



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ (TEZSİZ) PROGRAMI**

**AYRILMA BİREYLEŞME DÖNEMİNİN
ÇİFT OYUNSALLIĞINA
ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS PROJESİ

CEMRE HASRET ALAN

İSTANBUL, 2021



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ (TEZSİZ) PROGRAMI**

**AYRILMA BİREYLEŞME DÖNEMİNİN
ÇİFT OYUNSALLIĞINA
ETKİSİ**

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROJESİ

CEMRE HASRET ALAN

Prof.Dr. AYŞE PINAR VURAL

..... tarafındanproje
numarası ile desteklenmiştir.

İSTANBUL, 2021

..... KODLU TEZ ONAY SAFYASI KONULACAK

BEYAN/ ETİK BİLDİRİM

Bu projenin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, projenin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Cemre Hasret Alan

TEŐEKKÜR

Bu projenin konusunun belirlenmesinde etkili olan, çocukluğun ne kadar kıymetli olduğunu öğreten ve destekçi olan başta danışman hocam Prof Dr A. Pınar Vural'a ve eğitim hayatımdaki bütün öğretmenlerime,

Her zaman elinden geldiğince yanımda olan ve bütün sevecenliği ile beni destekleyen anneme ve olabildiğince yanımda olmaya çalışan babama,

Gülümsemesi ile hayatıma neşe katan kardeşime,

Bana başka türlü yaşamın ve ilişkilerin varolduğunu, benimle birlikte keşfetme cesaretinde ve sabrında bulunan terapistime,

Hayatımda hep beni destekleyen, oyun oynamanın, umudun ne kadar önemli olduğunu verdiği güven ve sevgi ile hissettiren sevgilim Bayram Barış Cangül'e teşekkürlerimi sunarım.

Cemre Hasret Alan

AYRILMA BİREYLEŞME DÖNEMİNİN ÇİFT OYUNSALLIĞINA ETKİSİ

Cemre Hasret Alan

ÖZET

Günümüzde romantik ilişkilerde karşılaşılan problemler gittikçe artan bir hal almıştır. Gerek alanyazında gerekse terapi odasında yaşanan bu sıkıntıların birçoğunun bireylerin çocukluk dönemlerine dayandığı gözlemlenmiştir. Ayrılma Bireyleşme kuramı özellikle yaşamın ilk yıllarına vurgu yaparak hem çocuklukta yaşananları yaşamboyu etkisini açıklar hem de ilk yıllarda yaşananların ilişkisel boyuttaki etkisini vurgular. Özellikle yaşanan kişilik bozuklukları gibi bireyin hayatını birçok alanda etkileyen olgularla ayrılma bireyleşme döneminin ilişkisi yapılan çalışmalarda çokça vurgulanmıştır. İlişkisel boyutta bu dönemde ebeveyn ve çocuk arasında yaşanan ilişkinin hem kişinin kendilik algısına hem de ilerideki ilişkilerine etkisi yadsınamazdır.

Oyun ve oynunsallık kavramları her ne kadar çocukluğa dair varsayılmış olsa da, aslında yaşamın her döneminde farklı şekillerde bireyin özellikle ilişkisel alanda varoluşunu ortaya koyan bir deneyimler bütününden bahsetmek mümkündür. Oynunsallık çocuklukta bedenle olan oyundan ebeveyn ile oynanan oyunlara, sosyal alanda yaşlılarla oynanan oyunlardan ilişkiler içinde kendiliği ortaya koyarken yaratılan personalara kadar birçok davranış kalıplarını kapsamaktadır.

Oynunsallık ayrılma bireyleşme döneminin yaşam boyu ve ilişkisel etkisini anlamak için önemli bir kavram olarak ele alınabilir. Lakin ülkemizde romantik ilişkileri anlamak için oyun ve oynunsallık alanında yapılan çalışmalar az sayıda kalmıştır. Bu nedenle çalışmadaki amaç bireylerin ayrılma bireyleşme dönemi yaşantılarının romantik ilişkilerdeki çift oynunsallığına etkisi araştırılması olarak belirlenmiştir. Çalışmada ayrılma bireyleşme döneminin bireyin oyunlarına ve oynunsallığına olan etkisi araştırılmış ve bu etkinin aynı zamanda kişilerarası etkisine odaklanılmıştır. Araştırma bir literatür taraması olarak yapılmıştır ve daha sonra toplanan bilgiler derlenmiştir. Böylece ileriki araştırmalar için romantik ilişkilerde yaşanan sorunların bireysel kökenlerinin araştırılması gerektiği ve oynunsallık kavramı hem çift hem de birey için ele alınmasının problemlere dair yeni farkındalıklar kazandırabileceği önerilmiştir.

Anahtar kelimeler; Ayrılma Bireyleşme, Çift Oynunsallığı, Oyun, Oynunsallık

The Effect of Separation Individuation Process on Couple Playfulness

Cemre Hasret Alan

ABSTRACT

Today, the problems encountered in romantic relationships have become more and more common. It has been observed that many of these problems experienced both in the literature and in the therapy room are based on the childhood periods of individuals. The Separation Individuation theory, by emphasizing especially the first years of life, both explains the lifelong effect of what is experienced in childhood and emphasizes the interpersonal effect of what is experienced in the first years. The relationship between separation and individuation period with the phenomena that affect the individual's life in many areas, especially personality disorders, has been emphasized in many studies. In the interpersonal dimension, the effect of the relationship between the parent and the child is undeniable for both on the person's self-perception and on their future relationships.

Although the concepts of play and playfulness are assumed to be related to childhood, in fact, it is possible to describe as a set of experiences that reveal the existence of the individual in different ways, especially interpersonal aspect, in every period of life. Playfulness encompasses many behavioral patterns, from childhood games with the body to games with parents, from games played with peers in the social sphere to personas created while expressing themselves in relationships.

Playfulness can be considered as an important concept to understand the lifelong and relational impact of the separation-individuation period. However, studies in the field of play and playfulness in order to understand romantic relationships in our country are few. For this reason, the aim of the study is to investigate the effects of separation-individuation period experiences on the couple playfulness in romantic relationships. In the study, the effect of the separation-individuation period on the games and playfulness of the individual was investigated, and the interpersonal effect of this effect was also focused on. The research was conducted as a literature review and then the collected information was compiled. Thus, it has been suggested that the individual origins of the problems experienced in romantic relationships should be investigated for further research and that the concept of playfulness should be addressed for both the couple and the individual, and it was suggested that new awareness of the problems could be gained.

Keywords; Separation Individuation, Couple Playfulness, Play, Playfulness

ÖNSÖZ

Ayrılma bireyleşme dönemi bireyin kişilik gelişim seviyesini etkileyen önemli olup özellikle kişilerarası deneyimlerini şekillendiren bir dönemdir. Romantik ilişkilerde çiftlerin yaşadıkları sorunlar çoğu zaman kendi geçmişlerinden gelmesi bu dönemin çift ilişkisinin değerlendirilmesinde göz önüne alınması gerektiğini gösterir. Bir diğer yandan oyunsallık kavramı bireyin yaşamboyu hem kendiliğın oluşumunda etkili olan hem de kişilerarası deneyimlerinde önemli bir yer kaplayan yaşantılar bütünüdür. Günümüzde araştırmacılar tarafından romantik ilişkilerdeki sorunlar ele alınırken ayrılma bireyleşme döneminin çiftin kendi aralarındaki oyunsallığına etkisi arka planda kalmıştır. Çalışmanın amacı; ayrılma bireyleşme döneminin bireyin ilişkisel yaşamına etkisini gösterip, romantik ilişkilerde bu durumun oyunla ve çift arasındaki oyunsallıkla açıklanabileceğini ve bu şekilde sürecin daha farklı açılardan kavranabileceğini vurgulamaktır.

Bu çalışmada ayrılma bireyleşme dönemi kuramsal olarak açıklanmış, alanyazında bireyin kişilerarası deneyimlerine nasıl yansıdığı araştırılmış ve derlenmiştir. Oyun kavramında ise kuramsal açıklamalar ile birlikte oyunsallığın yaşam boyunca bireyin hayatında nasıl bir etkisi olduğu ile ilgilenen araştırmalar derlenmiştir. Bu süreçte oyunla ilgili makalelerin özellikle yetişkin dönemi için ülkemizde az araştırılma yapılması nedenli kaynaklara ulaşımında sıkıntılar meydana gelmiştir. Çalışmadaki literatür taramasında ayrılma bireyleşme döneminin bireye ve romantik ilişkilere etkisi ile oyun ve oyunsallık kavramının bireye etkisini vurgulayan kuramlar ve çalışmalar ele alınmıştır. Sistematiik derleme ile alanyazındaki eksiklikler vurgulanmış ve öneriler sunulmuştur.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vi
KISALTMALAR	ix
GİRİŞ	1
YÖNTEM	2
1. AYRILMA BİREYLEŞME SÜRECİ	4
1.1. Çocukluk Döneminde Ayrılma Bireyleşme	4
1.1.1. Ayrılma Bireyselleşme Öncesi	4
1.1.1.1. Normal Otistik Evre	5
1.1.1.2. Ortakyaşamsal Evre	5
1.1.2. Ayrılma Bireyleşme Evresine Giriş.....	6
1.1.2.1. Farklılaşma ve Beden İmgisinin Gelişimi	6
1.1.2.2. Alıştırma	7
1.1.2.3. Yeniden Yakınlaşma.....	8
1.1.2.4. Bireyliğin Pekişmesi ve Coşkusal Nesne Sürekliliğinin Başlangıcı .	11
1.2. Ayrılma Bireyleşme Kuramı Hakkında Literatüre Kısa Bakış	12
1.2.1. Ergenlik Döneminde Ayrılma Bireyleşme.....	12
1.2.2. Yetişkinlik Döneminde Ayrılma Bireyleşme	14
1.2.3. Ayrılma Bireyleşme Süreci ve Psikopatoloji	15
1.3. Ayrılma-Bireyleşme Kuramının Romantik İlişki Bağlamında Değerlendirilmesi	17
2. Oyun ve Çift Oyunsallığı	18
2.1. Oyun ve Oyunsallık.....	18
2.2. Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Oyun	19
2.3. Yetişkinlik Döneminde Oyun.....	23
2.4. Romantik İlişkilerde Oyun	26

2.4.1. Çift Oyunsallığı	28
3. Oyun ve Ayrılma Bireyleşme Kuramı.....	31
TARTIŞMA VE ÖNERİLER	33
KAYNAKÇA	36

KISALTMALAR

ve ark.	ve arkadaşları
vb.	ve benzeri
DSM	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
Akt.	aktaran

GİRİŞ

Romantik ilişkiler üzerine yapılan araştırmalar her ne kadar çeşitlilik göstersede psikanalitik perspektiften yapılan çalışmaların özellikle ülkemizde diğer ekollere kıyasla kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu tür ilişkilerin ortaya çıkmasında ve devamındaki süreçte kişilerin kendilerine özgü özelliklerinin rol oynadığı bilinmektedir. Özellikle sınır durum kişilik gelişim seviyesindeki bireyin ilişkilene hallerinde değişken, talepkar ve kafa karıştırmacı olduğu bilinmektedir (Mcwilliams ,2011). Masterson bu durumu ayrılma bireyleşme sürecinde saplanma olarak değerlendirir (Masterson,1976).

Ayrılma bireyleşme kuramı özellikle günümüzde psikoterapinin odak noktalarından biri olmuş ve bireyin özellikle kişilerarası deneyimlerini etkileyen yaşamının ilk yıllarına farklı bir bakış açısı getirmektedir. Ortakyaşamsal evredeki simbiyotik bağın süreç içerisinde özellikle annenin duygusal ulaşılabilirliği ile çocukta nesne ve kendilik temsillerinin oluşumu ve bunun yaşam boyunca etkisi bireyin hem kendilik algısında hem de ilişkilerinde gözlemlenebilir. Bu dönemde yaşanan zorluklar ileri dönemleri farklı şekilde etkiler; çift değerliliğin aşılmasında yaşanan sıkıntıların ergenlikte zorlu yaşantılara sebep olduğu (Taşkın ve ark.,2009), yetişkinlikte ise bir çok patolojik durumla ilişkilendirildiği bilinmektedir. Özellikle ayrılma bireyleşme dönemindeki sıkıntıların artmasıyla evlilik uyumunun daha az olduğu (Özden,2013) ve hatta bu dönemdeki sorunların kıskançlık durumlarını arttırdığı (Göral,2010) görlmüştür. Bu bağlamda Margaret Mahler'in Ayrılma Bireyleşme Kuramı (Mahler ve ark.2012) ele alınarak kişisel özelliklerin romantik ilişkiye etkisinin incelenebileceği gösterilmiştir (Katz,1981).

Bir diğer yandan oyun birey için bütün yaşamını kapsayan ve yaratıcılık, esneklik ve sorunlarla daha etkin bir şekilde başa çıkma gibi kazanımları olan geniş bir davranış yelpazesidir. Oyunsallık ise canlılığa teşvik eden, kendiliğindenlik içeren ve oyunla ilgili hal, tavır ve davranışların hepsini kapsayan bir kavramdır.

Çocuklukta temelleri atılan ve bireyin gelişiminde biyolojik, sosyal ve kişilerarası etkisi olan oyunun insan hayatında hem keşfetmekte yardımcı olan hem de travma ve patolojilerin izlerini de sembolik olarak taşıyan bir yere sahiptir. İleriki dönemlerde çocuklukta oyun bireyde oyunsal bir hal ve davranış olarak yer alır. Oyunsal bir tutum ile bireyin yaratıcılığı artar, dayanıklılık ve esneklik geliştirir, dışa dönük, açık iletişime sahip bir yapıda olur. Romantik ilişkilerde ise oyunsallık gerileme içeren, yakınlığı ve ikili başa çıkma becerisini artıran, kuralsız ritüelleri ve davranışları içerir. Bu nedenle çift oyunsallığı ilişkiye özgü yapısıyla çifte huzur ve eğlence veren ve samimi tutumlardan oluşan bir kavramdır. Yapılan araştırmalarda çift oyunsallığının olumlu etkileşimleri ,duyguları arttırabileceği ve stresli yaşam olaylarında esneklik kazandırabileceği (Vanderbleek ve ark,2011), depresif semptomların da azaldığı (Herrick,2018) görülmüştür. Ayrıca yapılan başka bir araştırmada ayrılma-bireyleşme sorunları yükseldikçe çift oyunsallığının azaldığı, çift oyunsallığı azaldıkça da evlilik doyumunun azalabileceği görülmüştür (Gör,2021).

Her ne kadar son yıllarda uluslararası araştırmalarda çift oyunsallığı giderek daha fazla araştırılan bir kavram olsa da, ülkemizde bu konuda çok az sayıda araştırma bulunmaktadır.

YÖNTEM

Bu proje çalışması kapsamında ayrılma bireyleşme süreci ve bu sürecin çift oyunsallığına etkilerini sistematik derleme yöntemi ile alanyazın taraması yapılarak incelenmiştir. Tarama sürecinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Ayrılma bireyleşme dönemindeki yaşantının yaşamboyu etkileri nelerdir?
2. Ayrılma bireyleşme dönemi yaşantılarının romantik ilişkilere etkisi nelerdir?
3. Oyun ve oyunsallık bireyin yaşamında neleri kapsamaktadır?
4. Oyun ve oyunsallığın romantik ilişkilere etkisi nedir?

5. Ayrılma bireyleşme döneminin çift oyunsallığına etkisi nedir?

Bu sorular ile ilişkili olan çalışmalar ve kuramlar derlenmiştir. Literatür çalışmasında psikanalitik alandan konular ele alındığı için Ayrılma Bireyleşme, Çift Oyunsallığı, Oyun, Oyunsallık anahtar kelimeleri baz alınarak alanyazın taraması yapılmıştır. Bu kelimelerin kombinasyonları ile yapılan araştırmada araştırmalara ve metinlere bakılmış başlık ve özetleri gözden geçirilmiş ve Ayrılma Bireyleşme Kuramı ile oyun kavramı dışında yapılan kuram ile ilgili araştırmalar dışarıda bırakılmıştır. Her ne kadar kuramı ve oyun kavramını açıklamak için yaş aralığı konulmamış olsa da araştırmanın yoğunluğu romantik ilişki ve yetişkinlik üzerine olmuş, araştırmaların çoğunluğu bu alanda derlenmiştir.

