri sürülmüştür. 3 ya da 4 yaşına kadar zihinselleştirme öncesi dönemlerde, içsel deneyimleri dışsal durumlarla ilişkilendirmenin iki yolu ile karakterize edilir. Birincisi, gerçek anlamıyla çocuk kendisindeki ve başkalarındaki iç

dünyanın dış gerçekliğe denk gelmesini bekler ve bu deneyim psişik denklik modu olarak adlandırılır. İkincisi ise, çocuk -mış gibi yaparak farklı rollerde oyunlar oynarken, içsel deneyimin dış gerçekliği yansıtmadığını bilir ancak daha sonra içsel durumun dış dünyayla hiçbir ilişkisi olmadığı sonucuna varılabilir ve bu deneyim de -mış gibi modu olarak adlandırılır. Normal gelişimde çocuk daha sonra bu alternatif yöntemleri birleştirerek süreç içinde artık zihinselleştirebilmeye başlar (Fonagy ve Target, 1997). Zihinselleştirme öncesi biçimleri anlamak ve tanımak önemlidir. Çünkü daha sonra bu düşünce biçimleri genellikle benliğin zihinselleştirilmemiş ve "yabancı-benlik" parçaları olarak adlandırılan kendinden nefret eden yönlerini dışsallaştırma baskısıyla birlikte ortaya çıkar (Luyten ve Fonagy, 2014).

Yetişkin yaşamda, zihinselleştirme işlevi aksadığında genellikle zihinselleştirme öncesi düşünme biçimlerine geri dönme eğilimi vardır ve bu da ilişkilerde güçlü zorluklara ve derin rahatsızlıklara yol açabilir (Fonagy ve Bateman, 2019; Allen ve diğerleri, 2008). Bu aksaklıkların sonucunda yaşanan deneyimler zihinselleştirici olmayan öznenliğin üç tipik biçimi altında gruplandırılır. Bu biçimler, tıpkı çocuğun zihinselleştirme öncesinde yaptığı gibi psişik denklik modu, teleolojik mod ve -mış gibi yapma modlarıdır (Fonagy ve diğerleri, 2002).

Psişik denklik, kişinin kendi duygu ve düşüncelerini dışarıda olanlara denk ve gerçek görmesidir (Fonagy ve Luyten, 2018; Fonagy ve diğerleri, 2011). Öznel deneyim, düşünceler ve duygular, bireyin olası alternatif bakış açılarını değerlendirmesinin son derece zor olduğu bir noktaya kadar "aşırı gerçek" hale gelir (Luyten ve Fonagy, 2014). Zihinselleştirme yerini psişik denklik biçimindeki düşünceye bıraktığında, düşünülen ve iç dünyada yaşanan şey gerçekte de olana denktir. Şüphe askıya alınır ve kişi giderek kendi bakış açısının mümkün olan tek bakış açısı olduğuna inanır (Fonagy ve Bateman, 2019).

Teleolojik mod ise zihinsel durumların gözlemlenebilir gerçeklik ya da davranış ile eşitlendiği veya buna indirgendiği bir düşünme modudur (Luyten ve Fonagy, 2014; Fonagy ve Luyten, 2018; Fonagy ve diğerleri, 2011). Zihinsel durumlar ancak sonuçları fiziksel olarak gözlemlenebilir olduğunda tanınır ve bunlara inanılır. Dolayısıyla, kişi zihinsel durumların varlığını ve potansiyel önemini tanıyabilir ancak bu farkındalık çok somut durumlarla sınırlıdır. Bu mod aşırı bir dış odaklanmayı ve kontrollü zihinselleştirmenin anlık kaybını yansıtır. Özellikle içsel-dışsal zihinselleştirme boyutunun dışsal ucuna doğru dengesizlik gösteren kişilerde ortaya

çıkar. Bu kişiler genellikle ötekilerin ve kendilerinin nasıl davrandığını ve fiziksel olarak ne yaptıklarına bakarak asıl zihinsel durumların ne olabileceğini anlamaya çalışırlar (Fonagy ve Bateman, 2019).

Hayali tavır ya da -miş gibi yapma hatalı zihinselleştirme olarak da adlandırılabilen ve kişinin, ötekilerin duygu ve düşüncelerini, motivasyonlarını kesin olarak bildiğine inanıp ve aslında öteki zihinlerin her zaman kesin olarak bilinmeyeceği gerçeğinin yadsınmasıdır (Fonagy ve Luyten, 2018; Fonagy ve diğerleri, 2011). Bu tür bir deneyim içerisinde gerçeklikle olan bağ kopuktur, genellikle aşırı zihinselleştirme ve hatta derealizasyon ve dissosiyasyon gibi dissosiyatif deneyimler olarak görülebilir (Luyten ve Fonagy, 2014). Zihinsel durumlara ilişkin önemli ölçüde bilişsel kavrayış gösteren ancak çok az duygulanımsal kavrayışa sahip olan bir hasta sıklıkla aşırı zihinselleştirme yapabilir (Fonagy ve Bateman, 2019).

Sonuç olarak, zihinselleştirmenin aksadığı düşünce biçimlerinin ortaya çıkışı zihinselleştirme boyutlarındaki dengesizliklere bağlıdır. Duygulanım (affect) bilişe üstün geliyorsa psişik denklik kaçınılmazdır. Teleolojik mod, içsel olanın ihmal edilerek dışsal özelliklere odaklanılmasından kaynaklanır. Yansıtıcı, açık, kontrollü zihinselleştirme iyi kurulmamışsa, -miş gibi yapma modu ya da hayali tavır ve aşırı zihinselleştirme kaçınılmazdır (Fonagy ve Bateman, 2019).

### **1.2.6. Klinik Çalışmalarda Zihinselleştirme**

Zihinselleştirme, kişilerin ötekileri ve kendilerini, örtük ve açık olarak, öznel durumlar ve zihinsel işleyişler açısından anlamlandırdıkları bir süreçtir. Kişilerin fiziksel veya psikolojik olarak birlikte oldukları ötekilerin zihinsel durumlarına dikkat etmeleri anlamında da sosyal bir yapıdır. Kendini ötekilerden ayrı olarak hayal edebilmeyi de sağlayan zihinselleştirme kapasitesi, özellikle de kişilerarası stres anlarında belirgin bir şekilde kaybolma ya da kusurlu işlev gösterme eğilimindedir. Bu bakış göz önüne alındığında, çoğu ruhsal bozukluk ve özellikle kişilik bozuklukları kaçınılmaz olarak zihinselleştirme ile ilgili bazı zorluklar içerir. (Bateman ve Fonagy, 2010; Fonagy ve Luyten, 2018). Zihinselleştirme ile ilgili çalışmalar, travma sonrası stres bozukluğu (Allen, 2001), yeme bozuklukları (Skårderud, 2007) ve depresyon (Allen, Bleiberg ve Haslam-Hopwood, 2010) gibi bir dizi bozukluğun anlaşılması konusunda uygulanırken, tedavi yöntemi olarak en açık şekilde BKB için

düzenlenmiştir (Bateman ve diğerleri, 2007). Bu bölümde de zihinselleştirmenin klinik olarak farklı psikopatolojilerde nasıl gözlemlendiğinden bahsedilecektir.

Öncelikle, iyi bir zihinselleştirme becerisine sahip kişiler sadece stresli durumlarda dayanıklılık göstermekle kalmaz aynı zamanda yaşadıkları sıkıntılar sonucunda hayatlarında farklı bir bakış açısı kazanabilirler. Bu kişiler hem dış dünyayı hem de kendi iç dünyalarını keşfetme konusunda iyi bir kabiliyete sahiptirler. Bu; düşünceleri, duyguları, arzuları ve deneyimleri keşfetmek konusunda rahat ve özgür hissetmek ile ilişkilidir. Bu kişiler, zorlayıcı deneyimlerini keşfetmelerini ve söze dökmelerini sağlayacak şekilde kendilerini içsel olarak güvende hissederler. Ayrıca bu konuları keşfetmek için açık bir istek ve merak gösterirler (Allen ve diğerleri, 2008; Luyten ve Fonagy, 2014). Ayrıca bir kişide zihinselleştirme yetisinin gelişmiş olması da psikolojik dayanıklılıkta, yani psikiyatrik hastalıklar da dahil olmak üzere çeşitli sıkıntılarla başa çıkma kapasitesinde yardımcıdır (Stein, 2006).

Ötekini anlayabilmek, erken dönemden başlayarak kendi zihinsel durumlarının ilgili, özenli, tehditkâr olmayan yetişkinler tarafından yeterince anlaşılıp anlaşılmadığına bağlıdır. Zihinselleştirmedeki aksamaların en önemli nedeni, zihinsel durumlar hakkında düşünme kapasitesini veya kişinin geçmiş ilişkilerini anlayabilme becerisini zayıflatan, çocukluğun erken veya geç dönemlerinde yaşanan psikolojik travmalardır (Bateman ve Fonagy, 2010).

Travma açısından, yaşamının erken dönemlerinden başlayarak ihmal ve istismar deneyimlerine maruz kalan ve sonuç olarak travmayla başa çıkma konusunda direnci azalan bir çocuk, aslında sorumlu kişilerle ilişkisinde çaresizlik durumundadır (Fonagy ve diğerleri, 1994). Ayrıca çocuk için, ihtiyaçlarının yaşadığı gerçeklikle uyuşmamasının bıraktığı etki, çocuğa sosyal çevrede ötekilerin zihninin yeterince güvenilir olmadığı veya çocuğun iyiliğine yatırım yapmadığı yönünde güçlü bir gösterge oluşturur (Fonagy ve Bateman, 2019). Bu zorlantıya uyum sağlamanın bir parçası olarak çocuk, gelişim sürecinde zihinselleştirme yöntemlerini buna göre adapte edebilir fakat uzun vadede yaygın olarak bakıldığında bu durum zihinselleştirme kapasitesinde eksiklik olarak karşımıza çıkabilir (Fonagy ve Luyten, 2018).

Özellikle güvensiz bağlanma ve erken yaş travmaları zihinselleştirmenin gelişiminde oldukça olumsuz etkilere sahiptir (Bateman ve Fonagy, 2010). Ayrıca hayatının erken dönemlerinde stres veya travmaya maruz kalmış kişilerde otomatik

(savaş/kaç) zihinselleştirme tarzına geçiş eşiğinin daha düşük olması muhtemel görünmektedir (Fonagy ve Bateman, 2019). Travmanın kişilik gelişimi üzerindeki etkisini bu kadar zararlı ve kalıcı kılan psikolojik süreçler, travmanın direkt olarak kendilik ve kimlik kavramlarının oluşum süreciyle ilgili olmasıdır (Fonagy ve Luyten 2018).

BKB, duygu düzenleme ve dürtü kontrolü ile ilgili yaygın bir zorlanma örüntüsü ve hem ilişkilerde hem de kendilik imgesinde değişkenlik ile karakterize karmaşık bir ruhsal bozukluktur (Skodol ve diğerleri, 2002). BKB özellikleri gösteren hastalar kendilerinin ve başkalarının duygusal durumlarındaki değişimlerden kolayca etkilenirler, genellikle çok az bilişsel kontrol kapasitesine sahiptirler ve tipik olarak yüz ifadeleri gibi dış özelliklere son derece duyarlıdırlar (Lynch ve diğerleri, 2006; Wagner ve Linehan, 1999). Bu durum, içsel zihinsel durumlarla ilgili sonuçlara hemen varmalarına yol açarak başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğü ve ne hissettiği konusunda hatalı ve aşırı olumsuz varsayımlarda bulunmalarına neden olur (Luyten ve diğerleri, 2019).

BKB olan hastaların, duygu düzenleme, dikkat ve öz-kontrolde sorunlara yol açan düzensiz bağlanma geçmişine sahip olduğu görülmüştür (Lyons–Ruth ve diğerleri, 2005; Sroufe, 2005). Bu sorunlara, işlevsel bir zihinselleştirme kapasitesinin geliştirilememesinin aracılık ettiği öne sürülmektedir. Bu anlamda sosyal ve kişilerarası etkileşime açık kırılğan bir zihinselleştirme kapasitesi, bu bozukluğun temel bir özelliği olarak kabul edilir (Fonagy ve Luyten, 2016).

BKB hastaları deneysel ortamlarda zihinselleştirme görevlerini nispeten iyi bir şekilde yerine getirebilir, ancak duygusal olarak uyarıldıklarında örneğin, kişilerarası bir problem yaşadıklarında, ötekilerin içsel durumları hakkında otomatik varsayımlarda bulunmaya başlarlar ve bu varsayımlar üzerinde düşünmeyi ve bunları ılımlı hale getirmeyi zor bulduklarından önemli ölçüde kafa karışıklığı yaşayabilirler (Arntz ve diğerleri, 2009; Herpertz ve Bertsch, 2015). Bu durum zihinselleştirme işlevi açısından şöyle ifade edilebilir: bu kişiler duygusal uyarılma halindeyken kontrollü zihinselleştirme yeteneğini kaybederler ve ötekilerin zihinsel durumlarını açıklayabilecek muhtemel ve rasyonel bir senaryo hayal etmekte zorlanırlar (Fonagy ve Bateman, 2019). Hem ötekilerle hem de kendileriyle ilişkilerinde bir tür zihin kaybı olarak tanımlanabilecek bir durum doğar. Duygusal sıkıntı anlarında, özellikle de

gerçek ya da tehdit edici kayıpların ve ayrılıkların tetiklediği sıkıntılarda, zihinselleştirme kapasitesi ortadan kaybolmuş gibidir (Bateman ve Fonagy, 2010).

Sonuç olarak, zihinselleştirmenin merkezi rolü göz öne alındığında, Borderline kişilik özellikleri gösteren kişiler için olan bir tedavi planında zihinselleştirmeye odaklanması ya da en azından bir gölge olay (epifenomen) olarak zihinselleştirmenin gelişiminin teşvik edilmesi gerekliliği öne sürülmüştür (Bateman ve Fonagy, 2010).

Zihinselleştirme çalışmalarında her ne kadar BKB ve tedavisine odaklanılsa da kişilik bozukluklarındaki rolü göz ardı edilemez. Zihinselleştirme ve kişilik psikopatolojisi arasındaki ilişkinin odağı, kişinin ilişkilere yaklaşırken sahip olduğu temel güvenin kalitesinde ve özellikle de erken dönem temel bakım verenle arasındaki ilişkide yatmaktadır (Allen ve diğerleri, 2008). Zihinselleştirmenin gelişimi, çocuk ve ebeveynleri arasında içsel zihinsel durumların sosyal olarak birlikte inşa edilmesine bağlıdır. Bunu takiben, erken ihmal ve kendini ve başkalarını anlamının normal gelişim seyrinde edinimiyle uyumlu olmayan erken duygusal ortam, kişilikle ilgili bir bozukluğa karşı savunmasızlık yaratır (Fonagy ve Luyten, 2018).

Erken dönem ortamı detaylandırmak gerekirse, değersizleştirici ve duygusal olarak örseleyici bir ortamda güvensiz ve dağınık bir bağlanma örüntüsünün gelişmesi muhtemeldir (Fonagy ve Luyten, 2009; Fonagy ve Target, 2000). Böyle bir ortam, farklı duyguların anlaşılmasını, düzenlenmesini ve hoş görülmesini sekteye uğratarak, çocuğun bakım verenlerden olumsal (contingent) bir yanıt elde etmek için daha aşırı duygular sergileyerek uyum sağlamasına, yani aşırı duygusal patlamaların aralıklı olarak pekiştirilmesine yol açabilir. Bu durumda, çocuğun zihinselleştirme ve öz düzenleme kapasitesini öğrenebileceği "güvenli bir üssün" yokluğu, yaşamın ilerleyen dönemlerinde KB (ve özellikle de BKB) gelişimi için daha büyük bir kırılganlık yaratabilir (Fonagy ve Luyten, 2018). Kişilik psikopatolojisine sahip olan kişiler, zihinselleştirmenin bazı boyutlarında belirgin bozukluklara sahip olma eğilimindedir bu da zihinselleştirmede dengesizliğe ve bazen de zihinselleştirmenin tamamen hatalı olmasına neden olur (Fonagy ve Bateman, 2019).

Örneğin, Narsisistik kişilik bozukluğu gösteren kişiler kendi zihinsel durumlarına çok iyi odaklanabilir ve yansıtıcı işleyiş gösterebilirler. Fakat ötekilerin zihinsel durumları için aynı çabayı göstermezler. Buna karşılık Anti-sosyal kişilik özellikleri gösteren kişiler ise ötekilerin zihinsel durumlarını bilişsel olarak

kavrayabilir ve bu konuda oldukça yetenekli olabilirler. Fakat bu kişiler ise ötekilerin zihinsel durumlarına odaklanmaktan, başkalarıyla empati kurmaktan ve de kendi içsel zihinsel durumları üzerine düşünmekten açıkça uzak durabilirler (Simonsen ve Euler, 2019).

### **1.3. Anlatısal Kimlik, Etkenlik ve Aidiyet Temaları ve Zihinselleştirme**

Kişinin kendi psikolojik deneyimlerini isimlendirme ve anlamlandırabilmesi ötekilere ve onların zihinsel süreçlerine duyduğu meraktan geçer. Bu anlamda da zihinselleştirme kendilik organizasyonunun yapı taşları olan duygu düzenleme, dürtü kontrolü, kendini izleme, öz-yetkenlik/özerklik, kişilerarası işlevsellik deneyiminin temelini oluşturur (Caligor ve diğerleri, 2018; Fonagy ve Target, 1997). Etken olmak ya da eylemlilik kapasitesi, kişilerin kendilerine zarar veren karar ve davranışlara karşı harekete geçmelerinde kilit bir rol oynar. Bunu başarmak için, failin öncelikle bir etkileyen üzerinde sahiplik algılaması gerekir ve bu da zihinselleştirme kapasitesinin eksikliğinde zordur (Fonagy ve diğerleri, 2002).

Zihinselleştirme öz-bilinç (self-consciousness), özerklik (otonomi), özgürlük ve sorumluluk gibi etkenlik temasının çevresinde toplanan benliğin birçok tanımlayıcı özelliği ile yakından ilgili olan kendilik organizasyonundaki bireysel farklılıkların önemli bir belirleyicisidir. Bununla birlikte zihinselleştirmenin bağlanma ilişkilerinde geliştiği ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde de sosyal bilişe bağlı olarak kişilerarası ilişkileri şekillendirmede göz önünde bulundurulduğunda, kişilerin yaşamlarında bağ kurma ve aidiyet arayışlarıyla da pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu çıkarılabilir (Bolton ve Hill, 1996; Lind ve diğerleri, 2019; Sharp ve Fonagy, 2008).

Stern (2000) kişinin eylemlerini sahiplenme duygusunun kişinin hayattaki etken rolüne katkıda bulunduğuna vurgu yapmıştır. Eylemin sahiplenilmesi, onu başlatan zihinsel durumla (inanç veya arzu) yakından bağlantılı olduğundan, bu tür bir özerklik (agency) de önemli ölçüde zihinselleştirmenin kalitesi ve güvenilirliğine bağlıdır. Gelişimsel olarak, çocuğun zihninin ötekiler tarafından tanınması, düşüncenin çocuk için "gerçek" hale gelmesinde kritik öneme sahiptir. Eylemin nedenleri ve sonuçları olarak algıları, düşünceleri ve duyguları birbirine bağlayan etkileşim ve zihinsel durumların korkmadan düşünülebilmesi, öz-etkenliğe (self-agency) önemli ölçüde katkıda bulunur (Fonagy ve Target, 1997).



Psikoterapi sürecinde ise kişinin içsel ben ve öteki temsilleri canlandırılır. Bu sayede hastaya ve psikoterapiste bu temsilleri gözleme, anlama ve gözden geçirmek bir alan ortaya çıkar. İçselleştirilmiş temsillerdeki değişimler de normal psikolojik gelişim süreçlerine benzer. Bu değişim kendiliğin ve ötekilerin farklılaşmış ve bütünleşmiş temsillerinin oluşturulmasını içerir. Bu durum kişilerarası ilişkileri anlamak ve sosyal dünyada etkin bir şekilde hareket etmek için gerekli olan zihinselleştirme gibi köklü bir kapasitenin varlığını da önemli kılmaktadır (Blatt ve diğerleri, 2010; Lieberman, 2007). Öte yandan, terapötik süreç ve bu süreçteki değişim, bireylerin kendilerini tanımlama yani hayatlarındaki etken rolde ve kişilerarası ilişkilerde yani aidiyet duygularında daha olgun seviyelere doğru ilerleyebildikleri onarıcı ilişkisel bir süreçtir. Böylece karşılıklı olarak geliştirici ve kolaylaştırıcı kişilerarası ilişkilerde bireysel tatmin bulabilme kapasitesine sahip olurlar (Luyten ve Blatt, 2011; Adler, Skalina ve McAdams, 2008).

Kendini ve ötekileri gözleme ve anlama kapasitesi anlamında zihinselleştirme tedavide dönüştürücü bir faktör olarak değerlendirilir (Fonagy ve Bateman, 2006). Bu kapasitedeki bireysel farklılıklar terapötik sürecin ilerleyişini de değiştirebilir. Örneğin, zihinselleştirme kapasitesinde ciddi sorunlar olan vakalarda öncelikle bu kapasitenin canlandırılması ve geliştirilmesi gerekebilir. Bunun için de yorumlayıcı ve içgörü odaklı müdahaleler uygulanmadan önce ilerleyişin zihinselleştirme kapasitenin iyileştirilmesine odaklanması gerekmektedir. Daha az sorun yaşayan vakalarda bu kapasite az ya da çok mevcuttur ve bu durumda da müdahaleler yorumlayıcı ve açıklayıcı nitelikte olabilir çünkü hasta zihinselleştirebildiği ölçüde bu müdahaleleri etkin bir şekilde anlayıp üzerine düşünebilir (Fonagy ve Luyten, 2009; Fonagy ve diğerleri, 1993).

