

Akademik erteleme sorunlarının psikanalitik kendilik psikolojisi açısından incelenmesi: Bir vaka çalışması

Kutlu Kağan Türkarıslan¹ , Deniz Canel Çınarbaşı² 

Anahtar kelimeler

akademik erteleme, özsayı, büyülenmeci kendilik, kendilik psikolojisi

Key words

academic procrastination, self-esteem, grandiose self, self-psychology

Öz

Günümüzde pek çok öğrencinin temel sorunlarından biri olan akademik erteleme davranışı, kökeninde çok çeşitli etmenlerin bulunduğu sorunsal bir olgudur. Akademik ertelemenin; akademik başarı, genel not ortalaması, final sınav notları, özsayı ve öz yeterlilik hisleri gibi değişkenler ile olumsuz bir ilişkisi olduğu bilinmektedir. Genel olarak erteleme davranışlarının öz-kontrol zorluklarından ve yapılacak görevin caydırıcılığından kaynaklı olduğunu düşünülmektedir. Ancak araştırmacılar bu etkenlere yönelik müdahalelerin her zaman istenilen başarıyı sağlayamadığını belirtmişlerdir. Psikodinamik yaklaşımı benimseyen araştırmacılar ve klinisyenler ise zihinsel çatışmaların erteleme davranışlarında oynadığı rolleri ön plana çıkarmaya çalışmışlardır. Güncel alanyazın erteleme davranışlarının duygudurum ve özsayı düzenlemede yaşanan sorunlardan kaynaklanıyor olabileceğini belirtmektedir. Bu çalışmada akademik erteleme şikâyeti olan bir üniversite öğrencisi ile yürütülen psikoterapi süreci aktarılmıştır. Psikoterapi süreci ve kuramsal tartışmalar, Heinz Kohut'un psikanalitik kendilik psikolojisi yaklaşımı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Psikanalitik kendilik psikolojisi, modern psikanalitik kuramlardan bir tanesi olmakla beraber psikanalizin odağındaki dinamik çatışmalara yönelik vurguyu, kişinin özsayısını düzenlemek ve kendiliğini ortaya çıkarmakta yaşadığı zorluklara kaydırmaktadır. Bu makalede öncelikli olarak erteleme ile ilgili genel ve klinik alanyazın gözden geçirilmiş, daha sonra uygulanan psikoterapi yaklaşımının kuramsal altyapısı anlatılmış ve son olarak vaka, büyülenmeci kendilik ve ülküleştirme aktarımları gibi psikanalitik kendilik psikolojisi kavramları üzerinden incelenerek tartışılmıştır.

Abstract

Investigation of academic procrastination problems from the perspective of psychoanalytic self-psychology: A case study

The phenomenon of academic procrastination, which is one of the major problems of the students nowadays, derives from many different factors. It is well known that there is a negative relationship between academic procrastination and academic success, grade point average, final exam scores, and the sense of self-esteem and self-efficacy. It is generally accepted that procrastination is a result of difficulties in self-control and task aversiveness. On the other hand, researchers and clinicians in the psychodynamic approach stress the role of procrastination in mental conflicts. Current literature shows that academic procrastination behaviors can stem from affect and self-esteem regulation problems. In this case study, the psychotherapy process of an academic procrastinator university student, which was conducted with the perspective of Heinz Kohut's psychoanalytic self-psychology, was introduced. Being one of the modern psychoanalytic theories, psychoanalytic self-psychology shifts the emphasis from dynamic conflicts in psychoanalysis to difficulties in self-esteem regulation and self-actualization. In this article, general and clinical literature on procrastination was reviewed, then the theoretical background of the psychotherapy was represented, and finally, the case was analyzed and discussed in this context.

Atıf için: Türkarıslan, K. K ve Canel Çınarbaşı, D. (2021). Akademik erteleme sorunlarının psikanalitik kendilik psikolojisi açısından incelenmesi: Bir vaka çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 52-65.

✉ **Kutlu Kağan Türkarıslan** · kutlu.turkarıslan@metu.edu.tr | ¹Arş. Gör., Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü Beşeri Bilimler Binası No:232 Çankaya/Ankara; ²Doç. Dr., Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü Beşeri Bilimler Binası No:35 Çankaya/Ankara

Geliş: 15.06.2020, **Düzeltilme:** 04.07.2020, **Kabul:** 14.07.2020



Zamanın düzgün kullanımının ve dakikliğin günümüz toplumunda oldukça önemsenen değerler olduğu bilinmektedir. Öte yandan pek çok insan, görevlerini ya da yapmak istedikleri işlerini istemeyerek erteleme ve biriken iş yüklerinin altından zorlanarak kalkmaya çalışmaktadır. Erteleme davranışı kısaca, yapılması gereken görevlerin gereksiz yere ve kişiye öznel rahatsızlık verecek noktaya kadar ertelenmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Gustavson ve ark., 2014; Solomon ve Rothblum, 1984; Steel, 2007). Günümüzde, bu davranışın akademik yansıması olan “akademik erteleme davranışı”, pek çok üniversite öğrencisinin öğrenim başarılarını ve buna bağlı olarak özsaygı ve öz-yeterlilik hislerini olumsuz şekilde etkileyen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Beswick ve ark., 1988; Rotenstein ve ark., 2009).

Araştırmalar üniversite öğrencilerinin en az %50-70’inin akademik erteleme sorunundan mustarip olduklarını göstermektedir (Gallagher ve ark., 1992; Rabin ve ark., 2011; O’Brien, 2002; Özer ve ark., 2009; Steel, 2007). Bu oranın çok ciddi ve yüksek bir rakam olduğu rahatlıkla söylenebilir. Solomon ve Rothblum (1984) bu konuda yaptıkları öncü çalışmalarında, üniversite öğrencisi olan katılımcıların %46’sının dönem ödevlerini hazırlarken, %27,6’sının sınavlara çalışırken, %30,1’inin ise haftalık ödevlerini yaparken ertelediklerini; öğrencilerin yarısından fazlasının ise bu alanlardaki erteleme davranışlarını azaltmak istediklerini bulmuşlardır. Clark ve Hill (1994) de yaptıkları çalışmada benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Steel (2007) gerçekleştirdiği kapsamlı meta analiz çalışmasında erteleme davranışı ile ilişkili değişkenlerin görevin caydırıcılığı, dürtüsellik, kendini engelleme, sıkılmaya meyillilik, özdenetim zorlukları, başarılı olma ihtiyacı, ağırdan alma gibi bireylerle ya da görevin kendisiyle ilgili özellikler olduğunu bulmuştur.

Araştırmacılar genel ve akademik erteleme davranışlarının ağırlıklı olarak özdenetim eksikliğinin ve yapılacak görevlerin caydırıcılığının bir sonucu olduğunu düşünmektedirler (Baumeister ve Heatherton, 1996; Ferrari ve Emmons, 1995; Klassen ve ark., 2008; Senecal ve ark., 1995). Araştırmacılar, özdenetim ve zaman yönetimi becerilerini hedef alarak yapılan bilişsel davranışçı terapi müdahalelerinin gelecek vaat eden olumlu sonuçları olduğunu bulmuşlardır. Ancak sonuçların klinik olarak anlamlı sayılabilecek derecede başarılı olmadığı, çalışmaların yöntemsel kısıtlılıklar içerdiği ya da etkililikleri ile ilgili kesin yargılara varmanın güç olduğu görülmektedir (Eerde, 2003; Ferrari ve Emmons, 1995; Glick ve Orsillo, 2015; Häfner ve ark., 2014; Özer ve ark., 2013; Ro-

zentel ve Carlbring, 2014; Tuckman ve Schouwenburg, 2004). Klinik alanda yaşanan bu sorunlar, erteleme davranışının nedenbilimini anlamaya yönelik alternatif çabaları daha önemli kılmaktadır.

Erteleme davranışının nedenbilimini anlamak için yapılan daha yakın zamanlı çalışmalar ise erteleme davranışının kısa süreli duygudurum düzenlenmesinin sağlanmasında yaşanan sorunlardan kaynaklanabileceğini belirtmektedir. (Eckert ve ark., 2016; Pollack ve Herres, 2020; Pychyl ve Sirois, 2016; Sirois ve Pychyl, 2013; Tice ve ark., 2001; Tice ve Bratslavsky, 2000; Wohl ve ark., 2010). Yani bireyler uzun vadeli hedeflerin getireceği ödüllere ulaşabilmek için kısa vadede yaşayacakları olumsuz duygular (zorlanma, kaygı, yetersizlik hisleri) ile baş etmekte zorlanmaktadırlar. Örneğin, kişi göreve başlamanın kendisinde uyandırdığı performans kaygılarını taşımakta zorlandığı için görevi yapmaya bir türlü başlayamamaktadır.

Erteleme Davranışı ile ilgili Klinik Alanyazın

Mevcut bulguların ışığında, bütün bireyler için erteleme davranışının sebebi olabilecek tek bir neden veya motivasyonun olduğunu öne sürmek oldukça güçtür. Her ne kadar bu konuda yapılan klinik araştırma sayısı kısıtlı olsa da erteleme davranışını klinik açıdan incelemeye çalışan araştırmacılar ve klinisyenler, erteleme davranışının kişinin hayatında nasıl bir işlevi olduğunu kavramaya çalışmışlardır. Bu amaçla ağırlıklı olarak başarı-başarısızlık korkusu ve özsaygının düzenlenmesi gibi duygudurum düzenleme zorlukları ile alakalı etmenleri incelemişlerdir. Ellis ve Knaus (1977) “Ertelemeyi Yenme” adlı kitaplarında erteleme davranışının nedenleri olarak kişilerin sahip olduğu bazı temel inançları listelemişlerdir. Bunlardan ilki, kişinin iyi bir performans sergilemek zorunda olduğu ve eğer bunu başaramazsa yeterince iyi ve değerli biri olmadığına dair inancıdır. Bu nedenle kişi yapması gereken işi erteleyerek hiçbir şey yapmamayı başarısız olmaya tercih ediyor olabilir. İkinci etmen, kişinin yapılacak işlerin kolay olması gerektiğine inanması ve işlerin zor olduğunu kabul etmeye tahammül edememesidir. Sonuç olarak kişi ertelemeyi, uzun vadeli hedeflere ulaşmak için yaşanan kısa süreli engellenme duygularını hissetmeye tercih ediyor olabilir. Üçüncü ve sonuncu olarak ise kişi, insanların adil olduklarına ve kendisine iyi davranmaları gerektiğine inanmaktadır. Eğer insanlar kendisine karşı böyle davranmazlarsa buna karşılık olarak kendisi de iyi ve adil olmayı denemeyecek ve

erteleyerek bunu davranışlarında gösterecektir (Ellis ve Knaus, 1977).