Çalışmaların çoğunda olduğu gibi, mevcut projenin bazı sınırlılıkları mevcuttur; psikanalitik ekol tabanlı ilerleyen bir literatür çalışması olması, kategorizasyon için daha önce yapılan nicel çalışmaların yetersizliği ve zaman kısıtlaması nedeni araştırma bulguları genelleneme yerine öneri olarak sunulmuştur. Yine de, bu öneriler dikkatle yorumlanmalı ve belirtilen sınırlamalar akılda tutulmalıdır.

Araştırmada çoğunlukla oluşturulan kuram ve açıklamaları ele alınmış devamında yapılan, nitel çalışmalar yoğunlukta olmak üzere nicel çalışmalar da eklenmiştir. Taramada araştırmalar için APA Psycnet, Research Gate, Google Scholar, Dergipark, Taylor and Francis Online veri tabanları kullanılmıştır.

Elde edilen verilerle bu alanda gelecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

1. AYRILMA BİREYLEŞME SÜRECİ

Ayrılma Bireyleşme kuramı tarihi önemi açısından Freud'un düşünceleri ve günümüz psikanaliz akımlarında terimleri arasında bir köprü görevi görmüştür. Nevrozun kişilik bozukluğuyla çeşitlendiği modern zamanda Oedipus Dönemi "Yeniden Yakınlaşma" olarak daha çok kullanılır olmuştur. Kuram kendi içinde eleştirilerle birlikte Mahler sonrasında da gelişim göstermiştir. İlişkisel psikanalizin gelişimi ile birlikte Mahler'in normatif olarak ele aldığı herkesçe yaşanmış varsayılan krizleri ancak bağlamındaki aksaklıklar ve sorunlarla birlikte kriz olarak ele alınabileceği düşünülmüştür (Kohut, 1984).

1.1. Çocukluk Döneminde Ayrılma Bireyleşme

1.1.1. Ayrılma Bireyselleşme Öncesi

Mahler ve arkadaşları (2012) tarafından açıklanan süreçte bebek yürümeye başladığı an (söz öncesi döneme denk gelir) anneden ayrı oluştaya hazır olmadığı için panik yaşar. Ayrıca bu durumda ötekini yardımcı olarak kullanamaz ve böylece psikolojik gelişiminde kırılgan bir hale gelir. Ayrı oluşun farkındalığına eşlik eden bu tepki kuramın oluşumunda bu evrenin odak haline gelmesine neden olmuştur. Mahler ve arkadaşları (2012) bebeklerin devinim-jest davranışları üzerine yaptıkları gözlemlerle bu döneme dair formülasyonların oluşumu sağlandı. Bu formülasyonlar ile kuramın temeli atılmış oldu.

Bebeğin deneyimlerinde yer alan birincil sevgi nesnesinin perspektifinden, bir gerçeklik dünyasından ayrı ve onunla ilişkili olma hissiyatının oluşum sürecine ayrışma bireyleşme süreci olarak tarif edilmiştir. Temel olarak bu süreç dört ve beşinci ayda başlayıp otuz ile otuz altıncı ayda sona erer. Tanımın içindeki iki kavram bize ayrı farklı biçimlerde ilerleyebilen gelişimleri ifade etmektedir: Ayrılma çocuğun ortakyaşamsal birleşme durumundan çıkmasını ve bireyleşme de kendiliği ayırt edici özelliklerin üstlendiğini gösterir (Mahler ve ark., 2012).

Ayrılma bireyleşme dönemi her ne kadar belli zaman aralıklarıyla gösterilse de hem bu evreyi hem de diğer dönemlere etkisini anlayabilmek için öncesi döneme ve sonraki yaşama evrelerindeki etkilerinin açıklanması gereklidir.

1.1.1.1. Normal Otistik Evre

Bu evrede yenidoğan için doğuştan gelen yanıtızlığın etkisi ile uyarıların etkileşimi diğer evrelere göre daha azdır. Psikolojik ihtiyaçlardan ziyade fizyolojik ihtiyaçlar ön plandadır. Yaşamın ilk haftalarından oluşın bu evre birincil narsisizm evresi olarak da bilinir. Bebek gereksinimlerini kendi halledemez ve doyumunun başkası tarafından karşılandığını belli belirsiz fark eder. Bu nedenle aşamaya koşullu varsanısal tümğüçlölük de denilir. Otistik evredeki görev fizyolojik mekanizmalarla yeni rahim dışı çevrede dengenin sağlanmasıdır (Mahler ve ark., 2012).

1.1.1.2. Ortakyaşamsal Evre

Bebeğin dışarı atma faaliyetleri (hoşnutsuzluğu gösteren davranışlar) ve anne bakımının getirdiği doyum bebekte deneyimleri iyi/haz veren ve kötü/acı veren olarak ayrılmasına neden olur. Mahler ve arkadaşları (2012), ikinci aydan itibaren doyuran nesnenin fark edilmesiyle bebeğin anne ve kendisini ikilli ayrılmaz bir tümğüçlü sistem olarak gördüğünü ve normal ortakyaşamsal evrenin başladığını söylerler. Bu evrede duyusal-algısal çevreye yatırımların artması ile otistik kabuk çatlamaya başlar. Aynı zamanda bebek anneye mutlak bir bağlılık sergilerken anne için aynı şey söz konusu değildir. İlk başlarda iç ve dış bebek tarafından farklı algılanır; anne ile kaynaşmışlık söz konusudur. İçeriden veya dışarıdan gelen sıkıntılar bu ikili ortaklığın dışına yansıtılır. Söz konusu ortaklıkta farklılaşmamış benliğe yapılan yatırım otistik evredeki içgüdüsel uyarı engelini geçer ve bebeği gerilim ve travmalardan korur. Bu fiziksel iki bireyin ortak sınırları olan bir bütünlüğe sahip olduğu sanrısı psikotik durumlarda benin gerilediği mekanizmadır. Daha sonrasında gereksinimler bir dilek olarak görülürken, ileride de nesneye yönelmiş özlem duygusu haline gelir. Bebeğin kendini koruma işlevinden yoksunluğu nedeniyle bu süreçte annenin bakımı haricinde coşkusal ahengine de ihtiyaç duyulur. Bebeğin uyum göstermesini sağlayan farklılaşma bu bağımlılık bağlamında gerçekleşir. Ortakyaşamsal kalıp içinde beden imgesi de oluşmaya başlar; çevrenin duyu-algısal yatırımına geçiş yapılması beden benliği oluşumunun önemli bir adımıdır. Ayrıca duyusal-algısal organın gelişimi nesne dünyası ve ben arasındaki sınırları belirler. Süreç içindeki ortaklığın temel görevi; yapılandırıcı süreçleri organize ederek deneyimin bağlantılandırılmış çerçevesini oluşturmaktır.

Böylece bebek artık tam olmasa da iç ve dıştan gelen uyaranlara farklı tepkiler vermeye başlar ve anne bireyleşmenin ortakyaşamsal örgütleyicisi veya psikolojik doğumun ebesi olarak görülür (Mahler ve ark., 2012). Annenin yeterince iyi tutma davranışı ve bebeğin alma yetileri etkileşim örüntülerinin uyuşmasını sağlar ve çocuk için psikofizyolojik bir denge oluşur (Winnicott, 1956).

Normal otizm ve normal ortakyaşam sağlıklı bir ayrılma bireyleşme için şarttır. Bu evreleri ilkin nesnesiz, ikincisini nesne öncesi olarak adlandırabilir. Zaman içerisinde yapılan araştırmalarda bebeğin normal otistik ve normal ortakyaşamsal evrelerdeki gelişimlerin kuramdaki gibi net çizgilerle yaşamadığı ve doğumdan itibaren ilişkisel olduğu söylenmiştir (Stern ,1995).

1.1.2. Ayrılma Bireyleşme Evresine Giriş

1.1.2.1. Farklılaşma ve Beden İmgesinin Gelişimi

Dört ve beşinci aylarda ortakyaşamsal kendilik artık anneye aşinalık kazanmıştır ve bebek anneye doğru olan özel bağın oluştuğunu gösteren bir gülümseme tepkisine sahiptir.

Bu süreci Mahler ve arkadaşları (2012) “Yumurtadan Çıkış” olarak adlandırır. Uyku durumları azalan bebeğin algı-bilinç sisteminin görece değişimi söz konusudur. Anne figürüne olan odağın yanında artık anne ile ilgili iyi ve kötü deneyimler artmıştır. Bir diğer yandan buradaki farklılaşma yumurtadan çıkmaya benzetilir, çünkü bebek artık uyumadığı tüm süreçte tetik halde duyum becerisine sahiptir. Altıncı aydan itibaren annenin saçını çekme, annenin ağzına yiyecek tıkama gibi anneye göre biçimlenmenin zıttı deneyler başlar. Bu deneylerde bebeğin kendi bedenini anneden ayırmaya çalıştığı gözlemlenmiştir. Yedinci aya doğru bebek gözle keşifleri arttırmaya başlarken hala edilgin oyunlara ilgi gösterebilir. Bu yapılan keşiflerle tanıdık olanla tanıdık olmayanı sınama daha bilişsel hale gelir. Annenin yatıştırma ve uyarma örüntüsü bebek tarafından özümsemiş ve bir geçiş örüntüsü haline gelmiştir. Sekizinci ay ile birlikte bebek annenin özelliklerine dikkat ederek anneyi ve anne olmayanı ayırtmaya başlar. ”Anne olmayan” ile karşılaşmada, önceki dönemler uygun bir şekilde geçirilmişse, bebek yabancıyı hayret ve merakla inceler . Buna karşılık diğer dönemlerde sorunlar yaşanmışsa bebekte ayrılık kaygısı

gözlemlenebilir. Ek olarak çocuğun birey olarak doğuşu annenin verdiği cevaplarla şekillenir. Anne çift değerlilik, müdahalecilik veya boğuluculuk gibi bilinçdışı reaksiyonlar verirse farklılaşmada sorunlar yaşanabilir. Ortakyaşamsal süreçte anne bebek birlikteliğinin getirdiği koruyucu çeper hem farklılaşma sürecinin zamanını etkiler hem de kişilik örüntülerini etkileyen davranış paternlerini şekillendirmede etkili olur. Ortakyaşamsal ve farklılaşma evrelerinin düzgün ilerleyişi, bebekte gerilimi azaltacak olan anneyi güvenli bir halde bekleyebiliyor olmaları ile gözlemlenebilir (Mahler ve ark., 2012).

1.1.2.2. Alıştırma

On ay civarında geçilen ve farklılaşma evresi ile iç içe olan bu dönemi Mahler ve arkadaşları (2012) iki kısma ayırır: İlk alıştırma evresinde adımlama veya tırmalama gibi eylemlerle bebek anneden fiziksel olarak uzaklaşma çabası içindedir. İleriki zamanda ise bebek edindiği görünür bir ayırt edebilme özelliği ve dik yürüyebilme ile asıl alıştırma evresine geçer. Farkındalık ve bireyleşme için bu süreç; bedensel farklılaşma, anne ile özel bağ ve özerk ben gelişim aşamalarını içerir. Bu önemli adımlar bebeğin ilgisinin ilk olarak cansız ve sonrasında canlı nesnelere geçmesinde yardımcı olur ve bebek bunları geçiş nesnesi olarak kullanılabilir hale gelir.

İlk alıştırma evresinde devinim sistemi yetenekleri çoğalır ve bebek artık anneye uzak veya yakın durmada karar verebilir ve duyularla daha çeşitli bir dünya keşfedilebilir. Bu keşif esnasında annenin çocuğa görsel ve işitsel ulaşılabilir uzaklıktaki çocuğun ihtiyacını karşılayabilme hali bu dönem için çok önemlidir. Dik yürüyebildiği süreçte bebek artık alıştırma evresinin odağındadır; ortaya çıkan keşif ihtimalleri ile kendi vücuduna ve genişleyen dünyasının hedeflerine narsistik bir yatırım yapmaya başlar. Çarpma ve düşmeler önemsizleşir ve anneyi ikame eden kişiler daha kolay kabul edilebilme ihtimali ortaya çıkar. Küçük nesne yitimi tehditlerini keşfettiği zevklerle telafi etmeye çalışılarda kararına denilen performanslarının azaldığı, içe yoğunlaşmış dikkat durumuna girerler. Kararına durumu önceki dönemlerin nasıl geçtiğine göre çeşitlilik gösterir (Mahler ve ark., 2012).

1.1.2.3. Yeniden Yakınlaşma

Bu dönem Mahler ve arkadaşları (2012) tarafından ayrılma bireyleşme sürecinin kritik noktası olarak ele alınır. Bebeğin anneye bağımlılık ve anneden kopuş arasında yaşadığı savrulma çatışma olarak varoldukça kişi kendisi ve dünya hakkında tutarlı bir duruş sağlayamaz. Bu yüzden yeniden yakınlaşma bebeklikte yaşandığı gibi, ergenlikteki krizlerler ve yetişkinlikteki yaşam olaylarıyla (evlilik, meslek, ölüm vb.) tekrar yaşanır.

Fiziksel hareketlilik ve bilişsel yetilerin gelişmesi ile ayrı olmanın farkındalığı bu dönemde artmış ve keşfetme sürecindeki engellemelere dair duyarsızlık azalmıştır. Keşfetmeye başlamış olan çocuk 24. aya doğru önündeki engellerle karşılaşmaya başlar, böylece bütün dünyanın ayakları altında olmadığını ve kendi başına olduğunu anlamaya başlar. Alistırma evresinde kısmen askıya alınan anneye yakınlaşma ihtiyacı artık bu evrede bebeğin yürüyebilen bir çocuğa dönüşmesiyle ayrılık kaygısı olarak daha baskın şekilde ortaya çıkar. Çocuk annenin nerede olduğu ve ne yaptığıyla ilgilenme artışı ile etkin bir yaklaşma davranışını gösterirken aynı zamanda yutulma korkusu ile anneden hızla kaçınmaya çalışır. Eş zamanlı olarak nesnenin ruhsal temsilleriyle kendilik nesnelere arasındaki ayrım artar ve ilk zamanlarda yakınlaşma ihtiyacı nesne yitimi korkusu ile ilintili iken ileriki zamanlarda nesnenin sevgisini yitirme korkusu olarak değişir. Buradaki bireyselleşme adımlarının farkındalığı ile çocuk anneden ayrı oluştiren için her türlü mekanizmayı feda eder. Lakin bu direnç yeniden ikili birlik oluşmaz ve çoğu zaman anne ile kavgalardan oluşan “yeniden yakınlaşma krizleri” ortaya çıkar. Bu süreçte çocuğun işlevsel bir özerk benliğe ulaşması için annenin coşkusal ulaşılabilirliği esastır. Nesne libidosunu sağlayabilecek ulaşılabilir bir tutumla keşifleri paylaşan, oyuncu bir yana sahip olabilen ve çocuğu bağımsızlığa doğru destekleyici bir teşvikte bulunabilen annenin varlığı ileriki zamanlarda çocuğun düşünce süreçlerinde gerçeklik ile başa çıkmasında kolaylık sağlar. Lakin annenin coşkusal açıdan daha az ulaşılabilir oluşu, geçirilen dönemlerin işlevsiz olacak derecede kısa sürmesine ve anne ulaşılabilirliğinden emin olmak için kendiliğe yatırılacak libidonun bu çabaya harcanmasına neden olabilir. Mahler ve arkadaşları (2012) bu evreyi temel olarak iki bölüme ayırır :

Yeniden Yakınlaşmanın Başlangıcı

Kuramın perspektifinden 15. ay civarında çocuk anneyi sık sık dönülebilen bir yer olmaktan ziyade yaşantılarını paylaştığı bir kişi olarak görmeye başlar. Çocuk anneye yaşadığı zevki paylaşmak için nesnelere anneye götürme, sözcüklerle veya jestlerle anıları anlatma çabası içine girer. Farkındalığın başlamasıyla çocuk, artık anne ile isteklerinin aynı olmadığını kavrar. Haz kaynağı cansız nesnelere keşfetmekten toplumsal etkileşime kayar, bu sırada çocuk annenin farklı olması diğer çocukların da farklı olduğunu kavramaya başlar. Aynı zamanda anne ile özdeşleşme isteği gibi çocuk arkadaşlarını aynalayarak, taklit ederek onlarla özdeşleşmeyi isteyebilir ve bu hedefe ulaşamadığında öfke ve saldırganlık gösterebilir. Eş zamanlı olarak cinsel farkındalık keşfedilir ve beden özerkliği talep edilir. Toplumsal genişleme ile baba ortakyaşamsal bütünü bir parçası olmamakla birlikte sevgi nesnelere dahil olur ve çocuk baba ile vakit geçirmek ister.

