ANNE ÇOCUK İLİŞKİLERİNİN NESİLLER ARASI AKTARIMININ ANNELERİN ANLATILARI ÜZERİNDEN NİTELİKSEL YÖNTEMLE ARAŞTIRILMASI

Elif Naz İstikbal
181180108

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. H. Özden Bademci

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2020

ANNE ÇOCUK İLİŞKİLERİNİN NESİLLER ARASI AKTARIMININ ANNELERİN ANLATILARI ÜZERİNDEN NİTELİKSEL YÖNTEMLE ARAŞTIRILMASI

Elif Naz İstikbal
181180108
Orcid: 0000-0002-6973-0007

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. H. Özden Bademci

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2020



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

maltepe üniversitesi	LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	Doküman No	FR-178
		İlk Yayın Tarihi	01.03.2018
		Revizyon Tarihi	23.01.2020
		Revizyon No	01
		Sayfa	1

09/09/2020

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bulguların sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.



Elif Naz İstikbal

Hazırlayan: Enstitü Sekreterliği	Onaylayan: Kalite Yönetim Koordinatörlüğü

TEŞEKKÜR

Öncelikle hem lisans hem de yüksek lisans öğrenimim boyunca bana çok şey katan; tez yazım sürecimde de beni yakından takip ederek kapsayan ve birçok açıdan gelişimimi destekleyen tez danışmanım Doç. Dr. Özden Bademci'ye çok teşekkür ederim ve minnettarlığımı sunarım. Tezime sundukları katkılar için Doç. Dr. Figen Karadayı ve Dr. Öğr. Üyesi Elif Koca Erol'a da teşekkürlerimi iletmek isterim.

Bu süreç boyunca hep yanımda olan ve bana her anlamda destek veren biricik arkadaşım ve meslektaşım Can Hasateş'e de varlığı ve tezime olan katkıları için çok teşekkür ederim. Ayrıca tez yazımım boyunca bana destek olan, aylarca tezim hakkındaki konuşmalarımı dinleyen ve düşer gibi olduğumda, engellere takıldığımda yanımda olup elimi tutan Barış Yurtsever ve Öykü Zeynep Avcı, size de teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak ise bu süreçte ve hayatım boyunca beni hep destekleyen, sevgilerini ve emeklerini üzerimden hiç esirgemeyen, bana benden çok inanan ve güvenen büyük aileme teşekkür ederim. Sizler olmasaydınız şu an olduğum yerde olamazdım, varlığınız için minnettarım.

Elif Naz İstikbal

Eylül, 2020

ÖZ

ANNE ÇOCUK İLİŞKİLERİNİN NESİLLER ARASI AKTARIMININ ANNELERİN ANLATILARI ÜZERİNDEN NİTELİKSEL YÖNTEMLE ARAŞTIRILMASI

Elif Naz İstikbal
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. H. Özden Bademci
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2020

Nesiller arası aktarım, ebeveynlerin kendi çocukluk deneyimlerinin çocukları ile olan ilişkileri üzerindeki etkisidir ve bu nedenle bağlanma ilişkisinde önemli bir etkiye sahiptir. Çoğu zaman birincil bağlanma figürü olan anne ile deneyimlenen bağlanma örüntülerinin, nesiller arası aktarıldığı bilinmektedir. Nesiller arası aktarım sadece anne çocuk arasındaki iletişim biçimleri aracılığı ile değil, genetik olarak da gerçekleşebilmektedir. Son zamanlardaki sinirbilim çalışmaları olumlu ya da olumsuz deneyimlerin genlerin fenotipini değiştirebileceğini ve bu değişimin kalıtsal olarak nesiller arası aktarılabileceğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada nitel bir araştırma yöntemi benimsenmiş ve annelerin çocukluklarında anneleriyle sahip oldukları ilişkilerin, çocuklarıyla kurdukları ilişkilere olan etkileri, annelerin söylemleri aracılığı ile anlaşılmaya çalışılmıştır. Annelerin kendi anneleri ve çocuklarıyla olan yaşam deneyimlerini daha kapsamlı ve derinlemesine anlayabilmek için, çalışmada derinlemesine görüşme tekniği kullanılmıştır. Çalışmanın katılımcılarını Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan 12 gönüllü anne oluşturmaktadır. Bu çalışmada analitik çoğulculuk yaklaşımı benimsenmiş ve annelerin anlatıları tematik ve yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemlerinin birlikte kullanımı ile analiz edilmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda annelerin çocukluk yaşantıları ve annelik deneyimlerine ilişkin çeşitli temalar ortaya çıkmış ve ulaşılan bulgular, kuramsal bilgiler ışığında yorumlanmıştır.

Bu çalışma anne çocuk ilişkisi bağlamındaki çocukluk çağı olumsuz yaşam deneyimlerinin önemine ve bu deneyimlerin nesilden nesile aktarılan etkilerine dikkat

çekmektedir. Bu çalışma ile erken dönem bağlanma deneyimlerinin katı kalıplar halinde iletilmediği, bunun yerine daha örtük bir şekilde bazı kapasitelerin gelişiminde yarattıkları aksaklıklar nedeniyle sonraki nesilleri etkiledikleri anlaşılmıştır. Çalışmanın sonuçları duygusal olarak tutulamayan ve kapsanamayan annelerin, kendi çocuklarına da bu alanı açmakta zorlandığını ortaya koymuştur. Ebeveynlik becerilerini içeren bağ kurma kapasitelerinin de, annelerden alınamayan şeylerle sınırlı olduğunu bulunmuş olasa da; kişilere miras kalan bu sınırlılıkların geri döndürülebilir olduğu da anlaşılmıştır. Ebeveynler kendi duygusal deneyimlerini anlama becerilerini derinleştirerek, çocuklarıyla daha iyi bir ilişki kurabilmekte ve onların kendilerini anlamalarına yardımcı olarak sağlıklı gelişimlerini destekleyebilmektedir. Daha sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi adına annelerin desteklenmesi ve bu bağlamda ortaklaşa ve toplum temelli çocuk bakımı politikalarının üretilmesi önerilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Anne çocuk ilişkisi, nesiller arası aktarım, nitel araştırma.

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE INTERGENERATIONAL TRANSMISSION OF MOTHER CHILD RELATIONSHIPS BY QUALITATIVE METHOD THROUGH MOTHERS NARRATIVES

Elif Naz İstikbal
Master's Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Thesis Advisor: Assoc. Prof. H. Özden Bademci
Maltepe University Graduate School, 2020

Intergenerational transmission is the impact of parents' own childhood experiences on the relationship with their children and therefore has a significant effect on the attachment relationship. It is known that attachment patterns experienced with the mother, who is often the primary attachment figure, are intergenerationally transmitted. Intergenerational transmission can occur not only through the forms of communication between mother and child, but also genetically. Recent studies in neuroscience reveal that positive or negative experiences can change the phenotype of genes, and this change can be intergenerationally transmitted.

In this study, a qualitative research method was adopted and the effects of mothers' childhood relationships with their own mothers, to the relationships with their children were tried to be understood through mothers' narratives. In-depth interview technique was used in the study, in order to understand mothers life experiences with their own mothers and children more comprehensively and thoroughly. The participants of the study consisted of 12 volunteer mothers living in different regions of Turkey. In this study, analytical pluralism approach was adopted and the narratives of the mothers were analyzed by using thematic and interpretive phenomenological analysis methods together. As a result of the analysis, various themes related to the childhood life and motherhood experiences of the mothers emerged and the findings were interpreted in the light of theoretical information.

This study draws attention to the importance of adverse childhood experiences in the context of mother-child relationship and the transmitted effects of these experiences from generation to generation. With this study, it was understood that early attachment experiences were not conveyed as strict patterns, but rather implicitly, due to the disruptions they created in the development of some capacities that affecting the next generations. The results of the study reveal that mothers who did not emotionally held and contained, have difficulties to offer these experiences for their children too. Although it is found that bonding capacities including parenting skills are also limited to what cannot be taken from mother; it also been understood that these limitations which inherited to individuals are reversible. It is recommended to support mothers and to produce shared and community-based childcare policies in this context in order to raise healthier generations.

Keywords*:* Mother child relationship, intergenerational transmission, qualitative research

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI……..……..ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI……..…....iii
TEŞEKKÜR……..……...iv
ÖZ……...…….....…v
ABSTRACT…….……...…….……...…vii
İÇİNDEKİLER……..……...…..….ix
TABLOLAR LİSTESİ…….....……...……..…xi
KISALTMALAR……..……...……...…….....xii
ÖZGEÇMİŞ……...…….……...……..……...xiii
BÖLÜM 1. GİRİŞ…..……..……1
1.1. Nesiller Arası Aktarım ve Epigenetik……..……..4
1.2. Anne-Çocuk İlişkisi ve Bağlanma…….……....….6
1.2.1. Bağlanmada Annesel İşlevler……...……..…….7
1.2.1.1 Tutma İşlevi…….…….……..7
1.2.1.2. Kapsayıcı İşlev……..…….……8
1.2.2. Bağlanma Kuramı……..……..……...…9
1.2.2.1. Bir Regülasyon Kuramı Olarak Bağlanma……..…12
1.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları ve Gelişimsel Travma……13
BÖLÜM 2. YÖNTEM……..……..……..19
2.1. Nitel Araştırma……..……..……19
2.2. Evren ve Örneklem…….…….....…….……..…21
2.2.1. Dahil Etme Kriterleri …….…….…….…21
2.2.2. Çalışmada Kullanılan Veri Toplama Yöntemleri.……...……24
2.3. İşlem……..……...…….……...…25
2.4. Verilerin Analizi……..……...……..……27
2.4.1. Tematik Analiz…….……..……...……..……27
2.4.2. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz……...……...…29
2.5. Çalışmanın Niteliğinin ve Araştırmacının Deneyimlerinin Değerlendirilmesi: Öz-Düşünümsellik…….……..……...…30
2.6. Araştırmada Etik Hassasiyet..…….…..… ……....31
BÖLÜM 3. BULGULAR……..……..…34
3.1. Anneleri ile İlişkileri Bağlamında Annelerin Çocukluk Yaşantıları……..…….....35
3.1.1. Annenin Annesi ile İlişkisi……...……..……...……..…..……35
3.1.1.1. Annenin Kapsanma(ma)sı: Duygusal Olarak Tutulma(ma)…...35
3.1.1.1.1. Annesinin Sevgisini Hissetme(me)……..39
3.1.1.1.2. Annesinin İlişki Kurma Çabası: Anneye Desteği…...40
3.1.1.1.3. Annesinin Yansıtmaları ve Suçlayan/Cezalandıran/Yalnız Bırakan Tepkileri……....40
3.1.1.1.4. Annesinin Yatıştırma Çabası…….....…….…42
3.1.1.1.5. Anneyi Muaf Tutma…….……43

3.1.1.1.6. Değişen Roller: Anneyi Kapsama……43
3.1.1.2. Anne Olunca, Yaş Aldıkça Anlama: Rasyonalize Etme…..……44
3.1.2. Annesinin Özbakımı……..…….45
3.1.3. Anne Yerine Babayı Anlatma: "Babacı Kızlar"……....45
3.1.4. Anne Babasının Birbirleri ile İlişkileri……..……..…….…….46
3.1.4.1. Anneye Etkileri…….…….…….47
3.2. Anneleri ile İlişkileri Bağlamında Annelerin Annelik Deneyimleri……48
3.2.1. Annenin Çocuğu ile İlişkisi…….……..50
3.2.1.1. Annenin Kapsama(ma)sı: Duygusal Olarak Tutma(ma).……...50
3.2.1.2. Annenin Sevgisini Hissettirme(me)si…….……...…52
3.2.1.3. Annenin İlişki Kurma Çabası: Çocuğuna Desteği……..53
3.2.1.4. Çocuğuna Karşı Suçlayan/Cezalandıran/Yalnız Bırakan Tepkileri…….…..54
3.2.1.5. Annenin Yatıştırma Çabası……..…….……55
3.2.1.6. Değişen Roller: Çocuğun Anneyi Kapsaması…....……56
3.2.2. Annenin Özbakımı……..……..…57
3.2.3. Annenin Bakış Açısı ile Annesi ile İlişkisinin Kendi Anneliğine Etkileri…….57
3.2.3.1 Benzerlikler…….…….……...…57
3.2.3.2. Farklılıklar…….…….……59
3.2.4. Annenin Eşiyle İlişkisi…….……..60
3.2.4.1. Çocuğa Etkileri…….……...…61
3.3. Nitel Araştırmada Etik: Dinlenilmenin Terapötik Etkisi……..…61
3.3.1 Yapılan Derinlemesine Görüşmelerin Annenin Farkındalığına Etkileri…63
BÖLÜM 4. TARTIŞMA……..…….....65
4.1. Anneleri ile İlişkileri Bağlamında Annelerin Çocukluk Yaşantıları…...……....65
4.2. Anneleri ile İlişkileri Bağlamında Annelerin Annelik Deneyimleri……..…..68
4.3. Nitel Araştırmada Etik: Dinlenilmenin Terapötik Etkisi……..…72
BÖLÜM 5. SONUÇ…….…….....74
5.1. Klinik Çıkarımlar……..…76
5.2. Katkılar, Sınırlılıklar ve Öneriler…….……...……..…78
EK'LER…….....80
Ek 1. Etik Kurul Onayı……...…….80
Ek 2. Bilgilendirilmiş Onam Formu……..……..…81
Ek 3. Demografik Bilgi Formu…….…..…83
Ek 4. Ek Form……..…..…….……...……..86
Ek 5. Derinlemesine Görüşme Soruları……...87
KAYNAKÇA……..…….……...89

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri…….…….……21

Tablo 2.1. Yapılan Analizler Sonucu Ortaya Çıkan Üç Ana Tema……...…….34

KISALTMALAR

SOYAÇ **:** Sokakta Yaşayan ve Çalışan Çocuklar için Uygulama ve Araştırma Merkezi

TSSB **:** Travma Sonrası Stres Bozukluğu

ÖZGEÇMİŞ

Elif Naz İstikbal

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Yüksek Lisans	2020	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Lisans	2018	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Lise	2014	Tepekent Anadolu Lisesi

İş / İstihdam

Yıl	*Görev ve Yer*
09/2019 – 05/2020	Stajyer Klinik Psikolog / Aile Çalışmaları Faaliyet Yürütücüsü, SOYAÇ (Sokakta Yaşayan ve Çalışan Çocuklar Uygulama ve Araştırma Merkezi)
09/2019 – 12/2019	Stajyer Klinik Psikolog, Bakırköy Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumu
02/2018 – 03/2018	Stajyer Psikolog, Fransız Lape Hastanesi
09/2017 – 01/2018	Stajyer Psikolog, Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi
09/2016 – 06/2017	Akran Danışmanı, SOYAÇ (Sokakta Yaşayan ve Çalışan Çocuklar Uygulama ve Araştırma Merkezi)

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri

Yıl	*Kurum*
2018 -	Üye: Türk Psikologlar Derneği

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı: Bilecik, 1995 Cinsiyet: Kadın

Yabancı Diller: İngilizce

e-posta: elifistikbal@gmail.com

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Nesiller arası aktarım, ebeveynlerin çocukluk deneyimlerinin, sonraki çocuk yetiştirme davranışları üzerindeki etkisidir ve ebeveynlik becerileri ve anne çocuk ilişkisini etkileyen önemli bir faktödür (Van IJzendoorn, 1992). Bugüne kadar anne çocuk arasındaki bağlanma ilişkisinin nesiller arası aktarıldığı çalışmalar ile kanıtlanmış ve farklı ülkelerde ve farklı sosyo-demografik örneklerde yapılan çalışmalarla tekrarlanmıştır (Conger, Belsky ve Capaldi, 2009; Lubiewska, 2012).

Nesiller arası aktarım literatürde genel olarak travma üzerinden araştırılmaktadır. Travmanın nesiller arası aktarımı ise literatüre Holokost'tan kurtulan kişilerin çocuklarındaki davranışsal ve klinik problemlerin tanımlanması yoluyla tanıtılmıştır (Rakoff, 1966). Nesiller arası aktarılan travmaların etkileri, bu fenomenin evrenselliğinin giderek daha fazla tanınmasıyla son birkaç yılda daha az tartışmalı hale gelmiştir (Yehuda ve Lehrner, 2018). Ebeveynleri travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşayan çocuklar arasında artan TSSB prevalansı bulguları; ebeveynleri Holokost'tan kurtulan çocukların TSSB veya diğer travmalar ile ilişkili duygu durum ve anksiyete bozuklukları için biyolojik bir risk faktörüne sahip olabilecekleri düşüncesini doğurmuştur. Biyoloji ve epigenetiğin nesiller arası travma aktarımı tartışmasına girişi bu şekilde gerçekleşmiştir (Yehuda ve Lehrner, 2018).

Günümüzde sosyal deneyimin, sadece önceden belirlenmiş gelişimsel bir aşama dizisinin basit açılımını sağlamaktansa, insan gelişiminin biyolojisini ve genetik programlamasını şekillendirmede önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Newman, Sivaratnam ve Komiti, 2015). Çocukların ve yetişkinlerin çevresel streslerden ve zorluklardan olumsuz yönde etkilenirken, mevcut kaynaklardan ve destekten ise olumlu yönde etkilendikleri kanıtlanmıştır (Boyce ve Ellis, 2005). Sosyal deneyime bağlı epigenetik modifikasyonlar, zamana ve hücreye bağlı bir şekilde gen aktivitesini ve ekspresyonunu açan veya kapatan genomdaki kimyasal ve fiziksel değişiklikleri ifade etmektedir (Lutz ve ark., 2015).

Bağlanmanın rolünü ve insan ilişkilerinde duygulanımların karşılıklı düzenlenmesini ve/veya düzenlenememesini anlamak, aktarımların nasıl örtük ve açık

bir şekilde gerçekleştiğini keşfedebilmek açısından önemlidir (Salberg, 2015). Bebek beyni yapısal ve işlevsel ağların, birincil bakıcı ile olan etkileşimlerin doğasına ve kalitesine göre şekillendiği, kişilerarası bir bağlamda gelişmektedir (Newman, Sivaratnam ve Komiti, 2015). İyi bakım, çocuğun kendi kendini düzenlemesine ve sosyal katılım süreçlerini durduran derin savunucu durumlara geçmeden, şu anda ve başkalarıyla bağlantıda kalmasına yol açarken; yetersiz bakım ise sosyal katılım sisteminin gelişimini baskılamakta ve savunma sistemlerinin gelişimini destekleyerek bir kopukluğa yol açmaktadır (Winnette ve Baylin, 2017).

Kişilerin hem kendileri hem de başkalarıyla bağlantı kurma ve bağlantıda kalma kapasitesi; fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığın en önemli göstergelerindendir. Sağlıklı bir gelişim için tüm çocukların kendilerine ve birincil bakıcılarına bağlı hissetmeleri gerekmektedir. Çocuklarda bu hissin oluşması için, çocukların ihtiyaçlarına ve duygularına uyumlanılmalıdır (Siegel ve Hartzell, 2003). Anne ve bebek arasındaki sabit, olumlu ilişki; esnek ve sağlıklı bir psikolojinin köklerini inşa eden güvenli bağlanmaya sebep olmaktadır (Schore, 2000). Birincil bakıcılarla deneyimlenen ilişkinin etkileri yaşam boyu sürmekte ve çeşitli ilişkilerde (örn. arkadaşlık, romantik ilişkiler) kendini yeniden göstermektedir (Carr ve VanDeusen, 2002). Ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşime girmelerinin besleyici yolları, nesiller boyunca güvenli bağlanma kalıpları için bir temel oluşturabilecek olumlu bir etkiye sahiptir (Siegel ve Hartzell, 2003). Yetersiz anne-babalık veya ihmal ve istismar gibi gelişimsel ve ilişkisel travmalar ile bağlanma kapasitesi tehlikeye girebilir (Heller ve LaPierre, 2012). Bu nedenle Neufeld ve Maté (2014), bağlanmayı "hem bir kalkan, hem de bir kılıç" olarak tanımlamışlardır (s. 277).

Anne ile olan bağlanma ilişkisinde meydana gelen kopukluklar, çocuk üzerindeki etkileri açısından travmatik özellikler taşımaktadır ve bu nedenle çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve gelişimsel travmalar olarak da değerlendirilmektedir. Yapılan çalışmalar sosyal bağların yokluğunun, sigara içmekten daha tehlikeli olduğunu ve daha büyük bir ölüm riski oluşturduğunu göstermektedir (House, Landis ve Umberson, 1988). Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, çocuklar üzerinde olumsuz bir psikolojik veya fiziksel etkiye sahip olan istismar veya ihmal olarak tanımlanmaktadır ve fiziksel, psikolojik ve cinsel istismar, ailedeki psikolojik sorunlar/hastalıklar, aile içi

şiddet, ebeveynlerin ayrılması veya boşanması, duygusal veya fiziksel ihmal gibi durumlardan kaynaklanabilmektedir (Felitti ve ark., 1998). Bu tür olumsuz deneyimler aynı zamanda gelişimsel bir travmayı, yani çocukluk dönemindeki şefkat ve bakım eksikliğinden kaynaklanan bir psikolojik hassaslık durumunu temsil edebilir (Schimmenti, 2012).

Travma, sadece maruz kalınan bir tehlikeyi değil, aynı zamanda ilişkisel bir yokluğu da içermektedir. Diğeriyle "birlikte olma" deneyiminin yitirilmesi, gelişim üzerinde büyük bir etkiye sahiptir (De Bellis ve Zisk, 2014). Fornaro (2019) çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının kişiler ve toplum üzerinde oluşturduğu yük nedeniyle ciddi sonuçları olduğunu söylemekte ve bunun psikososyal ve tıbbi bir kamu politikası sorunu olduğu konusunda uyarıda bulunmaktadır. Kişilerarası travma birden çok düzeyde (duygusal, somatik, davranışsal, bilişsel, ilişkisel) gözlemlenebilen tekrarlayan düzensizlik kalıpları üretmektedir (Van der Kolk, 2005). Salberg'e (2015) göre nesiller arası travma aktarımlarını anlamak, travma sırasında ve sonrasında bağlanmanın ve duygusal regülasyonun nasıl bozulduğunun incelenmesinden ve bağlanmaya ve düzensiz annesel işlevlere odaklanmaktan geçmektedir.

Travmatik yaşam olaylarının daha sonraki ebeveynlik davranışlarını olumsuz etkilediği bilinmektedir (Bailey ve ark., 2012). Travmatik durumlar meydana gelen tek aktarım değildir, fakat yıkıcı etkileri ve bağlanma ilişkisinde yarattıkları kopukluk nedeniyle dikkate değerdirler (Salberg, 2015). Aslında travma, bakım verenin zihinsel durumu nedeniyle kopukluklar yaşanan bağlanma ilişkisi yoluyla aktarılmaktadır (Reis, 2009). Hem biyolojideki hem de bağlanma sistemlerindeki değişiklik travmatik bağlanma biçimlerinin nesiller arası aktarımının tam mirası haline gelmektedir (Salberg, 2015). Travmatik deneyimlerin nesiller arası aktarımı, ailelerde meydana gelen ihmal, istismar ya da kötü muamale sonucuyla veya gen aktarımı ile gerçekleşebilir (Menakem, 2017).

Bağlanma kuramında ebeveynlerin kendi bağlanma deneyimlerinin, çocuklarıyla kuracakları bağlanma ilişkisini etkilediği bulunmuştur (Main, Kaplan ve Cassiy, 1985; Serbin ve Karp, 2003; Şen ve Kavlak, 2012). Uluslararası literatürdeki araştırmalar, annenin kendi annesi ile deneyimlediği güvensiz bağlanmanın, kendi çocuklarıyla güvenli bağlanma becerisini etkileyebildiğini göstermektedir (Iyengar ve ark., 2014).

Annelerin çocukluk çağı olumsuz yaşam deneyimlerinin, anneleri ile olan bağlanma örüntüleri ve olumsuz ebeveynlik davranışları ile ilişkili olduğu gözlenmiştir (Zajac, Raby ve Dozier, 2019). Travmatize olmuş annelerin birincil bakıcılarıyla olan bağlanma deneyimlerinden kaynaklanan dağınık ve çözülmemiş zihinsel durumlarının; kendi çocuklarına karşı duyarsız bir ebeveynlik sergilemelerine de yol açabildiği düşünülmektedir (Zajac, Raby ve Dozier, 2019). Yapılan araştırmaların çoğu, sert, agresif ebeveynliğin nesiller arası sürekliliğine odaklanmış olsa da, daha yeni araştırmalar bu aktarımın sıcak, destekleyici ebeveynlik için de geçerli olduğunu doğrulamaktadır (Kerr ve ark., 2009). Türkiye'de yapılan bir araştırmanın bulgularına göre anneannelerin kızları ile güvenli bir bağ geliştirmelerinin, kızları anne olduklarında bebekleriyle güvenli bir bağ geliştirmelerinde rol oynamaktadır. Bu araştırmada güvenli bağlanma örüntülerine sahip annelerin daha güçlü annelik bağları olduğu ve kızlarının da aynı bağlanma örüntüsünü geliştirdikleri belirlenmiştir (Şen ve Kavlak, 2012).

Bu çalışmanın amacı, nesnel ifadeler üretmek yerine annelerin çocukluklarına ve kendi anneliklerine yönelik öznel deneyimlerini anlamak ve anne çocuk ilişkisi içerisinde gerçekleşen nesiller arası aktarımları keşfetmektir. Annelerin yaşam deneyimlerini daha kapsamlı ve daha derinlemesine anlayabilmek için, bu çalışma niteliksel bir araştırma yöntemi benimsemiştir.

Bu çalışmada, etik hassasiyetlerle yapılan derinlemesine görüşmeler ile annelerin yaşam öyküleri keşfedilmeye; çocukluk yaşantıları ve annelik deneyimleri derinlemesine ve bütüncül bir yaklaşım ile anlaşılmaya çalışılmıştır. Anne çocuk ilişkilerinin nesiller arası aktarımı hakkında annelerin söylemleri aracılığı ile bilgiler edinilmiştir.

Bağlanma deneyiminin nesiller arası aktarımı uluslararası literatürde tartışılmakta olan, güncel bir konudur. Fakat Türkiye'de anne çocuk ilişkisinin nesiller arası aktarımının nitel bir yöntem ile derinlemesine anlaşılmaya çalışıldığı bir araştırma bulunmamaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın, gelecekte yapılacak olan araştırmalar için de düşünsel bir zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir.

1.1. Nesiller Arası Aktarım ve Epigenetik

Nesiller arası aktarım, bir nesilden diğerine temaların, ideolojilerin, normatif değerlerin, kişinin kendi ilişkisel ve duygusal özelliklerinin ve hatta biyolojik, fizyolojik tepkilerinin geçişini ifade etmektedir. Nesiller arası aktarım olumlu ya da olumsuz özelliklerin, ilişkisel ve özneler arası bir düzeyde iç içe geçen süreçlerle ebeveynlerden çocuklara geçişi ile oluşmaktadır (Fornaro, 2019). Nesiller arası aktarım bu nedenle bağlanma ilişkisi içerisinde incelenmektedir. Aktarımlar her zaman çok kuşaklıdır ve hem tarihsel, hem de kişisel bağlamdan zengin bir şekilde etkilenerek zihinde ve bedende taşınır (Salberg, 2015). Yapılan araştırmalar ile, çocuk yetiştirme şekillerinin ve bağlanma örüntülerinin nesiller arası aktarıldığı kanıtlanmıştır (Main, Kaplan ve Cassiy, 1985; Serbin ve Karp, 2003; Şen ve Kavlak, 2012). Bağlanmanın büyükanne ve büyükbabalardan ebeveynlere ve sonra da çocuklara aktarılması, sosyal ve genetik etkiyi veya her ikisini bir arada içerebilmektedir. Bu ikili etki epigenetik kavramı ile açıklanabilir.

Epigenetik, sosyal yaşamın beden üzerindeki kalıcı etkilerine ve edinilen özelliklerin nesilden nesile aktarılabilme olasılığına dikkat çekmektedir (Lappé, 2016). Epigenetik genleri açık veya kapalı konuma getiren dışsal, çevresel faktörlerin neden olduğu hücresel varyasyonlar olarak tanımlanmaktadır. Çevresel etkenler DNA dizisinde veya genotipinde eşzamanlı değişiklikler olmadan, fenotip veya genetik ekspresyonda değişiklikler yapabilmektedir (Stanley ve Deirdre, 2019). Bu nedenle epigenetik, genler ve çevre (nature and nurture) arasındaki ikileme meydan okumaktadır, çünkü epigenom çevresel ipuçlarından (örn. erken dönem olumsuz yaşam deneyimleri) sürekli olarak geri bildirim almakta ve gen fonksiyonunu ve tepkisini şekillendirmektedir (Waite ve Ryan, 2020).

Epigenetik kavramı, bireysel sağlığın erken dönem deneyimlerinden ve önceki nesillerin çevresel koşullarından nasıl etkilendiğine ilişkin zengin bilgiler sunmaktadır. Bakıcılarla olan erken deneyimler, beyin gelişimini sağlanan bakımın doğasına uyarlayabilmek için gen ifadesini programlamaktadır (Winnette ve Baylin, 2017). Bakım ortamının neden olduğu epigenetik değişiklikler, gen ekspresyonunun düzenlenmesindeki değişikliklerden kaynaklanan biyolojik sistemlerin ve davranışsal fenotiplerin gelişimini etkileyebilmektedir (Strathearn, 2011). Erken yaşam

deneyimlerinin epigenetik etkileri, olumlu deneyimlerin çocuğun beyninde olumsuz deneyimlerden farklı bir gen aktivitesi modelini tetiklemesine dayanmaktadır (Winnette ve Baylin, 2017).

İyi bir bakım, sosyal katılımı destekleyen genlerin ifadesini teşvik ederken, savunma sistemlerinin oluşturulmasına katkıda bulunan genlerin ifadesini bastırmaktadır. Olumsuz deneyimler ise gen ekspresyonundaki değişiklikler yoluyla patolojik stres duyarlılığını epigenetik olarak programlamaktadır (Winnette ve Baylin, 2017). Bu bağlamda epigenetik, erken dönem deneyimlerinin ve bağlanma ilişkilerinin önemine dikkat çekmektedir. Beyin, erken dönemlerdeki anne çocuk ilişkisinin niteliğine göre gelişmektedir ve bu gelişimin etkileri nesiller arası aktarılmaktadır. Böylece çocuklar ebeveynlerinin genetik miraslarını nasıl kullanacaklarına dair deneyimlerinden öğrendiklerini, kalıtsal olarak almaktadır (Fornaro, 2019).

1.2. Anne-Çocuk İlişkisi ve Bağlanma

Erken dönem deneyimleri ebeveyn çocuk ilişkisi içerisinde şekillenir, çünkü bebekler hayatta kalmak için ebeveynlerine bağımlı olarak dünyaya gelirler. Bebeğe başlangıçta birincil olarak bakım veren kişi çoğu zaman annedir, ancak bu kişi bebeğe yiyecek sağlayan, sevgi dolu ve hassas başka bir bakıcı da olabilir (Siegel ve Hartzell, 2003). Anne bebeği karnında taşıyan, onunla ilk bağ kuran kişidir. Bu nedenle de genellikle bebeğin birincil bağlanma figürü olarak görülmektedir. Georgas ve arkadaşları (2006), 30 farklı kültür arasında yapılan bir karşılaştırmada, anne-çocuk duygusal bağının yetişkinler tarafından en güçlü bağ olarak rapor edildiğini bildirmiştir.

Annelik, annede bakım verme davranışlarının oluşturulmasına yardımcı olan nörobiyolojik ve hormonal değişikliklerle karakterizedir (Swain ve ark., 2014). Araştırmacılar bağlanmayı, bakım vermeyi ve senkronizasyonu teşvik eden biyo-belirteçlerle gittikçe daha fazla ilgilenmeye başladıkça, sinir sisteminin gelişiminde ve ilişki kurmanın/sosyalliğin ifadesinde önemli bir rol oynadığı keşfedilen oksitosin hormonu ana odak noktası haline gelmiştir (Carter, 2014). Oksitosin yatıştırıcı ve rahatlatıcı etkileşimlerden kaynaklanan uyumlu bir anne çocuk bağının oluşumunda oldukça önemlidir. Oksitosin sisteminin, empati ve ebeveynlik gibi çeşitli sosyal davranışların düzenlenmesinde (Bakermans-Kranenburg ve van IJzendoorn, 2014) ve

beynin empati ve bağ kurma ile bağlantılı alanlarındaki aktivasyonu artırarak bağlanma ilişkisinde rol oynadığı bilinmektedir (Riem ve ark., 2011).

Oksitosinin yüksek seviyelerinin ebeveyn ve çocuk arasındaki sosyal eşzamanlı davranışları kolaylaştırdığı, başka bir deyişle, ebeveynlerin bebeklerine daha iyi tepki verme ve eşzamanlı bir şekilde etkileşimde bulunma becerilerini desteklediği düşünülmektedir (Apter-Levi, Zagoory-Sharon ve Feldman, 2014). Bu nedenle oksitosin seviyeleri, güvenli bağlanma ile pozitif olarak ilişkilidir ve güvensiz bağlanma ile ters orantılıdır (Eapen ve ark., 2014). Bunlara ek olarak, oksitosinin, sakinleştirici olarak da önemli bir rol oynadığı, kaygı ve stresi azalttığı bilinmektedir (Allen, 2013). Yapılan bir araştırmada yüksek oksitosin seviyeleri, azalmış anksiyete ve artmış empati ile ilişkili bulunmuştur (Riem ve ark., 2011).

Oksitosin, nesiller arası bağlanma aktarımının nörobiyolojik bir aracısı olmaya da adaydır (Strathearn, 2011). Oksitosin seviyelerinin kısmen çevre ile olan etkileşimlerden ve erken dönemlerde deneyimlenen olumsuz yaşantılardan etkilendiği bilinmektedir (Lecompte ve ark., 2020). Opacka-Juffry ve Mohiyeddini (2012) yaptıkları araştırmada, travmatik deneyimlerin sayısına bağlı olarak oksitosin seviyelerinin de azaldığını ortaya koymuşlardır. İhmal veya istismar gibi erken dönemlerde deneyimlenen olumsuz yaşantıların, oksitosin sistemi üzerinde kalıcı etkileri olduğu düşünülmektedir (Bakermans-Kranenburg ve van IJzendoorn, 2013).