Rorer (1983) ise Ellis ve Knaus'un (1977) görüşlerine genel olarak katılmakla birlikte, yazarların görevin özelliklerine ve görevi yapmanın birincil sonuçlarına çok fazla odaklandıklarını, erteleme davranışının çoğu zaman görevle doğrudan alakalı olmayan etmenlerden ve görevi yapmanın ikincil ve üçüncül sonuçlarından kaynaklanıyor olabileceğini belirtmiştir. Rorer'a (1983) göre, bir görev, o görevin sonrasında yol açacağı diğer görevlerde başarısız olma korkusu sebebiyle erteleniyor olabilir. İkinci olarak başarılar arttıkça başarısız olma ihtimali kişi için daha korkunç hale geliyor ve bu nedenle başarılı olmanın ilk adımı erteleniyor olabilir. Üçüncü olarak ise başarılı olmak, sonrasında gelen bir cezalandırma ile eşleştirilirse, kişi görevi erteleyerek başarılı olmaktan kaçınmaya çalışabilir. Son olarak kişi hayatını çok sıkıcı ve bunaltıcı olarak görüyorsa çalışmak gibi sıkıcı bir aktiviteden kaçınmak için işlerini erteleyebilir (Rorer, 1983).

Alandaki diğer öncü çalışmalardan bir tanesini gerçekleştiren Burka ve Yuen (1983), öğrencilerin erteleme davranışını kırılğan kendilik değerlerini korumak için bir strateji olarak kullandıklarını özellikle vurgulamakta ve erteleme davranışının bu işlevinin farkına varılmadan erteleme davranışından kurtulmanın çok zor olduğunu belirtmektedirler. Burka ve Yuen (1982) klinik deneyimlerine dayanarak bireylerin erteleme motivasyonlarının ardındaki psikodinamik nedenlerin bazılarını şöyle sıralamışlardır. İlk olarak erteleyen kişi işlerini son dakikaya bırakıp iyi, harika bir iş çıkaramamak için kendine bir bahane yaratıyor olabilir. Böylece aslında kapasitesinin sınanmasını ve bunun olası olumsuz sonucunun görülmesini engelliyordur. Kişi biraz daha vakti olsa çok daha güzel bir iş çıkarabileceğine inanmaktadır. İkinci olarak erteleyen kişi, başarılarının diğer insanlara kötü hissettirmesini önlemek için işlerini erteleyerek performansını düşürüyor ve böylece bu konudaki suçluluk hislerinden kaçınmaya çalışıyor olabilir. Üçüncü olarak erteleyen kişi, erteleme davranışını bulunduğu ortamda çok başarılı olup göze batmamak ve böylece diğer insanların olumsuz hislerini ya da hasetlerini üzerine çekmemek için kullanıyor olabilir. Dördüncü ve son olarak ise kişi, görevini erteleyerek otorite figürlerine ya da kontrol altındaymış gibi hissetmesine neden olanlara karşı pasif agresif bir tepki gösteriyor olabilir (Burka ve Yuen, 1982).

Widseth (1987) de Burka ve Yuen (1983) gibi erteleme davranışının temelde özsaygıyı sürdürme sorunlarından kaynaklandığını iddia etmiştir. Üniversite

öğrencileri ile yürüttüğü danışmanlık deneyimlerinde, öğrencilerin büyülenmeci fantezilerini gerçekleştiremeyeceklerini fark ettiklerinde veya büyülenmeci fantezileri yüzünden aşırı uyarıldıklarında yapacakları işlerde tıkanma yaşadıklarını belirtmektedir. Örneğin bir öğrenci, dersi kapsamında yaptığı bir çalışmada, Kant'ın yazdıkları üzerine bazı notlar almıştır. Ancak, Kant konusunda aldığı dipnotların Karl Marx'ın aynı konuda aldığı dipnotlar kadar önemli olmayabileceğinden dolayı kaygılanmaktadır. Diğer bir öğrenci aldığı Felsefe dersinin final ödevini yapmakta zorlanmaktadır. Çünkü yazacağı makalenin Wittgenstein'in yazıları kadar değerli olmayacağından korkmaktadır (Widseth, 1987).

Son olarak Stark (1989) ertelemeye ya da işler yapılırken yaşanan tıkanmalara psikanalitik bir bakış açısıyla yaklaşmıştır. Bu sorunların nedenleri açısından ikiye ayrılabilirliğini ve aslında pratikte yapısal çatışma ve kendilik psikolojisi yaklaşımlarının birbirini destekleyici şekilde kullanılabilirliğini belirtmiştir. İlk olarak, yapılacak işin bilinçdışı anlamları ve sonuçları sebebiyle zihinsel çatışmalara neden olması durumu, kişinin üretkenliğini baltalayabilmektedir. İkinci olaraksa kişinin kendilik gelişimindeki yapısal eksiklikler ile beraber görülen büyülenmeci fantezileri ya da işini bir ülküleştirmiş kendiliknesnesi (idealized selfobject) olarak görmesi, ertelemeye ve işlerin gerçekleştirilmesinde tıkanmalara neden olabilmektedir (Stark, 1989).

Yukarıda belirtilen çalışmalarda da görüldüğü gibi pek çok klinisyen, erteleme davranışlarının ardındaki en önemli etmenlerin; başarı-başarısızlık korkusu, özsaygının sürdürülmesindeki zorluklar ve kişinin büyülenmeci fantezileri ile ilgili yaşadığı aşırı uyarılma halleri ile ilgili olduğunu düşünmüştür. Bu etmenlerin, güncel alanyazında erteleme davranışı ile nedensel bir ilişkisi olduğu düşünülen duygudurum düzenleme sorunları ile uyduğu görülmektedir. Çünkü özsaygının düzenlenmesinde yaşanan zorluklar ve narsistik gelişimdeki duraklamalar öfke, aşağılanma ve değersizlik gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Bu nedenle, bireylerin öznel deneyimlerini özsaygı ve narsistik gelişim bağlamında ele alan psikanalitik kendilik psikolojisinin erteleme davranışlarını açıklamakta ve tedavi etmekte etkin bir yaklaşım olacağı söylenebilir.

Psikanalitik Kendilik Psikolojisi Yaklaşımı

Kendilik psikolojisi, temelleri 1970'li yıllarda ünlü psikanalist Heinz Kohut tarafından atılan psikanalitik bir yaklaşımdır. Heinz Kohut, narsistik kişilik bo-

zukluğu olan hastaları ile olan psikanaliz deneyimleri sonucunda klasik psikanalitik yöntemle özgün yenilikler getirmiştir (Baker ve Baker, 1987; Rowe ve Mac Isaac, 2004; Siegel, 2008). Kohut, öncelikli olarak psikanalizdeki yerleşik narsisistik gelişim kuramını farklı bir şekilde ele almıştır. Klasik psikanalitik kuramda narsisizm, kişinin kendisine yaptığı libidinal yatırım olarak tanımlanır (Freud, 1914). Bunun alternatif olan nesne sevgisi ise libidonun dış nesnelere yatırılmasıdır. Klasik kurama göre narsisistik gelişim, narsisizmden sevgi nesnelere doğru olur (Siegel, 2008). Yani doğuştan tamamen bebeğin kendiliği üzerinde bulunan libido, gelişimsel süreçte diğer sevgi nesnelere aktarılmalıdır. Kohut, 1966 yılında yayınladığı “Narsisizmin Biçimleri ve Dönüşümleri” makalesi ile narsisistik gelişimi yeni bir şekilde kavramsallaştırmıştır. Kohut’un çözümlenmelerinin merkezinde kendilik kavramı yer almaktadır. Kohut, kendilik kavramını ilk zamanlarda zihnin bir içeriği olarak tanımlarken (Kohut, 1971); zamanla kendiliği, kişiliğin deneyimleyen bütünlüğü, özneliği ya da temel psikolojik varlığı olarak tanımlamaya başlamıştır (Kohut, 1977; Kohut ve Wolf, 1978). Ona göre bebeğin libidosunun tamamen bebeğin kendiliği üzerinde bulunduğu birincil narsisizm durumu (böylece bebek kendini tümgüçlü hisseder), bakım verenlerle yaşanan gerçek hayattaki engellemeler sebebiyle yavaş yavaş kırılmaya başlar (Kohut, 1966). Bunun nedeni, bebeğe bakım veren ebeveynlerin bebeğin ihtiyaçlarını, kaçınılmaz olarak mükemmel bir şekilde karşılayamamasıdır. Bebek yaşanan bu narsisistik dengedeki bozulma ile başa çıkmak için narsisistik yatırımının bir kısmını dışarıda tümgüçlü olduklarını düşündüğü (ona bakım veren) nesnelere kaydırırken, bir kısmını da kendiliğinde tutmaya devam eder (Kohut 1971). Yani bebek, narsisistik dengesini, tümgüçlü nesnelere ile bağlantılı olduğunu ve onların bir parçası olduğunu hissederek ve aynı zamanda kendisinin hala eskisi kadar olmasa da mükemmel olduğunu düşünerek devam ettirmektedir (Kohut, 1966).