Sonuç olarak gözden geçirilmiş içselleştirmeler davranışsal ve psikolojik olarak bağımsız olmanın (yani kendi hayatında değişime öncülük edebilen bir etken rolde olabilme) ve bağlı kalmanın (yani sosyal ilişkilerde yakınlık, bağlılık ve aidiyet arama) daha olgun düzeylerde ifade edilmesine aracı olur. Aynı zamanda semptomlarda azalma, gelişmiş adaptif kapasitelerin geliştirilmesi ve kendilik ve ötekilere yönelik kavrayışta gelişme ve de daha iyi bir zihinselleştirme sağladığı görülmektedir (Allen, 2013; Blatt ve diğerleri, 2010; Wiggins, 1991).

Kişilik işleyişinin bütün yönleri zihinselleştirme ile önemli ölçüde ilişkilidir. Kişilik işleyiş düzeyi ile tedavinin gidişatı arasındaki ilişkinin, daha yüksek düzeyde

kişilik işleyişinin ötekilerle ilişkili olarak kendiliğe dair daha bütünlüklü, zengin ve kapsamlı bir kavrayış yani iyi bir zihinselleştirme kapasitesi göstermesine bağlı olduğu öne sürülmüştür (Caligor ve Kernberg ve Clarkin, 2018; Clarkin ve Livesley, 2016; Bach ve Sminonsen 2021). Ayrıca kişilik işleyişi ve işlevsellik düzeyi ağırlıklı olarak sosyal bilişle ilgili bir mesele olarak görülmekte ve daha sağlam bir zihinselleştirmenin geliştirilmesi, zihinselleştirme perspektifine göre tedavide önemli bir ortak faktör olarak görülmektedir (Bateman ve diğerleri, 2018). Zetl ve çalışma arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir çalışma, zihinselleştirme kapasitesinin, genel psikopatolojinin etkisi kontrol edildiğinde dahi, kişiliğin genel işleyiş düzeyiyle önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Birçok araştırmacı ve klinisyen (Lind, Adler ve Clark, 2020; Lind ve diğerleri, 2019; Adler, 2012; Singer ve Bonalume, 2010) anlatsal kimliğin psikoterapiyle ve kişilik bozukluklarının tedavisiyle ilişkilendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bach ve Simonsen (2021) de anlatsal kimliğin, özellikle orta ve şiddetli kişilik bozuklukları için terapide potansiyel bir değişim aracı olabileceğini öne sürmüştür. Bu anlamda, anlatsal kimliği psikoterapi sürecine entegre etmenin çeşitli avantajları vardır. Öncelikle, kişinin yaşam öyküsünün biricikliğini vurgulayarak "kişiye özel/anlatsal tedavi" yaklaşımına uyum sağlar. Ayrıca, terapistin hastanın öyküsünü dile getirmesine ve sahiplenmesine olanak tanıyan empatik bir ortam sunarak, kişinin kendi kendini beslediği (self-nurturing) epistemik güven duygusunun oluşmasına bir pencere açar ve hastayla bir çalışma ittifakı kurar (Bach ve Simonsen, 2021). Epistemik güven burada yeni bilgiyi güvenilir olarak tanıyabilmek ve kendilikle ilişkilendirebilmek olarak tanımlanmıştır (Fonagy ve Allison, 2014).

Ayrıca, kimliğin anlatsal olarak kavramsallaştırılması yönteminin incelikli yönlerinden biri, hastayı anlamak için farklı teorik yönelimlere sahip klinisyenler tarafından kullanılacak bir metafor sağlamasıdır. Örneğin, kişinin anlatsal kimliğinde azalmış etkenlik, aidiyet hissi ve bütünlükten sıkıntı çektiğini düşünmek çeşitli etkili tedavi yaklaşımlarının terapötik tekniklerine kolayca tercüme edilebilir (Adler, 2012; Adler ve diğerleri, 2012).

Zihinselleştirme, kişilerin kendilerinin ve başkalarının davranışlarını anlamlandırmalarını sağlayarak iş birliğine dayalı ve uyumlu etkileşimi mümkün kılan sosyal bilişin bir yönüdür. Kişilerin daha soyut bilişsel süreçleri ile günlük kişilerarası etkileşimleri arasında yaratıcı bir bağlantı noktası rolüne sahiptir. Bu rol, kaybolmuş

ya da diğer zihinlerle uyumsuz hisseden bir zihne ilk yaklaşılabak yer olarak onu terapötik açıdan çok önemli kılar (Fonagy ve Bateman 2019). Son yıllarda, zihinselleştirme yaklaşımı, ötekilerden gelen bilgiye güven (epistemic trust) genel psikopatoloji düzeyinin temel bir göstergesi olarak öne çıkarmıştır (Luyten ve Campbell ve Allison, 2020). Zihinselleştirme kapasitesi derinlemesine zarar gördüğünde, kişilerin bilgiye ve iletişime, bu tedavi sürecinde veya psikoterapi seanslarında da olabilir, güvenmekte zorlandığı düşünölmektedir (Bach ve Sminonsen 2021).

Buraya kadar, zihinselleştirme, aidiyet, etkenlik ve anlatısal kimlik alanında yapılmış çalışmalar klinik bağlamda özetlenmiştir. Bu çalışmada ise daha önce bahsedilen kısıtlılıklar sebebiyle herhangi bir klinik özellikle aranmadan çalışmaya katılmaya kabul eden kişilerde çalışılacaktır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada 18-29 yaş arası kişilerin yaşam öyküleri anlatıları aracılığıyla aktardıkları anlatsal kimliğin alt temalarından olan etkenlik ve aidiyet ile zihinselleştirme kapasiteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sorularını cevaplamak, hipotezleri sınamak amacıyla seçilen yöntemler nitel ve nicel araştırma yöntemleridir ve bu doğrultuda kullanılan model de karma modeldir. Karma model çalışma; nitel ve nicel araştırma tekniklerinin, yöntemlerinin, yaklaşımlarının veya kavramlarının birleştirilerek tek bir çalışmada kullanılmasıdır (Fırat ve diğerleri, 2014). Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için de korelasyonel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Korelasyonel araştırma, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır (Büyüköztürk, 2017).

Anlatsal kimliği ölçmek için katılımcılara McAdams (1993) tarafından geliştirilen Yaşam Öyküsü Görüşmesi'nin kısaltılmış bir versiyonu uygulanmıştır. Bu kısaltılmış versiyonun yönergeleri McLean ve çalışma arkadaşları (2019) tarafından hazırlanmıştır. Bu çalışmanın yürütücüsü, orijinali İngilizce olan görüşme sorularını Türkçeye çevirmiştir. Bu kısaltılmış görüşmede katılımcılardan keyifli bir anı, kötü bir anı ve dönüm noktası anısı olmak üzere üç anı anlatmaları ve yaşam öykülerindeki kilit noktalar hakkında düşünceleri istenir.

Zihinselleştirmeyi ölçmek için bu kapasitenin "kendi odaklı" ve "öteki odaklı" bileşenlerinin ayrı ayrı ölçülmesi gerekmiştir. Luyten ve çalışma arkadaşlarının (2019) zihinselleştirmenin halihazırda bulunan ölçeklerle değerlendirilmesi konusunda geniş kapsamlı değerlendirmeleri göz önüne alınarak zihinselleştirmenin "kendi odaklı" kısmı için BİFÖ kullanılırken, "öteki odaklı" kısmı için GZOT kullanılmıştır. Zihinselleştirme kapasitesinin "kendi odaklı" kısmı kişinin kendi eylemlerini, düşüncelerini, niyetlerini ve duygularını anlama becerisini ifade ederken, zihinselleştirme kapasitesinin "öteki odaklı" kısmı başkalarının eylemlerini, düşüncelerini, niyetlerini ve duygularını anlama ve varsayımlarda bulunma becerisi ile ilgilidir (Fonagy ve Bateman 2008).

## **2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Bu araştırmanın evrenini 18-29 arası kişiler oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri çalışmaya katılmayı kabul eden 18-29 yaş arası 37 kişinin örnekleminde elde edilmiştir. Katılımcılara sosyal medya çağruları ve mail grupları üzerinden ulaşılmıştır. Anketler Google Anket Formu aracılığıyla hazırlanmıştır. Görüşmeler Google Meet üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara anketlerin gönderilmesi, uygulanması ve görüşmeler internet üzerinden, çevrimiçi olarak yapılmıştır.

## **2.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın katılımcılarına veri toplama araçları önünde yer alacak şekilde Bilgilendirilmiş Onam Formu iletilmiştir. Araştırmada bireysel görüşmeler gerçekleştirileceği için kişilerden ad, soyad ve e-mail adresleri istenmiştir. Araştırmaya katılan tüm katılımcılar araştırma ile ilgili amaç, süre ve süreç hakkında bilgilendirilerek "aydınlatılmış onam" ilkesi, gönüllülük esasının olacağı belirtilerek "gönüllülük" ilkesi, kendilerinden toplanan bilgilerin sadece araştırmacı tarafından okunacağı ve kişisel bilgilerinin korunacağı ile çalışma kapsamında yayınlanacağı belirtilerek "gizliliğin korunması" ilkesi yerine getirilmektedir. Öncelikle katılımcılara gönderilen anketlerde sosyo-demografik verileri toplamak için geliştirilmiş Sosyodemografik Bilgi Formu, Bilişsel Farkındalık Ölçeği, Gözlerden Zihin Okuma Testi ile birlikte veriler cevaplamaları istenmektedir. Ardından planlanan online bir görüşme ile Yaşam Öyküsü Görüşmesi gerçekleştirilmiştir.

### **2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu**

Sosyodemografik Bilgi Formu, araştırmaya katılan kişilere dair kişisel bilgileri öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından literatür taranarak geliştirilmiştir. Bu araştırmada incelemeye konu olan bağımsız değişkenle ilgili olarak hazırlanmış ankette katılımcının cinsiyeti, yaşı, toplam eğitim aldığı yıl, gelir düzeyi, ilişki durumu, kimlerle yaşadığı, geçmiş psikiyatrik ve psikolojik destek başvuruları ve diğer sağlık sorunları gibi sosyo-demografik özellikleri içeren araştırmanın değişkenleri ile ilgili olabileceği düşünülen bilgilerden oluşturulmuştur.

### **2.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), "şimdiki zamanda olup bitenlere dikkat etmek ve bunların farkında olmak" olarak tanımlanan bilinçli farkındalığı ölçmek için

kullanılan bir öz bildirim aracıdır (Brown ve Ryan, 2003). Bu çalışmada zihinselleştirmenin "kendi-odaklı" kısmını ölçmek için kullanılmıştır.

BİFÖ, 1 (neredeyse her zaman) ile 6 (neredeyse hiçbir zaman) arasında değişen 6'lı Likert ölçeğinde yanıtlanan 15 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlama yoktur ve toplam puan tüm yanıtların sayısal değerlerinin toplamıdır. Daha yüksek nihai puan, daha yüksek farkındalık kapasitesinin bir göstergesidir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.87, test-tekrar test güvenilirliği ise .81 olarak bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003).

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının sonuçları BİFÖ'nün Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermiştir (Özyeşil ve diğerleri, 2011). Türkçe versiyonun iç tutarlılığı .80 ve test-tekrar test güvenilirliği .86'dır. Ölçüt geçerliliği için BİFÖ ile Öz Şefkat, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygulanım arasındaki korelasyonlar hesaplanmış ve korelasyonların beklenen yönde olduğu görülmüştür (Özyeşil ve diğerleri, 2011).

### **2.3.3. Gözlerden Zihin Okuma Testi**

Gözlerden Zihin Okuma Testi, ötekilerin duygularını tanıma düzeylerini ölçmek için kullanılan bir ölçektir, (Baron-Cohen ve diğerleri, 1997) tarafından geliştirilmiş ve o tarihten bu yana birçok kez revize edilmiştir (Simon Baron-Cohen, Wheelwright ve Jolliffe, 1997). Bu çalışmada zihinselleştirmenin "öteki" boyutunu ölçmek için kullanılmıştır.

En son versiyonu çeşitli duyguları yansıtan 37 siyah beyaz göz resminden (17 kadın, 19 erkek, 1 örneklem) oluşmakta ve her resmin altında dört duygu ismi yer almaktadır. Katılımcılardan her bir göz resmi için en uygun duyguyu seçmeleri istenmektedir. Her doğru cevap, daha yüksek duygu tanıma işaretidir ve daha yüksek puanlar, başkalarının gözlerinden duyguları anlama becerisinin daha yüksek olmasıyla ilişkilendirilir.

Türkçe uyarlama çalışması Yıldırım ve çalışma arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır. Çalışmada, iç tutarlılıkla ilgili sorunlar nedeniyle 4 resim Türkçe versiyondan çıkartılmıştır. Türkçe örneklem için test-tekrar test güvenilirliği .65 ve alfa katsayısı .67 olarak bulunmuştur (Yıldırım ve diğerleri, 2011). Bu ölçek henüz bir Türkçe örneklem üzerinde geçerlilik çalışmasına tabi tutulmamıştır.

#### **2.3.4. Yaşam Öyküsü Görüşmesi**

Genellikle, anlatsal kimliği ölçmede kullanılan yöntem McAdams (1993) tarafından geliştirilen Yaşam Öyküsü Görüşmesi'dir. Bu araştırmada da katılımcıların anlatsal kimliklerinin motivasyonel temalarından olan etkenlik ve aidiyeti ölçmek için McLean ve arkadaşlarının (2019) hazırladığı görüşme yönergeleri kullanılmıştır. Bu çalışmada da katılımcılar çevrimiçi anketi doldurduktan sonra bir görüşme tarihi belirlenmiştir. Bu ikinci aşamada, katılımcılar Google Meet aracılığıyla çevrimiçi ve yüz yüze bir yaşam öyküsü görüşmesine katılmışlardır. Bu görüşmede yönergelere göre katılımcıdan keyifli bir anı, zor bir anı ve dönüm noktası anısı olmak üzere yaşam öykülerinden üç tane anı belirleyip anlatmaları istenmektedir. Görüşmeler yaklaşık 10-20 dakika sürmüştür. Görüşmeler ses kaydına alınmış ve araştırmacı tarafından kelimesi kelimesine yazıya dökülerek kodlanmaya hazır hale getirilmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 3.1. Araştırmanın Nicel Verilerine Dair Bulgular

Bu araştırma, yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç bağlamında 37 katılımcıdan veri toplanmıştır. Bu süreçte elde edilen verilerin analizinde SPSS-25 istatistik programı kullanılmıştır. Yapılan her analiz, tablo formatında organize edilerek bu bölümde rapor edilmiştir.

Yapılan analizlerde ilk olarak katılımcıların demografik bilgilerine ait frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca, katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme puanlarına yönelik tanımlayıcı istatistikler (minimum değer, maksimum değer, aritmetik ortalama ve standart sapma) hesap edilmiştir. Daha sonra, araştırma verilerinin normal dağılım varsayımını karşılama durumu incelenmiştir. Bu incelemede, araştırma verilerine yönelik çarpıklık ve basıklık değerleri referans alınmıştır.

Araştırma amaçları kapsamında yapılan analizlerde, parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir. Bu bağlamda, katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme puanları demografik değişkenlere göre incelenirken bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü ANOVA analizleri kullanılmıştır. Tek yönlü ANOVA analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise Post-hoc testlerinden Tukey testi ile incelenmiştir. Ayrıca, yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme puanları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir.

##### 3.1.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular

Bu araştırma, yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme puanları arasındaki ilişkiyi konu edinmektedir. Araştırma kapsamına 37 kişinin alınmasının sebebi, etkenlik ile aidiyet temalarına ilişkin verilerin nitel olarak elde edilmesinden kaynaklanmaktadır. Nitel verilerin toplanması ve analiz edilmesinin pratik olması bakımından az sayıda katılımcı önerilmektedir. Bu sebeple araştırmanın örneklemini 37 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcıların demografik



özelliklerine yönelik toplanan veriler, frekans ve yüzde analizi ile analiz edilmiş olup ulaşılan bulgular aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik bilgileri

| Değişken          | Grup                                | <i>f</i> | %     |
|-------------------|-------------------------------------|----------|-------|
| Cinsiyet          | Kadın                               | 22       | 59.5  |
|                   | Erkek                               | 15       | 40.5  |
| Çalışma Durumu    | Evet                                | 27       | 73.0  |
|                   | Hayır                               | 10       | 27.0  |
| Gelir Durumu      | Düşük                               | 17       | 45.9  |
|                   | Orta                                | 6        | 16.2  |
|                   | Yüksek                              | 14       | 37.8  |
| İlişki Durumu     | Evli                                | 7        | 18.9  |
|                   | Bekarım, ilişkim var                | 13       | 35.1  |
|                   | Bekarım, ilişkim yok                | 17       | 45.9  |
| Yaşanılan Kişiler | Ailemle/Ebeveynlerimle              | 11       | 29.7  |
|                   | Partnerimle                         | 7        | 18.9  |
|                   | Arkadaşlarımla ortak evde kalıyorum | 7        | 18.9  |
|                   | Yalnız                              | 10       | 27.0  |
|                   | Yurtta                              | 2        | 5.4   |
| Toplam            |                                     | 37       | 100.0 |

Tablo 1'e göre araştırmanın katılımcıları genel olarak; kadın (%59,5), aktif olarak bir işte çalışan (%73,0), düşük düzeyde gelire sahip (%45,9), bekar ve ilişkisi

olmayan (%45,9) ve ailesiyle/ebeveynleriyle yaşayan (%29,7) kişilerden oluşmaktadır.

**Tablo 2.** Katılımcıların sağlık bilgileri

| Değişken  | Grup  | <i>f</i> | %     |
|---|-------|----------|-------|
| Psikolojik Rahatsızlık Durumu                   | Evet  | 6        | 16.2  |
|   | Hayır | 31       | 83.8  |
| Daha Önce Ps. veya Psikiyatrik Ted. Gör. Durumu | Evet  | 14       | 37.8  |
|   | Hayır | 23       | 62.2  |
| Şu An Ps. veya Psikiyatrik Ted. Gör. Durumu     | Evet  | 4        | 10.8  |
|   | Hayır | 33       | 89.2  |
| Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumu                | Evet  | 4        | 10.8  |
|   | Hayır | 33       | 89.2  |
| Kronik Bedense Hastalık Durumu                  | Evet  | 6        | 16.2  |
|   | Hayır | 31       | 83.8  |
| Sürekli Olarak İlaç Kullanma Durumu             | Evet  | 6        | 16.2  |
|   | Hayır | 31       | 83.8  |
| Kafa Travması Geçirme Durumu                    | Evet  | -        | -     |
|   | Hayır | 37       | 100.0 |
| Düzenli Olarak Alkol veya Madde Kullanma Durumu | Evet  | 5        | 13.5  |
|   | Hayır | 32       | 86.5  |
| Toplam  |       | 37       | 100.0 |

Tablo 2'ye göre araştırmanın katılımcıları genel olarak; psikolojik rahatsızlık durumu olmayan (%83,8), daha önce psikolojik veya psikiyatrik tedavi görmemiş olan (%62,2), şu an psikolojik veya psikiyatrik tedavi görmeyen (%89,2), psikiyatrik ilaç kullanmayan (%89,2), kronik bedensel rahatsızlığı bulunmayan (%83,8), sürekli olarak ilaç kullanmayan (%83,8), kafa travması geçirmemiş olan (%100,0) ve düzenli olarak alkol ve madde kullanmayan (%86,5) kişilerden oluşmaktadır.

### **3.1.2. Araştırmaya Ait Tanımlayıcı Bulgular**

Katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme puanlarına yönelik minimum değer, maksimum değer, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikleri hesap edilmiş ve elde edilen bulgular aşağıda rapor edilmiştir.

**Tablo 3.** Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme düzeyi ve demografik bilgilere ait tanımlayıcı istatistikler

| Değişken         | Boyut         | n  | min   | max   | $\bar{x}$ | ss    |
|------------------|---------------|----|-------|-------|-----------|-------|
| Etkenlik         | Toplam        | 37 | 4.00  | 12.00 | 7.76      | 1.86  |
|                  | Keyifli       | 37 | 2.00  | 4.00  | 3.54      | .73   |
|                  | Zor           | 37 | .00   | 4.00  | 1.19      | .94   |
|                  | Dönüm Noktası | 37 | .00   | 4.00  | 3.03      | 1.12  |
| Aidiyet          | Toplam        | 37 | 1.00  | 11.00 | 6.54      | 2.33  |
|                  | Keyifli       | 37 | 1.00  | 4.00  | 3.38      | .98   |
|                  | Zor           | 37 | .00   | 3.00  | 1.32      | 1.08  |
|                  | Dönüm Noktası | 37 | .00   | 4.00  | 1.84      | 1.52  |
| Zihinselleştirme | GZOT          | 37 | 20.00 | 31.00 | 25.35     | 2.60  |
|                  | BİFO          | 37 | 36.00 | 82.00 | 60.08     | 12.38 |
| Demografik       | Yaş           | 37 | 20.00 | 29.00 | 25.70     | 2.38  |
|                  | Eğitim Süresi | 37 | 14.00 | 22.00 | 17.50     | 1.95  |

Tablo 3'ten hareketle, katılımcıların etkenlik temasına ilişkin en yüksek anlatı keyifli ( $3.54 \pm .73$ ) ve en düşük anlatı ise zor ( $1.19 \pm .94$ ) olarak belirlenmiştir.