1.2.1. Bağlanmada Annesel İşlevler

Bion'un "kapsayan" ve "kapsanan" kavramlarını içeren modeli ve Winnicott'ın "tutma" kavramı, annenin bebeğin gelişimi üzerindeki hayati yönünü açıklamaktadır. Bu işlevler, birbirlerine benzer ve birbirlerini tamamlayan kavramlardır. Her ikisi de bebeğin gelişimi için bebek ile uyumlanmayı, bebeğin duygularını anlamlandırmayı ve dönüştürmeyi; yani bebeği kapsamayı vurgulamaktadır. Bu işlevlerin gerçekleştirilebilmesi için annenin, çocuğun olumsuz duygularına karşı kapsayıcı ve dirençli olması, çökmemesi gerekmektedir. Fakat çocuğun kapsanması için bu da yeterli değildir. Çocuğun üzüntü, öfke ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularının kapsanması çok önemli olsa da; heyecan ve sevinç gibi olumlu duygularının kapsanması da gereklidir (Gold, 2011).

1.2.1.1 Tutma İşlevi

Winnicott'a göre (1960) başlangıçta bebek diye bir şey yoktur, anne-bebek vardır. Bu iki kişi erken dönemde adeta bir olur. Winnicott (1965) bebeğin gelişimi için kucaklayıcı bir çevrenin gerekliliğini vurgulamıştır. Anne, bebeğe içinde yer aldığı ve yaşadığı bir tutma ortamı (holding environment) sağlamaktadır. Winnicott'a göre, bebeğin çevre üzerinde hiçbir kontrolü yoktur. Bununla birlikte, bir bebeğe yeterince iyi bir tutma ortamı sağlanması ve ihtiyaçlarının karşılanması, bebekte var olma ve var olmaya devam etme hissini yaratır. Winnicott'un tutma anlayışı, çocuğu fiziksel olarak tutmanın ötesindedir (Winnicott, 1960). Annenin çocuğun duygusal ihtiyaçlarına da empatik bir şekilde uyum sağlamasını, yani çocuğun duygusal anlamda da tutulmasını içerir.

Winnicott tutma ortamını yeterince iyi anne (good enough mother) kavramı ile bağdaştırmıştır. Bu kavrama göre anne, bebeğin ayrı bir benlik duygusunu ve temel bir ilişki kapasitesini geliştirmesi için bebeği tutar, doyurur, kapsar, aynalar ve aynı zamanda da onu hayal kırıklığına uğratır (Winnicott, 1958). Anne bebek ilişkisi ilk zamanlarda tam özveri ve uyum gerektirir, fakat bebek geliştikçe anne bebeği yavaş yavaş hüsrana uğratmaya başlamaktadır. Bu, annenin çocuğuna tamamen adanmış olma yetisinin, insani bir şekilde kusurlu olmasının sonucudur. Yeterince iyi anne çocuğa fiziksel ve duygusal olarak doyum sağlayarak ama aynı zamanda da çocuğu hayal kırıklığına uğratarak, hem çocuğu doyuran hem de onun bağımsızlık gelişimine katkı sağlayan bir denge sunar (Winnicott, 1960). Yeterince iyi annelik, bebeğin ihtiyaçlarına dış gerçekliği bozmayan bir uyumdur. Bu sayede çocuk kontrolü dışında bir dünyada olduğunu öğrenir. Annenin çocuğun taleplerine karşı olan kademeli başarısızlığı bu gerçekliğe katkı sağlar.

Winnicott bir çocuğun kendisini, annesinin gözlerinden gördüğünü söylemektedir. Yeterince iyi bir anne çocuk ilişkisinde, annenin çocuğu kabul etmesi ve çocuktan gelen sinyalleri genellikle doğru okuması, çocuk tarafından içselleştirilmekte ve kabul edilen bir kendilik imajına dönüşmektedir (Winnicott, 1971). Yeterince iyi olmayan bir tutma ortamında büyüyen çocuk, gelişimsel ve duygusal zorluklara karşı hassaslaşabilmektedir.

1.2.1.2. Kapsayıcı İşlev

Bion anne çocuk ilişkisini "kapsayan ve kapsanan" (container and contained) kavramları ile modelleştirmiştir (Bion, 1962). Bu ilişkide kapsayan anne, kapsanan ise bebektir. Bir bireyin bir başkasının projeksiyonlarını alma kapasitesi olarak kapsama teorisi, dönüştürülen şeyin değiştirilmiş bir biçimde özneye geri verilmesini vurgulamaktadır (Kenny, 2014).

Bion (1959), bebeğin baş edemeyeceği hislere ve duyumlara sahip olduğunu söylemektedir. Bu hisler hem dışardan, hem de içerden gelen uyaranlardan (beta elemanlar) kaynaklanmaktadır. Bebek maruz kaldığı hislere ve uyaranlara tahammül edemez; çünkü bu duyumlarla başa çıkabilecek bir ruhsal aygıta henüz sahip değildir. Bebeğin bu ham duyumlarını, içine alabileceği bir şeye dönüştüren ve bebeğin duyguları hakkında farkındalığının temeli haline getiren duygusal bir işlevle onları değiştiren annedir (Bion, 1959).

Anne, bebeğin yansıtmalarına karşı sakin ve açık bir alıcılık gelişirdiğinde, kapsayan bir nesne olarak deneyimlenir. Anneden alınan dönüştürülmüş cevaplar bebeklerin deneyimlerine, duygularına ve beden sinyallerine anlam katar. Bu, anne tarafından Bion'un "reverie" dediği bir işlevle yapılmaktadır (Bion, 1962). Reverie, annenin bebeği için zihinsel sindirime benzeyen bir şey yaptığı duygusal bir deneyimdir. Anne sadece gerçek ve duygusal beslenmenin değil, aynı zamanda çocuğun hoş olmayan duygularının metabolizmasının da sağlayıcısı olmaktadır (Akhtar, 2016). Böylece bebeğin algıları anneden aldığı şeyler ile tolere edilebilir (alfa elemanlar) hale gelir. Reverie ile anne bebeğin duygusal durumlarını içselleştirir, dönüştürür ve yorumlar; buna "kapsayıcı işlev" (containing function) denilmektedir. Kapsayıcı işlev sayesinde bebek annesi tarafından kapsanmış olur. Hassas bir şekilde uyumlanmış bir ebeveynlik, bebeğe iç dünyasının yansıtıldığı, anlam verildiği ve düzenlendiği bir ayna oluşturur (Rees, 2008). Anksiyete veya depresyonun reverie başarısızlığına neden olduğu durumlarda, çocuk annenin kapsayıcılığını deneyimleyemez ve bu çocuğun gelişiminde bir aksaklığa yol açar (Bion, 1967).

1.2.2. Bağlanma Kuramı

Bowlby (1978) güvenli bir anne çocuk bağının gelişim üzerindeki önemini vurgulayan "Bağlanma Kuramı'nı" (attachment theory) geliştirmiştir. Bağlanma örüntüleri, "bağlanma figürleri" (attachment figures) ile ilişki kurma biçimlerini ifade etmektedir. Bağlanma, temelde güvenli ve güvensiz bağlanma olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu bağlanma örüntüleri erken dönem anne çocuk etkileşiminin bir sonucu olarak gelişmektedir (Ainsworth ve Bell, 1970).

Güvenli bağlanmanın, çocukların ebeveynleri veya diğer birincil bakıcılarıyla aralarındaki olumlu etkileşimler sonucunda oluştuğu düşünülmektedir. Siegel ve Hartzell'e göre (2003) bağlanma için gerekli olan üç temel öge vardır. Bunlar sırasıyla uyumlanma, denge ve tutarlılıktır. Uyumlanma deneyimleri ve bunun sonucunda hissedilen içsel denge, çocuğun kendi zihninde bir tutarlılık hissinin oluşmasını sağlamaktadır:

Uyumlanma:

Ebeveynlerin kendi içsel durumlarını çocuklarının içsel durumları ile eşitlemeleri, uyumlandırmalarıdır. Uyumlanma ile çocuk anlaşılmış ve ebeveynine bağlı hisseder, bu durum genellikle sözsüz sinyallerin karşılıklı paylaşımı ile gerçekleşir. Uyumlanma çocuk ile ebeveyn arasında duygusal bir rezonans oluşturur.

Denge:

Çocuklar ebeveynleri ile uyumlanarak bedenlerini, duygularını ve zihin durumlarını dengelerler. Uyumlanmış bir iletişim, çocukta içsel bir denge hissi oluşturur ve bu denge bedenini, duygularını ve daha sonrasında ise zihinsel durumlarını düzenlemede çocuğu destekler.

Tutarlılık:

Çocuklar ebeveynleriyle olan ilişkileri sonucunda kendileriyle içsel olarak bütünleşmiş ve başkalarıyla da bağlantıda olduklarını hissederler. Hem kendileri, hem de dış dünya ile bağlantılı oldukları duygusunu deneyimlerler (Siegel ve Hartzell, 2003).

Güvenli bağlanma, çocuğun fiziksel ihtiyaçlarına olan duyarlılığının yanı sıra, psikolojik ihtiyaçlarına da olan ebeveyn duyarlılığı ile oluşmaktadır (Stern, Borelli ve Smiley 2015). Sağlıklı bağlar geliştirilmesi için, ebeveyn ve çocuğun karşılıklı sinyal verme ve alma yeteneğine sahip olması gerekmektedir. Buna "karşılıklı iletişim" (contingent communication) denmektedir ve bu çocuğun gönderdiği sinyallerin doğrudan ebeveyn tarafından algılanması, anlaşılmasını içerir (Siegel ve Hartzell, 2003). Bağlanma, çocuğu güvende tutmak için gelişen, doğuştan gelen bir beyin sistemidir. Bu güvenlik duygusu, bağlanma figürüyle karşılıklı olarak tekrar tekrar bağlantıda olma deneyimleri üzerine kuruludur. Bu temel bağlantı dünyayı öngörülebilir ve güvenli hale getirir ve eğer bağlanmanın üç ögesine yeterli süreklilikte ulaşılamazsa güvensiz bağlanma oluşur (Siegel ve Hartzell, 2003).

Anne çocuk ilişkisinde eksik olan, güvenli bağlanmanın önüne geçen şeyler, çocukların hayatlarında büyük izler bırakmaktadır. Güvensiz şekilde bağlanmanın yarattığı en büyük sorunlardan biri, çocuğu incinmeye karşı savunmasız hale getirmesidir. Birisi için önemli olmak istemek, o kişi için önemli olmadığımızı düşündüğümüzde acı çekmek demektir (Neufeld ve Maté 2014). Güvensiz bağlanmanın en ciddi sonuçlardan biri ezici bir utanç duygusundan kaynaklanan, düzensiz bir benlik hissidir (Winnette ve Baylin, 2017). Utanç, kişilerin kusurlu oldukları ve dolayısıyla da sevilmeye ve birilerine ait olmaya değer olmadıklarına inanmalarının yoğun, acı verici bir deneyimidir. Utanç duygusunu içeren çocukluk deneyimleri, kişilerin kim olduğunu, kendileri hakkında neler düşündüğünü ve öz-değer duygusunu değiştirmekte ve korku, suçluluk ve kopukluk hislerini yaratmaktadır (Brown, 2012). Bağlı hissetmek değerli, değer verilmiş, kabul edilmiş ve anlaşılmış hissettmekken; kopuk hissetmek küçültülmüş, reddedilmiş, değersiz ve indirgenmiş hissetmek demektir (Brown, 2007). Bu nedenle bağlanma teorisi çocukların bir gölge gibi hep yanlarında taşıdıkları erken yaşam deneyimlerini anlamak açısından büyük bir önem taşımaktadır (Colley ve Cooper, 2017).

Bağlanmanın sadece annenin mevcut ebeveynlik davranışı ve çocuğuyla olan ilişkisi ile değil, annenin kendi annesiyle olan çocukluk deneyimleriyle de ilgili olduğu bilinmektedir (Main, 1995; Main ve Goldwyn, 1998). Bazı teorisyenler ve araştırmacılar, bir annenin ebeveynlik davranışının, anneyle olan ilişki ve diğer yakın

ilişkiler bağlamında geliştirilen kendi bağlanma örüntülerine dayandığını öne sürmüştür (Ainsworth, 1989).

Ebeveynlik, kişilerin geçmişinden gelen ve çocuklarına ebeveynlik yapma şekillerini etkileyen sorunları da beraberinde getirmektedir. Bir anne kalıtsal travma taşıdığında veya annesiyle olan bağında bir kopukluk yaşadığında, bu bebeği ile arasında oluşan hassas bağı da olumsuz yönde etkileyebilir (Wolynn, 2016). İşlenmemiş deneyimler, ebeveynlerin çocuklarına nasıl tepki verdiklerini etkileyen çözülmemiş sorunlar yaratabilir. Bu sorunlar ebeveyn çocuk ilişkisinde kolayca tetiklenebilir (Siegel ve Hartzell, 2003).

1.2.2. Bir Regülasyon Kuramı Olarak Bağlanma

Son yıllarda bağlanma kuramının hem bilimsel temelleri hem de klinik çalışma uygulamaları yoğun bir şekilde genişletilmiştir. Duygusal ve bedensel süreçlere, etkileşimli regülasyona, erken deneyimlere bağlı beyin oluşumuna, strese ve bilinçdışı ilişkisel etkileşimlere olan ilgi, bağlanma kuramını bir regülasyon kuramına dönüştürmüştür (Schore ve Schore, 2008). Bu kapsamda Fonagy ve Target (2002) erken dönem ilişkilerinin ve bağlanmanın temel işlevinin, bireyleri bir bilgi işleme-kontrol sistemi ile donatmak olduğunu ileri sürmektedir.

Çocukların biyolojik olarak kendi kendilerini düzenleme kapasiteleri yoktur; iç biyolojik durumları (kalp atış hızları, hormon seviyeleri, sinir sistemi aktiviteleri) tamamen onlara bakım vermekte olan yetişkinlerle ilişkilerine bağlıdır (Maté, 2003). Birincil bakıcı ile erken dönemlerde gerçekleşen duygusal etkileşimler, duygulanım ve öz düzenlemeye dahil olan beyin sistemlerinin olgunlaşmasına yol açmaktadır (Schore ve Schore, 2008). Bu nedenle de bir bebeğin fizyolojisinin, nörogelişiminin, davranışlarının ve duygu regülasyonunun temel dış düzenleyicileri olarak hizmet eden ve bebeklerinin sosyo-duygusal gelişimini şekillendiren kişiler annelerdir (Drury, Sánchez ve Gonzalez, 2016).

Bağlanma, insan doğasının zorluklara karşı fizyolojik yanıtını azaltan, stres ve tehlike algılarını değiştirebilecek destek ve koruma duygularını harekete geçiren ayrılmaz bir parçasıdır (Waite ve Ryan 2020). Bazı anlarda bebeğine yanlış/uyumsuz cevaplar verebilen yeterince iyi bakıcı, zamanı geldiğinde bebeğine doğru bir şekilde

yeniden uyumlanarak bebeğin negatif durumunu düzenleyebilmektedir. Negatif uyarılma durumlarını azaltarak pozitif uyarılma ve onarım durumları yaratan düzenleyici etki; senkronizasyon, bağlanma ve bu kavramlarla ilişkili duyguların temel yapı taşıdır. Stres ve yenilik karşısında gösterilen psikolojik sağlamlık bağlanma güvenliğinin nihai bir göstergesidir (Schore ve Schore, 2008).

Bebeklik ve çocukluk döneminde bağlanma ilişkilerinin bozulması, otonom sinir sistemi ve bağışıklık sistemi için uzun vadeli olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Strese tepki olarak kortizol salınımının miktarı, bebeği zayıflatarak bağlanmanın sunduğu öngörülebilir kontrolü ve güvenliği bozar (Waite ve Ryan 2020). Annenin varlığı çocuğun strese tepki sistemini kapatır, çocuğun beynini stresliden sakin ve regüle bir duruma getirir (Tottenham ve ark., 2012). İyi ebeveynliğin yarattığı bu etki, bir tehdit durumunda harekete geçen savunma tepkilerini ve savunma sistemini işlevsel olarak devre dışı bırakır ve sosyal katılım sisteminin açılmasını sağlayan beyin bölgelerine oksitosin salınımını tetikleyerek çalışır (Tottenham ve ark., 2012). Besleyici bir bakım beyinde stresi yöneten genleri açmakta, sosyal, meraklı ve kendine güvenen çocuklar yaratmakta iken; ihmal ise stresli ve endişeli çocuklar yaratmaktadır (Brendtro, 2015).

Bağlanma, stres ve zorluklara karşı yetişkinlerin psikolojik tepkileri ve ayrıca nesiller arası aktarımlar üzerinde derin bir etkiye sahip olan insan gelişiminin hayati bir yönüdür (Waite ve Ryan 2020). Çocuğun gelecekteki ebeveynlik stili üzerindeki en büyük etki, ebeveynleri ile olan ilişkileri bağlamında duygusal ve bağlanma devrelerinin gelişmesidir (Maté, 2003). Ebeveynlik tarzlarının nesiller arası aktarımı, büyük ölçüde beynin limbik devrelerinin çocuklukta nasıl programlandığına dair fizyolojik bir gelişim meselesidir. Çocuğun duygusal beyni ebeveynin duygusal beyninin etkisi altında gelişmektedir (Maté, 2003). Bu nedenle yetersiz bakım öyküsü olan annelerin çocukları, kendi bebeklerinde de güvenli bağlanma gelişiminin bozulmasına neden olabilir (Shah, Fonagy ve Strathearn, 2010).

1.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları ve Gelişimsel Travma

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları fiziksel veya cinsel istismarı; aile içi şiddeti; ihmali; bir bakıcının yokluğunu veya sınırlı bulunabilirliğini; yoksulluğu ve gıda güvensizliğini içeren durumlardan oluşabilmektedir (Kessler ve ark., 2010). İstismar ve

ihmal farklı tanımlara sahip olsa da, aslında birbirinden ayrılmayan kavramlardır. Bir çocuğu fiziksel, cinsel veya duygusal olarak kötüye kullanmak aynı zamanda çocuğu duygusal sıkıntıların ortasında psikolojik olarak yalnız bırakma anlamında da ihmal etmektir ve bir çocuğu ihmal etmek, çocukta acı verici duygusal sıkıntılar uyandırmak anlamında da bir istismardır (Allen, 2013). Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, çocuklar üzerinde yaratttığı olumsuz etkiler nedeniyle gelişimsel travmalar olarak da değerlendirilebilmektedir. Birincil bakıcıları ile bağlanma sorunları yaşayan çocuklar için yaygın tanılar dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, reaktif bağlanma bozukluğu, sınırsız toplumsal katılım bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğudur (Van der Kolk, 2005). Bu tanılar sorunların arkasında yatan asıl nedenin görülmesine ve bu nedenle de tedavi edilmesine engeldir. Gelişimsel travma, ebeveynleri ile güvenli bağları olmayan ve gelişim aşamalarında travmaya maruz kalan çocukların gösterdikleri semptomlar için daha kapsayıcı bir terim olarak önerilmiştir (Van der Kolk, 2005).

İnsanlar sonsuz sayıda duygusal sorun ve zorluktan muzdarip olsalar da, bunların çoğu gelişimsel travmalara kadar takip edilebilmektedir (Heller ve LaPierre, 2012). Levine ve Kline (2008), travmayı "en çok kaçınılmış, görmezden gelinmiş, küçültülmüş, inkâr edilmiş, yanlış anlaşılmış ve tedavi edilmemiş insan acısının nedeni" olarak nitelendirmiştir (s. 3). Van der Kolk (2014) bu nedenle çocukluk travmasından "gizli salgın" olarak bahsetmiştir. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları gizli kalmalarına ve adres edilememelerine rağmen oldukça yaygındır. 1995 ile 1997 yılları arasında 17,337 katılımcıyla gerçekleştirilen iki yıllık boylamsal bir çalışma, yaşamın ilk 18 yılında deneyimlenen olumsuz yaşantıların sayısını ölçerek, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının beklenenden çok daha yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Katılımcıların yarısından fazlası en az bir çocukluk çağı olumsuz yaşantısı bildirirken, dörtte biri iki veya daha fazlasını bildirmiştir (Felitti ver ark., 1998).

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının tartışılmaz bir şekilde, yıllar sonra bile bireylerin yaşamları üzerinde büyük bir etkileri vardır. Ciddi ilişkisel travmalar ve bağlanma travmaları, hem fiziksel hem de zihinsel işleyişi etkileyen yönetilemez bir kronik strese neden olmaktadır (Hughes ve Baylin 2012). Şiddetli çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının kişileri ruhsal ve fiziksel sağlık, madde bağımlılığı, suç işleme davranışları ve kişilerarası güçlükler gibi çeşitli problemler için yaşam boyu riske

soktuğuna dair önemli kanıtlar bulunmaktadır (Putnam, 2006). Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarına maruz kalmış kişiler içinde bulundukları kaygıyı veya stres durumunu azaltmak için kaçıngan, kendi kendini tedavi eden (bağımlılık), kompulsif ve kendine zarar veren davranışlar sergileyebilmektedir (Maguire ve ark., 2015). Bu davranış değişiklikleri, kardiyovasküler hastalık ve tip 1 diyabet gibi karmaşık, çok faktörlü hastalıklarla sonuçlanabilmektedir (Saban ve ark., 2014). Ciddi hastalığı olan yetişkinlerin öykülerindeki erken çocukluktaki duygusal yoksunluk, tıbbi ve psikolojik literatürde bildirilen etkileyici sayıda soruşturma ile de doğrulanmaktadır (Maté, 2003).

Travmatik deneyimler gelişimin erken aşamalarında meydana geldiğinde, beynin duygu düzenleme alanları üzerinde izler bırakırlar (Winnette ve Baylin, 2017). Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının geri dönülemez patofizyolojik değişikliklere neden olabileceği en olası mekanizmalar DNA'da yarattıkları epigenetik değişikliklerdir. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları fizyolojik ve psikolojik olarak yaşam boyu etkilere aracılık eden nörogelişimi, nöroplastisiteyi ve stres regülasyonunu etkileyen epigenomun fonksiyonel olarak yeniden programlanmasına yol açmaktadır (Lutz ve ark., 2015). Deneyimlenen travmalar uygun uyarılım ve duygu düzenleme sistemlerinin gelişimini önleyebilir ve bu sınırlı sosyal katılım, yakınlık arama ve güvende kalma girişimine yönelik davranışlarla sonuçlanır (Stien ve Kendall, 2004). Bu durum duyusal, duygusal ve fizyolojik alanların yanı sıra; duygusal ve davranışsal regülasyonu, bilişi ve benlik kavramını da olumsuz yönde etkileyebilir (Cook ve ark. 2005). Kötü bakım epigenetik olarak çocuğun beyninde oldukça hassas bir “alarm sistemi” geliştirilmesini teşvik eder ve stres reaksiyonlarını tetiklenme eşiğini düşürür (Winnette ve Baylin, 2017).

Porges'e göre (2003) güvendeyken sinir sistemimiz, sosyal katılım sistemimizi harekete geçirir ve savaşma, kaçma ve donma tepkilerinden sorumlu ilkel sistemlerin işleyişi engellenir. Bu, Porges'in “başkalarına karşı açık ve bağlantıda olma” olarak adlandırdığı; başkalarının etkilerine açık olmanın ve başkalarını etkileyebilmenin en iyi yoludur. Çevrenin güvensiz ve tehlikeli bulunması halinde ise olumlu sosyal davranışlarla ilişkili sinir sistemleri bozulmakta ve savunma stratejileri ile ilişkili sinir sistemleri tetiklenmektedir (Porges, 2003). Travma otonom sinir sistemini etkileyerek kişileri uyaranlara karşı olukça hassas kılabilir. Tehdit edici bir durum olmasa bile,

tehdit algısı rasyonel beyinde işlenemediğinden tehditkâr algılanabilir. Bu durum bağlantı kurmanın, anlamlı ilişkiler sürdürmenin önünde bir engel oluşturduğundan, kopuklukla sonuçlanabilir. Oysa ki başkaları ile güvende hissedebilmek ruh sağlığının en önemli özelliklerinden biridir. Güvenli bağlantılar anlamlı ve tatmin edici bir yaşam için temeldir (Van der Kolk, 2014).

Yaşamın ilk yıllarında deneyimlenen yetersiz bakım, sosyal katılım sisteminin gelişimini bastırırken, savunma sisteminin gelişimini destekler. Zamanla yetersiz bakım çocuğun gelişen savunma sistemini, sosyal katılım üzerinde kendini savunmaya yönelik bir önyargı oluşturmak üzere epigenetik olarak programlar (Winnette ve Baylin, 2017). Bu şekilde yetersiz bakım, çocuğun bakıcılarına ve sonrasında ise potansiyel partnerlere kronik güvensizlik geliştirmesine, yakınlaşmaya çalışan diğer kişilerin varlığında kronik olarak hiperaktif bir zihin ve beden durumu yaratılmasına zemin hazırlar. Bu kronik koruyucu örüntülerin kullanılması kişiyi akut sosyal acıdan korur, ancak partnerlik ve ebeveynlikte başarısız girişimlerin sürdürüldüğü kısır bir döngü yaratarak güvenli ilişkilerin gelişimini de engeller (Winnette ve Baylin, 2017).

Bir araştırmada, düzensiz bağlanmanın doğrudan istismar deneyimlerine bir tepki olarak değil, ebeveynlerin travmatik deneyimlerinin bütünleşmemiş olmasıyla gerçekleştiği belirtilmiştir (Hesse ve Main, 2006). Zihinsel durumlar ilişki içerisinde paylaşılabilmektedir. Bu durum yakın ilişkiler için özellikle geçerlidir (Salberg, 2015). Ebeveynler travmayatik bir deneyim yaşadığında, zihninlerinin bir kısmının bu olumsuz deneyimden etkilendiği varsayılmaktadır. Etkilenen bu alanın erişilemez bir hal aldığı ve bağlanma ilişkisinde çocuk tarafından hissedilen bir kopukluğa yol açtığı düşünülmektedir (Salberg, 2015). Travmanın ebeveylerde oluşturduğu etkiler çocukları ile olan ilişkilerinde de kendini göstermektedir.

Travmatik deneyimlere karşı geliştirilen yetersiz başa çıkma mekanizmaları, diğerleri için bir psikolojik bir miras haline gelebilir (König ve Reimann 2018). Bu miras zamanla, aile içindeki değerlere ve davranış şekillerine dönüşebilir. Bu nedenle, kişinin genel işleyişi ebeveynlerinin deneyimlerinden etkilenmektedir. Travmanın üç kuşak boyunca nesiller arası aktarımı üzerine yapılan araştırmalar, sonraki nesillerin büyük bir travmatik deneyimin kalıcı etkileriyle karşılaşabileceğini göstermektedir (Lev-Wiesel, 2007). Özellikle bastırılan ve işlenmeyen duygular bilinçsiz olarak bir

sonraki nesillere aktarılmaktadır (Kellerman, 2001). Travmanın yeniden hatırlanmasının yaratacağı acı ve kişinin kendisini ve başkalarını yeniden travmatize etmekten korumaya yönelik isteği, sansürlü konuşma için güçlü bir güdü olabilir (Liem, 2007). Ancak, duygulardan bahsetmemek, onları ortadan kaldırmamaktadır. Aksine, duygular sözel olmayan başka yollarla iletilmeye başlanır. Bu sorunlarla başa çıkmak gelecek nesillerin seçilmemiş "görevlerini" oluşturacaktır (König ve Reimann, 2018). Aşağıda Baranowsky ve arkadaşları (1998) tarafından tartışılan olası travma aktarımı teorilerinden bir kısmına yer verilmiştir:

1. Empatik travmatizasyon ile çocuklar ebeveynlerinin travmatik deneyimlerini ve acılarını, onlarla bağlantı kurmanın bir yolu olarak görebilir ve anlamaya çalışabilir.
2. Ebeveynlerin travmatik deneyimleri, deneyimlerin takıntılı bir şekilde yeniden anlatımı veya deneyim hakkında benimsenen sessizlik aracılığıyla çocuklara aktarılabilir.
3. Travmatize olmuş ebeveynler kendi duygusal/duygulanımsal düzensizliklerini çocuklarına aktarabilir.
4. Hayatta kalan ebeveynler çocuklarına gelecekteki bir tehlike durumunda nasıl hayatta kalacaklarını öğretmeye çalışabilir. Bu durum travmanın çocuklara da aktarılması ve çocukların ebeveynleri tarafından benimsenen hayatta kalma davranışınlarını sergilemeye başlaması ile sonuçlanabilir (Baranowsky ve ark., 1998).

Metabolize edilmemiş travmanın bir sonucu olarak, bağlanma kaçınılmaz olarak etkilenmekte ve ilişkisel travma denilen şey ortaya çıkmaktadır (Coates, 2004). Bağlanma travması, bağlanma ilişkisinde meydana gelen kesintinin, bağlanma ilişkisini devam ettirme ve geliştirme kapasitesindeki uzun süreli olumsuz etkisidir (Allen, 2013). Bakımda meydana gelen aralıklı aksamalar bağlanma düzensizliğine yol açmaz; ancak tekrarlanan aksaklık/kopukluk modelleri ilişkilerde en büyük etkiye sahiptir (Allen, 2013). Erken dönemdeki ebeveyn ihmali ve istismarı, bir bebek üzerinde geniş kapsamlı ve uzun süreli olumsuz değişikliklere neden olabilir ve sonuç olarak yetişkinlikte anormal bağlanma davranışlarına yol açabilir (Šešo-Šimić ve ark., 2010). Annelerin çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının, depresif belirtilerinin ve olumsuz ebeveynlik

uygulamalarının tümünün, anne-çocuk arasındaki bağlanma ilişkisini tehlikeye soktuğu bilinmektedir (Colalilloi, Miller ve Johnston, 2015). Kendi travmaları ile meşgul olan ebeveynler çocuklarına güvenli bağlanmanın bileşenlerini sunamayabilir. Bu durumda çocuklar daha az empatik, duygusal olarak daha az ulaşılabilir ve çocuklarının ihtiyaçlarına önemli ölçüde daha az yanıt veren ebeveynler deneyimleyebilir (Miller, 2018). Bebek araştırmaları, bebeklerin bakıcının duygusal durumuna özellikle duyarlı olduğunu ve duygusal durumları okumak için yeterli kapasiteye sahip olduğunu göstermektedir (Tronick ve Cohn, 1989). Empatik aynalama aracılığıyla, ebeveynlerin travma öyküsü sözler olmadan ve dolayısıyla bir anlatının oluşumundan önce çocuğun hücresel yapısına girer (Salberg, 2015). Travmatizasyonun neden olduğu eksiklik on yıllar sonrasını etkileyebilir çünkü bağlanma deneyiminin geniş kapsamlı sonuçları vardır (Miller, 2018). Araştırmalar çocukluk çağı istismarının, annelerin duygusal ulaşılabilirliği üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir (Fuchs ve ark., 2015). Bebeğin sıkıntılarına ve bağlanma ihtiyaçlarına uyumlanmak, ebeveyne travmatik anılarını ve duygularını hatırlatabilmektedir. Geçmişten gelen duygulara kapılan travmatize edilmiş bir ebeveyn, en azından anlık olarak, şimdiki zamanla olan bağlantısını kaybedebilir ve bebek için psikolojik olarak ulaşılamaz hale gelir (Allen, 2013). Çözülmemiş travmatik bağlanma sorunlarının bakıcının bilişlerini, duygulanımlarını ve bebekle olan duygusal etkileşimlerini etkilediği görülmektedir. Bakıcının düşünme kapasitesinin veya bebek tarafından iletilen zihinsel durumları anlama becerisinin, kendi erken bağlanma deneyimlerinden etkilendiği düşünülmektedir (Newman, Sivaratnam ve Komiti, 2015). Bu bulgular, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve gelişimsel travmaların gelecek neslin sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerini etkileyen nesiller arası bir risk sunduğu görüşünü desteklemektedir.

BÖLÜM 2. YÖNTEM

2.1. Nitel Araştırma

Nitel araştırma artık sadece nicel bir araştırma olmaması üzerinden tanımlanmamaktadır, nitel araştırmanın kendine ait bir kimliği vardır (Flick, 2007). Nitel araştırmalar temel olarak bireylerin dünyayı nasıl anlamlandırdıkları, olayları nasıl deneyimledikleri ve bunlara hangi anlamları atfettikleri ile ilgilenmektedir. Nedensel ilişkilerden ziyade deneyimin kendisi ve kişilere hissettirdiklerine odaklanırlar (Pietkiewicz ve Smith, 2014). Bu odak doğrultusunda nitel araştırmalar katılımcılar ile kurulan yoğun etkileşimlere dayanmaktadır. Yaşamın bazı anlamlarını kavrayabilmek için, araştırmacı katılımcıların yaşamlarına yaklaşmalıdır (Stake ve Jegatheesan, 2008).

Nitel araştırma, sosyal fenomenin kültürel ve bağlamsal tanımını ve yorumunu sağlamak amacıyla farklı veri toplama yöntemlerini ve analitik yaklaşımları kapsayan geniş bir terimdir (Vaismoradi ve Snelgrove, 2019). Psikoloji alanında kullanılan Gömülü Teori, Fenomenoloji, Söylem Analizi, Eylem Araştırması gibi bir takım temel nitel yaklaşımlar vardır. Nitel araştırmalar katılımcılarla açık ve kısıtlamasız bir şekilde etkileşim kurmayı hedeflediğinden esnek bir araştırma planı içerir. Çoğu nitel metodoloji, araştırma yürütmeden önce hipotez formüllerini reddetmektedir. Bunun yerine veri toplamaya ve analize açık, bütüncül bir yaklaşıma teşvik edilmektedir (Pietkiewicz ve Smith, 2014). Nitel araştırmalarda katılımcılar sadece pasif 'denekler' olarak değil, araştırmaya aktif olarak katkı sağlayan kişiler olarak değerlendirilir. Bu yaklaşım insanları çalışmak yerine, onlardan öğrenmeyi içerir (Spradley, 1979). Bu nedenle genellikle açık ve çok yapılandırılmamış etkileşimlere izin veren araştırma yöntemlerine öncelik verilir.

