

hp

Humanistic Perspective

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

YEAR 5 (October 2023)

VOLUME 5

ISSUE 3

PERIOD: Tri-annual

PUBLISHER: Fuat AYDOĞDU

FOUNDED: 2019



e-ISSN : 2687-4229

WEB

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp>

e-MAIL

info@humanisticperspective.com

hp

Editor
Fuat AYDOĞDU

screened by
turnitin®



BİLGİLENDİRME / INFORMATION

Humanistic Perspective, başta psikolojik danışma ve rehberlik olmak üzere psikoloji, sosyoloji, eğitim bilimleri ve eğitim psikolojisi alanında özgün çalışmalara, güncel yaklaşımlara ve araştırmalara yer veren alanında güçlü bilimsel bir yaklaşımla hazırlanmış nitelikli çalışmalarını değerlendirmek üzere dört ayda bir (Şubat, Haziran ve Ekim) yayımlanan uluslararası hakemli bir dergidir. **Humanistic Perspective** dergisinde yayımlanan tüm yazıların dil, bilim ve hukuki açıdan bütün sorumluluğu yazarlarına, ilk yayın hakları **Humanistic Perspective** dergisine aittir. Dergide yayımlanan tüm makaleler, [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası \(CC BY-NC 4.0\)](#) lisansına tabidir. **Humanistic Perspective** dergisinde makalesi yayımlanan her yazar, dergimizin web adresinde açıkça belirtilen açık kaynak erişim politikasını ve Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası (CC BY-NC 4.0) koşullarını kabul ederler. Yayın Kurulu dergiye gönderilen yazıları yayımlayıp yayımlamamakta serbesttir.

Humanistic Perspective is an international peer-reviewed journal, appearing tri-annually (February, June and October), which publishes authentic articles, current approaches and researches in the field of psychology, sociology, educational sciences and psychology and especially psychological counseling and guidance. Its main aim is to access high quality studies prepared with a strong scientific approach. Authors assume the responsibility of the articles published in the Journal of Humanistic Perspective with regard to the style, content, scholarly value and legal aspects and grant the journal right of first publication. All articles published in the journal are licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International \(CC BY-NC 4.0\)](#) license. Every author whose article is published in the **Humanistic Perspective** journal accepts the open access policy and Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) terms, which are clearly stated on the web address of our journal. The Editorial Board is free to publish or not publish the articles sent to the journal.

Humanistic Perspective

Editör / Editor



CİLT 5, SAYI 3 - EKİM 2023

VOLUME 5, ISSUE 3 – OCTOBER 2023

Baş Editör / Editor-in-Chief

Prof. Dr. Seval ERDEN ÇINAR

Ekim 2023 Sayısı Editörü / October 2023 Issue Editor

Fuat AYDOĞDU

Uzman Psikolojik Danışman

Email: hpeditorluk@gmail.com

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp>

UYARI 1 - Bu dergide yer alan makalelerdeki görüşler, bu görüşlerden doğabilecek hukuki ve cezai sorumluluklar, varsa yazım eksiklikleri ve hataları makale sahiplerine ait olup **HUMANISTIC PERSPECTIVE** dergisini bağlamaz.

UYARI 2 - Yayımlanan eserlerin telif hakları yazarları tarafından dergimize devredilmiştir. Bu nedenle **HUMANISTIC PERSPECTIVE** eserini yayımladığı yazara ücret ödemez. Eserlerin izin alınmadan eserin çoğaltılması, basılması veya ticari amaçlar için kullanılması yasaktır. Lütfen yazar ile iletişime geçmek için iletişim bilgilerinin yer aldığı eserin ilk sayfasına bakınız



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

EDİTÖR KURULU / EDITORIAL BOARD

Alan Editörleri / Field Editors

Prof.Dr. Başaran GENÇDOĞAN

Atatürk Üniversitesi / Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD

Doç.Dr. Durmuş ÜMMET

Marmara Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Müge AKBAĞ

Marmara Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Suad SAKALLI GUMUS

Saint Mary of the Woods College

Doç. Dr. Yaşar BARUT

Ondokuz Mayıs Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Abdullah MERT

Uşak Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Zekeriya ÇAM

Muş Alparslan Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Makbule KALI SOYER

Marmara Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Zöhre KAYA

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Halis SAKIZ

Mardin Artuklu Üniversitesi / Psikoloji

Doç.Dr. Hakan SARIÇAM

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Arkun TATAR

Celal Bayar Üniversitesi / Psikoloji



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

EDİTÖR KURULU / EDITORIAL BOARD

Alan Editörleri / Field Editors

Doç. Dr. Tuğba BİNGÖL

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Ünv. / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Gürcan ÖZHAN

Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Nadire Gülçin YILDIZ

İbn Haldun Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr.Üyesi Özlem ÇEVİK

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Esra BAKİLER

Marmara Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Ahmet ALTINOK

University of Groningen

Dr. Öğr. Üyesi Faruk Caner YAM

Gaziosmanpaşa Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Asiye DURSUN

Dumlupınar Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Serdar KÖRÜK

Yeditepe Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül SAYAN KARAHAN

Ankara Bilim Üniversitesi / Psikoloji

Dr. Öğr. Üyesi Eşref NAS

Muş Alparslan Üniversitesi / Psikoloji



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

DANIŞMA KURULU / ADVISORY BOARD

Prof. Dr. Sefa BULUT

İbn Haldun Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ

Burdur MAE Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

DİĞER KURULLAR / OTHER BOARDS

Baş Editör / Editor-in-Chief

Prof. Dr. Seval ERDEN ÇINAR

Editör / Editor

Uzm. Psk. Dan. Fuat AYDOĞDU

Sayı Editörü / Issue Editor

İstatistik Editörleri / Statistics Editors

Dr. Ahmet ALTINOK

University of Groningen

Doç. Dr. Arkun TATAR

Celal Bayar Üniversitesi / Psikoloji

İletişim Sorumlusu / Corespondents

Fuat AYDOĞDU

Uzman Psikolojik Danışman

Sekreteryaya / Secretariat

Uzm. Psk. Dan. Oğuzhan TAŞDEMİR

Türkçe Yazım ve Dil Editörü / Spelling and Language Editor

Ferda ÖNEY

İngilizce Yazım ve Dil Editörü / Spelling and Language Editor

Dr. Asli KANDEMİR

Mizanpaj ve Dizgi / Layout and Design

Uzm. Psk. Dan. Fuat AYDOĞDU



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

SAYI HAKEMLERİ/ ISSUE REFEREES

- Prof. Dr. Ahmet ÖZPOLAT • Erzincan Üniversitesi
Prof. Dr. Berna GÜLOĞLU • Bahçeşehir Üniversitesi
Prof. Dr. Burhan ÇAPRI • Mersin Üniversitesi
Prof. Dr. Gürhan CAN • Hasan Kalyoncu Üniversitesi
Doç. Dr. Aylin ZEKİOĞLU • Celâl Bayar Üniversitesi
Doç. Dr. Burcu GÜVENDİ • Yalova Üniversitesi
Doç. Dr. Didem AYHAN • Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi
Doç. Dr. Emre Ozan TINGAZ • Gazi Üniversitesi
Doç. Dr. Erhan TUNÇ • Gaziantep Üniversitesi
Doç. Dr. Esra İSMEN GAZIOĞLU • İstanbul Üniversitesi
Doç. Dr. Fahri SEZER • Balıkesir Üniversitesi
Doç. Dr. İrem ANLI • Mudanya Üniversitesi
Doç. Dr. Kevser TARI SELÇUK • Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi
Doç. Dr. Mehmet PALANCI • Trabzon Üniversitesi
Doç. Dr. Murat ATASOY • Ahi Evran Üniversitesi
Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT • Gazi Üniversitesi
Doç. Dr. Seval KIZILDAG SAHİN • Adıyaman Üniversitesi
Doç. Dr. Seyhan ÖZDEMİR • Süleyman Demirel Üniversitesi
Doç. Dr. Simel PARLAK • İstanbul Sabahattin Zaim University
Doç. Dr. Sinem ACAR • Muğla Sıtkı Koçman University
Doç. Dr. Tuğba BİNGÖL • Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi
Doç. Dr. Zekeriya ÇAM • Muş Alparslan Üniveristesi
Doç. Dr. Zeynep SET • Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi
Doç. Dr. ZÖHRE KAYA • Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Nuri DİCLE • Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Habibe BİLGİLİ • Kilis 7 Aralık University
Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEVİNİK • Şırnak Üniversitesi



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

SAYI HAKEMLERİ/ ISSUE REFEREES

- Dr. Öğr. Üyesi Metin BULUS • Adıyaman University
Dr. Öğr. Üyesi Metin KOCATÜRK • Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa AYDOĞAN • Zayed University
Dr. Öğr. Üyesi Muzaffer ŞAHİN • İstanbul Arel Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Neslihan YAMAN • Yalova Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Nevin KILIÇ • Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Nilüfer UYAR • Anadolu Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Özge CANOĞULLARI • Artvin Çoruh Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Semra KİYE • Muş Alparslan Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Serra DİNÇ • Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Sinem BALTAÇI • Yalova Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Ümre KAYNAK • Amasya Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Yakup İME • Necmettin Erbakan Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep MAÇKALI • İstanbul Bilgi Üniversitesi
Öğr. Gör. Müjde KERKEZ • Şırnak Üniversitesi
Öğr. Gör. Dr. Yıldız Burcu DOĞAN • Kilis 7 Aralık Üniversitesi
Dr. Ahmet ALTINOK • University of Groningen
Dr. Ahmet ÖZBAY • T.C. Milli Eğitim Bakanlığı
Dr. Ahmet TOGAY • Çukurova Üniversitesi
Dr. Ayşegül SAYAN KARAHAN • Ankara Bilim Üniversitesi
Dr. Banu SAYINER • Bir Kuruma Bağlı Değil
Dr. Berna ERSOY ÖZCAN • Sinop Üniversitesi
Dr. Elvan YILDIZ AKYOL • Gazi Üniversitesi
Dr. Kübra YAŞAR YILMAZ • Şehit Piyade Onbaşı Orhan Tezcan İlkokulu
Dr. Murat KONUK • Kastamonu University, Faculty Of Education
Dr. Osman SÖNER • Bir Kuruma Bağlı Değil
Arş. Gör. Eyüp Sabır ERBİÇER • Hacettepe Üniversitesi

* Alfabetik sıralam yapılmıştır.



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

BAŞ EDITÖRDEN

Cumhuriyetimizin 100. yılını kutlandığımız bu ayda, 2019 Ekim ayında yayınlanmaya başlayan Humanistic Perspective dergimizin de 5. yılına girdiğini sizlerle paylaşmaktan mutluluk duyarım.

5. cildin 3. sayısı olan bu baskı, psikolojik danışma, psikoloji ve eğitim alanlarına katkı sağlayacak farklı değişkenlerle gerçekleştirilmiş pek çok çalışmayı içermektedir. Bu çalışmaların ilk nesne ilişkileri, erken dönemde yaşanan travmalar; anne-babaların bilinçli farkındalıkları, ebeveynlik tutumları, aile ruh sağlığı okur-yazarlığı; psikolojik, ihtiyaçlar, ergenlerde sınav kaygısı, bilinçli teknoloji kullanımı, akademik erteleme, okula ilişkin tutumlar ve sosyal yetkinlik; psikolojik sağlamlık, bilinçli farkındalık, öz yeterlilik; yetişkinlerde yakın ilişkiler, romantik ilişkiler, flört şiddeti, aldatma, bağlanma, ilişki doyumu ve Covid-19 değişkenleri ile gerçekleştirildiği görülmektedir. Ayrıca ölçek geliştirme, bibliyometrik analiz, film analizi, meta analizin yanı sıra bir olgu sunumu da bu sayıda yer almaktadır.

Tüm bu çalışmalar, değişim ve gelişim ile ortaya çıkan ihtiyaçlarımızın bilim dünyasındaki karşılığını işaret etmektedir. Böylece ile kendimizi tanıma ve kabulde "*ilimin ve bilimin*" önemini bir kez deneyimlemiş oluyoruz. Bu çalışmalarını gerçekleştiren yazarları, akademik alana, bilime ve kişinin kendini anlama süreçlerine sundukları katkılarından dolayı kutlarım.

Yayın süreci, pek çok kişinin emeği ve katkısı ile mümkün olmaktadır. Bu vesile ile zaman ve enerjilerini bizimle paylaşan, sabırla ve içtenlikle makaleleri değerlendiren, katkılarını esirgemeyen hakemlerimize, editörlerimize, danışma ve diğer kurullarda yer alana uzmanlarımıza, hocalarımıza şükranlarımı sunarım.

Alana katkı sağlaması ümidi ve bir sonraki sayımızda tekrar buluşma dileğiyle...
Saygılarımla

Prof. Dr. Seval ERDEN ÇINAR

Baş Editör / Editor-in-Chief



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches
Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

EDİTÖRDEN

Değerli Okurlarımız,

Dergimiz, Humanistic Perspective'nin 5. yaşını kutlarken, sizlere bu özel sayımızı sunmanın haklı gururunu yaşıyoruz. Bir dergi için beş yıl, akademik başarısının, istikrarının ve alana katkısının önemli bir kanıtıdır. Bu süre zarfında, dergimiz ulusal ve uluslararası arenada tanınan ve takdir edilen bir yayın organı olma yolunda emin adımlarla ilerledi. Bu başarının ardında, dergimize katkıda bulunan herkesin özverili çalışması ve desteği bulunmaktadır.

5. yılını kutladığımız dergimizin yeni sayısında, bilim dünyasının değerli araştırmacılarının on sekiz özgün makalesine yer verdik. Araştırma, derleme ve olgu sunumları olarak sunulan makalelerimiz, başta psikolojik danışma ve rehberlik olmak üzere, psikoloji, ruh sağlığı ve eğitim alanlarına ışık tutmaktadır. Her biri, bilimsel titizlikle uzun uğraşlar sonucunda yayına kabul edilen bu makaleler, dergimizin kalitesini ve çeşitliliğini bir kez daha gösteriyor.

Yayımlanan bu sayıya olan katkılarından ötürü yazarlarımıza, hakemlerimize, yayın ve danışma kurullarımıza ve dergimizin tüm ekip üyelerine teşekkür ediyorum. Her bir makale, uzun uğraşlar ve titiz bir değerlendirme sürecinin sonucunda sayfalarımızda yer buldu. Bu süreçte emeği geçen herkese minnettarız.

Dergimizin 5. yaşını kutlarken, Ekim 2023 sayımızın siz değerli okurlarımızın ilgisini çekeceğini ve akademik çalışmalarınıza ilham olacağını umuyoruz. Humanistic Perspective olarak, bilimsel araştırmaları desteklemeye ve bilgiyi paylaşmaya olan inancımızla akademik yolculuğumuza devam ediyoruz. Sizlerin katılımı ve desteğiyle, bu yolculukta daha da ileriye gitmeyi hedefliyoruz.