Kohut, bu tümgüçlü nesnelere “ülküleştirilmiş ebeveyn imagosu” (idealized parental imago) olarak isimlendirirken, kendiliğin narsisistik yatırım yapılmış halini “büyüklenmeci ve teşhirci kendilik” (grandiose-exhibitionist self) olarak isimlendirir (Kohut, 1966; Kohut, 1971, s. 7). Narsisistik gelişim ise ülküleştirilmiş ebeveyn imagolarının ve büyüklenmeci ve teşhirci kendiliğin arkaik hallerinden (nesnenin tümgüçlülüğüne ve kendinin mükemmel olduğuna inanma), daha olgun hallerine (hayata yön veren ülküler ve gerçekçi hırslar) dönüştürülmeleri sürecidir. Kohut, ilerleyen yıllarda narsisistik gelişim üzerinden

yaptığı kavramsallaştırmayı kendilik ve kendiliğin gelişimi kavramlarına kaydırmış ve insan deneyiminin normal ve patolojik yanlarını açıklayan kapsayıcı bir psikoloji kuramı geliştirmiştir (Rowe ve Mac Isaac, 2004). Kohut, o dönemlerde psikanalizde egemen olan dürtü tarafından güdülenme ve yapısal çatışmaların çözümlenmesine yönelik klasik yaklaşımı, bireyin kendiliğinin oluşumu ve gelişimindeki aksaklıkların incelenmesi şeklinde ve bu gelişim sürecini ve travmalarını, kendilik ve onun gelişimini düzenleyen kendiliknesnelere bağlamında kavramsallaştırmaya çalışmıştır (Baker ve Baker, 1987).

Her insanın kendiliği; bütünlüğü, canlılığı ve ahengi açısından birbirinden farklılık göstermektedir (Kohut ve Wolf, 1978). Yeni doğan bir bebeğin, sağlam ve oturmuş bir kendilik yapısı olduğunu söylemek mümkün değildir. Bebek kendiliğini (psikolojik varlığını) ancak dış dünyada kendisine bakım verenlerin yardımıyla, onlardan gelen döneme uygun ve empatik tepkilerle beraber sürdürebilmektedir (Baker ve Baker, 1987). Dış dünyadaki nesnelere, bebeğin tek başına gerçekleştiremediği özsaygı düzenleme, kendini sakinleştirme gibi psikolojik işlevleri onun için yerine getirmektedirler. Bu nedenle psikolojik gelişiminin başında olan bebek, bu nesnelere kendiliğinin bir uzantısı olarak deneyimlenmektedir. Kendilikten ayrı olarak deneyimlenmeyen ve onun için bazı psikolojik işlevleri yerine getiren; böylece kendiliğin varlığını ve bütünlüğünü sürdürmesine yardımcı olan bu nesnelere Kohut, kendiliknesnesi (selfobject) demeyi uygun görmüştür (Kohut, 1971).

Kohut, empatiyi insan deneyimini anlamının birincil aracı haline getirdiği psikanaliz pratiğinde (Kohut, 1959) bireylerin kendiliklerinin bütünlüğünü, canlılığını ve ahengini sürdürebilmeleri için temel olarak iki ihtiyaçları olduğunu tespit etmiştir. Bu ihtiyaçlardan ilki kişilerin büyüklenmeci ve teşhirci kendiliklerinin görülmesini, onaylanmasını ve takdir görmesini istemeleri; diğer bir deyişle aynalanma (mirroring) ihtiyaçlarıdır (Kohut, 1971; McLean, 2007). Kişi, bu ihtiyacının karşılanması ile özsaygısını düzenleyebilir, hayattaki zihinsel ve fiziksel aktivitelere zevk alarak katılabilir ve gerçekçi hırslarının peşinden koşabilir. Diğer ihtiyaç ise kişinin tümgüçlü, sakin, bilge, cesur ve mükemmel bir nesne ile kaynaşma deneyimi yaşayabilmesi, yani bir başkasını ülküleştirme (idealization) ihtiyacıdır. Bu kaynaşma deneyimi gelişimsel süreç boyunca, ülküleştirilen nesneden bazı psikolojik yapıların alınarak içselleştirilmesine ve kişinin böylece duygularını ve dürtülerini kontrol edebilmesine yardımcı olurken, aynı zamanda hayattaki ülkü ve hedeflerine coşku ile

yönelebilmesini sağlar (Kohut, 1971; Kohut ve Wolf, 1978). Kohut, ilerleyen yıllarda kişinin kendisini diğer insanlarla benzer ve aynı hissetmesi deneyiminin de ayrı bir kendiliknesesi ihtiyacı olduğunu fark etmiş ve bu ihtiyaca ikizlik (twinship/alter ego) adını vererek bu kavramı da kuramına dahil etmiştir (Kohut, 1984).

Kendilikneseleri, gelişimsel süreç boyunca, bebeğin kendiliknesesi ihtiyaçlarını karşılarken zaman zaman bebeğin ihtiyaçlarını uygun ve empatik şekilde anlayamayabilir ve onun ihtiyacı olan tepkileri veremeyebilir. Eğer bu engellenme durumları bebeğin tolere edebileceği seviyedeysen (optimal frustration) bebek zamanla kendilikneselerinin kendisi için karşıladığı işlevleri içselleştirmeye başlar. Kohut, bu süreci dönüştürerek içselleştirme (transmuting internalization) olarak adlandırır (Kohut, 1971). Ancak bebeğin maruz kaldığı engellemeler, tolere edebileceğinin ötesinde ise, bebek kendiliğini korumak için çeşitli psikolojik savunmalar geliştirir. Örneğin, büyülenmeci kendiliğini ya da ülküleştirilmiş ebeveyn imagolarını dış dünyadan gelecek örselemelerden korumak için onları kendiliğinin içinde ancak kendi öznel deneyiminin dışında kalan bilinçdışı bir alana gönderir (Kohut, 1971). Bu durumda büyülenmeci kendilik ve ülküleştirilmiş ebeveyn imagoları eski, arkaik ve olgunlaşmamış hallerinde kalırlar ve psikolojik işlevlerin kazanıldığı dönüştürerek içselleştirme süreçleri ve kendilik gelişimi sekteye uğrar (Baker ve Baker, 1987).

Kohut, bu nedenle psikopatolojik durumları klasik psikanalizdeki gibi dürtü-çatışma-savunma süreçleri ile açıklamak yerine gelişimsel duraklama ve psikolojik işlevlerin eksikliği ile açıklamaktadır (Lee ve Martin, 2013). Normal gelişimde kişi hayatını sürdürürken ülkülerinin ve değerlerinin doğrultusunda ilerler, sahip olduğu gerçekçi hırslarını ve hedeflerini doğuştan getirdiği ve daha sonra edindiği yetenek ve becerilerini kullanarak gerçekleştirir ve kendiliğinin üretken ve yaşama zevki veren doğasını açığa çıkarır (Kohut ve Wolf, 1978). Gelişimsel duraklamamanın yaşandığı durumlarda ise kişi hayatını ve eylemlerini yönlendiren sağlam ülküler ve değerler edinmekte zorlanır. Hırsları ve hedefleri gerçekleştirilmesi mümkün olmayan büyülenmeci fantezilere saplanmıştır ve dış dünyadan yetenek ve beceriler edinmekte sorunlar yaşamaktadır.

Kohut'a göre, psikanaliz veya psikoterapi sırasında, geçmişteki kendilikneseleri ile yaşanan örseleyici deneyimler sonucunda karşılanamayan kendiliknesesi ihtiyaçları, terapistle yönelik kendiliknesesi aktarımları olarak ortaya çıkar (Kohut ve Wolf,

1978). Bu aktarımlar kişinin terapistinden onay ve kabul görmeyi beklediği ayna aktarımı (mirroring transference); terapistini güçlü, bilge ve sakinleştirici bir figür olarak görmek istediği ülküleştirme aktarımı (idealizing transference) ve terapistini kendisine benzeyen ve hatta onunla aynı olan bir insan olarak görmek istediği ikizlik aktarımı'dır (twinship/alter ego transference) (Kohut, 1971; Kohut, 1984). Terapistin psikoterapideki temel görevi, danışanın bu ihtiyaçlarını empatik bir şekilde anlamaya çalışmak ve bu ihtiyaçları danışanına yorumlamaktır (Rowe ve Mac Isaac, 2004).

Şüphesiz terapistler, her zaman danışanlarının ihtiyaçlarını mükemmel şekilde anlayıp yorumlayamayabilirler. Bu tarz durumlar terapi ilişkisinde ve kendiliknesesi aktarımlarında kırılmalara yol açar (Baker ve Baker, 1987). Kohut, danışanın ihtiyaçlarının doğrudan karşılanmasının değil, ihtiyaçlarının anlaşıldığına ve bu ihtiyaçların geçmişteki kendilikneseleri ile olan örseleyici yaşantılardan kaynaklanabileceğine yönelik yorumların iyileştirici bir etki gösterdiğini belirtmiştir. Terapi ilişkisindeki kırılmaları onaran bu tarz yorumlar ve müdahaleler (Summers, 1994), danışanın tolere edilebilir engellenme deneyimleri yaşamasına ve terapistin işlevlerinin içselleştirerek dönüştürülmesi süreçlerinin yeniden aktive olmasına yardımcı olur. Bu sayede danışan, terapistin kendisi için sağladığı kendiliknesesi işlevlerini yavaş yavaş içselleştirerek kendiliğini güçlendirmeye ve böylece ihtiyaçlarını karşılayabilmek için etraftaki kendilikneselerine daha az ihtiyaç duymaya ya da onlarla daha olgun ve sağlıklı ilişkiler kurmaya başlar (Kohut, 1984). Kohut'a göre psikolojik varlığımızı sürdürmemiz için oksijen kadar önemli olan kendiliknesesi ihtiyaçları, insanların doğumundan öldüğü ana kadar kendilikneseleri ile uygun ve tatmin edici ilişkiler kurmalarını gerektirmektedir (Kohut, 1977; Kohut, 1984).