Bu çalışmanın da içine girdiği fenomenolojik çalışmalar, fenomenleri önceden belirlenmiş bir kategorik sisteme, kavramsal ve bilimsel kriterlere göre tanımlamak yerine, insanların, nesneleri ve olayları nasıl algıladıkları ve bunu nasıl aktardıklarına odaklanmaktadır. Fenomenoloji idiografiye dayanmaktadır, araştırmacılar evrensel olandansa bireysel ve özel olana odaklanır. Bu, belirli koşulların altında belirli fenomenlerin ortaya çıkma olasılığını belirlemek için popülasyonların çalışıldığı nomotetik ilkelerle çelişir (Smith, Harré ve Van Langenhove, 1995). Çalışmalar sosyal

dünyanın ayna yansımasını sağlayamaz, ancak insanların deneyimlerine ve sosyal dünyalarına atfettikleri anlamlara erişimeye izin verebilir (Silverman, 2016).

Nitel araştırmalarda, veriler genellikle doğal ortamlarda toplanmakta ve ağırlıklı olarak sayılardan ziyade metin üreten araştırma yöntemleri kullanılmaktadır. Metinsel verilerin önemi, insanların düşüncelerini ve inançlarını kendi sözcükleriyle ve kendi terimleriyle ifade etmelerine izin vermeleridir (Holloway, 2005). Yarı yapılandırılmış, derinlemesine, bire bir görüşmeler kişiler hakkında ayrıntılı, zengin ve birinci şahıstan bilgi elde etmenin en yaygın yöntemidir ve nitel araştırmalarda dominant olarak kullanılmaktadır. Bir anket veya derecelendirme ölçeğindense, derinlemesine görüşmeler ile görüşülen kişinin deneyiminin derinlemesine ayrıntılarına ulaşılmaya çalışılmaktadır (Showkat ve Parveen, 2017). Yarı yapılandırılmış görüşmeler, araştırmacı ve katılımcının gerçek zamanlı olarak bir diyalog içine girmesini ve o deneyimi beraber paylaşmasını sağlar. Bu ikili karşılaşma için araştırmacıların görüşme becerilerini geliştirmeleri çok önemlidir (Holloway, 2005). Araştırmacının en önemli araçları empati, dinleme yeteneği ve ne zaman durmaları gerektiği konusunda etik bir yargıdır (Brounéus, 2011). Araştırmacı gizli varsayımlardan arınmış, açık uçlu sorular sorma yeteneğinin yanı sıra; uyum sağlamayı ve katılımcıya güven vermeyi bilmelidir (Holloway, 2005).

Nitel araştırmalarda, gözlem sonucu elde edilen veriler önemlidir ve veriyi zenginleştirir. Gözlem karmaşık bir araştırma yöntemidir, çünkü genellikle araştırmacının veri toplamak için beş duyusu da dahil olmak üzere bir dizi tekniği kullanmasını gerektirir. Araştırmacı tarafından oluşturulan gözlem notları, araştırmacının sadece gözlemlediği somut şeyleri değil, hislerini ve düşüncelerini de içermektedir (Baker, 2006).

Nitel araştırmalardaki ana odak, her bir vakaya değer vermektir. Bu nedenle çalışmanın genişliği yerine derinliğine odaklanılır. Örneklemler genellikle küçük tutulur, bu da ayrıntılı bir vaka analizini mümkün kılar (Holloway, 2005). Nitel çalışmalarda kurallar genel olarak esnektir ve kaç katılımcının dahil edilmesi gerektiğine dair bir kısıtlama yoktur. Buna araştırmanın konusu, vakaların zenginliği ve yapılacak olan analizin derinliği doğrultusunda karar verilebilir (Holloway, 2005).

2.2. Evren ve Örneklem

Çalışma için 12 anne ile tek seferlik online görüşmeler yapılmıştır. Katılımcıların yaş aralıkları 34 ile 54 arasında değişmektedir. Katılımcıların tanıtıldığı tablolarda ve metinlerde kullanılan isimler "takma isimler" olup, tüm kimlik bilgileri gizlenmiştir. Katılımcılara dair demografik bilgiler Tablo 2.1.'de yer almaktadır.

2.2.1. Dahil Etme Kriterleri

Araştırmaya dahil olmak için birinci kriter çocuk sahibi bir kadın, yani bir anne olmaktır. İkinci kriter ise katılımcıların çocuklarının en az ilkokulda, en çok ise lise sonda öğretim görüyor olmasıdır. Getirilen bu yaş sınırlamasıyla, anne-çocuk ilişkisindeki deneyim birikimi ve devamlılığı sağlanmaya çalışılmıştır. Bu kriterlere araştırmanın konusu doğrultusunda, tez danışmanı ile beraber karar verilmiştir.

Tablo 1.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Katılımcılar	Yaş	Yaşadığı Şehir	Eğitim Durumu	Mesleği	Çalışma Durumu	Ailenin Aylık Gelir Düzeyi	Medeni Durumu	Evli Olduğu Süre	Evlenmeye Karar Verme Şekli
Aliye	39	Muğla	Yüksek Lisans/Doktora	İngilizce Öğretmeni	Çalışıyor	7500 tl ve üzeri	Evli	13 yıl	Tanışarak
Belma	54	İstanbul	Üniversite	Bankacı	Emekli	7500 tl ve üzeri	Evli	19 yıl	Tanışarak
Ceren	34	İstanbul	Üniversite	Bankacı	Çalışıyor	7500 tl ve üzeri	Evli	10 yıl	Tanışarak
Deniz	38	Ankara	Üniversite	Endüstri Mühendisi	Çalışıyor	7500 tl ve üzeri	Evli	16 yıl	Tanışarak
Ekin	44	İstanbul	Üniversite	Bankacı	Çalışıyor	6500 – 7500 tl	Evli	20 yıl	Tanışarak
Fulya	36	Ankara	Üniversite	Hâkim	Çalışıyor	7500 tl ve üzeri	Evli	10 yıl	Tanışarak
Gül	50	İstanbul	Üniversite	Bankacı	Çalışıyor	4500 – 5500 tl	Boşanmış	-	Tanışarak
Helin	34	İzmir	Lise	Ev Hanımı	Çalışmıyor, Ev Hanımı	2500 – 3500 tl	Evli	14 yıl	Tanışarak
İpek	48	İstanbul	Üniversite	Memur	Çalışıyor	7500 tl ve üzeri	Evli	21 yıl	Tanışarak
Işık	45	İstanbul	Üniversite	Bankacı	Çalışıyor	5500 – 6500 tl	Evli	18 yıl	Tanışarak
Jale	46	İstanbul	Üniversite	Bankacı	Çalışıyor	7500 tl ve üzeri	Evli	12 yıl	Tanışarak
Kumru	42	İstanbul	Yüksek Lisans/Doktora	Endüstri Mühendisi	Çalışmıyor, Ev Hanımı	7500 tl ve üzeri	Evli	20 yıl	Tanışarak

1. Anne: Aliye

Aliye 39 yaşında ve yüksek lisans mezunudur. Muğla'da yaşamakta ve İngilizce öğretmenliği yapmaktadır. Üç kardeştir ve ikinci çocuktur. 13 yıllık evlidir. İlkokul üçe giden, 9 yaşlında bir çocuğu vardır ve bu gebeliğinin planlı olduğunu aktarmıştır. 30 yaşında anne olmuştur. Annesi ise ilk doğumunu 21 yaşında yapmış, Aliye'yi ise 23 yaşında dünyaya getirmiştir.

2. Anne: Belma

Belma 54 yaşında ve üniversite mezunudur. İstanbul'da yaşamaktadır ve emekli bir bankacıdır. Dört kardeştir ve üçüncü çocuktur. 19 yıllık evlidir. Lise ikiye giden, 16 yaşında bir çocuğu vardır ve bu gebeliğinin planlı olmadığını aktarmıştır. Otuz yedi yaşında anne olmuştur. Annesi ise ilk doğumunu 20 yaşında yapmış, Belma'yı ise 30 yaşında dünyaya getirmiştir.

3. Anne: Ceren

Ceren 34 yaşında ve üniversite mezunudur. İstanbul'da yaşamakta ve bankacılık yapmaktadır. Sekiz kardeştir ve yedinci çocuktur. On yıllık evlidir. İlkokul üçe giden, 8 yaşında bir çocuğu vardır ve bu gebeliğinin planlı olduğunu aktarmıştır. 25 yaşında anne olmuştur. Annesi ise ilk doğumunu 17 yaşında yapmış, Ceren'i ise 36 yaşında dünyaya getirmiştir.

4. Anne: Deniz

Deniz 38 yaşında ve üniversite mezunudur. Ankara'da yaşamaktadır ve endüstri mühendisidir. Beş kardeştir ve birinci çocuktur. 16 yıllık evlidir. İlkokul beşe giden, 11 yaşında bir çocuğu vardır ve bu gebeliğinin planlı olduğunu aktarmıştır. 27 yaşında anne olmuştur. Annesi ise ilk doğumunu 24 yaşında yaparak, Deniz'i dünyaya getirmiştir.

5. Anne: Ekin

Ekin kırk dört yaşında ve üniversite mezunudur. İstanbul'da yaşamakta ve bankacılık yapmaktadır. İki kardeştir ve ikinci çocuktur. 20 yıllık evlidir. Lise üçe giden, 18 yaşında bir çocuğu vardır ve bu gebeliğinin planlı olmadığını aktarmıştır. 27

yaşında anne olmuştur. Annesi ise ilk doğumunu 18 yaşında yapmış, Ekin'i ise 27 yaşında dünyaya getirmiştir.

6. Anne: Fulya

Fulya 36 yaşında ve üniversite mezunudur. Ankara'da yaşamakta ve hakimlik yapmaktadır. İki kardeştir ve birinci çocuktur. 10 yıllık evlidir. İlkokul bire giden, 7 yaşında bir çocuğu vardır ve ikinci çocuğuna hamiledir. Gebeliklerinin yarı planlı olduğunu aktarmıştır. 29 yaşında anne olmuştur. Annesi ise ilk doğumunu 22 yaşında yaparak, Fulya'yı dünyaya getirmiştir.

7. Anne: Gül

Gül 50 yaşında ve üniversite mezunudur. İstanbul'da yaşamaktdır ve bankacılık yapmaktadır. Altı kardeştir ve beşinci çocuktur. Evliliğini sonlandırmıştır. Dokuzuncu sınıfa giden, 15 yaşında bir çocuğu vardır ve bu gebeliğinin planlı olduğunu aktarmıştır. 34 yaşında anne olmuştur. Annesi ise ilk doğumunu 18 yaşında yapmış, Gül'ü ise 30 yaşında dünyaya getirmiştir.

8. Anne: Helin

Helin 34 yaşında ve lise mezunudur. İzmir'de yaşamaktadır ve ev hanımıdır. Üç kardeştir ve birinci çocuktur. On dört yıllık evlidir. Sekizinci sınıfa giden 13 yaşında ve ilkokul bire giden, 7 yaşında bir çocuğu vardır. Bu gebeliklerinin planlı olduğunu aktarmıştır. İlk olarak 20 yaşında anne olmuştur. Annesi ise ilk doğumunu 23 yaşında yaparak, Helin'i dünyaya getirmiştir.

9. Anne: İpek

İpek 48 yaşında ve üniversite mezunudur. İstanbul'da yaşamakta ve memurluk yapmaktadır. Üç kardeştir ve üçüncü çocuktur. 21 yıllık evlidir. On ikinci sınıfta giden, 18 yaşında ve sekizinci sınıfa giden 10 yaşında bir çocuğu vardır. Bu gebeliklerinin planlı olduğunu aktarmıştır. İlk olarak 29 yaşında anne olmuştur. Annesi ise ilk doğumunu 19 yaşında yapmış, İpek'i ise 28 yaşında dünyaya getirmiştir.

10. Anne: Işık

Işık 45 yaşında ve üniversite mezunudur. İstanbul'da yaşamakta ve bankacılık yapmaktadır. Üç kardeştir ve ikinci çocuktur. On sekiz yıllık evlidir. Lise hazırlığa giden, 15 yaşında bir çocuğu vardır ve bu gebeliğinin planlı olduğunu aktarmıştır. 30 yaşında anne olmuştur. Annesi ise ilk doğumunu 20 yaşında yapmış, Işık'ı ise 21 yaşında dünyaya getirmiştir.

11. Anne: Jale

Jale 46 yaşında ve üniversite mezunudur. İstanbul'da yaşamakta ve bankacılık yapmaktadır. İki kardeştir ve ikinci çocuktur. 12 yıllık evlidir. İlkokul üçüncü sınıfa giden, 10 yaşında bir çocuğu vardır ve bu gebeliğinin planlı olduğunu aktarmıştır. 36 yaşında anne olmuştur. Annesi ise ilk doğumunu 19 yaşında yapmış, Jale'yi ise 20 yaşında dünyaya getirmiştir.

12. Anne: Kumru

Kumru 42 yaşında ve yüksek lisans mezunudur. İstanbul'da yaşamaktadır ve endüstri mühendisidir. Şu anda çalışmamaktadır, ev hanımıdır. Üç kardeştir ve birinci çocuktur. 20 yıllık evlidir. Lise hazırlık sınıfına giden 15 yaşında ve ikinci sınıfa giden 7 yaşında bir çocuğu vardır. Bu gebeliklerinin planlı olduğunu aktarmıştır. İlk olarak 27 yaşında anne olmuştur. Annesi ise ilk doğumunu 27 yaşında yaparak, Kumru'yu dünyaya getirmiştir.

2.2.2. Çalışmada Kullanılan Veri Toplama Yöntemleri

Çalışmada başlıca kullanılan veri toplama yöntemleri görüşme ve gözlemdir. Veriler aşağıdaki yöntemler aracılığı ile elde edilmiştir.:

1. Araştırmacının yapmış olduğu ortalama bir buçuk saat süren online görüşmeler,
2. Yapılan görüşmelerin ses kaydı ve dökümü,
3. Katılımcılara ilişkin gözlem notları.

2.3. İşlem

Araştırmacı psikolog bu tez çalışmasını Sokakta Yaşayan ve Çalışan Çocuklar için Uygulama ve Araştırma Merkezi (SOYAÇ) bünyesinde hayata geçirilen Okuldayız Üsküdar Projesi kapsamında yürütmeyi planlamıştır. Bu proje kapsamında araştırmacı psikolog, Üsküdar'daki bir ortaokulda her cuma günü Doç. Dr. Figen Karadayı'nın yürütücülüğünde gerçekleştirilen aile paylaşım gruplarında yardımcı koordinatör ve yürütücü olarak görev almıştır. Tez çalışmasının örnekleminin de, bu paylaşım grubuna katılım gösteren annelerden seçilmesi planlanmıştır. Fakat Covid-19 pandemisi sebebiyle örgün eğitime ara verilmiş ve bu ailelere yeniden ulaşılamamıştır. Bu nedenle yeni bir örneklem oluşturulmuştur. Araştırmacı psikoloğun bu tez konusu ile ilgili merakı, Okuldayız Üsküdar Projesi kapsamındaki deneyimleri ve gözlemleri sonucunda ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın hazırlık aşamasında, araştırmacı psikolog dahil edilme kriterlerine uyan ve çalışmaya katılma konusunda hevesli olabilecek kişilere ulaşmak adına kartopu örnekleme yöntemini kullanarak, tanıdığı kişilere mesaj ve telefon yoluyla çalışmayı açıklamıştır. Kartopu örnekleme bir katılımcının araştırmacıyı, çalışmaya katılmaya istekli olabilecek başka kişiler hakkında bilgilendirmesini içermektedir (Holloway, 2005). Bu sayede ulaşılan kişiler de kendi tanıdıklarına çalışmayı duyurmuş ve örneklem zincirleme olarak oluşturulmaya devam edilmiştir.

Telefonla yapılan görüşmeler sırasında, katılımcılara çalışmanın kişilerin erken dönem deneyimlerinin nesiller arası aktarımını üzerine olduğunu bildirilmiş ve çalışma ile ilgili genel bir bilgi verilmiştir. Katılımcılara ayrıca görüşmeler sırasında ses kaydı alınacağı da söylenmiştir. Katılımcılar çalışmanın kriterlerini onayladıysa, örnekleme dahil edilmiştir.

Veriler, Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'nun onayı (bkz. Ek 1) alındıktan sonra toplanmaya başlanmıştır. Araştırmacı psikoloğun çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden kişilere tekrar ulaşmasıyla, görüşme tarihleri ve saatleri belirlenmiştir.

Görüşmelerden önce, araştırmacı psikolog katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu (bkz. Ek 2), internet üzerinden Google Formlar aracılığı ile ileterek onaylarını almıştır. Onam formunda çalışmanın amacı ve konusu hakkında ayrıntılı bilgilere yer verilmiş, görüşmenin ortalama süresi belirtilmiştir. Ayrıca gizlilik ve soruları atlama veya görüşmeyi sonlandırma hakkına da değinilmiştir.

Hazırlanan ek bir formla (bkz. Ek 4), görüşmenin katılımcılarda herhangi bir rahatsızlık yaratması durumunda katılımcıların psikososyal destek almak için araştırmacı psikolog ile iletişime geçebileceği belirtilmiş ve araştırmacı psikoloğun iletişim bilgileri verilmiştir. Bu ek form Bilgilendirilmiş Onam Formu'nun altına eklenmiştir.

Son olarak Demografik Bilgi Formu da (bkz. Ek 3) Google Formlar üzerinden katılımcılara online olarak ulaştırılmıştır. Katılımcılar bu formu doldurulduktan sonra görüşmeye alınmıştır. Demografik Bilgi Formu'nda yer alan sorulara, araştırmanın amacı doğrultusunda tez danışmanı ile beraber karar verilmiştir.

Araştırmacı, her bir katılımcı ile yaklaşık bir buçuk saat süren, bire bir online görüşmeler yapmıştır. Görüşmeler zoom, skype, facetime ve whatsapp görüntülü görüşme uygulamaları üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara kendilerine yalnız kalabilecekleri ve rahatça konuşabilecekleri bir ortam seçmeleri önerilmiştir. Güvenli alan bu şekilde oluşturulmuş, gizlilik korunmuştur. Görüşme sırasında katılımcının izniyle ses kaydı alınmış ve daha sonra bu kayıtlar deşifre edilerek yazılı belgelere dönüştürülmüştür.

Görüşmelerde ilk olarak katılımcılarla bir ilişki kurulmaya çalışılmış, katılımcılar rahatlatıldıktan ve herhangi bir soruları olup olmadığı sorulduktan sonra araştırma sorularına geçilmiştir. Yapılan görüşmeler annelerin çocukluk ve annelik deneyimleri kapsamında; anneleri ve çocuklarıyla olan ilişkilerine yönelik sorulardan (bkz. Ek 5) oluşmaktadır. Bu sorular yönlendirici olmayan, açık uçlu (açıcı, konuşturucu) sorulardır ve genelden özele gidecek şekilde yapılandırılmışlardır. Yarı yapılandırılmış görüşme soruları, araştırmacı tarafından araştırma konusuna ilişkin literatürün taranmasıyla hazırlanmıştır. Soruların hazırlanması aşamasında, geliştirilen sorular tez danışmanı ile tartışılmıştır. Seçilen örneklem ile görüşmelere başlanmadan

önce bir pilot çalışma yapılmış ve sorular test edilmiştir. Böylece soru formu son halini almıştır. Sadece katılımcıların yanıtları yetersiz olduğunda araştırmacı daha net ve/veya daha ayrıntılı bilgi almak için takip soruları sorulmuştur.

Analiz sırasında izlenen adımlar "*tematik analiz"* ve *"yorumlayıcı fenomenolojik analiz"* bölümlerinde yer almaktadır. Analiz sırasında katılımcıların ifadelerinin iç tutarlılığı da dikkate alınmış ve söylemler genel olarak değil, her katılımcının kendi iç tutarlılığı içinde değerlendirilmiştir. Çalışmanın güvenilirliğini artırmak için tez danışmanı ile birlikte, ortaya çıkan temaların üzerinden geçilmiştir ve bu şekilde çalışma son halini almıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Bu nitel çalışmanın analizinde analitik çoğulculuk yaklaşımı benimsenmiş, tematik analiz ve yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemleri birlikte kullanılmıştır. Bu çalışma gibi karma nitel yöntemler kullanılarak yapılan çalışmalar literatürde "analitik çoğulculuk" terimi ile ifade edilmektedir (Clarke ve ark., 2015). Çoğulculuk yoluyla araştırmacı, verilerden maksimum yorumlayıcı değeri çıkarabilmektedir (Coyle, 2010).

Yorumlayıcı fenomenolojik analiz prosedürleri, araştırmacının verilere yakın kalmasına yardımcı olmaktadır. Çünkü her bir veri öğesi üzerinden sırayla kodlar ve temalar geliştirilirken, her bir katılımcının benzersiz özelliklerine odaklanılır. Tematik analiz ise araştırmacının tüm veri setindeki benzer örüntüleri belirlemesine yardımcı olur (Spiers ve Riley, 2019). Bu iki yöntemin beraber kullanılması ile hem veriler arasındaki benzerliklere, hem de kişilere özgü bireysel özelliklere dikkat edilerek; bu iki boyut da analize dahil edilmiştir. Analitik çoğulculuk bu nedenle çeşitli unsurlara dair çok boyutlu bir anlayışı ortaya koymaktadır (Frost ve ark., 2011). Spiers ve Riley (2019) tematik ve yorumlayıcı fenomenolojik analizin veri setlerindeki birden çok unsurunu ortaya çıkarmak için birlikte iyi çalıştığını ifade etmiş ve araştırmacıların gelecekteki çalışmaları için de bu yöntem kombinasyonunu benimsemesini önermişlerdir.

2.4.1. Tematik Analiz

Tematik analiz bir veri kümesindeki anlam kalıplarını (temaları) sistematik olarak tanımlamak, düzenlemek ve bunlara ilişkin iç görü sunmak için kullanılan, en yaygın nitel analiz yöntemlerinden biridir ve nitel verilerdeki örüntüleri veya temaları belirleme sürecidir (Braun ve Clarke, 2006). Temalar veya modeller, tematik analiz yaklaşımında veri analizinin son ürünleri olarak tanımlanmaktadır ve önceden belirlenmiş herhangi bir ölçüme değil, araştırma konusuyla ilgili önemli bilgilere dayanır (Attride-Stirling, 2001). Tematik bir analizin nihai sonucu, metinlerde bulunan anlamların en dikkat çekici kısımlarını vurgulamaktır (Joffe, 2011). Tematik analizde verilerdeki anlamlar ve tekrar eden örüntüler keşfedilemeye çalışılarak, ortaya çıkan benzerliklerin araştırma konusuna ilişkin neler söylediği anlaşılmaya çalışılır (Braun ve Clarke, 2006). Bu yöntem verilerin analizinde esneklik, temaların düzenlenmesi için ise bir yapı sağlar ve araştırma konusunu yorumlamaya yardımcı olur (Braun ve Clarke, 2012).

Bu araştırmada kullanılan analiz yöntemlerinden biri Braun ve Clarke'ın (2006) önerdiği 6 basamaklı tematik analiz modelidir. Veriler son halini alana dek, aşağıda belirtilen adımlar takip edilerek birçok kez yeniden düzenlenmiştir:

1. Veriler hakkında bilgi sahibi olmak:

Analizin ilk aşamasında veriler aktif ve analitik bir şekilde tekrar tekrar okunur ve özümsenmeye çalışılır. Bu okumalar sırasında veriler ile ilgili notlar alınır ve ilgilenilmesi muhtemel olan kısımlar metinde vurgulanır.

2. İlk kodları oluşturmak:

Veriler tekrar okunur ve araştırma sorusuyla ilgili olan kısımlar belirlenir. Verilerin bir bölümünü özetleyebilen veya verilerin içeriğini tanımlayabilen kodlar oluşturulur.

3. Temaların araştırılması:

Bu aşamada kodlardan temalara geçiş yapılır ve analiz şekillenmeye başlar. Oluşturulan kodlar arasındaki benzerlik ve örtüşme alanlarını tanımlamak için kodlanmış veriler yeniden gözden geçirilir. Böylelikle potansiyel temalar belirlenir.

4. Temaların gözden geçirilmesi:

Ortaya çıkan potansiyel temalar tekrar tekrar gözden geçirilerek, veriler ve oluşturulan kodlar doğrultusunda kontrol edilir.

5. Temaların tanımlanması ve isimlendirilmesi:

Her bir tema ayrı ayrı tanımlanmaya, isimlendirilmeye çalışılır. Temaların isimleri oluşturulan kodların özelliklerini özetleyen ya da temsil eden şekilde belirlenir.

6. Bilgi üretmek:

Ortaya çıkan temalar, literatürün de katkısıyla, araştırma konusu hakkında bilgi üretilmesini sağlar (Braun ve Clarke, 2006).

2.4.2. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz

Yorumlayıcı fenomenolojik analiz, bireylerin öznel deneyimlerinin ayrıntılı bir şekilde incelenmesine izin verir (Smith ve Eatough, 2007). Yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemi, kişisel deneyimlerin bireyler için öznel anlamını ve bireylerin bu deneyimleri nasıl anlamlandıklarını incelemek ve anlamak için kullanılmaktadır (Smith 2011). Yorumlayıcı fenomenolojik analiz, araştırma uygulamasının araştırmacının aktif bir role sahip olduğu dinamik bir süreç olduğunu vurgulamaktadır ve katılımcıların yerinde olmanın nasıl bir şey olduğunu anlamaya çalışmakla ilgilidir (Smith, Flowers ve Larkin). Katılımcı kendi kişisel dünyasını anlamlandırmaya çalışırken, dünyadaki kendi bağlamsal konumundan etkilenen araştırmacı da, katılımcının yorumlama sürecini de anlamlandırmaya çalıştığı için ikili bir hermetiği içermektedir (Smith 2004).

Yorumlayıcı fenomenolojik analiz araştırmacılara, araştırma hedefine ve konusuna göre uyarlanabilen bir dizi esnek kılavuz sağlamaktadır ve bu araştırmada kullanılan bir diğer analiz yöntemi ise Pietkiewicz ve Smith'in (2014) önerdiği 3 basamaklı yorumlayıcı fenomenolojik analiz modelidir:

1. Çoklu okuma ve not alma:

İlk aşama, transkriptin birkaç kez dikkatlice okunmasını ve görüşme deneyimiyle ilgili önemli görülen düşünce ve yorumlar hakkındaki not alımını içerir.

2. Notları belirmekte olan temalara dönüştürme:

Bu aşamada transkripten çok, notlar üzerinde çalışılır ve daha psikolojik bir kavramsallaştırmaya atıfta bulunabilecek, kısa cümleler formüle edilmeye çalışılır.

3. İlişki arama ve temaları kümeleme:

Son aşama ise, ortaya çıkan temalar arasındaki bağlantıları bulmayı ve temaları benzerliklerine göre gruplandırarak her kümeye tanımlayıcı bir etiket sağlamayı içermektedir (Pietkiewicz ve Smith, 2014).

2.5. Çalışmanın Niteliğinin ve Araştırmacının Deneyimlerinin Değerlendirilmesi: Öz-Düşünümsellik

Nicel araştırmanın aksine nitel araştırma, veri toplama ve analiz süreçlerinin öznel doğasını kabul etmektedir (Morrow, 2005). Nitel araştırma, araştırmacıyı sadece bir olgunun dışardan gözlemcisi olarak değil, bilgi inşası sürecinde bir katılımcı olarak görmektedir. Bu nedenle araştırmacının özdüşünümselliği, araştırmadaki etkisinin anlaşılması için gereklidir (Patton, 2002). Özdüşünümsellik, nitel araştırmaların değerlendirilmesi için bir araçtır ve araştırma sürecinin açık ve şeffaf olmasına katkı sağlar. Hem katılımcıların hem de araştırmacıların süreç ve sonuç üzerindeki karşılıklı etkilerinin bilinmesi, nitel araştırmalarda titizliği sağlamak açısından önemlidir (Jootun, McGhee ve Marland, 2009). Araştırmacının kendi tutumlarını, değerlerini ve önyargılarını anlamak, sadece araştırma hakkında daha derin bir anlayışa sahip olmak için değil, aynı zamanda odağın araştırma ve katılımcılar üzerinde kalmasını sağlamak için de bir araçtır (Patnaik, 2013).

Bu tez çalışması Covid-19 pandemisi nedeniyle online platformlar aracılığı ile yürütülmüştür. Katılımcılar ile yapılan derinlemesine görüşmeler gibi, tez danışmanıyla olan görüşmeler de bu süreç içerisinde online olarak yapılmıştır. Bu süreç boyunca araştırmacı psikolog, evde çok fazla zaman geçirmiştir. Bu durum tez yazımı için bir alan açarken, bir yandan da günlük yaşamında meydana gelen değişimlerden dolayı

araştırmacı psikoloğu psikolojik ve sosyal olarak etkilemiş ve motivasyonunu düşürmüştür.

Araştırmacı psikolog, görüşmelerin online olarak yapılması nedeniyle sadece ekrandan ulaşabileceği insanları nasıl kapsayabileceği ve onlara nasıl güvenli bir ortam sağlayabileceği konusunda endişelenmiştir. Fakat zamanla aldığı olumlu geribildirimler sayesinde bu kaygısını aşmış, görüşmelerde kendini daha rahat hissetmiş ve otantikliği koruyabilmiştir.

Araştırmacı psikolog görüşmeler sırasında katılımcıların bazı travmatik deneyimlerini hatırlayarak yeniden travmatize olmalarından endişe duymuştur. Bu nedenle görüşmeler de psikolog kimliğini, araştırmacı kimliğine göre ön planda tutmuştur.

Araştırmacı psikoloğun bu konuyu seçmiş olmasının sebebi, kendi erken dönem anne-çocuk ilişkisi üzerinde çalışmak istiyor oluşudur. Araştırmacı bunu ilk zamanlarda fark edememiş olsa da, bu bilinçdışı arzu tezin şekillenmesi ile beraber hissedilmeye ve keşfedilmeye başlanmıştır.

Seçilen araştırma deseni nedeniyle araştırmacı psikolog çalışmanın ve katılımcıların yaşantılarının içine girmiş, bu nedenle de çalışma araştırmacı psikoloğun kişisel hayatında bir yankı uyandırmıştır. Anne çocuk ilişkisinin nesiller arası aktarımıyla ilgili bir çalışma yürütüyor olmak, araştırmacı psikoloğu birçok açıdan tetiklemiş ve zorlamıştır. Bu nedenle araştırmacı psikolog bazı zamanlarda çalışmasından uzaklaşma, çalışmasıyla arasına mesafe koyma ihtiyacı duymuştur.

İçinde zorlukları da barındırmış olan bu tez yazım sürecinde, araştırmacı psikolog kendi erken dönem yaşantılarına ve bu yaşantıların aktarımına dair farkındalıklar kazanmış, annesi ile olan ilişkisi üzerinde çalışma imkânı bulmuş ve kendi içindeki çocuğu biraz daha iyi anlayabilmiştir. Bu tez yazım süreci, araştırmacı psikolog üzerinde iyileştirici ve geliştirici bir etki oluşturmuştur.

2.6. Araştırmada Etik Hassasiyet

Etiğin en temel tanımı, yarar sağlamak ve zarar vermekten kaçınmaktır. Bir görüşme genellikle gizlilik, bilgilendirilmiş onam ve mahremiyetle, fakat aynı zamanda da eski yaraların hatırlanması ve sırların paylaşılması ile eşittir. Yapılan her bir görüşme hem katılımcılar, hem de araştırmacılar açısından birtakım riskler doğurur (Orb, Eisenhauer, ve Wynaden, 2001). Bu nedenle araştırmaların etik prensipler ışığında yürütülmesi gereklidir. Görüşülen kişinin kendisine saygı duyulduğu ve güvende hissettiği; rahat ve cesaret verici bir atmosfer yaratmak, hem yararlı bilgiler elde etmek hem de etik bir araştırma yürütmek için önemlidir (Brounéus, 2011). Aynı zamanda klinisyen kimliğine de sahip olan araştırmacılar; araştırmacı olarak rollerini, klinisyen olarak önceki rollerine kıyasla düşünmelidir. Ancak bazı durumlarda, klinisyen rollerine de hızla geri dönebilmelidirler (Orb, Eisenhauer, ve Wynaden, 2001).

Araştırma sürecinde, öncelikli olarak katılımcıların çalışma hakkında yeterli bilgiye sahip olmaları sağlanmış ve katılımcılar soru sormaları için teşvik edilmiştir. Katılımın gönüllü olduğu belirtilerek onamları alınmıştır. Katılımcılara çalışmadan istedikleri zaman ayrılabilecekleri bilgisi verilmiştir.

Gizlilik ilkesi doğrultusunda, katılımcıların isimleri ve onları deşifre edecek bilgiler değiştirilmiştir. Katılımcıların temsili için takma isimler kullanılmıştır. Yapılan görüşmeler sonucu elde edilen bilgilerin sadece akademik amaçlar doğrultusunda kullanılacağı ve gizliliğin sağlanacağına ilişkin bilgiler katılımcılara iletilmiş, izinleri alınmıştır.

Görüşme için hazırlanan soruların kapsayıcı olmasına dikkat edilmiş, zorlayıcı olabileceği düşünülen sorulardan önce destek buldurucu sorulara yer verilmiştir. Görüşmede sorulacak sorular katılımcıları örselemeyecek/travmatize etmeyecek şekilde planlanmış ve birçok kez gözden geçirilmiştir. Görüşmenin sonunda katılımcılara etik bir hassasiyet ile *"bu görüşmeyi yapmış olmak, bu görüşmeye katılmış olmak size nasıl hissettirdi"* ve *"şu anda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?"* soruları sorulmuştur.