Tablo 3'ten hareketle, katılımcıların aidiyet temasına ilişkin en yüksek anlatı keyifli ( $3.38 \pm .98$ ) ve en düşük anlatı ise zor ( $1.32 \pm 1.08$ ) olarak belirlenmiştir.

Tablo 3'ten hareketle, katılımcıların GZOT puanı ( $25.35 \pm 2.60$ ) ve BİFÖ puanı ( $60.08 \pm 12.38$ ) ise olarak belirlenmiştir.

Tablo 3'ten hareketle, katılımcıların yaş ortalaması ( $25.70 \pm 2.38$ ) ve eğitim süresi ortalaması ( $17.50 \pm 1.95$ ) ise olarak belirlenmiştir.

### 3.1.3. Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular

Katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme puanları incelenmeden önce araştırma verilerinin dağılımı kontrol edilmiştir. Normallik kontrolleri Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak yapılmaktadır (Büyüköztürk, 2010). Fakat sosyal bilimlerdeki normallik kontrolleri, yaygın olarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi ile kontrol edilmektedir (Yalçıntaş, 2019). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım varsayımını karşılamasında kullanılan farklı referanslar vardır. Büyüköztürk (2010)'e göre çarpıklık ve basıklığın -1 ile +1; Tabachnick ve Fidell'e (2012) göre -1,5 ve +1,5; George ve Mallery'ye (2009) göre ise -2 ile +2 değerleri arasında yer alması normal dağılıma işarettir.

**Tablo 4.** Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme düzeyi ve demografik bilgilere ait tanımlayıcı istatistikler

| Değişken         | Boyut         | Çarpıklık |          | Basıklık |          |
|------------------|---------------|-----------|----------|----------|----------|
|                  |               | İst.      | St. Hata | İst.     | St. Hata |
| Etkenlik         | Toplam        | -.03      | .39      | -.34     | .76      |
|                  | Keyifli       | -.03      | .39      | .20      | .76      |
|                  | Zor           | -.04      | .39      | -.72     | .76      |
|                  | Dönüm Noktası | -1.28     | .39      | .18      | .76      |
| Aidiyet          | Toplam        | -.33      | .39      | -.36     | .76      |
|                  | Keyifli       | .88       | .39      | 1.12     | .76      |
|                  | Zor           | -.94      | .39      | .05      | .76      |
|                  | Dönüm Noktası | -1.41     | .39      | .76      | .76      |
| Zihinselleştirme | GZOT          | -.14      | .39      | -1.47    | .76      |
|                  | BİFO          | .29       | .39      | -1.36    | .76      |
| Demografik       | Yaş           | -.27      | .39      | -.38     | .76      |
|                  | Eğitim Süresi | 1.09      | .39      | .62      | .76      |

Tablo 4'e göre; katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme puanlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında yer almaktadır. Bu kapsamda, araştırma verilerinin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Verileri normal dağılım gösteren araştırmaların analizinde, parametrik yöntemler kullanılmaktadır (Kul, 2014). Bu sebeple araştırmaya parametrik testler ile devam edilmiştir.

### **3.1.4. Yaşam Öyküsü Anlatılarında Etkenlik ve Aidiyet Temalarına Yönelik Bulgular**

Araştırma amacı kapsamında katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu incelemede, cinsiyet ve çalışma durumuna ilişkin yapılan karşılaştırmalar bağımsız gruplar t testi; gelir durumu ve ilişki durumuna ilişkin yapılan karşılaştırmalar ise tek yönlü ANOVA analizi ile yapılmıştır. Tek yönlü ANOVA analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise Post-hoc testlerinden Tukey testi ile incelenmiştir.



**Tablo 5.** Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temalarının cinsiyete göre karşılaştırılması

| Tema          | Anlatı        | Grup   | n     | $\bar{x}$ | ss   | sd   | t     | p    |     |
|---------------|---------------|--------|-------|-----------|------|------|-------|------|-----|
| ETKENLİK      | Toplam        | Kadın  | 22    | 7.50      | 1.82 | 35   | -1.01 | .32  |     |
|               |               | Erkek  | 15    | 8.13      | 1.92 |      |       |      |     |
|               | Keyifli       | Kadın  | 22    | 3.55      | .74  | 35   | .05   | .96  |     |
|               |               | Erkek  | 15    | 3.53      | .74  |      |       |      |     |
|               | Zor           | Kadın  | 22    | 1.09      | .81  | 35   | -.77  | .45  |     |
|               |               | Erkek  | 15    | 1.33      | 1.11 |      |       |      |     |
|               | Dönüm Noktası | Kadın  | 22    | 2.86      | 1.21 | 35   | -1.08 | .29  |     |
|               |               | Erkek  | 15    | 3.27      | .96  |      |       |      |     |
|               | AİDİYET       | Toplam | Kadın | 22        | 6.41 | 2.41 | 35    | -.41 | .68 |
|               |               |        | Erkek | 15        | 6.73 | 2.82 |       |      |     |
| Keyifli       |               | Kadın  | 22    | 3.36      | .95  | 35   | -.11  | .91  |     |
|               |               | Erkek  | 15    | 3.40      | 1.06 |      |       |      |     |
| Zor           |               | Kadın  | 22    | 1.14      | 1.04 | 35   | -1.29 | .21  |     |
|               |               | Erkek  | 15    | 1.60      | 1.12 |      |       |      |     |
| Dönüm Noktası |               | Kadın  | 22    | 1.91      | 1.60 | 35   | .34   | .74  |     |
|               |               | Erkek  | 15    | 1.73      | 1.44 |      |       |      |     |

Tablo 5'ten hareketle, katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik teması cinsiyete göre karşılaştırıldığında; toplam puan ile keyifli, zor ve dönüm noktası anlatılarında anlamlı fark bulunamamıştır [Toplam: ( $t_{35}=-1.01$ ;  $p=.32$ ); Keyifli: ( $t_{35}=.05$ ;  $p=.96$ ); Zor: ( $t_{35}=-.77$ ;  $p=.45$ ); Dönüm Noktası: ( $t_{35}=-1.08$ ;  $p=.29$ )].



Tablo 5'ten hareketle, katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında aidiyet teması cinsiyete göre karşılaştırıldığında; toplam puan ile keyifli, zor ve dönüm noktası anlatılarında anlamlı fark bulunamamıştır [Toplam: ( $t_{35}=-.41$ ;  $p=.82$ ); Keyifli: ( $t_{35}=-.11$ ;  $p=.91$ ); Zor: ( $t_{35}=-1.29$ ;  $p=.21$ ); Dönüm Noktası: ( $t_{35}=.34$ ;  $p=.74$ )].



**Tablo 6.** Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temalarının çalışma durumuna göre karşılaştırılması

| Tema          | Anlatı        | Grup   | n     | $\bar{x}$ | ss   | sd   | t     | p     |     |
|---------------|---------------|--------|-------|-----------|------|------|-------|-------|-----|
| ETKENLİK      | Toplam        | Evet   | 27    | 7.93      | 1.77 | 35   | .91   | .37   |     |
|               |               | Hayır  | 10    | 7.30      | 2.11 |      |       |       |     |
|               | Keyifli       | Evet   | 27    | 3.56      | .75  | 35   | .20   | .84   |     |
|               |               | Hayır  | 10    | 3.50      | .71  |      |       |       |     |
|               | Zor           | Evet   | 27    | 1.26      | 1.02 | 35   | .74   | .46   |     |
|               |               | Hayır  | 10    | 1.00      | .67  |      |       |       |     |
|               | Dönüm Noktası | Evet   | 27    | 3.11      | 1.09 | 35   | .75   | .46   |     |
|               |               | Hayır  | 10    | 2.80      | 1.23 |      |       |       |     |
|               | AİDİYET       | Toplam | Evet  | 27        | 6.15 | 2.52 | 35    | -1.73 | .09 |
|               |               |        | Hayır | 10        | 7.60 | 1.27 |       |       |     |
| Keyifli       |               | Evet   | 27    | 3.26      | 1.06 | 35   | -1.22 | .23   |     |
|               |               | Hayır  | 10    | 3.70      | .67  |      |       |       |     |
| Zor           |               | Evet   | 27    | 1.30      | 1.17 | 35   | -.36  | .80   |     |
|               |               | Hayır  | 10    | 1.40      | .84  |      |       |       |     |
| Dönüm Noktası |               | Evet   | 27    | 1.59      | 1.47 | 35   | -1.65 | .11   |     |
|               |               | Hayır  | 10    | 2.50      | 1.51 |      |       |       |     |

Tablo 6'dan hareketle, katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik teması çalışma durumuna göre karşılaştırıldığında; toplam puan ile keyifli, zor ve dönüm noktası anlatılarında anlamlı fark bulunamamıştır [Toplam: ( $t_{35}=.91$ ;  $p=.37$ ); Keyifli: ( $t_{35}=.20$ ;  $p=.84$ ); Zor: ( $t_{35}=.74$ ;  $p=.46$ ); Dönüm Noktası: ( $t_{35}=.75$ ;  $p=.46$ )].

Tablo 6'dan hareketle, katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında aidiyet teması çalışma durumuna göre karşılaştırıldığında; toplam puan ile keyifli, zor ve dönüm noktası anlatılarında anlamlı fark bulunamamıştır [Toplam: ( $t_{35}=-1.73$ ;  $p=.09$ ); Keyifli: ( $t_{35}=-1.22$ ;  $p=.23$ ); Zor: ( $t_{35}=-.36$ ;  $p=.80$ ); Dönüm Noktası: ( $t_{35}=-1.65$ ;  $p=.11$ )].



**Tablo 7.** Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temalarının gelir durumuna göre karşılaştırılması

| Tema     | Anlatı        | Grup   | n  | $\bar{x}$ | ss   | F    | p   | Fark |
|----------|---------------|--------|----|-----------|------|------|-----|------|
| ETKENLİK | Toplam        | Düşük  | 17 | 7.88      | 1.87 | .07  | .93 |      |
|          |               | Orta   | 6  | 7.67      | .52  |      |     |      |
|          |               | Yüksek | 14 | 7.64      | 7.64 |      |     |      |
|          |               | Total  | 37 | 7.76      | 7.75 |      |     |      |
|          | Keyifli       | Düşük  | 17 | 3.53      | .62  | 1.70 | .20 |      |
|          |               | Orta   | 6  | 4.00      | .00  |      |     |      |
|          |               | Yüksek | 14 | 3.36      | .93  |      |     |      |
|          |               | Total  | 37 | 3.54      | .73  |      |     |      |
|          | Zor           | Düşük  | 17 | 1.29      | .77  | .53  | .59 |      |
|          |               | Orta   | 6  | .83       | .75  |      |     |      |
|          |               | Yüksek | 14 | 1.21      | 1.19 |      |     |      |
|          |               | Total  | 37 | 1.19      | .94  |      |     |      |
|          | Dönüm Noktası | Düşük  | 17 | 3.06      | 1.20 | .10  | .90 |      |
|          |               | Orta   | 6  | 2.83      | .98  |      |     |      |
|          |               | Yüksek | 14 | 3.07      | 1.14 |      |     |      |
|          |               | Total  | 37 | 3.03      | 1.12 |      |     |      |
| AİDİYET  | Toplam        | Düşük  | 17 | 7.18      | 2.10 | 1.57 | .22 |      |
|          |               | Orta   | 6  | 5.33      | 2.58 |      |     |      |
|          |               | Yüksek | 14 | 6.39      | 2.40 |      |     |      |
|          |               | Total  | 37 | 6.54      | 2.33 |      |     |      |
|          | Keyifli       | Düşük  | 17 | 3.41      | 1.00 | .16  | .85 |      |
|          |               | Orta   | 6  | 3.17      | 1.17 |      |     |      |
|          |               | Yüksek | 14 | 3.43      | .94  |      |     |      |
|          |               | Total  | 37 | 3.38      | .98  |      |     |      |
|          | Zor           | Düşük  | 17 | 1.53      | 1.12 | .67  | .52 |      |
|          |               | Orta   | 6  | 1.33      | 1.03 |      |     |      |
|          |               | Yüksek | 14 | 1.07      | 1.07 |      |     |      |
|          |               | Total  | 37 | 1.32      | 1.08 |      |     |      |
|          | Dönüm Noktası | Düşük  | 17 | 2.24      | 1.35 | 2.01 | .15 |      |
|          |               | Orta   | 6  | .83       | .75  |      |     |      |
|          |               | Yüksek | 14 | 1.79      | 1.81 |      |     |      |
|          |               | Total  | 37 | 1.84      | 1.52 |      |     |      |

Tablo 7'den hareketle, katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik teması gelir durumuna göre karşılaştırıldığında; toplam puan ile keyifli, zor ve dönüm noktası anlatılarında anlamlı fark bulunamamıştır [Toplam: ( $F_{(2,34)}=.07$ ;  $p=.93$ ); Keyifli: ( $F_{(2,34)}=1.70$ ;  $p=.20$ ); Zor: ( $F_{(2,34)}=.53$ ;  $p=.59$ ); Dönüm Noktası: ( $F_{(2,34)}=.10$ ;  $p=.90$ )].

Tablo 7'den hareketle, katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında aidiyet teması gelir durumuna göre karşılaştırıldığında; toplam puan ile keyifli, zor ve dönüm noktası anlatılarında anlamlı fark bulunamamıştır [Toplam: ( $F_{(2,34)}=1.57$ ;  $p=.22$ ); Keyifli: ( $F_{(2,34)}=.16$ ;  $p=.85$ ); Zor: ( $F_{(2,34)}=.67$ ;  $p=.52$ ); Dönüm Noktası: ( $F_{(2,34)}=2.01$ ;  $p=.15$ )].



**Tablo 8.** Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temalarının ilişki durumuna göre karşılaştırılması

| Tema     | Anlatı        | Grup                 | n  | $\bar{x}$ | ss   | F    | p   | Fark  |
|----------|---------------|----------------------|----|-----------|------|------|-----|-------|
| ETKENLİK | Toplam        | Evli                 | 7  | 8.71      | 1.60 | 1.24 | .30 |       |
|          |               | Bekarım, ilişkim var | 13 | 7.70      | 1.25 |      |     |       |
|          |               | Bekarım, ilişkim yok | 17 | 7.41      | 2.26 |      |     |       |
|          |               | Total                | 37 | 7.76      | 1.86 |      |     |       |
|          | Keyifli       | Evli                 | 7  | 3.71      | .76  | .27  | .77 |       |
|          |               | Bekarım, ilişkim var | 13 | 3.54      | .78  |      |     |       |
|          |               | Bekarım, ilişkim yok | 17 | 3.47      | .72  |      |     |       |
|          |               | Total                | 37 | 3.54      | .73  |      |     |       |
|          | Zor           | Evli                 | 7  | 1.43      | 1.13 | 2.14 | .13 |       |
|          |               | Bekarım, ilişkim var | 13 | .77       | .44  |      |     |       |
|          |               | Bekarım, ilişkim yok | 17 | 1.41      | 1.06 |      |     |       |
|          |               | Total                | 37 | 1.19      | .94  |      |     |       |
|          | Dönüm Noktası | Evli                 | 7  | 3.57      | .79  | 3.65 | .04 | 1,2>3 |
|          |               | Bekarım, ilişkim var | 13 | 3.38      | .77  |      |     |       |
|          |               | Bekarım, ilişkim yok | 17 | 2.53      | 1.28 |      |     |       |
|          |               | Total                | 37 | 3.03      | 1.12 |      |     |       |
| AİDİYET  | Toplam        | Evli                 | 7  | 7.29      | 2.14 | .77  | .47 |       |
|          |               | Bekarım, ilişkim var | 13 | 6.77      | 1.96 |      |     |       |
|          |               | Bekarım, ilişkim yok | 17 | 6.06      | 2.66 |      |     |       |
|          |               | Total                | 37 | 6.54      | 2.33 |      |     |       |
|          | Keyifli       | Evli                 | 7  | 3.86      | .38  | 2.71 | .08 |       |
|          |               | Bekarım, ilişkim var | 13 | 3.62      | .65  |      |     |       |
|          |               | Bekarım, ilişkim yok | 17 | 3.00      | 1.22 |      |     |       |
|          |               | Total                | 37 | 3.38      | .98  |      |     |       |
|          | Zor           | Evli                 | 7  | .86       | .90  | .80  | .46 |       |
|          |               | Bekarım, ilişkim var | 13 | 1.46      | .88  |      |     |       |
|          |               | Bekarım, ilişkim yok | 17 | 1.41      | 1.28 |      |     |       |
|          |               | Total                | 37 | 1.32      | 1.08 |      |     |       |
|          | Dönüm Noktası | Evli                 | 7  | 2.57      | 1.81 | 1.01 | .37 |       |
|          |               | Bekarım, ilişkim var | 13 | 1.69      | 1.18 |      |     |       |
|          |               | Bekarım, ilişkim yok | 17 | 1.65      | 1.62 |      |     |       |
|          |               | Total                | 37 | 1.84      | 1.52 |      |     |       |

Tablo 8’den hareketle, katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik teması ilişki durumuna göre karşılaştırıldığında; toplam puan ile keyifli ve zor anlatılarında anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat dönüm noktası anlatısında ilişki durumuna göre anlamlı fark bulunmuştur [Toplam: ( $F_{(2,34)}=1.24$ ;  $p=.30$ ); Keyifli: ( $F_{(2,34)}=.27$ ;  $p=.77$ ); Zor: ( $F_{(2,34)}=2.14$ ;  $p=.13$ ); Dönüm Noktası: ( $F_{(2,34)}=3.65$ ;  $p=.04$ )].

Katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik temasında ilişki durumuna göre meydana gelen farkın incelenmesinde post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre, dönüm noktası anlatısında bekar ve bekar olup ilişkisi olan katılımcıların puanı bekar olup ilişkisi olmayan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 8’den hareketle, katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında aidiyet teması ilişki durumuna göre karşılaştırıldığında; toplam puan ile keyifli, zor ve dönüm noktası anlatılarında anlamlı fark bulunamamıştır [Toplam: ( $F_{(2,34)}=.77$ ;  $p=.47$ ); Keyifli: ( $F_{(2,34)}=2.71$ ;  $p=.08$ ); Zor: ( $F_{(2,34)}=.80$ ;  $p=.46$ ); Dönüm Noktası: ( $F_{(2,34)}=1.01$ ;  $p=.37$ )].

### 3.1.5. Zihinselleştirme Düzeyine Yönelik Bulgular

Araştırma amacı kapsamında katılımcıların zihinselleştirme puanları demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu incelemede, cinsiyet ve çalışma durumuna ilişkin yapılan karşılaştırmalar bağımsız gruplar t testi; gelir durumu ve ilişki durumuna ilişkin yapılan karşılaştırmalar ise tek yönlü ANOVA analizi ile yapılmıştır. Tek yönlü ANOVA analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise Post-hoc testlerinden Tukey testi ile incelenmiştir.

**Tablo 9.** Zihinselleştirme puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

| Boyut | Grup  | n  | $\bar{x}$ | ss    | sd | t    | p    |
|-------|-------|----|-----------|-------|----|------|------|
| GZOT  | Kadın | 22 | 26.32     | 2.48  | 35 | 3.04 | .004 |
|       | Erkek | 15 | 23.93     | 2.12  |    |      |      |
| BİFÖ  | Kadın | 22 | 59.55     | 11.05 | 35 | -.32 | .76  |
|       | Erkek | 15 | 60.87     | 14.48 |    |      |      |

Tablo 9’dan hareketle, katılımcıların zihinselleştirme puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında; kadınların gözlerden zihin okuma puanı erkeklerin puanından

anlamli düzeyde yuiksek bulunmuştur. Fakat bilinçli farkındalık puanında cinsiyete göre anlamli fark bulunamamıştır [GZOT: ( $t_{35}=3.04$ ;  $p=.004$ ); BİFÖ: ( $t_{35}=-.32$ ;  $p=.76$ )].

**Tablo 10.** Zihinselleştirme puanlarının çalışma durumuna göre karşılaştırılması

| Boyut | Grup  | n  | $\bar{x}$ | ss    | sd | t    | p   |
|-------|-------|----|-----------|-------|----|------|-----|
| GZOT  | Evet  | 27 | 25.15     | 2.80  | 35 | -.78 | .44 |
|       | Hayır | 10 | 25.90     | 1.97  |    |      |     |
| BİFÖ  | Evet  | 27 | 60.67     | 12.47 | 35 | .47  | .64 |
|       | Hayır | 10 | 58.50     | 12.63 |    |      |     |

Tablo 10'dan hareketle, katılımcıların zihinselleştirme puanları çalışma durumuna göre karşılaştırıldığında; GZOT ve BİFÖ puanlarında anlamli fark bulunamamıştır [GZOT: ( $t_{35}=-.78$ ;  $p=.44$ ); BİFÖ: ( $t_{35}=.47$ ;  $p=.64$ )].