5.yılımızın verdiği coşkuyla yeni sayımızın bilim dünyasına katkıda bulunmasını diliyoruz. Bir sonraki sayımızda yeniden buluşmak üzere, keyifli okumalar dilerim.

Uzm. Psk. Dan. Fuat AYDOĞDU

Sayı Editörü / Issue Editor



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

İNDEKSLER / INDEXES



ASOS İNDEKS



RESEARCHBIB
ACADEMIC RESOURCE INDEX



İDEAL ONLINE



INDEX COPERNICUS INTERNATIONAL



TÜRK PSİKIYATRİ DİZİNİ



EURASIAN SCIENTIFIC JOURNAL INDEX



TÜRK EĞİTİM İNDEKSİ



ADVANCED SCIENCE INDEX



DRJI - Directory of Research Journals Indexing



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches
Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Yetişkinlerde İlk Nesne İlişkileri ve Reddedilme Duyarlılığı ile Yakın İlişkiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 967 - 997

Examination on the Relationship Between First Object Relations, Rejection Sensitivity and Close Relations in Adults

ARAŞTIRMA / Research - Özlem SUCU, Haydeh FARAJİ

Başarının, Grup Üyeliğinin ve Güvenilir Olmanın Kıskançlık, Hakçalık ve Başkasının Üzütüsüne Sevinme Üzerindeki Etkisi 998 - 1025

The effect of Success, Group Membership and Trustworthiness on Envy, Deservingness and Schadenfreude

ARAŞTIRMA / Research - Mehmet Can SEVİNÇLİ, Yasemin ABAYHAN

Transaksiyonel Analiz Kuramı Kapsamında Bir Film İncelemesi: Kış Uykusu..... 1026 - 1048

A Movie Review in the Scope of Transactional Analysis Theory: Winter Sleep

ARAŞTIRMA / Research - Zehra SU TOPBAŞ, Nuray ŞİMŞEK

Romantik İlişkilerde Ghosting: Hayalet Sevgili..... 1049 - 1071

Ghosting in Romantic Relationships: Ghost Lover

DERLEME / Review - Yasemin KAYGAS, Gülşah CANDEMİR

Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması 1072 - 1097

Intrinsic Motivation Scale for Employees: The Study of Validity and Reliability

ARAŞTIRMA / Research - Furkan BARDAK, Nihal MAMATOĞLU



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches
Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Bibliometric Analysis of Academic Publications for Caregivers of Individuals with Schizophrenia..... 1098 - 1118

Şizofrenili Bireylere Bakım Verenlere Yönelik Akademik Yayınların Bibliyometrik Analizi

ARAŞTIRMA / Research - Mehmet Emin ŞANLI, Aslıhan KARATAĞ, İlhan ÇİÇEK

Annelerin Ebeveyn Bilinçli Farkındalığı, Psikolojik Sağlamlığı ile Çocukların Sosyal Yetkinlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi..... 1119 - 1147

Examination of the Relationship Between Mothers' Parental Mindfulness, Psychological Resilience and the Social Competencies of Children

ARAŞTIRMA / Research - Büşra Nur POLAT, Neslihan YAMAN

Sınav Kaygısına Sahip Bir Ergenle Çalışma: Kısa Süreli Bilişsel Davranışçı Müdahale..... 1148 - 1165

Working with an Adolescent with Test Anxiety: Short-Term Cognitive Behavioral Intervention

DERLEME / Review - Mücahit AKKAYA, Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ

Rubrik ve Portfolyo Değerlendirmenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Genel Öz Yeterlilik Algısı, Sınav Kaygısı ile Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisi..... 1166 - 1188

The Effect of Rubric and Portfolio Evaluation on General Self-Efficacy Perception, Exam Anxiety and Mindfulness Levels of Physical Education and Sports School Students

ARAŞTIRMA / Research - Meryem ALTUN EKİZ

An Investigation of Basic Psychological Needs Satisfaction and Its Basic Components: A Literature Review 1189 - 1218

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyumunun ve Temel Bileşenlerinin İncelenmesi: Alanyazın Taraması

DERLEME / Review - Gamze MUKBA



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches
Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Physical and Psychological Reflections of the COVID-19 Pandemic on University Students 1219 - 1241

COVID-19 Salgınının Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Fiziksel ve Psikolojik Yansımaları

ARAŞTIRMA / Research - Evrim GÖZ, Ebru GÜÇ

Çocuk/Ergen Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Ailelerin Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki 1242 - 1257

The Relationship Between Mental Health Literacy and Resilience Levels of Families Applying to Child/Adolescent Psychiatry Outpatient Clinic

ARAŞTIRMA / Research - Merve ATAÇ ÖKSÜZ, Dilek AVCI, Serhat SAĞSÖZ

The Research on the Relationship Between Adolescents' Use of Information Technologies and Their Psychological Needs in Terms of Self-Determination Theory 1258 - 1289

Ergenlerin Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Psikolojik İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin Öz-Belirleme Kuramı Açısından İncelenmesi

ARAŞTIRMA / Research - İlker KABA

Dışavurumcu Yazma Uygulamasının İyi Oluş Üzerine Etkisi: Meta-analiz Çalışması 1290 - 1310

Effects of Expressive Writing on Well-being: A Meta-analysis

DERLEME / Review - Işıl TEKİN



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches
Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Romantik İlişkilerde Aldatmaya Yönelik Tutumu Belirleyen Faktörler: Ebeveyn Aldatması Yaşantısı, Bağlanma Biçimi ve İlişki Doyumunun Rolü..... 1311 - 1331

Factors Determining the Attitude Towards Infidelity in Romantic Relationships: The Role of Parental Infidelity Experience, Attachment Style, and Relationship Satisfaction

ARAŞTIRMA / Research - Tuğba Ceren DENİZ, Sinem BALTACI

Babaların Bilinçli Farkındalıklı Ebeveynlik Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi..... 1332 - 1353

Examination of Father's Mindful Parenting Attitudes According to Various Variables

ARAŞTIRMA / Research - Büşra KURTOĞLU KARATAŞ, Aynur BÜTÜN AYHAN

Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları ile Okula İlişkin Tutum Düzeyleri Arasındaki İlişkide Düşünme İhtiyacının Aracı Rolü..... 1354 - 1374

The Mediator Role of Need for Cognition on the Relationship Between High School Students' Academic Procrastination Behaviors and Attitudes Towards School

ARAŞTIRMA / Research - Mehmet DEMİR, Erhan TUNÇ

Erken Dönem Travma Deneyiminin Flört Şiddeti Mağduriyeti Yaşayan Kadın Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Etkisinde Savunma Mekanizmalarının Aracılık Rolü..... 1375 - 1396

The Mediator Role of Need for Cognition on the Relationship Between High School Students' Academic Procrastination Behaviors and Attitudes Towards School

ARAŞTIRMA / Research - Sümeyye ATEŞ, Aygül KAKIRMAN MOROĞLU

Yetişkinlerde İlk Nesne İlişkileri ve Reddedilme Duyarlılığı ile Yakın İlişkiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Examination on the Relationship Between First Object Relations, Rejection Sensitivity and Close Relations in Adults

Haydeh FARAJİ^[1] Özlem SUCU^[2]

Başvuru Tarihi: 22 Şubat 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 29 Ağustos 2023

Erken yaşlardaki ilk nesneyle kurulan ilişkilerin içselleştirilmesiyle oluşan içsel temsilleri ve/veya reddedilmeye dair kaygılı/korkulu bir bekleyiş içinde olmasına neden olan reddedilme duyarlılığı bireyin tüm hayatı boyunca ötekilerle kurduğu yakın ilişkilerini etkileyebilmektedir. Bu çalışmada yetişkin bireylerin ilk nesne ilişkileri ve reddedilme duyarlılığı ile yakın ilişkileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada yakın ilişki kavramı romantik ilişki boyutu ile ele alınmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli ve örneklem yöntemi olarak basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma İstanbul'da yaşayan, yetişkin (18-45 yaş arası) 200 kadın (%50) 200 erkek (%50) olmak üzere toplam 400 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, Çok Boyutlu İlişki Ölçeği, Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORTTI) ve araştırmacı tarafından geliştirilen sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmadaki verilerin analizi SPSS 25 programı ile yapılmış, değişkenler arası ilişkiyi test etmek için Pearson Korelasyon Analizi, gruplar arası anlamlı farkı saptamak için ise Bağımsız Gruplar T-Testi ve ANOVA kullanılmıştır. Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda ilk nesne ilişkileri ile reddedilme duyarlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Araştırmanın temel hipotezi olan, ilk nesne ilişkileri ile yakın ilişkiler arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığının aracı rol oynadığı doğrulanmış, kısmi aracılığı olduğu bulunmuştur. Yabancılaşma, egosentrizm, sosyal yetersizlik, güvensiz bağlanma, algı belirsizliği, gerçeğin bozulması, halüsinasyon ve delüzyon arttıkça reddedilme duyarlılığının arttığı görülmüştür. Yakın ilişkiler ve reddedilme duyarlılığı arasında ise negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: nesne ilişkileri, yakın ilişkiler, reddedilme duyarlılığı, ilişki doyumu

Received Date: February 22, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: August 29, 2023

The internal representations formed by the internalization of the relations established with the first object at an early age and/or the sensitivity of rejection, which causes an anxious/fearful expectation of rejection, can affect the close relations of the individual with others throughout his/her whole life. In this study, the relationship between adult individuals' first object relations and rejection sensitivity and their close relations was examined. In the study, the concept of close relationship is discussed with the dimension of romantic relationship. Relational survey model and simple random sampling method were used as sampling method in the study. The research was carried out with a total of 400 adults (ages of 18-45) participants, 200 women (50%) and 200 men (50%), residing in Istanbul. Rejection Sensitivity Scale, Multidimensional Relationship Scale, Bell Object Relations and Truth Assessment Scale (BORTTI) and sociodemographic Information Form developed by the researcher were used as data collection tools in the research. The analysis of the data in the study was made with the SPSS 25 program, Pearson Correlation Analysis was used to test the relationship between the variables, and the Independent Groups T-Test and ANOVA were used to determine the significant difference between the groups. In line with the hypotheses of the research, a positive relationship was found between first object relations and rejection sensitivity. It was confirmed that rejection sensitivity played a mediating role in the relationship between first object relationships and close relationships, which is the main hypothesis of the research, and it was found to be partial mediator. Sensitivity to rejection increased as alienation, insecure attachment, egocentrism, social inadequacy, distortion of reality, ambiguity, hallucination and delusion increased. A negative relationship was found between close relationships and rejection sensitivity.

Keywords: object relations, close relationships, rejection sensitivity, relationship satisfaction

*Bu makale çalışması Dr. Öğr. Üyesi Haydeh Faraji danışmanlığında Özlem Sucu tarafından hazırlanan "Yetişkin bireylerde ilk nesne ilişkileri ve reddedilme duyarlılığı ile yakın ilişkiler arasındaki ilişkinin incelenmesi" isimli klinik psikoloji yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Atıf Cite Faraji, H., & Sucu, Ö. (2023). Yetişkinlerde ilk nesne ilişkileri ve reddedilme duyarlılığı ile yakın ilişkiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 967-997. <https://doi.org/10.47793/hp.1254706>

^[1] Dr. Öğr. Üyesi | İstanbul Aydın Üniversitesi | Fen-Edebiyat Fakültesi | Psikoloji | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0001-5306-6546 | haydehfaraji@aydin.edu.tr

^[2] Uzm. Klinik Psi. | Antalya | Türkiye | ORCID: 0000-0002-9023-5086

GİRİŞ

Nesne terimi insan yavrusuna temel bakımı veren kişileri tanımlamaktadır (Klein, 1975). Kişiler, diğerlerine, dair dış dünya, olaylar ve deneyimlere dair soyut ifadeler olan içsel nesnelere oluşturmaktadırlar. Diğerlerinin, ilk nesnelere ve dış dünyanın zihinsel temsilleri, iç dünyayı ve benliği oluşturmaya ve yapılandırmaya hizmet etmektedir. Zihinsel temsiller öznel olmakta ve diğerleri ile kurulacak ilişkileri öngörmektedir (Bowlby, 1973; Özçelik vd., 2022). İlk nesne ilişkilerinin niteliği bireylerin ilerleyen yıllardaki yakın ilişkilerinin niteliğini ve kişilerin ilişki içerisinde kendilerini nasıl algıladıklarını ortaya koymaktadır (Uluç vd., 2015, Başçelik vd., 2022).

Reddedilme, kişilerin kurdukları ve onlar için önem arz eden yakın ilişkilerde kabul görmemelerine bağlı olarak, kendilerini daha az değerli hissetmelerine yol açan bir durum olmaktadır (Marston vd., 2010). Horney (2003; 2011), reddedilme duyarlılığının temelinin çocuklukta atıldığını öne sürmektedir. İhtiyaçlarının karşılanmadığı, ihmal edildikleri koşullar altında yetişen çocuklar, düşmanca algıladıkları dünya ile baş etme yolları aramaktadırlar. Baş etme yöntemleri çocukların bireysel zayıflık ve korkularına karşılık bilinçdışı olarak geliştirilen savaşma stratejileri olmaktadır. Bu bağlamda reddedilme duyarlılığı, sevgiye karşı duyulan aşırı ihtiyacın karşılanmadığı veya karşılanmayacağı beklentisinin olduğu durumlarda oluşan kişilerarası rahatsızlığın bir ürünü olmaktadır (Şirvanlı-Özen ve Güneri, 2018). Kişiler, hayatlarındaki önemli ötekiler tarafından gerçekleştirilebilecek potansiyel reddedilme durumlarından kaçınabilmek adına bir dürtü geliştirmektedirler (Downey ve Feldman, 1996). Reddedilme duyarlılığı, reddedilmeyi kolayca algılama, endişe ile bekleme ve reddedilmeye dair yoğun bir tepki verme eğilimi şeklinde tanımlanmaktadır (Romero-Canyas vd., 2010).