Kısaca özetlenirse, Kohut'un psikanalitik kendilik psikolojisi yaklaşımında danışanların yaşantıları ve sorunları geçmişteki ve şimdiki kendilikneseleri ile olan deneyimleri bağlamında değerlendirilir ve terapistlerin danışanları için ne tarz kendiliknesesi işlevleri gördükleri empatik bir şekilde anlaşılmasına çalışılır. Diğer bir deyişle, psikoterapi sürecinde ortaya çıkan kendiliknesesi aktarımları, anlaşılmasına ve yorumlanmasına çalışılır. Aşağıdaki vaka öyküsü, kendilik psikolojisi yaklaşımı ile ele alınan bir akademik erteleme vakasının psikoterapi sürecini anlatmaktadır.

Vaka Çalışması

Öncül Hikâye

26 yaşında bir üniversite öğrencisi olan Sevda Hanım, psikolojik destek ünitesine obsesif kompulsif bozukluk (OKB), saç koparma ve ders çalışmama şikayetleri ile başvurmuştur. İlk görüşmede terapiye, 6 aydır görüştüğü ve OKB semptomları için ilaç tedavisi uygulayan psikiyatristinin yönlendirmesi ile geldiğini belirtmiştir. OKB şikâyetlerinin ortaokulda başladığını; o dönemlerde annesinin, kardeşinin ve erkek arkadaşının öleceklerine yönelik takıntılı düşüncelerin zihnine geldiğini ve bu takıntılardan kurtulmak için eski evlerinin yönüne dönerek ve ellerini birbirine sürterek yaptığı bazı el hareketleri olduğunu söylemiştir. Sevda Hanım uzun süredir devam ettiği ilaç tedavisinin OKB şikâyetlerini geçirdiğini ve bu konuda şu an mevcut bir yakınmasının olmadığını ifade etmiştir. Saç koparma davranışının ise gene ortaokul zamanlarında başladığını ve sınavlara hazırlanma dönemleri gibi çok stresli zamanlarda eline gelen bazı saçları tek tek çekerek kopardığını anlatmıştır.

Sevda Hanım diğer önemli ve öncelikli şikâyetinin de ders çalışmamak olduğunu ve bu durumun liseye başladıktan sonra babasının evden ayrılması ile ortaya çıktığını belirtmiştir. Üniversiteye gelince yeterince çalışmadığı bahanesiyle sınavlara girmeye başladığını, kimi zaman bu derslerin sınavları için rapor alıp telafi sınavlarına girmek istediğini ancak o sınavlara da çalışmadığı için girmediğini söylemiştir. Böylece pek çok dersi alttan tekrar almasının gerektiğini ve okulunu bir sene uzatacağını ifade etmiştir.

Sevda Hanım sınavlara çalışma deneyimini, genel olarak bütün yükü son ana bırakıp daha sonra mükemmeliyetçi bir şekilde ağır iş yükünün altından kalkmaya çalışmak şeklinde tanımlamış ve çoğu zaman bu çabasının başarısızlık ile sonuçlandığını belirtmiştir. Ona yaşadığı bu sorunların kendisine göre nedenleri sorulduğunda; ders çalışmaya çalışırken dikkatinin çok dağıldığını, mükemmeliyetçilik yüzünden bir derse ait tüm bilgileri öğrenmesi gerekiyormuş gibi hissettiğini, geçmişte başarılı olduğu zamanlardaki gibi yanında babası olmadığı için düzenli ve etkili bir şekilde ders çalışmadığını söylemiştir. Okul hayatına başladığından beri babasının sürekli olarak kendisine ders çalıştırdığını, bu dönemlerde çok başarılı ve sınıfın en gözde öğrencisi haline geldiğini ve bu nedenle babasının baskıcı ders çalışma tarzına katlanabildiğini ifade etmiştir. Ortaoku-

lun sonlarına doğru ise babasının bu aşırı baskıcı ve müdahaleci tavrından rahatsız olmaya başladığını ve babasından uzaklaşmaya çalıştığını anlatmıştır.

Danışanın hayatının büyük çoğunluğu küçük bir şehirde geçmiştir. Danışanın ailesi; annesi, babası ve kendisinden küçük kız kardeşinden oluşmaktadır. Sevda Hanım babasını düzenli bir işi olmayan, psikolojik rahatsızlıkları sebebiyle bazı zorunlu hizmetlerden muaf olmuş, grip huyları ve takıntıları olan birisi olarak tanımlamaktadır. Onun anlatımı, babasının psikotik kişilik özellikleri gösteren birisi olduğunu düşündürmektedir. Ancak terapistin sonraki sorgulamaları neticesinde edindiği bilgiler, babasının kişiliğine ve düşünüş biçimine sinmiş bir gariplik hali dışında pozitif ya da negatif herhangi bir psikotik belirtiyeye işaret etmiyordu. Sevda Hanım, kendisini bildi bileli evi geçindiren kişinin annesi olduğunu aktarmıştır. Annesinin kişilik olarak öfke kontrolünde zorlanan ve danışanın yaşantılarını ve zorluklarını kendisinininkilerle kıyaslayan ve yarıştıran birisi olduğunu belirtmektedir. Annesi ile mevcut ilişkilerinin sadece para konuları ya da arkadaşlarında kalmak için izin almak üzerine kurulu olduğunu anlatmaktadır. Son olarak kız kardeşi ile aralarının hiçbir zaman iyi olmadığını, kardeşinin eğitimine devam etmeyecek okulu bıraktığını ve şu an çalışmakta olduğunu ifade etmiştir. Sevda Hanım, ailesinin hayatındaki en büyük yaşam olayının ortaokuldayken annesinin geçirdiği ciddi bir hastalık olduğunu belirtmiştir. Anne ve babasının o dönemlerde yaşanan zorluklar ve tedavi sürecinin yarattığı bazı sorunlar sebebiyle çok fazla tartıştıklarını ve bir süre sonra babasının evden ayrıldığını anlatmıştır. Bu yaşantılardan sonra liseye geçmesi ile birlikte akademik anlamda başarısızlık döneminin başladığını ve üniversite hayatı boyunca da sürdüğünü söylemiştir. Danışan bu ayrılık durumundan sonra, babasını sadece üniversite zamanında bir iki kere dışarıda gördüğünü ve bunların dışında hiçbir şekilde iletişimlerinin olmadığını aktarmıştır.

Terapi Süreci ve Vakanın Psikanalitik Kendilik Psikolojisi Açısından Ele Alınması

Sevda Hanım ile terapiye haftada bir görüşme şeklinde başlandı. Yürütülen terapi sürecinin en temel meselesi daha ilk seanslardan itibaren ders çalışmamak ve bunun sonucunda okulunu bir türlü bitirememek ile ilgili olan şikayetleriydi. Sevda Hanım terapistin başlarında bu şikâyetinden bahsettiğinde, terapistin onun sorunlarını “bir iki seans içinde” çözmesine yönelik bir beklentisi olduğunu ifade etmişti. Aynı

zamanda yoğun bir şekilde, sorunlarını çözebilecek bazı somut teknik ve tavsiyeler talep ediyor ve terapistin onu sorunlarını çözecek şekilde yönlendirmesini istiyordu. Terapistin; sorunlarının çözümünü kesin bir şekilde biliyor ama zamanı gelmediği için bunları kendisi ile paylaşmıyor olduğunu düşündüğünü belirtiyordu. Sevda Hanım'ın, terapistin tümgüçlü bir şekilde kendisini iyileştirebileceğine yönelik beklentisi ve aslında her şeyi bildiğine yönelik atıfları, terapistin güçlü bir ülküleştirme aktarımı ile başlayacağına yönelik sinyaller olarak değerlendirilmiştir. Terapist, bu beklentiye yönelik olarak ortaya çıkmış olması muhtemel bir karşı-aktarım tepkisi olarak, kaygı ve çaresizlik hisleri deneyimlemeye başladığını fark ediyordu.

Sevda Hanımla olan terapi sürecinde ortaya çıkan aktarımın bir diğer özelliği de kaynaşma (merger) seviyesinde olmasıydı. Kaynaşma seviyesindeki aktarımlarda; kendiliknesneli ile kurdukları ilişkilerde tekrarlayan şekilde örseleyici yaşantılara maruz kalmış ve kendiliknesnesi ihtiyaçlarının anlaşılacağına yönelik umutlarını kaybetmiş danışanlar, terapistleri üzerinde kendi zihin ve bedenleri üzerinde kurduklarına benzer arkaik bir hakimiyet kurmak isterler (Kohut, 1971; Lee ve Martin, 2013). Geçmişte özellikle annesi ve babası ile yaşadığı olumsuz kendiliknesnesi deneyimleri, Sevda Hanım'ın herhangi birisi tarafından ihtiyaçlarının görülebileceğine ya da anlaşılabilirliğine yönelik inancını aşırı derecede sarsmıştı. Sevda Hanım için kaynaşma aktarımının ilk gösterimi, seansların ne zaman olacağını kontrol etmeye yönelik bir çaba içine girmesiydi. Seansın günü ile ilgili bir değişiklik yapmak zorunda kalındığında, her seferinde başta bunu kabul etmesine rağmen daha sonra seansın kendi istediği başka bir zamanda yapılmasını talep ediyordu. Bu aktarımın diğer bir ifade şekli ise terapistin onun söylemesine gerek kalmadan zihnindeki şeyleri biliyor olduğuna yönelik inancıydı. Örneğin, terapistin onun anlattığı olay ya da yaşantı hakkında kendisinin ne hissettiğini ya da düşündüğünü, kendisinin sözel olarak ifade etmesine gerek olmadan anlayabileceğini varsayıyordu. Terapistin zihnini sanki kendi zihninin bir uzantısı olarak algıyordu (Kohut ve Wolf, 1978). Psikanalitik kendilik psikolojisi yaklaşımına göre, danışanın bu arkaik kaynaşma ihtiyaçları terapist tarafından anlaşıldığında ve bu kaynaşmayı deneyimlemesine izin verildiğinde, aktarım zamanla daha olgun ve terapistin ayrı bir kişi olduğuna yönelik deneyimlerin daha baskın olduğu aktarım hallerine kaymaktadır (Lee ve Martin, 2013).