Yapılan derinlemesine görüşmeler sırasında, tıpkı bir terapi seansında olduğu gibi, kapsayıcı ve güvenli bir ortam oluşturulmaya çalışılmıştır. Katılımcılar kendilerini ifade etmeleri konusunda (molaya ihtiyaç duyduklarını ya da rahatsız olduklarını dile

getirmek gibi) teşvik edilmiştir. Sadece görüşme sorularına cevap alma gayesi içinde olunmamış, katılımcılarla bağ kurmak ve onları rahatlatmak adına görüşme süreleri uzatılmıştır. Görüşmelerden önce katılımcılardan yanlarına su, çay ya da kahve almaları rica edilerek sıcak bir sohbet ortamı yaratılmaya çalışılmıştır. Güvenli bir ilişki kurmak ve katılımcıların kendilerini ifade edebilmesi için güvende hissetmelerine yardımcı olmak amaçlanmıştır.

Araştırmacı psikolog bu çalışmada farklı bir rol alıyor olsa da, psikolog kimliğini ve bağlı olduğu etik yönetmeliği unutmamış, göz ardı etmemiştir. Görüşmeler sırasında herhangi bir yargılama ifadesine yer verilmemiş, katılımcılar merak ve ilgiyle dinlenmiştir. Katılımcıların duygu durumlarındaki değişimlere beden dilleri, mimikleri ve ses tonları aracılığı ile dikkat edilmiş; katılımcılar desteğe ihtiyaç duydukları düşünülen anlarda desteklenmiştir.

Katılımcılara görüşme sonrasında herhangi bir rahatsızlık duymaları halinde, psikososyal destek almak için araştırmacıya ulaşabilecekleri bilgisi verilmiştir. Katılımcılar görüşme sonrasında herhangi bir ek görüşme talep etmemiştir.

BÖLÜM 3. BULGULAR

Bu çalışmada anne-çocuk ilişkisinin nesiller arası aktarımını araştırmak üzere 12 anne ile derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerde annelerin kendi anneleri ve çocukları ile ilişkilerine dair deneyimleri öğrenilmeye çalışılmıştır. Yapılan tematik ve yorumlayıcı fenomenolojik analizler sonucunda *"anneleri ile ilişkileri bağlamında annelerin çocukluk yaşantıları", "anneleri ile ilişkileri bağlamında annelerin annelik deneyimleri"* ile*" nitel araştırmada etik: dinlenilmenin terapötik etkisi"* ana temalarına ve bu temalara ait alt temalara (bkz. Tablo 2.1) ulaşılmıştır.

Tablo 2.1. Yapılan Analizler Sonucu Ortaya Çıkan Üç Ana Tema

1. Anneleri ile İlişkileri Bağlamında Annelerin Çocukluk Yaşantıları	**2. Anneleri ile İlişkileri Bağlamında Annelerin Annelik Deneyimleri**	**3. Nitel Araştırmada Etik: Dinlenilmenin Terapötik Etkisi**
1.1. Annenin Annesi ile İlişkisi 1.1.1. Annenin Kapsanma(ma)sı: Duygusal Olarak Tutulma(ma) 1.1.1.1. Annesinin Sevgisini Hissetme(me) 1.1.1.2. Annesinin İlişki Kurma Çabası: Anneye Desteği 1.1.1.3. Annesinin Yansıtmaları ve Suçlayan/Cezalandıran/Yalnız Bırakan Tepkileri 1.1.1.4. Annesinin Yatıştırma Çabası 1.1.1.5. Anneyi Muaf Tutma 1.1.1.6. Değişen Roller: Anneyi Kapsama 1.1.2. Anne Olunca, Yaş Aldıkça Anlama: Rasyonalize Etme 1.2. Annesinin Özbakımı 1.3. Anne Yerine Babayı Anlatma: "Babacı Kızlar" 1.4. Anne Babasının Birbirleri ile İlişkileri 1.4.1. Anneye Etkileri	2.1. Annenin Çocuğu ile İlişkisi 2.1.1. Annenin Kapsama(ma)sı: Duygusal Olarak Tutma(ma) 2.1.1.1. Annenin Sevgisini Hissettirme(me)si 2.1.1.2. Annenin İlişki Kurma Çabası: Çocuğuna Desteği 2.1.1.3. Annenin Yansıtmaları ve Suçlayan/Cezalandıran/Yalnız Bırakan Tepkileri 2.1.1.4. Annenin Yatıştırma Çabası 2.1.1.5. Değişen Roller: Çocuğun Anneyi Kapsaması 2.2. Annenin Özbakımı 2.3. Annenin Bakış Açısı ile Annesi ile İlişkisinin Kendi Anneliğine Etkileri 2.3.1.Benzerlikler 2.3.2. Farklılıklar 2.4. Annenin Eşiyle İlişkisi 2.4.1. Çocuğa Etkileri	3.1. Yapılan Derinlemesine Görüşmelerin Annenin Farkındalığına Etkileri

3.1. Anneleri ile İlişkileri Bağlamında Annelerin Çocukluk Yaşantıları

Katılımcı annelerle yapılan görüşmelerin analizi sonucunda ulaşılan "*anneleri ile ilişkileri bağlamında annelerin çocukluk yaşantıları"* ana teması, annelerin kendi çocukluk deneyimlerine odaklanmaktadır. Bu ana temanın *"annenin annesiyle ilişkisi", "annesinin özbakımı", "anne yerine babayı anlatma: "babacı kızlar"* ve *"anne babasının birbirleri ile ilişkileri"* olmak üzere üç ayrı alt teması bulunmaktadır. Annelerin söylemleri üzerinden ulaşılan bu alt temalar sırasıyla ele alınacaktır.

Görüşmeler sırasında annelerin tamamı, çocukluklarını anlatmaları istendiğinde mutlu, sorunsuz bir çocukluk geçirdiklerini ifade etmiş ve çocukluklarını deneyimlememiş oldukları olumsuz yaşantılar üzerinden tanımlamışlardır. Aşağıda bu ifadelere ait örnekler yer almaktadır.

> *"Yani çocukluğum benim aslında çok mutlu geçti diyebilirim. Öyle kötü bir anı hatırlamıyorum açıkçası."* (Belma, 54)

> *"Yani güzeldi hani kötü değil, kötü bir anım yok ne bileyim bir taciz bir bir şey hani böyle kötü bir şey yok. Bir dayak, bir suistimal yok."* (Aliye, 39)

Görüşmenin ilerlemesi ile beraber anneler kendi çocukluk deneyimleri ve anneleri ile olan ilişkileri hakkında daha fazla bilgi aktardıkça, annelerin çocuklukluklarına ilişkin gerçek duygu, deneyim ve hislerine dair daha detaylı bilgiler/söylemler edinilmiştir.

3.1.1. Annenin Annesi ile İlişkisi

Bu tema, katılımcı annelerin kendi anneleri ile olan ilişkilerine odaklanmaktadır. Annelerin görüşmeler sırasındaki söylemlerinin analizleri sonucunda *"annenin kapsanma(ma)sı: duygusal olarak tutulma(ma)", "annesinin sevgisini hissetme(me)", annesinin ilişki kurma çabası: anneye desteği, "annesinin yansıtmaları ve suçlayan/cezalandıran/yalnız bırakan tepkileri", "annesinin yatıştırma çabası", "anneyi muaf tutma" ve "değişen roller: anneyi kapsama"* alt temalarına ulaşılmıştır.

3.1.1.1. Annenin Kapsanma(ma)sı: Duygusal Olarak Tutulma(ma)

Bu alt başlıkta annelerin çocukluklarındaki kapsanma(ma) ve tutul(ma)ma deneyimlerine ilişkin geniş kapsamlı ifadelerine yer verilmektedir. Annelerin anneleriyle olan ilişkilerindeki bu deneyimleri, ilk olarak anneleriyle olan hatırladıkları

ilk anı kapsamında keşfedilmeye çalışılmıştır. Annelerin çoğu, anneleriyle olan hatırladıkları ilk anının, genellikle anneleriyle ev işi yapmak üzerine olduğunu aktarmıştır. Ayrıca çocuklarında anneleriyle geçirdikleri zamanın çoğunu da, beraber ev işi yapmanın oluşturduğunu ifade etmişlerdir.

> *"Beraber olduğumuz zamanlarda bana hep böyle bir şeyler öğretmeye çalışırdı, onlar güzeldi. Yemek yapma, bulaşık yıkatma, hamur açtırma, işte el işi öğretme, örgü örme, tığ işi, onları falan. Yanında tutardı ben de öğreneyim diye."* (Belma, 54)

Anneler, görüşmeler sırasında annelerinin ulaşılabilirliği hakkında da önemli bilgiler paylaşmıştır. Annelerin çoğu, çocuklarında annelerinin hep meşgul olduğunu ve onlara ayıracak vakitlerinin olmadığını söylemiştir. Bu meşguliyetlerin başında çocuk bakma, yemek yapma, temizlik, bulaşık ve çamaşır yıkama gibi anneliğe ve kadınlığa kültürel olarak atfedilen görevlerin/rollerin geldiği görülmektedir. Annelerin ifadelerinden, eve dair her şeyi annelerinin tek başına üstlendiği anlaşılmaktadır. Aşağıdaki ifadelerde annelerin annelerinin, çocuklarında anneler için ulaşılabilir olmadığı görülmektedir.

> *"Annem çok verici bir kadın. Ama annem sanki hiç böyle birbirimizi tanıyacak fırsatımız olmamış gibi."* (Kumru, 42)

> *"Bana zaman ayırabilecek zamanı yani ona bu derdi anlatabilecek bir zamanı yoktu kadının."* (Işık, 45)

Annelerinin ulaşılabilir olmamasının, bazı katılımcılarda ikircikli duygular uyandırabildiği ve içsel bir çatışma haline gelebildiği aşağıdaki ifadede görülmektedir.

> *"Hem yakın, müthiş bir sevgi, böyle bir bağlılık, idol bir taraftan. Bir taraftan da şöyle, öfke. Sanki yeterince zamanını bize vermemiş gibi. Biraz inatlaşma var içinde."* (Jale, 46)

Aşağıda verilen ifadede ise annenin ulaşılabilir olmaması ile birlikte, yapışma davranışının ortaya çıkabileceği görülmektedir.

> *"Şeyi hatırlıyorum böyle yatarken hep boynunu tutardım, gitmesini istemezdim yanımdan Böyle gitmesin diye kadıncağızı tutardım."* (Deniz, 38)

Deniz bir önceki örnekte yapışma davranışını anlatırken, aşağıdaki ifadede ise kendi kendine yetme ve bağımsızlaşma isteğini dile getirmiştir. Bu durumun annenin ulaşılabilir olmamasına karşı, çocukların birbirine zıt tutumlar sergilebileceklerini ve farklı davranış örüntüleri oluşturabileceklerini göstermektedir. Ayrıca bu söylemde

anneye olan zorunlu bağımlılığın, annenin ulaşılabilir olmaması durumunda olumsuz bir deneyim olarak algılanabildiği de görülmektedir. Deniz bu bağımlılığın yarattığı olumsuz etkiden kurtulabilmek için kendini, arzusunu kendi kendine karşılayabileceği bir konuma getirmiştir.

> *"Annemin bana kitap okumasını çok severdim. Ama hiç kimseye bağımlı olmamalıyım hissi bende hep vardı muhtemelen. Hani okumak için getiriyorsun mesela mutfakta bir şey yapıyor falan artık hani ondan da bağımsızlaşayım, kendi kendime okuyayım diye çözdüm herhalde okumayı erken yaşta."* (Deniz, 38)

Yapılan görüşmeler ile annelerin kendi anneleriyle olan ilişkilerinin niteliği de, ayrıntılı sorular ile keşfedilmeye çalışılmıştır. Annelerin çoğu, anneleriyle çok yakın bir ilişkiye sahip olmadıklarını ve var olan annenin eksikliğini hissettiklerini aktarmıştır.

> *"Hani bir dost gibi, bir arkadaş gibi böyle bir şeyimi paylaşamadım. Hani annemin o anlamda eksikliği, var olan o annenin eksikliği hissettim. Annem o ilgi sevgi, şevkat, anlayış o anlamda biraz eksiktir. O anlamda ben çok yeterli hissetmedim hiç."* (Aliye, 39)

Aliye görüşmenin ilerleyen zamanlarında ise, annesinin duygusal olarak doyurma yerine, fiziksel olarak yedirme davranışına değinmiştir. Bu ifade, genel bir annelik davranışı olduğunu ortaya koyması bakımından aşağıda paylaşılmıştır.

> *"Yani hani yemeklerini yapayım karınları doysun, hani var ya bu Türk anneleri. Yani o mutfaktan çıkamaz. Yani onda annelik doyurmak, güzel yemekler hazırlamak, fedakârlık etmek, giyinmemek, vermek hani bu."* (Aliye, 39)

Katılımcıların birkaçı ise annelerini hep hissettiklerini dile getirmiş olsalar da, hissettikleri eksikliklere de değinmişlerdir. Aşağıdaki ifadede, anneyi yeterince hissedebilmenin, anne tarafından hissettirilen eksikliklerin etkisini de azaltabildiği görülmektedir.

> *"Valla annemi hep hissettim. Sevgi her şeyin önünde bizde. Sadece şeyde çok üzülürdüm, hep çalışıyordu. Şey derdim, öğrencilerini bizden daha mı çok seviyorsun? Biraz bize vakit ayır falan. Ben kendi yemeğimi kendim hazırlıyordum mesela. Hani bunlar eksiklik.* Ama onu öbür taraftan o kadar tamamlıyorlardı ki o öyle geçip gidiyordu." (Ekin, 44)

Görüşmeler sırasında annelerin annelerinin, anne çocuk ilişkisinde meydana gelen olumsuzlukları nasıl karşıladıkları ve bu olumsuzluklara nasıl tepkiler verdikleri de anlaşılmaya çalışılmıştır. Bazı annelerin bu kapsamda, annelerinin kırılganlığına

değindiği görülmüştür. Ceren annesinin kırılganlığını, aşağıda yer alan ifade ile tanımlamıştır.

> *"Annem çok duygusaldır böyle biraz üstüne git, hemen ağlamaya başlar falan."* (Ceren, 34)

Annelerinin bir kısmının annelerinin kırılganlığı karşısında, annelerini kendilerinden korumaya yönelik tutum ve davranışlar sergilediği aşağıdaki ifadelerde görülmektedir.

> *"Aramız iyiydi annem beni severdi, ben de annemi çok severdim. Ben onu hiç kırmamaya çalışıyordum."* (Belma, 54)

> *"Üzülürdü, daha içine kapanırdı, işte o üzülmesin diye yapmıyorduk herhalde."* (Kumru, 42)

Bazı annelerin ise, annelerinin kırılganlığını rasyonalize etmeye çalıştıkları anlaşılmıştır. Aşağıdaki ifadede Işık'ın, annesinden destek almamış olmasının nedenini, duygu durumlarını annesine yansıtmamış olmasına bağladığı görülmektedir.

> *"Ama hiç böyle ihtiyacım olup da annemin desteğini görmediğimi hatırlamıyorum ama ben ona ihtiyacımı çok yansıttım mı, zannetmiyorum."* (Işık, 45)

Ceren ise sorunları ile kendi kendilerine başa çıkmayı sevdiği için, annesinden destek almadığını ifade etmiştir. Aşağıda yer alan ifadede, annelerin annelerinin yaşadıkları zorluk ve sıkıntılarında, rasyonalize etmede bir rol oynadığı görülmektedir.

> *"Ben kendi kendime başa çıkmayı da seviyordum. Yani o zaten yeterince sorunluydu tamam mı, bizim ailede herkesin yeterince sorunu vardı zaten.*" (Ceren, 34)

Yapılan görüşmelerde anneler, anneleri ile aralarındaki duygusal paylaşımlara dair de birtakım bilgiler aktarmıştır. Annelerin çoğu, onları üzen ya da kızdıran şeyleri, annelerine ifade etmediklerini ve kendi kendilerini sakinleştirmeye/yatıştırmaya çalıştıklarını ifade etmiştir.

> *"Beni üzen şeyleri hiç paylaştığımı hatırlamıyorum. Ben hep kendi kendimi toparladım biliyor musunuz? Ben öyle üzgün kızgın falan olduğumda kendi kabuğuma çekilirdim, içimde kendi kendimi iyileştirmeye çalışırdım."* (Deniz, 38)

Annelerin bazıları ise anneleriyle paylaşımlarda bulunabildiklerini belirtmiştir. Her anne için bu paylaşımın farklı özellikler taşıdığı, aşağıda verilen ifadelerde görülmektedir.

Annelerin bir kısmı, annelerinden bir şey saklayamadıklarını, annelerinin zaten sakladıkları bir şey olduğunu bir şekilde hissederek anladıklarını dile getirmiştir. Fulya'nın aşağıdaki ifadesinde, bu paylaşımın anneden olumsuz bir tepki görme olasılığına rağmen yapıldığı görülmektedir.

> *"Paylaşırdım, söylerdim, bunu da anneme nasıl anlatacağım diye bir tereddütüm olmadı, kabağın benim başıma patlayacağını bilsem de. Pek saklayamam zaten öyle hani, zaten anlardı. Senin bir karın ağrın var, senin bir sıkıntın var, bir şey mi oldu, derdi."* (Fulya, 36)

Bu duruma ek olarak annelerin birkaçı ise, anneleriyle bir paylaşımda bulunurken çok şeffaf olamadıklarına, deneyimlerini annelerine değişimler yaparak aktardıklarına değinmişlerdir. Burada duyulan hikayenin çocuğa ait olmadığı, annenin kabulüne uygun bir şekilde anneye sunulduğu görülmektedir.

> *"Paylaşırdım, ama bazen anlatırken sanki onun duymak istediklerini de anlatırdım gibi. Şekillendirerek anlatırdım. Hani onun kızacağı yerleri törpüleyerek. Yani her şeyi çok açık bir şekilde anlatmazdım."* (Aliye, 39)

3.1.1.1.1. Annesinin Sevgisini Hissetme(me)

Yapılan görüşmelerde annelerin çoğu, çocukluklarında annelerinin onlara karşı olan sevgisini ne sözel ne de fiziksel olarak hissedemediklerini belirtmiştir. Aşağıdaki ifadelerde bu durumun, bilinç düzeyinde bile annenin sevgisini sorgulamaya yol açabildiği gibi, anneyi hissetmeyi de zorlaştırdığı görülmektedir.

> *"Onu çok hissetmezdim. Sevgisini çok gösteremezdi, gösterme anlamında eksiklik var. Hani çok tensel bir temas hatırlamıyorum açıkçası. Seslenmesi de ismimleydi."* (Aliye, 39)

> *"Üzülürdüm, yani annem beni gerçekten seviyor mu hani onu çok sorguladığımı düşünüyorum. Ya hep sorardım anne beni seviyor musun falan hani. Yani tabi ki seviyorum falan diyordu ama hani…"* (Deniz, 38)

Bazı anneler ise fiziksel bir temas ve sevgi sözcükleri aracılığıyla olmasa da, annelerinin kendilerine özgü yollar ile sevgilerini gösterebildiklerini ve hissettirebildiklerini belirtmiştir.

"Onun sevgisini göstermesi şeydi sadece, sevgiyle bakardı. Çok fazla öyle bir dokunma olayı yoktu." (Belma, 54)

"Çok takdir ederdi, sevgisini öyle hissederdim. Başkalarına karşı da takdir ederdi." (Işık, 45)

Annelerin birkaçı ise, annelerinin sevgisini hem fiziksel hem de sözel olarak gösterebildiklerini ve bu durumun sevildiklerini hissetmelerine yol açtığını aktarmıştır.

"*Sevgisini gösterirdi. Sevildiğimi hissederdim. Öper, kuzum der, ben giderim yatarım onun yanına, hemen sarılır öper beni."* (Ceren, 34)

3.1.1.1.2. Annesinin İlişki Kurma Çabası: Anneye Desteği

Bu alt başlık altında annelerin annelerinin, annelere, annelere karşı olan destekleyici davranış ve tutumlarına yer verilmektedir. Çoğu anne annelerinin kendilerine olan desteğini hissedebildiklerini belirtmiştir.

"Çekişiyoruz, çatışıyoruz ama her fırsatta destek olur, yetişir imdadımıza o anlamda yüzde yüz destektir yani kapı gibidir arkamızda." (Jale, 46)

"Hep hissetmişimdir ya. Hep onun yanımda olduğunu hissetmişimdir." (Gül, 50)

"Elinden geldiğince, becerebildiği kadar, anlaşabildiğimiz kadar hep yanımızda oldu, destek oldu." (Fulya, 36)

Annelerin bir kısmı ise, annelerinin desteğini en çok akademik alanlarda hissettiklerini ifade etmiştir. Aşağıdaki ifadelerde Aliye ve Deniz'in annelerinden, okul başarısı ve ders odaklı bir destek aldıkları görülmektedir.

"*Destek olarak böyle ders yaptırırdı, ilkokul döneminde özellikle"* (Aliye, 39)

"Her türlü ders başarısını çok güzel desteklerdi. Yani aferinlerle falan." (Deniz, 38)

Deniz'in aşağıda yer alan bir sonraki ifadesinde ise annesinden gördüğü bu desteğin, aslında annesi tarafından lanse edilen bir zorunluluktan kaynaklandığı anlaşılmaktadır.

"Annem başarı odaklı, kariyer odaklı bir insandır. O da başarılı olduğu için zorunluluk gibi, yani o silsileye girmezsen olmaz gibiydi bizde." (Deniz, 38)

3.1.1.1.3. Annesinin Projeksiyonları ve Suçlayan/Cezalandıran/Yalnız Bırakan Tepkileri

Bu alt başlık altında annelerin annelerinin, annelere karşı olan olumsuz tepkileri ve duygu durum projeksiyonlarına yer verilmektedir. Görüşmeler sırasında annelerin bir kısmı, geçmişte annelerinin olumsuz duygu durumlarını bir şekilde kendilerine projekte etmiş olduğunu ifade etmiştir.

> *"Kızgınken, yorgunken ve üzgünken; kızgın, yorgun ve üzgün davranırdı. Yani şeydi böyle, hoşgörüsüz*." (Deniz, 38)

> *"Yüzü tabi asık olurdu. Yüzü asık bir şekilde terslenmesi vardı."* (İpek, 48)

Buna ek olarak, bazı annelerin olumsuz duygu durumlarını çocuklarına yansıtmamaya çalıştığı, böyle durumlarda kendilerini regüle edene kadar çocuklarıyla olan iletişimlerini kestikleri de görülmüştür.

> *"Ama annem şey, yatardı mesela odasına gider yatardı. Yani o yataktan çıkmadığını falan hatırlıyorum mesela. Artık o şeyi geçene kadar herhalde üzüntüsü veya kızgınlığı, bir şekilde bizimle temas kurmazdı."* (Kumru, 42)

Annelerin birkaçı ise, annelerinin duygu durumlarını kendilerine yansıtmadıklarına değinmiş, fakat yine de annelerindeki değişimi hissettiklerini belirtmiştir.

> *"Kızgın, yorgun olduğunda gene aynı davranıyordu. Duygularını bize hani anlarız ama hiç yansıtmazdı."* (Ekin, 44)

Bu projeksiyonların yanı sıra anneler, annelerinin kendilerine en çok bağırma ve söylenme şeklinde tepkiler verdiklerini ifade etmişlerdir.

> *"Fazla söylenirdi, hiç lafını esirgemezdi. Yani insanı yaptığına pişman ederdi öyle söyleyeyim."* (Fulya, 36)

Aşağıdaki örneklerde ise annelerin annelerinin, annelerin duygu durumlarını olduğu gibi onlara geri yansıttığı fark edilmektedir. Bu tepkilerin anneler için suçlayıcı ve yalnız bırakıcı özellikler taşıyabildiği de görülmektedir.

> *"Kızgın olduğum zaman kızardı, niye kızıyorsun, bağırıp çağırıyorsun, tersleniyorsun? Üzüntülü olduğumda ona da böyle çok sakince bir şey yapmazdı, hani ne var bunda, üzülecek bir şey yoktu, böyle ters ve sert bir şekilde kızarak cevap verirdi."* (İpek, 48)

"Böyle yaparsan üzüleceğini biliyordun zatenler vardı. Ya hani üzgün olduğumda genelde şey oluyordu bu zaten senin suçundu ki, hani o suçlar kalıyordu üstüme. Bir şeyden üzülme hakkım da yokmuş belki de. O yüzden ben en büyük şoklarımı bile hep kendi içinde soğurmaya çalıştım. Hayatım boyunca böyleydi." (Deniz, 38)

Yukarıdaki ifadede Deniz'in, annesinin olumsuz tepkiler karşısında kendi kabuğuna çekilerek kendi kendini regüle etmeye çalıştığı görülmektedir.

Aşağıdaki verilen örnekte ise Jale'nin, annesinin tepkisinin duygusal ağırlığı altında adeta ezildiği; sevilmeme hissinin yanı sıra, terk edilmiş ve kabul görmemiş gibi de hissettiği görülmektedir.

"Bizimki böyle sözlü, işte eleştirme, kızma, söylenme şeklinde falan. O zamanlarda böyle kötü hissederdim yani sanki kabul göremeyeceğim, bir daha beni sevmeyecekmiş gibi. Yani ne yapacağımı bilemezdim. Böyle bir yalnızlık, işte terk edilmişlik gibi garip bir his, onaylanmamanın getirdiği bir kırgınlık olurdu. Bütün gün üzüldüğümü hatırlıyorum." (Jale, 46)

Bunlara ek olarak katılımcılardan biri ise, çocukluğunda annesi tarafından çok ağır bir şekilde cezalandırıldığını belirtmiştir. Aşağıdaki örnekte Deniz, çocukluğunda bir yetişkin yerine konulduğunu ve hata yapmasına izin verilmediğini ifade etmiştir.

"Hiçbir zaman gerçekten çocuk olduğum kabullenilmemiş gibi görmüyorum yani. Her zaman yetişkin ağırbaşlılığında, bakıyorum benim o hata yapma iznim hiç olmamış yani. En ufak bir hatamda o hatanın yüz misliyle ceza gördüm ben. Sosyal izolasyon, konuşulmaz böyle tecritte kalırsınız, yemek bile yemezsiniz yani, odandan çıkmazsın." (Deniz, 38)

Sadece bir katılımcı annesinin sinirliyken bile sakinliğini koruyabildiğini ve kendisini sadece uyardığını belirtmiştir.

"Ya bana öyle kızdığını, bağırdığını falan hiç bilmem. Öyle sakin sakin anlatırdı her şeyi. Uyarırdı sadece hani ya da yanlış olduğunu söylerdi." (Belma, 54)

Fakat Belma bu ifadesinden sonra, annesinin öfkesine karşı kendini koruma altına aldığını söylemiştir. Bu durum anneler olumsuz bir tepki göstermese bile, bunun çocuğun duygularının anlaşıldığı ve kabul edildiği anlamına gelmeyebileceğini göstermektedir. Aşağıda yer alan ifadeden, Belma'nın çatışmadan kaçınması sonucunda annesinin sakinliğini koruduğu anlaşılmaktadır.

"Aslında ben korumaya alırdım kendimi. Onun sinirinin geçmesini beklerdim." (Belma, 54)

3.1.1.1.4. Annesinin Yatıştırma Çabası

Bu alt başlık altında, annelerin çocukluklarındaki yatıştırılma(ma) deneyimleri yer almaktadır. Görüşmeler sırasında bazı anneler, çocukluklarında anneleri tarafından geçiştirme ve çözüm arayışı aracılığı ile yatıştırılmaya çalışıldıklarını ifade etmiştir. İçinde hem geçiştirme hem de çözüm arayışına dair örnekler barındıran bir ifadeye, aşağıda yer verilmiştir.

> *"Çok yapıcıydı. Niye ağlıyorsun evladım ne var? Buna mı üzülüyorsun? Yani, bu hiç üzülecek bir durum değil, seni rahatsız eden kısmı neresi? Söyle bana çözüm bulalım. Ya hep böyleydi ya. Yani güzellikle yaklaşırdı.*" (Gül, 50)

Annelerden yalnızca biri, bir yatıştırma çabası olarak annesinin onun seviyesine inerek, onunla olumlu yönde bir iletişim kurmaya çalıştığını ifade etmiştir.

> *"Hep tatlı dilli olurdu. Beklerdi o öfkemin geçmesini, sonra anlatırdı, Hani diyorum ya hep konuşarak. Konuşmak çok önemli. Bizim seviyemize inerdi, hani öyle bir ilişki. Aa sen bunu yaptın işte ben sana demedim gibi bir şey olmadı hayatımızda."* (Ekin, 44)

3.1.1.1.5. Anneyi Muaf Tutma

Bu başlıkta annelerin, kendi annelerine karşı muaf tutucu ifadelerine yer verilmektedir. Bazı annelerin, kendi annelerine karşı olumsuz ifadeler kurmaktan kaçındıkları ve annelerinin birtakım davranışları adına bir neden arayışında oldukları aşağıdaki örneklerde görülmektedir.

> *"Kötü bir anne değildi, ama çok iyi bir anne de değildi yani öyle diyim."* (Aliye, 39)

> *"Destek olarak da bilmiyorum, köstek olmadı en azından yani."* (Belma, 54)

Aşağıda yer alan ifadelerde ise, annelerin bir kısmının annelerinin olumsuz özelliklerini, annelerinin çocukluk deneyimlerini vurgulayarak anlamlandırmaya çalıştıkları anlaşılmaktadır.

> *"Mesafelidir annem, çünkü annesi de mesafeli. Çünkü annesi annesiz büyümüş. Yani bizde böyle travmatik bir silsile var."* (Deniz, 38)

> *"Onu öyle kabul etmişim, yani öyle öğrenmiş öyle yaşamış ne biliyor diye çünkü o da 17 yaşında evlenmiş, sonra işte kendi ailesinden de görmemiş, kocasından da öyle bir sevgi."* (Belma, 54)

Yukarıdaki ifadelerin nesiller arası aktarılan özelliklere de dikkat çektiği görülmektedir.

3.1.1.1.6. Değişen Roller: Anneyi Kapsama

Görüşmeler sırasında annelerin bir kısmı, bazı durumlar ve ilişkiler bağlamında, annelerinin destek nesnesine dönüşebildiklerini ifade etmiştir. Aşağıdaki ifadede, Aliye'nin yatıştırılmaya ihtiyaç duyduğu bir durumda, annesini yatıştırmaya çalıştığı görülmektedir.

> *"Bir kere de merdiven kafama düştü. Ben oyun oynuyorken, sonra da dikiş atıldı kafama. Annemin işte ağladığını, ben de anne ağlama diye böyle gözyaşlarını sildiğimi hatırlıyorum."* (Aliye, 39)

Bazı anneler ise, evdeki durumları idare eden kişi konumunda olduklarını ifade etmiştir. Aşağıdaki örnekte ebeveynlerin sağlaması gereken ortamı, Deniz'in yaratmaya çalıştığı görülmektedir.

> *"O gerginlikte hep şey olmuşum kardeşlerimin koruyucusu, onları gerginlikten uzak tutmaya çalışan kişi. Bütün dengeleri oturtmaya çalışan hani herkesi uzlaştırmaya çalışan, herkesin iyi hissetmesi için bir şeyler yapmak zorunda hisseden."* (Deniz, 38)

Bunlara ek olarak annelerin bir kısmı, kardeşlerine annelik yaptıklarını da belirtmiştir. Deniz ilk olarak kardeşlerine karşı annelik rolünü üstlenmiş olsa da, daha sonra bu rolün anne ve babasına da yöneldiği aşağıdaki ifadede görülmektedir.

> *"Sonra kardeşler de geliyor, ay yazık zaten annem hani çok çilesi var, şu çocuklardan bir ikisini de ben büyüteyim falan gibi böyle. Biraz daha ben bakayım falan. Ben daha onu yeni yeni bırakmaya çalışıyorum. Sadece kardeşlerime de değil, ben anneme de annelik yapmaya çalışmışım, babama da."* (Deniz, 38)

3.1.2. Anne Olunca, Yaş Aldıkça Anlama: Rasyonalize Etme

Bu başlıkta annelerin, annelerini rasyonalize etme şekilleri yer almaktadır. Bazı annelerin geçen zaman ve annelik deneyimleri ile birlikte, annelerine karşı değişen düşüncelerine aşağıda yer verilmiştir.

> *"Çocukluğumda hissettirdikleriyle şu anda hissettirdikleri çok farklı. Şu anda onun da kendine göre açıklaması vardı diyorum. Çünkü üç tane çocuk büyüttü tek başına yani babam vardı ama ilgilenme ve yardım etme anlamında hiç*

olmadı. Bir şekilde vakti de yoktu. Biraz anlayışla karşılıyorum artık. Yaş ilerledikçe onu daha iyi anlıyorsunuz." (Aliye, 39)

"Böyle nasıl diyeyim, anne olduktan sonra hani zamanla, kendimi onun yerine koydum ve kabule geçtim. Şu an onu anlıyorum." (Deniz, 38)

"Şimdi onu daha iyi anlıyorum, imkanları çok sınırlıydı insanların. Yapmak istemedikleri için değil, yapamadıkları için öyleydi. Onun için de çok yargılamıyorum." (Işık, 45)

Yukarıdaki ifadelerde annenin artık anlaşıldığı ve olduğu şekilde kabul edildiğine dair birtakım söylemler yer alıyor olsa da, bu söylemlerde anneye karşı duyulan gerçek bir empati ve şefkate yer verilmediği görülmektedir.

3.1.3. Annesinin Özbakımı

Bu başlıkta annelerin annelerinin, kendilerine yönelik özbakım davranışlarına yer verilmektedir. Yapılan görüşmeler sırasında annelerin tümü, annelerinin kendilerine yönelik bir şey yapmadıklarını ve kendilerine hiçbir şekilde zaman ayırmadıklarını dile getirmiştir. Aşağıda bu ifadelere ait örnekler yer almaktadır.