Yakın ilişki kurma ve sürdürme sürecinde kişilerin reddedilmeye karşı olan duyarlılık seviyeleri önem arz etmektedir (Marston vd., 2010). Reddedilme duyarlılığı, kişilerin ilişki kurmalarına ve kurulan ilişkinin sürdürülmesine engel olabilmekte ve kişilerin birbirlerine olan güvenlerini kaybetmelerine sebep olarak ilişkiyi zayıflatabilmektedir (Gonzaga, 2001). Reddilmeye duyarlılığı, kaygılı reddedilme beklentilerini barındırmakta ve ebeveynler, arkadaşlar ve romantik partnerler ile kurulan yakın ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler göstermektedir (Downey vd., 1998). Yapılan çalışmalar, reddedilme duyarlılığının romantik ilişkilerde yaşanan çatışmalar sırasında daha yüksek fiziksel saldırganlık düzeyi ve fiziksel olmayan düşmanlık düzeyleri ve daha düşük romantik ilişki doyumu düzeyi ile ilişkilendirildiğini göstermektedir (Purdie ve Downey; 2000; Galliher ve Bentley, 2010; Hafen vd., 2014; Inman ve London, 2022). Bununla birlikte reddedilme duyarlılığı bireylerin, çevrelerinin onaylamadığı yakın ilişkiler kurma, bu ilişkilerde kendini sevdirmek adına yüksek çaba sarf etme ve reddedilmekten

kaçınma adına cinsel ilişkiye girme ve bu ilişkilerin korunmasız şekilde gerçekleşmesini kabul etme gibi olumsuz yakın ilişki davranışları geliştirebildikleri belirtilmektedir (Beşikçi vd., 2016).

Genellikle romantik ilişki anlamında kullanılan yakın ilişki kavramı aslında içeriğinde yaşam boyu ihtiyaçların niteliğine yönelik kurulan ebeveyn, arkadaşlık ve romantik ilişkileri barındırmaktadır (Regan, 2011). Yakın ilişki, kişilerin gelişim süreçlerinin her evresinde farklılaşan fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında ve kişilik oluşumunda rol oynamaktadır (Taşfiliz, vd., 2020). Yakın ilişkilerin kalitesi, zihinsel ve fizyolojik sağlığı, iyi oluşu, güven ve değer duygusunu etkilemektedir (Pieh vd., 2020; Harris ve Orth, 2020). Bir ilişkinin yakın ilişki olarak kabulündeki en temel nokta, tarafların karşılıklı olarak birbirlerinin çıkarlarını kollama ve birbirlerini mutlu etme isteğidir (İmamoğlu, 2021). Ancak reddedilme duyarlılığının yüksek olması durumunda bireyin kollandığı, önemsendiği ve ilişkide bulunduğu kişinin kendisini mutlu etme arzusu içinde olduğu düşüncesi kırılmalı olup ilişkisinde bunların eksikliğine dair duyduğu depresif duygulanım yüksek olmaktadır (Harper vd., 2006; Van Leeuwen vd., 2019).

Literatürdeki bulgular, reddedilme duyarlılığının ilk nesne ilişkileri ile yakın ilişkiler arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek potansiyel bir mekanizma olduğuna işaret etmektedir. Benzer şekilde Downey (1998) ve Meehan (2018), reddilme duyarlılığının bireyleri yakın ilişkilerde kaçınan ve uyumsuz tutumlar benimsemeye eğilimli kılarak, bir "kendini gerçekleştiren kehanet" şeklinde işlev görebildiğini belirtmektedirler. Bu bağlamda, mevcut çalışmada yetişkinlerde ilk nesne ilişkileri ve yakın ilişkiler arasındaki bağlantılarda reddedilme duyarlılığının olası aracı rolü araştırılmaktadır. Bu çalışmadan elde edilecek bulguların yetişkin psikoterapisinde, yetişkin bireylerin yakın ilişkilerinde ilişki doyumunu, kontrolünü ve girişkenliğini artırma ile ilişkiye dair kaygı ve depresif duygulanımlarını azaltma konularında, reddedilme duyarlılığının hedeflenmesine dikkat çekebileceği düşünülmektedir. "Karşılıklı olarak kabul edilen, devam eden gönüllü etkileşimler" olarak tanımlanan romantik ilişkiler, arkadaşlık vb yakın ilişki türlerinden farklı olarak, belirli bir yoğunluk, belirli sevgi ifadeleri ve erotik cinsel yakınlık ile belirli olup tüm bu yoğunlaşmış yakınlık durumunun reddedilme duyarlılığını daha belirgin hale getireceği düşünülmektedir (Collins vd., 2009). Bu nedenle mevcut çalışma kapsamında yakın ilişki kavramının romantik ilişki boyutu ele alınmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modellerinden ilişkisel tarama modelinin amacı, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ortaya koymakta, değişkenlerin

birlikte değişip değişmediğini; değişme var ise bunun nasıl olduğunu saptamaya çalışmaktadır. Değişimin hangi yönde ve ne büyüklükte olduğunu açıklamayı amaçlayan ilişkiyel tarama modeli ile elde edilen ilişkiler sebep-sonuç ilişkisi hakkında bilgi vermekte, direkt sebep-sonuç ilişkisi sunmamaktadır (Karasar, 2005).

Araştırmanın Evreni ve Çalışma Grubu

Bu araştırma Nisan-Mayıs 2022 tarihlerinde İstanbul'da yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini İstanbul'da yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Örneklemi ise İstanbul'da yaşayan 18-45 yaş arasındaki, Türkçe'yi anlayıp konuşabilen, en az ilkokul mezunu, görüşme sırasında alkol, madde vb. etkisinde olmayan, araştırmaya gönüllü katılmış ve bilgilendirilmiş onam formunu imzalayan bireylerdir. Örneklem yöntemi; seçkisiz örnekleme yöntemlerinden olan basit seçkisiz örneklemedir. Araştırmada kullanılan ölçekler Google Forms ile internet aracılığı ile katılımcılara iletilmiştir.

Örneklem seçilirken, örneklemin temsil yeteneği taşımaya ve yeterli büyüklükte olmasına dikkat edilmiştir. Araştırmanın doğruluğunu ve güvenilirliğini sağlamak için +- 0,05 örnekleme hatası öngörüsüyle evren büyüklüğüne göre önceden hesaplanan örneklem büyüklüğü dikkate alındığında örneklem büyüklüğü 1 milyon kişiden 100 milyon kişiye kadar 384 olarak hesaplanmaktadır. Evreni İstanbul olan bu araştırma için minimum 384 olarak hesaplanan örneklem sayısı idealdir. Bu sayı araştırmamızda 400 olarak alınmıştır. 200'ü kadın, 200'ü erkek olmak üzere 400 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların en küçüğü 18 en büyüğü 45 yaşındadır ($\bar{X}=27$, $SS=6$).

Tablo 1

Katılımcıların demografik özellikleri

		n	%
Biyolojik Cinsiyeti	Kadın	200	50.0
	Erkek	200	50.0
	Toplam	400	100.0
Öğrenim Düzeyi	Lise	58	14.5
	Ön lisans	39	9.8
	Lisans	214	53.5
	Yüksek Lisans ve üzeri	89	22.3
Ekonomik Düzeyi	Toplam	400	100.0
	Düşük	55	13.8
	Orta	318	79.5
Kiminle Yaşadığı	Yüksek	27	6.8
	Toplam	400	100.0
	Tek başına	61	15.3
İlişki Durumu	Aile ile	273	68.3
	Arkadaşlar ile	31	7.8
	Romantik partner ile	35	8.8
İlişki Durumu	Toplam	400	100.0
	İlişkisi Var	205	51.3
	İlişkisi Yok	195	48.8
	Toplam	400	100.0

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların %50’si kadın, %50’si erkek, öğrenim düzeyleri %14.5’i lise, %9.8’i ön lisans, %53.5’i lisans, %22.3’ü yüksek lisans ve üzeri, ekonomik düzeyleri %13.8’i düşük, %79.5’i orta, %6.8’i yüksek, %15.3’ü tek başına yaşamakta, %68.3’ü aile ile, %7.8’i arkadaşlar ile, %8.8’i romantik partner ile yaşamakta, %51.3’ünün ilişkisi var, %48.8’inin ilişkisi yoktur. Katılımcıların en küçüğü 18 en büyüğü 45 yaşındadır ($\bar{X}=27, SS=6$).

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında, katılımcıların demografik verilerini elde edebilmek adına araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin reddedilme duyarlılıklarını ölçmek için Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, yakın ilişkilerle ilgili çeşitli psikolojik eğilimleri değerlendirmek amacıyla Çok Boyutlu İlişki Ölçeği, bireyin ilk nesne ilişkilerinin niteliğini ve gerçeği değerlendirme kabiliyetini değerlendirme amacıyla da Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORTTI) kullanılmıştır. Tüm veriler Google Forms üzerinden internet aracılığı ile toplanmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu. Araştırmacı tarafından, katılımcıların sosyodemografik verilerini elde edebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Formda, araştırmanın sonuçlarını etkileyeceği düşünülen cinsiyet, yaş, ekonomik düzey, öğrenim seviyesi, kiminle yaşadığı, kardeş sayısı, doğum sırası ve ilişki durumu bilgilerini içeren sorular bulunmaktadır.

Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ). Downey ve Feldman (1996) tarafından geliştirilen ölçekte reddedilmeye yoğun tepki verme ve endişeli reddedilme beklentisi içinde olma eğilimlerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ), 6 dereceli likert tipinde hazırlanmış 18 maddeli bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puan aralığı 18-108 şeklindedir. Bireyin toplam puan ortalaması ölçeğin uygulandığı grubun puanlarının aritmetik ortalamasının altında olduğunda bireyin reddedilme duyarlılığının düşük, ortalamanın üstünde olduğunda ise bireyin reddedilme duyarlılığının yüksek olduğunu ifade etmektedir (Sapmaz, 2011). Ölçeğin Türkçe’ye uyarılma çalışmaları Göncü vd. (2017) tarafından yapılmış, toplam puan üzerinden tek boyutlu değerlendirme yapılan ölçeğin Cronbach alpha katsayısı 0.82 olarak belirlenmiştir.

Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ). Bireylerin yakın ilişkilerle ilgili psikolojik eğilimlerini ölçmek amacı ile kullanılmaktadır. Snell vd. (2002) tarafından geliştirilmiş olan bu ölçeğin orijinali 60 maddeden oluşmakta olup 5 basamaklı likert tipi bir ölçektir. Orijinal ölçek 12 faktörden oluşmaktadır; ilişkide kendine güven, ilişki korkusu, ilişki doyumu, ilişkiye saplantı, içsel ilişki kontrolü, ilişki kaygısı, ilişki girişkenliği, ilişki depresyonu, ilişki farkındalığı, ilişki güdüsü, dışsal ilişki kontrolü ve ilişki izlenimini ayarlama. Ölçeğin Türk kültürüne uyarılma

çalışması ile geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Büyüksahin (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaya 480 üniversite öğrencisi (308 kadın, 172 erkek) katılım göstermiştir. Türk kültürüne uyarlanan ölçek; ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, ilişki doyumu, dışsal ilişki kontrolü, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü olmak üzere sekiz alt boyuta indirgenmiştir. Ölçeğin 53 maddeden oluşan Türkçe formunda 5'li likert tipi ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin en düşük puanı 53 en yüksek puanı ise 265'tir. Ölçeğin iç tutarlılığı için hesaplanan Cronbach alpha katsayısı .81'dir. Ölçek test tekrar test güvenilirliği için 117 katılımcıya 15 gün arayla tekrar uygulanmış ve test tekrar test güvenilirlik kat sayısı .80, iki yarım güvenilirliği ise .83 olarak bulunmuştur. Alınan puanların artması ilgili boyutun arttığını göstermektedir (Büyüksahin, 2005).

Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORTTI). Ölçeğin ilk formu olan Bell Nesne İlişkileri Ölçeği (BORI), 45 maddelik, nesne ilişkilerini değerlendirmeyi hedefleyen doğru-yanlış biçiminde yanıtlanan bir öz bildirim ölçeğidir. BORI'nin yabancılaşma, güvensiz bağlanma, egosentrizm ve sosyal yetersizlik olmak üzere 4 alt boyutu bulunmaktadır (Uluç vd., 2015). Daha sonra BORI yeniden gözden geçirilerek ölçeğe 45 maddelik bir gerçeği değerlendirme bölümü eklenmiş ve ölçek Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORTTI) olarak yeniden adlandırılmıştır (Bell, 1995). Algıların belirsizliği, gerçekliğin bozulması ve halüsinasyonlar-delüzyonlar gerçeği değerlendirme bölümüne sonradan eklenen alt ölçeklerdir. Ölçek son haliyle yabancılaşma, güvensiz bağlanma, egosentrizm, sosyal yetersizlik, algıların belirsizliği , gerçekliğin bozulması ve halüsinasyonlar-delüzyonlar alt ölçekleri olmak üzere 7 alt boyutu olan 90 maddelik bir ölçek haline gelmiştir. (Becker vd., 1987; Heesacker ve Neimeyer 1990; Steiger ve Holule 1991). Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORTTI)'nin Türkçe'ye uyarlaması Uluç vd. (2015) tarafından yapılmıştır. BORTTI, kurduğu ilişkilerin niteliğinin ve öteki ile kurduğu ilişkide kendini algılayış biçiminin incelenmesi yoluyla nesne ilişkilerinin niteliğini ve gerçeği değerlendirme kabiliyetini değerlendirmeyi amaçlayan bir öz bildirim aracıdır. Nesne İlişkileri Boyutunun altında yer alan alt testler için iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayıları sırasıyla: yabancılaşma 0.80; güvensiz bağlanma 0.74; egosentrizm 0,70 ve (4) sosyal yetersizlik 0.73 olarak hesaplanmıştır. Gerçeği Değerlendirme Boyutunun alt ölçeklerinin cronbach alfa değerleri ise gerçekliğin bozulması 0.77, algıların belirsizliği 0.54 ve halüsinasyon ve delüzyon 0.70 olarak belirlenmiştir (Uluç vd., 2015).

Veri Toplama Süreci

Etik Kurul Komitesi'nden Ekim, 2021'de gelen karar sonrasında veriler toplanmaya başlanmış ve Mayıs 2021 sonuna kadar hedeflenen katılımcı sayısına ulaşılmıştır.

Araştırma için kullanılacak veri toplama araçlarından bir veri toplama seti oluşturulmuş ve araştırmaya katılmaya gönüllü, İstanbul'da yaşayan, 18-45 yaş arasındaki bireylere ulaştırılmıştır. Veri toplama setinin giriş kısmında bulunan "Bilgilendirilmiş Onam Formu" ile bireylerin araştırmanın amacı ve paylaşılan veri gizliliği hakkında bilgi edinmesi sağlanmıştır. Bireyler koşulları okuyup gönüllü olarak onayladıktan sonra araştırmaya katılmışlardır. Katılımcıların veri toplama setini doldurmaları ortalama olarak 25 dakika sürmüştür.