Terapinin ilk senesi boyunca devam eden bu sü-

reçte, Sevda Hanım'ın bahsedilen davranışlarını bir savunma olarak yorumlamak yerine onları ihtiyaçları bağlamında anlamaya çalışmak, benzer bir işlev göerek, aktarımın arkaikliğinin gitgide azalmasına yani onun terapisti kendisinden ayrı bir kişi olarak görmeye başlamasına yardımcı oldu. Terapistin bu ihtiyaçları anlayabilmesi ancak danışanın geçmişte kendiliknesnelinin onun ihtiyaçlarına yönelik olarak verdikleri hatalı cevapların sıklığını ve bu durumun hala devam ediyor olduğunu fark etmesi ile danışanın hakimiyet içeren kaynaşma deneyimlerini yorumlayarak örselememesi sonucu gerçekleşebilmiştir. Öte yandan, Sevda Hanım'ın bu hakimiyet hamleleri, zaman zaman terapistte kontrol ve baskılanmaya dair öfke gibi karşı-aktarım duygularına; danışanla inatlaşmaya girme ve onu belli bir konuda ikna etmek isteme arzularına neden oluyordu. Bu karşı-aktarım duygularının terapi dışındaki yaşantılarda olduğu gibi eyleme vurulması (örn: saldırganlığın yorumlanması, danışanla güç mücadelesine girmek ya da tartışmak), danışanın kendiliknesnesi ihtiyaçlarının bir kez daha anlaşılabilmesi ve onun tekrar örselenmesi anlamına gelecekti.

Sevda Hanım, ders çalışmama durumunu öncelikli olarak babası ile ilişkilendirdiği için terapinin ilk dönemlerinde babası ile olan deneyim, duygu ve anılarının incelenmesi üzerine odaklandı. Derinlemesine bir çalışmaya başlamadan önce; özellikle babası tarafından terk edilme deneyimlerinin, babasının psikolojik sorunlarının kendisine aktarıldığını düşünmesi ve babasının ailesine maddi olarak destek olmaması nedeniyle ortaya çıkan derin kırgınlığın ve yoğun öfke duygularının uzun bir süre çalışılması gerekti.

Terapinin ilk dönemleri boyunca danışanın, ders çalışmama ile ilgili şikâyetleri farklı psikodinamik çatışmalar bağlamında ele alınmaya çalışılmıştır. Yüzeysel olarak bakıldığında, ders çalışmama sayesinde pek çok psikodinamik çatışmasına çözüm bulunduğu görülüyordu. Ders çalışmamanın; babasına yönelik öfkesini ve özlemini ifade etmesine, babasının okul dönemi boyunca kendisine para ödemeye devam etmesine ve böylece onunla olan (maddi de olsa) tek bağı sürdürmesine, babasının kendisinin potansiyel bir başarısından pay çıkarmasına engel olmasına, annesinin erkek kardeşini kayırmasına karşı bir tepki göstermesine ve hatta ev işlerinden kaytarabilmesine yardımcı olduğu fark edilmişti. Öte yandan bu etkenlerin yorumlanması ve derinlemesine çalışılması danışanın ders çalışmama sorununu ortadan kaldırmıyordu. Sonuç olarak terapi sürecinin ilk dönemlerinde Sevda Hanım okulunu bir sene daha u-

zattı.

Danışanın sorunu kendilik gelişimi ve deneyimleri üzerinden anlamlandırılmaya başlandığında ise ders çalışmama sorununun, daha derinde yatan gelişimsel duraklamalar ve bununla bağlantılı özsaygı ve kaygıyı düzenleme sorunlarından kaynaklandığı fark edilmeye başlandı. Sevda Hanım kendini ilkokul yıllarında babasının kendisini ders çalıştırması sayesinde başarılı, kendine güveni olan ve ders çalışma konusunda herhangi bir sorun yaşamayan birisi olarak tanımlıyordu. Babası kendisine saatlerce, tane tane ve “kafasına sokana kadar” ders konularını anlatıyordu. Böylece de Sevda Hanım, kendini bütün konulara hâkim ve her şeyi bilen bir şekilde deneyimliyordu. Aralarındaki ilişki Sevda Hanım büyüdükçe gitgide daha bunaltıcı ve bıktırıcı bir hal alsa da o dönemde babası ile kurduğu bağ, kendiliğinin bütünlüğünü ve canlılığını sağlamak için elindeki tek çare gibi gözükiyordu. Ancak bu ilişkinin, bir görevi benimseme, yapma, sonuçlandırma gibi işlevleri dönüştürerek içselleştirmeyi engelleyen aşırı uyarıcı boyutu, danışanın kendiliğinin bu yönünün zayıf bir şekilde kalmasına neden olmuş ve babasının evden ayrılmasından sonra tek başına ders çalışabilmesini engelleyecek bir etki yaratmıştı.

Sevda Hanım’ın sorunları kendilik psikolojisi açısından ele alınmaya başlandığında, ilk olarak sınavlara girmekten kaçınma yaşantıları anlamlandırılmaya çalışılmıştır. Danışan, babasının eğitimi ve akademik başarıyı aşırı ülküleştiren bir tavrı olduğundan sık sık bahsediyordu. Öte yandan babası fiziksel güzelliği yeri, bilgi ve akıl dışındaki şeylerin önemsizliği ile ilgili nasihatler veriyordu. Sevda Hanım’ın erken dönemlerden beri bu tarz yaşantılara maruz kalması onun özsaygısını ağırlıklı olarak eğitim hayatındaki başarısı üzerine inşa etmesine neden olmuş gibi gözüküyordu.

Sevda Hanım’ın erken dönem deneyimlerinden anlaşıldığı kadarıyla o, babasının büyüklenmeci ve teşhirci ihtiyaçlarını dolaylı olarak karşılayan narsistik bir uzantı işlevi görüyordu. Babası kendi hayatında başaramadıklarını onun sayesinde telafi etmeye yönelik bir çaba içindeydi. Bu nedenle Sevda Hanım ile kurduğu ilişki içinde bir yandan kendi bilgisini ve aklını sürekli ve aşırı şekilde överken diğer yandan kızının eğitim başarıları ile etrafındaki insanlara böbürleniyordu. En önemlisi de evden ayrılacağı zaman Sevda Hanım’a “Ben olmasam sen bunların hiçbirini başaramazdın ve ileride de başaramayacaksın” demesiydi.

Kohut bu gibi narsistik uzantı deneyimlerinin bireylerin kendiliklerinde dikey yarılma (vertical split)

durumuna yol açtığını belirtmektedir (Kohut, 1971; Kohut ve Wolf, 1978). Kişiler, örselenen ve döneme uygun empatik aynalanmadan mahrum kalan büyüklenmeci kendiliklerini korumak amacıyla gerçeklik egosundan dikey bir yarma savunması ile ayırırlar. Yalıtılmış büyüklenmeci kendiliğin aktif olduğu zamanlarda çocuksu ve arkaik bir büyüklenmecilik halindeyken, gerçeklik egosunun aktif olduğu zamanlarda düşük özsaygı ve utanç duygusuna yatkınlık halindedirler. Büyüklenmeci kendilik bu şekilde gerçeklik egosundan yalıtıldığında, arkaik ve gerçekleştirilmesi mümkün olmayan fanteziler zamanla gerçekçi hırslara dönüşmek yerine, mevcut hallerini sürdürmeye devam ederler.

Dikey yarı ile gerçeklik egosundan ayrıştırılan büyüklenmeci taraf, zaman zaman kişi tarafından deneyimlenebilse de kendiliğin bütününe dâhil edilememiş, var ama yok gibi bir haldedir. Terapist danışanın büyüklenmeciliğini uygun ve örseleyici olmayan şekilde aynalayabilirse ve ortaya çıkan utanç taşınabileceği bir kendiliknesnesi ortamı sağlayabilirse büyüklenmeci fanteziler seansların konusu haline gelebilir (Kohut, 1971). Sevda Hanım, terapistte karşı olan temkinliliğini yavaş yavaş bırakıp içinde bulunduğu terapinin onu yargılamayan ve öfke ve kırgınlıklarını anlamaya çalışan, diğer bir deyişle, kapsayıcı ve aynalayıcı kendiliknesnesi ortamını deneyimlemeye başladığında, kendisi ve eğitim başarısı konusundaki bazı büyüklenmeci fantezilerinden bahsedebilir hale geldi. Bunlardan ilki onun eğitim hayatında sürekli birinci ve en başarılı kişi olmasına yönelikti. Bir diğeri ise okuduğunu ve çalıştıklarını sadece bir kerede anlayabilecek ve içselleştirebilecek kadar zeki olmak ile ilgiliydi. Son olarak da bir ders ya da konu hakkında sahip olunacak tüm bilgilere sahip olmaya yönelik bir fantezisi olduğunu belirtti. Bu fanteziler, başarılı olmak için ciddi bir emek sarf etmenin gerekmesiyle ilişkili gerçekçi hırs ve hedeflere dönüşmek yerine gerçekleştirilmesi pek mümkün olmayan arkaik hallerinde kalmıştı.

Rekabet içeren ve özsaygı açısından tehdit unsuru olan sınav gibi yaşam deneyimleri, lise döneminden beri Sevda Hanım için sıkıntı yaratan yaşantılardı. Erkek arkadaşı ile oynayacakları oyunları ya da cep telefonundaki basit bir oyunu kaybetmeyi deneyimlemek istemediği için oynamıyor, etrafında olup da eğitim ve ders başarıları konusunda teşhirci davranan insanlara aşırı derecede öfkeleniyordu. Dershanedeki bir hocası, sınıftaki öğrencilerin aynı anda bir soruyu çözmelerini isterse, o elindeki kalemi bir kenara koyup en küçük bir rekabete bile girmiyordu.