"Annem kendine valla herhalde pek zaman ayırmazdı. Yani şöyle, zaman ayırıyorsa da bizle birlikte yapılırdı." (Ekin, 44)

"En fazla derdi ki, yavrum iki dakika kardeşlerini oyala da, ben bir banyoya gireyim. O kadar zamanı yoktu." (Helin, 34)

Yukarıdaki ifadelerde annelerin annelerinin, sırf çocukları için değil, kendileri için de ulaşılabilir olmadıkları anlaşılmaktadır. Bu durum toplumsal cinsiyet rolleri, kadınlığa ve anneliğe yüklenen anlamlar ışığında (vericilik gibi) değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Aşağıda yer alan örnekte kullanılan *"kendi için asla yaşamaz"* ifadesi, tüm annelerin annelerine dair zengin bir bilgi sunduğu düşünüldüğünden paylaşılmıştır.

"Hiç. Hala ayırmaz. Kendisi için asla yaşamaz. Yani beş dakika oturmaz, hep başkaları için koşturur." (Işık, 45)

3.1.4. Anne Yerine Babayı Anlatma: "Babacı Kızlar"

Görüşmeler sırasında bazı annelerin, anneleriyle olan ilişkilerine yönelik sorulara, babaları ile olan ilişkileri üzerinden cevap verdikleri görülmüştür. Aşağıda yer alan ifadelerde annelerin annelerindense, babaları ile daha yakın bir ilişkiye sahip oldukları anlaşılmaktadır.

"Ben kız çocuğu olarak babama çok yakındım. Babamla daha çok şey paylaşırdık, annemin disiplini bazen yorucu olurdu." (Kumru, 42)

Kumru görüşmenin ilerleyen zamanlarında, babasına neden daha çok yakınlık duyduğunu aşağıdaki ifade ile aktarmıştır. Kumru'nun ifadesini, Ceren'den yapılan alıntı tamamlamaktadır. Bu örneklere bakıldığında anneyle yakın bir ilişki kurulamamasının, babayla daha yakın ve derin bir bağ kurulmasına olanak sağlayabildiği görülmektedir.

"Babamın ben hep kucağında yani omzunda kendimi hatırlarım hep. Biz de babamla o şekilde, daha çok temas vardı. Yani babam beni ayağında falan sallardı, çılgınlar gibi böyle savaş yapardık. Sürekli babamın tepesinde saçını tarardık. Hani babalara genelde çok yaklaşılmaz öpülmez falan ama bizde tam tersiydi. Ama annem hep geride dururdu. Bir sorunum olduğunda da babama anlatırdım. Onunla hallederdik. Annem genelde geri planda kalırdı." (Kumru, 42)

"Ben hep babacıyım fark ettin mi? Baba baba baba. Konu niye babama geliyor orasını anlamadım da anneyle çok zaman geçirmemişim sanki." (Ceren, 34)

3.1.5. Anne Babasının Birbirleri ile İlişkileri

Bu başlıkta annelerin ebeveynlerinin, birbirleri ile olan ilişkilerine dair edinilen bilgiler yer almaktadır. Annelerin çoğu, anneleri ve babaları arasındaki ilişkiyi sert, mesafeli ve geleneksel olarak nitelendirerek, cinsiyet rolleri etrafında tanımlamıştır.

"Annemle babamın ilişkisi tipik gene türk aile yapısı gibi. Baba daha soğuk, yani daha dışarıda, çalışan, para kazanan, anne evde yemek yapan. Annemle olan ilişkisi de yani hep böyle sert, hödö hede olduğu için çok fazla şey yok zihnimde." (Aliye, 39)

Belma ise ebeveynleri arasındaki ilişkiyi, gözlemlediği mesafeden ötürü bir karı koca ilişkisine benzetemediğini dile getirmiştir.

"Valla onların ilişkileri çok öyle karı koca ilişkisi gibi değildi. Sadece yani evde bir karım var, almışım evlenmişim. Hani mesela bizim yanımızda oturup da ama karısının omzuna elini attığını ben bilmem." (Belma, 54)

Birçok anne, annelerinin ev işleri ve çocuk bakımı konularında daha çok sorumluluk aldığını belirterek, babaları için evde uygun bir ortam sağlama görevini de annelerinin üstlendiğine değinmiştir.

"Yükün ağırlığının annemde olduğunu biliyorum. Annemin daha çok her şeyi omuzladığını, babamın daha çok çalışmak falan nöbette. Nöbetten dönüşte evde

onun uyuyup dinlenebileceği bir ortamı sağlamak da annemin göreviydi." (Jale, 46)

Ayrıca çoğu anne, annelerinin kendileri ve babaları arasında bir köprü kurduğunu belirtmiştir. Aşağıdaki örnekte annelerin baba çocuk ilişkisinde, dengeleyici ve yumuşatıcı bir rol oynadığı görülmektedir.

"Mesela babam sert bir babaydı. Babamla aramıza hep bir köprü kurardı yani. Hep böyle güzellikle halledelim derdindeydi." (Gül, 50)

Annelerin bu ifadelerinden, anne babalarının arasındaki ilişkide baskın olan tarafın babaları olduğu anlaşılmaktadır. Annelerin eşlerine karşı, genellikle alltan almayı, ortamı yumuşatmayı ve geride durmayı içeren bir yaklaşım sergilediği görülmektektir. Ceren'in aşağıda yer alan ifadesi, bu durumu temsil ettiği düşünüldüğünden paylaşılmıştır.

"Ben annemin her zaman güçlü olmasını isterdim. Anneme bir öyle kızdım, o daha güçlü olursa acaba bunlar olmaz mıydı, bu kadar kendini ezdirdi falan diye düşündüm." (Ceren, 34)

Katılımcıların birkaçı ise, anne ve babaları arasındaki ilişkinin sevgiye dayandığını ve aralarındaki ilişkide sevgi olduğu kadar tartışmaların da yaşandığını aktarmıştır.

"Birbirlerini çok seviyorlar. Bir o kadar da kavga ederler." (Ekin, 44)

3.1.5.1. Anneye Etkileri

Aşağıda yer alan ifadelerde, annelerin sadece ebeveynleri ile olan ilişkilerinden değil, beveynleri arasındaki ilişkiden de oldukça etkilendikleri anlaşılmaktadır. Her annenin ailesinde deneyimlediği ilişki dinamikleri farklı olduğu gibi, her annenin bu dinamiklerden etkilenme biçimlerinin de farklı olduğu anlaşılmıştır. Görüşmeler sırasından annelerin çoğu, anne ve babasının ilişkilerinin onlara saygı kavramını ve saygı duymayı öğrettiğini aktarmıştır. Aşağıdaki ifadede sevgiden de öte saygının, annelerin ebeveynlerini bir arada tutan önemli öge olduğu anlaşılmaktadır.

"Yani sevgi azalabilir, olmayabilir ama koşullar ne olursa olsun onların evliliğinde hiçbir zaman saygı yitirilmedi. Hani benim evililik hayatımla ilgili katkısı budur." (Işık, 45)

Annelerin birkaçı ise anne ve babalarının aralarındaki mesafeyi, kendi özel hayatlarında da deneyimlediklerinden bahsetmişlerdir. Aşağıda yer alan ifadeden

annelerin, eşleriyle olan ilişkilerinde de kendi anne ve babalarının ilişkilerine benzer örüntüler sergiledikleri anlaşılmaktadır.

> *"Bu ilişkileri tabi ki bana yansımış, ben de evlendiğimde çok böyle samimi şeylere giremedim asla. Yani bir elimi tutmasına bile çok zor alıştım diyebilirim. Hep onları ona bağlıyorum. Hani görmemişiz, o evdeki samimiyeti."* (Belma, 54)

Annelerin bir kısmı, anne ve babalarının aralarındaki ilişkiden 'idare etmeyi' öğrendiklerini aktarmıştır. Aşağıda yer alan ifadede öğrenilen bu rolün, Ceren'in üzerinde büyük bir sıkıntıya neden olduğu görülmektedir.

> *"Hep bir böyle ortalığı düzleyeyim hani kimse sıkıntı olmasın hani aman kimsenin arası bozulmasın, güzel bir şekilde ilişkiler devam etsin. Biz evde bunu öğrendik işte. Bu ama kötü bir rol aslında çünkü hep bir toparlayıcı olmak durumunda kalıyorsun.* Ya bu defa da yeter ya, bana ne falan diyemiyorsun yani, *bunu demeyi çok istiyorum."* (Ceren, 34)

Annelerin birkaçı ise anne ve babalarının aralarındaki karşılıklı iletişimin onları olumlu yönde etkilediğini ifade etmiştir.

> *"Paylaşmak, konuşabilmek, herkesin ihtiyaçlarını dinlemek, konuşmak, beraber karar almak benim için güzel yanlardı. Bunlar beni olumlu yönde etkiledi."* (Jale, 46)

3.2. Anneleri ile İlişkileri Bağlamında Annelerin Annelik Deneyimleri

Katılımcı annelerle yapılan görüşmelerin analizi sonucunda ulaşılan "*anneleri ile ilişkileri bağlamında annelerin annelik deneyimleri"* ana teması, annelerin kendi annelik deneyimlerine odaklanmaktadır. Bu ana temanın "*annenin çocuğuyla ilişkisi", "annenin özbakımı", "annenin bakış açısı ile annesi ile ilişkisinin kendi anneliğine etkileri"* ve *"annenin eşiyle ilişkisi"* olmak üzere dört ayrı alt teması bulunmaktadır. Annelerin söylemleri üzerinden ulaşılan bu alt temalar sırasıyla ele alınacaktır.

Görüşmeler sırasında annelik deneyiminin, her katılımcı anne için farklı anlamlar barındırdığı anlaşılmıştır. Annelik, anneler tarafından hem çok olumlu özellikleriyle hem de zorluklarıyla ifade edilmiştir.

Çoğu anne, annelik deneyimiyle birlikte büyük bir endişe ve kaygı yaşadıklarını dile getirmiştir.

"Anne olmakla ilgili hep böyle bir kalp sızısı hissediyorum. Annelikle ilgili olan hislerim hep endişe hep kaygı, hani güzel, tabi güzel ama işte hep bir yorgunluk, stres." (Aliye, 39)

Annelerin tümü, doğumlarından sonra bebekleriyle olan yeni hayatlarına geçiş sürecinde zorlandıklarını ve uykusuz kaldıklarını ifade etmiştir. Hissedilen endişe ve kaygıların, özellikle doğumdan sonraki ilk birkaç ay, anneye eşlik eden yetersizlik duyguları sonucu ortaya çıktığı anlaşılmıştır. Aşağıda verilen örnekte, anneye karşı olan eleştirel yaklaşımların, annenin yetersizlik duygusunu arttırdığı görülmektedir.

"Öyle bir noktaya geldim ki herhalde ona bakamayacağım ve onu kaybedeceğim gibi bir korkuya saplandım. Sütüm yeterli değildi, çok fazla sese, tepkiye maruz kaldım. O noktada hani çok fazla yetersizlik duygusu yaşadım." (Jale, 46)

Annelerin bir kısmı ise çocukları büyüdükçe deneyimledikleri zorlukların azaldığını, annelikten daha çok keyif almaya başladıklarını aktarmıştır.

"Şimdi o büyüdükçe annelikten daha çok keyif alıyorum. Küçükken bence daha zor. O günleri bazen özlüyor insan dönem dönem ama, büyüdükçe daha keyifli kesinlikle." (Kumru, 42)

Görüşmeler sırasında annelerin bir kısmının, anneliği 'vericilik' kavramı üzerinden tanımladıkları görülmüştür. Aşağıda yer alan ifadede İpek, anne olmanın ödün vermeyi de beraberinde getirdiğini ifade etmiştir.

"Annelik çok farklı bir duygu. Sürekli verici oluyorsunuz. Kendinizden çok fazla ödün veriyorsunuz." (İpek, 48)

Belma ise aşağıda yer alan ifadesinde çalışan bir anne olmanın, anneliği daha da zor bir deneyim haline getirebildiğine değinerek, birçok şeye aynı anda yetişmek zorunda olduğunu vurgulamıştır.

"Yani anne olmak aslında zor. Yani hem onun sevgisini, ilgisini doyuracaksın, hem diğer işleri yapacaksın. Hem bir taraftan ailenle ilgili bazı şeyleri yerine getireceksin. Çalışan bir anne için daha da zor." (Belma, 54)

Bazı annelerin ise, yaşadıkları zorluklara rağmen anneliği olumlu bir deneyim olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Aşağıdaki örnekte Helin anneliği ve anne olma deneyimini, bir mucize olarak gördüğünü ifade etmektedir.

"Çok değişik bir duygu, anlatamam. Diyorsun ki, hani nasıl bir mucize? Bu çok özel bir duygu." (Helin, 34)

Ekin ise anneliği dünyanın en güzel şeyi olarak tanımlamış olsa da, anneliğin katil olunacak kadar da yoğun bir deneyim olduğundan söz etmiş ve çocuğunun her şeyini düşünme halini psikopatlığa benzetmiştir.

> *"Valla çok enteresan bir duyguymuş, psikopatlık diyorum. Anne olmak başka, katil olursun. Gerçekten dünyanın en güzel şeyi ama her şeyini düşünmek zorundasın."* (Ekin, 44)

Bir anne ise, anne olmayı hayatında yaptığı en doğru şey olarak tanımlayarak; anneliğin ona kattığı edinimleri ifade etmiştir. Annelik deneyiminin, annelerde olumlu yönde bir değişim yaratabileceği, aşağıdaki ifadelerde görülmektedir.

> *"Müthiş bir duygu ya. Yani iyi ki onu doğurmuşum. Bu dünyadaki yaptığım en doğru şey. Ben teslimiyeti öğrendim yani annelik, işte çok güzel bir şey. En sonunda ucunun çıktığı şey teslimiyet."* (Deniz, 38)

Deniz bu ifadesinin arkasından, anneliğin kendini tanımasına yardımcı olduğunu vurgulamıştır.

> *"Annelik benim beni tanıma noktamda çok yardımcı olan bir durum oldu sonrasında, çünkü o kadar farklı durumlar kattı ki hayatıma, her birini çözerken aslında kendimi tanıdım."* (Deniz, 38)

3.2.1. Annenin Çocuğu ile İlişkisi

Bu tema, katılımcı annelerin kendi çocukları ile olan ilişkilerine odaklanmaktadır. Annelerin kendi ifadelerinden yola çıkarak yapılan analizin sonucunda "*annenin kapsama(ma)sı: duygusal olarak tutma(ma)", "annesinin sevgisini hissettirme(me)si", "annenin ilişki kurma çabası: çocuğuna desteği", "annenin suçlayan/cezalandıran/yalnız bırakan tepkileri","annenin yatıştırma çabası", "değişen roller: çocuğun anneyi kapsaması"* alt temalarına ulaşılmıştır.

3.2.1.1. Annenin Kapsama(ma)sı: Duygusal Olarak Tutma(ma)

Görüşmeler sırasında anneler çocuklarıyla olan ilişkilerine yönelik, geniş kapsamlı bilgiler aktarmıştır. Anneler çocukları ile olan ilişkilerini, ilk olarak beraber geçirdikleri zaman dilimleri doğrultusunda ele almıştır. Görüşmeler sırasında çoğu anne, çocuklarına özel bir zaman yarattıklarından ve çocuklarıyla aktiviteler yapmaktan keyif aldıklarından bahsetmiştir. Beraber yapılmaktan hoşlanılan aktiviteler her anne ve

çocuk için farklı olsa da, aşağıda ifadelerde annelerin çocukları için ulaşılabilir olduklarını görülmektedir.

> *"Ben çocuğumla her şeyi yapmaktan çok keyif alıyorum. Yani işte resim, yemek, sohbet ederiz, ondan sonra oyun oynarız."* (Deniz, 38)

> *"Mesela beraber kek, kurabiye yapmaktan çok hoşlanıyoruz. mutfakta bir şeyler yapmaktan ikimiz de keyif alıyoruz. Aynı şekilde parkta beraber vakit geçirmekten de keyif alıyoruz."* (Fulya, 36)

Görüşmeler sırasında annelerin çocuklarıyla olan ilişkilerinin niteliğine yönelik de, detaylı bilgiler elde edinilmeye çalışılmıştır. Annelerin çoğu, çocuklarıyla yakın bir ilişkiye sahip olduklarını ifade etmiştir. Kumru, çocuğu ile arasında arkadaşlığa benzer, karşılıklı yakınlık ve paylaşım barındıran bir ilişki dinamiğinin olduğuna aşağıdaki ifadede değinmiştir.

> *"Arkadaş gibiyiz. Her şeyi konuşuruz, evet. Yani benim onlara söyleyemeyeceğim ya da onların bana söyleyemeyeceği hiçbir şey olamaz."* (Kumru, 42)

Aşağıdaki örnekte ise Deniz'in çocuğu ile olan olumlu ilişkisini, aralarındaki çatışmaların çocuğu üzerinde yarattığı etki üzerinden tanımladığı görülmektedir.

> *"Çok güzel bir ilişkimiz olduğunu biliyorum yani gerçekten. Çünkü mesela çatışmalarımız da var ama kızdığımda bile şeyi görüyorum, hiçbir yara bırakmıyor. Üstünden akıp gidiyor."* (Deniz, 38)

Annelerin büyük bir kısmı çocuklarıyla olan ilişkilerini olumlu ifadeler üzerinden tanımlamış olsa da, bazı anneler ilişkilerinde bir mesafenin varlığına değinmiştir. Aşağıdaki ifadelerde Belma ve Fulya'nın çocuklarıyla aralarındaki mesafeyi 'normal' ve 'kararında' olarak nitelendirdikleri görülmektedir.

> *"İşte çok öyle birbirimize inanılmaz düşkün değiliz ama çok ayrı da değiliz. Hani normal bir seviyede gidiyor. Biraz daha bencillik yapıp düşkün olmasını ister miyim bilmiyorum ama istemem yani o kadar da yapış yapış… Hani bir yerde herkesin de kendi hayatı."* (Belma, 54)

> *"Birbirimize bağlıyız. Ama böyle, vıcık vıcık bir ilişkimiz yok. Olması gerektiği gibi olduğunu düşünüyorum ben yani hani kararında olduğunu düşünüyorum."* (Fulya, 36)

Fulya görüşmenin ilerleyen zamanlarında ise, aralarındaki mesafeye rağmen çocuğunun ona çok düşkün olduğundan bahsetmiştir. Aşağıdaki ifadede, çocuğun annesiyle daha yakın bir ilişki kurma arzusu görülmektedir. Bu durum annelerin

çocuklarıyla olan ilişkilerine dair algıları ile bu ilişkinin çocuklarda yarattığı etkilerin her zaman birbiri ile örtüşemeyebileceğini göstermektedir.

> *"Ya mesela oğlum çok düşkün bana. Mesela bizim yatakta yattığı zaman benim yastığa kafasını koyuyor ve uyuyor orada. Hani hala daha benim kokumu almaya çalıştığını düşünüyorum ben. Ben böyle onun etrafında sürekli dönen bir anne değilim ama o bana düşkün bir çocuk."* (Fulya, 36)

Görüşmeler sırasında anneler, çocukları ile aralarındaki duygusal paylaşımlara dair de önemli bilgiler paylaşmıştır. Annelerin çoğu, çocuklarının onlarla her şeyi paylaşabildiklerini gözlemlediklerini aktarmıştır. Aşağıda yer alan ifadede Deniz, çocuğunun çoğu şeyi sadece kendisi ile paylaştığını ifade etmiştir.

> *"Evet, hep anlatır. Her şeyi anlatır bana, hatta pek çok şeyi sadece bana anlatır."* (Deniz, 38)

Bazı anneler ise çocuklarının içe kapanık olduğundan ve bu duruma deneyimleri doğrultusunda çözümler bulmaya çalıştıklarından bahsetmiştir. Aşağıdaki ifadelerde annelerin, çocuklarına bir paylaşım alanı açabilmek ve çocuklarının iç dünyasına erişebilmek için denedikleri farklı yöntemlere yer verilmektedir.

Belma çocuğuna bir paylaşım alanı açmaya çalıştığını, fakat bunu yaparken ona zaman da tanıdığını ifade etmiştir. Aşağıdaki ifadede Belma'nın, çocuğu unutsa bile o konuyu zihninde tutarak, çocuğuyla konuşmaya çalıştığı görülmektedir.

> *"İçine kapalı bir çocuk. Hiç ses etmiyorum, ne zaman isterse o zaman geliyor. Hemen sorunca asla bir şey demiyor. Zaman geçtikçe hala dökülmüyorsa o zaman gidiyorum yanına, yanından ayrılmıyorum. Bu sefer dökülüyor. Sonra anlatırım diyor bazen, unutmuyorum onu işte geldim diyorum. Tek derdim ona yansıyan kötü bir şey varsa onu bilmem lazım."* (Belma, 54)

Jale ise fiziksel yakınlık ve tensel temas yardımı ile çocuğunun deneyimlerini öğrenmeye çalıştığını söylemiştir.

> *"Sarılıyorum. Şöyle bir göğsüme bastırıyorum, saçını yüzünü seviyorum. Anlat dinleyeyim diyorum."* (Jale, 46)

3.2.1.2. Annenin Sevgisini Hissettirme(me)si

Görüşmeler sırasında annelerin çoğu, çocuklarına olan sevgilerini fiziksel temas ve sevgi sözcükleri aracılığı ile gösterebildiklerini ve hissettirebildiklerini düşündüklerini ifade etmiştir.

"Ona sarılır öperim, ondan sonra gıdıklarım bazen; bazen de öperken bunaltırım. Saçından öperim koklarım." (Ceren, 34)

"Bir tanem, bebeğim, aşkım, canım, oğlum, yavrum derim." (Deniz, 38)

Birkaç anne ise çocuklarına olan sevgilerini, fiziksel ve sözel olarak gösteremediklerini ifade etmiştir. Aşağıda yer alan ifadede, Fulya'nın bu durumu kendi kişilik özellikleri ile bağdaştırdığı görülmektedir.

"Ben de çok sıcak böyle işte canım, bir tanem, tatlım falan öyle konuşmayı becerebilen bir insan değilim. Biraz böyle dümdüz bir insanım." (Fulya, 36)

Belma ise çocuğuna sevgisini fiziksel olarak gösterememesinin nedenini kendi büyütülme şekline bağlamıştır. Çocuğunun fiziksel bir yakınlık talep ettiğini düşündüğü durumlarda ise, onun bu talebini karşılıksız bırakmadığını aktarmıştır.

"Yapış yapış değiliz ama o da o kadar olmamasının sebebini de gene kendime bağlıyorum. Çok da aslında açıkçası böyle içimden de çok gelmiyor kimseye karşı. Yani öyle alışmamışız, görmemişiz ondan olabilir. Bazen istiyor yani geliyor böyle bir kedi gibi yanaşıyor. O zaman tabi karşılıksız bırakmıyorum." (Belma, 54)

3.2.1.3. Annenin İlişki Kurma Çabası: Çocuğuna Desteği

Görüşmeler sırasında annelerin tümü, çocuklarını çeşitli alanlarda desteklediklerini ifade etmiştir. Çoğu annenin ise, çocuklarını en çok akademik anlamda (ödevlerinde yardımcı olma, derslerini takip etme gibi) destekledikleri görülmüştür.

Bazı anneler ise, çocuklarına gösterdikleri akademik desteğin, çocukları üzerinde olumsuz etkiler de oluşturabildiğini dile getirmiştir. Aşağıdaki örnekte Aliye, çocuğunu akademik anlamda motive etmeye çalışırken, aynı zamanda demoralize de edebildiğini aktarmıştır.

"Akademik gelişim kısmında desteklediğimi düşünüyorum. Motive ediciyim. Ama bazen demoralize ediyor da olabilirim." (Aliye, 39)

Aynı şekilde Ceren de çocuğuna karşı olan destekleyici tutumlarının, çocuğunu zorlamasına da yol açabildiğini ifade etmiştir. Ayrıca bu davranışının, babasının ona aktardığı bir özellik olabileceğini vurgulamıştır.

"Çok destekledim, ama belki bazen kapasitesini de aşması için zorlamış olabilirim. Babamın bana verdiği bir şey mi bilmiyorum ama o zorlama vardı maalesef. Biraz zorladım onu." (Ceren, 34)

Bazı anneler ise çocuklarını, çocuklarının desteğe ihtiyaç duyduklarını düşündükleri konularda desteklemeye çalıştıklarını aktarmıştır. Aşağıdaki örnekte Belma, çocuğuna kendi geçmişinden örnekler vererek ve onu takdir ederek destek vermeye çalıştığını ifade etmiştir.

> *"Biraz çekingenlikleri var bazı bir şeylerde, onlarda biraz desteklemeye çalışıyorum. Çekingenliklerini atması için çaba sarf ediyorum. Benden de takdir beklediğini anladığım zaman takdir ediyorum. Bazı konularda desteğe ihtiyacı oluyor onları ona vermeye çalışıyorum özellikle."* (Belma, 54)

Buna ek olarak Jale de çocuğunun güçlü yönlerini vurgulayarak onu çaba göstermeye ve tekrar denemeye teşvik ettiğinden bahsetmiştir.

> *"Kaçındığı zaman işte pozitifler üzerinden giderek; bak bunu yapabilmiştin, bunu yapabiliyorsun diyorum. Hani çalışma, çabalama konusunda hep böyle sürekliliğe çabalıyorum. Temel hedefim o, her konuda onu yapmaya çalışıyorum. Tekrar tekrar denesin istiyorum."* (Jale, 46)

Deniz ise, çocuğuna olan desteğinin bazen kendi çocukluğunda yapamadığı şeylere yönelik olabildiğini, bu nedenle bu konuda dikkatli olmaya çalıştığını ifade etmiştir. Bu durum çocuğun o yönde bir ihtiyacı olmasa bile, annelerin çocukluklarında karşılanmayan ihtiyaçlarını çocuklarına yansıtabileceklerini göstermektedir.

> *"Yanındayım, yani şeyi istiyorum dünyayı görsün, kurslara gitsin. O da benim çocukken yapamadığım şeyleri gerçekleştirmek gibi de geliyor bazen de, dikte de etmemeye çalışıyorum. Özen göstermeye çalışıyorum işte ben yapamadım diye onun böyle alakasız bir şey yapmamasına."* (Deniz, 38)

3.2.1.4. Çocuğuna Karşı Yansıtmaları ve Suçlayan/Cezalandıran/Yalnız Bırakan Tepkileri

Bu alt başlık altında annelerin, içinde duygu durumlarını çocuklarına projekte etmelerini ve çocuklarına karşı sergiledikleri suçlayan, cezalandıran ve yalnız bırakan tepkileri barındıran söylemlerine yer verilmektedir. Görüşmeler sırasında annelerin tümü, kendi duygu durumlarını istemeden de olsa çocuklarına yansıttıklarını ifade etmiştir.

> *"Ben kızgınken, yorgunken ilişkimiz kötü etkilenir. Direkt fark ettiriyorum istemesem de. Ya kızarak ya bağırarak. Kızgınlığımı da gösteririm, öfkemi de gösteririm."* (Aliye, 39)

Bazı anneler ise içinde bulundukları duygu durumunu çocukları ile paylaşarak, çocuklarını önceden uyardıklarını aktarmıştır.

> *"Yani şöyle tabi iş yerinde falan eğer çok sıkıntılı bir sürecim geçmişse, diyorum bana bugün çok takılma, kötü bir gün geçirdim."* (Gül, 50)

Aşağıdaki örnekte ise bu uyarıların her zaman işe yaramadığı, annelerin aksi yöndeki çabalarına rağmen, olumsuz duygu durumlarını çocuklarına yansıtabildikleri görülmektedir.

> *"Diyorum mesela çok yorgunum, öfkeliyim. Benden işte bu akşam bir şey beklemeyin, hani bir şey istemeyin falan diye söylüyorum. Ama tabi sonuçta o çocuk, bunun çok farkında olmuyor. Kendisi bazen işte çok tetikliyor yani bir şeyi 5-6 kere söylediğim oluyor. Dinlemeyince kızıyorum bir yerde artık."* (Fulya, 36)

Annelerin çoğu, çocuklarını kendilerinden, kendi olumsuz tepkilerinden korumak amacıyla, sinirli, yorgun ya da üzgün hissettikleri zamanlarda yalnız kalmak istediklerini ifade etmiştir. Fakat bu durumun çocuklar tarafından farklı yorumlanabildiği, aşağıdaki örnekte görülmektedir. Jale, kendi odasına çekildiği zamanlarda çocuğunun onu sürekli kontrol ederek iletişim içinde kalmaya çalıştığını söylemiştir.

> *"Odama gidiyorum*. Çok iletişimde olmak ona yansıtmak istemiyorum. *O zamanlar çok öfkeleniyor. Kendimi iyi hissetmiyorum diye söylüyorum ona. O gidip gelip beni kontrol ediyor, kapıyı açıp yatağın üstüne çıkıyor. Muhakkak bir şey, temas halinde oluyor."* (Jale, 46)

Görüşmeler sırasında annelerin, çocuklarına gösterdikleri olumsuz tepkiler de keşfedilmeye çalışılmıştır. Annelerin bir kısmı, çocukları onların uygun bulmadığı bir şeyi (yaramazlık gibi) yaptıklarında sinirlendiklerini ve bağırabildiklerini ifade etmiştir.

> *"Bağırırım. Biraz fazla bağırıyorum hatta."* (Aliye, Kadın, 39)

Bazı anneler ise çocuklarına karşı seslerini yükseltmediklerini, sadece uyarılarda bulunduklarını aktarmıştır. Jale'nin aşağıda yer alan ifadesinde, duyguların çocuklara sözsüz olarak da, beden dili ve mimikler aracılığıyla yansıtılabildiği görülmektedir.

> *"Konuşurum, bunu yapmandan hoşlanmıyorum, bunu yapmanı istemiyorum gibi, çok tepki göstermemeye çalışırım. Ama mesela bu konuşmalarda yüzüm adeta bir duvar halini alıyor yani sanki duygu yok, böyle bir korkutucu, garip oluyor."* (Jale, 46)

3.2.1.5. Annenin Yatıştırma Çabası

Yapılan görüşmelerde annelerin tümünün, çocukları kendilerini kötü hissettiklerinde onları yatıştırmaya çalıştıkları anlaşılmıştır. Anneler çocuklarını yatıştırmaya çalışmak için birçok farklı yola başvuruyor olsa da, sorunlara ilişkin çözüm bulmaya çalışmanın ve öğüt vermenin en yaygın yöntemler olduğu görülmüştür.

> *"Birlikte konuşuruz. Çözüm bulmaya, seçenek sunmaya çalışırım. Kendi düşüncelerimi ve fikirlerimi de söylerim; bence böyle yapmalısın, yapabilirsin diye."* (Işık, 45)

Helin ise çocuklarını yemek aracılığı ile yatıştırmaya çalıştığını aktarmıştır. Aşağıdaki ifadede tatlı yemenin bir duygu düzenleme şekli olarak kullanıldığı görülmektedir. Bu durumun duygusal yemeye bir örnek oluşturduğu düşünülmektedir.

> *"Diyorum size bir dondurma mı ısmarlayayım? Hani onları güldürmeye çalışıyorum, şey, tart mı yapsak? Dondurma partisi yapıyoruz. Böyle hani sevdikleri noktadan vuruyorum. Hani böyle unutturmaya çalışıyorum aslında."* (Helin, 34)

Yukarıdaki örnekte yatıştırma çabasının sorunu yaratan duruma değil, sonrasında oluşan olumsuz hislere yönelik olduğu görülse de, bu ifadede duyguların ele alındığına dair herhangi bir söyleme yer verilmemiştir. Burada 'unutturmaya çalışmak' olarak nitelendirilen şeyin, bir geçiştirme yöntemi olduğu görülmektedir.

Katılımcılardan sadece biri, çocuğuyla duyguları üzerinde konuştuğunu, çocuğunun duygularını anlamlandırmaya ve işlemeye çalıştığını aktarmıştır.

> *"Anlamaya çalışırız neden böyle bir şey olduğunu hani çözmeye çalışırız. Bu duygu niye geldi? Duygularını hani bir konuşuruz, sağaltırız."* (Deniz, 38)

Görüşmenin ilerleyen zamanlarında Deniz, çocuğunu kendi olumsuz tepkilerine karşı da, birtakım açıklamalar ve hatırlatmalar ile yatıştırmaya çalıştığını ifade etmiştir. Aşağıdaki ifadede Deniz'in çocuğunu, geçmiş olumsuz yaşantılarından korumak istediği ve kendi deneyimleri doğrultusunda çocuğu ile empati kurabildiği görülmektedir.

> *"Kızdığım zaman bile şey derim; bak kızmak ayrı bir duygu, sevgi ayrı bir duygu. Ben sana kızabilirim, bazen öfkeleniyorum ama bu kesinlikle sevgiden bağımsız bir şey, bilmelisin. İkisini birbirinden ayır. Çünkü ben annem küçükken bana kızdığında hep beni sevmiyor gibi hissederdim. Biraz hani kendi olumsuz deneyimlerimden arındırmak istedim bizim kendi sürecimizi."* (Deniz, 38)

3.2.1.6. Değişen Roller: Çocuğun Anneyi Kapsaması

Görüşmeler sırasında annelerin bir kısmı, bazı konularda çocuklarından destek alabildiklerini ifade etmiştir. Aşağıdaki örnekte Ekin'in, kötü hissettiği zamanlarda şefkat almak için çocuğuna yöneldiği görülmektedir.

> *"Onunla daha böyle yakınlaşıyorum üzgünsem falan. Herhalde böyle hayatla mı sorguluyorum, kendimi ne bileyim. Daha böyle şefkat istiyor insan. Ay oğlum falan diye yanına oturuyorum, üzüntümü anlıyor çünkü. Böyle yaslanıyorum, dertleşiyoruz."* (Ekin, 44)

Gül ise en kötü zamanlarda bile çocuğunun onu güldürebildiğini belirtmiştir. Bu örnekte çocuğun, anneyi mutlu etmeye ve iyi hissettirmeye çalıştığı görülmektedir.