**Tablo 11.** Zihinselleştirme puanlarının gelir durumuna göre karşılaştırılması

| Boyut | Grup   | n  | $\bar{x}$ | ss    | F    | p   | Fark |
|-------|--------|----|-----------|-------|------|-----|------|
| GZOT  | Düşük  | 17 | 25.18     | 2.90  | .14  | .87 |      |
|       | Orta   | 6  | 25.83     | 1.94  |      |     |      |
|       | Yüksek | 14 | 25.36     | 2.59  |      |     |      |
|       | Total  | 37 | 25.35     | 2.60  |      |     |      |
| BİFÖ  | Düşük  | 17 | 59.18     | 13.54 | 1.78 | .18 |      |
|       | Orta   | 6  | 68.50     | 8.19  |      |     |      |
|       | Yüksek | 14 | 57.57     | 11.50 |      |     |      |
|       | Total  | 37 | 60.08     | 12.38 |      |     |      |

Tablo 11'den hareketle, katılımcıların zihinselleştirme puanları gelir durumuna göre karşılaştırıldığında; gözlerden zihin okuma ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamli fark bulunamamıştır [GZOT: ( $F_{(2,34)}=.14$ ;  $p=.87$ ); BİFÖ: ( $F_{(2,34)}=1.78$ ;  $p=.18$ )].



**Tablo 12.** Zihinselleştirme puanlarının ilişki durumuna göre karşılaştırılması

| Boyut | Grup                 | n  | $\bar{x}$ | ss    | F   | p   | Fark |
|-------|----------------------|----|-----------|-------|-----|-----|------|
| GZOT  | Evli                 | 7  | 25.71     | 1.89  | .08 | .92 |      |
|       | Bekarım, ilişkim var | 13 | 25.31     | 2.72  |     |     |      |
|       | Bekarım, ilişkim yok | 17 | 25.24     | 2.86  |     |     |      |
|       | Total                | 37 | 25.35     | 2.60  |     |     |      |
| BİFÖ  | Evli                 | 7  | 58.00     | 12.70 | .33 | .72 |      |
|       | Bekarım, ilişkim var | 13 | 58.85     | 12.25 |     |     |      |
|       | Bekarım, ilişkim yok | 17 | 61.88     | 12.85 |     |     |      |
|       | Total                | 37 | 60.08     | 12.38 |     |     |      |

Tablo 12’den hareketle, katılımcıların zihinselleştirme puanları ilişki durumuna göre karşılaştırıldığında; gözlerden zihin okuma ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı fark bulunamamıştır [GZOT: ( $F_{(2,34)}=.08$ ;  $p=.92$ ); BİFÖ: ( $F_{(2,34)}=.33$ ;  $p=.72$ )].

#### **4.7. Yaşam Öyküsü Anlatılarında Etkenlik ve Aidiyet Temaları ile Zihinselleştirme Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular**

Araştırma ana amacı kapsamında yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme arasındaki ilişki arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu incelemede, Pearson korelasyon analizi kullanılmış olup elde edilen bulgular aşağıda rapor edilmiştir.

**Tablo 13.** Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirme arasındaki ilişki

|             | <b>ET</b> | <b>EK</b> | <b>EZ</b> | <b>EDN</b> | <b>AT</b> | <b>AK</b> | <b>AZ</b> | <b>ADN</b> | <b>GZOT</b> | <b>BİFO</b> |
|-------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|-------------|
| <b>ET</b>   | 1         |           |           |            |           |           |           |            |             |             |
| <b>EK</b>   | .49**     | 1         |           |            |           |           |           |            |             |             |
| <b>EZ</b>   | .71**     | .130      | 1         |            |           |           |           |            |             |             |
| <b>EDN</b>  | .75**     | .050      | .260      | 1          |           |           |           |            |             |             |
| <b>AT</b>   | .33*      | .04       | .21       | .36*       | 1         |           |           |            |             |             |
| <b>AK</b>   | -.06      | -.177     | -.080     | .092       | .49**     | 1         |           |            |             |             |
| <b>AZ</b>   | .28       | .053      | .184      | .268       | .57**     | -.066     | 1         |            |             |             |
| <b>ADN</b>  | .35*      | .131      | .237      | .297       | .81**     | .154      | .202      | 1          |             |             |
| <b>GZOT</b> | -.26      | -.191     | -.313     | -.051      | -.01      | .110      | .008      | -.084      | 1           |             |
| <b>BİFO</b> | .14       | .081      | .051      | .152       | .17       | -.167     | .369*     | .112       | .051        | 1           |

ET: Etkenlik (Toplam); EK: Etkenlik Keyifli; EZ: Etkenlik Zor; EDN: Etkenlik Dönüm Noktası; AT: Aidiyet (Toplam); AK: Aidiyet Keyifli; AZ: Aidiyet Zor; ADN: Aidiyet Dönüm Noktası; GZOT: Gözlerden Zihin Okuma Testi; BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Tablo 13'ten hareketle, katılımcıların GZOT puanı ile yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik teması arasındaki ilişki incelendiğinde; GZOT puanının keyifli bir anı, zor bir anı ve dönüm noktası anlatıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ).

Tablo 13'ten hareketle, katılımcıların GZOT puanı ile yaşam öyküsü anlatılarında aidiyet teması arasındaki ilişki incelendiğinde; GZOT puanının keyifli bir anı, zor bir anı ve dönüm noktası anlatıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ).

Tablo 13'ten hareketle, katılımcıların BİFÖ puanı ile yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik teması arasındaki ilişki incelendiğinde; BİFÖ puanının keyifli bir anı, zor bir anı ve dönüm noktası anlatıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ).

Tablo 13'ten hareketle, katılımcıların BİFÖ puanı ile yaşam öyküsü anlatılarında aidiyet teması arasındaki ilişki incelendiğinde; BİFÖ puanının keyifli bir anı, zor bir anı ve dönüm noktası anlatıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ). Fakat BİFÖ puanı ile zor bir anı anlatısı arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 13'ten hareketle, katılımcıların yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temalarında yer alan keyifli bir anı, zor bir anı ve dönüm noktası anlatıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ). Fakat etkenlik temasına ait toplam puanın keyifli bir anı, zor bir anı ve dönüm noktası anlatılarına ek olarak aidiyet temasına ait toplam ve dönüm noktası anlatısı puanı ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur ( $p<.05$ ). Ayrıca, aidiyet temasına ait toplam puanın keyifli bir anı, zor bir anı ve dönüm noktası anlatıları ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur ( $p<.05$ ). Son olarak aidiyet temasına ait toplam puanın etkenlik temasının dönüm noktası anlatısı puanı ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur ( $p<.05$ ).

### **3.2. Araştırmanın Nitel Verilerine Dair Bulgular**

Yaşam Öykülerinin kodlanmasında McLean ve arkadaşlarının (2019) etkenlik ve aidiyeti kodlamak için hazırladığı kodlama sistemi kullanılmıştır. Kodlamaların hepsi araştırmanın yürütücüsü tarafından yapılmıştır. Kodlama her seferinde bir tema

üzerinden yapılmıştır; başka bir ifadeyle, tüm anlatılar önce etkenlik için kodlanmış, ardından tüm anlatılar aidiyet için kodlanmıştır. Bu, her anlatının iki kodlama değeri aldığı anlamına gelmektedir.

Etkenlik düzeyi yüksek anlatılar temelde kahramanın özerkliği ve güçlenmesiyle ilgilidir. Etkenlikte yüksek anlatılar, kendi hayatlarını etkileyebilen, kendi başlarına değişimler başlatabilen ve deneyimlerinin gidişatı üzerinde bir dereceye kadar kontrol sahibi olan kahramanları tanımlar (Adler ve diğerleri, 2012). Yaşam öyküleri, McLean ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş (2019) ve anlatısal kimliği değerlendiren araştırmalarda kullanılmış (McLean ve diğerleri, 2020) her bir öykünün 0-4 arasında bir puan aldığı etkenlik teması için kodlanmıştır. Burada, her biri etkenlik teması için biri düşük ve diğeri yüksek puan alan farklı anlatılardan iki alıntı yer almaktadır:

*Katılımcı #2:*

*(0) Dışarı çıkmaktan çok korkuyordum ve aslında bunun sebebini de biliyorum. Ben oraya gittiğimde bir bisiklet kazası yaşadım ve o çok korkutucu bir deneyimdi benim için. Hayatımda ilk defa bayılmaya çok yaklaştığımı hatırlıyorum kulaklarım uğuldamıştı ve görüntü kaybolmuş, blurlaşmıştı. O zaman aklıma gelen tek şey; hastaneye gidemem, sağlık sigortam yok düşüncesiydi. O da bende biraz şey yarattı; dışarı tehlikeli, dışarı çıkarsam başıma bir şey gelir, başıma bir şey gelirse hastaneye gidemem, sigortam yok. Böyle bir şey yarattı.*

*Katılımcı #7:*

*(4) İlk defa arkadaşlarımla tatile çıktığım zamanı belki anlatabilirim. Lisedeydik ve kazandığım parayla ilk defa kendim özgürce arkadaşlarımla tatile çıkmıştım. Dört arkadaş. Öyle bir hafta on günlük bir gezi planladık.*

Bu örneklerin ilkinde, anlatıdaki ana kahraman kendi kontrolünün dışında gerçekleşen bir kaza geçirmiştir ve herhangi bir aksiyon almaktan korktuğu bir dönem içindedir. Kendi hayatının kontrolü kendisinde değil ve değiştirilemez olarak aktarılmıştır. İkinci örnekte ise, anlatıcı bağımsız olarak kendi planlarını yapabilmekte

ve bunların gerçekleşmesi için de çaba göstermektedir. Yani kendi hayatına yön verebilen, etken bir konumda betimlemektedir.

Aidiyet düzeyi yüksek anlatılar temelde ana karakterin bağlılığı ve yakınlığı ile ilgilidir. Yüksek düzeyde birliktelik içeren anlatılar, karakterlerin romantik ve arkadaşlık ilişkilerine yönelik motivasyonlarını tanımlamakta ve bakım vermeyi ve beslemeyi içermektedir. Sosyal bağlar bireylerle, gruplarla veya toplumla olabilir (ancak belirli bireylerle olan ilişkiler yüksek aidiyet puanlarına doğru ağırlık kazanır). Etkenlik temasında olduğu gibi, yaşam öyküleri, McLean ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş (2019) ve anlatsal kimliği değerlendiren araştırmalarda kullanılmış (2020) her bir öykünün 0-4 arasında bir puan aldığı aidiyet teması için kodlanmıştır. Burada, her biri aidiyet teması için biri düşük ve diğeri yüksek puan alan farklı anlatılardan iki alıntı yer almaktadır:

*Katılımcı #12:*

*(0) Bir gün işte babamın yanına geldim, dedim ki “Baba ben o okulda daha fazla okumak istemiyorum.” Bunu söylerken 16 yaşındayım. İşte ben dedim ki “Ben artık burada yapamıyorum. Beni böyle daha iyisi sizin yanınıza, yakınınıza mı alsanız?” Babam da dedi ki “Gitmeyi sen istedin ve seni oradan alamam. Orada bir şekilde baş etmeyi öğreneceksin.” Yani ben orada kendimi böyle çok yalnız, terk edilmiş bir yerde... Çünkü seni getiriyorlar, koyuyorlar öyle, böyle hani barınaktaki şey gibi...*

*Katılımcı #3:*

*(4) Kesinlikle anne olduğum gün. Yani hiçbir şeye benzemiyor ve hani neyle tanımlarsın dedin ya, sorumluluk ve sonsuz bir sevgiyle tanımlıyorum. Çünkü gerçekten ciddi bir dönüm noktası.*

Bu verilen örneklerde, ilk anlatıcı parçasında anlatıcı destek ve yakınlık beklediği kişi tarafından reddedildiğini, kendini ya da ana kahramanı yakınlık ve bağ kurma arayışı sonucunda yalnız kalmış ve terk edilmiş olarak betimlemektedir. İkinci parçada ise, anlatıcı yakınlık kurduğu ve bakım verdiği bir ilişkiyi tarif etmektedir.

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde katılımcılardan keyifli, zor ve dönüm noktası anısı olmak üzere kendi yaşam öykülerinden üç farklı anlatımları istenmiştir.

Bu anlatılardaki araştırmaya konu olan etkenlik ve aidiyet temalarına dair bulgular kodlanarak yukarıda sunulmuştur. Bunun yanı sıra, katılımcılara sorulan sorulara cevaben aktarılan hikâyelerde benzerlikler ve ortak anlatılar göze çarpmaktadır.

En belirgin ortak anlatı, katılımcılardan kendileri için hayatlarının zor bir noktası ya da anısını belirleyip anlatması istendiğinde ölüm haberi almak, sevdiklerinin kaza geçirmesi ya da romantik ilişkinin bitmesidir. 37 katılımcıdan 10 tanesi ölüm haberi almak ya da sevdiğinin ölmesi, 7 tanesi bir yakınının kaza geçirmesi ya da hasta olması ve 4 tanesi ise romantik ilişkisinin bitmesinden bahsetmiştir. İkinci olarak bir diğer belirgin olarak ön plana çıkan anlatı konusu ise katılımcılardan kendileri için hayatlarında bir dönüm noktası olarak düşündükleri olayı belirleyip anlatması istendiğinde eğitim ya da iş sebebiyle ailelerinin evinden ayrılıp başka bir şehre taşınması olmuştur. 37 katılımcıdan 12 tanesi yaşam öykülerinde bu konuya benzer hikâyelerden bahsetmiştir.

Bu ortak anlatılardan ölüm haberi almaya örnek olarak aşağıda etkenlikte ve aidiyette farklılık da gösterebilen üç farklı katılımcının Zor Bir Anı anlatılarından örnekler sunulmaktadır.

*Katılımcı #7:*

*Etkenlik (1)*

*Aidiyet (2)*

*Dedem çok fazla güçten düşmüştü ve yalnız bırakılmaması gerekiyordu. Çünkü kendi başına bir şey yapmaya çalışınca düşme tehlikesi vardı... Nasıl oldu bilmiyorum işte... 5 dakikalık bir arada dedem ayağa kalktı ve düşüp kalçasını kırdı... Daha sonrasında dedem hastaneye kaldırıldı zaten. Hani yanına gidip geliyorduk, sohbet ediyordu, şey yapıyordu sorun yok. Tabii ki hareket edemiyordu kalçasında kırık olduğu için. Ama sonrasında ameliyata almaya karar verdiler... Dedemin durumunda aslında çok bir şey yoktu açıkçası, sağlıklıydı. Kırığından başka yani. Sonrasında dedemi ameliyata aldılar ve ameliyatta enfeksiyon kaptı. O sıralar Covid durumları da zaten biraz daha yüksek noktadaydı, şu zamanki kadar düşük değildi. Enfeksiyon kaptı ve kendine gelemedi bir daha ameliyattan sonra. ...Ancak babamlar yetişmeden dedem vefat etti.*

*Katılımcı #19:*

*Etkenlik (1)*

*Aidiyet (2)*

*...Amcamı o sene kaybetmiştim ve amcam benim babam gibidir. Çok yakınım, yakındık. O zaman hatırlıyorum mesela yani kalp krizi geçirmişti, hastaneye gitmişti ve bana durumun çok ciddi olmadığını söylemişlerdi. Ben de hem çocuk olduğum için biraz böyle buraya yeni gelmiş gezme tozma peşinde olduğum için belki de çok ciddiye almamıştım. Babamların söylediğine de dayanarak çok ciddiye almamıştım ve sonra amcamın maalesef vefat ettiğini öğrenmiştim. Bir hafta sonra kaybettiğimizi. O an yaşadığım o duyguyu geçirdiğim şok etkisini unutamıyorum. Yani donakalmıştım, yolda yürürken bir anda...*

*Katılımcı #36:*

*Etkenlik (1)*

*Aidiyet (2)*

*Bu olay da sınırim arkadaşımın ölmesiydi. 12. Sınıftaydım. Yani sınıftaydık. Sanırım sınav zamanı. O gün arkadaşım da gelecekti ama önceki gün konuştuk. Yakın arkadaşımdı 5 yıldır falan. Daha sonrasında sınava gelmedi. Trafik kazası olduğunu söylediler. Biz de ufak bir şey sanıp bir çiçek alıp gidiyorduk yani yanına. Ama ölmüş. Yoğun bakımdaydı işte. Sonra bir 5 gün falan hastanedeydik sınıf olarak. Ondan sonrasında öldü yani. Ve yani benim için ilk kayıp olduğu için sanırım çok önemli bir olaydı.*

İkinci olarak bir yakınının kaza geçirmesi ya da hasta olmasına dair yine aşağıda etkenlikte ve aidiyette farklılık da gösterebilen iki farklı katılımcının Zor Bir Anı anlatılarından örnekler sunulmaktadır.

*Katılımcı #8:*

*Etkenlik (1)*

*Aidiyet (2)*

*Yaklaşık bir 6 yıl önce falan babam bir kalp krizi geçirdi. O zaman dershaneye gidiyordum. Dershaneden çıktığım akşam babamı aradım ve içimde inanılmaz bir huzursuzluk vardı işte kendimi kötü hissettiğimi söyledim. Babam da beni aldı. Birlikte eve geldik. Yemek yemedim. İşte çok ders çalışıyorsun belki o yüzdendir falan dedi ve akşam benimle ilgilendi devamlı. Yani hiçbir şey yoktu yani gayet normaldi. Sabah 5'te uyandığında evde kimse yoktu. Sonra aradığımda anladım onları hastanede olduklarını. Eve gelip abim beni aldı... Babam yoğun bakımdaydı. kalp krizi geçirmiş ve işte bir doktor gelmiş ona bir stant takmışlar kalbini açabilmek için. İlk o zaman bu konuyla ilgili bir çaresizlik hissettim. Yani o benim müdahale edemeyeceğim bir andı. O yüzden kötüydü yani. Ben babamı bir de çok severim. Benim için çok kıymetli birisi. Onu kaybetmekten ilk defa korktum ve ilk defa gerçekten onun başına bir şey gelebileceğini hissettim.*

*Katılımcı #11:*

*Etkenlik (0)*

*Aidiyet (2)*

*Annem ameliyat olmuştu. Yaklaşık ben 11-12 yaşındayken. O süreçte olayların tam farkında değildim aslında ama işte o ameliyathaneye gidiş süreci vesaire hep gözümün önüne gelir herhangi bir hastalık durumu olduğunda. Çok yani benim için korku ve tamamen korku kaybetme korkusundan ibaret diyebilirim. ...Bir daha geri gelmemek ihtimalleri olduğunu düşünmüştüm. Korkmuştum, yalnız hissetmiştim. Aslında orada çok kişi olmamıza rağmen ve annem olmadığı için çok büyük bir boşluktaydım.*

Üçüncü olarak romantik ilişkinin bitmesine dair yine aşağıda etkenlikte ve aidiyette farklılık da gösterebilen iki farklı katılımcının Zor Bir Anı anlatılarından örnekler sunulmaktadır.

*Katılımcı #6:*

*Etkenlik (4)*

*Aidiyet (2)*



*Son kız arkadaşına ayrıldığım aklıma geldi. X'teydik yine, ilk ben haberi öğrendiğimde aslında şey; X ve X maçı vardı o gün, zaten ben maçları izlemeyi severim, giderim. Sanırım 37 ya da 40 maç sonra X ilk defa bir takıma yeniliyordu. Zaten yeniliyoruz moralim bozuk bir de kız arkadaşım yazdı, kavgalıydık biz onunla. İşte ben anladım bir şeylerin olduğunu, problemin olduğunu. Sonra eve gittiğimizde benim X'ten arkadaşlarım gelmişti, onlar çağırdılar sen de çık buluşalım, kız arkadaşını da çağır diye. Ben onu aradığımda gelmek istemediğini söyledi. Ben iyice şüphelenmeye başladım bir sorun olduğundan çünkü gelirdi. Sonra Instagram'dan fotoğrafları kaldırdı. Aradı- mesaj attı ve böyle böyle dedi. Ben ağlamaya başladım. Zaten benim için kötü bir andı.*

*Katılımcı #12:*

*Etkenlik (2)*

*Aidiyet (0)*

*Yakın zamanda işte bir böyle ayrılık yaşadım. Erkek arkadaşım ile yaşadığım bir ayrılıktı. Yani işte o, o beni en çok etkileyen şey o oldu. Çünkü böyle hani benim kurmayı hayal ettiğim aile modeli, benim ailem değil onu biliyorum. O modelden istemiyorum ben ama aynı modelden bulmuşum, aynısını görmüşüm, aynısını bulmuşum. O beni baya bir yıktı, hala böyle toparlamaya çalışıyorum.*

Son olarak, örnek olarak aşağıda etkenlikte ve aidiyette farklılık da gösterebilen üç farklı katılımcının dönüm noktası anlatılarından ayrılma konulu örnekler sunulmaktadır.