Terapi sürecinde Sevda Hanım’ın başarısızlık kor-

kusuna yönelik deneyimleri incelendiğinde, sınavlara girmeyerek yapmaya çalıştığına da aslında tam olarak benzer bir kaçınma durumu olduğu görüldü. Danışan, sınavları zekasının, potansiyelinin ve kendilik değerinin kesin bir ölçütü olarak görüyordu. Sınavlar, onun belli notlar alıp derslerini geçmesini sağlayacak değerlendirme ölçütleri olmaktan ziyade diğer insanlarla rekabete girdiği ve bu rekabette birinci olmak zorunda hissettiği yaşantılardı. Lise yıllarından beri yaşadığı başarısızlıklara yenilerini eklemek istemediği için ders çalışmıyor, çalışsa bile yeterli çalışmıyor ve sonrasında hayatındaki diğer sorunları da bahane ederek sınavlara girmekten kaçınıyordu. Bu durum, özsaygısının kısa vadede güçlü bir yara almasını önlese de yaşananlar okulunun uzaması ve bir türlü bitmemesi nedeniyle altından kalkılamaz bir hal almaya başlamıştı.

Tüm bu kırılmalı kendilik durumunu ve özsaygısını korumak amacıyla sınavlara girmekten kaçınıyor olması ona yorumlandı ve bir süre bu konu üzerinde derinlemesine çalışıldı. İlerleyen zamanda Sevda Hanım, sınavlara girmeye başladı ancak hala sınavlara çalışarak girmediği için düşük notlar almaya devam ediyordu. Bu durum okulunun ikinci seneye uzamasına neden oldu. Bu noktada ders çalışmama durumunun ardındaki kendilik deneyimlerine odaklanılması gerekiyordu.

Sevda Hanım'ın geçmişte babası ile kurduğu ders çalışma ilişkisi, kendilik psikolojisi açısından onun kendiliğinde bir aşırı uyarılma (over-stimulation) haline neden oluyor gibi görünüyordu. Sevda Hanım ile babası arasındaki iç içe geçmişlik hali, ağırlıklı olarak babasının aşırı derecedeki takdir edilme ihtiyaçları sebebiyle ortaya çıkan rahatsız edici büyüklük gösterileri ve kızını narsistik bir uzantı olarak bunaltıcı şekilde aynalaması deneyimleri tarafından belirlenmekteydi. Danışanın babası, genel olarak bilgili ve kültürlü bir insan olduğu için sürekli övünüyordu. Babası bunu o kadar fazla yapıyordu ki Sevda Hanım, babasının kendisini övme deneyimlerinin kendisini ona kıyasla çoğu zaman "bir salak gibi" hissettirdiğini belirtmişti. Babası bir gün gelip Sevda Hanım'ın önüne iki ciltlik bir kitap atıp bunu sadece bir günde okuduğunu söyleyerek böbürleniyor, başka bir gün üniversite terk olmasına rağmen yakın zamanda üniversite sınavına tekrar girip barajı geçtiğini söyleyerek kızına hava atmaya çalışıyordu. Yani Sevda Hanım babası ile kurduğu ilişkide, onu ölküleştirilecek bir figür olarak görmek isterken, aslında onu aynalanma açlığı çektiği için sürekli kendini öven, teşhirci bir figür olarak deneyimliyordu.

Babası, Sevda Hanımı onun istediği bir şeyi yap-

tuğında ya da onu çalıştırdığı bir konuda iyi performans gösterdiğinde aşırı uyarıcı şekilde aynalıyordu. Örneğin, kızına diğer çocukların yanında onların bilemeyeceği, ama çalıştırdığı için Sevda Hanım'ın bilebileceği sorular soruyor ve bunları bildiğinde onunla övünüyordu. Aslında bu durumlarda yaptığı şey, Sevda Hanımı övmekten çok kendini övmektir. Çünkü onun tüm bu başarılarının mimarının kendisi olduğunu düşünüyor gibiydi. Aralarındaki ilişkinin aşırı uyarıcı diğer boyutu ise kitap okumakla ilgiliydi. Sevda Hanım, ilkokuldan itibaren babasının kendisine, yaşının çok ileri seviyesinde yerli ve yabancı kitapları okutmaya çalıştığından da bahsetmişti. Babasının bu yaptığının kendisini aşırı yükleyerek kusturmak gibi olduğunu belirtmişti. Şimdi geçmişte baktığında, o zamanlar okuduğu kitapların onun yaşındaki bir çocuğun kaldırabileceğinden fazla olduğunu görebiliyordu.

Kendilik psikolojisi açısından bakıldığında "aşırı uyarılmış kendilik" halinin en temel sonucu, kişilerin kendiliknesneleri ile girdikleri ilişkilerde kendiliklerinin aşırı uyarılmasını ve dengesinin bozulmasını (nihai olarak parçalanmasını) engellemek için kendiliknesnesi deneyimlerinden uzak durmaya çalışmalarıdır. Aynalanmaktan, ölküleştirilecek nesnelere kaynaşma ya da ikizlik deneyimlerinden kaçınmak, kişilerin yaratıcı-üretken potansiyellerinin zarar görmesine, hedeflerinin ve ölkülerinin peşlerinden gitmeleri için gereken şevk ve isteklerine yönelik kapasitelerini kaybetmelerine ve son olarak da hedef ve ölkülerin gerçekleştirilmesi için gereken yetenek ve becerilerin psikolojik olarak edinilememesine neden olur (Kohut ve Wolf, 1978). Babası, Sevda Hanım'ın ders çalışmak için gerçekleştirmesi gereken fiziksel ve psikolojik bütün süreçleri onun yerine ve onu örselenecek şekilde yürütmüştü. Böylece kızının bu konularda yaşayacağı sorunlarla başa çıkmasına yardımcı olacak sakinleştirici psikolojik yapıları ve ders çalışmaya yönelik bilgi ve becerileri içselleştirmesine engel olmuştu. Babasının evden ayrılması, Sevda Hanım'ın babasının kendisi için gördüğü işlevler yüzünden ona bağımlı olan kendiliğinin mevcut dengesini bozmuştu.

Sevda Hanım, tek başına ders çalışmaya uğraştığında büyüklükçü fantezilerini (her şeyi mükemmel bir şekilde bilen, en zeki ve başarılı kişi olmak) süsleyen bir performans sergileyemediği için ders çalışmaya bir türlü motive olamıyor, ders çalışırken zorlanması halinde aslında o kadar mükemmel olmadığını fark ediyor ve bundan dolayı özsaygısı zedeleniyordu. Sonrasında ise danışan bu durumun utancıyla zaten başarısız olduğunu düşünüyor ve ders çalış-

mayı hiçbir zaman beceremeyeceği ile ilgili düşüncelerin saldırısına uğruyordu. Ders çalışmayı, ders çalışırken zorlandığında kendisini sakinleştirecek ve ona güven verebilecek bir ölküleştirilmiş kendiliknesnesi (örneğin yakın bir okul arkadaşı) ile beraber yapmaya çalıştığında ve ondan bir şeyi nasıl yapması ile ilgili babasının yaptığına benzer komut verme gibi “baskın tavır” gördüğünde ders çalışmaktan ve bu kişiden tekrar soğuyordu. Yani aşırı uyarılacağından korktuğu için kendisini ölküleştirebileceği bir kendiliknesnesi ile gireceği kaynaşma deneyiminden uzak tutmaya çalışıyordu.

Terapi sürecinde, ölküleştireceği nesnenin kendisini aşırı uyararak veya kendisine baskı yaparak zarar vermesinden korkan ve bu yüzden agresif ve öfkeli bir ölküleştirme aktarımı geliştiren danışana, terapide onun aşırı uyarılmadan deneyimleyebileceği bir ölküleştirilmiş kendiliknesnesi ortamı sağlanmaya çalışılmıştır. Sevda Hanım’ın ölküleştirme aktarımının, ilk dönemlerde yorumlamadan taşınmasının önemli bir sebebi vardı. Kohut’a göre ölküleştirme aktarımına yönelik erken dönemlerde yapılacak yorumlar, optimal üstü bir örselenmeye neden olabilmekte ve dönüştürerek içselleştirme süreçlerinin oluşmasını engelleyebilmektedir (Kohut, 1971). Bu yüzden Sevda Hanım’ın kimi zaman örtük, kimi zaman açık şekilde ortaya çıkan ve terapistini akademik olarak da başarılı bir figür olarak öven yorumları, onun yıkıcı dürtülerine ya da terapistin özelliklerine olan hasedine karşı bir savunma olarak yorumlanmamıştır. Danışanın ölküleştirme aktarımı onu aşırı uyarmadan ve terapistin kendi büyülenmeci ihtiyaçları için kullanılmadan taşınmaya çalışılmıştır. Aktarımın yorumlanması ancak danışanın ölküleştirme aktarımının kırıldığı yerlerde, danışanın geçmişte babasına yönelik olan ölküleştirme ihtiyaçlarının örselendiği deneyimleri ile bağlantılar kurularak gerçekleştirilmiştir. Örneğin sınavların yoğunlaştığı dönemlerde, danışanın terapistin ona hızlı ve sihirli bir şekilde yardımcı olmasına yönelik talepleri artıyor ve şiddetleniyordu. Terapistin bunu gerçekleştirmediğini gördüğü zamanlarda ise hırçınlaşıyor ve mevcut ölküleştirme yerini savunmacı büyülenmeciliğe bırakıyordu. Böyle anlarda ölküleştirmede yaşanan kırılmalar, danışanın kendi çaresizlik duygularını yansıtmalı özdeşimi kullanarak terapistine aktarmaya ya da hasedinden dolayı terapistini psikoterapi bağlamında başarısız kılmaya çalıştığı şeklinde yorumlanmamıştır. Öncelikle danışana, onun yoğun talep ve isteklerinin, derslerle ilgili sorunlarının ne kadar bunaltıcı bir şekilde deneyimlediğinin göstergeleri olduğu ifade edilmiştir. Daha sonra terapistin onun sorunla-

rını hızlı bir şekilde çözememesinin, babasının hayatından çıkararak onu dersler konusunda yalnız bırakmasına benzer bir deneyim yaratabiliyor olduğu; aslında dersleri konusundaki yoğun istek ve taleplerinin, terapistini onun sorunlarını hızlıca çözebilecek ölküleştirilmiş bir kendiliknesnesi olarak görmeye yönelik ihtiyacından kaynaklı olabileceği kendisine yorumlanmıştır.