Araştırma verileri pandemi süreci nedeni ile yüz yüze toplanamamış, hazırlanan veri toplama seti elektronik ortamda anket haline getirilmiştir. Anket haline getirilen bu set, Google Form aracılığıyla linke dönüştürülmüş ve bu link katılımcılara iletilmiştir. Araştırma kapsamında 400 katılımcıya ulaşılmış, eksik veri bulunmadığı için 400 katılımcıdan elde edilen tüm veriler araştırmada kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Veri analizine başlamadan önce toplanan veriler uygun formata getirilerek SPSS 25 programına aktarılmıştır. Sonrasında normal dağılım varsayımı değerlendirilmeye alınmıştır. Bu varsayımı değerlendirebilmek için basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği için en düşük basıklık değeri 0.198 en yüksek basıklık değeri 1.527, en düşük çarpıklık değeri -0.645 en yüksek çarpıklık değeri ise 1.917 olarak belirlenmiştir. Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği'nin basıklık değeri -0.329, çarpıklık değeri 0.211'dir. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği için ise en düşük basıklık değerinin -0.612, en yüksek basıklık değerinin 0.283 olduğu görülmüş olup en düşük çarpıklık değeri -0.523 ve en yüksek çarpıklık 0.384 değeri olarak belirlenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 +2 değer aralığı içinde olması normal dağılım varsayımının gerçekleştiğini belirtmektedir (HahsVaughn & Lomax, 2020). Bu değerlendirmelerin ardından parametrik testler aracılığıyla analizlere devam edilmiştir.

Değişkenler arası ilişkiyi ölçmek için parametrik test grubunda olan Pearson korelasyon analizi, gruplar arası anlamlı farkı saptamak amacıyla Pearson Korelasyon Analizi Bağımsız Gruplar T-testi ve ANOVA kullanılmıştır. Yordayıcılık analizi için ise Çoklu Doğrusal Regresyon kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı için değer aralığı; 0-0.3 arası zayıf, 0.301-0.7 arası orta, 0.701-1 arası yüksek derecede ilişki olarak tanımlanmaktadır. Tüm çalışma kapsamında referans alınan güven aralığı %95, p değeri 0.05'tir.

Etik Onay

Araştırma kapsamında, İstanbul Okan Üniversitesi Etik Kurul Komitesi'nden 20.10.2021 tarihinde, 143 sayılı toplantı 11 sayılı kararla araştırma sürecinde kullanılacak tüm ölçme ve değerlendirme araçları için onay alınmıştır.

BULGULAR

Yabancılaşma ortalaması ($\bar{X}=6.84$, $SS=4.11$), Güvensiz Bağlanma ortalaması ($\bar{X}=5.89$, $SS=3.44$), Egosentrizm ortalaması ($\bar{X}=4.20$, $SS=2.95$), Sosyal Yetersizlik ortalaması ($\bar{X}=1.65$, $SS=1.97$), Gerçekliğin Bozulması ortalaması ($\bar{X}=5.11$, $SS=4.51$), Alguların Belirsizliği ortalaması ($\bar{X}=5.44$, $SS=2.66$), Halüsinasyonlar-Delüzyonlar ortalaması ($\bar{X}=2.71$, $SS=3.12$), RDÖ ortalaması ($\bar{X}=52.23$, $SS=16.74$), ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ortalaması ($\bar{X}=36.56$, $SS=10.33$), ilişki doyumu ortalaması ($\bar{X}=29.11$, $SS=6.42$), ilişki korkusu kaygısı ortalaması ($\bar{X}=25.33$, $SS=7.63$), ilişki izlenimi ayarlama ortalaması ($\bar{X}=12.11$, $SS=4.89$), ilişkide kendine güven ortalaması ($\bar{X}=17.84$, $SS=4.49$), dışsal ilişki kontrolü ortalaması ($\bar{X}=11.36$, $SS=3.97$), ilişki girişkenliği ortalaması ($\bar{X}=14.32$, $SS=3.92$), içsel ilişki kontrolü ortalaması ($\bar{X}=12.78$, $SS=3.13$)'dir.

Tablo 2

Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği ile Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği arasındaki ilişki

	Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği
Yabancılaşma	.448**
Güvensiz Bağlanma	.294**
Egosentrizm	.244**
Sosyal Yetersizlik	.401**
Gerçeğin Bozulması	.257**
Algı Belirsizliği	.345**
Halüsinasyon ve Delüzyon	.215**

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

RDÖ ile Yabancılaşma ($r=.448$, $p<0.01$), Sosyal Yetersizlik ($r=.401$, $p<0.01$) ve alguların belirsizliği ($r=.345$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyon, değişkenleri arasında orta düzey, Güvensiz Bağlanma ($r=.294$, $p<0.01$) Gerçekliğin Bozulması ($r=.257$, $p<0.01$), Halüsinasyonlar-Delüzyonlar ($r=.215$, $p<0.01$) ve Egosentrizm ile RDÖ ($r=.244$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyon bulunmaktadır.

Tablo 3

Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ile Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği Arasındaki İlişki

	Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	0.054
İlişki Doymu	-.418**
İlişki Korkusu Kaygısı	.457**
İlişki İzlenimi Ayarlama	.262**
İlişkide Kendine Güven	-.386**
Dışsal İlişki Kontrolü	.240**
İlişki Girişkenliği	-.483**
İçsel İlişki Kontrolü	-.199**

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

İlişki Doyumu ile RDÖ ($r=-.418$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyon, İlişki Korkusu Kaygısı ile RDÖ ($r=.457$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyon, İlişki İzlenimi Ayarlama ile RDÖ ($r=.262$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyon, İlişkide Kendine Güven ile RDÖ ($r=-.386$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyon, Dışsal İlişki Kontrolü ile RDÖ ($r=.240$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyon, İlişki Girişkenliği ile RDÖ ($r=-.483$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyon, İçsel İlişki Kontrolü ile RDÖ ($r=-.199$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyon saptanmıştır.

Tablo 4

Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği ile Çok Boyutlu İlişki Ölçeği arasındaki ilişki

	Yabancılaşma	Güvensiz Bağlanma	Egosentrizm	Sosyal Yetersizlik	Gerçeğin Bozulması	Algı Belirsizliği	Halüsinasyon ve Delüzyon
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	.189**	.358**	.286**	0.076	.209**	.190**	.187**
İlişki Doyumu	-.538**	-.338**	-.279**	-.373**	-.230**	-.365**	-.164**
İlişki Korkusu Kaygısı	.559**	.455**	.398**	.448**	.349**	.424**	.267**
İlişki İzlenimi Ayarlama	.335**	.389**	.292**	.271**	.221**	.292**	.165**
İlişkide Kendine Güven	-.420**	-.199**	-.139**	-.403**	-.143**	-.331**	-.130**
Dışsal İlişki Kontrolü	.321**	.352**	.373**	.147**	.296**	.315**	.217**
İlişki Girişkenliği	-.457**	-.235**	-.156**	-.444**	-.187**	-.336**	-.157**
İçsel İlişki Kontrolü	-.153**	0.089	0.068	-.140**	0.002	-.117*	0.016

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ile Yabancılaşma ($r=.189$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey, İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ile Güvensiz Bağlanma ($r=.358$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey, İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ile Egosentrizm ($r=.286$, $p<0.01$), İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ile Gerçeğin Bozulması ($r=.209$, $p<0.01$), İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ile Algıların Belirsizliği ($r=.190$, $p<0.01$), İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma ile Halüsinasyonlar-Delüzyonlar ($r=.187$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyon saptanmıştır.

İlişki Doyumu ile Yabancılaşma ($r=-.538$, $p<0.01$), İlişki Doyumu ile Güvensiz Bağlanma ($r=-.338$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey, İlişki Doyumu ile Egosentrizm ($r=-.279$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey, İlişki Doyumu ile Sosyal Yetersizlik ($r=-.373$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey, İlişki Doyumu ile Gerçeğin Bozulması ($r=-.230$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey, İlişki Doyumu ile algıların belirsizliği ($r=-.365$,

$p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey, İlişki Doyumu ile Halüsinasyonlar-Delüzyonlar ($r=-.164$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyon saptanmıştır.

İlişki Korkusu Kaygısı ile Yabancılaşma ($r=.559$, $p<0.01$), İlişki Korkusu Kaygısı ile Güvensiz Bağlanma ($r=.455$, $p<0.01$), İlişki Korkusu Kaygısı ile Egosentrizm ($r=.398$, $p<0.01$), İlişki Korkusu Kaygısı ile Sosyal Yetersizlik ($r=.448$, $p<0.01$), İlişki Korkusu Kaygısı ile Gerçeğin Bozulması ($r=.349$, $p<0.01$), İlişki Korkusu Kaygısı ile Algı Belirsizliği ($r=.424$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey PKlar, İlişki Korkusu Kaygısı ile Halüsinasyon ve Delüzyon ($r=.267$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyon saptanmıştır.

İlişki İzlenimi Ayarlama ile Yabancılaşma ($r=.335$, $p<0.01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ile Güvensiz Bağlanma ($r=.389$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey, İlişki İzlenimi Ayarlama ile Egosentrizm ($r=.292$, $p<0.01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ile Sosyal Yetersizlik ($r=.271$, $p<0.01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ile Gerçekliğin Bozulması ($r=.221$, $p<0.01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ile Alguların Belirsizliği ($r=.292$, $p<0.01$), İlişki İzlenimi Ayarlama ile Halüsinasyonlar-Delüzyonlar ($r=.165$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyon saptanmıştır.

İlişkide Kendine Güven ile Yabancılaşma ($r=-.420$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey NK, İlişkide Kendine Güven ile Güvensiz Bağlanma ($r=-.199$, $p<0.01$), İlişkide Kendine Güven ile Egosentrizm ($r=-.139$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey, İlişkide Kendine Güven ile Sosyal Yetersizlik ($r=-.403$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey, İlişkide Kendine Güven ile Gerçekliğin Bozulması ($r=-.143$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey, İlişkide Kendine Güven ile Alguların Belirsizliği ($r=-.331$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey, İlişkide Kendine Güven ile Halüsinasyonlar-Delüzyonlar ($r=-.130$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyon saptanmıştır.

Dışsal İlişki Kontrolü ile Yabancılaşma ($r=.321$, $p<0.01$), Dışsal İlişki Kontrolü ile Güvensiz Bağlanma ($r=.352$, $p<0.01$), Dışsal İlişki Kontrolü ile Egosentrizm ($r=.373$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey, Dışsal İlişki Kontrolü ile Sosyal Yetersizlik ($r=.147$, $p<0.01$), Dışsal İlişki Kontrolü ile Gerçekliğin Bozulması ($r=.296$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey, Dışsal İlişki Kontrolü ile Alguların Belirsizliği ($r=.315$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey, Dışsal İlişki Kontrolü ile Halüsinasyonlar-Delüzyonlar ($r=.217$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyon saptanmıştır.

İlişki Girişkenliği ile Yabancılaşma ($r=-.457$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey, İlişki Girişkenliği ile Güvensiz Bağlanma ($r=-.235$, $p<0.01$), İlişki Girişkenliği ile Egosentrizm ($r=-.156$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey, İlişki Girişkenliği ile Sosyal Yetersizlik ($r=-.444$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey, İlişki Girişkenliği ile Gerçekliğin Bozulması ($r=-.187$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey, İlişki Girişkenliği ile Alguların Belirsizliği ($r=-$

.336, $p < 0.01$) değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyon, İlişki Girişkenliği ile Halüsinasyonlar-Delüzyonlar ($r = -.157$, $p < 0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyon saptanmıştır. İçsel İlişki Kontrolü ile Yabancılaşma ($r = -.153$, $p < 0.01$), İçsel İlişki Kontrolü ile Sosyal Yetersizlik ($r = -.140$, $p < 0.01$), İçsel İlişki Kontrolü ile Alguların Belirsizliği ($r = -.117$, $p < 0.05$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

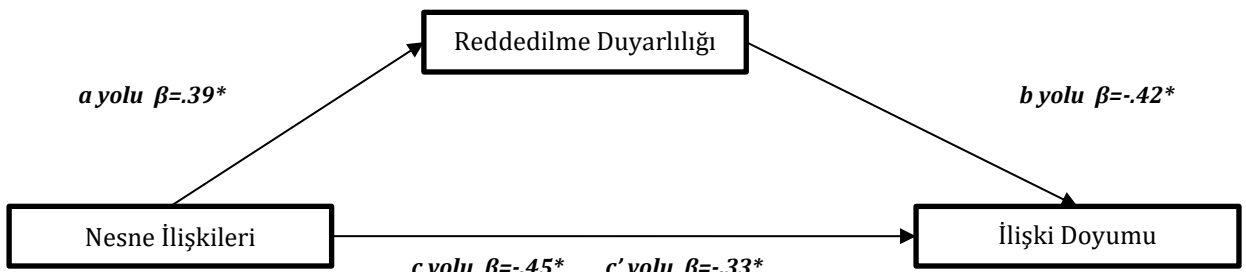
Tablo 5

Nesne ilişkilerinin ilişki doyumunu yordamasında reddedilme duyarlılığı ölçeğinin aracı rolüne ilişkin sonuçlar

Model	R	R ²	B	SH	β	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
1 (Sabit) Nesne İlişkileri	.29	.20	34.08	0.58		59.24	0.000*	32.95	35.21
2 (Sabit) Nesne İlişkileri Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği	.36	.27	-0.27	0.03	-0.45	-9.98	0.000*	-0.32	-0.21
			38.56	0.91	42.15	0.000*	36.77	40.36	
			-0.20	0.03	-0.33	-7.17	0.000*	-0.26	-0.15
Direkt Olmayan Toplam Etki (Aracı)			-0.11	0.02	-0.29	-6.14	0.000*	-0.15	-0.07
			-0.07	0.01				-0.10	-0.04

* $p < 0.05$ Kullanılan test: PROCESS 3.5

Bulgular çizelgesindeki sonuçları değerlendirildiğinde, ilk modelde nesne ilişkileri bağımsız değişkeninin ilişki doyumuna bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %20'sini açıkladığı görülmüştür. Modele ikinci aşamada reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeni katılmıştır. Reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeninin ilişki doyumuna bağımlı değişken puanındaki varyansın %7'sini açıkladığı görülmüştür. Nesne ilişkileri ve reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkenleri ilişki doyumuna bağımlı değişkeninde puanındaki varyansın %27'sini açıkladığı bulgulara göre saptanmıştır. İkinci aşamada reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeni değişkeninin eklenmesiyle nesne ilişkileri bağımsız değişkeninin beta değeri -.45'den -.33'e düşmüştür. Sonrasında beta değerindeki bu düşüşü kontrol etmek için Bootstrapping analizinden 5000 yeniden örneklem seçeneği ve %95 güven aralığı seçenekleri uygulanmış ve çıkan sonuçta alt sınır ve üst sınırın 0'ı içermediği saptanmıştır. Aracı rol analizi sonuçları değerlendirildiğinde, kısmi aracılığın olduğu bulgulara göre saptanmıştır.