*Katılımcı #26:*

*Etkenlik (3)*

*Aidiyet (2)*

*Evden ilk çıktığım zaman liseye başlamıştım. Yatılı olarak okumuştum. Yani evden ilk ayrılışımdı kendi başıma. Ve tabii yurttan kalacaktım da ailemden uzak olacaktım. Bu olabilir. Dönüm noktasıydı belki, çünkü ondan sonra ailem*

*olmayacaktı tek şekilde Kendimi geliştirecektim. Bu benim için evet bir dönüm noktası.*

*Katılımcı #31:*

*Etkenlik (3)*

*Aidiyet (4)*

*Yani aslında birçok dönüm noktası vardır herhalde daha hatırlayamadığım ama benim için ilk olanlarından birini söylemem gerekirse liseye başlama dönemimi söyleyebilirim. Çünkü liseye başlayacağım zaman ilk defa yaşadığım yerden uzakta liseyi okudum. İlk defa ailemden uzaklaştım, ilk defa yaşadığım şehirden uzaklaştım. Lise çağındaki bir çocuk için bence gerçek anlamda ciddi ve büyük bir karar. Ailesinden uzakta okumak hele ki o yaşlarda. O yüzden benim için lise dönemi liseye geçiş dönemi diyebilirim. Şu anki arkadaşlarımın çoğunu zaten lise arkadaşlarım oluşturuyor. Yani arkadaş çevrem güzel mutlu olduğum anların oluşmasında yer alan çoğu şey lise dönemine ait.*

*Katılımcı #7:*

*Etkenlik (4)*

*Aidiyet (4)*

*Ben pandemiye Erasmus'tayken yakalandım. Yurt dışından dönmemem o sıra benim hayatımın dönüm noktalarından biri olduğunu düşünüyorum. Yani orada ben kendimi her anlamda geliştirdim ve kız arkadaşım ile orada tanıştım. Ondan dolayı benim hayatımda bir dönüm noktası oldu bu. .... Yani ben, ailem, aileyle yaşamaktan mutlu olan bir insanım genel olarak. Ancak kendi başıma yaşayınca da ben bu sorumluluğu alabiliyor muyum? Ben herhangi bir şekilde bütçemi yönetebiliyor muyum? Basit bir şekilde yalnız yaşayabiliyor muyum? Evi derli toplu tutabiliyor muyum? Bunları düşündüğümde ve bunlarda aslında güçlü olduğumu gördüm ve yalnız yaşamaya başlasam bile herhangi bir sorun yaşamayacağımı ya da aslında bu yalnızlığın içinde bir de komünite vardı orada. Yani sonuç olarak ben yurttaydım, ortak bir mutfak vardı, ortak bir banyo tuvalet vardı. Bunların iletişimi ne şekilde kurulacak, bir komünite içinde yaşamak da... Gerçi buna biraz daha, daha önceki hayatımdan da*

*alışkındım ama burada bunu yabancı insanlarla yapmak, farklı milletlerden insanlarla yapmak tecrübesi de biraz farklıydı yani bunu da başarabildiğimi gördüm orada.*



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, çalışmayı destekler nitelikteki araştırmaların tespit edilmesi kaynaklı literatür taraması sonucunda yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temalarının zihinselleştirme kapasitesi ile ilişkisinin incelenmesi ile ilgili araştırmanın hipotezlerinin doğruluğunun saptanmasına yönelik değerlendirmeler yer almaktadır. Çalışmadan elde edilen bulgular literatüre göre yorumlanmış ve tartışılmıştır.

Tartışma ve yorumlar; ilk olarak elde edilen nicel verilerle hipotezlerin sınanmasını ve ikinci olarak da araştırmada toplanan nitel verilere dayanarak dikkat çeken ortak anlatıların hipotezler dahilinde değerlendirilmesini içermektedir.

#### 4.1. Hipotezlerin Sınanması

Bu bölümde çalışmanın başında belirlenmiş hipotezler, elde edilen nicel bulgular yardımıyla test edilecek ve sonuçları nitel bulguların da yardımıyla tartışılacaktır.

##### 4.1.1. Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temaları ile zihinselleştirmenin demografik veriler açısından değerlendirilmesi

Etkenlik ve aidiyet temaları üç farklı yaşam öyküsü anlatısı açısından incelendiğinde; cinsiyet, yaş, gelir, eğitim süresi ve çalışma durumuna göre karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu durum katılımcıların birbirine oldukça benzer olmalarından kaynaklanmaktadır. Kişiler 18-29 yaş arasında benzer demografik olarak benzer kişilerden oluşmaktadır. Öte yandan dönüm noktası anlatıları incelendiğinde ilişki durumuna göre anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre ilişkisi olanlar olmayanlara göre dönüm noktası anlatılarında daha yüksek etkenlik puanları almışlardır. Literatürde ise aşk yaşamı öykülerini konu edinen ve bu anlatılarda etkenlik ve aidiyet temalarını inceleyen bir çalışmada ilişkisi olanlar olmayanlara göre daha yüksek aidiyet puanları almışlardır fakat etkenlik temasına dair bir fark bulunamamıştır (Dunlop, Hanley ve McCoy, 2019). Bulguların farklı olmasının sebebi katılımcılara yöneltilen sorudan kaynaklı olabilir. Öncelikle mevcut çalışmada bulunan fark kişilerin yaşamlarındaki dönüm noktası anlatılarında gözlenmiştir. Dönüm noktasına dair soruya yönelik anlatılarda romantik yakınlık kurabilen ve ilişki içinde olan katılımcıların aidiyet ve bağlılık hisleri onları

yaşamlarında daha etken olma konusunda destekliyor olabilir. Aidiyetin puanlamada direkt gözlenmemesinin sebebi sürecin örtük olarak gerçekleşmesi olabilir. Öte yandan, Dunlop ve çalışma arkadaşlarının (2019) çalışmasında ise katılımcılara yöneltilen soru aşk yaşamlarıyla ilgilidir. Bu soru katılımcıları direkt olarak aidiyet ile ilgili bir öykü anlatmaya yönlendirmiş olabilir. Bu durumda da kişilerin aidiyet, yakınlık ve diyalog gibi temaların daha sık ama değişim, dönüşüm ve eylemlilik temalarının daha az vurgulandığı öyküler anlatmış olmaları ve sonuç olarak etkenlik temasına dair bir çeşitlilik gözlenmemesi beklenebilir ((Dunlop, Hanley ve McCoy, 2019). Bu çalışmanın dışında ise ilişki durumu ile etkenlik ve aidiyet temalarını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmada kadınların zihinselleştirmenin öteki-odaklı boyutunu ölçen GZOT puanı erkeklerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ve bu sonuç önceki çalışmalarla uyumludur (Baron-Cohen ve diğerleri, 2001; Yıldırım ve diğerleri, 2011). Buna göre çalışmamızda da bulunmuştur ki kadınlar erkeklere göre daha iyi öteki-odaklı zihinselleştirme yapabilmektedir.

#### **4.1.2. Yaşam öyküsü anlatılarında etkenlik ve aidiyet temalarının nicel veriler aracılığıyla incelenmesi**

Elde edilen bulgular neticesinde yaşam öyküleri boyunca etkenlik ve aidiyet temaları incelendiğinde ve toplam değerler üzerinden değerlendirildiğinde iki tema arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki gözlenmiştir. Buna göre bu çalışma göstermiştir ki yaşam öykülerinde kendilerini daha etken gören kişilerin aynı zamanda anlatılarında daha fazla aidiyet temasına rastlanır. Bu çalışmada diğer literatür bulgularında olduğu gibi toplam etkenlik ve toplam aidiyet puanları arasında ilişki saptanmıştır (Lind ve diğerleri, 2022; McLean ve diğerleri, 2020). Bu bulgular aşağıda daha detaylı olarak açıklanacaktır.

Literatür bulgularına bakıldığında mevcut çalışmanın sonucu çeşitli çalışmalarca desteklendiği görülmektedir. McLean ve çalışma arkadaşlarının (2020) yaptıkları çalışmada etkenlik ve arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmanın kodlama sürecinde kullanılan yöntem mevcut çalışmada da uygulanmıştır ve benzer bir sonuç bulunmuştur (McLean ve diğerleri, 2020). Ayrıca yine mevcut çalışmanın sonucuna benzer olarak, BKB hastaları ile yapılan karşılaştırmalı bir çalışmada da

genel etkenlik ve aidiyet puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Lind ve diğerleri, 2022). Bu sonuçlara karşılık literatürde farklı sonuçlar da vardır. Örneğin daha önce etkenlik ve aidiyet ile ilgili yapılan bir çalışmada iki tema arasında bir ilişki bulunamamıştır çünkü bu çalışmada değişkenlerin tanımları ve ölçme metotları yukarıda örnek verilen diğer çalışmalarinkinden farklıdır (Helgeson ve Fritz, 1999). Bu çalışmanın farklı sonuçlara sahip olmasının sebebi etkenlik ve aidiyet temalarının kodlamasındaki yöntem farklılığı olabilir. Buna göre, Helgeson ve Fritz (1999) çalışmalarında etkenlik ve aidiyet temalarını kendi içlerinde dengelenmemiş etkenlik ve dengelenmemiş aidiyet olarak iki farklı kategoriye daha ayırmaktadır. Yüksek puanlar etkenlik ve aidiyet olarak düşük puanlar ise dengelenmemiş etkenlik ve dengelenmemiş aidiyet olarak kodlanmıştır. Bu durumda da mevcut çalışmada bulunan etkenlik puanları arttıkça aidiyet puanlarının da arttığı sonucu Helgeson ve Fritz'in (1999) çalışmasında bulunamamıştır.

Literatürde genellikle belli klinik gruplarda ya da popülasyonlarda etkenlik ve aidiyet temalarının seyrine bakılmış (Adler, 2012; Adler ve diğerleri, 2012; Lind ve diğerleri, 2019) fakat ikisi arasındaki ilişki üzerine odaklanılmamıştır. Yine de iki tema arasında pozitif yönlü bir ilişki olması bir açıdan da ilginçtir çünkü bu iki tema aynı zamanda farklı araştırmacılar tarafından bir bakıma insan deneyiminin hayat boyunca iki ucu olarak görülmüş ve bir yanda ayrılmak, bağımsız olmak ve diğer yanda da bağ kurmak, topluluğa uymak, birlik içinde kalmak gibi motivasyonlara karşılık gelmiştir (Blatt, 2008; Helgeson, 1994; McAdams ve diğerleri, 1996; Wiggins, 1991).

Bu çalışmanın sonucu etkenlik ve aidiyet arasındaki karşıtlık ilişkisi yerine aynı anda var olan ilişkiyi desteklemektedir. Bunun sebebi bu iki kavrama nasıl yaklaşıldığından kaynaklanıyor olabilir. Örneğin Blatt (2008) depresyonun farklı karakteristiklerini tanımlarken bu iki temaya benzer olarak kendini tanımlama ve ilişkisellik kişilik özelliklerini kullanmıştır. Bu yaklaşımda bu kavramlar birbirinin karşısında durmakta ve bir kişinin hangi yönde daha baskın olduğunu göstermektedir. Helgeson ve Fritz (1999) de bu benzer şekilde etkenlik ve aidiyetin birbirleriyle olan ilişkilerini ayrıca kategorilendirip iki temayı ayırarak bağımsızlaştırmıştır. Öte yandan McAdams ve çalışma arkadaşlarının (1996) kavramsallaştırdığı ve anlatsal kimlik literatürüne konu olduğu kadarıyla bu iki motivasyon birbirinden ayrı olarak değerlendirilmiş ve kendi içlerinde negatif/pozitif ya da varlık/yokluk üzerinden

sonuçlara varılmıştır (McLean ve diğerleri, 2020). Hem bu çalışmayı hem de anlatsal kimlik araştırmalarını destekler nitelikte olarak, sonuçlar bir kişinin hem eylemleri üzerinde etken olabildiğini ve bireysel olarak değişime yön verebildiğini hem de bir kişi ya da bir grupla yakınlık, dostluk ve aidiyet aradığını ve bunların karşılanması için çabaladığını göstermektedir (Adler, 2012; Helgeson, 1994; Hirokawa ve Dohi, 2007; Jensen ve diğerleri, 2021; Lind, Jørgensen, ve diğerleri, 2019).

Buradan yola çıkarak kişi için kendi eylemleri üzerinde bir kontrolü olmadığını düşünen, farklı olayların öylece ona karşı ortaya çıktığı ve kişiyi mağdur konumuna hapsettiğini hisseden kişi yakın ilişkiler kurmada ve sürdürmede, ötekilerin onu terk ettiği ve reddettiği ve böylece yalnız kaldığı durumlarla karşılaştığı sonucuna varılabilir. Tam da bu noktada bu araştırmanın çıkış noktasına geri dönmek mümkün (Jensen ve diğerleri, 2021) çünkü bu bahsi geçen hem aidiyetin hem etkenliğin çok zayıf kaldığı bir kişi tam da zihinselleştirme aracılığıyla anlaşılabilen BKB'ye denk gelmektedir (Lind, Jørgensen, ve diğerleri, 2019). Bu çalışmada klinik bir grupla çalışılmadığı için açık sonuçlara ulaşmak mümkün değildir. Fakat literatür sonuçları bir araya getirildiğinde, yani BKB özellikleri gösteren kişilerle yapılan etkenlik ve aidiyeti konu alan anlatsal kimlik çalışmaları ve yine aynı grupta yapılan zihinselleştirme kapasitelerini ölçen çalışmalar beraber düşünöldüğünde etkenlik ve aidiyet temalarının zihinselleştirme kapasitesi arasındaki ilişki görünür olabilir (Jensen ve diğerleri, 2021). Bu konuya yönelik klinik grupların da dahil olduğu hem etkenlik ve aidiyet temalarını hem de zihinselleştirme kapasitelerini inceleyen başka çalışmalara ihtiyaç vardır.

#### **4.1.3. Zihinselleştirme ve etkenlik teması arasındaki ilişkinin incelenmesi**

Zihinselleştirminin kendi-odaklı boyutunu ölçen BİFÖ ve öteki-odaklı boyutunu ölçen GZOT sonuçları ile anlatsal kimliğin alt boyutlarından etkenlik temasının toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmanın başında etkenlik teması ve zihinselleştirminin herhangi bir boyutu arasında pozitif yönlü bir ilişki beklenmekteydi. Literatürde de bunu destekleyecek şekilde etkenlik temasına karşılıklı gelecek şekilde kendi eylemlerini üstlenebilme ve kişinin bütönsel bir kendilik oluşturması ile zihinselleştirme açasından gelişimi arasında önemli bir ilişki olduğu tartışılmıştır (Gergely, 2002).

Bu çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde şizofreni tanısı almış hastalarla yapılmış bir çalışmada etkenlik ve zihinselleştirme arasında direkt bir ilişki bulunamamıştır. Yine de yapılan karşılaştırmada kontrol gruba göre şizofren hastalarda hem etkenlik hem de zihinselleştirme işlevselliklerinde bozulmalara rastlanmıştır (Schimansky ve diğerleri, 2010). Ayrıca, yetkin bir zihinselleştirme kapasitesinin kişinin etkenliğinde ya da eylemlilik kapasitesinde oldukça temel bir yere sahip olduğu varsayımından yola çıkarak, bir başka çalışma otizmlili bireylerle yapılan bir çalışma otizmlili bireylerde zihinselleştirme kusurlarına rastlanmış olsa da etkenlik açısından önemli bir fark ve zihinselleştirme ile arasında direkt bir ilişki bulunamamıştır (David ve diğerleri, 2008). Bu sebeple mevcut çalışmanın sonuçları literatür bulgularıyla uyumludur.

Bu çalışmada zihinselleştirme ve etkenlik arasında ilişki olarak bir sonuç bulunamamış olsa da benzer diğer çalışmalar özellikle klinik gruplarla kontrol grupların karşılaştırıldığı ve bu iki değişkenin psikolojik işleyişin iki önemli değişkeni olduğuna dair bulgular vardır (Lind ve diğerleri, 2020; Lysaker ve diğerleri, 2002; Schimansky ve diğerleri, 2010). Klinik bir gruba karşılaştırılmalı bir araştırma modelinde zihinselleştirme ve etkenlik düzeyleri arasındaki değişiklikleri farklı gruplar açısından görmek mümkün olabilirdi. Bu sebeple bu alanda daha fazla çalışma ve karşılaştırılmanın mümkün olduğu farklı grupların dahil edildiği araştırmalar yapılmasına ihtiyaç vardır.

Bununla beraber, bu çalışmada nitel ve nicel araştırma yöntemleri kullanılması sebebiyle ve nitel araştırmaların gerektirdiği çaba ve zaman dolayısıyla araştırmadaki toplam katılımcı sayısı 37'dir. Bu sayı nicel yöntemlerle anlamlı bir sonuca ulaşmak için oldukça azdır. Araştırmadaki katılımcı sayısı genişletilerek uygulandığında değişkenler arasında anlamlı bir sonuç bulmak mümkün olabilir.

Son olarak bu çalışmada değişkenlerin sadece ilişki analizi incelenmiştir. Bu sebeple iki değişken arasında ilişki bulunamamış olsa da farklı türden istatistiksel analizlerin ve farklı değişkenlerin dahil olacağı araştırmalarda zihinselleştirme ve aidiyet arasındaki ilişki daha görünür olabilir.



#### 4.1.4. Zihinselleştirme ve aidiyet teması arasındaki ilişkinin incelenmesi

Zihinselleştirmenin kendi-odaklı boyutunu ölçen BİFÖ ve öteki-odaklı boyutunu ölçen GZOT sonuçları ile anlatısal kimliğin alt boyutlarından aidiyet temasının toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmanın başında aidiyet teması ve zihinselleştirmenin herhangi bir boyutu arasında pozitif yönlü bir ilişki beklenmekteydi. Aidiyet teması ile zihinselleştirme arasındaki ilişkiye farklı yaşam öyküleri açısından bakıldığında ise kendi-odaklı zihinselleştirme yani BİFÖ ile katılımcıların aktardıkları zor yaşam anlarındaki aidiyet puanları arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Yani kendi deneyimleri hakkında düşünebilen ve içe bakabilen kişiler zor anlarında aidiyet hissedebilen, yakınlık ve bağ arayan kişiler olma eğilimindedir.

Zihinselleştirme ve aidiyet, yakınlık arayışı veya ilişkisellik arasındaki direkt ilişkiyi inceleyen çalışma sayısı oldukça azdır. Olan çalışmalarda da bu çalışmayı destekler nitelikte, zihinselleştirme ve aidiyet toplam puanları arasında ilişki bulunamamıştır (Lind, Jørgensen, ve diğerleri, 2019). Öte yandan anlatılan öykü içeriğini de göz önünde bulundurarak zihinselleştirme ve aidiyet ilişkilerini inceleyen çalışmalar bulunamamıştır. Literatürde mevcut çalışmaya benzeyen ya da destekleyen çalışmaların olmamasının sebebi bu kavramların klinik psikoloji açısından yeni araştırma alanları olmasıdır. Aynı zamanda yapılan çalışmaların modelleri genellikle belirli psikopatolojik özelliklere sahip grupların burada kullanılan kavramlar üzerinden karşılaştırılmasını içerir (Cowan, Mittal ve McAdams, 2021; Holm, Thomsen ve Bliksted, 2018; Jensen ve diğerleri 2020; Jensen ve diğerleri, 2021). Bu çalışmada ise belirli bir psikopatoloji içeren grupla çalışılmamıştır ve onun yerine sadece değişkenlerin ilişkilerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Buna ek olarak genellikle gruplar arası karşılaştırmalarda önemli farklar olduğu bulunan zihinselleştirme, etkenlik ve aidiyet değişkenlerinin kendi aralarında ilişki gözlemlenebilir değildir (Lind ve diğerleri, 2022). Bu durumun bu çalışmadaki sebebi katılımcı sayısı olabilir. Araştırma nitel veri toplama yöntemlerini içerdiği için her bir katılımcı adına önemli bir çabayı gerektirmektedir. Bununla beraber nitel olarak toplanan veriler ardından nicel puanlara çevrilerek ilişki analizi yapıldığı için araştırmanın katılımcı sayısı ilişkisi göstermede zayıf kalmıştır.

Araştırmada bulunan anlamlı bulunan ilişki kendi-odaklı zihinselleştirme ve zor yaşam anılarındaki aidiyet puanları arasındadır ve pozitif yönlüdür. BİFÖ'den yüksek puan alan kişiler, içsel deneyimlerinin daha farkında ve bunlar üzerine düşünmeye daha açık olma eğilimindedirler ve ayrıca davranışlarının daha fazla farkındadırlar. Duygusal durumlarıyla daha uyumludurlar ve bunları değiştirebilirler ve temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama olasılıkları daha yüksektir (Brown ve Ryan, 2003). Zihinselleştirme, basitçe ifade etmek gerekirse, başkalarının ve kendisinin davranışlarını duygular, düşünceler, inançlar ve arzular gibi altta yatan zihinsel durumlar açısından yorumlama kapasitesini ifade eder (Fonagy ve diğerleri, 2002). Bu ilişki kurma becerisinin temeli olarak büyük önem taşır. Bunun sebebi zihinselleştirmenin, kişinin başkalarıyla psikolojik olarak bağlı olduğuna, onları tanıdığına, onlar tarafından sevildiğine ve önemsendiğine ve anlaşıldığına dair açık veya örtük duyguların da temelini oluşturmasıdır. Böylece kişiler zihinselleştirerek ötekilere karşı tutumlarını ve davranışlarını biçimlendirir ve bu da kişinin ötekilerle ilişkilerinde kendi temsillerini geliştirmesini sağlar (Fearon ve diğerleri, 2006). Böylece bu sonuç aracılığıyla kendi deneyimleri hakkında düşünebilen ve içe bakabilen kişiler zor anılarında aidiyet hissedebilen, yakınlık ve bağ arayan kişiler olma eğiliminde oldukları çıkarımı yapılabilir.