Çocuk bu süreçte anneyi hem görmek ister hem de kendi uğraşının bölünmemesini talep eder. Anne yokluğunda ise çocuk annenin ikameleriyle simgesel oyunlar oynayarak bu durumu telafi etmeye çalışır. Oyuncak bebek gibi oyunlarda anne veya baba özdeşleşmesiyle nesne temsilleri içselleştirilmesine başlanır. 17 ve 18. aylarda ayrı oluşun pekişmesi ile çocuk öfke nöbetleri yaşar. Bu durum anneden başka birisinin çocuk için önem taşımaya başlamasından (bağlılık çatışması) ve bu ilişkinin anne ile kurulan kadar özel olmamasından kaynaklanır. Çocuk aynı zamanda istek ve ihtiyaçlarını söz veya jest ile talep etmeye başlar, böylece devinimsel tür harici başka şekilde ilgi kazanabilmeyi öğrenmiş olur (Mahler ve ark., 2012).

Yeniden Yakınlaşma Krizi

18 ay civarında gelişen hızlı özerklikle birlikte kendine yetebilirliğin imkansızlığını fark etmeye başlamasıyla, çocuk ayrı ve tümgüçlü olma arzusu ile annenin ihtiyacı yerine getirmesi isteği arasında kalmıştır. Bu durum çift değerlilik olarak ifade edilen anneyi itme ve ona yapışma davranış örüntüsüne neden olur. Öfke krizleri, anneyi kendisinin bir uzantısı olarak kullanmak, önceki dönemdeki arkadaşlarını yabancı görme ve oyuna katılmadaki kararsızlıklar bu dönemde görülen

tipik davranışlardır. Yaşanılan duyguların farklılaşmasıyla çocuk başa çıkma gereksinimlerini farklı türden davranışlarla ortaya koymaya başlar. Ayrı oluşun ve zedelenebilir olma halinin farkındalığıyla çocukta akranları arasında eşduyum yeteneği gelişir. Bu dönemdeki ayrılma tepkileri, her ne kadar annenin geri döneceği artık bilişsel olarak kavranmış olsa da, vedalaşma sürecindeki zorluklardan oluşur. Bu zorluklar depresif bir ruh hali veya kendini uzun süre oyuna kaptırma olarak gözlemlenebilir.

Annenin yokluğunda çocuk için öteki, iyi anne imgesini kendi yıkıcı öfkesinden ayırmak ve öfkenin hedefini değiştirmek için, ortakyaşamsal bir anne ikamesi olarak görülebilir. Aynı zamanda bölme mekanizmalarının çeşitlenmesi, çocukta ötekini farklı algıladığı durumlara yol açar; çift değerli şekilde yaklaşan davranışlar veya kötü anne yerinde beceriksiz olarak görmek gibi. Geçiş etkinlikleri diye adlandırılan anne ile çocuk arasında köprü oluşturan, annenin oturduğu sandalyenin sahiplenmesi veya öykü okumaları gibi, nesne ve aktiviteler ortaya çıkabilir.

Bu süreçte çocuk edilgin bir şekilde bırakılmaktan hoşlanmıyor olsa da aynı zamanda anneyi kendi girişimleriyle bırakmayı gitgide yapabilmeye başlar. Zamanla öteki çocuk için anne ikamesi yerine en uygun şekilde ulaşılabilir yetişkin konumunu alabilir. Özellikle 21. ay sonrasında değişimler bireysel olarak çeşitlilik gösterir. Bireyselliği keşfetme sürecinde cinsiyet farklılıkları gözlemlenebilir; erkeklerde erken anatomik cinsel farkındalıkla birlikte genişleyen dünyada keşif için daha çok hevesli iken kızlarda anneye yakınlık talebi ,cinsel farkındalığın keşfiyle annenin suçlanması ve buna rağmen çift değerli biçimde ona bağlı kalmasıyla, daha fazla olabilir.

Bu dönemde ortakyaşamsal tümgüçlülükten vazgeçiş ve beden imgesinin farkındalığı ile annenin tümgüçlülüğüne olan inanç sarsılır. Aynı zamanda nesne sevgisi yitimi korkusuyla ebeveyn taleplerinin içselleştirme süreci ve üst benlik oluşumu başlar. Anneye yöneltilen çocuğun tümgüçlü uzantısı olma zorlantısının ve nesne dünyasının bölünmesinin aşırı düzey hali yetişkinlikte sınır durum aktarımı özelliklerinden sayılmaktadır. Klinik alanda incelendiğinde bu evredeki sıkıntılar nesne sürekliliği, travmaların niteliği ve niceliği, olası şok travmaları, hadım edilme

kaygısının derecesi, oedipus kompleksi süreci ve ergenlikteki gelişim krizleri ile ilişkilidir (Mahler ve ark., 2012).

1.1.2.4. Bireyliğin Pekişmesi ve Coşkusal Nesne Sürekliliğinin Başlangıcı

Bu evredeki iki temel görev yaşam boyu sürecek bir bireysellik ve belli bir nesne sürekliliği olarak ikiye ayrılır (Mahler ve ark., 2012). Duygusal nesne sürekliliği geçmişte annenin olumlu içsel imgesinin varlığına bağlıdır. Yaşamın kabaca üçüncü yılında nesne sürekliliği; artık orada olmayan sevgi nesnesinin sürdürülmesinin yanı sıra, iyi ve kötü nesnenin bütünsel temsilinin oluşumunu da temsil eder. Bu bütünsellik saldırgan ve libidinal dürtülerin birleşmesini sağlayarak nesneye duyulan öfkeyi yatıştırır. Bu durum gerçekleştiğinde nesneye dair bir hayal kırıklığında, nesneyi reddedilmekten veya başka nesneyle değiştirmektense hala özlenebilir.

Süreç içinde, anne tarafından gereksinim geriliminin rahatlatması, sonra bu doyuruculuğun içselleştirilmesi ve iç temsilin anneye bilişsel olarak kazandırılması coşkusal nesne sürekliliği gelişiminde etkili iki önemli belirleyicidir. Böylece güvenilir içsel imge hoşnutsuzluktan bağımsız olarak istikrarını koruyabilir ve ilkel sevgi ilişkisinden yetişkinlikteki karşılıklı tavize dayalı sevgi nesnesi ilişkisine doğru geçebilir. Ayrıca çocuğun temel güven, anneye ve ötekine güven, iyi bir kendilik saygısı ve sağlam bir ikincil narsisizm geliştirmesini sağlar. Buna karşın önceki dönemlerde gereksinime uyum sağlayamayan bir annelik temsili söz konusu olduğunda çocukta duruma özgü olarak; kendi özerkliğine vaktinden önce güvenme, yoğun yaşanan gerilemeler veya çift değerlilik ile birlikte anne ile vedalaşmada zorlanmalar yaşanabilir (Mahler ve ark., 2012).

Bu dönem için Mahler ve arkadaşları (2012) jest ve mimiklerle birlikte dil gelişiminin süreç için büyük önem taşıdığını belirtir. Oyun artık daha çok gerçek hayattan izler barındırır, amaca yönelik yapıcı hal alır ve fantaziler ve rol yapımlar başlar. Zamansal ve mekansal ilişkinin de gelişmesiyle annenin gidiş gelişleri test edilir. Aynı zamanda yetişkin isteklerine karşı itirazlar artar ve bağımsızlık için henüz gerçekçi olmayan bir gereksinim görülür. Burada nesne temsillerinin açık ve net olarak kendilik temsillerini oluşturması kendilik kimliğinin oluşumunu

kolaylaştırır. İdeal durumlarda çocuk hemen doyum sağlanmasa da libidinal nesne yatırımının varlığını hisseder ve geçici yokluklarda coşkusal dengesini sürdürebilir (Mahler ve ark.,2012).

Bir diğer yandan sevgi nesnesinin coşkusal tutumunun güvenilmezliği veya müdahaleciliği arttıkça veya kestirilemez olursa kötü içe yansıtma ihtimali de artmış olur (Heimann,1966). Sonrasında bu kötü içe yansıtma ile özdeşleşme karışık hale gelir ve saldırganlık artar, böylece iyi kendilik temsilleri bu saldırganlıkla zarar görebilir (Mahler, 1971).

1.2. Ayrılma Bireyleşme Kuramı Hakkında Literatüre Kısa Bakış

1.2.1. Ergenlik Döneminde Ayrılma Bireyleşme

Ergenlik sona erene kadar kendilik ve nesne temsillerinin istikrar ve sağlam sınırlar kazanmadığı ve süreç içindeki ayrılma bireyleşme konusundaki zorlu yaşantılar ile depresyon ilişkisi alanyazında ele alınmıştır (Taşkın ve ark.,2009). Ergenlik dönemi süreç içindeki çocukluğa benzer özellikleri ile, kişilik organizasyonun kırılabilirliği ve psikik yapıdaki değişimlerde olumsuzluklar sonucunda patoloji gelişme durumu, ikinci ayrılma bireyleşme dönemi olarak ele alınır. Dönem içinde ayrı ve bireyleşmiş bir kendilik için aile bağımlılıklarının azaldığı belirtilmiş ,ancak bu süreçte sevilen ve nefret edilen içselleştirilmiş nesnelere kopulabilirse yeni sevgi ve nefret nesnelere bulunabildiği vurgulanmıştır (Blos,1967).

Lapsley ve Edgerton (2002)'ın genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada korkulu ve saplantılı bağlanma örüntüsüne sahip olanların güvenli ve kayıtsız bağlanma örüntüsüne sahip olanlara kıyasla ayrılma bireyleşme sorunlarının fazla olduğu ortaya konmuştur. Aynı çalışmada ergenlik dönemindeki kopabilme gelişimsel görevi için kaynaşma ve kopmanın istenmeyen sonuçlarından kaçınarak ilerleyiş gösterilmesinin gerekliliği ortaya konmuştur. Bir diğer çalışmada ise ergenlik içindeki her bireyselleşme adımının ayrılma sürecine denk düşmediği ve içsel anlamlar ve gelişimsel durum temel alınarak bireysel bakılmanın gerekliliği vurgulanmıştır (Pine ,1979).

Ergenliği aile ilişkilerini baz alarak daha yakından anlamaya çalışıldığında anne babadan kopmaya çalışma hali ve aynı zamanda ebeveynin etkisi altında kalmanın getirdiği durumlar gözlemlenmiştir (Öztürk,1998). Ego gelişiminin diğer ayrılma bireyleşme alt evreleri ile eşleşiyor olsada özellikle yeniden yakınlaşma alt evresinin ergenlikteki ego gelişim süreci için önemi vurgulanmıştır (Josselson,1980). Yakınlaşma aynı zamanda ilişkiler içerisinde bireysellik duygusu içermektedir. Bu yüzden psikolojik ayrılık, bağlanma süreci ve bireyselliğin gelişimi birlikte özömlenen süreçlerdir. Dolayısıyla ergen ve ebeveyn arasındaki ilişkide ergen farklılaşma eğilimi gösterirken iletişimi ve güveni sürdürebilmenin önemi vurgulanmıştır (Quintana ve Lapsley,1990).

Ayrılma süreci aileden ne kadar uzak durulduğuna göre ölçülecek bir süreç olmayıp, ev dışında ilişkiler kurmayı ve kendi kimliğini arama odağında özerk birey olma amacını taşır (Dinçel ve Hisli şahin , 2006). Bir diğer yandan içselleştirilmiş nesnelere olarak ebeveynlerin etkisi altında olan ergen ayrı bir birey olduğunu ispat etmek için başka ötekilerle iletişimi arttırma ve kendini tanıma çabalarına girer. Nesnelere oluşturduğu katı süperego etkisi ile başa çıkmasında ergenin benlik saygısı ve genel ruh durumu arasında denge kurabilmesi süreç için önemli olduğu belirtilmiştir (Atak, 2011). Blos (1979) buradaki bireyleşme sürecinde içselleştirilmiş nesnenin dışarı atılmasını “simbiyotik zardan kurtulma” olarak adlandırır. Çocuklukta ie alınan anne baba figürlerinin bu süreçte dışa atılması gerekir (elen,2007 akt. Özden, 2013).

Ebeveynler açısından bakıldığında; Levy ve arkadaşlarının (1998) yaptığı çalışmada destekleyici ebeveyn figürleri ile bağlanmada bireyleşmenin olumlu yaşandığı görölmüştür. Quintana ve Lapsley (1990)'in yaptığı araştırmada ise kontrol odaklı ebeveynlik ile bireyleşme arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuş ve ebeveynlik tarzının bireyselleşmenin ve ego kimliği oluşumunda etkili olduğu belirtilmiştir.

Ayrılma bireyleşme kuramı ergenlik dönemi için ayrışmanın önemini vurgulamış da olsa günümüzde bu teori farklı değerlendirilmektedir. Farklı olarak patolojik ve patolojik olmayan aileler olarak ikili kategorizasyondan kaçınılmış ve

asil olan ayrışma vurgusu yerine karşılıklı bağımlılığın geliştirilmesi ve detaylandırılması olarak ele alınmıştır (Galatzer-Levy ve Cohler ,1993).

1.2.2. Yetişkinlik Döneminde Ayrılma Bireyleşme

Mahler tüm yaşam sürecinin kayıp simbiyotik anneden uzaklaşma ve onu içe yansıtmadan oluştuğunu söyler. Mahler ve Calvin Settlage yetişkinliği ayrışma bireyselleşme sürecinin üçüncü bireyselleşme basamağı olarak ele alırlar. Settlage tarafından geçmiş süreçteki psikoseksüel aşamaların nasıl geçtiğinin, kök aileden yeni kurulan aileye kademeli geçişin ve toplumsal değişimler içinde kuşaklararası uyumun bu süreçte önemli olduğu vurgulanmıştır (Colarusso, 1990). Bu nedenle ayrılma bireyleşme dönemi yaşantısı yetişkin için ilişkilerdeki yakınlık ve uzaklık anlayışını belirleyen bir faktör olup aile içindeki bireylerin bu dönemdeki deneyimleri yaşam olaylarını etkilemektedir.

Alanyazında yaşamın duygusal açıdan önemli anlarında (emeklilik, evlilik vb.) kendiliğın ve nesne temsillerinin değişime uğrayabileceğini söylenmiştir (Strenschein, 1973). Yetişkinlikte nesne bağları gittikçe daha kompleks bir hal alır , bu süreç Colarusso (2000) tarafından erken (20-40), orta (40-60) ve geç yetişkinlik (60 yaş üstü) olarak kategorize edilmiştir. Aynı zamanda yetişkinlikte bu süreçlerde yaşamın ilk üç yılındaki ayrılma bireyleşme süreçlerinin aynısının deneyimlendiğini vurgulamıştır. Bu nedenle yetişkin psişesini ilişkilerinin yakınlığı uzaklığı açısından ve yaşanan duygusal ve gelişimsel (cinsellik,oyun vb.) konularıyla birlikte değerlendirilmelidir.