> *"Yani o çok esprili bir çocuk, gelip beni güldürmeyi çok başarabilen bir çocuk. En kötü zamanda bile. En çok sevdiğim huyu bu."* (Gül, 50)

3.2.2. Annenin Özbakımı

Görüşmeler sırasında annelerin hepsi, kendilerine özel bir zaman dilimi yarattıklarından, kendilerine zaman ayırdıklarından bahsetmiştir. Anneler kendilerine ayırdıkları bu zaman diliminde farklı aktiviteler yapmaktan hoşlandıklarını aktarmıştır. Bu aktiviteler arasında spor, yürüyüş, kitap okuma ve arkadaşlarla sosyalleşme/buluşma gibi etkinlikler ön plana çıkmaktadır.

> *"Müzik dinleyip dans ediyorum. Meditasyon yapıyorum. Kişisel bakımıma özen göstermeye çalışıyorum. Sağlıklı besleniyorum, spor yapıyorum. Kitap okuyorum işte bilinçaltı çalışmaları yapıyorum*." (Deniz, 38)

Yukarıda yer alan ifadede, Deniz'in bu aktivitelerin yanında bilinçaltı çalışmaları yaptığı ve kendi zihinsel süreçleri üzerinde de çalıştığı görülmektedir.

Jale ise evde yalnız olmanın ve hiçbir şey yapmadan dinlenme halinin kendisine iyi geldiğini ifade etmiş, bunun kendisi için önemli bir ihtiyaç olduğunu belirtmiştir.

> "*Evde yapayalnız olup hiçbir şey yapmamak, sadece koltukta ayağımı uzatmak da çok iyi geliyor. Onlara mutlaka zaman ayırıyorum çünkü aksi halde çok mutsuz oluyorum ve ben de kendimi sevmiyorum o zamanlarda. Kendi ihtiyaç listemi ağır bastıysa çok ertelemek istemiyorum*." (Jale, 46)

Bunlara ek olarak, Işık ise annesi gibi ev işleriyle uğraşmaktan hoşlandığını, bu şekilde rahatladığını aktarmıştır.

"*Aslında ev ile ilgili şeylerle uğraşmak beni çok rahatlatıyor, çünkü annem beni böyle yetiştirdi. Yani ev temizse ben mutluyum. Ütüm yoksa mutluyum."* (Işık, 45)

3.2.3. Annenin Bakış Açısı ile Annesi ile İlişkisinin Kendi Anneliğine Etkileri

Bu başlık altında annelerin anneleriyle olan ilişkilerinin, çocuklarıyla olan ilişkilerine olan etkileri yer almaktadır. Görüşmeler sırasında anneler hem anneleriyle olan benzerliklerine, hem de farklılıklarına değindiklerinden; bu başlığın *"benzerlikler"* ve *"farklılıklar"* olmak üzere iki alt başlığı bulunmaktadır.

3.2.3.1. Benzerlikler

Anneler kendi anneliklerinde, annelerinin anneliğiyle bağlantılı olduğunu düşündükleri birtakım benzerliklerden söz etmişlerdir. Yapılan görüşmeler sırasında annelerin bir kısmı, kendi tepkilerinde annelerini görebildiklerinden ve annelerine dönüşmeye başladıklarını hissettiklerinden bahsetmiştir.

"Sanki ben ailemdeki komutları oğluma uyguluyorum. Hani yani ne kadar iyi olsak da sanki aileme dönmüş gibi hissediyorum. Yani onlar bana nasıl davranıyorsa sanki ben de çocuğuma öyle davranıyormuşum gibi." (Ceren, 34)

"Ya bazen aşırı tepkilerim olabilir. Bazen aynı tepkilerini ben kendimde de görüyorum. Annenize dönüşürsünüz gibi bir şey var ya işte bazı noktalarda dönüştüğümü hissediyorum." (Aliye, 39)

Yukarıdaki ifadelerde anneye benzemenin, annelerde olumsuz olarak görülen özelliklerin aktarımı nedeniyle, anneler tarafından olumsuz olarak değerlendirildiği görülmektedir. Aliye de bu olumsuz aktarıma vurgu yaparak annesiyle olan benzerliğini, çok iyi bir anne olmamak şeklinde ifade etmiştir.

"Bu konuda mesela sanırım biraz anneme çekmişim yani ben de çok iyi bir anne olduğumu düşünmüyorum. Hani ilişkimiz de iyi, beni sever ama muhteşem bir ilişki değil." (Aliye, 39)

Bu olumsuz aktarımlara ek olarak; bazı katılımcılar da anneleriyle olan ilişkilerinde hissetikleri mesafe nedeniyle, sevginin nasıl gösterildiğini öğrenemediklerini ve bu nedenle de sevmeyi bilmediklerini düşündüklerini ifade etmiştir.

"Biz de herhalde öyle ortamda yetiştiğimiz için aslında biz de bilmiyoruz sevmeyi. Sonrasında ben de onu kendimde gördüm. Onu öğrenmemişiz yani o evde." (Belma, 54)

Bazı anneler ise annelerine olumlu açılardan da benzediklerine değinmiş, annelerinde gördükleri olumlu özellikleri, kendi çocuklarıyla olan ilişkilerinde de devam ettirmeye çalıştıklarını aktarmışlardır.

"Ya ben daha çok valla annemden gördüğüm gibi elimden geldiğince ona destek olarak gitmek istiyorum. Yani farklı bir boyutlardan olayın değerlendirmesi için yol göstermeye çalışıyorum ona." (Gül, 50)

Ayrıca annelerin çoğu, annelerinden öğrendikleri üzere evde hep bir tencere yemek bulundurduklarını ifade etmiştir. Aşağıdaki ifadede annenin, yemek üzerinden fiziksel olarak doyum sağlayışına verilen önemin, nesilden nesile aktarıldığı görülmektedir.

"Bir anne yemeği her daim benim evimde, tenceremde vardır yani hani o mutlaka olacaktır. Hani öyle bir kodlanmış beynimize." (Aliye, 39)

3.2.3.2. Farklılıklar

Annelerin kendi anneliklerinde, annelerinin annelik davranışlarına göre keşfettikleri birtakım farklılıklar da bulunmaktadır. Aşağıda yer alan ifadelerde, bu farklılıkların anneler tarafından genel olarak olumlu yönde değerlendirildiği görülmektedir. Görüşmeler sırasından annelerin tümü, kendi annelerinin aksine çocuklarına özel bir zaman ayırdıklarını ve birinci önceliklerinin çocukları olduğunu belirtmiştir.

"O dönemde bizlere ayırmaya vakti olmadığı için kadının, bizimle ilgilenemiyordu. Benim birinci önceliğim oğlum olduğu için ben ona anneme kıyasla daha çok zaman ayırıyorum." (Işık, 45)

"Annem çok bizimle böyle oynamazdı, hani çok kardeştik. Ama ben kızımla oynarım. Yani kızımla zaman geçirmeyi seviyorum." (Gül, 50)

Çoğu anne kendi çocukluklarındaki deneyimlerinin aksine, çocuklarına olan sevgilerini fiziksel ve sözel olarak gösterebildiklerini ifade etmiştir.

"İşte sevgiyi gösterme anlamında, sarılmalar, fiziksel temaslar bende daha çok mesela. Ben ona mesela her gün hemen hemen seni seviyorum oğlum falan dediğim çok oluyor." (Aliye, 39)

"Duygusal anlamda, anneme nazaran ben çok daha fazla sevgimi ve ilgimi gösterebildiğimi düşünüyorum." (Işık, 45)

Annelerin büyük bir kısmı çocuklarıyla olan paylaşımlarının, geçmişte kendi anneleriyle olan paylaşımlarına göre çok daha fazla olduğunu aktarmıştır. Bu paylaşımın tek taraflı değil de, karşılıklı bir nitelik taşımakta olduğu aşağıdaki örnekte görülmektedir.

"Bizim daha çok paylaşımımız var kesinlikle. Her şeylerini bilirim, her şeyimi bilirler. Mesela ben annemin her şeyini bilmezdim. Çocuklar eşimle ilişkimizi, geleceğe yönelik alacağımız kararları, hayallerimizi bilirler. Ben annemin hayali var mı yok mu onu bile bilmiyorum mesela. Babamın da aynı şekilde." (Kumru, 42)

Deniz ise annesine göre, çocuğuna karşı çok daha sabırlı ve iletişime açık olduğundan bahsetmiştir. Bu nedenle annesinin, Deniz'e karşı bir kıskançlık duyduğu aşağıdaki ifadede görülmektedir.

"Konuşup anlama, yani o noktada şeyim annem de diyor zaten ne kadar sabırlısın, ne kadar. Sen benden daha iyi bir annesin. Hatta birkaç kere kıskandığını bile ifade etti hani ben çok üzüldüm." (Deniz, 38)

Aşağıdaki ifadelerde de görüldüğü üzere çoğu annenin, kendi çocukluklarında karşılanmayan ihtiyaçlarını ve hissettikleri eksikleri çocuklarıyla olan ilişkilerinde tamamlamaya çalıştıkları fark edilmiştir. Jale'nin ifadesine de, bu durumu temsil ettiği düşünüldüğünden aşağıda yer verilmiştir.

"*Ben anılarımda yer almayanları çocuğumla, onun üzerinden tamamlamaya çalışıyorum."* (Jale, 46)

Belma ise annesiye deneyimleyemediği ilişkiyi çocuğuyla kurmaya çalıştığını, fakat bu konuda çok başarılı olamadığını ifade etmiştir.

"Yani annemle çok anne-kız ilişkisimiz olmadı, olmadığı için o olmayan şeyleri kendi çocuğumla kurmaya çalışıyorum. Çalışıyorum ama çok başarılı mıyım, değilim. Bazı yerlerde yetersiz kaldığımı da görüyorum." (Belma, 54)

Bunlara ek olarak annelerin bir kısmı ise, kendi annelerinden sadece olumlu olarak değil, olumsuz olarak da farklılaştıkları noktalar olduğuna değinmiştir. Aşağıda yer alan ifadede Helin, annesine göre daha fevri ve sinirli olduğunu ifade etmiştir.

"Annem daha sabırlıydı, benim daha fevri çıkışlarım. Hani daha çok konuşuyorum veya bağırıyorum." (Helin, 34)

3.2.4. Annenin Eşiyle İlişkisi

Görüşmeler sırasında annelerin eşleri ile olan ilişkileri de keşfedilmeye çalışılmıştır. Annelerin tümü, eşleriyle birbirlerini severek evlendiklerini ifade etmişlerdir. Çoğu anne eşleriyle iyi bir ilişkileri olduğunu aktarmış olsa da, ebeveynlerinin ilişkisinde tanık olmadıkları çatışmaları, kendi evliliklerinde deneyimlediklerinden de bahsetmişlerdir.

> *"Bir şekilde birbirimizi idare ediyoruz ama kavgamız gürültümüz oluyor hani. Mesela annemde babamda görmedim dedim ama kendi ailemde hani eşimle bu tür sorunlar yaşadık."* (Fulya, 36)

Ek olarak, annelerin eşlerine olsan sevgilerini gösterebilme konusunda farklılaştıkları görülmüştür. Annelerin bir kısmı eşlerine olan sevgilerini fiziksel olarak da gösterebildiklerini aktarmıştır. Aşağıdaki örnekte Kumru, eşiyle birbirlerine duydukları sevgiye, çocuklarının da şahit olmasını değerli bulduğunu ifade etmiştir.

> *"Ben annenin, babanın birbirini sevdiğini çocukların bilmesinin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Biz her ortamda yani öpüşürüz de, sarılırız da, onu görmelerini çok önemsiyorum gerçekten."* (Kumru, 42)

Annelerin birkaçı ise eşleriyle aralarında bir mesafe olduğunu, eşlerine olan sevgilerini göstermekte zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Aşağıda yer alan ifadede Belma, bu durumun kendisinden kaynaklandığına değinerek, sevginin gösterilmemesi gerektiğine dair yerleşik bir düşünceye sahip olduğunu aktarmıştır.

> *"Ya eşimle aramızda set çekme olayı var. Onun da benden kaynaklandığını ben biliyorum. O sevgi hiçbir zaman hiç kimseye gösterilmez gibi kafamda bir yerlerde var yani."* (Belma, 54)

3.2.4.1 Çocuğa Etkileri

Görüşmeler sırasında annelerin tümü, çocuklarının eşleriyle aralarında olan ilişkiden de bazı yönlerden etkilendiklerini aktarmıştır. Annelerin tümü, eşleriyle aralarında herhangi bir problem olmadığı zamanlarda çocuklarının da mutlu olduğuna, bir problem yaşanması durumunda ise çocuklarının da huzursuz hissettiğine değinmiştir. Aşağıdaki ifadede evdeki ruhsal ortamın, çocukların psikolojisine olan etkileri görülmektedir.

> *"Mustafa biz kavga ettiğimiz zaman geriliyor, mutlu olduğumuz zaman o da bizimle daha mutlu oluyor."* (Ceren, 34)

Bazı anneler ise, eşleriyle aralarında olan ilişki dinamiklerinin, ileride çocuklarının eş seçimlerini de etkileyebileceğini vurgulamıştır. Jale ve Kumru evliliklerinde baskın taraf oldukları için, çocuklarının da bu dinamikten etkilenerek ileride kendilerine benzeyen baskın bir partner seçebileceklerini ifade etmiştir.

> "*Oğlum benim baskın olmamdan etkileniyor, aslında bunu sorguluyor ve anlamaya çalışıyor. Yani hep söylenen bir şey vardır ben de biraz eşimin annesine benziyorum. Belki bilemiyorum, oğlumun seçimlerinde tercih edeceği kişi bana benzeyebilir*." (Jale, 46)

> *"Oğlum kesinlikle eşinin karar almasını isteyecek biri olabilir diye düşünüyorum, evdeki kararları hep annesi aldığı için."* (Kumru, 42)

3.3. Nitel Araştırmada Etik: Dinlenilmenin Terapötik ve Motive Edici Etkisi

Bu nitel araştırmalarda tıpkı araştırmacının özdüşünümselliği gibi, yapılan görüşmeler sonucunda katılımcılarda uyanan hisler de dair analize tabi tutulmuştur. Bu amaçla katılımcı anneler görüşme boyunca güvende hissettirilmeye ve kapsanmaya çalışılmış; görüşmenin sonunda ise kendilerine etik bir hassasiyetle *"bu görüşmeyi yapmış olmak, bu görüşmeye katılmış olmak size nasıl hissettirdi"* ve *"şu anda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?"* soruları sorulmuştur. Bu sorular karşısında annelerin tümü, bu görüşmenin kendilerinde yarattığı terapötik ve olumlu etkilere değinmiştir. Aşağıda bu söylemlere dair örneklere yer verilmiştir.

> *"Yabancı biriyle, konuşmak iyi geldi bana. Benim için terapi gibi oldu aslında."* (Belma, 54)

> *"Dinlendiriyor, huzurlandırıyor yani içinizdekini söyleyiveriyorsunuz, bir nevi boşaltma gibi mi oluyor?"* (İpek, 48)

> *"Yani aynaya baktım, yüzüm kızarmış. Sebebini bilmiyorum, farklı hissettim ama aslında sohbet gibi de oldu. Rahatladım da yani sanki şimdi evimden bir kliniğe gelmişim, mesela orada anlatıyormuşum gibi oldum. Metabolizmam hızlandı gibi hissediyorum böyle."* (Ceren, 34)

Yukarıdaki ifadelerde görüldüğü üzere katılımcıların çoğu bu görüşmeyi bir terapi seansına benzetmiş, görüşmenin sonunda kendilerini rahatlamış hissettiklerine değinmiştir. Aliye'nin aşağıdaki ifadesinde ise görüşme sırasında kendisini güvende hissetmiş olduğu ve bu güven hissinin sinir sisteminde de birtakım değişiklikler yarattığı görülmektedir.

> *"Bana iyi hissettirdi. Böyle bir güven, bir dinginlik, veriyorsunuz."* (Aliye, 39)

Kumru ise bu görüşmenin üzerinde yaratmış olduğu etkiyi, eski bir dostuyla görüşmekle eşdeğer tutmuştur.

> *"İyiyim, güzel hissediyorum. Eski bir dostla görüşmüş gibi."*
> (Kumru, 42)

Bazı katılımcılar ise tanımadıkları biri ile konuşmanın, kendilerinde yargılanmayacakları hissini uyandırdığına değinmiştir. Fulya bu konuyu objektiflik üzerinden tanımlayarak, kendisini ve annesini tanımayan birinin yargılayıcı düşüncelere de sahip olamayacağını düşündüğünü ifade etmiştir.

> *"Sonuçta siz beni tanımıyorsunuz, ben de sizi tanımıyorum. İnsan böyle şeyleri tanımadığı biriyle daha rahat konuşuyor. Çünkü ne beni, ne de annemi yargılıyorsunuz. Annemi de tanımıyorsunuz. Hani o önemli bir şey. Ben bunları eşime anlatsam annemi falan tanıdığından farklı tepkiler verebilirdi."* (Fulya, 36)

Görüşmenin ilerleyen kısımlarında ise Fulya, bu görüşmenin Covid-19 pandemisi gibi sosyal olarak oldukça kısıtlayıcı bir süreçte yapılmış olmasının da, üzerinde olumlu bir etki yarattığını aktarmıştır.

> *"Bir de şey, açıkçası bu evde geçen günlerde farklı bir insanla görüşmüş olmak da çok iyi geldi."* (Fulya, 36)

Bazı katılımcılar için ise eskiyi yeniden gözden geçirmenin, huzurla beraber hüznü de beraberinde getirdiği görülmüştür. Aşağıda verilen ifadede Helin'in regrese olarak 'anne ekmeğine' özlem duyduğu anlaşılmaktadır. Bu örnekteki anne ekmeğinin, çocukluğa ve çocukluk deneyimlerine duyulan özlemin örtük bir temsili olabileceği düşünülmektedir.

> *"İnsan huzur doluyor, gözleri doluyor, şurama bir şey oturdu. Eskileri yâd ettim, arkadaşlarım aklıma geldi. Yani, anneme diyeyim de çocukluğumuzdaki gibi ekmek yapsın bize."* (Helin, 34)

3.3.1. Yapılan Derinlemesine Görüşmelerin Annenin Farkındalığına Etkileri

Dinlenilmenin yarattığı terapötik etkinin yanı sıra, görüşmeye katılan çoğu annenin anneleriyle ve çocuklarıyla olan ilişkilerini gözden geçirdikleri; kendilerine ve geçmişlerine dair birtakım farkındalıklara vardıkları görülmüştür. Jale aşağıdaki

ifadede, yapılan görüşmede yer alan bazı soruları, daha önce kendisine hiç sormamış olduğunu ifade etmektedir.

> *"Birkaç soru bugüne kadar aslında hiç fark etmediğim, hiç durup kendime sormadığım sorulardanmış, onları fark ettim."* (Jale, 46)

Belma ise bu görüşmenin kendisini daha iyi tanımasına yardımcı olduğunu belirtmiştir.

> *"Geçmişe döndüm, biraz anılarım tazelendi. Yani bazen insan kendisinde olan şeyleri bilmiyor bile. Böyle konuşarak da kendini tanıyabiliyor."* (Belma, 54)

Görüşmeler sırasında annelerin bir kısmı, kendi ebeveynleri ile yaşadıkları deneyimlerin, çocuklarıyla olan ilişkilerine de bir şekilde yansıdığını fark ettiklerini belirtmiştir.

> *"Ben ne kadar iyi anne-baba olmaya çalışsam da, aileden kaptığın bir şey var, onu da muhakkak kendi ailene yansıtıyorsun onu anladım. Yaptığının yüzde ellisi sen değilsin, yani yüzde elli senin ailenin sana yaptıklarını sanki sen çocuğa uyguluyorsun, onu fark ediyorum."* (Ceren, 34)

Aliye ise bazı şeylerin farkında olduğunu, fakat bu farkındalığın değişim için yeterli olmadığını ifade ederek, içindeki öfkenin değişimini engelleyen bir faktör olabileceğini belirtmiştir.

> *"Bazı şeylerin farkındayım ama onları düzeltemiyorum. İçimdeki kızgınlığımdan dolayı belki de o işte."* (Aliye, 39)

Aşağıdaki ifadede bu görüşmenin bazı annelere, keşfetmeleri için yeni bir alan açtığı görülmektedir. Belma bu yeni alanı görüşmeden sonra da keşfetmeye devam edeceğini belirtmiştir.

> *"Yani annemle ilişkimi çok da böyle irdelememişim aslında. Kabullenmiş geçmişim. Onu düşündüm demin hani siz sordukça. Hani hep biliyorum bunun etkilerinin bana yansımasını ama çok böyle üstünde durduğum bir konu değildi. Biraz daha irdeleyeceğim."* (Belma, 54)

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

Bu bölümde anne çocuk ilişkisindeki dinamiklerin ve nesiller arası aktarımların anlaşılması ve ortaya çıkan temaların bütüncül bir şekilde ele alınması amacı ile bulgular, kuramsal bilgiler ışığında yorumlanacaktır. Yorumlar daha toparlayıcı ve açıklayıcı olması açısından, analizler sırasında ulaşılan *"anneleri ile ilişkileri bağlamında annelerin çocukluk yaşantıları", "anneleri ile ilişkileri bağlamında annelerin annelik deneyimleri"* ve *"nitel araştırmada etik: dinlenilmenin terapötik etkisi"* ana başlıkları altında ele alınacaktır.

4.1. Anneleri ile İlişkileri Bağlamında Annelerin Çocukluk Yaşantıları

Katılımcı anneler çocukluklarını genel olarak mutlu ve sorunsuz olarak tanımlamış olsalar da, çocukluklarında bir takım olumsuz yaşantılara/deneyimlere sahip oldukları anlaşılmıştır. Bu olumsuz deneyimler, anneleriyle olan ilişkileri bağlamında ön plana çıkmış ve bu deneyimlerden bazılarının çocukluk çağı olumsuz yaşantıları kapsamında değerlendirilebileceği düşünülmüştür. Annelerin çocukluk deneyimlerinden sadece olumlu yönleri ile bahsetmiş olmaları bir savunma mekanizması olarak değerlendirilmiştir. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları birtakım savunma mekanizmaları ile basıtırılabilmektedir. Bastırma, travmatik hafızanın otomatik ve bilinçsiz olarak bastırılmasını içermektedir. Bunun sonucunda kişiler onları tetikleyen deneyimleri artık hatırlamaz veya o deneyime karşı farkındalıklarını koruyamazlar (McNally, 2005; Piper, Lillevik ve Kritzer, 2008). Anneler mutlu bir çocukluk geçirdiklerini söyledikten sonra; annelerinin yoğun programları (evde ev işi yapmak ya da işte olmak gibi) nedeniyle onlarla yeterince zaman geçiremediklerini, sevgilerini (sözlü veya fiziksel olarak dokunarak) hissedemediklerini, anneleri tarafından yatıştırılamadıklarını ve annelerinin onların iç dünyaları hakkında hiçbir fikre sahip olmadıklarını belirtmişlerdir. Olumsuz çocukluk deneyimleri için kullanılan bastırma mekanizmasının yanı sıra, annelerin birtakım davranışlarını rasyonalize etmeye ve anneleri olumsuz özelliklerinden muaf tutmaya yönelik farklı savunma mekanizmalarının da kullanılınılıyor olabileceği düşünülmektedir.

Annelerin tümü, çocukluklarında onlara özel bir zaman dilimi yaratılmadığını ve anneleri ile birlikte oldukları zamanlarda bile annelerinin başka işlerle meşgul

olduklarını belirtmiştir. Bu durum annelerin annelerinin, çocukluklarında anneler için ulaşılabilir olmadıklarının bir göstergesi olarak değerlendirilmiştir. Oysa bağ kurma, çocuğa zamansal ve enerjisel olarak yatırım yapmayı gerektirmekte ve çocukla oturmayı, onun dünyasını, ilgi alanlarını ve hikayesini anlamayı içermektedir (Brown, 2012). Çoğu annenin, anneleri ile olan ilişkilerinde duygusal bir yakınlık hissedememeleri ve aralarındaki ilişkiye dair bir kopukluğu ifade etmeleri, bu durumun bir uzantısı olarak görülmektedir. Anne çocuk ilişkisinde meydana gelen kopukluğun derecesi kişiden kişiye farklılık gösterse de, bu kopukluk her annede gözlenmiştir. Annelerin çocukluklarında, kendi anneleri ile hayatlarına ve iç dünyalarına dair gönüllü bir paylaşımda bulunamamış olmaları da bu kopukluğun bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Duygusal paylaşım, sağlıklı bakım ve sağlıklı ebeveyn çocuk ilişkileri için vazgeçilmezdir ve bağlamayı yaratmaktadır (Lovas, 2005; Bretherton, 2000). Çocukların hem olumlu hem de olumsuz duygularını ve deneyimlerini, ebeveynleri ile paylaşabilmeleri gerekmektedir. Besleyici ilişkiler, olumlu duyguların paylaşılmasını ve genişletilmesini ve olumsuz duyguların yatıştırılmasını ve azaltılmasını içermektedir (Siegel ve Hartzell, 2003). Annelerin kendi iç dünyalarını kendilerine saklamalarına, anneleri ile olan ilişkilerinde anlaşıldıklarını ve duygularının kabul gördüğünü deneyimleyememiş olmalarının yol açmış olabileceği düşünülmektedir.

Çocukluklarında annelere zamansal ve zihinsel (duygusal) olarak zaman ayrılmamış olması, annelerinin duygusal olarak ulaşabilir olmadıkları yönünde yorumlanmıştır. Çocuklar için önemli olan sadece ebeveynin fiziksel varlığı değil, aynı zamanda duygusal olarak erişilebilirliğidir (Neufeld ve Maté 2014). Bir ebeveynin duygusal olarak ulaşılabilir olması, çocuğunun duygusal sinyallerine karşı alıcı varlığı ile ifade edilmektedir. Duygusal varlık ise, anne ve çocuğun duygusal olarak sağlıklı bir ilişki paylaşma kapasitesidir (Emde, 2000). Ebeveyn fiziksel olarak mevcutken; zihninin stres, endişe, depresyon veya diğer konularla meşgul olmasından dolayı duygusal olarak mevcut olmayabilir (Neufeld ve Maté 2014). Bunun bir telafisi olarak annelerin annelerinin, çocuklarının fiziksel ihtiyaçlarına odaklanarak; duygusal olarak doyurma yerine fiziksel olarak yedirme davranışını sergiledikleri düşünülmektedir.

Annelerin anneleri ile olan ilişkilerinde deneyimledikleri kopukluğun, sevildiklerini hissetme alanında da devam ettiği gözlenmiştir. Annelerin çoğu, çocukluklarında annelerinin onlara olan sevgilerini fiziksel veya sözel olarak gösteremediklerini ifade etmiştir. Burada, fiziksel temasın yokluğuna dair bulgular özellikle dikkat çekmektedir. Duygusal senkronizasyon ve fiziksel dokunuş güvenli bir bağlanmanın en önemli koşulları olarak görülmektedir. Fiziksel ve duygusal bağlantı, çocuğu yatıştırmak ve güvende hissettirebilmek için hayati bileşenlerdir (Motataianu, 2015). Bu nedenle sevgi farklı yollarla gösterilebiliyor ve hissettirilebiliyor olsa da, sevgi dolu bir dokunuşun çocuk üzerinde yaratacağı etki çok daha büyük olacaktır. Anne çocuk ilişkisindeki sevgi dolu fiziksel bir dokunuşun yokluğunun, anneler için sevildiklerini hissetmeyi de zorlaştırdığı ve anneleriyle olan bağlanma ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir.

Anne çocuk arasındaki bağlanma deneyimini olumsuz yönde etkileyen bir diğer unsurun da annelerin, annelerinin ağır tepkilerine maruz kalması olduğu düşünülmektedir. Bu tepkilerin yoğunluğu, annelerin söylemlerinde kendini göstermiştir. Anneler bu tepkilerin onlarda yalnızlık, terk edilmişlik, onaylanmama ve sevilmeme hislerini uyandırdığını belirtmişlerdir. Anneler, kendilerinde uyanan bu duyguların tamiri ya da onarımına dair herhangi bir söylemde bulunmamışlardır. Bu nedenle bu tepkilerin cezalandırıcı, yalnız bırakıcı ve suçlayıcı özellikler taşıdıkları ve annelerin kendilik algılarında olumsuz bir etki yaratmış olabilecekleri düşünülmektedir. Ayrıca annelerinin kendi duygusal durumlarını da annelere yansıtabildikleri/projekte edebildikleri görülmüştür. Annelerin annelerinin hiçbir şekilde kendilerine zaman ayıramamış olmasının da, duygu düzenleme yetilerini kısıtlayarak; gösterdikleri ağır tepkilere ve projeksiyonlara yol açmış olabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca annelerin annelerinin bir yatıştırma çabası olarak, öğüt verme ya da geçiştirme yöntemlerine başvurduğu da gözlenmiştir. Bu tür müdahalelerin çocukları yatıştırmada, sinir sistemlerini düzenlemede işe yaramadığı bilinmektedir. Emde ve Easterbrooks (1985) duygusal varlığın, geniş bir olumlu ve olumsuz duygu yelpazesine duygusal olarak uyumlanmayı da içerdiğini vurgulamıştır. Yumuşak bir ses tonu, çocuğun seviyesine inen yumuşak bir göz teması ve yatıştırıcı bir dokunuş, uyarılmayı söylenebilecek herhangi bir kelimeden daha iyi regüle edebilmektedir (Lohrasbe ve

Ogden, 2017). Annelerin ifadelerinde çocuğun açısından bakma, kendini onun yerine koyma ve duygularını anlamlandırmaya ve dönüştürmeye çalışmaya dair bir söyleme rastlanmamıştır. Bu uyumsuz yanıtlar, çocuğun duygusal durumunun reddedildiğinin bir göstergesi olarak görülmekte ve negatifi pozitife çevirmeye çalışmak olarak nitelendirilmektedir (Beebe ve ark, 2010). Bu nedenle bu bulgunun annelerin annelerinin, annelerin duygu durumlarını taşımakta ve dönüştürmekte zorlandıkları şeklinde yorumlanabileceği düşünülmektedir.

Görüşmeler sırasında annelerin bazı konularda annelerine destek verdikleri ve annelerini kapsadıkları da görülmüştür. Bu durumun annenin kırılganlığı ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Rollerin değiştiği ebeveynliklerde ebeveynler, çocuklarından duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarını beklemektedir. Ebeveynin duygusal iyiliğinden doğan bu sorumluluk duygusu, çocuğun kendi duygusal ihtiyaçlarını görmezden gelmesine sebep olabilir ve çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir (Chase, 1999). Annelerin söylemlerinde, bu deneyimin izlerini hayat boyu taşıdıkları ve bundan rahatsızlık duydukları görülmektedir.

Annelerin bir kısmının ise görüşmeye, anneleri ile olan ilişkileri yerine babalarıyla olan ilişkilerini taşıdıkları gözlemlenmiştir. Bu durum anneyle olan ilişkide bir kopukluk yaşanması durumunda, babanın bu kopukluğun etkisini azaltabilecek önemli bir bağlanma figürü olduğunun bir göstergesi olarak yorumlanmıştır. Bu açıdan düşünüldüğünde, çocukların annelerinin tam anlamıyla doyuramadığı ihtiyaçları için dönebilecekleri, ulaşılabilir bir baba figürlerinin olmasının önemli olduğu kanısına varılmıştır.

Sadece bir anne, annesi ile ilişkisini olumlu ifadeler üzerinden tanımlamış ve annesini hep hissettiğini söylemiştir. Fakat deneyimlendiği söylenen bu olumlu ve yakın ilişkinin, annenin çocuğu ile olan ilişkisine yansımadığı görülmüştür. Bu nedenle bu annenin, annesiyle olan ilişkisinde de birtakım ihtiyaçların tam olarak karşılanmamış olabileceği düşünülmektedir.

4.2. Anneleri ile İlişkileri Bağlamında Annelerin Annelik Deneyimleri

Görüşmeler sırasında katılımcı anneler, çocuklarına özel bir zaman ayırdıklarını ve onlarla farklı aktiviteler yapmaktan hoşlandıklarını belirtmiştir. Bu nedenle

annelerin, çocukları için daha ulaşılabilir oldukları düşünülmektedir. Çoğu annenin, çocuklarıyla olan ilişkilerini olumlu ifadelerle tanımlamış olmaları da, bu ulaşılabilirliğin bir göstergesi olarak yorumlanmaktadır. Annelerin çocuklarıyla daha çok zaman geçirmesinin ve geçirilen zamanın çocuklara yönelik aktivitelerle değerlendirilmesinin, çocuklarıyla olan ilişkilerini olumlu yönde etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca annelerin çocuklarına daha odaklı olduğu, onların deneyimlerine ve iç dünyalarına daha çok önem verdikleri de gözlemlenmiştir. Anneler, duygularını ve deneyimlerini anlatabilmeleri için çocuklarına bir paylaşım alanı açmaya çalıştıklarını ifade etmiştir. Çocuğa ve çocuğun hayatına ilişkin bu ilginin, anneleri çocukları için duygusal olarak da daha ulaşılabilir kılmış olabileceği ve bu durumun anne çocuk arasındaki duygusal yakınlığı da beslemiş olabileceği düşünülmektedir.

Bunlara ek olarak annelerin kendi çocukları ile kurdukları ilişkide, çocuklarına karşı sevgilerini çok daha fazla gösterebildikleri; sevgi sözcükleri kullanmaktan ve fiziksel temas kurmaktan kaçınmadıkları görülmüştür. Fakat bazı annelerin, çocuklarında anneleri ile deneyimledikleri örüntüleri devam ettirdiği de anlaşılmıştır. Bu anneler çocuklarıyla ve hatta eşleriyle olan ilişkilerini de, anneleriyle olan ilişkileri gibi hem duygusal, hem de fiziksel açıdan mesafeli olarak tanımlamıştır. Bu durumun bağ kurma, bağlanma ve bağlantıda kalma kapasitelerinin, erken çocukluk döneminde bu deneyimlerin tam olarak yaşantılanamaması nedeniyle, yeterli olarak gelişmemiş olabileceğine işaret edebileceği düşünülmektedir. "*Anneleri ile ilişkileri bağlamında annelerin çocukluk yaşantıları"* başlığında da ele alındığı üzere, annelerin anneleriyle ilişkilerinde birtakım kopukluklar olduğu gözlenmiş olsa da, bu kopukluğun derecesi ilişkiden ilişkiye farklılık göstermektedir. Kopukluğun daha yoğun olarak deneyimlendiği ilişkilerde, ilişki kurma kapasitelerinin de daha çok etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Kişiler duygusal olarak açık ve savunmasız olma kapasitelerini, genellikle erken dönem reddedilme veya terk edilme algıları nedeniyle geliştiremeyebilir. Bu nedenle sevmiş ve acı çekmiş olanlar, kendilerini daha az savunmasız bırakan bağlanma yöntemlerine çekilebilirler (Neufeld ve Maté 2014).