* $p < 0.05$

Şekil 1. Nesne ilişkilerinin ilişki doyumunu yordamasında reddedilme duyarlılığı ölçeğinin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

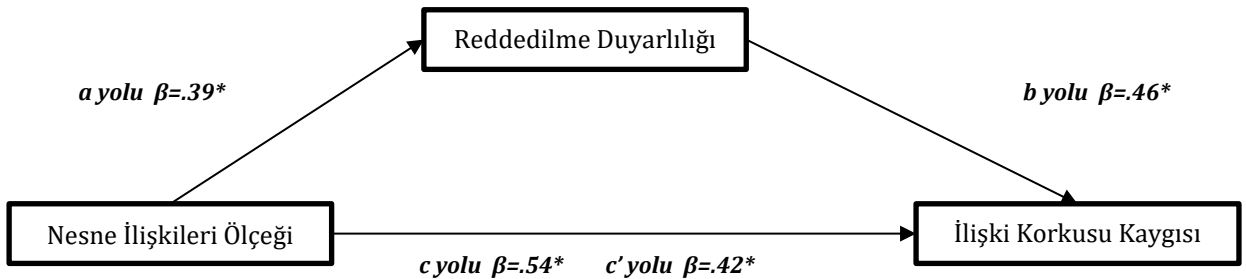
Tablo 6

Nesne ilişkilerinin ilişki korkusu kaygısı yordamasında Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği'nin aracı rolüne ilişkin sonuçlar

Model	R	R ²	B	SH	β	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
1 (Sabit) Nesne İlişkileri	.29	.28	18.23	0.64		28.27	0.000*	16.96	19.50
			0.38	0.03	0.54	12.71	0.000*	0.32	0.44
2 (Sabit) Nesne İlişkileri Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği	.36	.36	12.82	1.02		12.59	0.000*	10.82	14.82
			0.30	0.03	0.42	9.69	0.000*	0.24	0.36
			0.13	0.02	0.29	6.65	0.000*	0.09	0.17
Direkt Olmayan Toplam Etki (Aracı)			0.08	0.02				0.05	0.12

* $p < 0.05$ Kullanılan test: PROCESS 3.5

Bulgular çizelgesindeki sonuçları değerlendirildiğinde, ilk modelde nesne ilişkileri bağımsız değişkeninin ilişki korkusu kaygısı bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %28'ini açıkladığı görülmüştür. Modele ikinci aşamada reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeni katılmıştır. Reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeninin ilişki korkusu kaygısı bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %8'ini açıkladığı görülmüştür. Nesne ilişkileri ve reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkenleri ilişki korkusu kaygısı bağımlı değişkeninde puanındaki varyansın %36'sını açıkladığı bulgulara göre saptanmıştır. İkinci aşamada reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeni değişkeninin eklenmesiyle nesne ilişkileri bağımsız değişkeninin beta değeri .54'den .42'ye düşmüştür. Sonrasında beta değerindeki bu düşüşü kontrol etmek için Bootstrapping analizden 5000 yeniden örneklem seçeneği ve %95 güven aralığı seçenekleri uygulanmış ve çıkan sonuçta alt sınır ve üst sınırın 0'ı içermediği saptanmıştır. Aracı rol analizi sonuçları değerlendirildiğinde, kısmi aracılığın olduğu bulgulara göre saptanmıştır.



* $p < 0.05$

Şekil 2. Nesne ilişkilerinin ilişki korkusu kaygısı yordamasında Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği'nin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

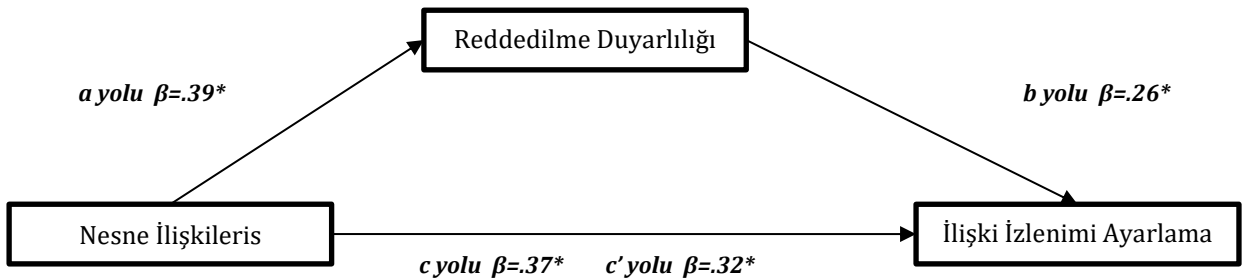
Tablo 7

Nesne İlişkilerinin İlişki İzlenimini Ayarlamayı Yordamasında Reddedilme Duyarlılığı Ölçeğinin Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar

Model	R	R ²	B	SH	β	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
(Sabit)	.29	.14	8.94	0.45		19.66	0.000*	8.04	9.83
1									
Nesne İlişkileri			0.17	0.02	0.37	8.05	0.000*	0.13	0.21
(Sabit)	.36	.15	7.31	0.75		9.75	0.000*	5.84	8.78
2									
Nesne İlişkileri									
Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği			0.15	0.02	0.32	6.39	0.000*	0.10	0.19
			0.04	0.01	0.14	2.71	0.007*	0.01	0.07
Direkt Olmayan Toplam Etki (Aracı)			0.02	0.01				0.01	0.05

* $p < 0.05$ Kullanılan test: PROCESS 3.5

Bulgular çizelgesindeki sonuçları değerlendirildiğinde, ilk modelde nesne ilişkileri bağımsız değişkeninin ilişki izlenimi ayarlama bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %14'ünü açıkladığı görülmüştür. Modele ikinci aşamada reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeni katılmıştır. Reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeninin ilişki izlenimi ayarlama bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %1'ini açıkladığı görülmüştür. Nesne ilişkileri ve reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkenleri ilişki izlenimi ayarlama bağımlı değişkeninde puanındaki varyansın %15'ini açıkladığı bulgulara göre saptanmıştır. İkinci aşamada reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeni değişkeninin eklenmesiyle nesne ilişkileri bağımsız değişkeninin beta değeri .37'den .32'ye düşmüştür. Sonrasında beta değerindeki bu düşüşü kontrol etmek için Bootstrapping analizden 5000 yeniden örneklem seçeneği ve %95 güven aralığı seçenekleri uygulanmış ve çıkan sonuçta alt sınır ve üst sınırın 0'ı içermediği saptanmıştır. Aracı rol analizi sonuçları değerlendirildiğinde, kısmi aracılığın olduğu bulgulara göre saptanmıştır.



* $p < 0.05$

Şekil 3. Nesne ilişkilerinin ilişki izlenimini ayarlamayı yordamasında Reddedilme Duyarlılığı Ölçeğinin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

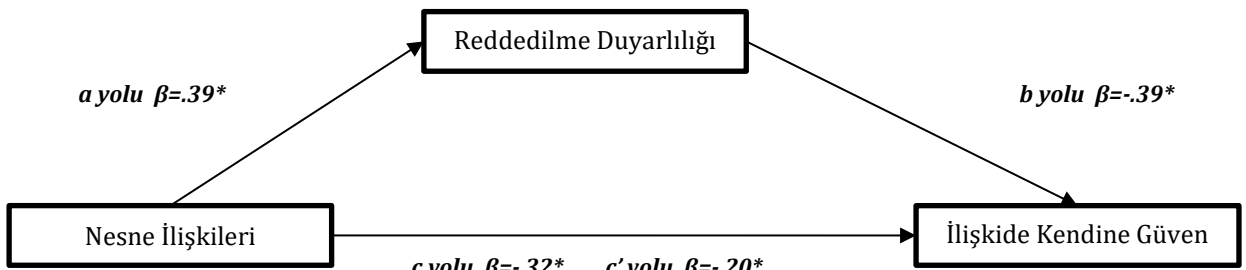
Tablo 7

Nesne ilişkilerinin ilişkide kendine güveni yordamasında Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği'nin aracı rolüne ilişkin sonuçlar

Model	R	R ²	B	SH	β	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
1 (Sabit)	.29	.10	20.35	0.43		47.87	0.000*	19.52	21.19
Nesne İlişkileri			-0.14	0.02	-0.32	-6.83	0.000*	-0.17	-0.10
2 (Sabit)	.36	.18	23.70	0.68		35.08	0.000*	22.37	25.03
Nesne İlişkileri			-0.09	0.02	-0.20	-4.13	0.000*	-0.13	-0.04
Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği			-0.08	0.01	-0.31	-6.20	0.000*	-0.11	-0.06
Direkt Olmayan Toplam Etki (Aracı)			-0.05	0.01				-0.07	-0.03

* $p < 0.05$ Kullanılan test: PROCESS 3.5

Bulgular çizelgesindeki sonuçları değerlendirildiğinde, ilk modelde nesne ilişkileri bağımsız değişkeninin ilişkide kendine güven bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %10'unu açıkladığı görülmüştür. Modele ikinci aşamada reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeni katılmıştır. Reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeninin ilişkide kendine güven bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %8'ini açıkladığı görülmüştür. Nesne ilişkileri ve reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkenleri ilişkide kendine güven bağımlı değişkeninde puanındaki varyansın %18'ini açıkladığı bulgulara göre saptanmıştır. İkinci aşamada reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeni değişkeninin eklenmesiyle nesne ilişkileri bağımsız değişkeninin beta değeri $-.32$ 'den $-.20$ 'ye düşmüştür. Sonrasında beta değerindeki bu düşüşü kontrol etmek için Bootstrapping analizden 5000 yeniden örneklem seçeneği ve %95 güven aralığı seçenekleri uygulanmış ve çıkan sonuçta alt sınır ve üst sınırın 0'ı içermediği saptanmıştır. Aracı rol analizi sonuçları değerlendirildiğinde, kısmi aracılığın olduğu bulgulara göre saptanmıştır.



* $p < 0.05$

Şekil 4. Nesne ilişkilerinin ilişkide kendine güveni yordamasında Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği'nin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

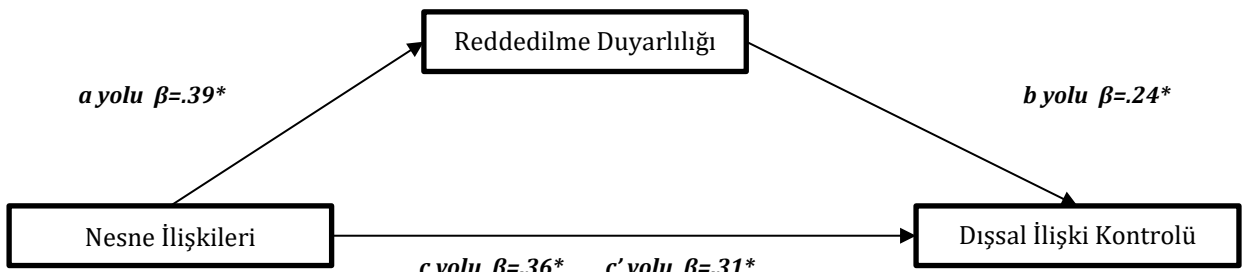
Tablo 8

Nesne İlişkilerinin Dışsal İlişki Kontrolünü Yordamasında Reddedilme Duyarlılığı Ölçeğinin Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar

Model	R	R ²	B	SH	β	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
1 (Sabit) Nesne ilişkileri	.29	.13	8.88	0.37		23.94	0.000*	8.15	9.61
			0.13	0.02	0.36	7.71	0.000*	0.10	0.17
2 (Sabit) Nesne ilişkileri Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği	.36	.14	7.76	0.61		12.65	0.000*	6.56	8.97
			0.12	0.02	0.31	6.22	0.000*	0.08	0.15
			0.03	0.01	0.12	2.29	0.023*	0.00	0.05
Direkt Olmayan Toplam Etki (Aracı)			0.01	0.01				0.00	0.01

* $p < 0.05$ Kullanılan test: PROCESS 3.5

Bulgular çizelgesindeki sonuçları değerlendirildiğinde, ilk modelde nesne ilişkileri bağımsız değişkeninin dışsal ilişki kontrolü bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %13'ünü açıkladığı görülmüştür. Modele ikinci aşamada reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeni katılmıştır. Reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeninin dışsal ilişki kontrolü bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %1'ini açıkladığı görülmüştür. Nesne ilişkileri ve reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkenleri dışsal ilişki kontrolü bağımlı değişkeninde puanındaki varyansın %14'ünü açıkladığı bulgulara göre saptanmıştır. İkinci aşamada reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeni değişkeninin eklenmesiyle nesne ilişkileri bağımsız değişkeninin beta değeri .36'dan .31'e düşmüştür. Sonrasında beta değerindeki bu düşüşü kontrol etmek için Bootstrapping analizden 5000 yeniden örneklem seçeneği ve %95 güven aralığı seçenekleri uygulanmış ve çıkan sonuçta alt sınır ve üst sınırın 0'ı içermediği saptanmıştır. Aracı rol analizi sonuçları değerlendirildiğinde, kısmi aracılığın olduğu bulgulara göre saptanmıştır.