Erken yetişkinlik dönemi ayrışma kapasitesinin artması ve dönemin getirdiği görevler açısından tanımlanabilir. Özellikle birincil nesnelere dışında ötekilerle yaşanan ilişkiler, meslek ve eğitim deneyimleri ve yaşlanma belirtileri bu dönemde kendiliğın ve ötekini tanımlayan yaşantılardır. Orta yetişkinliğe geçiş yaşlanmanın artması ve kayıpların yaşanmasıyla tanımlanabilir. Aynı zamanda hastalıkların artışı ve meslek hayatında güç kaybı gibi yaşantılar zamanın kısıtlı olduğu farkındalığını artırır. Geç yetişkinlikte ise terk edilen konumdan terk eden konuma geçiş yapılarak artık bu süreçte birey sonun kabulüyle çevresiyle iç içe olma isteğinde olur (Colarusso,2000).

Başka bir araştırmada ise orta yaş yetişkinlik için ayrılma bireyleşme gelişimsel görevleri şu şekilde ele alınmıştır: Yaşlılığın kabullenilmesi, zamanın kısıtlı olduğunu kabullenme, yetişkin çocukları yeni aile dönüşümüne hazırlamak, büyükanne ve büyükbaba olma, yaşlanın ve ölen ebeveynlere bakma, işyerindeki yetkiyi sürdürme ve bırakma, dostluklar kurma ve sürdürme (Anđelković,2015). Yetişkinlik sürecindeki çevresel sorunlar da ayrılma bireyleşme dönemini etkilemektedir.

Yapılan araştırmalarda yetişkinlik sürecinde yaşanan ekonomik zorlukların ayrılma bireyleşme dönemindeki zorlukların etkisini arttırdığı söylenmektedir (Thönnissen ve ark., 2006, 2008). Ayrılma bireyleşme dönemindeki yaşantıların yetişkinlik dönemindeki etkisi genel olarak patolojik durumlarda vurgulanmaktadır.

1.2.3. Ayrılma Bireyleşme Süreci ve Psikopatoloji

Erken dönem ayrılma bireyleşme sürecindeki problemlerin yaşam boyu etkisinin kişilik bozukluklarına ve ilişkisel süreçlerde problemlere yol açtığı alanyazında vurgulanmıştır (Mahler ve ark., 2012; Pine,1979). Pine (1979) çocuk, ergen ve yetişkin hastalarla yaptığı çalışmada ayrılma bireyleşme sürecinde bozulmaların etkisini değerlendirmiştir ve düşük düzey patolojiyi tanımlamak için “farklılaşmamış öteki (undifferentiated other)” kavramını kullanmıştır. Farklılaşmamış öteki kendilik ve öteki arasındaki iç içe geçme halindeki paniği ve anormal gelişimi içerir. Yüksek düzey patoloji tanımı ise “farklılaşmış öteki (differentiated other)” olarak tanımlamış ve burada ikircikli veya arzu tabu çatışmalarından bahsetmiştir. Kişinin yaşadığı yalnızlıkla başa çıkmada zorlanması veya ötekini kontrol etme çabası yüksek düzey patoloji altında değerlendirilebilir (Pine,1979).

Kişilik bozukluğunda bireyler yıllar önceki bozulan içsel dengelerini, nesne sürekliliğindeki başarısızlık durumunda ortaya çıkan optimal uzaklığın sağlanamaması, sağlamaya çalıştıkları belirtilmiştir (Akhtar, 1994). Ayrıca ayrılma döneminde yaşanan bir kayıp depresif dinamiklerin yerleşmesine neden olabileceği de alanyazında vurgulanmıştır (McWilliams, 2011). Başka yapılan çalışmada sorunlu ayrılma bireyleşme süreci sonucu başkalarına aşırı derecede yakınlık arama eğilimi

“işlevsiz bağımlılık” veya her türlü bağlantılı olmaktan kaçınma eğilimi “işlevsiz bağımsızlık” olarak adlandırılıp, her iki durumun da depresif semptomlarla ilgili olduğu ve işlevsiz bağımlılığın ayrıca DSM perspektifindeki anksiyete bozukluğu ile güçlü ilişkisi bulunmuştur (Kins ve ark., 2012). Bir diğer araştırmada ise ayrılma bireyleşme dönemi sorunlarının kayıp sonrası uyum süreci üzerinde de olumsuz etkileri olabileceği söylenmiştir (Cesur Soysal, 2021).

Kins, Soenens ve Beyers (2012)’in yaptığı çalışmada bireyin ebeveynlerinin bağımlılık odaklı kontrol edici olmaları; ayrılık kaygısı ve yaşanan ayrılma bireyleşme sorunları arasında ilişkisellik açıklanmış ve ebeveynlerin yitimi halinde de bu durumun etkisinin devam ettiği belirtilmiştir. Başka bir çalışmada ise düşük seviyedeki işlevsel olmayan bağımlılık ve bağımsızlık sahip kişilerin ayrılma bireyleşme sorunlarının da düşük olduğu gösterilmiştir (Kins, Beyers ve Soenens, 2013).

Borderline kişilik bozukluğunu ile şizofreninin karşılaştırıldığı bir çalışmada ayrılma bireyleşme sürecindeki temaların borderline grubunda daha yoğun yaşandığı ve borderline kişilik bozukluğuna sahip kişilerde tespit edilen kişilerarası işlevsellikte, davranışta ve duygulanımdaki bozulmaların ayrılma bireyleşme dönemi ve önceki dönem gelişimsel görevler ve çatışmalarla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Coonerty, 1986). Başka bir araştırmada ise yeme bozukluklarının varlığı ayrılma bireyleşme süreci ile ilgili yaşanan patolojilerle ilişki olduğu bulunmuştur (Marsden ve ark.,2002).

Lapsley ve Stey (2010)’in yaptığı araştırmada klinik açıdan sınır kişilik, narsisistik kişilik gibi alanların ayrılma bireyleşme sürecindeki sorunlardan etkilenebileceği belirtilmiştir. Ayrıca ayrılma bireyleşme sorunlarının depresyon dahil olmak üzere somatizasyon, kişilerarası duyarlılık ve kaygı gibi psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Lapsley, Aalsma ve Varshney, 2001). Ek olarak bileşik deri hastalığı ve ayrılma bireyleşme dönemi sorunları arasında da ilişkisellik bulunmuştur (Kızılkaya, 2018).

1.3. Ayrılma-Bireyleşme Kuramının Romantik İlişki Bağlamında Değerlendirilmesi

Alanyazına bakıldığında; çocuklukta yaşanan duygusal deneyimlerin yetişkinlikteki ilişkilerin yordayıcısı olduğu söylenmiştir (Collins ve Read, 1990). Ebeveyn çocuk ilişkisine en yakın ilişkinin romantik ilişkiler olduğu vurgulanmıştır (Dicks, 1963). Aynı zamanda karşılıklı bağımlılık ve bağımsızlık kavramları aynı zamanda sosyalleşme bağlamında incelenen kavramlar olup, birleşme ayrışma süreçleriyle de ilişkilidir (Kağıtçıbaşı, 2000). Çocukluk dönemindeki içe alınan nesnelere şekillenen temsillerin varlığı yetişkinlikteki romantik ilişkide yeniden canlanmaktadır (Zosky, 1999). Katz (1981) ise yaptığı araştırmada ayrılma bireyleşme sürecindeki ebeveyn çocuk ilişkisinin romantik ilişkiler üzerinde etkisi olduğu belirtilmiştir. Ebeveyn çocuk ilişkisinde yaşanan sorunlar ileri zamanda bireyde evlilik çatışması veya anlaşmazlık olarak yüze çıkabilmektedir.

Ayrışma bireyleşme dönemi ve romantik ilişkiler arasındaki bağ o kadar güçlüdür ki yapılan başka bir araştırmada yetişkin kişinin edindiği romantik ilişki içinde simbiyotik bağ gibi ayrılma bireyleşme sürecinin dönemlerinin tekrar yaşanmasıyla yeni sevgi nesnesi ile yeniden içselleştirme ve özdeşleşme yaşanabileceği vurgulanmıştır (Gilfillan, 1985). Ayrıca Saraiva ve Matos (2012)'un yaptığı çalışmada ise cinsiyet rollerinin ayrışma bireyleşme döneminde benlik gelişimini etkilediği, bu nedenle ilişki içindeki yakınlıkta ve özerklikte cinsiyet farklılığı olduğu vurgulanmıştır. Erkeklerde ilişkisel özerklik kapasitesi babayla olan ilişki düzeyine bağlı olduğu ve birçok kültürde erkeğe bağımsızlığın yakınlıktan daha önemli olduğu öğretisinin bu süreci etkilediği, bu nedenle erkeklerde ilişki içinde benliğin yeniden ilişkisel olmasına izin verecek olan yakınlık kapasitesini etkileyebileceği söylenmiştir. Ek olarak çalışmada romantik ilişkilerin uzunluğu arttıkça ayrışma bireyleşme sürecinde oluşan ayrılma anksiyetesinin azaldığı belirtilmiştir.

Levitz-Jones ve Orlofsky (1985)'nin üniversite çağındaki genç kadınlarla yaptığı çalışmada psişik bağımsızlığı elde edebilmiş bireylerin ilişkilerinde hem kendisinin hem de partnerinin bireyselliğini koruyabilen bir yapıda olabilecekleri, bir diğer yandan geçmiş deneyimlerinde sıkıntı yaşayan bireylerde ise terk edilmeye

yönelik korkulara, bağımlılık-bağımsızlık ve yakınlık-mesafe çatışmalarına sahip olup bu durumların sevme kapasitelerini engelleyebileceğini belirtilmiştir. Başka bir çalışmada ise algılanan anne bakımı ve ilişkideki yakınlık korkusunun arasındaki nedensellik vurgulanmıştır (Llyod ,2011).

Genç yetişkinlerin çift uyumları ve gelişim özelliklerinin ilişkisine bakıldığı bir araştırmada; ayrılma bireyleşme dönemindeki olumlu yaşantılarla evlilikte çift uyumu arasında pozitif bir ilişkisellik olduğu gösterilmiştir (Özden,2013). Bir diğer yandan Cantor (1982)'a göre boşanma sürecindeki farklılaşma gibi nedenlerin ayrılma bireyleşme sürecinin etkisi olduğunu görmek mümkündür.

Alanyazında ayrışma bireyleşme sorunları arttıkça, erkekler tarafından uygulanan aile içi şiddetin arttığı (Zosky, 2006) ve kıskançlığın yaşanan sorunlarla ilintili olduğu (Göral Alkan, 2010) gösterilmiştir. Başka bir çalışmada başarılı olmayan ayrılma bireyleşme süreci nedenli bireysellik hissiyatına sahip olmamanın ilişkide bağımlı bir örüntüye yol açabileceği vurgulanmıştır (Altman, 1977). Akhtar (1994) ise kendiliğin düzenlenmesi ve öteki ile optimal uzaklığın sağlanması için nesne sürekliliğinin gerekli olduğunu göstermiştir.

2. Oyun ve Çift Oyunsallığı

2.1. Oyun ve Oyunsallık

Oyun ,Schwarz ve Braff (2011) için, çeşitli duyguları barındıran, yenilik, kaygısızlık, işbirliği, mizah, risk alma, güven, kırılabilirlik ve yaratıcılık içeren; esneklik, kişilerarası bağlantı ve neşe üreten davranış yelpazesidir. Solnit (1987) bireyin uyumlu, beceri kazandıran ve yaratıcı bir ifade arayışında olduğunu ve oyunla birlikte çatışmalar, gelişimsel talepler, yoksunluk, kayıp ve özlemlerle başa çıkma tarzı geliştirdiğini vurgular. Bir başka çalışmada gençlikteki özelliklerin yetişkinlikte korunmasının kültürde, bilimde, buluş ve toplumun ilerlemesinde etkili görüldüğü için oyun burada kilit bir bileşen olarak değerlendirilmiştir. Bu uzun süren gelişim süreci (neoteni) ile serebellum kapasitesi ve nörogenez yaşam boyu devam eder ve yaşlılığa kadar sürekli öğrenme ve büyümeye izin verir. Öyle ki oyun yaratıcılığı ve değişkenliği getirdiği için oyunla birlikte bu süreç içinde ömür boyu süren bir gelişimden ve esneklikten de söz edilebildiği vurgulanmıştır (Gilead, 2015).

Oyunsallık kavramına bakıldığında Türkçede “-sal” eki ilişkili ve ait olmayı içerir ve oynusallık İngilizcedeki “Playfulness” kavramına denk gelmekte olup anlam olarak da oyuna dair her şey olarak tanımlanabilir (Hazar ve ark., 2017). Huizinga (1950) yaptığı kültürel araştırmasında oynusallığın hareket/eylem, ritmik hareket, sallanma, önemsizlik, karşılaştırma, ilahi, oyuncu dikkat, yarışma, eğlence, gülme, alay etme, eğlenceden oluştuğunu belirtmiştir. Başka araştırmalardaki tanımlara bakıldığında insanların durumları eğlenceli, entelektüel olarak teşvik edici veya ilginç deneyimlerine olanak tanıyan bireysel farklılıklar değişkeni olarak tanımlanmaktadır ve basitlik yerine daha çok karmaşıklığın tercih edilmesi ile ilişkilendirilmiştir (Proyer, 2017). Nayar-Akhtar ve arkadaşlarının (2011) perspektifinden oynusallık kendiliğindenlik, gerçeklik sınırlarının geçici olarak askıya alınması ve zevk almayı içeren, karşılıklı oluşan bir etkileşim örüntüsüdür. Ayrıca benlik saygısı oynusallığın bir yordayıcısı olarak değerlendirilip birey kendinden emin olduğu sürece başkası tarafından yargılanma endişesi olmadan oyuna katılmaya daha gönüllü olduğu gözlemlenmiştir (Aune ve Wong, 2002). Winnicott (1953) “ara deneyimleme bölgesi” ile oyunun önemini vurgular. Panksepp (1998) hayvanlar ve insanlar üzerinde yaptığı çalışmada oyunun toplumsal yapıların kurulumunda üremeyi kolaylaştıran ve sosyal becerilerin öğrenilmesini sağlayan yanı ile etkili olduğunu belirtmiştir.

Tanımlara bakıldığında oynusallık ve oyun kavramı patolojik süreçleri incelerken düşünce ve eylemi kapsayan ve ilişkisellik açısından değerlendirilmesi gereken önemli bir kavramdır. Oyun her ne kadar genellikle çocukluk bağlamında değerlendirilmiş olsada günümüzde her yaş içerisinde ayrı incelenmeye ve etkileri biyopsikososyal açıdan görülmeye başlanmıştır. Bu araştırmada ise oyun kavramı her yaş dönemi için incelenmiş ve oynusallık kavramı ise oyunun birey için bütünsel olarak bütün etkilerini kapsayan bir kavram olarak ele alınmıştır.

2.2. Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Oyun

Oyun çocuğun kendi gelişimini destekleyen ve yaşam kalitesini yükselten (Guitard ve ark., 2005), dünyayı keşfetmesinde yardımcı olan ve sorunların üstesinden gelebilmeyi deneyimlenebildiği en temel etkinliklerden biridir (Valentino ve ark., 2011). Erikson (1963) için oyun çocuğun travmatik olaylar içerisinde

hakimiyet kurabildiği bir olgu olarak görürken, Vygotsky (1976) ise oyunu çocuğun gelişim alanı olarak vurgulamıştır. Ek olarak başka bir çalışmada ise yaratıcılığın çocukların oyunlarında gözlemlenebildiğini belirtmiştir (Vygotsky, 2004). Ek olarak çocukluk döneminde oyunla birlikte ebeveynlerin çocuğun dünyasına katılım sağlayabildiklerini söylenmiştir (Plaut, 1979).

Alanyazındaki farklı kuramlara bakıldığında oyunun çocuk üzerinde dört alanda etkisi bulunduğu söylenmiştir: Biyolojik olarak rahatlama ve enerjinin salınması, içsel olarak beynin ve bedenin gelişiminde yardımcı olması ve sembolizasyon sürecindeki sorunların çözülmesi, kişilerarası ilişkilerde sosyal becerilerin gelişimi ve başarılı ayrılma bireyleşme sürecinde etkili olması ve sosyokültürel açıdan istenilen rollerin taklit edilmesinde etkilidir (Schaefer ve O'Connor, 1983, akt. Linden, 2003). Brown (2014) ise cinayet işlemiş çocuklarla yaptığı çalışmada %90 oranında oyun geçmişlerinin eksik veya tuhaf olduğunu gözlemlemiştir; bu nedenle çocukluktaki oyun eksikliğinin yetişkinlikte etkileri olduğunu vurgular. Ayrıca iç gerçeklik ve dış dünya arasındaki bir oyun türünün (rough and tumble play) her ne kadar şiddet içeren ve yetişkinler için endişelendirici yapısı da olsa çocuk bu deneyimle empatik olarak başkasının nasıl hissettiğini kavrayabildiğini vurgular.