Bu ilişki zihinselleştirmenin ilişkisel travmadaki rolü ile ilişkilendirilebilir. Çok sayıda çalışma da kişiyi destekleyen veya güvенеbileceği birinin olduğunu akılda tutabilmeyi temsil eden güvenli bağlanma ile zihinselleştirme kapasitesi arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Bączkowski ve Cierpiatkowska, 2015; Santoro ve diğerleri, 2021). Buna göre hayatın zor anları, kişinin kendi zihninin yalnız olduğu hissiyle birleştiğinde travmatik hale gelir. Çünkü yakın sosyal ilişkilerde erişilebilir başka bir zihin, korkutucu ve başka türlü ezici bir deneyimi çerçeveleyebilmeyi sağlayan sosyal bağı sağlar (Allen ve diğerleri, 2010).

#### **4.1.5. Yaşam öykülerinin etkenlik ve aidiyet temaları açısından nitel veriler aracılığıyla incelenmesi**

Çalışmada 18-29 yaş arası 37 katılımcıdan toplanan yaşam öyküsü anlatılarında aktarılan hikâyelerde benzerlikler ve ortak anlatılar göze çarpmaktadır. Buna göre katılımcılarda en belirgin ortak anı ve tema olarak, hayatlarında zorlandıkları ve keyifsiz olarak belirledikleri anılar olan sevdikleri kişinin ölmesi, romantik

ilişkilerinin sonlanması ya da bir hastalık ya da kaza sebebiyle yakınlarını kaybetmekten korktukları anlar olmuştur. İkinci olarak da katılımcılardan yaşam öykülerinde bir dönüm noktası olarak düşündükleri olayı belirleyip anlatması istendiğinde eğitim ya da iş sebebiyle ailelerinin evinden ayrılıp başka bir şehre taşınmaları olmuştur. Çalışma sonunda bu öyküler bireysel değerlendirilerek etkenlik ve aidiyet temaları açısından kodlanmış olsa da birçok kişinin ortak olarak aynı soruya benzer cevapları vermeleri dikkate değerdir. Bu bölümde yaşam öykülerindeki ortak anlatılar araştırmanın nitel bulgularına dayanarak etkenlik ve aidiyet teması çerçevesinde tartışılacaktır.

Etkenlik ve aidiyet, insan motivasyonunun iki temel ucu olarak birçok kuramcı tarafından farklı isimlerle adlandırılmıştı (Blatt, 2008; Helgeson ve Fritz, 1999; McAdams ve diğerleri, 1996; Wiggins, 1991). Etkenlik; bağımsızlık, özerklik ve ayrılma yoluyla kendini tanımlama isteği olarak tanımlanabilir. Yetkinlik, ustalık ve güç temalarını ifade eder. Aynı zamanda kişinin kendisine ve ayrılığa odaklanmasıyla ilişkilendirilir. Buna karşılık aidiyet; karşılıklı bağlılık, şefkat, besleyicilik, yardım ve paylaşım yoluyla ifade edilen, insanın ötekilerle bağ ve ilişki kurma ihtiyacını ifade eder (Singer, 2005). Bu iki motivasyonel tema, her bireyin yaşam seyri boyunca farklı ve zaman zaman çatışan roller oynar. Kişilerin farklılıklarıyla kendilerini tanımlama (self-definiton) ve bağ kurup ilişkilene ihtiyacı arasında kurdukları denge, genellikle yaşam öyküsünün tonunu ve anlatılış tarzını da belirlemektedir (McAdams, 1988).

Katılımcıların 18-29 yaş arasında oldukları, yani genç yetişkinlik döneminde (Wilkinson ve Dunlop, 2020) oldukları da göz önünde bulundurulunca aktardıkları zorlu anılardaki ayrılık öyküleri ve dönüm noktaları anılardaki evden ayrılma ve bağımsızlaşma öyküleri etkenlik ve aidiyet temalarının yaşam öykülerinde aslında ne kadar da önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, aynı zamanda etkenlik ve aidiyet arasındaki kurmaya çalıştıkları dengeye örnek olmaktadır. Katılımcılar, buldukları yaş dönemi açısından, genç yetişkinlik, kimliklerinin keşfi ve bağımsızlaşma çabası içerisinde oldukları (Erikson, 1963; Robins ve diğerleri, 2001). Bu bir yönüyle ayrılma-bireyleşme sürecini anımsatmaktadır.

Bebeklik döneminde bütünlüklü bir benlik duygusunun ve başkalarıyla ilişki kurma kapasitesinin (Mahler, Pine ve Bergman, 2000) ergenlik döneminde ise ebeveynlerden psikolojik bağımsızlığın -- ikinci bireyleşme (Blos, 1967) oluşmasına

karşılık gelen ayrışma-bireyleşme süreci, yaşam boyunca devam eden bir gelişim seyrine sahiptir ve genç yetişkinlikte meydana gelen ise benliğin detaylandırılması ve nesnelere farklılaşmanın süregiden süreci olarak üçüncü bireyleşmedir (Colarusso, 1990).

Etkenlik kişinin birey olarak varoluşunu yansıtırken, aidiyet bireyin parçası olduğu daha büyük bir organizmaya katılımını yansıtır (Helgeson ve Fritz, 1999). McAdams'ın (2001) belirttiği gibi kişinin kendisi ve sosyal dünyası kimliğin ortak yazarıdır. Aile ile olan ilişkiler ve diğer yakın kişilerin, genç yetişkinlikte psikososyal gelişimi destekleyen, kendileriyle ilgili tanımlamaların olduğu mikro-sosyal bağlamlar olarak görülebilir (Schachter ve Ventura, 2008; Weinmann ve Newcombe, 1990). Kişinin bilişsel, ego ve ahlaki gelişiminin temelinde bireyselleşme ihtiyacı yatarken, sağlıklı ve uyumlu kimlik gelişimi için etkenlik ve aidiyet arasında bir denge, yani kişinin önemli başkaları için önemli olduğu ve onları önemseydiği deneyimi gereklidir (Erikson, 1963). Kimlik gelişimi ve ayrılma-bireyleşme süreci genellikle, bireylerin kendi başlarına olduğu kadar başkalarıyla etkileşim içinde ve toplumun daha geniş bağlamı içinde yeterli şekilde işlev görmelerini sağlayan kapasitelerin kazanılmasını tanımlayan psikososyal olgunlaşma ile ilişkilidir (Greenberger ve Sørensen, 1974).

Yaşam öykülerinde zor bir anı olarak ayrılık teması çevresinde hikâyelerin anlatılmasının bu kadar ön plana çıkmasının bir diğer sebebi de kültür olabilir. Anlatıya dayalı kimlik oluşumunu etkileyen önemli faktörler oldukça kültürelidir. Sonuç olarak, araştırmacılar genellikle yaşam öyküsünü belirli bir kültürel bağlam içinde sürekli geliştiği öne sürmüşlerdir (McAdams ve Olson, 2010). Katılımcılar zor anılarda cinsiyete göre karşılaştıklarında etkenlik ve aidiyet temaları arasında belirgin bir fark bulunamamıştır. Bireyselleşmenin oldukça önemli olduğu bilindiği Batı toplumlarında, örneğin ABD, cinsiyetler arası farklılıkların olduğu gözlenmiştir. Buna göre erkekler genelde kadınlara etkenlikte daha yüksek, kadınlar ise aidiyette erkeklere göre daha yüksek düşük puanlar almışlardır (Hsu ve diğerleri, 2021; McAdams, 2004). Bununla beraber de batı toplumunun genel olarak etkenlikte yüksek olduğu çünkü bağımsızlığın, bir fark yaratmanın ve kendini tanımlamanın önem ve değer verdiği tartışılmıştır (McAdams, 2004).

Karşılıklı bağıllık ve bağımsızlık kavramları, sosyal hayata ve kimliğe yönelik toplulukçu ve bireyci kültürle yakından ilişkilidir. Buna göre Türkiye'nin de kültürel olarak dahil olduğu toplulukçu kültürler birçok açıdan çeşitlilik gösterse de, bu kültürler kişiler arası bağıllık, sosyal yükümlülük ve uyumluluk üzerine nispeten kapsamlı bir odaklanmayı paylaşmaktadır (Kagitcibasi, 2005). Aynı zamanda ortak hedeflere, grup uyumuna ve paylaşılan kimliklere yüksek değer verir ve bireylerin sorunsuz bir şekilde uyum sağlamasına ve diğerleriyle iyi geçinmesine olanak tanıyan davranışları teşvik ederler (Markus ve Kitayama, 1998; Pillemer, 1998; Triandis, 1989). Kolektivist kültürlerde benlik, bireysel özelliklere göre değil ilişkiler açısından kavramsallaştırılır (Markus ve Kitayama, 1991). Bunun aksine, bireyci toplumlar bireysellik, kendini ifade etme ve kişisel benzersizlik ile ilişkili nitelikleri vurgular (Fiske ve diğerleri, 1998; Wang ve Leichtman, 2000). Geniş anlamda, kendini gerçekleştirmeyi, bireyselleşmeyi ve özerkliği teşvik ederler (Pillemer, 1998). Bu anlamda bakıldığında, ortak olarak önemli görülen anılarda katılımcıların ilişkisel olarak anlatılarının bireysel talihsizlik ya da başarı hikayelerinin önüne geçmiş olması bulunan kültürün özelliklerine de karşılık gelmektedir.

## SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı, 18-29 yaş arası genç yetişkinlerin anlatısal kimliklerinin şekillenmesinde rol oynayan deneyimlere dayalı anlatılarının etkenlik, aidiyet ve zihinselleştirme kapasiteleri ile arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada, genç yetişkinlerin yaşam öyküsü anlatıları (keyifli bir anı, zor bir anı ve dönüm noktası) etkenlik ve aidiyet temaları çerçevelerinde incelenerek, bu anlatı özelliklerinin zihinselleştirme ile ilişkisi araştırılmıştır. Çıkan sonuçlar aşağıda listelenmiştir.

Etkenlik ve aidiyet temaları üç farklı yaşam öyküsü anlatısı açısından incelendiğinde cinsiyet, yaş, gelir, eğitim süresi ve çalışma durumuna göre karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Dönüm noktası anlatıları incelendiğinde ilişki durumuna göre anlamlı fark bulunmuştur. İlişkisi olanlar olmayanlara göre dönüm noktası anlatılarında daha yüksek etkenlik puanları almışlardır.

Elde edilen bulgular neticesinde yaşam öyküleri boyunca etkenlik ve aidiyet temaları incelendiğinde ve toplam değerler üzerinden değerlendirildiğinde iki tema arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki gözlenmiştir.

Zihinselleştirmenin kendi-odaklı boyutunu ölçen BİFÖ ve öteki-odaklı boyutunu ölçen GZOT sonuçları ile anlatısal kimliğin alt boyutlarından etkenlik temasının toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Zihinselleştirmenin kendi-odaklı boyutunu ölçen BİFÖ ve öteki-odaklı boyutunu ölçen GZOT sonuçları ile anlatısal kimliğin alt boyutlarından aidiyet temasının toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Aidiyet teması ile zihinselleştirme arasındaki ilişkiye farklı yaşam öyküleri açısından bakıldığında ise kendi-odaklı zihinselleştirme yani BİFÖ ile katılımcıların aktardıkları zor yaşam anılarındaki aidiyet puanları arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Bu çalışmada zihinselleştirme ve etkenlik arasında ilişkisel olarak bir sonuç bulunamamış olsa da benzer diğer çalışmalar özellikle klinik gruplarla kontrol grupların karşılaştırıldığı ve bu iki değişkenin psikolojik işleyişin iki önemli değişkeni olduğuna dair bulgular vardır (Lind, Vanwoerden, ve diğerleri, 2020; Lysaker ve diğerleri, 2002; Schimansky ve diğerleri, 2010). Klinik bir grupta karşılaştırılmalı bir araştırma modelinde zihinselleştirme ve etkenlik düzeyleri arasındaki değişiklikleri farklı gruplar açısından görmek mümkün olabilir (Cowan ve diğerleri, 2021; Holm ve diğerleri, 2018; Jensen ve diğerleri, 2020, 2021). Bu sebeple bu alanda daha fazla çalışma ve karşılaştırılmanın mümkün olduğu farklı grupların dahil edildiği araştırmalar yapılmasına ihtiyaç vardır.

Ayrıca anlatısal kimlik ve zihinselleştirme ilişkisine dair yapılmış az sayıda kısıtlı araştırmalar genellikle klinik grupların sağlıklı kontrol gruplarla karşılaştırılması üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu araştırmadaki kısıtlı zaman ve çaba sebebiyle araştırma klinik gruplara dayanan bir veri grubu sunamamaktadır.

Araştırmada kullanılan etkenlik ve aidiyet kodlama şemasının geliştirilmesi gerekmektedir. Araştırmanın nitel sonuçlarından da gözlemlendiği üzere özellikle negatif duygulanıma sahip olan her anlatı negatif aidiyet anlamına gelmemektedir. Mevcut kodlama yönteminde (McLean ve diğerleri, 2018) ise ilişkisel olarak negatif duygulanım, örneğin ayrılık, aidiyette daha düşük puanlara denk gelmektedir. Hayatında yakınlık kurmayı ve ilişkiselliği, aidiyeti önemseyen kişiler için sevdiklerini kaybetmek, onların ölümleriyle karşı karşıya kalmak ya da gerçek anlamıyla kaybetmekten korkmak; yaşam öykülerinde zorlandıkları önemli anılardan biri olarak anlatılması bir yandan da onların ne kadar bu temayı önemsediklerini de göstermektedir. Her ne kadar bu kişiler etkenlik ve aidiyette farklılık gösterebilirler de tematik olarak yaşam öykülerindeki önemi göstermişlerdir.

## KAYNAKÇA

- Adler, J. M., Chin, E. D., Kolisetty, A. P. ve Oltmanns, T. F. (2012). The distinguishing characteristics of narrative identity in adults with features of Borderline Personality Disorder: An empirical investigation. *Journal of personality disorders*, 26(4), 498-512. doi:[10.1521/pedi.2012.26.4.498](https://doi.org/10.1521/pedi.2012.26.4.498)
- Adler, J. M., Dunlop, W. L., Fivush, R., Lilgendahl, J. P., Lodi-Smith, J., McAdams, D. P., ... Syed, M. (2017). Research Methods for Studying Narrative Identity: A Primer. *Social Psychological and Personality Science*, 8(5), 519-527. doi:[10.1177/1948550617698202](https://doi.org/10.1177/1948550617698202)
- Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F. L. ve Houle, I. (2016). The Incremental Validity of Narrative Identity in Predicting Well-Being: A Review of the Field and Recommendations for the Future. *Personality and Social Psychology Review*, 20(2), 142-175. doi:[10.1177/1088868315585068](https://doi.org/10.1177/1088868315585068)
- Adler, J. M., Skalina, L. M. ve McAdams, D. P. (2008). The narrative reconstruction of psychotherapy and psychological health. *Psychotherapy Research: Journal of the Society for Psychotherapy Research*, 18(6), 719-734. doi:[10.1080/10503300802326020](https://doi.org/10.1080/10503300802326020)
- Allen, J. G. (2001). *Traumatic relationships and serious mental disorders*. Chichester ; New York: Wiley.
- Allen, J. G. (2013). *Restoring mentalizing in attachment relationships: Treating trauma with plain old therapy* (1st ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Pub., Inc.
- Allen, J. G., Bleiberg, E. ve Haslam-Hopwood, T. (2010). Mentalizing as a Compass for Treatment.
- Allen, J. G., Fonagy, P. ve Bateman, A. (2008). *Mentalizing in clinical practice* (1st ed.). Washington, DC: American Psychiatric Pub.
- Angyal, A. (1951). A Theoretical Model for Personality Studies. *Journal of Personality*, 20(1), 131-142. doi:[10.1111/j.1467-6494.1951.tb01517.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1951.tb01517.x)
- Arntz, A., Bernstein, D., Oorschot, M. ve Schobre, P. (2009). Theory of mind in borderline and cluster-C personality disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(11), 801-807. doi:[10.1097/NMD.0b013e3181be78fb](https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181be78fb)
- Bach, B. ve Simonsen, S. (2021). How does level of personality functioning inform clinical management and treatment? Implications for ICD-11 classification of personality disorder severity. *Current Opinion in Psychiatry*, 34(1), 54-63. doi:[10.1097/YCO.0000000000000658](https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000658)
- Bączkowski, B. M. ve Cierpiałkowska, L. (2015). Mentalization within close relationships: The role of specific attachment style. *Polish Psychological Bulletin*, 46(2), 285-299. doi:[10.1515/ppb-2015-0035](https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0035)



- Bakan, D. (1966). *The duality of human existence: Isolation and communion in Western man* (First Edition, Thus.). Beacon Press.
- Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Hill, J., Raste, Y. ve Plumb, I. (2001). The “Reading the Mind in the Eyes” Test revised version: A study with normal adults, and adults with Asperger syndrome or high-functioning autism. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 42(2), 241-251.
- Baron-Cohen, Simon, Jolliffe, T., Mortimore, C. ve Robertson, M. (1997). Another Advanced Test of Theory of Mind: Evidence from Very High Functioning Adults with Autism or Asperger Syndrome. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38(7), 813-822. doi:[10.1111/j.1469-7610.1997.tb01599.x](https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1997.tb01599.x)
- Baron-Cohen, Simon, Leslie, A. M. ve Frith, U. (1985). Does the autistic child have a “theory of mind” ? *Cognition*, 21(1), 37-46. doi:[10.1016/0010-0277\(85\)90022-8](https://doi.org/10.1016/0010-0277(85)90022-8)
- Baron-Cohen, Simon, Wheelwright, S. ve Jolliffe, and T. (1997). Is There a “Language of the Eyes”? Evidence from Normal Adults, and Adults with Autism or Asperger Syndrome. *Visual Cognition*, 4(3), 311-331. doi:[10.1080/713756761](https://doi.org/10.1080/713756761)
- Baron-Cohen, Simon. (2000). Theory of mind and autism: A review. *International Review of Research in Mental Retardation* içinde , Autism (C. 23, ss. 169-184). Academic Press. doi:[10.1016/S0074-7750\(00\)80010-5](https://doi.org/10.1016/S0074-7750(00)80010-5)
- Bateman, A. ve Fonagy, P. (2006). Mentalizing and Borderline Personality Disorder. J. G. Allen ve P. Fonagy (Ed.), *Handbook of Mentalization-Based Treatment* içinde (ss. 183-200). Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd. doi:[10.1002/9780470712986.ch9](https://doi.org/10.1002/9780470712986.ch9)
- Bateman, A. ve Fonagy, P. (2010). Mentalization based treatment for borderline personality disorder. *World psychiatry: Official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 9(1), 11-15. doi:[10.1002/j.2051-5545.2010.tb00255.x](https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00255.x)
- Bateman, A. W., Ryle, A., Fonagy, P. ve Kerr, I. B. (2007). Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Mentalization Based Therapy and Cognitive Analytic Therapy Compared. *International Review of Psychiatry*, 19(1), 51-62. doi:[10.1080/09540260601109422](https://doi.org/10.1080/09540260601109422)
- Bauer, J. J. ve McAdams, D. P. (2000). Competence, Relatedness, and Autonomy in Life Stories. *Psychological Inquiry*, 11(4), 276-279.
- Bech, M., Elklit, A. ve Simonsen, E. (2015). Autobiographical memory in borderline personality disorder-A systematic review: Autobiographical memory in borderline personality disorder. *Personality and Mental Health*, 9(2), 162-171. doi:[10.1002/pmh.1294](https://doi.org/10.1002/pmh.1294)
- Beebe, B., Lachmann, F. ve Jaffe, J. (1997). Mother–infant interaction structures and presymbolic self- and object representations. *Psychoanalytic Dialogues*, 7, 133-182. doi:[10.1080/10481889709539172](https://doi.org/10.1080/10481889709539172)

- Beike, D. R., Lampinen, J. M. ve Behrend, D. A. (2004). *The Self and Memory*. Psychology Press.
- Benjamin, L. S. (2005). Interpersonal Theory of Personality Disorders: The Structural Analysis of Social Behavior and Interpersonal Reconstructive Therapy. *Major theories of personality disorder, 2nd ed* içinde (ss. 157-230). New York, NY, US: Guilford Press.
- Bion, W. R. (1962). *Learning from Experience*. London: Karnac Books.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241. doi:[10.1093/clipsy.bph077](https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077)
- Blatt, S. J. (2008). *Polarities of experience: Relatedness and self-definition in personality development, psychopathology, and the therapeutic process*. Polarities of experience: Relatedness and self-definition in personality development, psychopathology, and the therapeutic process (ss. xvi, 404). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi:[10.1037/11749-000](https://doi.org/10.1037/11749-000)
- Blatt, S. J. ve Auerbach, J. S. (2003). Psychodynamic measures of therapeutic change. *Psychoanalytic Inquiry, 23*, 268-307. doi:[10.1080/07351692309349034](https://doi.org/10.1080/07351692309349034)
- Blatt, S. J. ve Luyten, P. (2009). A structural–developmental psychodynamic approach to psychopathology: Two polarities of experience across the life span. *Development and Psychopathology, 21*(3), 793-814. doi:[10.1017/S0954579409000431](https://doi.org/10.1017/S0954579409000431)
- Blatt, S. J. ve Shichman, S. (1983). Two primary configurations of psychopathology. *Psychoanalysis & Contemporary Thought, 6*(2), 187-254.
- Blatt, S. J., Zuroff, D. C., Hawley, L. L. ve Auerbach, J. S. (2010). Predictors of sustained therapeutic change. *Psychotherapy Research, 20*(1), 37-54. doi:[10.1080/10503300903121080](https://doi.org/10.1080/10503300903121080)
- Blos, P. (1967). The Second Individuation Process of Adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child, 22*(1), 162-186. doi:[10.1080/00797308.1967.11822595](https://doi.org/10.1080/00797308.1967.11822595)
- Bo, S., Sharp, C., Beck, E., Pedersen, J., Gondan, M. ve Simonsen, E. (2017). First empirical evaluation of outcomes for mentalization-based group therapy for adolescents with BPD. *Personality Disorders, 8*(4), 396-401. doi:[10.1037/per0000210](https://doi.org/10.1037/per0000210)
- Bolton, D. ve Hill, J. (1996). *Mind, meaning, and mental disorder: The nature of causal explanation in psychology and psychiatry*. Mind, meaning, and mental disorder: The nature of causal explanation in psychology and psychiatry (ss. xix, 386). New York, NY, US: Oxford University Press.