Aynalanma ihtiyaçları açısından bakıldığında ise danışanın haftalık çizelge şeklinde ne kadar ders çalıştığını terapistine gösterdiği zamanlarda, ders çalışma konusundaki ilerlemeleri ve başarıları aşırı uyarıcı olmadan ve onun gösterdiği emek ile uyumlu bir şekilde aynalanmaya çalışılmıştır. Örneğin, danışanın ders çalışma konusundaki haftalık ilerlemeleri ve ders çalışma süresinde sağladığı artışların önemli sayılabilecek ve göz ardı edilmemesi gereken olumlu değişimler olduğu vurgulanmıştır. Bu konuda terapistlerin çok sık yaptığı yanlışlar; danışanı hiç emek göstermeden aynalamak, yeterince emek göstermeden aynalamak ya da gösterdiği emeği aşırı aynalamak şeklinde olmaktadır (Lee ve Martin, 2013).

Sevda Hanım’ın ölkülerinin gösterdiği yolda gerçekçi hedeflerine ulaşmak amacıyla kullanacağı yetenek ve becerileri edinebilmesine yardımcı olabilmek için onun ikizlik deneyimlerine yönelik ihtiyaçlarını anlamaya çalışmamın süreç içinde özel bir yeri olmuştur. Bu konuda terapistin kendisi hakkında bilgi paylaşımını da içeren, döneme uygun empatik tepkiler verilmeye çalışılmıştır. Örneğin, terapist kendisinin nasıl ders çalıştığını sorduğunda ya da bazı bilgileri öğrenmekte zorlandığını söylediğinde, ona bu konularda kısıtlı da olsa terapistin kendi deneyimleri hakkında bilgiler verilmiştir. Çünkü danışanın terapistinden beklentisi, gerçekten ne yapacağı ile ilgili bir bilgi almaktan ziyade bu konuda yaşadığı kafa karışıklığı ve zorlanmasının anlaşıldığını görmek ve bu zorluğu taşımaya çalışırken yalnız olmadığını hissetmek istemesiydi.

Sonuç

Tüm terapi süreci boyunca Sevda Hanım’ın babasının narsistik bir uzantısı olmasının ve aşırı uyarılmış kendilik deneyimlerinin, onun ders çalışmamasına katkıda bulunan ve kendiliğindeki zayıflıkların altındaki en temel etkenlerden biri olduğu görülmüştür. Bu süreçte, terapötik anlamda ilk olarak danışanın bastırılmış büyülenmeci fantazilerinin ortaya çıkarılması, onların danışan tarafından işlenmesi ve gerçekçi hedeflere dönüşmesi ile kendilikteki dikey yarık ortadan kaldırılmaya çalışılmıştır. Danışanın

büyüklenmeci fantezilerinin terapinin gündemine gelmesinin, danışanın aynalanma ihtiyaçlarının empatik olarak anlaşılmasının ve ona uygun tepkilerin verilmesinin dikey yarığın ortadan kalkmasında ve arkaik büyüklenmeci fantezilerin gerçekçi hırslara dönüşmeye başlamasında etkisi olan müdahaleler olduğu söylenebilir. Böylece danışanın büyüklenmeci kendiliğindeki narsistik yatırımı kullanabilmesine ve özsaygısını daha iyi düzenleyebilmesine yardımcı olmaya çalışılmıştır.

Bu psikoterapi sürecinde Sevda Hanım'a dönüştürerek içselleştirme imkânı bulacağı bir kendiliknesnesi ortamı sağlanmaya çalışılmıştır. Danışanın ülküleştirme yönelik kendiliknesnesi ihtiyaçlarının anlaşılması, bu anlaşılmanın onun ile paylaşılması, ülküleştirme aktarımının erken yorumlar ile bozulmaması ve yorumların ülküleştirme aktarımının kırıldığı yerlerde yapılarak engelleme optimal düzeyde tutulmaya çalışılması; dönüştürerek içselleştirme süreçleri ile kendiliğin gelişimini yeniden aktif hale getirmeye çalışan müdahaleler olarak uygulanmaya çalışılmıştır. Böylece danışanın kendiliğinde zayıf olan kaygı düzenleme işlevi ve engellemeye tahammül kapasitesi gibi psikolojik yapıları edinebilmesi amaçlanmıştır. Sevda Hanım psikoterapinin empatik ortamı içinde birçok kendiliknesnesi deneyimi yaşayarak ve bu deneyimleri terapistle birlikte anlamlandırarak ilerlemeler göstermiştir. Zamanla ders çalışmayı erteleme sorunlarını aşmaya, sınavlarına daha rahat girmeye, dersleri konusunda olumlu sonuçlar almaya başlamış ve ilerleyen süreçte okulundan mezun olmuştur. Sevda hanım ile kazanımlarını kalıcı hale getirmek ve diğer yaşam sorunlarını aşmak amacıyla terapi sürecine devam edilmektedir.

Bu çalışma bağlamında danışanın sadece ders çalışmakta zorlanma ve erteleme davranışlarına odaklanan psikoterapi süreçlerinden bahsedilmiştir. Ancak danışanın kendiliğinin genel gelişimi düşünüldüğünde, OKB ve saç koparma şikâyetleri ile erteleme davranışlarının benzer kendilik gelişimi sorunlarından kaynaklandığı söylenebilir. Psikanalitik kendilik psikolojisi yaklaşımı açısından değerlendirildiğinde; OKB'deki takıntılar kendiliğin parçalanmasının sonuçları iken, zorlantılar kendiliği bir arada tutmak için ortaya çıkan savunma yapıları olarak görülebilir (Kohut, 1977; Silverstein, 2007). Saç koparma davranışı da benzer şekilde kaygı düzenleme zayıflığının bir sonucu olarak kendilikteki yapısal eksikliğe işaret etmektedir. Danışanın süreç içinde belirttiği gibi ders çalışması gerektiği ve çok kaygılı olduğu zamanlarda ortaya çıkan bu davranış, kendisini sakinleştirmeye yaramakta ve zihninin içindeki bir sorunu zihninin

dışına çıkarmaya yönelik sembolik bir dışsallaştırma işlevi görmektedir (Lewis, 2013).

Bu vaka ve benzeri psikoterapi süreçlerinde ortaya çıkabilecek ve karşı-aktarımdan kaynaklı bazı zorluklardan ve bu zorlukların nasıl ele alınacağından bahsetmek de önemli olacaktır. Bir terapist, bu vakada olduğu gibi narsistik yaşantıların ele alındığı süreçlerde ve genel olarak terapide ortaya çıkan aktarımlar sebebiyle, danışanın ortaya çıkan büyüklenmeciliğinden rahatsız olabilir, ona haddini bildirmek isteyebilir ya da ona ders vermeye çalışabilir (Chessick, 1985; Lee ve Martin, 2013). Sevda Hanım'ın terapinin ilk dönemlerindeki kendini diğer insanlardan daha üstün gören büyüklenmeci tavırları ve hakimiyet çabaları, terapistte rahatsızlık ve kızgınlık duyguları ile bağlantılı olarak erken yorum yapma durumları oluştuyordu. Terapistin, bu olumsuz duyguları süpervizyonda ifade edebilmesi ve bu konudaki kuramsal bilgisi karşı-aktarım duygularını anlamasına ve taşıyabilmesine yardımcı olmuştur. Terapi sürecinde danışanın büyüklenmeci kendiliğinin ortaya çıkması ve aynalanması; büyüklenmeci fantezilerin gerçekçi hırslara dönüşmesine yardımcı olacaktır. Böylece erteleme davranışlarının yerini emek ve çaba sarf ederek çalışma ve çalışmaların sonuçlarından duyulan memnuniyet ve tatmin alacak, bu da kişinin özsaygısını düzenlemesinde kendisine yardımcı olacaktır.

Aynı zamanda danışan terapistini aktarımda ülküleştirmeye başladığında, terapist kendi büyüklenmeci ihtiyaçları sebebiyle danışanın ülküleştirmesini iyice güçlendirmeye ve danışanın terapiyi sonlandırmasını engellemeye çalışabilir (Lee ve Martin, 2013). Kendi narsistik meselelerini yeterince incelememiş bir terapist, danışanın kendini ülküleştirmesinden dolayı utanabilir ya da ülküleştirmeyi yorumlayarak sonlandırmaya veya ülküleştirmeyi şakaya vurmaya çalışabilir. İdealizasyonun ortadan kalkmaya başladığı zamanlarda ise terapist kendisini gözden düşüyor ve küçümseniyor gibi hissetmeye başlayabilir (Kohut, 1971; Lee ve Martin, 2013). Danışanların erteleme davranışlarının altında yatan etmenlerden birisinin, ders çalışmanın yarattığı engellemelere dayanamamak olduğu söylenebilir. Bu bağlamda ülküleştirme aktarımlarının sürdürülmesinin ve dönüştürerek içselleştirmelerin gerçekleşmesinin, zamanla danışanlara, engellenmelere katlanabilme becerisi edindireceği unutulmamalıdır. Sevda Hanım'ın ülküleştirmesi kimi zaman açık bir şekilde terapistini övmek şeklinde gerçekleşirken kimi zaman terapistin, sorunlarını büyümlü bir şekilde ve hemen çözmesine yönelik bir arzu olarak ortaya çıkıyordu. Bu durum pek çok sefer

terapistin kendisini zorlanmış ve yetersiz hissetmesine neden olmuştur. Benzer şekilde terapistin bu duygularını süpervizyon ortamında ele alması, yeterince iyi bir terapist olarak danışanı için yapabileceklerinin sınırlarını fark etmesine ve terapistin kendisinin başarı konusundaki inanç ve fantezilerini yapıcı bir şekilde yeniden değerlendirmesine yardımcı olmuştur. Yukarıda bahsedilen örneklerden de anlaşılacağı gibi özellikle narsisistik sorunların çalışıldığı durumlarda, terapistlerin kendi narsisistik ihtiyaçlarını ve yaşantılarını inceleyebilecekleri kendi terapilerine gitmenin yanı sıra, süpervizyon almalarının da çok önemli olduğunun altını çizmek gerekir.