Gelişimsel açıdan oyuna bakıldığında Parten oyunu altı aşamada incelemiştir: Katılımsız oyunda çocuk kendi bedenini keşfeden bir yerde iken izleyici oyuna geçtiğinde fiziksel benliğin farkına varmış ve oyuna cansız nesnelere eklemiştir, tek başına oyunda ise çocuk ötekilerini izlemeye başlar. Sonrasında paralel oyunda çocuk öteki ile yan yana kendi dünyasında oyuna devam eder, birlikte oyuna geçildiğinde çocuk öteki ile etkileşime geçmiş de olsa amaçlar farklı olabilir, işbirlikçi oyun ise paylaşma içerir ve oyun birlikte kurulur. Sosyal etkileşim için ilk üç adım çocuğun bireysel dünyasında çıkmadığı bir alan iken, sonraki üç adım giderek sosyalleşmeyi arttıran adımlardır (Xu,2010).

Jean Piaget oyunu dört tema halinde incelemiştir; pratik oyunlarda amaç egzersizin kendisi olup adaptasyon sürecine hizmet eder, sembolik oyunlarda nesnelere öyleymiş gibi kullanılır, kurallı oyunlarda ise öteki ile etkileşim vardır ve yaratıcı oyunlar da hayal edileni gerçekte var etme çabası içerir, bu aşama için

güvenin oluşmuş olması gereklidir (Piaget, 1952). Bu formal operasyonlara hazır olmanın önceliği soyut düşünme yetisi ve sosyal ilişkileri düşünebilme kapasitesinden gelir. Bu iki önemli özelliğin gelişim sürecinin oyunla başladığı ve hatta oyunun bu gelişimde bir öncül olarak varsayıldığı düşünülebilir.

Winnicott (2014)'ın perspektifinden oyunun başlangıcı; çocuğun ağzına soktuğu parmaktan oynadığı ve sahiplendiği oyuncaklar, birincil yaratıcı faaliyet ve sonradan içe alınmış olanın yansıtılma süreci, arası dönemi ara deneyimleme bölgesi olarak tanımlanır. Aynı zamanda bir dinlenme yeri olarak da görülen ara deneyimleme bölgesi hem iç gerçekliğin hem de dış dünyanın katkısının bulunduğu bir bölgedir. Bu süreçte bebek zamanla kendinden bağımsız olan nesnelere kişiselleştirme eğilimi gösterir. Tam uykuya geçmeden yanında istediği, endişeli zamanlarında onu savunabilen ve annenin ikamesi olarak önemli olma hissiyatını taşıyan bu nesnelere geçiş nesnelere olarak adlandırılır. Bu nesnelere hissiyatı sürdürülebilmesi açısından başkası tarafından değiştirilmemesi ve sevgiye olduğu gibi içgüdüsel nefrete ve saldırganlığa da dayanıklı olabilmesi gerekir.

Geçiş nesnelere içselleştirilmiş nesnenin yeterince iyi olmasına bağlı olarak edinilebilir ve içselleştirilmiş nesne gibi bebeğin büyüsel denetiminde olmasa da gerçek anne gibi denetlenemez de değildir. Belirtildiği gibi yeterince iyi annenin varlığı bebekte dış gerçekliği kendi yaratma kapasitesi yansıtmasını verir. Bu annenin sunduğu ve çocuğun verdiği şey arasında örtüşme olsa da aynı olmadıklarını gösterir. Böyle bir nötr deneyim içerisinde yeterince iyi annenin varlığı ile bebek iç ve dışın, tümgüçlülük ve gerçekliğin paradoksu ile birlikte yaşayabilen, oyanayabilen bir kişiye dönüşebilir.

Oyun alanı; bahsedilen geçiş nesnelereinin oluşabildiği yerde, annenin tümgüçlülüğü beslediği güvenli ortamın oluşumundan sonra, meydana gelen bir mekandır. Oyun çocuk için tamamen dışsal bir nesne olmaz veya tamamen içsel bir nesne olarak da sayılmaz, genellikle kişisel gerçekliğin bir örneğine hizmet eder. Buradaki heyecan içgüdülerden kaynaklanan bir mesele olmayıp, ruhsal gerçeklik ve dışsal nesnelere denetimindeki istikrarsızlıktan kaynaklanır. Annenin sağladığı güvenli ortamla ileriki zamanlarda çocuk güvenilebilir kişinin ulaşılabilir olduğunu varsayar ve yalnız kalabilmeye başlar. Sonrasında oyun arkadaşının oyuna

kattıklarından hoşlanma aşamasına geçer, böylece iki oyun alanının örtüşmesine izin vermeye zemin hazırlanır (Winnicott, 2014).

Melanie Klein oyuna farklı bir bakış açısı getirerek çocuk analizini imkanı kılmıştır. Oyunda çocuk serbest çağrışımlar yapar ve yansıtmaları, dışavurumları gözlemlenebilir hale gelir (Hinshelwood, 1989). Hatta paranoid şizoid konumun izleri da oyunda gözlemlenebilir hale gelir, yetişkinlikte ise oyun fantazileri içinde bu durum psikozda karşılaşıldığı şekliyle özellikle paranoyak durumdaki arkaik kaygılar olarak görülür (Klein,1955).

Peller (1954) oyunun anksiyete uyandıran durumları, fiziksel, duygusal ve bilişsel problemleri konu olarak barındırdığını, istendiğinde durdurulabilmesi gereken bir aktivite olduğunu ve her ne kadar zevk verse de bu özelliğin sürekli olmadığını, bu durumun tekrarlayan ve bırakılmayan oyunlarda görülebileceğini belirtmiştir. Arlow (1987) bu tekrar eden durumları travmanın etkisine bağlamış ve çocuklukta yaşanan travmatik deneyimlerin etkisini ergenlikte tekrar eden oyunsal davranışlar ile gözlemiştir. Bu durum oyunun aynı zamanda çocukluk ve ergenlikte yaşantılanan örüntülerin anlaşılmasında etkili olduğunu gösterir .

Anna Freud (1958)'un perspektifinden bakıldığında ergenlik içsel düzenlemelerin yaşandığı, süperegonun oluşumunun etkisi ile ego ile id arasında tekrar uzlaşma çabasına girildiği bir dönem olarak tanımlanır. Ergenlikte bu gerilime karşı üretilen savunmalar görülür ve bu problemlerin bir açıklaması olarak da oyun kapasitesinin bastırılması olarak düşünülebileceği vurgulanmıştır (Nayar Akhtar ve ark., 2011). Ayrıca Piaget ve Inhelder (1955/1958) ergenlik dönemindeki asıl problemin değişen fiziksel durumlardan ziyade yetişkin rollerine adaptasyon durumundan kaynaklandığını vurgulamışlardır. Bu adaptasyon sürecinde oyunun etkisi kolaylaştırıcı olmuştur. Blos (1967) bu duruma ergenlikte içselleştirilmiş aşırı idealize edilmiş rol modellerle kurulan ilişkisel oyunların nesnelere ile tamamen özdeşleşme halinden koruduğunu belirterek açıklık getirmiştir.

Araştırmalara ve kuramlara bakıldığında oyunun önemi çocukluk ve ergenlik dönemi için hem gelişimsel açıdan hem de kişilerarası perspektiften vurgulanmıştır.

Yapılan başka çalışmalara bakıldığında oyunun yaşam boyunca devam eden zevk verici bir aktivite olduğu belirtilmiştir (Plaut, 1979).

2.3. Yetişkinlik Döneminde Oyun

Oyun yetişkinler için birçok nedenle vazgeçilmiş bir aktivite haline gelmiştir. Günümüzde çokça eğitim amacıyla kullanılması ve oyunun özellikleri olan kendiliğindenlik, kısıtlayıcı olmama ve eğlencenin çocuk aktiviteleri olarak değerlendirilmesi gibi başlıca nedenler sıralanabilir. Lakin burada bahsedilen özelliklerin aynı zamanda yetişkinler için serbest zamanları tanımladığı, ayrıca oyunun içinde mizahı içerdiği bilinmektedir. Oyun kavramının irrasyonel ve çocukluğa ait gören perspektifin ardında yatan nedenler klinik alanda çoğu zaman patolojilerle ilişkili bulunduğu belirtilmiştir (Lieberman, 2014). Kültürel açıdan bakıldığında oyun yetişkinler için az araştırılmış bir alan olmasının bir başka sebebi de cinsiyet rollerinden gelmektedir; hem birçok kültürde erkeğin asla olgun olmadığına dair söylemler varken “ Boys will be boys.” (Musick ve ark., 2016), kendi kültürümüzde anne çocuğun bakımı ve sorumlulukları ile ilgilenirken ve babanın çocukla bir oyun arkadaşı olarak kalması (Taşkın ve Erkan, 2014) bu duruma örnek olarak verilebilir.

Alanyazında oyunun yetişkinlikte nasıl devam ettiğini gösteren araştırmalara bakıldığında; Brown (2014) oyunun yetişkin için zamansızlık ve amaçsızlık duygusu ve hatta dikkat nesnesine enerjik bir odaklanmanın yarattığı akış olarak betimler. Adatto (1964) oyunun bilinçaltı etkilerini yetişkinlikte devam ettiğini ve zihnen daha farklı dönemlerden bahsedildiği için yetişkinlerde oyunun daha ritüelistik ve mekanik ilerlediğini belirtmiştir. Başka bir açıdan oyun ve oyunsallık; duygularını ifade edebilme, daha fazla pozitif odaklı başa çıkma becerisi geliştirme, dayanıklılık ve esneklik ile bağdaştırılmıştır (Magnuson ve Barnett, 2013).

Colarusso (1993) gelişimin yaşam boyu sürdüğünü ve bu nedenle oyunun çocukluktaki gibi gelişimsel görevlerde kolaylaştırıcı olabileceğini söylemiştir. Burada çocuk ve yetişkinde olan farkın çocukta taklit etmenin, gözlemleyen egonun tam gelişmemiş olması nedeni, yetişkine kıyasla daha az olmasıdır. Böylece yetişkin birey daha uzun süre ve daha yoğun bir halde oyun oynayabilir ve

sonrasında oyunu bırakarak gerçek hayata dönebilir. Ayrıca bireyin oyun içinde bir meydan okumayla yüzleştiğini lakin burada yaşananlar gerçek hayattaki olaylardan daha kolay yönetilebilir olduğu ve böylece ihtiyaçların bastırılmasını engelleyebileceği vurgulanmıştır. Aynı zamanda oyun ve bilinçaltı ilişkisi için bireylerin oyun içindeki kişilerle özdeşleşebileceğini veya bir kurgu içinde kendisini tatmin edebileceğini belirtmiştir. Başka bir çalışmada ise yetişkinler için oyunun sözlere ve düşüncelere dönüştüğü ve yeni anlamları oluşturduğu belirtilmiş ve çocukluktan yetişkinliğe keşfedici, yaratıcı, eğlence amaçlı ve keşifsel oyunların geçtiği söylenmiştir (Ablon, 2001).

Alanyazında yetişkinlik için oyun ve oyunsallık kavramı çeşitli tanımlar içermektedir, Van Vleet ve Feeney (2015)'in yaptığı çalışmada oyunun oyun olarak adlandırılabilmesi için keyifle yapılması, coşkuyu, anda olmayı ve etkileşimi içermesi gerektiği belirtilmiş ve yetişkin oyunları arasında kutu oyunları, sosyalleşme, cinsel oyunlar veya dans etmek gibi aktiviteler örnek gösterilmiştir. Solnit (1998) oyunun yetişkin için regresif özellikler içerdiğini ve oyun bırakılsa bile fanteziler ve düşlemlerle oyunsallığın devam ettiğini belirtmiştir.

Oyunun ana temalarından biri olan yaratıcılığın yetişkinlik dönemi ile ilişkisine bakıldığında; Winnicott (2014) yaratıcılığın birey için kendiliği keşfetmesinde tek imkan olduğunu ve bunun da oyunla gerçekleşebileceğini vurgulamıştır. Birey deneyime dayanan güvenli ara deneyimleme bölgesinde ihtiyacı olan yaşantıları gerçekleştirme imkanı bulur, bu yaşantıları oyunun getirdiği yaratıcı süreçlerde gerçekleştirir ve deneyimlerin birikiminin güvenilir başkası tarafından yansıtılması sonucunda bunlar bireyin kendilik duygusunun temelini oluşturur. Burada eğer yaratıcılık kişilik değişmez tanımlarla oluşturursa bu durum “sahte bir kimliğin” belirtisi olabilir.

Kişilik oyun oynamada kalabilmek temelinde kurulu olup, yaratıcılık da bu nedenle kişiliğin tüm parçalarını kapsayan ve kendiliğinden gelen bir özgürlüğü ifade eder (Lenormand, 2018). Ara deneyimleme bölgesi kalıcı hale geldiğinde yetişkinlik için kültürel öğeleri (şiir, kurgu, metafor, inançlar vb.) deneyimlediği, gerçek hayatın koşullarından kaçabildiği ve kurgulardan zevk alabildiği bir deneyimleme alanı olarak yer alır (Nayar-Akhtar ve ark., 2011).

Yaratıcılıkla ilgili başka bakış açısı olarak Blanche yetişkinlerin günlük hayatında oyunun nasıl yer aldığını içeren araştırmasında süreç odaklı mesleklerin dönüştürücü özelliğe sahip olduğunu ve bu nedenle kişilerin hayatlarına anlam kattığını gözlemlemiştir. Yaptığı çalışmada yenilikçi ve yoğun olarak iki spektrum oluşturmuş ve ustalık (zorluklar içeren faaliyetler), restorasyon (stresi azaltan eylemler), yüksek öz farkındalık (odaklanma gerektiren faaliyetler), macera (yeni deneyimler kazanmak için yapılan davranışlar), yaratma (süreç-odaklı, esneklik artırıcı, yenilikler üreten eylemler) ve ludos (flört, alay, dedikodu gibi ciddi olmayan eylemler) olarak altı oyun kalıbı tanımlanmıştır. Katılımcıların gözlenmesiyle elde edilen bulgularda bu altı tür oyunun yenilik ve yoğunluk açısından farklı eşleşmelerle kombine edilmesinin daha dinamik ve değişken bir çalışma ortamı için gerekliliği vurgulanmıştır (Blanche, 2002 akt. Vanderbleek, 2005). Böylece yaratıcılık ara deneyimleme bölgesinde, paradoksların alışabileceği bir alanda, keşif sürecini devam ettirebilmek ile ilgili olup, yetişkin yaşamında günlük işlevselliğe yansıdığı söylenebilir.

Oyunsal olmanın yetişkin bireye etkisine bakıldığında; Barnett (2007) yetişkinin oyun ile birlikte durumları mizahla şekillendirebileceklerini ve doyum sağlayabileceklerini, böylece davranışlar komik, tahmin edilemez, ve enerjik olarak çeşitlenebileceğini belirtmiştir. Başka çalışmada ise yetişkinlikte oyunsallığı yüksek olan bireyler araştırılmış ve bu kişilerin; dışa dönük, açık, kendisine gülünmesinden keyif alan, keyif veren bir hayatı onaylayan bireyler olma ihtimalinin arttığı vurgulanmıştır (Proyer, 2012). Guitard ve arkadaşlarının (2005) yaptığı çalışmada ise yetişkinlikte oyunsallıkla birlikte durumlara karşı daha berrak bir zihinle yaklaşılabilmesi belirtilmiştir.