- Bradley, R. ve Westen, D. (2005). The psychodynamics of borderline personality disorder: A view from developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 17(04). doi:[10.1017/S0954579405050443](https://doi.org/10.1017/S0954579405050443)
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. doi:[10.1037/0022-3514.84.4.822](https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822)
- Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (23. baskı.). Ankara: Pegem Akademi.
- Caligor, E., Kernberg, O. F., Clarkin, J. F. ve Yeomans, F. E. (2018). *Psychodynamic therapy for personality pathology: Treating self and interpersonal functioning* (First edition.). Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing.
- Campbell, C. ve Allison, E. (2022). Mentalizing the modern world. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 36(3), 206-217. doi:[10.1080/02668734.2022.2089906](https://doi.org/10.1080/02668734.2022.2089906)
- Choi-Kain, L. W. ve Gunderson, J. G. (2008). Mentalization: Ontogeny, Assessment, and Application in the Treatment of Borderline Personality Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 165(9), 1127-1135. doi:[10.1176/appi.ajp.2008.07081360](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.07081360)
- Colarusso, C. A. (1990). The Third Individuation: The Effect of Biological Parenthood on Separation-Individuation Processes in Adulthood. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 45(1), 179-194. doi:[10.1080/00797308.1990.11823516](https://doi.org/10.1080/00797308.1990.11823516)
- Cowan, H. R., Mittal, V. A. ve McAdams, D. P. (2021). Narrative identity in the psychosis spectrum: A systematic review and developmental model. *Clinical Psychology Review*, 88, 102067. doi:[10.1016/j.cpr.2021.102067](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102067)
- Csibra, G. ve Gergely, G. (2011). Natural pedagogy as evolutionary adaptation. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 366(1567), 1149-1157. doi:[10.1098/rstb.2010.0319](https://doi.org/10.1098/rstb.2010.0319)
- David, N., Gawronski, A., Santos, N. S., Huff, W., Lehnhardt, F.-G., Newen, A. ve Vogeley, K. (2008). Dissociation Between Key Processes of Social Cognition in Autism: Impaired Mentalizing But Intact Sense of Agency. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38(4), 593-605. doi:[10.1007/s10803-007-0425-x](https://doi.org/10.1007/s10803-007-0425-x)
- Decety, J. ve Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100. doi:[10.1177/1534582304267187](https://doi.org/10.1177/1534582304267187)

- Dimaggio, G., Semerari, A., Carcione, A., Nicolò, G. ve Procacci, M. (Ed.). (2007). *Psychotherapy of personality disorders: Metacognition, states of mind, and interpersonal cycles*. London ; New York: Routledge.
- Dunlop, W. L. (2021). Everything you wanted to know about redemptive stories\* (\*but were afraid to ask). *Journal of Research in Personality*, 92, 104078. doi:[10.1016/j.jrp.2021.104078](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104078)
- Dunlop, W. L., Hanley, G. E. ve McCoy, T. P. (2019). The narrative psychology of love lives. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 761-784. doi:[10.1177/0265407517744385](https://doi.org/10.1177/0265407517744385)
- Ensink, K. ve Mayes, L. C. (2010). The development of mentalisation in children from a theory of mind perspective. *Psychoanalytic Inquiry*, 30, 301-337. doi:[10.1080/07351690903206504](https://doi.org/10.1080/07351690903206504)
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*.
- Fearon, P., Target, M., Sargent, J., Williams, L. L., McGregor, J., Bleiberg, E. ve Fonagy, P. (2006). Short-term mentalization and relational therapy (SMART): An integrative family therapy for children and adolescents. *The handbook of mentalization-based treatment* içinde (ss. 201-222). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons, Inc. doi:[10.1002/9780470712986.ch10](https://doi.org/10.1002/9780470712986.ch10)
- Fırat, M., Kabakçı Yurdakul, I. ve Ersoy, aLİ. (2014). Bir Eğitim Teknolojisi Araştırmasına Dayalı Olarak Karma Yöntem Araştırması Deneyimi. *Journal of Qualitative Research in Education*, 1(2), 65-86. doi:[10.14689/issn.2148-2624.1.2s3m](https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.2s3m)
- Fivush, R. (2001). Owing experience: Developing subjective perspective in autobiographical narratives. *The self in time: Developmental perspectives* içinde (ss. 35-52). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. doi:[10.4324/9781410600684](https://doi.org/10.4324/9781410600684)
- Fonagy, P. (2000). Attachment and Borderline Personality Disorder. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1129-1146. doi:[10.1177/00030651000480040701](https://doi.org/10.1177/00030651000480040701)
- Fonagy, P. ve Bateman, A. (2019). Introduction. *Handbook of mentalizing in mental health practice (2. Baskı)* içinde (A. Bateman&P. Fonagy (Ed.), ss. 3-20). Washington: American Psychiatric Publishing.
- Fonagy, P. ve Bateman, A. W. (2006). Mechanisms of change in mentalization-based treatment of BPD. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 411-430. doi:[10.1002/jclp.20241](https://doi.org/10.1002/jclp.20241)
- Fonagy, P. ve Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1355-1381. doi:[10.1017/S0954579409990198](https://doi.org/10.1017/S0954579409990198)

- Fonagy, P. ve Luyten, P. (2016). A Multilevel Perspective on the Development of Borderline Personality Disorder. D. Cicchetti (Ed.), *Developmental Psychopathology* içinde (ss. 1-67). Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc. doi:[10.1002/9781119125556.devpsy317](https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy317)
- Fonagy, P. ve Luyten, P. (2018). Attachment, mentalizing, and the self. *Handbook of personality disorders: Theory, research, and treatment* içinde (W. J. Livesley&R. Larstone (Eds.)). The Guilford Press.
- Fonagy, P. ve Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679-700. doi:[10.1017/S0954579497001399](https://doi.org/10.1017/S0954579497001399)
- Fonagy, P. ve Target, M. (2000). Mentalization and personality disorder in children: A current perspective from the Anna Freud Centre. *The borderline psychotic child: A selective integration* içinde (ss. 69-89). Philadelphia, PA, US: Taylor & Francis. doi:[10.4324/9780203361153](https://doi.org/10.4324/9780203361153)
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. ve Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. (P. Fonagy, G. Gergely ve E. L. Jurist, Ed.) (1. bs.). Routledge. doi:[10.4324/9780429471643](https://doi.org/10.4324/9780429471643)
- Fonagy, P., Luyten, P. ve Strathearn, L. (2011). Borderline personality disorder, mentalization, and the neurobiology of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 32(1), 47-69. doi:[10.1002/imhj.20283](https://doi.org/10.1002/imhj.20283)
- Fonagy, P., Moran, G. S., Edgumbe, R., Kennedy, H. ve Target, M. (1993). The Roles of Mental Representations and Mental Processes in Therapeutic Action. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 48(1), 9-48. doi:[10.1080/00797308.1993.11822377](https://doi.org/10.1080/00797308.1993.11822377)
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A. ve Target, M. (1994). The Emanuel Miller Memorial Lecture 1992 The Theory and Practice of Resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(2), 231-257. doi:[10.1111/j.1469-7610.1994.tb01160.x](https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1994.tb01160.x)
- Frimer, J. A., Walker, L. J., Dunlop, W. L., Lee, B. H. ve Riches, A. (2011). The integration of agency and communion in moral personality: Evidence of enlightened self-interest. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(1), 149-163. doi:[10.1037/a0023780](https://doi.org/10.1037/a0023780)
- Fuchs, T. (2007). Fragmented Selves: Temporality and Identity in Borderline Personality Disorder. *Psychopathology*, 40(6), 379-387. doi:[10.1159/000106468](https://doi.org/10.1159/000106468)
- George, D. ve Mallery, P. (2009). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Study Guide and Reference, 17.0 Update* (10th edition.). Boston: Allyn & Bacon.
- Gergely, G. ve Watson, J. S. (1996). The social biofeedback theory of parental affect-mirroring: The development of emotional self-awareness and self-control in infancy. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 77 (Pt 6), 1181-1212.



- Gergely, Gyrgy. (2002). The Development of Understanding Self and Agency. U. Goswami (Ed.), *Blackwell Handbook of Childhood Cognitive Development* içinde (ss. 26-46). Malden, MA, USA: Blackwell Publishers Ltd. doi:[10.1002/9780470996652.ch2](https://doi.org/10.1002/9780470996652.ch2)
- Gilbert, T., Farrand, P. ve Lankshear, G. (2013). "I Don't Want to Live Like This Anymore": Disrupted Habitus in Young People "At Risk" of Diagnosis of Personality Disorder. *Youth & Society*, 45(3), 347-364. doi:[10.1177/0044118X11417979](https://doi.org/10.1177/0044118X11417979)
- Green, A. (1986). *On Private Madness*. International Universities Press, Inc.
- Greenberger, E. ve Sørensen, A. B. (1974). Toward a concept of psychosocial maturity. *Journal of Youth and Adolescence*, 3(4), 329-358. doi:[10.1007/BF02214746](https://doi.org/10.1007/BF02214746)
- Habermas, T. ve Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126, 748-769. doi:[10.1037/0033-2909.126.5.748](https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.748)
- Heard, H. L. ve Linehan, M. M. (1994). Dialectical behavior therapy: An integrative approach to the treatment of borderline personality disorder. *Journal of Psychotherapy Integration*, 4(1), 55-82. doi:[10.1037/h0101147](https://doi.org/10.1037/h0101147)
- Helgeson, V. S. (1994). Relation of agency and communion to well-being: Evidence and potential explanations. *Psychological Bulletin*, 116, 412-428. doi:[10.1037/0033-2909.116.3.412](https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.412)
- Helgeson, V. S. ve Fritz, H. L. (1999). Unmitigated Agency and Unmitigated Communion: Distinctions from Agency and Communion. *Journal of Research in Personality*, 33(2), 131-158. doi:[10.1006/jrpe.1999.2241](https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2241)
- Herpertz, S. C. ve Bertsch, K. (2015). A New Perspective on the Pathophysiology of Borderline Personality Disorder: A Model of the Role of Oxytocin. *American Journal of Psychiatry*, 172(9), 840-851. doi:[10.1176/appi.ajp.2015.15020216](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.15020216)
- Holm, T., Thomsen, D. K. ve Bliksted, V. (2018). Themes of unfulfilled agency and communion in life stories of patients with schizophrenia. *Psychiatry Research*, 269, 772-778. doi:[10.1016/j.psychres.2018.08.116](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.116)
- Hsu, N., Badura, K. L., Newman, D. A. ve Speach, M. E. P. (2021). Gender, "masculinity," and "femininity": A meta-analytic review of gender differences in agency and communion. *Psychological Bulletin*, 147, 987-1011. doi:[10.1037/bul0000343](https://doi.org/10.1037/bul0000343)
- Jensen, R. A. A., Thomsen, D. K., Bliksted, V. F. ve Ladegaard, N. (2020). Narrative Identity in Psychopathology: A Negative Past and a Bright but Foreshortened Future. *Psychiatry Research*, 290, 113103. doi:[10.1016/j.psychres.2020.113103](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113103)

- Jensen, R. A. A., Thomsen, D. K., Lind, M., Ladegaard, N. ve Bliksted, V. F. (2021). Storying the Past and the Future: Agency and Communion Themes Among Individuals With Schizophrenia and Depression. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 209(5), 343-352. doi:[10.1097/NMD.0000000000001302](https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001302)
- Jørgensen, C. R. (2010). Invited Essay: Identity and Borderline Personality Disorder. *Journal of Personality Disorders*, 24(3), 344-364. doi:[10.1521/pedi.2010.24.3.344](https://doi.org/10.1521/pedi.2010.24.3.344)
- Jurist, E. L. (2005). Mentalized affectivity. *Psychoanalytic Psychology*, 22(3), 426-444. doi:[10.1037/0736-9735.22.3.426](https://doi.org/10.1037/0736-9735.22.3.426)
- Kagitcibasi, C. (2005). Autonomy and Relatedness in Cultural Context: Implications for Self and Family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403-422. doi:[10.1177/0022022105275959](https://doi.org/10.1177/0022022105275959)
- Kaufman, E. A., Cundiff, J. M. ve Crowell, S. E. (2015). The Development, Factor Structure, and Validation of the Self-concept and Identity Measure (SCIM): A Self-Report Assessment of Clinical Identity Disturbance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(1), 122-133. doi:[10.1007/s10862-014-9441-2](https://doi.org/10.1007/s10862-014-9441-2)
- Koenigsberg, H. W., Harvey, P. D., Mitropoulou, V., New, A. S., Goodman, M., Silverman, J., ... Siever, L. J. (2001). Are the Interpersonal and Identity Disturbances in the Borderline Personality Disorder Criteria Linked to the Traits of Affective Instability and Impulsivity? *Journal of Personality Disorders*, 15(4), 358-370. doi:[10.1521/pedi.15.4.358.19181](https://doi.org/10.1521/pedi.15.4.358.19181)
- Koepke, S. ve Denissen, J. J. A. (2012). Dynamics of identity development and separation–individuation in parent–child relationships during adolescence and emerging adulthood – A conceptual integration. *Developmental Review*, 32(1), 67-88. doi:[10.1016/j.dr.2012.01.001](https://doi.org/10.1016/j.dr.2012.01.001)
- Kul, S. (2014). Uygun İstatistiksel Test Seçim Kılavuzu/Guideline For Suitable Statistical Test Selection. *Plevra Bülteni*, 8(2), 26-29.
- Leslie, A. M. (1987). Pretense and representation: The origins of “theory of mind.” *Psychological Review*, 94(4), 412-426. doi:[10.1037/0033-295X.94.4.412](https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.4.412)
- Lieberman, M. D. (2007). Social Cognitive Neuroscience: A Review of Core Processes. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 259-289. doi:[10.1146/annurev.psych.58.110405.085654](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085654)
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H. ve Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421-428. doi:[10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x)
- Lind, M. (2021). ICD-11 Personality Disorder: The Indispensable Turn to Narrative Identity. *Frontiers in Psychiatry*, 12.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.642696> adresinden erişildi.

- Lind, M., Adler, J. M. ve Clark, L. A. (2020). Narrative Identity and Personality Disorder: An Empirical and Conceptual Review. *Current Psychiatry Reports*, 22(12), 67. doi:[10.1007/s11920-020-01187-8](https://doi.org/10.1007/s11920-020-01187-8)
- Lind, M., Jørgensen, C. R., Heinskou, T., Simonsen, S., Bøye, R. ve Thomsen, D. K. (2019). Patients with borderline personality disorder show increased agency in life stories after 12 months of psychotherapy. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, 56(2), 274-284. doi:[10.1037/pst0000184](https://doi.org/10.1037/pst0000184)
- Lind, M., Thomsen, D. K., Bøye, R., Heinskou, T., Simonsen, S. ve Jørgensen, C. R. (2019). Personal and parents' life stories in patients with borderline personality disorder. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(3), 231-242. doi:[10.1111/sjop.12529](https://doi.org/10.1111/sjop.12529)
- Lind, M., Vanwoerden, S., Bo, S. ve Sharp, C. (2022). Borderline personality disorder in adolescence: The role of narrative identity in the intrapsychic reasoning system. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 13(5), 451-459. doi:[10.1037/per0000517](https://doi.org/10.1037/per0000517)
- Lorenzini, N., Campbell, C. ve Fonagy, P. (2019). Mentalization and its role in processing trauma. *Approaches to psychic trauma: Theory and practice* içinde (ss. 403-422). Lanham, MD, US: Rowman & Littlefield.
- Luyten, P. ve Blatt, S. J. (2011). Integrating theory-driven and empirically-derived models of personality development and psychopathology: A proposal for DSM V. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 52-68. doi:[10.1016/j.cpr.2010.09.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.09.003)
- Luyten, P. ve Fonagy, P. (2014). Mentalising in attachment contexts. *The Routledge handbook of attachment: Theory* içinde (P. Holmes&S. Farnfield (Eds.)), ss. 109-126). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Luyten, P., Campbell, C. ve Fonagy, P. (2019). Reflections on the contributions of Sidney J. Blatt: The dialectical needs for autonomy, relatedness, and the emergence of epistemic trust. *Psychoanalytic Psychology*, 36(4), 328-334. doi:[10.1037/pap0000243](https://doi.org/10.1037/pap0000243)
- Luyten, P., Campbell, C. ve Fonagy, P. (2020). Borderline personality disorder, complex trauma, and problems with self and identity: A social-communicative approach. *Journal of Personality*, 88(1), 88-105. doi:[10.1111/jopy.12483](https://doi.org/10.1111/jopy.12483)
- Luyten, P., Fonagy, P., Lowyck, B. ve Vermote, R. (2012). Assessment of mentalization. *Handbook of mentalizing in mental health practice* içinde (ss. 43-65). Arlington, VA, US: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Luyten, P., Lemma, A. ve Target, M. (2019). Depression. *Handbook of mentalizing in mental health practice* içinde (A. Bateman, ve P. Fonagy (Ed.)). Washington: American Psychiatric Publishing.



- Luyten, P., Malcorps, S., Fonagy, P. ve Ensink, K. (2019). Assessment of mentalizing. *Handbook of mentalizing in mental health practice* içinde (A. Bateman, ve P. Fonagy.). Washington: American Psychiatric Publishing.
- Lynch, T. R., Rosenthal, M. Z., Kosson, D. S., Cheavens, J. S., Lejuez, C. W. ve Blair, R. J. R. (2006). Heightened sensitivity to facial expressions of emotion in borderline personality disorder. *Emotion*, 6(4), 647-655. doi:[10.1037/1528-3542.6.4.647](https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.4.647)
- Lyons-Ruth, K., Yellin, C., Melnick, S. ve Atwood, G. (2005). Expanding the concept of unresolved mental states: Hostile/Helpless states of mind on the Adult Attachment Interview are associated with disrupted mother-infant communication and infant disorganization. *Development and Psychopathology*, 17(01). doi:[10.1017/S0954579405050017](https://doi.org/10.1017/S0954579405050017)
- Lysaker, P. H., Clements, C. A., Plascak-Hallberg, C. D., Knipscheer, S. J. ve Wright, D. E. (2002). Insight and personal narratives of illness in schizophrenia. *Psychiatry*, 65(3), 197-206. doi:[10.1521/psyc.65.3.197.20174](https://doi.org/10.1521/psyc.65.3.197.20174)
- Mahler, M. S., Pine, F. ve Bergman, A. (2000). *Psychological Birth Of The Human Infant Symbiosis And Individuation* (Illustrated edition.). Basic Books.
- McAdams, D. P. (1988). Personal needs and personal relationships. *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* içinde (ss. 7-22). Oxford, England: John Wiley & Sons.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. The stories we live by: Personal myths and the making of the self (s. 336). New York, NY, US: William Morrow & Co.
- McAdams, D. P. (1995). What Do We Know When We Know a Person? *Journal of Personality*, 63(3), 365-396. doi:[10.1111/j.1467-6494.1995.tb00500.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00500.x)
- McAdams, D. P. (1996). Personality, Modernity, and the storied self: A contemporary framework for studying persons. *Psychological Inquiry*, 7, 295-321. doi:[10.1207/s15327965pli0704\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0704_1)
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100-122. doi:[10.1037/1089-2680.5.2.100](https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100)
- McAdams, D. P. (2004). The Redemptive Self: Narrative Identity in America Today. *The self and memory* içinde , Studies in self and identity (ss. 95-115). New York, NY, US: Psychology Press.
- McAdams, D. P. ve McLean, K. C. (2013). Narrative Identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233-238. doi:[10.1177/0963721413475622](https://doi.org/10.1177/0963721413475622)
- McAdams, D. P. ve Olson, B. D. (2010). Personality Development: Continuity and Change Over the Life Course. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 517-542. doi:[10.1146/annurev.psych.093008.100507](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100507)

- McAdams, D. P., Hoffman, B. J., Day, R. ve Mansfield, E. D. (1996). Themes of Agency and Communion In Significant Autobiographical Scenes. *Journal of Personality*, 64(2), 339-377. doi:[10.1111/j.1467-6494.1996.tb00514.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00514.x)
- McClelland, D. C. (1985). How motives, skills, and values determine what people do. *American Psychologist*, 40, 812-825. doi:[10.1037/0003-066X.40.7.812](https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.7.812)
- McDonald, M., Pietsch, T. ve Wilson, J. (2010). Ontological Insecurity: A Guiding Framework for Borderline Personality Disorder. *Journal of Phenomenological Psychology*, 41(1), 85-105. doi:[10.1163/156916210X503100](https://doi.org/10.1163/156916210X503100)
- McLean, K. C., Syed, M., Pasupathi, M., Adler, J. M., Dunlop, W. L., Drustrup, D., ... McCoy, T. P. (2020). The empirical structure of narrative identity: The initial Big Three. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(4), 920-944. doi:[10.1037/pspp0000247](https://doi.org/10.1037/pspp0000247)
- McLean, K. C., Syed, M., Pasupathi, M., Adler, J. M., Dunlop, W. L., Fivush, R., ... McAdams, D. P. (2018). The Structure of Life Narratives. <https://osf.io/sb9f5/> adresinden erişildi.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (s. 578). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Morris, C., Simpson, J., Sampson, M. ve Beesley, F. (2015). Emotion and self-cutting: Narratives of service users referred to a personality disorder service. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(2), 125-132. doi:[10.1002/cpp.1870](https://doi.org/10.1002/cpp.1870)
- Morse, J. Q., Robins, C. J. ve Gittes-Fox, M. (2002). Sociotropy, Autonomy and Personality Disorder Criteria in Psychiatric Patients. *Journal of Personality Disorders*, 16(6), 549-560. doi:[10.1521/pepi.16.6.549.22140](https://doi.org/10.1521/pepi.16.6.549.22140)
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *EĞİTİM VE BİLİM*, 36(160). <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697> adresinden erişildi.
- Pasupathi, M., Mansour, E. ve Brubaker, J. R. (2007). Developing a life story: Constructing relations between self and experience in autobiographical narratives. *Human Development*, 50, 85-110. doi:[10.1159/000100939](https://doi.org/10.1159/000100939)
- Pincus, A. L. (2005). A Contemporary Integrative Interpersonal Theory of Personality Disorders. *Major theories of personality disorder, 2nd ed* içinde (ss. 282-331). New York, NY, US: Guilford Press.
- Robins, R., Fraley, R., Roberts, B. ve Trzesniewski, K. (2001). A Longitudinal Study of Personality Change in Young Adulthood. *Journal of Personality*, 69, 617-640. doi:[10.1111/1467-6494.694157](https://doi.org/10.1111/1467-6494.694157)
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will?