Tabii ki bu çalışmanın kısıtlılıklarından da bahsedilebilir. Danışanın tüm diğer şikâyetleri ve kendilik gelişimi bir bütün olarak düşünüldüğünde, psikoterapi sürecinin haftada en az 2 seans olacak şekilde yürütülmesinin daha uygun olacağı söylenebilir. Bu hem ortaya çıkacak kendiliknesesi aktarımlarının daha da güçlü olmasına hem de psikoterapi seanslarında ele alınacak içeriklerin sayısının artmasına yardımcı olabilirdi. Ancak maddi ve kurumsal kısıtlılıklar dolayısıyla psikoterapi süreci haftada bir seans olacak şekilde yürütülebilmştir. Yapılan çalışma bir vaka çalışması olduğu için erteleme davranışları ile kaygı ve özsaygıyı düzenleme sorunları arasında nedensel bir ilişki kurmak mümkün değildir. Bu vaka çalışması ile erteleme davranışlarının nedenbilimini inceleyen diğer bilimsel çalışmaların bulgularına klinik bir destek sağlanmıştır. Son olarak bu vaka çalışmasında uygulanan psikoterapi yaklaşımının ve kuramın, erteleme şikâyeti olan danışanlarla çalışabilecek pek çok diğer psikoterapi yaklaşımı ve kuramdan sadece bir tanesi olduğu unutulmamalıdır.

Üniversite öğrencilerine ciddi sıkıntılar yaşatan akademik erteleme davranışlarının, çok farklı nedenlerle ortaya çıktığı görülmektedir. Önceki çalışmalarda, erteleme davranışları ve öz-kontrol arasında kurulan ilişkiler sebebiyle erteleme sorunlarını çözmek için zaman yönetimi ve çalışma becerilerine yönelik klinik müdahaleler geliştirilmiştir. Bu müdahalelerin bazı vakalarda faydalı sonuçlar doğurduğu ancak bu sonuçların ciddi bazı kısıtlılıklar içerdiği çeşitli çalışmalarla ortaya konulmuştur (Eerde, 2003; Ferrari ve Emmons, 1995; Glick ve Orsillo, 2015; Häfner ve ark., 2014). Öte yandan bu vakada da vurgulandığı gibi duygudurum ve özsaygı düzenleme sorunlarının, erteleme davranışlarına neden olan etmenlerden olabilecekleri geçmişten beri pek çok araştırmacının ve klinisyenin dikkatini çekmiştir (Eckert ve ark., 2016; Pollack ve Herres, 2020; Pychyl ve Sirois, 2016; Rorer, 1983; Sirois ve Pychyl, 2013; Widseth, 1987).

Sunulan mevcut vakanın, klinik literatürü nedenbilimsel anlamda desteklediği söylenebilir. Danışanın kendilik gelişimindeki kaygı ve özsaygıyı düzenlemedeki güçlüklerinin, akademik erteleme davranışlarıyla ne kadar yakından ilgili olduğu görülmüş ve bunları onarmaya ve kendiliğin gelişimini yeniden aktive etmeye yönelik müdahalelerin etkili sonuçlar doğurduğu ortaya konulmuştur. Akademik başarı hırsı, rekabet ve performans kaygısı gibi kavramların temelde özsaygıyı sürdürmek ve kişinin narsisistik gelişimi ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bazı danışanların özsaygıyı sürdürmekte zorlanırken deneyimledikleri utanç, değersizlik, yetersizlik ve kusurluluk gibi kısa süreli olumsuz duyguları taşımakta zorlanmaları, onların akademik görevlerine yönelmelerini ve onları bir sonuca erdirmelerini engelliyor olabilir. Bu nedenle, klinisyenlerin akademik erteleme davranışları ile çalışırken özsaygı düzenlenmesi ve narsisistik sorunları ele alan yaklaşımlarının ve bu alanlarda yaşanan çatışmalara ve gelişimsel duraklamalara odaklanmalarının klinik anlamda faydalı sonuçlar doğuracağı unutulmamalıdır.

Etik İlkeler Uyumluk Beyanı | Bilgilendirilmiş Onam

İlk seansta, danışandan kendisinden alınan bilgilerin bilimsel yayınlarda kullanılabilmesine yönelik imzalı onam belgesi alınmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı

Bu makalenin tüm yazarları, makaleye ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

KAYNAKLAR

- Baker, H. S. ve Baker, M. N. (1987). Heinz Kohut's self psychology: An overview. *American Journal of Psychiatry*, 144(1), 1-9.
- Baumeister, R. F. ve Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15.
- Beswick, G., Rothblum, E. D. ve Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207-217.
- Burka, J. B. ve Yuen, L. M. (1982). Mind games procrastinators play. *Psychology Today*, 16(1), 32-44.
- Burka, J. B. ve Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it what to do about it*. Da Capo Press.
- Chessick, R. D. (1985). *Psychology of the self and the treatment of narcissism*. Jason Aronson.
- Clark, J. L. ve Hill, O. W. (1994). Academic procrastination among African-American college students. *Psychological Reports*, 75(2), 931-936.
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B. ve Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning*

- and *Individual Differences*, 52, 10-18.
- Eerde, W. V. (2003). Procrastination at work and time management training. *The Journal of psychology*, 137(5), 421-434.
- Ellis, A. ve Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. Institute for Rational Living.
- Ferrari, J. R. ve Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10(1), 135-142.
- Freud, S. (1914). On narcissism. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works, 67-102.
- Gallagher, R. P., Golin, A. ve Kelleher, K. (1992). The personal, career, and learning skills needs of college students. *Journal of College Student Development*, 33, 301-309.
- Glick, D. M. ve Orsillo, S. M. (2015). An investigation of the efficacy of acceptance-based behavioral therapy for academic procrastination. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 400-409.
- Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K. ve Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological science*, 25(6), 1178-1188.
- Häfner, A., Oberst, V. ve Stock, A. (2014). Avoiding procrastination through time management: An experimental intervention study. *Educational Studies*, 40(3), 352-360.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L. ve Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931.
- Kohut, H. (1959). Introspection, empathy, and psychoanalysis an examination of the relationship between mode of observation and theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 7(3), 459-483.
- Kohut, H. (1966). Forms and transformations of narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 14(2), 243-272.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. University of Chicago Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. University of Chicago Press.
- Kohut, H. (1984), *How does analysis cure?* University of Chicago Press.
- Kohut, H. ve Wolf, E. S. (1978). The disorders of the self and their treatment: An outline. *International Journal of Psycho-Analysis*, 59, 413-425.
- Lee, R. R. ve Martin, J. C. (2013). *Psychotherapy after Kohut: A textbook of self psychology*. Routledge.
- Lewis, J. R. (2013). Hair-pulling, culture, and unmourned death. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 8(2), 202-217.
- McLean, J. (2007). Psychotherapy with a narcissistic patient using Kohut's self psychology model. *Psychiatry (Edmont)*, 4(10), 40-47.
- O'Brien, W. K. (2002). *Applying the trans-theoretical model to academic procrastination*. Yayınlanmamış doktora tezi, Houston Üniversitesi.
- Özer, B. U., Demir, A. ve Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257.
- Özer, B. U., Demir, A. ve Ferrari, J. R. (2013). Reducing academic procrastination through a group treatment program: A pilot study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(3), 127-135.
- Pollack, S. ve Herres, J. (2020). Prior day negative affect influences current day procrastination: A lagged daily diary analysis. *Anxiety, Stress ve Coping*, 33(2), 1-11.
- Pychyl, T. A. ve Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. *Procrastination, health, and well-being* (s. 163-188) içinde. Academic Press.
- Rabin, L. A., Fogel, J. ve Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344-357.
- Rorer, L. G. (1983). "Deep" RET: A reformulation of some psychodynamic explanations of procrastination. *Cognitive Therapy and Research*, 7(1), 1-9.
- Rotenstein, A., Davis, H. Z. ve Tatum, L. (2009). Early birds versus just-in-timers: The effect of procrastination on academic performance of accounting students. *Journal of Accounting Education*, 27(4), 223-232.
- Rowe, C. E. ve Mac Isaac, D. S. (2004). Empathic attunement: The "technique" of psychoanalytic self psychology. Jason Aronson.
- Rozenal, A. ve Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488-1502.
- Senecal, C., Koestner, R. ve Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Siegel, A. M. (2008). *Heinz Kohut and the psychology of the self*. Routledge.
- Silverstein, M. L. (2007). *Disorders of the self: A personality-guided approach*. American Psychological Association.
- Sirois, F. ve Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127.
- Solomon, L. J. ve Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.

- Stark, M. I. (1989). Work inhibition: A self-psychological perspective. *Contemporary Psychoanalysis*, 25(1), 135-158.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Summers, F. (1994). *Object relations theories and psychopathology: A comprehensive text*. Analytic Press.
- Tice, D. M. ve Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149-159.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E. ve Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 53-67.
- Tuckman, B. W. ve Schouwenburg, H. C. (2004). *Behavioral interventions for reducing procrastination among university students*. H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl ve J. R. Ferrari (Ed.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (s. 91-103) içinde. American Psychological Association.
- Widseth, J. C. (1987). Hearing the theme of archaic grandiosity in procrastination by college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 1(3), 91-98.
- Wohl, M. J., Pychyl, T. A. ve Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48(7), 803-808.