Bir diğer yandan ebeveynlerin çocuklarla biyolojik bağlarının çocuğun ihtiyacını oyunla kapsayabilmelerini inceleyen çalışmada; oyuncu ebeveynler çocukların keşif sürecindeki engellere karşı olan toleranslarını daha iyi koruyabilir ve çocuğun taleplerine daha esnek tutumlarla cevap verebilir olduğu söylenmiştir (Moran, 1987). Aynı zamanda ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşimin oyun ve yaratıcılığı etkilediği; oyuna eleştirel yaklaşan ebeveyne sahip olan yetişkinin yaratıcılığının eleştiri ile bastırıldığını, diğer yandan oyuna teşvik eden ebeveyne

sahip olanların egoya yabancı olmayan oyunlar geliştirebileceği ve yaratıcı olabileceği vurgulanmıştır (Plaut, 1979).

Patolojik durumlar ile oyunsallık ilişkisine bakıldığında; hem oyunda kalabilen hem de istediğinde oyundan çıkabilen gruplar üst düzey kişilik gelişim seviyesindeki histerik kişilikler için tanımlanabilir, oyun oynayamayan gruba bakıldığında bu durumun psişik çatışmalar ve ego katılığı kaynaklı olup takıntılı, depresif, paranoyak veya şizoid olabilir, en son olarak oyundan çıkamayan bireyler için hipomanik durumdan bahsedilebilir olduğu söylenmiştir ve buradaki son iki grubun psikopatoloji içerdiği vurgulanmıştır (Nayar-Akhtar ve ark., 2011).

Diğer araştırmalara da göz atıldığında; oyunsallığın birey üzerindeki etkileri; olumlu duygu uyandırması, beyinde oyunla birlikte özel alanların aktivasyonu, stresle baş etme yöntemlerinin çeşitlenmesi, kişilerarası ilişkilerde gerilimi azaltması ve ilişkileri zenginleştirme başlıkları altında vurgulanmıştır (Brauer ve ark., 2021). Proyer (2017)'ın oyunsallığın birey üzerine etkisine dair araştırmasında; başkalarına yönelik, spontan, entelektüel ve değişken bileşenlerinden oluşan OLIW Modeli'ni oluşturmuştur. Bu araştırmada bireyler bu bileşenler perspektifinden ciddi durumlarla başa çıkma, ilişkileri kolaylaştırma ve insanları neşelendirme, daha fazla spontane olma ve durumdan keyif alma, fikirlerden ve teorilerden zevk alma ve sıradışı durum ve kişilerle birlikte olabilme amaçları için oyunu hayatlarına katmışlardır. Yapılan araştırmalarda görüldüğü gibi oyun kavramı bireyi her yaşta etkilediği gibi ilişkilerde de etkisini göstermektedir.

2.4. Romantik İlişkilerde Oyun

Oyun ve ilişkiler alanyazında araştırılan kavramlardır. Klein (1980) çocukluktan gelen kendiliğinden ve kuralsız oyunun ilişkilerdeki yakınlık zemininde bulunduğunu belirtmiştir. Betcher (1981) yakın ilişkilerdeki oyunun tarzı çifte özgün olan ve çift tarafından kişisel olarak detaylandırılan ilişkinin kendiliğinden ve karşılıklı etkileşimi olarak belirtmiştir. Proyer ve Ruch (2011) oyunsallıkla kişilerarası sevginin genel kavramları arasında ilişkisellik bulmuşlar; bu nedenle oyunsallığın sosyal ilişkileri kolaylaştırdığı ve sürdürmeyi desteklediğini vurgulamışlardır.

Lutz (1982) ilişkilerdeki oyunun hafif gerileme içerdiğini belirtmiştir. Betcher (1977) da uyumlu gerilemenin ve keşif davranışlarının ilişkide oyunla uygulanabileceğini önermiş ve ilişki içinde mesajları oyunla iletilmesinin gerilimi azaltmada işlevsel olduğunu vurgulamıştır. Bu mesajların oyundaki ritüelleşmeler sonucu çeşitlenebileceği ve böylece birbirlerine hissettirdikleri güvenle bireyler keşif sürecinde oluşabilecek gerilimlerde öfke patlamaları yaşamadan durumları atlabileceklerini söylemiştir. Başka bir çalışmada da çiftlerdeki mizah anlayışının aralarında gizli ve birlikte gülebilecekleri bir dilin oluşmasına katkıda bulunduğu ve ait olma ve uyum hissiyatı yaratabildiği vurgulanmıştır (Ziv, 2009). Betcher başka bir çalışmada çift arasında oynanan oyunun kendine özgü bir dile sahip olduğunu, keskin kuralları içermediğini, çift yalnızken ve rahat rahat hissettiklerinde ortaya çıktığını belirtmiştir (Betcher, 1981).

Oyunun yakın ilişkilerdeki örnekleri bir çok çalışmada vurgulanmıştır. Baxter (1988) yakın ilişkilere diyalektik bir yaklaşım oluşturmuş ve iletişim için üç karşıtlığı sunmuştur; özerklik-bağlantı, yenilik-öngörülebilirlik ve açıklık-kapalılık. Oyun bu diyalektik yapı içinde bir yakınlık göstergesi, utanç verici eylemlerin test edilmesini sağlayan bir alan ve yaratıcı bir çıkış yolu olarak etkin bir eylem olarak vurgulanmıştır. Ayrıca aynı cinsiyet arkadaş olan veya romantik ilişki içinde olan çiftler arasında ilişki içindeki oyunun rolünü incelediği çalışmada ise her iki ilişkide de oyunun olumlu yönde değerlendirildiği görülmüş ve çeşitli oyun kategorileri belirlenmiştir; özel sözlü kod (deyimsel ifadeler; paylaşılan evcil hayvan isimleri, şakalar içinde vb.), rol yapma (bir şeyi taklit etme), sözlü alay, toplum yanlısı fiziksel oyun (onaylanan bir halin oynanması), antisosyal fiziksel oyun (alaycı dövüş, güreş, vurma vb.), oyunlar (oyun benzeri bir kazanan içerir), dedikodu ve halka açık performanslar (genelden gelen tepkiyi izlemek için yapılan oyunlar; diğerlerinin çıldırmasını izlemek için halka açık bir çift sahte kavga vb.). Aynı cins arkadaş çiftlerinde oyunun sayısının romantik ilişki içinde olan çiftlere kıyasla daha fazla olduğu görülmüş olsa da önemli olanın oyun sayısı değil oyuna dair hissiyatlar olduğu vurgulanmıştır (Baxter, 1992).

Çiftlerin oyuna etkisine bakıldığında; Aune ve Wong (2002)'un yaptığı çalışmada benlik saygısı gibi mizah yöneliminin de ilişkilerde oyunu etkilediği,

kişilerin mizaha yatkınlığı olmasa bile ilişkide oyun oynamak duygudurum üzerinde olumlu etki yarattığı için oyunlara istekli olduğu gözlemlenmiştir. Ek olarak şakayı birlikte anlayabilme halinin de dopmanin ve seratonin gibi nörotransmitterlerin yayılmasında etkili olduğu gözlemlenmiştir (Savage ve ark., 2017). Başka bir çalışmada oyunsal tavrın oyun aktivitelerinden daha mühim olduğunu ve odağın herhangi bir aktivitede oyunsal davranışa yönelik olması gerektiği vurgulanmıştır (Bethcer,1981).

Kişinin oyunsallığının ilişkiye etkisine bakılan bir araştırmada OLIW modeli baz alınmış ve başkalarına yönelik olan oyunsallığa yatkın bireylerde ilişki memnuniyeti, özellikle ilişkiyi sürdürülebilirlik, cinsel tatmin ve gelecekle ilgili yönelimler açısından, daha fazla olduğu, entellektüel açıdan yaklaşanlar bireylerde de ilişki memnuniyeti yakınlık, cinsel tatmin ve çekicilik bağlamında ilişki memnuniyeti fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bir diğer yandan spontan oyunsallığa sahip olan kişilerde partnerlerine dair güvensizlikte artış ve değişken oyunsallığa yatkın bireyler de cinsel açıdan memnuniyet belirtirlerken ilişki sürdürülebilirlikte sıkıntı yaşadıkları görülmüştür. Ayrıca oyunsallık açısından çiftlerde benzerlik olması ile ilişki memnuniyeti arasında bir ilişkisellik bulunmamış, lakin oyunsal olmanın partner seçiminde etkili olduğu çünkü bu özelliğin diğerleri tarafından kolay algılanabileceği vurgulanmıştır (Proyer ve ark., 2019). Başka bir çalışmada ise bağlanma teroisi gibi başka etmenler de etkilediği gibi bireyin oyunsallığı çift olma deneyimine ilişkinin memnuniyetinin ve problemlerle ikili başa çıkma becerisinin artması, cinsel yaşamın canlanması, daha seyrek monotonluk ve daha çok güven duyma gibi etkileri olduğu belirtilmiştir (Brauer ve ark., 2021)

2.4.1. Çift Oyunsallığı

Klein (1980) çift oyunsallığını yakın ilişki içindeki karşılıklı ipuçları ile kabul edilen, bireyin iyi olma halinin neşeli bir ifadesi olarak tanımlanmıştır. Bu kavramın hayali bir alan, karşılıklı ipucu, zevk etkisi ve saldırganlık, korku, endişe, depresyon ve suçluluğun yokluğu içerdiğini belirtirken aynı zamanda ilişkilerde mevcut sıkıntılara ışık tuttuğunu idda etmiştir. Ayrıca oyunla birlikte çiftler gerçek hayattan farklı olarak birbirlerine güven ve etkileşim için özel bir alan açabileceğini ve burada çifte özgü bir yakınlığın gelişebileceğini vurgulamıştır. Aynı zamanda Klein bu

durumu psikanalitik açıdan da değerlendirmiş olup; anne çocuk arasındaki simbiyotik ilişkinin çift ilişkisinde de canlanabileceğini ve oyunsallık ile bu güvenli ve değerli hissetme ihtiyacının giderilebileceğini savunmuştur.

Betcher (1981)'in çalışmasında; çiftler raporda çift oyunsallığındaki spoantaneliğin ilişkiyi benzersiz yaptığını vurgulamışlardır. Ek olarak da hem bireysel hem de çift olarak oyunsallık ile yaratıcılığın geliştiğini savunmuştur. Lauer ve Lauer'in (2002) perspektifinden çift oyunsallığı duygusal yönden iyi olmakla ilişkili olup, çiftlere dış gerçeklikten kaçmada yardımcı olan, çocukluktaki özgürlüğü yeniden canlandırabilen bir süreçtir. Bu süreç aynı zamanda çiftler tarafından tekrar yapıldıkça etkisini arttıran bir yapıya sahip olduğu savunulmuştur (Lauer ve Lauer, 2002 akt. Vanderbleek, 2005). Başka bir çalışmada ise çift oyunsallığının artmasının bireydeki depresif semptomların azalması ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Herrick, 2018).

Çift oyunsallığının ilişkiye etkisine bakıldığında ilişki memnuniyetini arttırdığı gözlemlenmiş, bu durumun ilişki içinde potansiyel sıkıntılarda farklı perspektifler ve yollar bulunmasında faydalı olabileceği ve bu nedenle çift danışmanlığında çalışabilecek konu olduğu belirtilmiştir (Vanderbleek,2005). Bir diğer yandan alanyazında ikili bir tarzda başa çıkma kapasitesinin başarılı bir ilişki sürdürebilmekte yardımcı olduğu vurgulanmıştır (Gana ve ark., 2016, Brauer ve ark.,2021) ve bu durumu göz önüne aldığımızda, yani karşılaşılan sıkıntılarda çift oyunsallığının etkisi incelenecek olursa: Van Vleet ve Feeney (2015)'in araştırmasında oyunsallığın ilişki sorunlarına karşı dayanıklılık geliştirdiği belirtilmiştir. Ayrıca Vanderbleek ve arkadaşlarının (2011) yaptığı çalışmada da oyunsallığın çiftlerde daha iyi bir iletişim ve sorun çözme kapasitesi geliştirdiği vurgulanmıştır. Ek olarak oyun kognitif perpektifden esnekliği geliştirdiği, bu nedenle problem çözme yetisini, empatiyi ve toleransı geliştirdiği belirtilmiştir (Kadlec ,2009 akt. Herrick, 2018).

Belli başlı oyunların yetişkinlikte yakınlığı arttırdığı romantik ilişkilerde oynanan oyunlar üzerinden gözlemlenmiştir (Berne, 1964). Daha spesifik bakılacak olursa romantik ilişkiler içerisinde partnerlerin birbirlerine kullandıkları deyimlerle başkalarına yönelik oyunsallık arasında ilişki bulunmuş ve bunun ilişki

memnuniyetini olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Bruess ve Pearson, 1987 akt. Brauer ve ark., 2021).

Oyunsallığın romantik ilişkilerdeki bir etkisi de cinsel yaşamla ilgili olduğu görülmüştür. Metz ve McCarthy (2007)'nin cinsellikle ilgili oluşturduğu modele bakıldığında seksin oyunsallık içerdiğini bunları fantazilerde ve rol oyunlarında görülebileceği ve güven, karşılıklı kabul, hazza öncelik verme, kendi olma özgürlüğü ve ilişkiye derinden değer vermeyi barındırdığı vurgulanmıştır. Ayrıca tatmin edici bir deneyim olması için oyunsal olması gerektiği, cinsel sorunlar yaşayan çiftlerde cinsel yaşamlarındaki oyunsallığın evlilikte sıkıntılar yaşayan çiftlere bile kıyasla daha az olduğu belirtilmiştir. Bir diğer yandan cinsel oyunsallık yetişkin için aynı zamanda vücudunun tanımak üzerine bir keşif olarak düşünülmüş ve genç yetişkinlikte cinsel oyunsallığın eksikliği orta yaş patolojisinde önemli bir faktör olarak değerlendirilebileceği söylenmiştir (Colarusso, 1993).

Kişinin oyunla ilgisinin çift oyunsallığına etkisine bakılacak olursa; Lee (1977) bireysel deneyimlere göre bireylerin aşk stillerini kategorize ettiği çalışmasındaki “ludus” kategorisi (eğlenmek ve bağlanmamak odaklı; ilişkileri oyun olarak görme ve partneri manipüle etme eğilimi) oyunla ilgili olarak varsayılabilir. Lakin bu tür çapkın ve kaçınan tavrıların araştırmalara göre ilişkilere zarar verdiği (Richardson ve ark., 1988) düşünülürse buradaki oyunbazlığın ilişki içindeki oyunsallıktan ziyade daha oyuncu bir tarz gelişiminden bahsedildiği söylenebilir (Brauer,2021).

Hazar (2019)'ın Türk çiftlerle çift oyunsallığının çift terapisine etkisi üzerine yaptığı çalışmasına bakıldığında; oyuna dair her ne kadar başta kültürel perspektif nedenli bir önyargı olsa da araştırma içerisinde uygulanan sekiz seanslık çift terapisi sonrası çiftlerde; bireysel olarak oyunsallık artış göstermiş, çift olarak daha oyunsal olmaya dair istek artmış, yaratıcılık, farkındalık, cinsel istek, ikili çözüm üretme becerisi, bir takım olarak çalışma isteği ve empati artmış. Bir diğer yandan savunmacı tutum, uyuşmazlık, akıl okuma, örüntü talep etme/reddetme ve önyargı azalmıştır. Oyunun terapi sürecinde kullanılmasıyla oyunsallığın ilişkinin daha sevgi dolu ve tatmin eden bir yer haline gelmesi için önemli bir birleşen haline gelmiş ve anlamındaki önyargıların yerini daha ruhsal olarak doyuran ve neşe içeren bir anlam

almıştır. Vanderbleek (2005) ise yaptığı çalışmada çift oyunsallığının çiftlerin arasındaki bağın gelişmesinde önemli bir faktör olduğunu gözlemlemiş ve çift ne kadar oyunsal olursa kişilerin de o kadar ilişkiye dair bakış açılarının olumlu olduğunu vurgulamıştır.

Her ne kadar kültürel perspektifin getirdiği önyargılar yaygın olsa çift oyunsallığı; yakınlık, yaratıcılık, esneklik, empati ve tolerans arttıran, klinik alanda çiftlerle çalışılırken değerlendirilmesi gereken bir faktör olup, ilişki memnuniyetini arttıran ve ilişkideki güveni temsil eden bir birleşendir.