Görüşmeler sırasında annelerin çocukluk yaşantılarının, çocuklarına destek gösterme biçimlerini de etkilediği fark edilmiştir. Çoğu annenin çocuklarını desteğe ihtiyaç duydukları konularda değil de, kendilerinin çocuklarında eksik olarak gördükleri

alanlarda desteklediği görülmüştür. Hatta bu durumun çocuklar için destekleyici bir nitelikten taşımaktan çok, zorlayıcı da olabildiği gözlemlenmiştir. Bazı annelerin ise çocukluklarında gerçekleştiremedikleri şeyleri çocuklarından bekledikleri ve onlara bu alanda destek verdikleri de görülmüştür. Bu durumu annelerin çocukluklarındaki karşılanmayan ihtiyaçlarını, çocuklarıyla olan ilişkilerinde karşılamaya çalışıyor olabileceklerini düşündürmektedir. Çocuklukta deneyimlenen hayal kırıklıkları, bir annenin çocuğunun gerçek ihtiyaçlarını görmezden gelmesine neden olabilmekte ve bunun yerine çocukluğundan kaynaklanan kendi eksikliklerinin telafisine dönüşebilmektedir (Klockars ve Sirola, 2001). Bu duruma ek olarak, bazı annelerin çocuklarından destek alma ve çocukları tarafından kapsanma ihtiyaçlarına da, çocukluklarında karşılanmayan ve bastırılan ihtiyaçlarının neden olmuş olabileceği düşünülmektedir. Çocuklar, ebeveynlerinin bilinçdışı duygularının ve çözülemeyen sorunlarının hedefleri olmaya özellikle açıktır (Siegel ve Hartzell, 2003).

Annelerin çocuklarıyla olan ilişkilerinin, çocukluk deneyimlerinden etkilendiği bir diğer alanı da, çocuklarına gösterdikleri tepki ve projeksiyonların oluşturduğu görülmektedir. Kendi çocukluklarında annelerinden gördükleri tepkiler kadar ağır olmasa da, annelerin de çocuklarına karşı birtakım suçlayıcı, cezalandırıcı ve yalnız bırakıcı tepkiler gösterebildikleri gözlenmiştir. Anneler tepkilerini frenlemek adına bir çaba harcadıklarını belirtse de, bu konuda her zaman başarılı olamadıklarını ifade etmişlerdir. Buna ek olarak, anneler kendi olumsuz duygu durumlarını çocuklarına projekte etmemeye çalıştıkları ve bunun için birtakım önlemler (çocuklarına kendilerini açıklama, onları uyarma, çocuklarıyla olan iletişimlerini bir süreliğine kesme gibi) aldıkları görülmüştür. Fakat bu önlemlerin her zaman işe yaramadığı, hatta duygu durumlarını projekte etmemek için çocuklarından uzaklaşmalarının, çocukları tarafından bir terk edilme olarak deneyimlenebildiği gözlemlenmiştir. Bu durumun annelerin kendilerini regüle etmekte zorlandıklarının bir göstergesi olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Annelerin sadece kendilerini değil, çocuklarını da regüle etme ve yatıştırma konusunda zorlandıkları düşünülmektedir. Annelerin duygular hakkında konuşmak ve duyguları anlamlandırarak dönüştürmek yerine, sözcükler yardımı ile çocuklarının duygu yükünü azaltmaya çalıştıkları gözlemlenmiştir. George ve Solomon (2008) bu

durumun bakıcının çaresizliği ile işaretlenmiş, etkisiz bir bakım sistemini yansıttığını söylemektedir. Çaresizliğe kapılmış bakıcılar, çocuklarına duygu düzenlemesi konusunda yardım edememektedir. Çünkü kendi duygularını da aynı şekilde düzenleyememektelerdir (George ve Solomon, 2008). Annelerin çocukluklarında, anneleri tarafından regüle edilemedikleri ve yatıştırılmadıkları için, kendi çocuklarını da regüle edemiyor ve yatıştıramıyor olabilecekleri düşünülmektedir. Bağlanma ilişkisi içinde geliştirilen duygulanım düzenleme örüntülerinin, başka bağlamlarda da devam ettiği bilinmektedir (Kerns ve ark, 2007). Ebeveynler kendi duygusal deneyimlerini anlama becerilerini derinleştirerek, çocuklarıyla empatik bir şekilde daha iyi ilişki kurabilir ve onların kendilerini anlamalarına yardımcı olarak sağlıklı gelişimlerini destekleyebilir (Siegel ve Hartzell, 2003).

Yapılan görüşmeler sırasında sadece bir annenin çocuğu ile duygular hakkında konuştuğu, çocuğunun duygularını anlamlandırmaya çalıştığı görülmüştür. Bir ebeveynin duygularla ilgili iletişim kurma yeteneği, çocuğun bir canlılık ve empati duygusu geliştirmesine destek olmaktadır. Bu nitelikler yaşam boyunca yakın ilişkilerin geliştirilmesi ve korunması açısından önem taşır (Siegel ve Hartzell, 2003). Bir ebeveynin çocuğun duyguları ile empatik olarak uyumlanması sonucunda, çocuk duygusal olarak bağlantıda hisseder ve zor duyguların ifade edilebileceğine, kabul edilebileceğine ve başkalarıyla düzenlenmiş bir şekilde paylaşılabileceğine dair bir görüşü içselleştirir (Stern, Borelli ve Smiley, 2014). Bu gerçekleşmediğinde duygular ele alınamaz ve ne kendilik, ne de başkaları için işlenemez hale gelirler. Ebeveynler ancak kendi duygusal deneyimlerini anlama becerilerini derinleştirdiklerinde, çocuklarıyla daha empatik bir ilişki kurabilirler ve onların kendilerini anlamalarına yardımcı olarak sağlıklı gelişimlerini destekleyebilirler (Siegel ve Hartzell, 2003).

Anneler çocuklarıyla olan ilişkilerine dair bu söylemlerinin yanı sıra, annelerinin anneliği kapsamında kendi anneliklerini de değerlendirmişlerdir. Anneler annelerinden farklı olan yönlerine değinmenin yanı sıra, anneleriyle deneyimledikleri ilişkiyi çocuklarıyla olan ilişkilerinde tekrar ettiklerini, annelerinin olumlu ya da olumsuz birtakım tepkilerini ve davranışlarını kendilerinde de gözlemlediklerini belirtmişlerdir. Anneler anneleriyle olan bu benzerliklerini, annelerine dönüştükleri şeklinde yorumlamışlardır. Farkında olunan bu aktarımın, anneler tarafından genel olarak

olumsuz yönde değerlendirildiği görülmüştür. Ebeveynlerde reddedilen duygular, özellikler ve davranışlar kişilerin içlerinde yaşamaya devam edebilmektedir. Bu, kişilerin ebeveynlerini sevmelerinin ve onları hayatlarına yeniden dahil etmenin bilinçsiz bir yoludur (Neufeld ve Maté, 2014). Anneler ayrıca kendi çocukları ile olan ilişkilerinde, annelerinden alamadıkları şeyleri çocuklarına vermeye çalıştıklarına, fakat bu konuda kendilerini başarılı bulmadıklarına da değinmişlerdir. Bir anne bu durumu *"bu konuda anneme çekmişim, ben de çok iyi bir anne olduğumu düşünmüyorum"* sözleriyle ifade etmiştir. Ebeveynler, ebeveyn olarak rollerine başladığında öngördükleri sevgi dolu, besleyici ilişkileri desteklemeyen, tekrarlayan verimsiz kalıplarda sıkışabilmektedir (Siegel ve Hartzell, 2003). Bu kalıplara bağlı kalınıyor olmasının, alınamayan şeylerin başkalarına da verilemeyeceğinin bir göstergesi olarak yorumlanabileceği düşünülmektedir.

Sadece bir katılımcının çocuğuyla, annesiyle olan ilişkisine göre çok daha iyi bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu anne çocuğuyla olan ilişkisinde kendi çocukluğundaki deneyimlerini, hissettiklerini dikkate aldığını belirtmiş; çocuğuyla olan ilişkisinin niteliğini aralarındaki olumsuz deneyimlerin çocuğu üzerinde bıraktığı etki ile tanımlayarak bu durumların bile çocuğunda "*bir yara bırakmadığını"* ve "*üzerinden akıp gittiğini"* gözlemlendiğini ifade etmiştir. Ayrıca çocuğuna karşı kızgın olduğu zamanlarda bile sevgisinin bu duygudan bağımsız olarak hep orada olduğunu anlatmaya ve hissettirmeye çalıştığını söylemiştir. Bu söylemlerden yola çıkarak bu annenin, çocuğuyla olan ilişkisinde daha kapsayıcı olduğu, çocuğu ile empatik bir şekilde duyguları üzerinde konuşarak onu regüle etmeye çalıştığı düşünülmektedir. Bu duruma annenin kendi geçmişi ve zihinsel süreçleri üzerinde çalışmasının yol açmış olabileceğine inanılmaktadır. Çocukluğuna dair hayal kırıklıklarının farkındalığı ve anlayışı, annenin geçmişi tekrarlamasını önleyebilir (Klockars ve Sirola, 2001).

4.3. Nitel Araştırmada Etik: Dinlenilmenin Terapötik Etkisi

Yapılan bu çalışma ile katılımcı anneler yaşam öykülerini ve ve erken dönem ilişkisel deneyimlerini anlatma fırsatı bulmuşlardır. Annelerin görüşme sırasındaki söylemlerinden ve vücut dillerin yola çıkılarak, bu görüşmeyi rahatlatıcı buldukları düşünülmektedir. Uzun süreli etkişelimlere dayanan nitel araştırma yöntemleri, empatik bir yaklaşımı ve katılımcılarla güvenli bir bağ kurmayı da içermektedir ve bu nedenle

de etik kaygılar da uyandırmaktadır. Maiter ve arkadaşlarına göre (2008) etik bir araştırma, güven ve karşılıklılık üzerine kurulan ilişkilere dayananmaktadır.

Yapılan görüşmelerin annelerde olumlu ve terapötik etkiler uyandırdığı görülmektedir. Bazı anneler için ise bu görüşmenin, onlara keşfedecek yeni alanlar açtığı da fark edilmiştir. Nitel araştırmacılar görüşülen kişileri kendi durumları ve çevrelerindeki dünya hakkında yeni içgörülere yönlendirebilmektedir (Flick, 2007). Bu bağlamda sadece katılımcıların araştırmaya değil, araştırmanın da katılımcılara katkı sağlamış olduğu düşünülmektedir. Yapılan görüşmelerin annelerde uyandırdıkları etkiler doğrultusunda, annelerin bireysel bir psikoterapiden de yararlanabilecekleri ve böyle bir deneyimin kendilerinde farkına vardıkları fakat henüz değiştiremedikleri şeylerin (duygular, davranışlar, özellikler ve anneleriyle olan ilişkilerinden sosyal ve aktarımsal olarak miras aldıkları işlevsiz örüntüler gibi) üzerinde çalışmalarına da yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM 5. SONUÇ

Çalışmadan elde edilen bulgularda, katılımcı annelerin çocukluklarında anneleri ile yakın ve besleyici bir ilişki deneyimden yoksun kaldıkları, kendi kendilerine yetmek ve kendi kendilerini regüle etmek durumunda kaldıkları görülmektedir. Annelerin çocukluklarına dair bu deneyimlerinin, anne çocuk ilişkisindeki kopukluğu tanımlamakta olduğu düşünülmekte ve bu durum annelerin duygusal olarak tutulamadığı ve kapsanamadığı yönünde yorumlanmaktadır. Bu kopuklukların, anneler üzerinde bıraktıkları etkiler nedeniyle olumsuz çocukluk çağı deneyimleri kapsamında değerlendirebileceğine inanılmakta ve annelerin annelerinin de, anneleri ile olan ilişkilerinde benzer deneyimler yaşamış olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca annelerden alınan demografik bilgilere ve annelerin ifadelerine bakıldığında; annelerinin genelde erken yaşlarda evlenerek çocuk sahibi oldukları, evliliklerinde de bir kopukluk yaşadıkları, çok fazla sorumluluk aldıkları ve oldukça zor şartlarda yaşadıkları görülmektedir. Bu olumsuz yaşantıların da annelik deneyimini zorlaştırmış olabileceği düşünülmektedir. Sadece bir anne, annesi ile ilişkisini olumlu ifadeler üzerinden tanımlamış ve annesini hep hissettiğini söylemiştir. Fakat deneyimlendiği söylenen bu olumlu ve yakın ilişkinin, annenin çocuğu ile olan ilişkisine yansımadığı görülmüştür. Bu nedenle bu annenin, annesiyle olan ilişkisinde de birtakım ihtiyaçların tam olarak karşılanmamış olabileceği düşünülmektedir.

Elde edilen bulgularda, annelerin anneleri ile deneyimledikleri ilişkilerin, büyük ölçüde kendi çocuklarıyla olan ilişkilerini de etkilediği; fakat her ilişki dinamiğinin de nesiller arası aktarılmadığı anlaşılmıştır. Annelerin genel olarak, çocukları için daha ulaşılabilir oldukları, çocuklarının hayatlarına merak ve ilgiyle yaklaştıkları ve çocuklarına sevgilerini daha çok hissettirebildikleri görülmüştür. Annelerin demografik bilgileri ve söylemleri dikkate alındığında, bu duruma annelerine göre daha geç yaşlarda evlenerek daha az sayıda çocuk sahibi olmalarının ve daha iyi yaşam standartlarına sahip olmalarının da katkı sağlamış olabileceği düşünülmektedir. Bazı annelerin, çocuklarıyla olan ilişkilerinde daha mesafeli ve kopuk oluşunun ise, anneleriyle olan ilişkilerindeki kopukluk deneyiminin nitelikleri bağlamında değerlendirilebileceğine inanılmaktadır. Bir ebeveynin sevgi dolu duyguları daralmışsa, bu ebeveynin kendisinin derin bir şekilde incinmiş olmasıyla ilgilidir (Maté, 2003).

Kopukluk ne kadar sık, yoğun ve erken deneyimlenmişse; bağ kurma ve bağlantıda kalma kapasiteleri üzerinde de o kadar büyük etkiler yaratmış olabileceği düşünülmektedir.

Çoğu annenin çocuklarıyla olan ilişkilerinin, anneleriyle olan ilişkilerine göre daha olumlu özellikler taşıdığı gözlenmiş olsa da, annelerin erken olumsuz yaşam deneyimlerinin bu ilişkiye bir gölge düşürmüş olduğu da görülmektedir. Geçmiş deneyimlerin daha örtük bir şekilde kendilerini belli etmekte ve etkilerini sürdürmekte olduğuna inanılmaktadır. Travma kesintiye uğramış bağlanma kalıpları aracılığıyla nesiller arası olarak aktarılmaktadır ve bu aktarımın bulunacağı yer, çocuğun empatik bir şekilde uyumlanma becerisi ve bağlanma ilişkisidir (Salberg, 2015). Annelerin daha bilinçli, daha ilgili ve daha ulaşılabilir olduğu gözlense de, annelerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde bazı kopuklukların olduğu da görülmektedir. Annelerin çocuklarına empatik bir şekilde uyumlanmakta, bazı durumlarda duygusal olarak da orada olmakta ve çocuklarının olumsuz duygularını regüle etmekte birtakım zorluklar yaşadıkları düşünülmektedir.

Bu çalışma ile, anne çocuk ilişkisinde meydana gelen erken dönem olumsuz yaşam deneyimlerinin ilişkilerde birtakım kopukluklara yol açtığı ve bazı kapasitelerin gelişimini (empati, uyumlanma, bağ kurma gibi) kısıtladığı görülmektedir. Hayatın erken dönemlerinde edinilen savunma adaptasyonları, çocukların içsel deneyimlerine karşı duyarlı ve empatik olma yeteneğini kısıtlayabilir (Siegel ve Hartzell, 2003). Annelerin anneleri ile olan ilişkisinde meydana gelen kopuklukların, farklı derecelerde de olsa annelerin çocuklarıyla olan ilişkilerine de aktarıldığı ve yansıdığı görülmektedir. Bu durumun, anne çocuk ilişkisinin nesiller arası aktarımını kanıtladığı düşünülmektedir. Ayrıca ulaşılabilir olan ikinci bir bağlanma figürünün de, deneyimlenen bu kopukluğun etkilerini azaltabileceğine inanılmaktadır.

Çocuğunun ihtiyaçlarına duyarlılık ve tutarlılıkla yanıt veren bir anne bebeğine; senin için buradayım, bana güvenebilirsin, seninle ilgileniyorum, hareketlerin benim için önemli, seni seviyorum ifadelerini içeren bir dizi önemli mesaj gönderir (Chase-Lansdale, Cherlin ve Kiernan, 1995). Bu mesajlar herhangi bir nedenle gönderilemediğinde, çocuk için travmatik bir deneyim oluşturur. Erken dönem olumsuz yaşam deneyimlerinin ve özellikle de anne çocuk ilişkisinde meydana gelen

kopuklukların, bu nedenle gelişimsel travma ve bağlanma travması olarak değerlendirebileceği düşünülmektedir. Bağlanma travması deneyimi, bir annenin çocuğuna yeterince iyi bakma yeteneğini tehlikeye atabilmektedir (Solomon ve George, 2011).

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, anne çocuk ilişkisindeki nesiller arası aktarılan örüntüleri ortaya koyarken, aynı zamanda da nesiller arası farklılıklara dikkat çekmektedir. Ulaşılan bulgularda, nesiller arası aktarımların annelerden çocuklarına kalıplar halinde iletilmediği, bunun yerine daha örtük bir şekilde bazı kapasitelerin gelişimlerinde birtakım aksaklıklara yol açarak etkilerini devam ettirdikleri görülmektedir. Bu örtük aktarımlar, anne çocuk ilişkisi bağlamındaki çocukluk çağı olumsuz yaşam deneyimlerinin önemini ve bu deneyimlerin nesilden nesile aktarılarak bireyler üzerinde oluşturdukları etkileri ortaya koymaktadır. Yapılan bu çalışmada anne ile olan bağlanma ilişkisindeki kopuklukların en çok bağ kurma, bağlantıda kalma, duygusal olarak ulaşılabilir olma ile beraber; kendilerini ve başkalarını regüle edebilme kapasitelerini etkilediği görülmüştür. Bu durum duygusal olarak tutulamayan ve kapsanamayan annelerin, neden kendi çocuklarına da bu alanı açamadıklarını açıklamaktadır. Bütün bunlar ebeveynlik becerilerini etkileyen gelişimsel kapasitelerin, ebeveynlerden alınamayan şeylerle sınırlı olduğunu ortaya koyuyor olsa da, üzerinde çalışıldığı takdirde bu olumsuz etkilerin geri döndürebilir olduğunu da göstermektedir.

5.1. Klinik Çıkarımlar

İnsan beyni her zaman öğrenme, değişme ve büyüme kapasitesini korumaktadır. Travmalar ve olumsuz yaşam deneyimleri bu kapasiteyi engelleyebilse de, pozitif bir değişim ve tekrar büyüme her zaman mümkündür (Menakem, 2017). Epigenetik deneyim ile bağlantılı olduğundan, teorik olarak geri dönüşümlüdür (Brendtro, 2015). Görüşmeler sırasında çoğu anne, çocuklarıyla olan ilişkilerinde değiştirmek istedikleri şeyler olduğundan, ama bunu başaramadıklarından bahsetmiştir. Deneyimlenen bu başarısızlığın aktarım döngüsünden ve işlenmemiş olumsuz deneyimlerden kaynaklandığına inanılmaktadır. Ebeveynlerin gizli tarihlerini, bastırılmış çatışmalarını ve sorunlarını kendi çocuklarına karşı dışa vurabildiği bilinmektedir. Bu nedenle tüm yetişkinler çocuklukları hakkındaki gerçeği su yüzüne çıkarmalıdır (Miller, 2018). Kişiler, çocukluklarının bastırılmış acısını fark edip yasını tuttuklarında, özgürleşirler;

bu ise ancak çocukluğun eşsiz tarihindeki gerçeğin duygusal keşfi ve kabulü ile mümkündür (Miller, 2008). Bütün bunlar bireysel terapinin önemini vurgulamaktadır. Çocukluğa dair bu keşfin, anne ile uyumlanan, anneyi destekleyen ve kapsayan terapötik bir ilişkide gerçekleşebileceği düşünülmektedir. Gerçek tek başına iyileştirmez, ancak iyileşme yolundaki ilk adımdır. Psikoterapötik, ailevi ve toplumsal yeniden değerlendirme için asla geç değildir (Miller, 2018). Kişiler anlaşıldıklarını hissettikleri, onlara güvenli bir alan sunan terapist-danışan ilişkisinde, çocukluklarının bilgilerini yeniden yapılandırarak ilgili duygularla temasa geçebilir. Annenin geçmişi üzerine düşünmesinin sonuçları, annenin o andaki deneyimine ilişkin farklı bir anlayışla sonuçlanan intrapsişik bir süreç olabilir, ancak aynı zamanda annenin hem kendisi, hem annesi, hem de çocuğuyla olan ilişkisinde bir dönüşüme yol açma potansiyeline de sahiptir (Stern ve Bruschweiler-Stern, 1998). Bu bilgiler ışığında, annelerin çocukluk deneyimlerini anlamlandırmak üzere profesyonel bir destek almalarının, çocukluklarında yeterli düzeyde gelişememiş olan kapasitelerini güçlendirerek duygu regülasyonlarına ve duygusal iyilik hallerine katkı sağlayacağına; ayrıca nesilden nesile aktarılan bu döngüyü kırılabilmelerine de yardımcı olacağına inanılmaktadır.

Ayrıca nesiller arası aktarımın sadece ilişkisel bağlamda değil; güvenli olmayan sistemler, yapılar, kurumlar veya kültürel normlar aracılığıyla da gerçekleşebildiği ve bu nedenle aktarılan örtüntülerin zamanla bir kültür haline gelebildiği bilinmektedir (Menakem, 2017). Bu çalışmada anne çocuk ilişkileri ilişkisel bir bağlamda incelenmiş olsa da, anneliğin sosyokültürel etkilerden bağımsız olarak düşünülebilecek bir kavram olduğuna inanılmamaktadır. Annelik yıllardır üzerinde konuşulan tartışmalı bir konudur ve anneler tarih boyunca ya kutlanmış, ya incelenmiş ya da gözetim altına alınarak ideal bir modele uymaları için kategorize edilmiş ve etiketlenmiştir (Portier-Le Cocq, 2020). Günümüzde ise iyi anne kavramı, olağandışı bir anne kavramına evrilmiştir (Arendell, 2000). Bu nedenle annelerin hayatları, olağandışı anneler olmalarına yönelik kültürel taleplerin neden olduğu kaygı, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlikle karakterizedir (Green, 2015; Warner, 2005). Anneler, destekten yoksun olarak ya da anneliğin mantıksız beklentilerini içselleştirerek her şeyi bir arada yapmaya çalışmaktadır (Green, 2015). Kadınlardan hem hayatlarına devam etmeleri, hem de iyi bir anne olmaları beklenmektedir. Bu hem iyi bir anne hem de iyi bir çalışan olmayı içeren, ikili bir adanmışlığı tanımlamaktadır (Goodwin ve Huppatz, 2010). Bütün bunlar yeterince iyi

anne kavramı ile çelişmekte ve kadınların üzerinde büyük bir annelik yükü oluşturmaktadır. Günümüzde çocuk bakımı, bir görev olarak sadece kadınlara yüklenmeye devam etse de; araştırmalar hem anneler hem de başkaları tarafından sağlanan çocuk bakımının kalitesinin, bu bakımı kimin sağladığından daha önemli olduğunu göstermektedir (MacDonald, 2013). Bu sonucun hem babaların çocuk bakımına eşit bir şekilde katılımının önemini vurguladığı, hem de toplum temelli bir çocuk bakımını gündeme getirdiği düşünülmektedir. Bu nedenle anne ve çocuk sağlığının sosyal bir mesele olarak kabul edilmesinin ve bu konuda birtakım destekleyici politikalar üretilmesinin gerekli olduğu kanısına varılmıştır. Kolektif, ortaklaşa ve toplum temelli bir çocuk bakımının daha sağlıklı nesillerin yetiştirimesine katkı sağlayacağına ve devlet ve sosyal kurumlar tarafından kabul edilerek desteklenen sağlık, eğitim ve hukuk alanlarındaki düzenlemelerin toplumsal bir değişim yaratacabileceğine inanılmaktadır.

5.2. Katkılar, Sınırlılıklar ve Öneriler

Yapılan bu çalışma, anne çocuk ilişkilerinin nesiller arası aktarımını keşfetmek ve çocukluk çağı olumsuz deneyimlerine ve bu deneyimlerin kişiler üzerindeki etkilerine dikkat çekmek üzerine gerçekleştirilmiştir. Türkiye literatüründe bağlanma ilişkisinin nesiller arası aktarımı nicel bir yöntemle çalışılmış olsa da, bu konudaki çalışmalar oldukça sınırlıdır. Türkiye'de nesiller arası aktarım kavramının genellikle travmalar üzerinden çalışıldığı ve bu araştırmalarda anne çocuk arasındaki ilişki dinamiklerine yer verilmediği anlaşılmıştır. Bu nedenle bu çalışmanın literatüre olumlu bir katkı sunacağına ve yeni araştırmalara ışık tutacağına inanılmaktadır. Fakat bu çalışmanın birtakım sınırlılıkları da bulunmaktadır. İlk olarak bu araştırma sadece annelerle yapılan görüşmeler üzerinden gerçekleştirilmiştir, bu nedenle de anlatımı tek taraflıdır. Gelecekti araştırmalar için üç nesile de odaklanılmasının ve üç nesille de görüşmeler yapılarak her neslin öznel deneyimlerinin keşfedilmeye çalışılmasının araştırmayı zenginleştirebileceği düşünülmektedir. Ayrıca çalışmaya katılım gösteren annelerin benzer sosyoekonomik özelliklere sahip olması da bu çalışmanın sınırlılıklarından biridir. Farklı sosyoekonomik özelliklere sahip örneklemlerde, daha farklı bilgilerin elde edilebileceği ihtimal dahilindedir. Bunların yanı sıra, annelerin her çocuğa karşı farklı projeksiyonlarının olabileceği ve bu nedenle de her kardeşin farklı

bir anneyi deneyimleyebileceği bilinse de, annelerin annelerinin, annenin kardeşleriyle olan ve annelerin her bir çocuğuyla olan ilişkileri bu çalışmada planlı olarak ele alınmamıştır. Bunun nedeni oluşturulan derinlemesine görüşme soruları ile çalışmadan oldukça yoğun bir verinin toplanması ve yapılan derinlemesine analizlerin uzun bir zaman almasıdır. Fakat ileride yapılacak çalışmalarda bu alana odaklanılmasının, yeni bilgilere ulaşılmasını sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca başka çalışmalarda bu araştırma konusunun babalar üzerinden de keşfedilmeye çalışılmasının literarüte büyük bir katkısı olacağına inanılmaktadır. Son olarak ise, araştırma deseninin araştırmacı psikolog ve katılımcılar üzerinde yarattığı olumlu etkinin de dikkate alınarak; ileride yapılacak çalışmalarda da nitel bir araştırma deseninin seçilmesi önerilmekte ve etik hassasiyetler doğrultusunda karşılıklı yarara önem verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

EK'LER

Ek 1

Etik Kurul Onayı

T.C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL KARARI

Toplantı Tarihi: 04.05.2020
Toplantı Sayısı: 2020/03
Toplantı Saati: 12:00

Karar No: 2020/03-03

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Elif Naz İSTİKBAL tarafından gönderilen "Erken Dönem Anne-Çocuk İlişkisindeki Travmatik Deneyimlerin Nesiller Arası Aktarımı" başlıklı bilimsel araştırma önerisi ve ölçekleri 04.05.2020 tarihinde incelenerek T.C. Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu Yönergesinin 6. maddesinde yazılı; **"Bilimsel disipline bağlılık, yaşama saygı, zarar vermeme, olası zarar ve riskler konusunda tüm ilgilileri bilgilendirme, insan ve topluma sorumluluk"** gibi ilkelere uygun olduğuna; yayına temel oluşturan araştırmanın tasarım, planlama ve yürütülme aşamalarında katkıda bulunanlara yer verilmesi, eksiksiz ve doğru kaynak gösterilmesi, gereken biçim ve doğrulukta atıflarda bulunulması kaydıyla yapılmasının etik olarak uygun olduğuna; toplantıya katılan üyelerin oybirliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Belma AKŞİT
Etik Kurul Başkanı

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.
Evrakın elektronik imzalı suretine https://e-belge.maltepe.edu.tr adresinden 9f73abe3-2002-4f2c-8762-57af3904dbf1 kodu ile erişebilirsiniz.

Ek 2

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu araştırma Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı Programı öğrencisi olan Elif Naz İstikbal'in yüksek lisans tezi kapsamında ve Doç. Dr. H. Özden Bademci'nin danışmanlığında yürütülmektedir. Yürütülecek olan bu çalışma için Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'na başvurulmuş ve 05/05/2020 tarihinde etik onay alınmıştır.

Sizinle yaklaşık olarak 1 saatlik çevrimiçi/online özel bir görüşme yapılacak ve bu görüşme sesli olarak kaydedilecektir. Bu çalışmada kişilerin erken dönem deneyimlerinin nesiller arası aktarımı üzerinde durulacaktır ve çocukluk yaşantılarınız ve çocuklarınızla olan ilişkileriniz hakkında birtakım sorular sorulacaktır.

Görüşmenin kendinizi rahat ve güvende hissedebileceğiniz ve gizliliğin sağlanabileceği bir alanda gerçekleştirilecektir (araştırmacı, gizliliği sağlayabilmek için sizinle yapacağı çevrimiçi/online görüşme sırasında bulunduğu ortamda yalnız olacak ve aktardığınız bilgilere yalnızca araştırmacı ve araştırmacının süpervizörü/tez danışmanı erişebilecektir). Tüm kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır. Adınız ses kayıtlarında, ses kaydının yazılı hale dönüştürüleceği transkripsiyon belgelerinde veya soru formlarında belirtilmeyecektir. Çalışmada sizi temsil edebilmesi için size özel belirlenen bir "rumuz" (takma ad) kullanılacaktır. Adınız yalnızca şu anda okumakta olduğunuz onay formunda yer alacaktır. Onam formu, diğer belgelerden başka bir yerde saklanacaktır. Tüm bu bilgiler yalnızca araştırmacı ve araştırmacının tez danışmanı arasında kalacaktır.

Düşük olasılıkla olsa da, görüşmenin sonunda bazı sorular sizi etkileyebilir. Görüşmenin bitiminden sonra ihtiyaç duymanız halinde Araştırmacı Psikolog Elif Naz İstikbal ile iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmaya katılımınız tamamen isteğe bağlıdır. Görüşme sırasında sizde rahatsızlık yaratan sorular olursa, bu sorulara cevap vermemeyi tercih edebilirsiniz. Çalışma sırasında herhangi bir zamanda, herhangi bir gerekçe göstermeden çalışmadan ayrılmaya karar verebilirsiniz ve kayıtların silmesini isteyebilirsiniz.

Çalışma hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç duymanız halinde, Araştırmacı Psikolog Elif Naz İstikbal'e elifistikbak@gmail.com, tez danışmanı Doç. Dr. H. Özden Bademci'ye ise ozdenbademci@maltepe.edu.tr e-mail adresinden ulaşabilirsiniz.

Yukarıda belirtilen bilgi ve koşulları okudum ve anladım. Bu koşullarda Araştırmacı Psikolog Elif Naz İstikbal'in yaptığı çalışmaya kendi rızamla, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum. Bu onay formunun bir kopyasını aldım.

Gönüllünün Adı / Soyadı: **Tarih:**

…./…./….

Ek 3

Demografik Bilgi Formu

1. **Doğum tarihiniz?**
2. **Doğum yeriniz?**
3. **Yaşadığınız şehir?**
4. **Eğitim durumunuz:**

☐ Okur yazar değil ☐ Okur yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul

☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans/Doktora

5. **Mesleğiniz:**
6. **Çalışma durumunuz:**

☐ Çalışıyorum ☐ Çalışmıyorum

7. **Ailenizin aylık gelir düzeyi:**

☐ 1000 tl ve altı ☐ 1000 - 1500 ☐ 1500 - 2500 ☐ 2500 – 3500 ☐ 3500 - 4500 ☐ 4500 - 5500 ☐ 5500 - 6500 ☐ 6500 - 7500 ☐ 7500 tl ve üzeri

8. **Medeni durumunuz:**

☐ Evli ☐ Bekar ☐ Boşanmış ☐ Dul

☐ Diğer (Lütfen belirtiniz……...)

- **Evli iseniz kaç yıldır evlisiniz?**
- **Evli iseniz evlenmeye nasıl karar verdiniz?**

☐ Tanışarak ☐ Görücü usulü

☐ Diğer (Lütfen belirtiniz……...)

9. **Kaç kardeşsiniz?**
   - **Kaçıncı çocuksunuz?**
10. **Sizin kaç çocuğunuz var?**
11. **Gebelikleriniz planlı mıydı?**

☐ **Evet** ☐ **Hayır**

12. **Çocuklarınız sırasıyla kaç yaşındalar?**

1. (….) **2.** (….) **3.** (….) **4.** (….) **5.** (….)

- **Sırasıyla çocuklarınızın öğrenim durumları?** (Kaçıncı sınıf, mezunsa tahsil derecesi)

1. (……..)
2. (……...)
3. (……...)
4. (……...)
5. (……...)