* $p < 0.05$

Şekil 5. Nesne ilişkilerinin dışsal ilişki kontrolünü yordamasında Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği'nin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

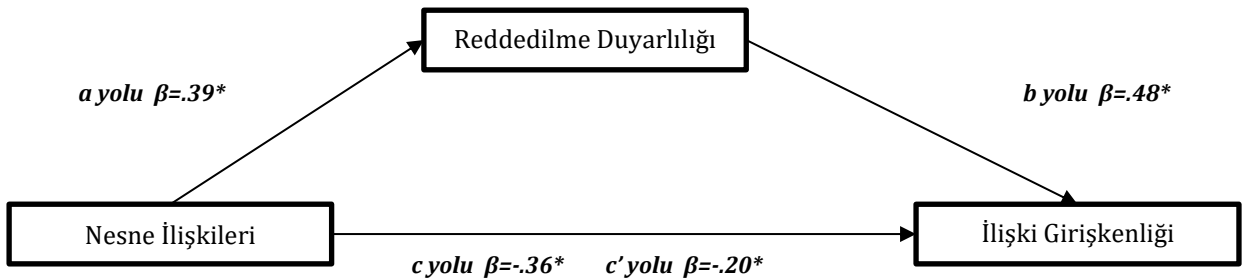
Tablo 9

Nesne ilişkilerinin ilişki girişkenliğini yordamasında Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği'nin aracı rolüne ilişkin sonuçlar

Model	R	R ²	B	SH	β	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
1	.29	.13	16.77	0.37		45.79	0.000*	16.05	17.49
(Sabit) Nesne İlişkileri			-0.13	0.02	-0.36	-7.71	0.000*	-0.17	-0.10
2	.36	.26	20.62	0.56		36.88	0.000*	19.52	21.72
(Sabit) Nesne İlişkileri			-0.07	0.02	-0.20	-4.32	0.000*	-0.11	-0.04
Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği			-0.09	0.01	-0.40	-8.63	0.000*	-0.12	-0.07
Direkt Olmayan Toplam Etki (Aracı)			-0.06	0.01				-0.08	-0.04

* $p < 0.05$ Kullanılan test: PROCESS 3.5

Bulgular çizelgesindeki sonuçları değerlendirildiğinde, ilk modelde nesne ilişkileri bağımsız değişkeninin ilişki girişkenliği bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %13'ünü açıkladığı görülmüştür. Modele ikinci aşamada reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeni katılmıştır. Reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeninin ilişki girişkenliği bağımlı değişkeni puanındaki varyansın %13'ünü açıkladığı görülmüştür. Nesne ilişkileri ve reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkenleri ilişki girişkenliği bağımlı değişkeninde puanındaki varyansın %26'sını açıkladığı bulgulara göre saptanmıştır. İkinci aşamada reddedilme duyarlılığı ölçeği bağımsız değişkeni değişkeninin eklenmesiyle nesne ilişkileri bağımsız değişkeninin beta değeri -.36'dan -.20'ye düşmüştür. Sonrasında beta değerindeki bu düşüşü kontrol etmek için Bootstrapping analizden 5000 yeniden örneklem seçeneği ve %95 güven aralığı seçenekleri uygulanmış ve çıkan sonuçta alt sınır ve üst sınırın 0'ı içermediği saptanmıştır. Aracı rol analizi sonuçları değerlendirildiğinde, kısmi aracılığın olduğu bulgulara göre saptanmıştır.



* $p < 0.05$

Şekil 6. Nesne ilişkilerinin ilişki girişkenliğini yordamasında Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği'nin aracı rolüne ilişkin beta katsayıları

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Yetişkin bireylerin ilk nesne ilişkileri, reddedilme duyarlılığı, yakın ilişkiler ve değişkenlerinin birbirleri ile arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmanın temel hipotezi ilk nesne ilişkileri ile yakın ilişkiler arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığının aracı rol oynadığı, doğrulanmıştır. İlk nesne ilişkileri ve yakın ilişkiler arasında reddedilme duyarlılığının kısmi aracılığı olduğu bulgulara göre saptanmıştır.

İlk nesne ilişkileri ve yakın ilişkiler arasındaki ilişki incelendiğinde ise bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyin ilk nesnelere ile olan ilişki kalitesi düştükçe ilişki doyumlarında da düşüş olduğu görülmektedir (Atılgan, 2020). Faraji ve Başçelik (2022) nesne ilişkileri terorisinin, ilk nesnelere ile kurulan bağın kalitesiyle ilgili olduğunu belirterek bu bağın bireyin gelecekteki romantik partner seçimlerini ve bu partnerler ile ilişki süreçlerini etkileyeceğini vurgulamıştır.

Araştırma bulguları sonucu ilk nesne ilişkileri ve reddedilme duyarlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların yabancılaşma, güvensiz bağlanma, egosentrizm, sosyal yetersizlik, gerçeğin bozulması, algı belirsizliği, halisünasyon ve delüzyon düzeyleri arttıkça reddedilme duyarlılıklarının arttığı görülmüştür. İlk nesne ilişkileri, reddedilme duyarlılığını yordamaktadır (Faraji ve Sucu, 2021). Romero-Canyas vd. (2010) bireylerin ilk nesnelere (ebeveynlerinden) reddedilmeyi beklemeyi öğrendiklerini göstermektedir. Yapılan bir diğer araştırmada da endişeli reddedilme beklentisine neden olan en önemli faktör ebeveynler tarafından reddedilme olarak belirtilmektedir. Bireyin ilk nesnelere karşı düşmanca tutumlar göstermesi, fiziksel ve/veya duygusal ihmalde bulunması ya da katı disiplin uygulamaları reddedilme duyarlılığını artıran deneyimler olarak belirtilmiştir (Feldman ve Downey, 1994). Kolcheva (2022), yetişkinlerin çocukluk döneminde algılanan anne ve baba kabul-reddine ilişkin hatırlamalarının, mevcut reddedilme duyarlılığı düzeyleriyle anlamlı bir korelasyona sahip olduğunu göstermiştir. Çalışmadaki bulgular sosyal yetersizlik ile reddedilme duyarlılığı arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Yüksek sosyal yetersizlik puanı alan bireyler yakın ilişkilerde çekingen ve gergin olup kendilerini yetersiz görmekte, yakın ilişkileri ise ezici ve yordanamaz bulmaktadırlar (Uluç vd., 2015). Reddedilmeyi kolayca algılama, reddedilmeye karşı aşırı tepki gibi özelliklerle algılanan reddedilme duyarlılığı, sosyal anksiyetenin temel özellikleri ile örtüşmektedir (Sapmaz, 2011). Yüksek oranda kaygılı reddedilme duyarlılığı olan bireyler, reddedilme ihtimali nedeniyle sosyal ilişkilerden uzak durdukları için daha da yalnızlaşmakta ve yalnızlıkla birlikte öz güvenlerini ve öz yeterliliklerini kaybetmeye başlamaktadırlar (Watson ve Nesdaile, 2012).

Özen ve Güneri'in (2018) yaptığı çalışma romantik ilişkilerde hissedilen yoğun duygular nedeniyle bireylerin reddedilme tehditlerine karşı daha duyarlı olduğunu belirtmektedir.

Çalışmadaki bulgulara göre ilişki doyumu ile reddedilme duyarlılığı arasında negatif yönlü ilişki bulunmaktadır. Yüksek reddedilme duyarlılığına sahip bireyler, yakın ilişkilerinde partlerlerinden gelen duyarsız ya da belirsiz davranışları bilinçli bir reddedilme durumu olarak görmekte ve bu algıladıkları reddedilme durumuna tepki olarak hislerini içe veya dışa yöneltmektedirler (Downey ve Feldman, 1996). Dolayısıyla içe veya dışa yöneltelen saldırganlık, öfke, düşmanlık vb. duygular bireyin baş etmekte zorlandığı bir hal almakta ve birey ilişkisinde güvensiz ve/veya mutsuz hissetmektedir (Creasey ve McInnis, 2001). Reddedilme duyarlılığı olan bireyler reddedilme beklentisi içindeyken, yakın ilişkilerinde reddedilme duyarlılığı olmayanlara oranla daha fazla çatışma algılamakta olup (Norona vd., 2018) daha fazla yıkıcı his ve problemlerle karşılaştıkları görülmektedir (Downey vd., 2000; Romero-Canyas vd., 2010). Bu yıkıcı hisler ve algılanan çatışma, reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyleri yakın ilişkilerden uzaklaştırmakta (Creasey ve McInnis, 2001) ya da uzaklaşmayıp ilişki içinde olduğunda ise ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Kaçmaz, 2020). Özkan (2016), reddedilme duyarlılığına sahip bireylerin yakın ilişki içindeyken hem kendilerinin hem de partnerlerinin ilişki doyumlarını negatif yönde etkilediğini belirtmektedir. Kaçmaz (2020) de araştırmasında ilişki doyumu ile reddedilme duyarlılığı arasında negatif yönde bir ilişki elde etmiştir. Sunulan araştırmalarda da görüldüğü üzere yapılan birçok araştırma reddedilme duyarlılığı ile ilişki doyumu arasında negatif yönde ilişki bulmakta, mevcut çalışma literatür ile paralellik göstermektedir.

Bulgular ilişki korkusu/kaygısı ile reddedilme duyarlılığı arasında da pozitif yönlü bir ilişkiyi ortaya koymaktadır. İlk nesne ilişkileri alt boyutlarından güvenli bağlanmanın gerçekleşmemesi hayal kırıklığı ve reddedilme gibi kokuların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Birey olası bir reddedilme durumuyla karşılaşmamak için yakın ilişkilere dair kaygı ve korku geliştirmekte ve bu durum bireyin ilişkilerden kaçınmasına neden olmaktadır (Jones, 2005; Görünmez, 2006). Reddedilme hassasiyeti yüksek olan kişiler reddedilmekten korktukları için yakın ilişkilerde ilişki sorunlarına yol açarak kendilerini yakın ilişkilerden uzak tutma eğilimine girebilmektedirler (Creasey ve McInnis 2001; Giovazolias ve Paschalidi, 2022). Başka bir çalışmanın sonuçları RD ve kendini susturmanın romantik ilişkilerde istenmeyen cinsel yaşantılara maruziyeti yordadığını ortaya koymaktadır (Freitag, Lenzenweger ve Crowson, 2022). İlişki korkusu/kaygısı, narsisizm kişilik özellikleri yönünden de incelenebilmektedir. Narsisizm kişilik özelliği reddedilme duyarlılığını, yakınlıktan kaçınma aracılığı ile yordamaktadır (FinziDotton vd., 2011). Dolayısıyla kırılğan narsisizm örüntüleri sergileyen bireylerin yakın ilişkilerinde reddedilmeye dair duyarlılıkları artmaktadır (Besser ve Priel, 2009, 2010; Bozkuş ve Araz, 2015; Özdemir, 2017) ve bu nedenle birey yakın ilişkilere dair kaygılanmaktadır. Mevcut çalışmadaki bulgular, egosentrizm ile ilişkide kendine güven değişkenleri arasında negatif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Ernest Jones, grandiyöz

narsisistik kişilik özellikleriyle ilgili yaptığı çalışmada bu özellikleri taşıyan bireylerin kendilik değerlerini abarttığından bahsetmektedir (McWilliams, 2020). Grandiyöz narsisizm, sosyal iletişimlerinde güçlük çekmeyen, girişken ve göstermeci özelliklere sahip bireyleri tanımlamaktadır (Demirci ve Ekşi, 2017). Bu özelliklere sahip bireylerin ilişkide kendine güven eğilimlerinin de yüksek olacağı düşünülmektedir. Kırılgan narsisizm ise kaygılı, kırılgan tavırlar sergileyen, ötekine güvenme ve öz güven konusunda eksiklikleri olan bireyleri yansıtmaktadır (Aydın ve Yavuzer, 2022). Bu bireylerin ilişkide kendine güven eğilimlerinin düşük olacağı ön görülmektedir.

Çalışmadaki bulgulara bakıldığında, güvensiz bağlanma ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü ilişki görülmektedir. Literatürde de bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar bulgularımızı destekler niteliktedir. Mevcut birçok çalışma seri evlilik gerçekleştirmiş olan bireylerin ilişki doyumlarının daha düşük olduğunu tespit etmiştir (Booth ve Edwards, 1992; Coleman vd., 2000; Epözdemir, 2014). Bireyin ilk nesnelere olan ilişkilerinde yaşadığı eksiklik ve yoksunluklar ilerideki yakın ilişkilerinde, partnerin sık değişimi ve ilişki doyumunda azalma ile belirmektedir (Booth ve Edwards, 1992; Coleman vd, 2000; Epözdemir, 2014). Bu veriler ışığında, bireylerin ilk nesnelere sağlıklı örüntüler inşa edemediklerinde güvenli bağlanmanın gerçekleşmediği ve bu nedenle de yetişkinlikte süreğen ve istikrarlı yakın ilişkiler kuramadıkları için düşük ilişki doyumuna sahip olacakları düşünülmektedir. İlişki doyumu ve nesne ilişkileri arasındaki ilişkiye bakılan bir diğer çalışmada da nesne ilişkilerinin yabancılaşma, sosyal yetersizlik, egosentrizm, algı belirsizliği, gerçeğin bozulması ve halüsinasyon ve delüzyon düzeyleri yüksek olan bireylerin ilişki doyumlarının düşük olduğu bulgulanmıştır (Atılın, 2020). Bu bulgular, mevcut çalışmanın verileriyle tutarlılık göstermektedir.

Nesne ilişkilerinin alt boyutlarından olan güvenli bağlanma sağlıklı olarak kurulamadığında birey yetişkinlikte ruhsal bozukluklar ile karşılaşabilmekte ve bu da bireyin ilişkiden alacağı doyumu olumsuz yönde etkilemektedir. Güvenli bağlanmanın gerçekleşmemiş olması ilişki doyumunu düşürmektedir (Taycan ve Kuruoğlu, 2014). Yapılan bir çalışmada güvensiz bağlanma alt boyutunun yaşam doyumu ile ters yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Sağlıksız nesne ilişkileri yetişkinlikte ruhsal bozukluklara neden olabileceğinden bireyin yaşamdan aldığı doyumu olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Mamur, 2020). Yaşam doyumu kişinin ilişkilere yüklediği anlamları ve ilişki beklentilerini kapsadığından, azalan yaşam doyumu bireyin yakın ilişkilerinden alacağı doyumu da düşürmektedir. Bowlby (1973) çocukluğun erken dönemlerinde bakım verenle inşa edilen bağlanma tarzının yetişkinlikte kurulacak yakın ilişkiler üzerindeki etkisinden söz etmiştir. İlk nesnelere ile güvenli bağlar kuramayan birey yetişkinlikte de yakın ilişkilerinde güvensiz bağlanma tarzlarını devam ettirecektir. Bireyin yansıtılmalı özdeşim mekanizması ilk nesnelere ile içselleştirdiği bu güvensiz bağlanma tarzını yetişkinlikteki

yakın ilişkilerinde tekrar ortaya çıkacağı düşünülmektedir. Bireyin bu tekrarının bakım verene dair içselleştirdiği tutumun yansıması olduğu belirtilmektedir (Epözdemir, 2014). Amidon (2007), ilk nesnelere ile güvensiz bağlanan bireylerin ilişki doyumlarının olumsuz yönde etkilendiğini, bu nedenle daha kısa süren yakın ilişkiler yaşadıklarını ve aldatma riski oranlarının daha fazla olduğunu belirtmiştir.