3. Oyun ve Ayrılma Bireyleşme Kuramı

Alanyazında oyun ve ayrılma bireyleşme dönemi her ne kadar çokça birlikte bahsedilse de maalesef iki kavramın odak alındığı çalışmalar seyrek yapılmıştır. Oysa hem oyun ve oyunsallık hem de ayrılma bireyleşme süreci bireyin gelişiminde önemli rollere sahip ve yaşam boyu etkisi görülmektedir.

Gordon (2014) yaşamın ilk yıllarında oyunun önemini belirtmiş ve ileriki yaşamda daha huzurlu bir ömür için gerekliliğini vurgulamıştır. Çalışmasında oyunun yaşam boyunca olan etkisini bağlanma teorisi bağlamında ele almış ve güvenli bağlanmaya sahip olan çocuğun oyuna ve keşfe daha hevesli olacağını söylemiştir. Bir diğer yandan kaygılı bağlanan çocuklarda güven arayışı nedeni ve kaçınan bağlananlarda ise dünyayı güvenilir bulmamaları nedeni oyundan uzak duracaklarını, dezorganize bağlanan çocuklarda ise durumun daha ağır olup çocuğun ağırlıklı olarak kaçınma yoluna başvurabileceğini vurgulamıştır.

Nayar-Akhtar ve arkadaşlarının (2011) perspektifinden çocuk beş ay civarında, çevre ile aktif ilgilenmeye başladığı zamanlarda, iki tür oyunun ayrılma bireyleşme dönemi ile ilintili olduğunu vurgulamışlardır: Annenin eşyalarıyla olan oyunda çocuk renkli ve sesli objeleri incelemeye başlar. Buradaki eşyaların önemi daha çok anneye ait olmasından geldiği savunulur. Bu oyunla anne ile çocuk arasında mental bir süreç başlar; anneye ait eşyalar çocuk tarafından oynanarak ve yeni anlamlar verilerek özel bir hale gelir. Temsilleri birbirine bağlama ve bütünleştirme ile sembolik işlevselliğe önemli bir adım atılır. Bir diğer oyun ise daha çok ikili etkileşim içeren oyunları içerir: Burada atılan ve alınan nesnelere veya kaybolma ve

ortaya çıkma ile çocuk hem ayrılmayı hem de bağlantı halinde kalmayı simgesel bir bağlamda benimseyebildiği vurgulanmıştır.

Her iki oyunda da çocukta artan ve azalan heyecan söz konusudur; anne bu yükselen ve heyecanı kapsama rolündedir. Sekizinci ay civarı annenin kaybolmasında çocuğun reaksiyonu değişir, daha stresli olmaya başlar. Oyun sayesinde ayrılma krizine karşın başa çıkmaya çalışan çocuğun durumu stresten daha çok zevk almaya başladığı bir hale getirir. İleriki zamanlarda çocuğun ara deneyimleme bölgesinde parmağını emerek veya favori yanında taşıdığı battaniye gibi anneyi temsil eden objelerle yaşadığı gerilimi kendisi telafi etmeye başlar. Bu süreçte önceden oynanan iki oyunun oluşturduğu duygusal yatırım ile çocuğun yaşadığı anksiyeteyi hafiflettiği ve sembolizasyonu yapabilmekte yardımcı olduğu söylenmiştir. Bebeğin emekleme ve yürüme zamanlarında kovalamaca oyunu da ayrılma bireyleşme dönemi için diğer oyunlardaki gibi kolaylaştırıcı rol alır ve çocuk motor kapasitesinin keşfinden daha çok zevk almaya başlar. Alıştırma evresinde ise sen çocuk ben anne olma oyunu, kendi olma ve öteki olma ile, temsilleri kavrayabilme/bütünleştirme için yardımcı rol oynar. Yeniden yakınlaşma da oyunlar annenin ilgisini ve heyecanını çekmek ve onaylanmak için dönüşüm geçirir bu süreçte hem annenin duygusal ulaşılabilirliği hem de geçmişteki oyunlar burada yaşanan gerilimi kolaylaştırıcı rol oynar. Bu dönemde özellikle rol oyunları; sürecin sembolik olarak pratik edilmesinde ve kendi olma, anne olma, annesiz kendi olma gibi temsillerin bağlantısında yardımcı olur ve özdeşleşmeyi teşvik eder. İleride rol oyunları diğer kişileri kapsar ve her bir rolle benlik ve diğeri arasındaki sınırlar netleşir ve hem bağlantılar hem de onlardan ayrılma daha belirgin hale gelir (Nayar-Akhtar ve ark., 2011). Bergman ve Lefcourt (1994) ayrılma bireyleşme aşamalarında oynanan oyunların ötekilerin ve kendilik temsillerinin oluşumunda önemli olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca Bergman (1993) yaptığı çalışmada çocuklukta oyunların yetişkinlikte aynı saklambaç gibi kendiliğin ötekilerden gizlenen yanlarının bulunmasında kişinin sevindiğini vurgulamıştır.

Alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında; oynunsallığın romantik ilişki içerisinde uyumlu gerilemeyi sağladığı ve bu güvenli alanın Winnicott (1953)'un ara deneyimleme bölgesine benzer davranış ve duyguların kapsanabildiği bir yer olduğu

belirtilmiştir (Betcher,1977). Klein (1980) ise ilişki içerisindeki bazı davranış ve kalıpların ayrılma bireyleşme dönemindeki deneyimlere benzediğini belirtmiştir. Örneğin katılımcılardan bazıları “iyi geceler” söyleme rutinlerinin anne kalp atışı gibi bedensel ritimlerle eşleştirilmiştir. Bu durum da ebeveyn işlevlerinin ortaya çıkma durumu olabileceği ihtimalini düşündürmüştür.

Görüldüğü üzere romantik ilişkilerin yapısında ayrılma bireyleşme kuramı bireylerin ilişki içindeki yakınlık ve uzaklıkla ilgili hissiyat ve deneyimlerine açıklık getirirken; oyunsallık kavramı ise hem bireysel açıdan hem de çift olarak ilişkiye daha fazla empati, esneklik, zorluklarla birlikte başa çıkabilme yetisi gibi deneyime yakınlaştırabilen bir birleşenleri içerir.

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Yapılan bu sistematik derleme çalışmasında belli başlı amaçlar doğrultusunda alanyazından elde edilen bilgilerle bazı öneriler sunulmuştur:

Ayrılma bireyleşme kuramı bireyin yaşamının ilk zamanlarını konu alan ve ebeveynle kurulan bağın değişimini ve aynı zamanda çocuğun ayrı bir birey olma sürecini içerir. Burada özellikle anne ile kurulan simbiyotik bağın yapısını ve zaman içerisinde değişimini vurgularken annenin duygusal ulaşılabilirliği ile çocuğun ikili ortaktlıktan vazgeçip dünyayı kendisini ve ötekileri keşfetmesinin önemini vurgulanmıştır. Bu kurama ve ilgili araştırmalara bakılacak olursa:

- Ayrılma bireyleşme dönemi bireyin sosyal ilişkilerinde ergenlikten bu yana etkisini gösteren bir yapıya sahiptir.
- İlişkilerde yakınlık kurabilme ve aynı zamanda birey olarak da ilişki içinde mesafe kurabilme bu dönemdeki yaşantılara, özellikle yeniden yakınlaşma döneminde annenin çocuğun keşfinde hem duygusal açıdan yanında olup hem de keşfini engellememesi gerekir, bağlıdır.

- Birey bu dönemi yeterince iyi bir anne ile geçirmişse; keşfetmekten ve oyundan zevk alan, temel güven duygusu oluşmuş, iyi ve kötü özellikler bir arada olabilen, nesne ve kendilik temsilleri net ve sınırlara sahip, sevdiklerini özleyebilen, sevgi nesnesi ilişkileri kurabilen, kendisine yabancı olmayan bir kendilik algısına sahip bir birey olabilir.
- Eğer ebeveyn çift değerliliklerini aktaran, kontrolcü, ayrılmaktan fazla kaygı duyan vb. özelliklere sahip ise çocukta; geçiş alanlarını yaratmakta zorluklar yaşayan, çok erken olgunlaşmak zorunda kalıp keşfetmeye veya kendilik ve öteki nesnelere ayrıştırma süreçlerine sahip olamayan, vedaşlaşmakta zorluk çeken ve ilişkilerinde işlevsiz bir bağlılık talep eden veya kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip olup bağ kurmakta geri duran, nesne sürekliliği konusunda sıkıntılar yaşayıp ilişkilerinde optimal mesafeyi almakta zorluk çeken, depresif yapı, sınır kişilik veya yeme bozukluğu gibi patolojik durumlara sahip olabilen bir birey olabilir.
- Bu dönemin bireye etkisi olduğu gibi ilişkilere de etkisi önemlidir; bir taraftan geçmişte içselleştirilmiş nesnelere ilişki içinde temsillerinin etkisi süreci etkileyebilir, bir diğer taraftan ilişki içinde birey ayrılma bireyleşme sürecine benzer deneyimler yaşayarak tekrar içselleştirme ve keşif süreçleri ile değişim şansı olabilir. Bu nedenle romantik ilişkiler incelenirken hem bireylerin bu dönemdeki yaşantıları hem de bu yaşantıların ilişki içinde nasıl ortaya çıktığı dikkate alınmalıdır.

Oyun kavramı her ne kadar çocukluğa ait görülse de bireyin bütün yaşamını kapsayan, sorunlarla başa çıkmayı olumlu şekilde geliştiren, ileri yaşlarda da öğrenmeyi ve esnek olabilmeyi canlı tutan davranışları içerir. Kuramlarda çocuklukta oyun türleri ve yaklaşımlarına bakıldığında oyunu; birey için hem biyolojik gelişime yararlı olmuş hem de benlik gelişiminin ve bunun kişilerarası deneyimlerine etkisini incelenebileceği bir birleşen olarak görülebilir. Yetişkinlik için oyun daha kapsamlı bir kavram olan oyunsallıkla ele alınmıştır. Oyunsallık ile birey bastırıldığı arzu ve fantezilerini kurgu halinde yaşayabildiği güvenli bir alan yaratabilme kapasitesine sahip olur. Oyunun ve oyunsal olmanın etkisine bakıldığında:

- Oyun çocukluğu anlama sürecinde biyopsikososyal perspektiften değerlendirilebilen, patolojik durumların daha aktif gözlemlenebildiği, ilişkisel alanda ebeveyn ile ilişkisinin etkilerini vurgulayan davranışlar bütünüdür. Bireyin geçmişi değerlendirilirken oyun geçmişi de dikkate alınmalıdır.
- Yetişkinlik için oyunsal olmak hem bireyin gerçeklik ile nasıl hemhal olduğunu, gelişimsel süreçlerdeki rolünü nasıl ele aldığını, kişilerarası gerilimlerle nasıl başa çıktığını, yaratıcı olma halini ve kendilik duygusunu etkiler. Bireye ve patolojik durumlara oyunsallık bakış açısı ile bakmak sürece yeni perspektifler kazandırabilir.
- Romantik ilişkilerde oyunsallık kuralsız ve çifte özel bir alan oluşturur. Bu alanda kişiler utanç verici eylemlerden yaşadıkları sıkıntılara kadar çekimser olunan eylemleri güven verici bir alanda paylaşabilir ve gerçek hayatta bu tür durumla mizahla farklı yaklaşarak daha dayanıklı bir tutum sergileyebilirler. Ayrıca gerilemeler ve özdeşimler ile bireyler için geçmişteki bastırılan durumlar ve örüntüler yeniden değerlendirilebilecek bir konuma gelebilir. İlişkiyi anlama süreci, hem çiftin yapısını hem de bireylerin ilişkiye kattıkları, çift oyunsallığı altında daha bütünsel bir bakışla değerlendirilebilir.
- Çift oyunsallığının nasıl ilişki içinde olduğu da çift hakkında birçok durumu açıklayabilir. Depresyon, cinsellikte yaşanan sorunlar ve hatta şiddet durumunda ikilinin kendi dünyalarında oyunsallığın olması, manipülatif bir şekilde olması veya olmaması ile ilişkili olabilir.

Görüldüğü üzere oyunsallık ve ayrılma bireyleşme kuramı bireyin yaşamında nasıl sorusunu anlamak için birbirini kapsayan ve daha bütünsel yaklaşım için gerekli olan yaklaşımlardır. Literatürde yer alan kuram ve araştırmalara bakıldığında romantik ilişkileri anlamak için bireylerin ayrılma bireyleşme dönemlerini nasıl yaşadıkları ve bunun çift oyunsallığını nasıl etkilediğini araştırmak önemlidir. Lakin genel literatürde ayrı ayrı olarak değerlendirilmiş olursa da iki olgunun ilişkisini inceleyen çalışmalar çok az sayıda yapılmıştır. İleri çalışmalarda bireyi ve ilişkisel dünyasını daha kapsamlı anlayabilmek için bu konuda daha ayrıntılı nicel ve nitel araştırmalar gereklidir.

KAYNAKÇA

- Ablon, S. L. (2001).** Continuities of tongues: A developmental perspective on the role of play in child and adult psychoanalytic process. *Journal of Clinical Psychoanalysis*, 10, 354-365.
- Adatto, C. (1964).** On play and the psychopathology of golf. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 12, 826-841
- Akhtar, S. (1994).** Object constancy and adult psychopathology. *International Journal of Psycho-analysis*, 75(3), 441-455.
- Alkan, F. S.G. (2010).** Coupling through projective identification: Bridging role of projective identification in the associations among early parenting experience, personality constructs and couple relationship. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.*
- Altman, L. L. (1977).** Some vicissitudes of love. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 25(1), 35-52.
- Andelković, V. (2015).** Separation-individuation processes in adulthood. *FACTA UNIVERSITATIS-Philosophy, Sociology, Psychology and History*, 14(02), 79-90.
- Arlow J. A. (1987).** Trauma, play, and perversion. *Psychoanalytic Study of the Child* 42: 31–44.
- Atak, H. (2011).** Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 163-213.
- Aune, K. S., & Wong, N. C. H. (2002).** Antecedents and consequences of adult play in romantic relationships. *Personal Relationships*, 9(3), 279–286.
<https://doi.org/10.1111/1475-6811.00019>
- Barnett, L. A. (2007).** The nature of playfulness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 949- 958.
- Baxter, L. A. (1988).** A dialectical perspective on communication strategies. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research, and interventions* (pp. 257–273). New York: Wiley.
- Baxter, L. A. (1992).** Forms and functions of intimate play in personal relationships. *Human Communication Research*, 18, 336-363.
- Bergman, A. (1993).** To be or not to be separate: The meaning of hide-and-seek in forming internal representations. *Psychoanalytic Review*, 80(3), 361-375.

- Bergman, A., ve Lefcourt, I. S. (1994).** Self–other action play: A window into the representational world of the infant. A. Slade, D. P. Wolf (Ed.), *Children at play: Clinical and developmental approaches to meaning and representation içinde* (s. 133-147). New York: Oxford University Press.
- Berne, E. (1964).** *Games people play: The psychology of human relationships.* Penguin.
- Betcher, R. W. (1977).** Intimate play and marital adaptation: Regression in the presence of another. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Boston University, Boston.*
- Betcher, R. W. (1981).** Intimate play and marital adaptation. *Psychiatry, 44(1), 13-33.* Bjureberg,
- Blos, P. (1967).** The Second Individuation Process of Adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child, 22(1), 162–186.* doi:10.1080/00797308.1967.1182259
- Blos, P., (1979).** *The Adolescent Passage.* Madison, WI: International University Press.
- Brauer, K., Proyer, R. T., Chick, G. (2021).** Adult playfulness: An update on an understudied individual differences variable and its role in Romantic life. *Wiley Online Library.* Retrieved November 15, 2021, from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/spc3.12589>.
- Brown, S. (2014).** Play, spirit, and character [Web log post]. Retrieved October 16, 2017, from <https://onbeing.org/programs/stuart-brown-play-spirit-and-character/>
- Cantor, D. W. (1982).** Divorce: Separation or separation-individuation?. *The American Journal of Psychoanalysis, 42(4), 307-313.*
- Cesur Soysal, G. (2021).** Uzamış Yas: Ayrılma-Bireyleşme Süreçleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Temelinde Bir İnceleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi , 8 (2) , 221-240 . DOI: 10.31682/ayna.716004*
- Colarusso, C. A. (1990).** The Third Individuation. *The Psychoanalytic Study of the Child, 45(1), 179–194.* doi:10.1080/00797308.1990.1182351
- Colarusso, C. A. (1993).** Play in adulthood. *The Psychoanalytic Study of the Child, 48(1), 225-245.*
- Colarusso, C. A. (1997).** Separation-individuation processes in middle adulthood: The fourth individuation. S. Akhtar ve S. Kramer (Ed.), *The seasons of life: Separation-individuation perspectives* (s. 73–94). Northvale, NJ: Aronson.