13. İlk olarak anne olduğunuzda kaç yaşındaydınız?

- **Anneniz ilk olarak kaç yaşında anne olmuştu?**

14. Siz dünyaya geldiğinizde anneniz kaç yaşındaydı?

- **Siz dünyaya geldiğinizde babanız kaç yaşındaydı?**

Ailenizin Eğitim Bilgileri

1. **Eşinizin eğitim durumu:**

☐ Okur yazar değil ☐ Okur yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans/Doktora

2. **Annenizin eğitim durumu:**

☐ Okur yazar değil ☐ Okur yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans/Doktora

3. **Babanızın eğitim durumu:**

☐ Okur yazar değil ☐ Okur yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans/Doktora

4. **Sırasıyla kardeşlerinizin eğitim durumu:**
   1. ☐ Okur yazar değil ☐ Okur yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans/Doktora
   2. ☐ Okur yazar değil ☐ Okur yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans/Doktora
   3. ☐ Okur yazar değil ☐ Okur yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans/Doktora

4. ☐ Okur yazar değil ☐ Okur yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans/Doktora

5. ☐ Okur yazar değil ☐ Okur yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans/Doktora

Ek 4

Ek Form

Sayın Katılımcı,

Görüşme içinde beliren birtakım konular hakkında desteğe ihtiyaç duyarsanız psikososyal destek almak üzere Araştırmacı Psikolog Elif Naz İstikbal'e aşağıda verilen farklı iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz. Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

İletişim Bilgileri

Elif Naz İstikbal

Telefon Numarası: (+90) 531 262 09 09

E-mail Adresi: elifistikbal@gmail.com

Ek 5

Derinlemesine Görüşme Soruları

1) Kendi çocukluk anılarınızdan, çocukluk yaşantılarınızdan bahsedebilir misiniz?

- Genel olarak nasıl bir çocukluk geçirdiğinizi düşünüyorsunuz?

2) Annenizle olan hatırladığınız ilk anınızı anlatabilir misiniz?

3) Anneniz size hamileyken ve sizi doğururken nasıl bir deneyim yaşamış? Anlatabilir misiniz?

4) Annenizle olan ilişkiniz hakkında neler söyleyebilirsiniz?

5) Anneniz size sevgisini gösterebilir miydi? Gösterirse nasıl?

- Bu size nasıl hissettirirdi?

6) Siz çocukken anneniz size nasıl seslenirdi?

7) Çocukken annenizin size desteğini daha çok nerelerde, nasıl hissederdiniz?

8) Annenizin istemediği, uygun bulmadığı bir şeyi yaptığınızda anneniz size nasıl tepkiler verirdi?

- Anneniz kızgın, yorgun, üzgün olduğunda size nasıl davranırdı?

9) Peki çocukken üzgün, kızgın olduğunuz zamanlarda annenizin size yaklaşımı nasıl olurdu?

- Çocukluğunuzda sizi üzen, kızdıran şeyleri annenizle paylaşabilir miydiniz? Paylaştığınızda tepkileri nasıl olurdu? Hayır ise neden paylaşamazdınız?

10) Çocukluğunuzda anneniz ile yapmaktan keyif aldığınız şeyler var mıydı? Varsa neler?

11) Peki anneniz kendisi için bir şeyler yapar mıydı? Kendine zaman ayırır mıydı? Evet ise neler?

12) Annenizle babanız arasındaki ilişki nasıldır anlatabilir misiniz, onların arasındaki ilişkilerin size etkisi olduğunu düşünüyor musunuz? Düşünüyorsanız nasıl?

---

1) Anneliğe dair duygularınız ve düşünceleriniz neler?

2) Hamilelik ve doğum yapmak sizin için nasıl bir deneyimdi? Anlatabilir misiniz?

3) Çocuğunuzla/çocuklarınızla kurduğunuz ilişki hakkında bilgi verebilir misiniz?

4) Çocuğunuza/çocuklarınıza sevginizi gösterebildiğinizi düşünüyor musunuz, düşünüyorsanız nasıl?

5) Çocuğunuza/çocuklarınıza nasıl seslenirsiniz?

6) Çocuğunuzu/çocuklarınızı daha çok hangi konularda ve nasıl destekleyebildiğinizi düşünüyorsunuz?

7) Çocuğunuz/çocuklarınız sizin istemediğiniz, uygun bulmadığınız bir şeyi yaptığında (örn. "yaramazlık" olarak nitelendirilen şeyler) ona nasıl tepkiler verirsiniz?

8) Kendinizi kızgın-yorgun-üzgün hissettiğiniz zamanlarda, çocuğunuzla/çocuklarınızla olan ilişkiniz/ilişkileriniz nasıl etkilenir?

9) Çocuğunuz/çocuklarınız üzgün, kızgın olduğunda ona karşı yaklaşımınız nasıl olur?

10) Çocuğunuz/çocuklarınız kendisini üzen, kızdıran durumları gelip size anlatır mı? Anlattığında neler yaparsınız?

11) Çocuğunuzla/çocuklarınızla yapmaktan keyif aldığınız şeyler var mı? Varsa neler?

12) Siz kendiniz için neler yaparsınız? Anlatır mısınız?

13) Annenizin sizinle kurduğunuz ilişki ile, çocuğunuzla/çocuklarınızla kurduğunuz ilişki arasında sizce benzerlikler var mı? Varsa neler?

- Farklılıklar var mı? Varsa neler?

14) Eşinizle aranızdaki ilişki nasıldır, bahsedebilir misiniz? Bunun çocuğunuzla/çocuklarınızla olan ilişkinize, çocuğunuza/çocuklarınıza nasıl etkileri olduğunu düşünüyorsunuz?

---

1) Bu görüşmeyi yapmış olmak, bu görüşmeye katılmış olmak size nasıl hissettirdi?

2) Görüşmemizin sonunda yeni fark ettiğiniz şeyler oldu mu? Olduysa bunlar neler?

3) Şu anda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist, 44,* 709–716.

Ainsworth, M. D. S., ve Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development, 41,* 49-67.

Akhtar, S. (2016). *The new motherhoods: Patterns of early child care in contemporary culture.* (s. 2). Rowman & Littlefield Publishers.

Allen, J. G. (2013). *Developments in psychoanalysis. Mentalizing in the development and treatment of attachment trauma.* (ss. 220-227). London: Karnac Books.

Apter-Levi, Y., Zagoory-Sharon, O., ve Feldman, R. (2014). Oxytocin and vasopressin support distinct configurations of social synchrony. *Brain Research, 1580,* 124–132. https://doi.org/10.1016/j.brainres.2013.10.052

Arendell, T. (2000). Conceiving and investigating motherhood: The decade's scholarship. *Journal of Marriage and Family, 62(4),* 1192–1207. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01192.x

Attride-Stirling, J. (2001). Thematic networks: An analytic tool for qualitative research. *Qualitative Research, 1,* 385-405. http://dx.doi.org/10.1177/146879410100100307

Bailey, H. N., DeOliveira, C. A., Wolfe, V. V., Evans, E. M., ve Hartwick, C. (2012). The impact of childhood maltreatment history on parenting: A comparison of maltreatment types and assessment methods. *Child Abuse & Neglect, 36(3),* 236–246. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.11.005

Baker, L. (2006). Observation: A complex research method. *Library Trends. 55(1),* 171–189.

Bakermans-Kranenburg, M. J., ve van I Jzendoorn, M. H. (2013). Sniffing around oxytocin: Review and meta-analyses of trials in healthy and clinical groups with implications for pharmacotherapy. *Translational psychiatry, 3(5),* e258. https://doi.org/10.1038/tp.2013.34

Bakermans-Kranenburg, M. J., ve van Ijzendoorn, M. H. (2014). A sociability gene? Meta-analysis of oxytocin receptor genotype effects in humans. *Psychiatric Genetics, 24(2),* 45–51. https://doi.org/10.1097/YPG.0b013e3283643684

Baranowsky, A. B., Young, M., Johnson-Douglas, S., Williams-Keeler, L., ve McCarrey, M. (1998). PTSD transmission: A review of secondary traumatization in Holocaust survivor families. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 39(4),* 247–256. https://doi.org/10.1037/h0086816

Beebe, B., Jaffe, J., Markese, S., Buck, K., Chen, H., Cohen, P., Bahrick, L., Andrews, H., ve Feldstein, S. (2010). The origins of 12-month attachment: A

microanalysis of 4-month mother-infant interaction. *Attachment & Human Development, 12(1-2),* 3–141. https://doi.org/10.1080/14616730903338985

Bion, W. (1962). *Learning from experience*. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Bion, W. (1967). Notes on memory and desire, E. B. Spillius (Ed.) (1998) *Melanie Klein Today. Mainly Practice* içinde. (Cilt 2, ss. 17-21). London: Routledge

Bion, W. R. (1959). Attacks on linking. *The International Journal of Psychoanalysis, 40,* 308–315.

Bowlby, J. (1978). Attachment theory and its therapeutic implications. *Adolescent Psychiatry, 6,* 5-33.

Boyce, W. T., ve Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology, 17(2),* 271–301. https://doi.org/10.1017/s0954579405050145

Braun, V., ve Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3(2),* 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Braun, V., ve Clarke, V. (2012). Thematic analysis. H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, ve K. J. Sher (Ed.), APA handbooks in psychology®. APA handbook of research methods in psychology. *Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* içinde. (Cilt 2, ss. 57–71). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/13620-004

Brendtro, L. K. (2015). Our resilient brain: Nature's most complex creation. *Reclaiming Children and Youth, 24(2),* 41–49.

Bretherton, I. (2000). Emotional availability: An attachment perspective. *Attachment & Human Development, 2(2),* 233–250. https://doi.org/10.1080/14616730050085581

Brounéus, K. (2011). In-depth interviewing: The process, skill and ethics of interviews in peace research. Hoglund, K. and Oberg M. (Ed). *Understanding peace research: methods and challenges* içinde. (ss. 136-137). London; New York: Routledge.

Brown, B. (2007). *I thought it was just me: Women reclaiming power and courage in a culture of shame.* (ss. 21-31). New York: Gotham.

Brown, B. (2012). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead.* (s. 47). New York: Avery.

Carr, J. L., ve VanDeusen, K. M. (2002). The relationship between family of origin violence and dating violence in college men. *Journal of Interpersonal Violence, 17(6),* 630–646. https://doi.org/10.1177/088626050201700600 3

Carter, C. S. (2014). Oxytocin pathways and the evolution of human behavior. *Annual Review of Psychology, 65,* 17–39. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115110

Chase-Lansdale, P. L., Cherlin, A. J., ve Kiernan, K. E. (1995). The long-term effects of parental divorce on the mental health of young adults: A developmental perspective. *Child Development, 66(6),* 1614–1634.

Chase, N. D. (1999). Parentification: An overview of theory, research and societal issues. In N. D. Chase (Ed.), *Burdened children: Theory, research, and treatment of parentification* içinde. (ss. 3–33). CA: Sage Publications.

Clarke, N. J., Willis M. E. H., Barnes, J. S., Caddick, N., Cromby J., McDermott H. ve Wiltshire G. (2015). Analytical pluralism in qualitative research: A meta-study. *Qualitative Research in Psychology, 12(2),* 182-201. https://doi.org/10.1080/14780887.2014.948980

Coates, S. W. (2004). John Bowlby and Margaret S. Mahler: Their lives and theories. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 52(2),* 571–601. https://doi.org/10.1177/00030651040520020601

Colalillo, S., Miller, N. V., ve Johnston, C. (2015). Mother and father attributions for child misbehavior: Relations to child internalizing and externalizing problems. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 34(9), 788–808. https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.9.788

Colley, D., ve Cooper P., (2017) *Attachment and emotional development in the classroom: Theory and practice.* (ss. 36-47). London: Jessica Kingsley Publishers.

Conger, R. D., Belsky, J., ve Capaldi, D. M. (2009). The intergenerational transmission of parenting: Closing comments for the special section. *Developmental Psychology, 45(5),* 1276–1283. https://doi.org/10.1037/a0016911

Cook, A., Spinazzola, J., Ford, J., Lanktree, C., Blaustein, M., Cloitre, M., DeRosa, R., Hubbard, R., Kagan, R., Liautaud, J., Mallah, K., Olafson, E., ve van der Kolk, B. (2005). Complex Trauma in Children and Adolescents. *Psychiatric Annals, 35(5),* 390–398.

Coyle, A. (2010). Qualitative research and anomalous experience: A call for interpretative pluralism. *Qualitative Research in Psychology, 7(1),* 79–83. https://doi.org/10.1080/14780880903304600

De Bellis, M. D., ve Zisk, A. (2014). The biological effects of childhood trauma. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 23(2),* 185–222. https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.01.002

Drury, S. S., Sánchez, M. M., ve Gonzalez, A. (2016). When mothering goes awry: Challenges and opportunities for utilizing evidence across rodent, nonhuman primate and human studies to better define the biological consequences of negative early caregiving. *Hormones and Behavior, 77,* 182–192. https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2015.10.007

Eapen, V., Dadds, M., Barnett, B., Kohlhoff, J., Khan, F., Radom, N., ve Silove, D. M. (2014). Separation anxiety, attachment and inter-personal representations: disentangling the role of oxytocin in the perinatal period. *PloS one, 9(9),* e107745. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0107745

Emde, R. N. (2000). Next steps in emotional availability research. *Attachment & Human Development, 2(2),* 242–248. https://doi.org/10.1080/14616730050085590

Emde, R. N., ve Easterbrooks, M. A. (1985). Assessing emotional availability in early development. W. Frankenburg, R. N. Emde, ve J. Sullivan (Eds.*), Early identification of children at risk. An international perspective* içinde (ss. 80–100). New York/London: Plenum Press.

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., ve Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine, 14(4),* 245–258. https://doi.org/10.1016/s0749-3797(98)00017-8

Flick, U. (2007). *The Sage qualitative research kit. Designing qualitative research.* (ss. 1-7). Sage Publications Ltd. https://doi.org/10.4135/9781849208826

Fonagy, P., ve Target, M. (2002). Early intervention and the development of self-regulation. *Psychoanalytic Inquiry, 22(3),* 307–335. https://doi.org/10.1080/07351692209348990

Fornaro, A. (2019) In search of transgenerational footprints: The transgenerational script questionnaire. *Transactional Analysis Journal, 49(4),* 308-323. https://doi.org/10.1080/03621537.2019.1650231

Frost, N. A., Holt, A., Shinebourne, P., Esin, C., Nolas, S. M., Mehdizadeh, L. ve Brooks-Gordon, B. (2011). Collective findings, individual interpretations: An illustration of a pluralistic approach to qualitative data analysis. *Qualitative Research in Psychology, 8(1)* 93–113. https://doi.org/10.1080/14780887.2010.500351

Fuchs, A., Möhler, E., Resch, F., ve Kaess, M. (2015). Impact of a maternal history of childhood abuse on the development of mother–infant interaction during the first year of life. *Child Abuse & Neglect, 48,* 179–189. http://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.05.023

Georgas, J., Berry, J. W., van de Vijver, F. J. R., Kağıtçıbaşı, Ç., ve Poortinga, Y. H. (Ed.). (2006). *Families across cultures: A 30-nation psychological study.* Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511489822

George, C., ve Solomon, J. (2008). The caregiving system: A behavioral systems approach to parenting. In J. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* içinde. (ss. 833–856). The Guilford Press.

Gold, C. M. (2011). *Keeping your child in mind: overcoming defiance, tantrums, and everyday behavior problems by seeing the world through your child's eyes.* (ss. 1-26). Philadelphia: Da Capo Press.

Goodwin, S., ve Huppatz, K., E. (2010). The good mother in theory and research: An overview. Goodwin, S. ve Huppatz K. (Ed.), *The good mother: Contemporary motherhoods in Australia* içinde. (ss. 1-24). Sydney University Press.

Green, F., J. (2015). Re-conceptualising motherhood: Reaching back to move forward. *Journal of Family Studies, 21(3),* 196-207. https://doi.org/10.1080/13229400.2015.1086666

Heller, L., ve LaPierre, A. (2012). *Healing developmental trauma: how early trauma affects self-regulation, self-image, and the capacity for relationship*. (ss. 14-47). Berkeley, California: North Atlantic Books.

Hesse, E., ve Main, M. (2006). Frightened, threatening, and dissociative parental behavior in low-risk samples: description, discussion, and interpretations. *Development and Psychopathology, 18(2),* 309–343. https://doi.org/10.1017/S0954579406060172

Holloway, I. (2005). *Qualitative research in health care*. (ss. 5-170). Maidenhead: Open University Press.

House, J. S., Landis, K. R., ve Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science (New York, N.Y.), 241(4865),* 540–545. https://doi.org/10.1126/science.3399889

Hughes, D. A., ve Baylin, J. (2012). *Brain-based parenting: The neuroscience of caregiving for healthy attachment.* W. W. Norton & Company.

Iyengar, U., Kim, S., Martinez, S., Fonagy, P., ve Strathearn, L. (2014). Unresolved trauma in mothers: intergenerational effects and the role of reorganization. *Frontiers in Psychology, 5,* Article 966. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00966

Joffe, H. (2011). Thematic Analysis. D. Harper, ve A. R. Thompson (Ed.), *Qualitative research methods in mental health and psychotherapy: A* Guide for Students and Practitioners içinde. (ss. 209-223). Chichester: John Wiley & Sons, Ltd. http://dx.doi.org/10.1002/9781119973249.ch15

Jootun, D., McGhee, G., ve Marland, G. R. (2009). Reflexivity: Promoting rigour in qualitative research. *Nursing standard (Royal College of Nursing (Great Britain: 1987), 23(23),* 42–46. https://doi.org/10.7748/ns2009.02.23.23.42.c6800

Kellermann, N. P. (2001). Transmission of Holocaust trauma--an integrative view. *Psychiatry, 64(3),* 256–267. https://doi.org/10.1521/psyc.64.3.256.18464

Kenny, D. (2014). The "mother" in attachment theory and attachment informed psychotherapy. P. Bueskens (Ed.). *Mothering and psychoanalysis: Clinical, sociological and feminist perspectives* içinde. (ss. 123-147). Demeter Press.

Kerns, K. A., Abraham, M. M., Schlegelmilch, A., ve Morgan, T. A. (2007). Mother-child attachment in later middle childhood: Assessment approaches and associations with mood and emotion regulation. *Attachment & Human Development, 9(1),* 33–53. https://doi.org/10.1080/14616730601151441

Kerr, D., Capaldi, D. M., Pears, K. C., ve Owen, L. D. (2009). A prospective three generational study of fathers' constructive parenting: Influences from family of origin, adolescent adjustment, and offspring temperament. *Developmental Psychology, 45(5),* 1257–1275. https://doi.org/10.1037/a0015863

Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Green, J. G., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., Aguilar-Gaxiola, S., Alhamzawi, A. O., Alonso, J., Angermeyer, M., Benjet, C., Bromet, E., Chatterji, S., de Girolamo, G., Demyttenaere, K., Fayyad, J., Florescu, S., Gal, G., Gureje, O., Haro, J. M. ve Williams, D. R. (2010). Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys. *The British Journal of Psychiatry: The Journal Of Mental Science, 197(5),* 378–385. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.080499

Klockars, L., ve Sirola, R. (2001). The mother-daughter love affair across the generations. *The Psychoanalytic Study of The Child, 56,* 219–237. https://doi.org/10.1080/00797308.2001.11800674

König, U., ve Reimann, C. (2018). *Closing a gap in conflict transformation: Understanding collective and transgenerational trauma.* (Erişim tarihi: 15.07.2020). https://www.ximpulse.ch/wp-content/uploads/1806CollectiveTrauma.pdf

Lappé, M. (2016). The maternal body as environment in autism science. *Social Studies of Science, 46(5),* 675–700. https://doi.org/10.1177/0306312716659372

Lecompte, V., Robins, S., King, L., Solomonova, E., Khan, N., Moss, E., Nagy, C., Feeley, N., Gold, I., Hayton, B., Turecki, G., ve Zelkowitz, P. (2020). Examining the role of mother-child interactions and DNA methylation of the oxytocin receptor gene in understanding child controlling attachment behaviors. *Attachment & Human development,* 1–19. Advance Online Publication. https://doi.org/10.1080/14616734.2019.1708422

Lev-Wiesel, R. (2007). Intergenerational transmission of trauma across three generations: A preliminary study. *Qualitative Social Work: Research and Practice, 6(1),* 75–94. https://doi.org/10.1177/1473325007074167

Levine, P. A. ve Kline, M. (2008). *Trauma-proofing your kids: A parents' guide for instilling confidence, joy, and resilience*. New York: North Atlantic Books

Liem, R. (2007). Silencing historical trauma: The politics and psychology of memory and voice. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 13(2),* 153–174. https://doi.org/10.1080/10781910701271200

Lohrasbe, R. ve Ogden, P. (2017). Somatic resources: Sensorimotor psychotherapy approach to stabilising arousal in child and family treatment. *Australian and*

New Zealand Journal of Family Therapy. 38(4), 573-581. https://doi.org/10.1002/anzf.1270

Lovas, G. S. (2005). Gender and Patterns of Emotional Availability in Mother-Toddler and Father-Toddler Dyads. *Infant Mental Health Journal, 26(4),* 327–353. https://doi.org/10.1002/imhj.20056

Lubiewska, K. (2012). Attachment transmission across three generations in the context of socio-political transformation in Poland. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal, 16(2),* 213-238.

Lutz, B., Marsicano, G., Maldonado, R., ve Hillard, C. J. (2015). The endocannabinoid system in guarding against fear, anxiety and stress. *Nature reviews. Neuroscience, 16(12),* 705–718. https://doi.org/10.1038/nrn4036

Macdonald, C. (2013*). The rise of the 'motherhood mystique.'* (Erişim tarihi: 20.08.2020). http://www.contemporaryfamilies.org/Gender-Sexuality/50th-anniversary-of-feminine-mystique-publication.html

Maguire, S. A., Williams, B., Naughton, A. M., Cowley, L. E., Tempest, V., Mann, M. K., Teague, M., ve Kemp, A. M. (2015). A systematic review of the emotional, behavioural and cognitive features exhibited by school-aged children experiencing neglect or emotional abuse. *Child: Care, Health and Development, 41(5),* 641–653. https://doi.org/10.1111/cch.12227

Main, M. (1995). Attachment: Overview, with implications for clinical work. S. Goldberg, R. Muir, ve J. Kerr (Ed.), *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives* içinde. (ss. 407–474). Hillsdale, NJ: Analytic.

Main, M., Kaplan, N., ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 50(1-2),* 66–104. https://doi.org/10.2307/3333827

Main, M., ve Goldwyn, R. (1998). *Adult attachment scoring and classification system.* Unpublished manuscript. Berkeley: University of California.

Maiter, S., Simich, L., Jacobson, N., ve Wise, J. (2008). Reciprocity: An ethic for community-based participatory action research. *Action Research, 6(3),* 305–325. https://doi.org/10.1177/1476750307083720

Maté, G. (2003). *When the body says no: The cost of hidden stress.* (ss. 326-366). Toronto: Vintage Canada.

McNally, R. J. (2005). Debunking myths about trauma and memory. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne de Psychiatrie, 50(13),* 817–822. https://doi.org/10.1177/070674370505001302

Menakem, R. (2017). *My grandmother's hands: racialized trauma and the pathway to mending our hearts and bodies.* (ss. 46-72). Las Vegas, NV: Central Recovery Press.

Miller, A. (2008). *The drama of the gifted child: The search for the true self.* (17-40). New York: Perseus Books Group.

Miller, M. (2018). *The true "drama of the gifted child": The phantom Alice Miller -- The real person.* (ss. 147-179).

Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology, 52(2),* 250–260. https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.250

Motataianu, I. R. (2015). Parent-child Connection – Emotional synchronization and playing; A possible model to combat the child's unsafe attachment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences. 180,* 1178-1183. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.238

Neufeld, G., ve Maté, G. (2014). *Hold on to your kids: Why parents need to matter more than peers.* (ss.38-82). New York, NY: Ballantine.

Newman, L., Sivaratnam, C., ve Komiti, A. (2015). Attachment and early brain development – neuroprotective interventions in infant–caregiver therapy. *Translational Developmental Psychiatry, 3(1),* 1-13. https://doi.org/10.3402/tdp.v3.28647

Opacka-Juffry, J., ve Mohiyeddini, C. (2012). Experience of stress in childhood negatively correlates with plasma oxytocin concentration in adult men. *Stress (Amsterdam, Netherlands), 15(1),* 1–10. https://doi.org/10.3109/10253890.2011.560309

Orb, A., Eisenhauer, L., ve Wynaden, D. (2001). Ethics in qualitative research. *Journal of Nursing Scholarship, 33(1).* 93-96.

Patnaik, E. (2013). Reflexivity: Situating the Researcher in Qualitative Research. *Humanities and Social Science Studies, 2(2),* 98-106.

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. (s. 494). Sage Publications, Inc.

Pietkiewicz, I., ve Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological Journal, 20(1),* 7-14.

Piper, A., Lillevik, L., ve Kritzer, R. (2008). What's wrong with believing in repression?: A review for legal professionals. *Psychology, Public Policy, and Law, 14(3),* 223–242. https://doi.org/10.1037/a0014090

Porges, S. W. (2003). The Polyvagal Theory: Phylogenetic contributions to social behavior. *Physiology & Behavior. 79(3),* 503–513. https://doi.org/10.1016/S0031-9384(03)00156-2

Portier-Le Cocq, F. (Ed.). (2020). *Motherhood in contemporary international perspective.* (ss. 1-17). London: Routledge.

Putnam, F. W. (2006). The Impact of Trauma on Child Development. *Juvenile and Family Court Journal. 57(1),* 1-11. https://doi.org/10.1111/j.1755-6988.2006.tb00110.x

Rakoff, V. (1966). A long term effect of the concentration camp experience. *Viewpoints, 1,* 17–22.

Rees, C. (2008). Children's attachments. *Paediatrics and Child Health*. 22(5), 219-226

Reis, B. (2009). Performative and enactive features of psychoanalytic witnessing: The transference as the scene of address. *The International Journal of Psychoanalysis, 90(6),* 1359–1372. https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2009.00216.x

Riem, M. M., Bakermans-Kranenburg, M. J., Pieper, S., Tops, M., Boksem, M. A., Vermeiren, R. R., ve Rombouts, S. A. (2011). Oxytocin modulates amygdala, insula, and inferior frontal gyrus responses to infant crying: A randomized controlled trial. *Biological Psychiatry, 70(3),* 291– 297. https://doi:10.1016/j.biopsych.2011.02.006

Saban, K. L., Mathews, H. L., DeVon, H. A., ve Janusek, L. W. (2014). Epigenetics and social context: implications for disparity in cardiovascular disease. *Aging and Disease, 5(5),* 346–355. https://doi.org/10.14336/AD.2014.0500346

Salberg, J. (2015). The texture of traumatic attachment: Presence and ghostly absence in transgenerational transmission. *The Psychoanalytic Quarterly, 84(1),* 21–46. https://doi.org/10.1002/j.2167-4086.2015.00002.x

Schimmenti, A. (2012). Unveiling the hidden self: Developmental trauma and pathological shame. *Psychodynamic Practice: Individuals, Groups and Organisations, 18(2),* 195–211. https://doi.org/10.1080/14753634.2012.664873

Schore, A. N. (2000). Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment & human development, 2(1),* 23–47. https://doi.org/10.1080/146167300361309

Schore, J. R., ve Schore, A. N. (2008). Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal, 36(1),* 9–20. https://doi.org/10.1007/s10615-007-0111-7

Serbin, L., ve Karp, J. (2003). Intergenerational studies of parenting and the transfer of risk from parent to child. *Current Directions in Psychological Science, 12(4),* 138–142. http://doi.org/10.1111/1467-8721.01249

Šešo-Šimić Đ., Sedmak, G., Hof, P., ve Simic, G. (2010). Recent advances in the neurobiology of attachment behavior. *Translational Neuroscience 1(2),* 148-159.

Shah, P. E., Fonagy, P., ve Strathearn, L. (2010). Is attachment transmitted across generations? The plot thickens. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 15(3),* 329–345. https://doi.org/10.1177/1359104510365449

Showkat, N., ve Parveen. H. (2017). In-depth Interview. *Media and Communication Studies* 1-10.

Siegel, D. J., ve Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive.* (ss. 2-80). New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.

Silverman, D. (2016). *Qualitative Research.* (s. 174). London: Sage.

Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. Qualitative *Research in Psychology, 1(1),* 39–54.

Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review, 5,* 9-27. https://doi.org/10.1080/17437199.2010.510659

Smith, J. A., Flowers P., ve Larkin M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method, research*. London: Sage.

Smith, J. A., Harré, R., ve Langenhove, L. (1995). *Rethinking methods in psychology*. (ss. 9-26). London: Sage Publications.

Smith, J. A., ve Eatough, V. (2007). Interpretative phenomenological analysis. E. Lyons ve A. Coyle (Eds.), *Analysing qualitative data in psychology* içinde. (ss. 35–50). Sage Publications Ltd. https://doi.org/10.4135/9781446207536.d10

Solomon, J., ve George, C. (2011). The disorganized attachment-caregiving system: Dysregulation of adaptive processes at multiple levels. J. Solomon ve C. George (Ed.), *Disorganized attachment and caregiving* içinde. (ss. 3–24). The Guilford Press.

Spiers, J. ve Riley R. (2019). Analysing one dataset with two qualitative methods: The distress of general practitioners, a thematic and interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology, 16(2),* 276-290. https://doi.org/10.1080/14780887.2018.1543099

Spradley, J, P. (1979). *The ethnographic interview.* (ss. 11-32). New York: Holt, Rinehart & Winston.

Stake, R. ve Jegatheesan, B. (2008). Access, a zone of comprehension, and intrusion. Jegatheesan, B. (Eds.) *Access, a zone of comprehension, and intrusion. Advances in Program Evaluation* içinde. (ss. 1-13). Emerald Group Publishing Limited. https://doi.org/10.1016/S1474-7863(08)12001-4

Stanley, K., ve Deirdre, B. (2019). Transgenerational trauma: The role of epigenetics. *The Journal of Mind and Behavior. 40(1),* 53-62.

Stern, D. N., ve Bruschweiler-Stern, N. (1998). *The birth of a mother: How the motherhood experience changes you forever.* New York: Basic Books.

Stern, J. A., Borelli, J. L., ve Smiley, P. A. (2015). Assessing parental empathy: A role for empathy in child attachment. *Attachment & Human Development, 17(1),* 1–22. https://doi.org/10.1080/14616734.2014.969749

Stien, P. T., ve Kendall, J. C. (2004). *Psychological trauma and the developing brain: Neurologically based interventions for troubled children.* (ss. 73-132). New York: Routledge.

Strathearn, L. (2011). Maternal neglect: oxytocin, dopamine and the neurobiology of attachment. *Journal of Neuroendocrinology, 23(11),* 1054–1065. https://doi.org/10.1111/j.1365-2826.2011.02228.x

Swain, J. E., Kim, P., Spicer, J., Ho, S. S., Dayton, C. J., Elmadih, A., ve Abel, K. M. (2014). Approaching the biology of human parental attachment: brain imaging, oxytocin and coordinated assessments of mothers and fathers. *Brain research, 1580,* 78–101. https://doi.org/10.1016/j.brainres.2014.03.007

Şen, S., ve Kavlak, O. (2012). Transgenerational attachment in Manisa, Turkey. *Contemporary Nurse, 41(1),* 126–132. https://doi.org/10.5172/conu.2012.41.1.126

Tottenham, N., Shapiro, M., Telzer, E. H., ve Humphreys, K. L. (2012). Amygdala response to mother. *Developmental Science, 15(3),* 307–319. https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2011.01128.x

Tronick, E. Z., ve Cohn, J. F. (1989). Infant-mother face-to-face interaction: age and gender differences in coordination and the occurrence of miscoordination. *Child Development, 60(1),* 85–92.

Vaismoradi, M., ve Snelgrove, S. (2019). Theme in Qualitative Content Analysis and Thematic Analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum Qualitative Social Research, 20(3)* http://dx.doi.org/10.17169/fqs-20.3.3376

Van der Kolk, B. A. (2005). Developmental trauma disorder: Toward a rational diagnosis for children with complex trauma histories. *Psychiatric Annals, 35(5),* 401–408. https://doi.org/10.3928/00485713-20050501-06

Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma.* (ss. 222-314). New York: Viking.

Van IJzendoorn, M. H. (1992). Intergenerational transmission of parenting: A review of studies in nonclinical populations. *Developmental Review, 12(1),* 76–99. https://doi.org/10.1016/0273-2297(92)90004-L

Waite, R., ve Ryan, R. A. (2020). *Adverse childhood experiences.* (ss. 28-50). London: Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429261206

Warner, J. (2005). *Perfect madness: Motherhood in the age of anxiety.* Penguin: Riverhead Books.

Winnette, P., ve Baylin, J. (2017). *Working with traumatic memories to heal adults with unresolved childhood trauma: Neuroscience, attachment theory and Pesso Boyden system psychomotor psychotherapy*. (ss. 26-60). London: Jessica Kingsley Publishers.

Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *The International Journal of Psychoanalysis, 39,* 416–420.

Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development.* New York: International Universities Press.

Winnicott, D. W. (1971). Mirror-role of mother and family in child development. D. W. Winnicott, *Playing and reality* içinde. (ss. 86-94). London: Tavistock Publications.

Winnicott, D.W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psycho-Analysis. 41*, 585-595.

Wolynn, M. (2016). *It didn't start with you: How inherited family trauma shapes who we are and how to end the cycle*. (ss. 14-61). New York: Viking

Yehuda, R., ve Lehrner, A. (2018). Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA), 17(3),* 243–257. https://doi.org/10.1002/wps.20568

Zajac, L., Raby, K. L., ve Dozier, M. (2019). Attachment state of mind and childhood experiences of maltreatment as predictors of sensitive care from infancy through middle childhood: Results from a longitudinal study of parents involved with Child Protective Services. *Development and Psychopathology, 31(1),* 113–125. https://doi.org/10.1017/S0954579418001554