Güvenli bağlanma gerçekleşmediğinde yalnızlık duygusuna sebebiyet vermektedir (Koçak, 2019). Bireylerin ilk nesnelere ile güvenli bağlanma kuramaması, bireyin yaşadığı yoksunluk nedeniyle yalnız hissettirebilmektedir. Yapılan bir çalışmada, ilk nesnelere ile güvenli bağ kuramamanın yalnızlık hissi ve yakın ilişkilerde düşük düzeyde uyum gibi sorunlara sebep olduğu saptanmıştır. Kişilerarası ilişkilerde güvensiz bağlanmanın, yetişkinlikteki yalnızlık hissini artırdığı belirtilmiştir (Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Dolayısıyla ilk nesne ilişkileri sağlıklı olmayan bireylerin güvenli bağlanamadıkları ve güvensiz bağlanma nedeniyle de yetişkinlikteki yakın ilişkilerinde hissedilen yalnızlık düzeylerinin fazla olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada; ilk nesne ilişkileri alt boyutu olan yabancılaşma ile reddedilme duyarlılığı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Kaygılı bağlanma yaşayan kişilerin ötekiler tarafından reddedileceklerine dair inançları çok yüksek olduğundan bu bireyler mevcut yakın ilişkilerinden kendilerini geri çekmektedirler. Bireyin bu kaçışı yalnızlığı da beraberinde getirebilmektedir (Watson ve Nesdale, 2012). Literatür incelendiğinde birçok çalışma reddedilme duyarlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir (Bowker vd., 2011; Liddell ve Courtney, 2018; Schaan vd., 2020). Yabancılaşma açısından incelendiğinde kaygılı reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyin sosyal kaygı ve depresyon düzeyi de yüksek olmakta ve birey bu nedenle daha sık geri çekilme davranışı göstermektedirler (Rudolph ve Zimmer-Gembeck, 2014). Bireyin geri çekilerek içe yöneldiği durum depresyona neden olabilmektedir (Ayduk vd., 2001). Yapılan çalışmalar, kaygılı reddedilme duyarlılığı ve depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmiştir (Mellin, 2008; Chango vd., 2012). Literatür incelendiğinde Watson ve Nesdale'in (2012) yalnızlık ve reddedilme duyarlılığı ilişkisinde ötekiler ile sosyal ilişki kurmaktan kaçınmanın aracı rol oynadığına dair verilerine rastlanmaktadır Watson ve Nesdale (2012), bu kaçınma davranışının tekrarlayan bir örüntüye dönüşmesinin bireyin yalnızlaşmasında artış yaratacağını belirtmektedir (Çağlayaner ve Çoklar-Okutkan, 2021). Bu veriler çalışmamızdaki veriler ile örtüşmektedir.

Çalışmadaki veriler gerçeği değerlendirme alt boyutları (gerçeğin bozulması, halüsinasyon ve delüzyon) ile ilişkide kendine güven değişkeni arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yakın ilişkilerde kendine güven boyutu, bireyin yakın ilişkisi boyunca becerilerini ve potansiyelini olumlu yönde değerlendirmesidir (Du, Li, Chi, Zhao ve Zhao, 2015). Bireyin ilişkideki özgüveninin yüksek olması ilişkide bulunduğu kişiye yönelik algılanan ihtiyacı,

bağımlılığı ve özeleştiril düşünceleri azaltmaktadır (Iancu vd., 2015). Bu doğrultuda daha yüksek ilişkiel özgüven duygusuna sahip olan bireylerin partnerleri tarafından manipüle edilmeye ve özeleştiril şüpheli düşünceler geliştirmeye daha az açık olacağı böylelikle gerçekliğe daha bağlı kalabilecekleri düşünülmektedir.

Literatürde dört farklı bağlanma stili vardır. Fakat bunların arasında en çok korkulu ve kaygılı (saplantılı) bağlanmanın reddedilme duyarlılığı ile ilgili olduğu belirtilmektedir (Özdemir, 2017). Literatür incelendiğinde Khoskam'nin vd. (2012) korkulu ve kaygılı bağlanma stilleri ile RD arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğuna dair bulgularına rastlanmaktadır. Kaygılı bağlanma yaşayan bireyler, önemli ötekilerin onlara dair tepkilerine oldukça hassas yaklaşırlar ve en ufak bir uyuşmazlıkta reddedileceklerine inanırlar (Pistole ve Arricale, 2003). Kaygılı bağlanma yaşayan kişiler, yaşadıkları reddedilmenin sonucu olarak ötekilerden kabul ve destek aradıkları zaman reddedileceklerine inanmakta ve bu inançla birlikte reddedilme kaygısı yaşamaktadırlar. Kaygılı reddedilme yaşayan bireyler reddedilme sebebinin öznesine kimi koydukları yönünden ikiye ayrılmaktadırlar. Reddedilme nedeninin öznesi olarak kendini görenler sosyal kaygı, geri çekilme, depresyon vb. davranışlar gerçekleştirmektedir. Reddedilme nedeninin öznesi olarak karşısındaki ötekiyi gören bireyler ise öfke, saldırganlık vb. dışa vurum tepkiler sergilemektedir (Downey ve Feldman, 1994; Downey ve Feldman, 1996).

Korkulu bağlanma stili olan bireyler ise, reddedilme korkuları nedeniyle yakınlık kurmaktan kaçınırlar. İlişkilerinde yakınlığa dair arzuları vardır fakat reddedileceklerine dair korkuları bu arzularının önüne geçmekte ve ötekilerden uzaklaştırmaktadır (Collins ve Feeney, 2000). Korkulu bağlanma stili olan bireyler anlamlı ötekilere güvenemedikleri ve mevcut reddedilme korkuları nedeniyle anlamlı ötekilerden yaşamları boyunca kaçınarak onlara yakınlaşmaya dair isteksiz ve kararsız kalabilmektedirler (Bartholomew, 1990). Downey, Feldman ve Ayduk'un (2000) yapmış olduğu araştırmada reddedilme duyarlılığı ile bağlanmadan kaçınma arasında güçlü bir ilişki olduğunu belirttiktedirler. Korkulu bağlanan kişiler, yakın ilişkiyi arzulasa dahi reddedilme korkuları nedeniyle yakın ilişkilerini derinleştiremediklerinden bu ilişkileri göz ardı edebilmektedirler. Bu kişilere göre, hayal kırıklığı ihtimali olan yakın ilişkiler kurmaktansa tüm yakın ilişkilerden uzak kalmak en güvenli olandır (Bozkurt, 2014).

Korkulu bağlanma ile narsisizmin ilişkili olduğu belirtilmektedir (Dickinson ve Pincus, 2003; Miller vd., 2010). Besser ve Priel'in (2009) gerçekleştirdiği çalışmanın bulguları incelendiğinde, narsisistik bireylerin yakın ilişkilerinde ve sosyalliklerinde oldukça yoğun korkular yaşadığı ve ayrılma, reddedilme gibi olaylara dair daha hassas oldukları belirtilmektedir. Narsisizm, ötekilerle kurulan ilişkilerde derinlik ve yakınlık eksikliği ile alakalı bir kişilik özelliğidir (Özdemir, 2017). Bireyin yakın ilişkilerini derinleştirmesi ve kendini açması

küçük düşme, reddedilme, utanma gibi durumları beraberinde getirebileceği için narsisistik özelliklere sahip birey bu yakın ilişkilerden kaçınmaktadır (Morf ve Rhodewalt, 2001; Campbell vd., 2002). Finzi-Dotton ve diğerlerinin (2011) çalışmasında narsisistik özelliklere sahip kişilerde ötekilerle yakınlık kurmaktan korkmanın nedeninin reddedilme duyarlılığının olduğu ortaya çıkmıştır. Özellikle kırılğan narsisizmin reddedilme duyarlılığı ile ilişkili olduğundan bahsedilmektedir (Besser ve Priel, 2010). Elibol ve Tok'un (2019) yaptığı bir çalışmada da kırılğan narsisizm ve reddedilme duyarlılığı arasında anlamlı pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Özdemir'in (2017) gerçekleştirdiği çalışmada da reddedilme duyarlılığı ile kırılğan narsisizm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kırılğan narsisizm düzeyi yüksek olan kişilerin ötekilerle sosyalleştiklerinde yüksek düzeyde kaygılandıklarından bahsedilmekte ve bunun nedeninin güçsüz benlik algısı olduğuna değinilmektedirler (Besser ve Priel, 2010).

Literatürde yer alan sonuçlara destek sağladığı düşünülen bu çalışma ile ilk nesne ilişkilerinin hem yakın ilişkiler ile hem de reddedilme duyarlılığı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın temel hipotezi ile uyumlu olarak, ilk nesne ilişkileri ve yakın ilişkiler arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığının kısmi aracı rol oynadığı doğrulanmıştır. İlk nesnelere ile erken yaşantıda kurulan bağlar, bireyler için yaşam boyu yüksek önem arz etmekte ve yetişkin yaşamının temel unsurlarından biri olan yakın ilişkiler üzerinde etki göstermektedir. Çalışma sonuçları olumsuz ilk nesne ilişkilerine sahip olan ve/veya yakın ilişkilerinden elde ettikleri doyum düzeyi düşük olan bireylerin psikoterapi süreçlerinde odaklanılması gereken önemli bir alan olarak reddedilme duyarlılığını ortaya koymaktadır. Elde edilen verilerin öz bildirim ölçeklerine verilen yanıtlardan oluşması bu çalışmanın sınırlılığıdır. Reddedilme duyarlılığının hedef alınacağı psikoterapötik müdahalelerin sonuçlarını belirlemeye dair, ön test-son test çalışmalarının yapılması bulguların uygulamaya yönelik geçerliliğini de belirleyebilmek adına, araştırmacılara önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Amidon, A.D. (2007). *Intimate relationships: Adult attachment, emotion regulations, gender roles and infidelity* [Unpublished doctoral thesis]. University of Texas.
- Atılğan, I. (2020). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ile ilgili akılcı olmayan inançlarının nesne ilişkileri-gerçeği değerlendirme boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Aydın, A., & Yavuzer, N. (2022). Narsisistik kişilik yapılanmasında yakın ilişkiye yönelik eğilimlerin incelenmesi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 5(1), 1-20.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Başçelik, E., Faraji, H., Güler, K. (2022). *Psikanalitik kuram ve şema teorisi çerçevesinde annelerimiz, babalarımız ve romantik ilişkilerimiz*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bell M. D. (1995). *Bell Object Relations and Reality Testing Inventory (BORRTI) manual*. Western Psychological Services.
- Besikci E., Agnew C. R., Yildirim A. (2016). It's my partner, deal with it: Rejection sensitivity, normative beliefs, and commitment. *Personal Relationships*, 23(3), 384-395. <https://doi.org/10.1111/pere.12131>
- Besser, A., & Priel, B. (2009). Emotional responses to a romantic partner's imaginary rejection: The roles of attachment anxiety, covert narcissism, and self-evaluation. *Journal of Personality*, 77 (1), 287-325. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00546.x>
- Besser, A., & Priel, B. (2010). Grandiose narcissism versus vulnerable narcissism in threatening situations: Emotional reactions to achievement failure and interpersonal rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(8), 874-902. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.8.874>
- Booth, A., & Edwards, J. N. (1992). Starting over: Why remarriages are more unstable. *Journal of Family Issues*, 13(2), 179-194. <https://doi.org/10.1177/019251392013002004>
- Bowker, J. C., Thomas, K. K., Norman, K. E., & Spencer, S. V. (2011). Mutual best friendship involvement, best friends' rejection sensitivity, and psychological maladaptation. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(5), 545-555. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9582-x>
- Bowlby, J. (1973). Separation, anxiety and anger. In *Attachment and Loss*. The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- Bozkuş, O., & Araz, A. (2015). Narsisizm ve evlilik uyumu ilişkisinde reddedilme duyarlılığı ve olumlu yanılsamaların aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 3(6), 29-54. <https://doi.org/10.7816/nesne-03-06-02>
- Büyükşahin, A. (2005). Çok Boyutlu İlişki Ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 97-105.
- Çağlayaner, A., & Çoklar-Okutkan, I. (2021). Reddedilme duyarlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişki: Kırılgan narsisizm, büyüklenmeci narsisizm ve benlik saygısının aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(2), 160-182. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000043>
- Campbell, W. K., Foster, C. A., & Finkel, E. J. (2002). Does self-love lead to love for others? A story of narcissistic game playing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (2), 340-354.
- Chango, J. M., McElhaney, K. B., Allen, J. P., Schad, M. M., & Marston, E. (2012). Relational stressors and depressive symptoms in late adolescence: Rejection sensitivity as a vulnerability. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 369-379. <https://doi.org/10.1007/s10802-011-9570-y>

- Coleman, M., Ganong, L., & Fine, M. (2000). Reinvestigating remarriage: Another decade of progress. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1288-1307. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01288.x>
- Collins, W.A., Welsh, D.P., Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>
- Creasey, G., & McInnis, M. H. (2001). Affective responses, cognitive appraisals, and conflict tactics in late adolescent romantic relationships: Associations with attachment orientations. *Journal of Counseling Psychology*, 48(2), 85-96. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.1.85>
- Demirci, İ., & Ekşi, F. (2017). Büyüklenmeci narsisizmin iki farklı yüzü: narsisistik hayranlık ve rekabetin mutlulukla ilişkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 46(46), 37-58. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.330008>
- Dickinson, K., & Pincus, A. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders*, 17(3), 188-207. <https://doi.org/10.1521/pedi.17.3.188.22146>
- Downey G, Freitas A. L, Michaelis B & Khouri H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 545-560. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.545>
- Downey G., Freitas A. L., Michaelis B., Khouri H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 545-560. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.545>
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-134. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Downey, G., Feldman, S. ve Ayduk, O. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships*, 7, 45-61. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00003.x>
- Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, J., & Zhao, G. (2014). Relational self-esteem, psychological well-being and social support in children affected by HIV. *Journal of Health Psychology*, 20 (12), 1-11. <https://doi.org/10.1177/1359105313517276>
- Epözdemir, H. (2014). *Seri evlilik yapan bireylerin ilk ve ikinci evliliğini yapmış bireyler ile nesne ilişkileri, yansıtmacı özdeşleşim, savunma mekanizmalarının düzeyi, psikolojik belirtiler ve ilişki doyumu açısından karşılaştırılması: nesne ilişkileri çift terapisi modeli çerçevesinde bir inceleme*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Farajı, H. & Sucu, Ö. (25-26 Aralık, 2021). *Yetişkin bireylerde ilk nesne ilişkileri ve reddedilme duyarlılığı*. Uluslararası Psikolojide Araştırmalar Kongresi, İstanbul.
- Farajı, H., & Başçelik, E. (2022). *First object relations and early maladaptive schemas in adulthood*. *Öneri Dergisi*, 17(57), 316-339. <https://doi.org/10.14783/maruoneri.936710>
- Feldman, S. I. & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6, 231-247. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005976>
- Finzi-Dotson, R., Har-Even, D., & Raz, G. (2011). Who is sensitive to rejection? The role of attachment, narcissism and fear of intimacy. E. Kourkoutas ve F. Erkman (Ed.) içinde, *Interpersonal acceptance and rejection: Social, emotional, and educational contexts* (ss. 183-197). Brown Walker Press.