- Colarusso, C. A. (2000).** Separation-individuation phenomena in adulthood: General concepts and the fifth individuation. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1467-1489.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990).** Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Coonerty, S. (1986).** An Exploration of Separation-Individuation Themes in the Borderline Personality Disorder. *Journal of Personality Assessment*, 50(3), 501–511. doi:10.1207/s15327752jpa5003_17
- Dicks, H. V. (1963).** Object relations theory and marital studies. *British Journal of Medical Psychology*, 36(2), 125-129.
- Dinçel, E. Y., & Hisli Şahin, N. T. D. (2006).** Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler (Doctoral Dissertation, ANKARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ PSİKOLOJİ (UYGULAMALI PSİKOLOJİ) ANABİLİM DALI).
- Erikson, E. H. (1963).** *Childhood and society*. New York: Norton.
- Freud A. (1958).** *The Writings of Anna Freud, Vol. 5*. New York: International Universities Press.
- Galatzer-Levy, R. M., & Cohler, B. J. (1993).** *The essential other: A developmental psychology of the self*. Basic Books.
- Gana, K., Saada, Y., Broc, G., Koleck, M., & Untas, A. (2017).** Dyadic cross-sectional associations between depressive mood, relationship satisfaction, and common dyadic coping. *Marriage & Family Review*, 53(6), 532–555. <https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1247759>
- Gilead, A. (2015).** Neoteny and the playground of pure possibilities. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(2), 30–39.
- Gilfillan, S. S. (1985).** Adult intimate love relationships as new editions of symbiosis and the separation-individuation process*. *Smith College Studies in Social Work*, 55(3), 183–196. doi:10.1080/00377318509516600
- Gordon, G. (2014).** Well played: The origins and future of playfulness. *American Journal of Play*, 6(2), 234-266
- Gör, N. (2021).** Ayrılma-Bireyleşme Sorunları İle Evlilik Doyumunu Arasındaki İlişkide Sosyo-Duygusal Ve Oyuna Yönelik Değişkenlerin Aracı Rolünün İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara <http://hdl.handle.net/20.500.12575/73031>

- Göral Alkan, F. S. (2010).** Coupling through projective identification: Bridging role of projective identification in the associations among early parenting experience, personality constructs and couple relationship. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Guitard, P., Ferland, F. ve Dutil, É. (2005).** Toward a better understanding of playfulness in adults. OTJR: Occupation, Participation and Health, 25(1), 9-22
- Hazar, Z., Hazar, K., Gökyürek, B., Hazar, M., & Çelikbilek, S. (2017).** Ortaokul öğrencilerinin oyunsallık, dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Journal of Human Sciences, 14(4), 4320-4332.
- Hazar,, A. (2019).** Couple playfulness and effects of playful techniques in couples therapy: An interpretative phenomenological analysis . Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul <https://tezarsivi.com/couple-playfulness-and-effects-of-playful-techniques-in-couples-therapy-an-interpretative-phenomenological-analysis>
- Heimann P.(1966).**Comment on Dr Kernberg's paper. Int J Psychoanal. 1966;47(2):254-60.PMID:5964141.
- Herrick, P. (2018).**The Presence of Playfulness in the Context of Couple Relationship, Relationship Satisfaction and its Associations With Symptoms of Depression. Master of Thesis. University of Maryland . <http://hdl.handle.net/1903/21022>
- Hinshelwood, R. D. (1989).** A Dictionary of Kleinian Thought. London: Free Association Books
- Huizinga, J. (1950),** Homo ludens: a study of the play-element in culture. Boston: Beacon Press.
- Josselson, R. (1980).** Ego development in adolescence. In Handbook of adolescent psychiatry, Adelson, J. (Ed.). New York: Wiley, pp. 188-208.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000).** Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile (2. Basım). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Katz, B (1981).** Separation-individuation and marital therapy. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 18(2), 195-203.
- Kızılkaya, Z. (2018).** The relationship of psychosomatic skin reactions with separation- individuation and mentalization. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.

- Kins, E., Beyers, W. ve Soenens, B. (2013).** When the separation-individuation process goes awry: Distinguishing between dysfunctional dependence and dysfunctional independence. *International Journal of Behavioral Development*, 37(1), 1-12.
- Kins, E., Beyers, W., & Soenens, B. (2012).** When the separation-individuation process goes awry. *International Journal of Behavioral Development*, 37(1), 1–12. doi:10.1177/0165025412454027
- Klein, D. B. (1980).** Playfulness in marriage: A psychoanalytic perspective. Yayınlanmamış Doktora Tezi, The University of Michigan, Ann Arbor.
- Klein, M. (1955).** The psychoanalytic play technique. *American Journal of Orthopsychiatry*, 25(2), 223–237. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1955.tb00131.x>
- Kohut, H. (1984).** *How Does Analysis Cure?* Chicago, IL: University of Chicago Press.<http://dx.doi.org/10.7208/chicago/9780226006147.001.0001>
- Lapsley, D. K. ve Edgerton, J. (2002).** Separation-individuation, adult attachment style, and college adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 80(4),484-492.
- Lapsley, D. K. ve Stey, P. (2010).** Separation-individuation. Weiner, I. ve Craighead, E. (Eds.), *Corsini's Encyclopedia of Psychology*. NY: Wiley.
- Lapsley, D. K., Aalsma, M. C., & Varshney, N. M. (2001).** A factor analytic and psychometric examination of pathology and separation-individuation. *Journal of Clinical Psychology*, 57(7), 915–932. <https://doi.org/10.1002/jclp.1059>
- Lee, J. A. (1977).** A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 173–182. <https://doi.org/10.1177/014616727700300204>
- Levitz-Jones, E. M., & Orlofsky, J. L. (1985).** Separation-individuation and intimacy capacity in college women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 156–169. doi:10.1037/0022-3514.49.1.156
- Levy, K. N., Blatt, S. J. ve Shaver, P. R. (1998).** Attachment styles and parental representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 407-419.
- Lieberman, J.N. (2014).** *Playfulness: Its Relationship to Imagination and Creativity*.
- Linden, J. H. (2003).** Playful Metaphors. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 45(3), 245–250.

- Lloyd, Marianne Elizabeth (2011).** Fear of intimacy in romantic relationships during emerging adulthood : the influence of past parenting and separation-individuation. Other Degree thesis, Victoria University.
- Lutz, G. W. (1982).** Play, intimacy and conflict resolution: Interpersonal determinants of marital adaptation (Doctoral dissertation, Northwestern University). *Dissertation Abstracts International*, 43, 1991.
- Magnuson, C. D., & Barnett, L. A. (2013).** The playful advantage: How playfulness enhances coping with stress. *Leisure Sciences*, 35(2), 129–144. <https://doi.org/10.1080/01490400.2013.761905>
- Mahler, M. S., , F. ve Bergman, A. (2012).** İnsan yavrusunun psikolojik doğumu (2. Basım) (A. N. Babaoğlu, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1975).
- Margaret S. Mahler (1971).** A Study of the Separation-Individuation Process, *The Psychoanalytic Study of the Child*, 26:1, 403-424, DOI: 10.1080/00797308.1971.11822279
- Marie Lenormand (2018).** Winnicott’s theory of playing: a reconsideration, *The International Journal of Psychoanalysis*, 99:1, 82-102, DOI: 10.1080/00207578.2017.1399068
- Marsden, P., Meyer, C., Fuller, M., & Waller, G. (2002).** The relationship between eating psychopathology and separation-individuation in young nonclinical women. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 190(10), 710–713. <https://doi.org/10.1097/00005053-200210000-00010>
- McWilliams, N. (2011).** Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak (E. Kalem, Çev.). İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları (2020)
- Metz, M. E., & McCarthy, B. W. (2007).** The “Good-Enough Sex” model for couple sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 22, 351–362. <https://doi.org/10.1080/14681990601013492>
- Moran, G. S. (1987).** Some functions of play and playfulness—A developmental perspective. *Psychoanalytic Study of the Child* 42: 11–29.
- Musick, K., Meier, A., & Flood, S. (2016).** How parents fare: Mothers’ and fathers’ subjective well-being in time with children. *American Sociological Review*, 81(5), 1069–1095.
- Nayar-Akhtar, M., Akhtar, S., & Bergman, A. (2011).** Play and playfulness: Developmental, cultural, and clinical aspects. Jason Aronson.

- Özden, M. S. (2013).** Önceden edinilmiş ve sonradan kazanılmış gelişim özelliklerinin evlilikte çift uyumu ile ilişkisi / The relationship between inherent and acquired characteristics of human development with marital adjustment (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk O (1998).** Psikanaliz ve Psikoterapi. 3. Baskı, Ankara: Bilimsel Tıp Yayınevi.
- Panksepp, J. (1998).** Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions. Oxford University Press
- Peller, L. E. (1954).** Libidinal phases, ego development, and play. *Psychoanalytic Study of the Child* 9: 178–98.
- Piaget, J. (1952).** Play, dreams and imitation in childhood. W W Norton & Co. p.110-113
- Piaget, J., and B. Inhelder. (1955/1958).** The Growth of Logical Thinking from Childhood to Adolescence: An Essay on the Construction of Formal Operational Structures. Trans. by A. Parsons and S. Milgram. New York: Basic Books.
- Pine, F. (1979).** On the pathology of the separation-individuation process as manifested in later clinical work. *International Journal of Psychoanalysis*, 60, 225–242.
- Plaut E. A. (1979).** Play and adaptation. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 34(1), 217-232.
- Proyer, R. T. (2012).** Examining playfulness in adults: Testing its correlates with personality, positive psychological functioning, goal aspirations, and multimethodically assessed ingenuity. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 54(2), 103-127.
- Proyer, R. T. (2017).** A new structural model for the study of adult playfulness: Assessment and exploration of an understudied individual differences variable. *Personality and Individual Differences*, 108, 113–122.
- Proyer, R. T., & Ruch, W. (2011).** The virtuousness of adult playfulness: The relation of playfulness with strengths of character. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 1, 1–12. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-1-4>
- Proyer, R. T., Brauer, K., Wolf, A., & Chick, G. (2019).** Adult playfulness and relationship satisfaction: An APIM analysis of romantic couples. *Journal of Research in Personality*, 79, 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.02.001>

- Quintana, S. M., & Lapsley, D. K. (1990).** Rapprochement in late adolescent separation-individuation: A structural equations approach. *Journal of Adolescence*, 13(4), 371–385.
- Richardson, D. R., Medvin, N., & Hammock, G. (1988).** Love styles, relationship experience, and sensation seeking: A test of validity. *Personality and Individual Differences*, 9, 645–651. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(88\)90161-4](https://doi.org/10.1016/0191-8869(88)90161-4)
- Saraiva, L. M., & Matos, P. M. (2012).** Separation-individuation of Portuguese emerging adults in relation to parents and to the romantic partner. *Journal of Youth Studies*, 15(4), 499-517.
- Savage, B. M., Lujan, H. L., Thipparthi, R. R., & DiCarlo, S. E. (2017).** Humor, laughter, learning, and health! A brief review. *Advances in Physiology Education*, 41(3), 341–347. <https://doi.org/10.1152/advan.00030.2017>
- Schwarz, R. & Braff, E. (2011).** *We are no fun anymore*. Routledge Taylor & Francis Group New York. P.3
- Smolucha, L., & Smolucha, F. (1989).** Ego-syntonic aspects of adult play and creativity. Paper presented at the meeting of the Society for Research in Child Development, Kansas City, MO.
- Solnit, A. J. (1987).** A psychoanalytic view of play. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 42, 205–219.
- Solnit, A. J. (1998).** Beyond play and playfulness. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 53(1), 102-110.
- Stern, D. N. (1995).** *The motherhood constellation: A unified view of parent–infant psychotherapy*. BasicBooks.
- Sternschein, I. (1973).** The experience of separation-individuation in infancy and its reverberations through the course of life: Maturity, senescence, and sociological implications. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 21(3), 633- 645.
- Taşkın, E. O., Yüksel, E. G., & Özmen, E. (2009).** Üniversite birinci sınıf öğrencilerinde ayrılma bireyleşme özellikleri ve depresyon ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(3), 174-180.
- Taşkın, N , Erkan, S . (2014).** Babalara Verilen Eğitimin Babaların Çocuklarıyla İlgilenmelerine Etkisi: Deneysel Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37 (37), 136-148.
- Thönnissen, C., Guglhör-Rudan, A., Walper, S. and Scabini, E. (2008)** ‘Young Adults’ Living Arrangements, their Relationship with Parents and Well-being in Germany, Italy, and Sweden’, paper presented at the

19th International Congress of the International Association for Cross-cultural Psychology, Bremen, Germany, 27–31 July 2008.

- Thönnissen, C., Walper, S. and Scabini, E. (2006).** ‘The influence of economic insecurity on young adult relationship to parents: A comparison of Munich and Milan’, poster presented at the 5th Conference of the International Academy of Family Psychology, Cardiff, 10–13 June 2006.
- Valentino, K., Cicchetti, D., Toth, S. L. ve Rogosch, F. A. (2011).** Mother–child play and maltreatment: A longitudinal analysis of emerging social behavior from infancy to toddlerhood. *Developmental Psychology*, 47(5), 1280-1294.
- Van Vleet, M. ve Feeney, B. C. (2015).** Young at heart: A perspective for advancing research on play in adulthood. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 639- 645.
- Vanderbleek, L., Robinson, E. H., Casado-Kehoe, M., & Young, M. E. (2011).** The Relationship Between Play and Couple Satisfaction and Stability. *The Family Journal*, 19(2), 132–139.
- Vanderbleek, Linda, (2005).** "Couple Play As A Predictor Of Couple Bonding, Physical Health And Emotional Health" *Electronic Theses and Dissertations*, 2004-2019. 409.
- Vygotsky, L. S. (1976).** Play and its role in the mental development of the child. J. S. Bruner, A. Jolly ve K.Sylva (Ed.), *Play: Its role in development and evaluation içinde* (s. 863-895). New York: Basic Books (Orijinal çalışma basım tarihi Soviet Psychology, 1933).
- Vygotsky, L. S. (2004).** Imagination and creativity in childhood. *Journal of Russian & East European Psychology*, 42(1), 7-97.
- Winnicott, D. W. (1956).** *Through Paediatrics to Psycho-Analysis: Collected Papers* , Primary maternal preoccupation (ss. 300-305). New York, NY: Basic Books INC.Publishers
- Winnicott, D. W. (2014).** *Oyun ve gerçeklik* (3. Basım) (T. Birkan, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1971).
- Winnicott, D. W.(1953).** Transitional objects and transitional phenomena. *International Journal of Psycho-Analysis* 34: 89–97.
- Xu, Y. (2010).** Children’s social play sequence: Parten’s classic theory revisited. *Early Child Development and Care*, 180(4), 489–498. doi:10.1080/03004430802090430

- Ziv, A. (2009).** Humor's role in married life. *Humor - International Journal of Humor Research*, 1(3), 223–230.
- Zosky, D. L. (1999).** The application of object relations theory to domestic violence. *Clinical Social Work Journal*, 27(1), 55-69
- Zosky, D. L. (2006).** Disruptions in the separation-individuation process of domestically violent men: An empirical examination of Mahler's theory. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 12(4), 43-6