*Journal of Personality*, 74(6), 1557-1585. doi:[10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x)

- Ryder, A. G., McBride, C. ve Bagby, R. M. (2008). The Association of Affiliation and Achievement Personality Styles with DSM-IV Personality Disorders. *Journal of Personality Disorders*, 22(2), 208-216. doi:[10.1521/pedi.2008.22.2.208](https://doi.org/10.1521/pedi.2008.22.2.208)
- Santoro, G., Midolo, L. R., Costanzo, A. ve Schimmenti, A. (2021). The vulnerability of insecure minds: The mediating role of mentalization in the relationship between attachment styles and psychopathology. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 85(4), 358-384. doi:[10.1521/bumc.2021.85.4.358](https://doi.org/10.1521/bumc.2021.85.4.358)
- Schachter, E. P. ve Ventura, J. J. (2008). Identity Agents: Parents as Active and Reflective Participants in Their Children's Identity Formation. *Journal of Research on Adolescence*, 18(3), 449-476. doi:[10.1111/j.1532-7795.2008.00567.x](https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2008.00567.x)
- Schimansky, J., David, N., Rössler, W. ve Haker, H. (2010). Sense of agency and mentalizing: Dissociation of subdomains of social cognition in patients with schizophrenia. *Psychiatry Research*, 178(1), 39-45. doi:[10.1016/j.psychres.2010.04.002](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.04.002)
- Schmeck, K., Schlüter-Müller, S., Foelsch, P. A. ve Doering, S. (2013). The role of identity in the DSM-5 classification of personality disorders. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7, 27. doi:[10.1186/1753-2000-7-27](https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-27)
- Sharp, C. ve Fonagy, P. (2008). The Parent's Capacity to Treat the Child as a Psychological Agent: Constructs, Measures and Implications for Developmental Psychopathology. *Social Development*, 17(3), 737-754. doi:[10.1111/j.1467-9507.2007.00457.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00457.x)
- Sharp, C. ve Vanwoerden, S. (2015). Hypermentalizing in Borderline Personality Disorder: A Model and Data. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 14(1), 33-45. doi:[10.1080/15289168.2015.1004890](https://doi.org/10.1080/15289168.2015.1004890)
- Sibley, C. G. (2007). The association between working models of attachment and personality: Toward an integrative framework operationalizing global relational models. *Journal of Research in Personality*, 41, 90-109. doi:[10.1016/j.jrp.2006.03.002](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.002)
- Simonsen, S. ve Euler, S. (2019). Avoidant and Narcissistic Personality Disorder. *Handbook of Mentalizing In Mental Health Practice (2nd edition)* içinde (Anthony Bateman and Peter Fonagy.). Washington: American Psychiatric Publishing.
- Simonsen, S. ve Simonsen, E. (2014). Contemporary Directions in Theories and Psychotherapeutic Strategies in Treatment of Personality Disorders: Relation to Level of Personality Functioning. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 44(2), 141-148. doi:[10.1007/s10879-014-9261-4](https://doi.org/10.1007/s10879-014-9261-4)

- Singer, J. A. (2004). Narrative Identity and Meaning Making Across the Adult Lifespan: An Introduction. *Journal of Personality*, 72, 437-459. doi:[10.1111/j.0022-3506.2004.00268.x](https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00268.x)
- Singer, J. A. (2005). *Personality and psychotherapy: Treating the whole person*. New York: Guilford Press.
- Skårderud, F. (2007). Eating one's words: Part III. Mentalisation-based psychotherapy for anorexia nervosa—an outline for a treatment and training manual. *European Eating Disorders Review*, 15(5), 323-339. doi:[10.1002/erv.817](https://doi.org/10.1002/erv.817)
- Skodol, A. E. ve Bender, D. S. (2009). The Future of Personality Disorders in DSM-V? *American Journal of Psychiatry*, 166(4), 388-391. doi:[10.1176/appi.ajp.2009.09010090](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.09010090)
- Skodol, A. E., Gunderson, J. G., Pfohl, B., Widiger, T. A., Livesley, W. J. ve Siever, L. J. (2002). The borderline diagnosis I: Psychopathology, comorbidity, and personality structure. *Biological Psychiatry*, 51(12), 936-950. doi:[10.1016/S0006-3223\(02\)01324-0](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(02)01324-0)
- Slade, A. (2005). Parental reflective functioning: An introduction. *Attachment & Human Development*, 7(3), 269-281. doi:[10.1080/14616730500245906](https://doi.org/10.1080/14616730500245906)
- Sroufe, L. A. (Ed.). (2005). *The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood*. New York: Guilford Press.
- Stein, H. (2006). Does Mentalizing Promote Resilience? J. G. Allen ve P. Fonagy (Ed.), *Handbook of Mentalization-Based Treatment* içinde (ss. 307-326). Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd. doi:[10.1002/9780470712986.ch16](https://doi.org/10.1002/9780470712986.ch16)
- Stern, D. N. (2000). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology; with a new introduction by the author* (1. paperback ed.). New York: Basic Books.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using Multivariate Statistics* (6th edition.). Boston: Pearson.
- Tronick, E. Z. (1989). Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist*, 44, 112-119. doi:[10.1037/0003-066X.44.2.112](https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.2.112)
- Wagner, A. W. ve Linehan, M. M. (1999). Facial Expression Recognition Ability Among Women with Borderline Personality Disorder: Implications for Emotion Regulation? *Journal of Personality Disorders*, 13(4), 329-344. doi:[10.1521/pedi.1999.13.4.329](https://doi.org/10.1521/pedi.1999.13.4.329)
- Wang, Q. ve Leichtman, M. D. (2000). Same Beginnings, Different Stories: A Comparison of American and Chinese Children's Narratives. *Child Development*, 71(5), 1329-1346. doi:[10.1111/1467-8624.00231](https://doi.org/10.1111/1467-8624.00231)
- Weinmann, L. L. ve Newcombe, N. (1990). Relational aspects of identity: Late adolescents' perceptions of their relationships with parents. *Journal of*

*Experimental Child Psychology*, 50(3), 357-369. doi:[10.1016/0022-0965\(90\)90075-J](https://doi.org/10.1016/0022-0965(90)90075-J)

Wiggins, J. S. (1991). Agency and communion as conceptual coordinates for the understanding and measurement of interpersonal behavior. *Thinking clearly about psychology: Essays in honor of Paul E. Meehl, Vol. 1: Matters of public interest; Vol. 2: Personality and psychopathology* içinde (ss. 89-113). Minneapolis, MN, US: University of Minnesota Press.

Wiggins, J. S. (2003). Paradigms of personality assessment: An interpersonal odyssey. *Journal of Personality Assessment*, 80, 11-18. doi:[10.1207/S15327752JPA8001\\_08](https://doi.org/10.1207/S15327752JPA8001_08)

Wilkinson, D. E. ve Dunlop, W. L. (2020). Personality Development Young Adulthood. V. Zeigler-Hill ve T. K. Shackelford (Ed.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* içinde (ss. 3766-3770). Cham: Springer International Publishing. doi:[10.1007/978-3-319-24612-3\\_1879](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1879)

Winter, D. G. (1973). *The power motive*. The power motive (ss. xix, 373). New York, NY, US: Free Press.

Yalçıntaş, M. (2019). Fen Bilimleri Öğretiminde Kuantum Öğrenme Modeli Kullanmanın İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Akademik Merak, Kaygı, Özyeterlik ve Başarı Düzeylerine Etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yıldırım, E. A., Kaşar, M., Güdük, M., Ateş, E., Küçükparlak, I. ve Özalmete, E. O. (2011). Gözlerden Zihin Okuma Testi'nin Türkçe Güvenirlik Çalışması. [Investigation of the reliability of the "Reading the Mind in the Eyes Test" in a Turkish population.]. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 177-186.

Zettl, M., Volkert, J., Vögele, C., Herpertz, S. C., Kubera, K. M. ve Taubner, S. (2020). Mentalization and criterion a of the alternative model for personality disorders: Results from a clinical and nonclinical sample. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 11(3), 191-201. doi:[10.1037/per0000356](https://doi.org/10.1037/per0000356)

# EKLER



## EK – A. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: \_\_\_\_\_

2. Cinsiyetiniz: \_\_\_\_\_

3. Toplam kaç yıl eğitim aldınız? (Devam ediyorsanız lütfen toplam eğitim sürenizin kaçınıcı yılında olduğunuzu yazınız.): \_\_\_\_\_

4. Çalışıyor musunuz?

Evet

Hayır

5. Lütfen aylık toplam gelirinizi belirtiniz: \_\_\_\_\_

6. İlişki durumunuzu belirtiniz:

Bekarım, ilişkim yok

Bekarım, ilişkim var

Evliyim

Boşandım

Eş kaybı yaşadım

Diğer: \_\_\_\_\_

7. Şu an kiminle/kimlerle yaşıyorsunuz?

- Ailemle/Ebeveynlerimle
- Yalnız yaşıyorum
- Yurtta kalıyorum
- Arkadaşlarımla ortak evde kalıyorum
- Partnerimle
- Diğer

8. Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?

Varsa lütfen belirtiniz: \_\_\_\_\_

9. Daha önce hiç psikolojik veya psikiyatrik tedavi gördünüz mü?

Cevabınız evet ise lütfen ne tür bir tedavi aldığınızı belirtiniz: \_\_\_\_\_

10. Şu an halen psikolojik veya psikiyatrik tedavi görüyor musunuz?

Cevabınız evet ise lütfen ne tür bir tedavi aldığınızı belirtiniz: \_\_\_\_\_

11. Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

Cevabınız evet ise lütfen belirtiniz: \_\_\_\_\_

12. Kronik bedensel hastalığınız var mı?



Varsa lütfen belirtiniz: \_\_\_\_\_

13. Sürekli kullandığınız ilaçlar var mı?

Varsa lütfen belirtiniz: \_\_\_\_\_

14. Kafa travması geçirdiniz mi?

Evet

Hayır

15. Düzenli olarak alkol ve/veya madde kullanır mısınız?

Evet

Hayır

## EK – B. YAŞAM ÖYKÜSÜ GÖRÜŞMESİ YÖNERGELERİ

Keyifli bir anı için;

Lütfen hayatınızda özellikle olumlu bir deneyim olarak öne çıkan bir sahneyi, bölümü veya anı tanımlayın. Bu, tüm hayatınızın en önemli sahnesi veya hikâyede özellikle mutlu, neşeli, heyecan verici veya harika bir an olabilir. Lütfen bu hatıranızı ayrıntılı olarak açıklayın. Ne oldu ne zaman ve nerede oldu, kim dahil oldu ve ne düşündünüz ve hissettiniz? Ayrıca, lütfen bu özel anın neden bu kadar iyi olduğunu düşündüğünüz ve sahnenin bir kişi olarak kim olduğunuz hakkında neler söyleyebileceği hakkında bir iki kelime söyleyin.

Zor bir anı için;

İkinci sahne birincinin tam tersi. Tüm hayatınız boyunca geriye doğru düşünün, lütfen hayat hikâyenizdeki en düşük nokta olmasa bile, düşük/olumsuz bir nokta olarak öne çıkan bir sahne belirleyin. Bu olay tatsız olsa da bu konuda mümkün olduğunca fazla ayrıntı verirseniz minnettar olurum. Olayda ne oldu, nerede ve ne zaman, kimler dahil oldu ve neler düşündünüz ve hissettiniz? Ayrıca, lütfen bu anın neden bu kadar kötü olduğunu düşündüğünüz ve sahnenin sizin veya hayatınız hakkında neler söyleyebileceği hakkında bir iki kelime söyleyin.

[Görüşmeci notu: Katılımcılar bunu yapmaktan vazgeçerse, ona olayın gerçekten hikâyenin en alt noktası olmak zorunda olmadığını, sadece bir tür çok kötü bir deneyim olduğunu söyleyin.]

Dönüm noktası için;

Geriye dönüp hayatınıza bakarken, dönüm noktaları olarak öne çıkan bazı önemli anları -sizde veya hayat hikâyenizde önemli bir değişikliğe işaret eden bölümler- belirlemek mümkün olabilir. Lütfen yaşam öykünüzde şu anda yaşamınızda bir dönüm noktası olarak gördüğünüz belirli bir bölümü tanımlayın. Açıkça göze çarpan önemli bir dönüm noktası belirleyemiyorsanız, lütfen hayatınızda önemli bir tür değişiklik yaşadığınız bir olayı tanımlayın. Yine, bu olay için lütfen ne olduğunu, nerede ve ne zaman, kimin dahil olduğunu ve ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi

açıklayın. Ayrıca, lütfen bu olayın bir kişi olarak sizin hakkınızda veya hayatınız hakkında ne söylediğini düşündüğünüz hakkında bir iki kelime söyleyin.” (McLean ve diğerleri, 2019).



## EK – C. ETKENLİK VE AİDİYET İÇİN KODLAMA ŞEMASI

Etkenlikte yüksek olan anlatılar, temel olarak, kahramanın özerkliği ile ilgilidir. Kahramanın etken olduğu anlatılarda kahramanlar kendi hayatlarını etkileyebilen (Lysaker), değişiklikleri kendi başlarına başlatabilen (Adler, Skalina ve McAdams) ve deneyimleri boyunca bir dereceye kadar kontrol sağlayabilen (McAdams'ın statü/zafer temaları) kahramanları tanımlar. Bu tema, insanların eylemlerini içselleştirme, onlar üzerinde düşünme ve onlara tam bir seçim duygusuyla katılma derecesi ile ilgilidir (Deci ve Ryan'ın Öz-belirleme Teorisi). Bu başarı, kendi kendine içgörü, kontrol duygusu kazanma veya artan bir güç hissi (McAdams'ın kendi ustalığı) yoluyla gelebilir. Etkenlik teması, iç kontrol odağıyla (Rotter) ilişkilidir ancak özdeş değildir. Örneğin, biri hayatındaki her şeyden sorumlu olduğunu hissediyorsa fakat hepsinde başarısız oluyorsa, iç kontrol odağında yüksek, ancak etkenlikte düşük olarak değerlendirilebilir. Bu tema, diğer karakterlerle değil, yalnızca anlatının kahramanı ile ilgili kodlanmalıdır.

Kod 0-4, burada 4 = en yüksek etkenlik

0 Kahraman, koşulların tamamen insafına kalmış, edilgen ve tamamen güçsüzdür; tüm eylemler dış güçler tarafından motive edilir veya anlatı birinci ağızdan aktarılmaz (nadir).

1 Kahraman tamamen olmasa da çoğunlukla koşulların insafına kalmış durumdadır ve anlatının birincil kontrolü dış güçlerin elindedir.

2 Etkenlik temasıyla ilgili kodlanabilir bir dilin olmadığı (oldukça nadir) veya anlatının hem etken hem de edilgen eylemleri ve durumları gösterdiği yerlerde kodlanır.

3 Ana karakter, koşulların insafına en az kalmış durumdadır ve anlatıdaki kontrolün büyük bir kısmı kahramanın elindedir.

4 Kahraman etkendir, kendi hayatını etkileyebilir, değişiklikleri kendi başına başlatabilir ve deneyimleri üzerinde bir dereceye kadar kontrol sağlayabilir; bu, etkenlik statüsünü elde etmek için bazı mücadelelerin bir tanımını içerebilir veya içermeyebilir.

Aidiyette yüksek olan anlatılar temel olarak kahramanın bağları, yakınlığı, sevgisi, aidiyeti, birliği, dostluğu ve ilgisi ile ilgilidir. Aidiyet düzeyi yüksek anlatılar, tatmin edici romantik ve dostluk ilişkilerini deneyimleyen, beslemeyi ve özen göstermeyi içeren, birlik ve beraberlik temalarıyla zengin olan kahramanları tanımlar (McAdams). Sosyal bağlantılar bireylere, gruplara veya topluma karşı olabilir (belirli bireylere yönelik bağlantılar, en yüksek aidiyet puanlarını alır ve toplumdaki tecrit, düşük aidiyet puanlarına götürür). Aidiyet, katılımcıların ilişkisel yaşamlarını tanımlamak için kullandıkları açık dilde ortaya çıkabilir veya zamir kullanımlarında kanıtlanabilir (yani, “biz” kullanımını “ben” kullanımına göre aidiyette yüksek, aynı şekilde; “ben - onlar”, “ben - o” kullanımına göre aidiyette düşük puan alır. Ancak bunlar aidiyetin anlatılarda somutlaştırıldığı oldukça belirsiz yöntemlerdir). Katılımcılar, iletişimde düşük olarak puanlanacak olan başkalarıyla bağlantı eksikliğinden bahsedebilirler.

Kod 0-4, burada 4 = en yüksek aidiyet

0 Aidiyet temasına ilişkin kodlanabilir bir dilin olmadığı (oldukça nadir) veya anlatının hem toplumsal hem de toplumsal olmayan unsurları gösterdiği durumlarda kaydedilir.

1 Kahramanın bağlantısı tamamen kesik, izole veya reddedilmiştir ve güçlü bir kopukluk/bağlantılı olmama dili baskındır.

2 Ana karakter çoğunlukla diğerlerinden kopuktur ve bazı bağlantılı olma ifadeleri mevcut olsa da bağları kesme/kopma söylemleri/ifadeleri baskındır veya yalnızca düşük düzeyde olumsuz yakınlık/bağlantı/ilişki dili kullanılır.

3 Ana karakter çoğunlukla diğerleriyle bağlantılıdır/ilişkilidir ve bazı kopukluk ifadeleri mevcut olsa da zengin bağlantı/bağlılık/ilişkisellik dili baskındır veya yalnızca düşük düzeyde pozitif bağlantı dili kullanılır.

4 Kahraman diğerlerine yüksek oranda bağlıdır ve zengin aidiyet ifadelerinin kullanımını baskındır.

(McLean ve diğerleri, 2019)

## EK – D. BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

**Açıklama:** Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminiz **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz (Brown ve Ryan, 2003).

|   | 1                     | 2          | 3     | 4       | 5              | 6                        |
|---|-----------------------|------------|-------|---------|----------------|--------------------------|
|   | Hemen hemen her zaman | Çoğu zaman | Bazen | Nadiren | Oldukça Seyrek | Hemen hemen hiçbir zaman |
| 1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.  |                       |            |       |         |                | 1 2 3 4 5 6              |
| 2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.                          |                       |            |       |         |                | 1 2 3 4 5 6              |
| 3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.   |                       |            |       |         |                | 1 2 3 4 5 6              |
| 4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.                          |                       |            |       |         |                | 1 2 3 4 5 6              |
| 5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.     |                       |            |       |         |                | 1 2 3 4 5 6              |
| 6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.  |                       |            |       |         |                | 1 2 3 4 5 6              |
| 7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum.  |                       |            |       |         |                | 1 2 3 4 5 6              |
| 8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.  |                       |            |       |         |                | 1 2 3 4 5 6              |
| 9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam. |                       |            |       |         |                | 1 2 3 4 5 6              |
| 10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.  |                       |            |       |         |                | 1 2 3 4 5 6              |
| 11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.                                |                       |            |       |         |                | 1 2 3 4 5 6              |
| 12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.                                 |                       |            |       |         |                | 1 2 3 4 5 6              |
| 13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.   |                       |            |       |         |                | 1 2 3 4 5 6              |
| 14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.   |                       |            |       |         |                | 1 2 3 4 5 6              |
| 15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.   |                       |            |       |         |                | 1 2 3 4 5 6              |