- Freitag, S. L., Lenzenweger, M. F., & Crowson, H. M. (2022). Does Self-Silencing Behavior Mediate the Relation Between Rejection Sensitivity and Sexual Violence Victimization? *Violence Against Women, 0(0)*. <https://doi.org/10.1177/10778012221142918>
- Galliher, R. V., & Bentley, C. G. (2010). Links between rejection sensitivity and adolescent romantic relationship functioning: The mediating role of problem-solving behaviors. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma, 19*, 603-623. <https://doi.org/10.1080/10926771.2010.502066>
- Giovazolias, T., & Paschalidi, E. (2022). The Effect of Rejection Sensitivity on Fear of Intimacy in Emerging Adulthood. *European Journal of Psychology Open, 81(1)*, 2673-8627. <https://doi.org/10.1024/2673-8627/a000019>
- Göncü Köse, A., Özen Çığlak, A., Ulaşan, E. T., & Sümer, N. (2017). Reddedilme Duyarlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Nesne Psikoloji Dergisi, 21(11)*, 383-403.
- Gonzaga, G. C. (2001). Love and the commitment problem in romantic relations and friendship. *Journal of Personality and Social Psychology, 81(4)*, 247-262. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.247>
- Görünmez, M. (2006). *Bağlanma stilleri ve duygusal zekâ yetenekleri* (Tez no. 28741117) [Yayımlanmamış doktora tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Hafen, C. A., Spilker, A., Chango, J., Marston, E. S., & Allen, J. P. (2014). To accept or reject? The impact of adolescent rejection sensitivity on early adult romantic relationships. *Journal of Research on Adolescence, 24(1)*, 55-64. <https://doi.org/10.1111/jora.12081>
- Harper, M. S., Dickson, J. W., & Welsh, D. P. (2006). Self-silencing and rejection sensitivity in adolescent romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence, 35(3)*, 435-443. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9048-3>
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of personality and social psychology, 119(6)*, 1459-1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Horney, K. (2003). *Çağımızın nevrotik kişiliği* (B. Kıcırcı, Çev.). Ege Matbaacılık (Orijinal eser 1937 yılında basılmıştır).
- Horney, K. (2011). *Ruhsal çatışmalarımız* (S. Budak, Çev.). Öteki Yayınları.
- Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry, 58*, 165-171. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.11.018>
- İmamoğlu, S. E. (2021). *Kişilerarası ilişkiler* (6. baskı). Yeni İnsan Yayınevi.
- Inman, E. M., & London, B. (2022). Self-silencing mediates the relationship between rejection sensitivity and intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence, 37(13-14)*, 12475-12494. <https://doi.org/10.1177/0886260521997948>
- Jones, S. M. (2005). Attachment style differences and similarities in evaluations of Affective communication skills and person-centered comforting messages. *Western Journal of Communication, 69*, 233-249. <https://doi.org/10.1080/10570310500202405>
- Kaçmaz, Ö. N. (2020). *Boşanmış aileye sahip bireylerde bağlanma stillerinin ilişki doyumu ve reddedilme duyarlılığı ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Khoshkam, S., Bahrami, F., Ahmadi, S. A., Fatehizade, M., & Etemadi, O. (2012). Attachment style and rejection sensitivity: The mediating effect of self-esteem and worry among Iranian college students. *Europe's Journal of Psychology, 8(3)*, 363-374. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i3.463>

- Kışlak, Ş. T., & Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 61-66.
- Klein, M. (2011). *Haset ve şükran* (O. Koçak & Y. Erten, Çev.). Metis Yayınları. (Orijinal çalışma 1957'de yayınlandı.).
- Kolcheva, N. (2022). Rejection sensitivity in adulthood and its relationship with perceived parental acceptance–rejection in childhood. *Diogenes*, 30 (1), 99-115.
- Liddell, B. J., & Courtney, B. S. (2018). Attachment buffers the physiological impact of social exclusion. *Plos One*, 13(9), 0203287. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203287>
- Mamur, B. (2020). *Yetişkin bireylerin çocukluk çağı travmaları, nesne ilişkileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Marston, E. G., Hare, A., & Allen, J. P. (2010). Rejection sensitivity in late adolescence: Social and emotional sequelae. *Journal of Research on Adolescence*, 20(4), 959-982. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00675.x>
- McWilliams, N. (2020). *Psikanalitik tanı klinik süreç içinde kişinin yapısını anlamak* (E. Kalem, Çev.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Meehan K. B., Cain N. M., Roche M. J., Clarkin J. F., De Panfilis C. (2018). Rejection sensitivity and interpersonal behavior in daily life. *Personality and Individual Differences*, 126, 109–115. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.029>
- Mellin E. A. (2008) Rejection sensitivity and college student depression: Findings and implications for counseling. *Journal of College Counseling*, 11, 32-41. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2008.tb00022.x>
- Miller, J. D., Dir, A., Gentile, B., Wilson, L., Pryor, L. R., & Campbell, W. K. (2010). Searching for a vulnerable dark triad: Comparing factor 2 psychopathy, vulnerable narcissism, and borderline personality disorder. *Journal of Personality*, 78, 1529–1564. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00660.x>
- Morf, C. C. & Rhodewalt, F. (2001) Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177-196. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1204_1
- Özdemir, H. E. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde bağlanma stilleri ile narsisizm arasındaki ilişki: reddedilme duyarlılığının aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi].
- Özen, D. Ş., & Güneri, F. K. (2018). Basic determinant of success of interpersonal relationship: rejection sensitivity. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 444-459. <https://doi.org/10.18863/pgy.360041>
- Özkan, A., & Baltacı, S. (2020). Freud ve Lacan'ın psikanalitik kuramlarında yastan ayrıran melankolik özne. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(2), 317-333. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0056>
- Pieh, C., O' Rourke, T., Budimir, S., & Probst, T. (2020). Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *PloS one*, 15(9), e0238906. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238906>
- Purdie, V., & Downey, G. (2000). Rejection sensitivity and adolescent girls' vulnerability to relationship-centered difficulties. *Child maltreatment*, 5(4), 338-349. <https://doi.org/10.1177/1077559500005004005>
- Regan, P. (2011). *Close relationships*. Routledge.
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., & Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection–hostility link in romantic relationships. *Journal of personality*, 78(1), 119-148. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00611.x>

- Rudolph, J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). Parent relationships and adolescents' depression and social anxiety: Indirect associations via emotional sensitivity to rejection threat. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 110-121. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12042>
- Sapmaz, F. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerine etkisi*[Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Schaan, V. K., Schulz, A., Bernstein, M., Schächinger, H. & Vögele, C. (2020). Effects of rejection intensity and rejection sensitivity on social approach behavior in women. *Plos One*, 15(1), e0227799. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227799>
- Şirvanlı - Özen, D., & Güneri, F.K. (2018). İlişki başarısının temel belirleyicisi: Reddedilme duyarlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 454-469. <https://doi.org/10.18863/pgy.360041>
- Snell, W.E., Schicke, M. & Arbeiter, T. (2002). The multidimensional relationship questionnaire: Psychological dispositions associated with intimate relations, in *New directions in the psychology of intimate relations: Research and theory*, (W. E. Snell, M. Schicke, & T. Arbeiter Ed.) Snell Publications.
- Steiger, H. & Houle, L. (1991). Defense styles and object-relations disturbances among university women displaying varying degrees of symptomatic eating. *International Journal of Eating Disorders*, 10(2), 145-153. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199103\)10:2<145::AID-EAT2260100203>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199103)10:2<145::AID-EAT2260100203>3.0.CO;2-D)
- Taşfiliz, D., Çetiner, E. S., & Selçuk, E. (2020). Yakın ilişkilerde algılanan duyarlılığın yaş farklılıkları ve psikolojik esenlik ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(86).19-39. <https://doi.org/10.31828/tpd1300443320190630m000020>
- Taycan, S. E. & Kuruoğlu, A. Ç. (2014). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 9-18.
- Uluç, S., Tüzün, Z., Haselden, M., & Erbaş, S. P. (2015). Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği'nin (BORTTI) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 18, 112-23.
- Van Leeuwen, K. M., Van Loon, M. S., Van Nes, F. A., Bosmans, J. E., De Vet, H. C., Ket, J. C., Whiddershoven, G.A., Ostelo, R. W. (2019). What does quality of life mean to older adults? A thematic synthesis. *PloS one*, 14(3), 0213263. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213263>
- Watson, J., & Nesdale, D. (2012). Rejection sensitivity, social withdrawal, and loneliness in young adults. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(8), 1984-2005. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00927.x>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The quality of the first object relations reveals the quality of the close relations of the individuals in the following years and how people perceive themselves in the relationship (Uluç et al., 2015, Başçelik et al., 2022). Rejection sensitivity is defined as the tendency to expect rejection with anxiety, to perceive it easily, and to react intensely to rejection (Romero-Canyas et al., 2010). Studies show that rejection sensitivity is associated with lower levels of romantic relationship satisfaction (Purdie & Downey; 2000; Galliher & Bentley, 2010; Hafen et al., 2014).

The findings in the literature suggest that rejection sensitivity is a potential mechanism that can explain the relationship between first object relationships and close relationships. In this context, the current study investigates the possible mediating role of rejection sensitivity in the connections between first object relationships and close relationships in adults. Within the scope of the study, the romantic relationship dimension of the concept of close relationship is discussed.

Method

In this study, the relational survey model, which is one of the quantitative research methods, used. The relationships obtained with the relational survey model, which aims to explain the direction and size of the change, give information about the cause-effect relationship, not a direct cause-effect relationship (Karasar, 2005). This research was conducted in Istanbul between April-May 2022. The population of the research consists of individuals living in Istanbul. As a sampling method; Simple random sampling method, one of the random sampling methods, was used. The scales used in the research were communicated to the participants via Google Forms via the internet.

The sample size calculated as a minimum of 384 is ideal for this study, the population of which is Istanbul. This number was taken as 400 in our research. Aiming to reach 400 participants, 200 women and 200 men, it was aimed to obtain healthier data on the gender factor in the research, and 400 participants, 200 female and 200 male participants, participated in the study as targeted.

Within the scope of the research, approval was obtained for all measurement and evaluation tools to be used in the research process with the decision numbered 11 on 20.10.2021 from the Ethics Committee of Istanbul Okan University. Within the scope of the research, the Demographic Information Form developed by the researcher was used in order to obtain the demographic data of the participants. The Rejection Sensitivity Scale, the Multidimensional Relationship Scale, and the Bell Object Relations and Truth Assessment Scale (BORTTI) was used. All data were collected via the internet via Google Forms.

Before starting the data analysis, the collected data were brought into the appropriate format and transferred to the SPSS 25 program. Afterwards, the assumption of normal distribution was taken into consideration. In order to evaluate this assumption, the kurtosis and skewness coefficients were examined. The fact that these two coefficients are within the -2 +2 value range indicates that the assumption of normal distribution is realized (HahsVaughn & Lomax, 2020). After these evaluations, analyzes were continued by means of parametric tests.

Pearson correlation analysis, which was in the parametric test group, was used to measure the relationship between variables, and Independent Groups T-test and ANOVA were used to determine the significant difference between the groups. Multiple Linear Regression was used for predictive analysis.

Results

In line with the hypotheses of the research, a positive relationship was found between first object relations and rejection sensitivity. It was confirmed that rejection sensitivity played a mediating role in the relationship between first object relationships and close relationships, which is the main hypothesis of the research, and it was found to be partial mediator.

Discussion & Conclusion

It was observed that the sensitivity of rejection increased as the levels of alienation, insecure attachment, egocentrism, social inadequacy, distortion of reality, ambiguity of perception, hallucinations and delusions of the participants increased. Initial object relations predict rejection sensitivity (Faraji and Sucu, 2021). Romero-Canyas et al. (2010) show that individuals learn to expect rejection from their first object (parent). The most important source in the formation of anxious rejection expectation is seen as rejection by parents. Kolcheva (2022) showed that adults' perceived childhood recollections of maternal and paternal acceptance-rejection were significantly correlated with their current levels of rejection sensitivity. Amidon (2007) stated that the relationship satisfaction of individuals with insecure attachment with their first object is negatively affected, therefore they experience shorter-lasting close relationships and have a higher risk of cheating.

The bonds that an individual establishes with their first objects in early life are of high importance for individuals throughout their lives and have an impact on close relationships, which are one of the basic elements of adult life. The results of the study reveal rejection sensitivity as an important area to focus on in the psychotherapy processes of individuals who have negative first object relationships and/or low level of satisfaction from their close relationships.

Başarının, Grup Üyeliğinin ve Güvenilir Olmanın Kıskançlık, Hakçalık ve Başkasının Üzüntüsüne Sevinme Üzerindeki Etkisi

The effect of Success, Group Membership and Trustworthiness on Envy, Deservingness and Schadenfreude

Mehmet Can SEVİNÇLİ^[1] Yasemin ABAYHAN^[2]

Başvuru Tarihi: 24 Ekim 2022

ÖZ

Kabul Tarihi: 31 Ağustos 2023

Başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu, başkalarının başına gelen talihsiz bir olay karşısında sevinmek olarak tanımlanmaktadır. Mevcut araştırmanın amacı hedef kişinin başarısının, grup üyeliğinin ve güvenilir olmasının kıskançlık, hakçalık ve başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın örneklemini 139 üniversite öğrencisi (35 erkek, 104 kadın) oluşturmaktadır. Araştırmanın deseni 2 (başarı düzeyi: yüksek veya düşük) x 2 (grup üyeliği: iç veya dış grup) x 2 (güvenilirlik düzeyi: yüksek veya düşük) karma ANOVA desenidir. Araştırmanın koşullarından birine seçkisiz atanan katılımcılar, bir hedef kişinin başarısının ve grup üyeliğinin değiştiği hikâyenin ilk bölümünü okuduktan sonra Kıskançlık Ölçeği'ni ve hedef kişinin güvenilirliğinin değiştiği ikinci bölümü okuduktan sonra ise sırasıyla Başkasının Üzüntüsüne Sevinme Ölçeği ve Hakçalık Ölçeği'ni doldürmüşlerdir. Analizler, hedef kişinin güvenilir olma düzeyinin başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu ve hakçalık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Hedef kişinin güvenilir olmadığı koşulda katılımcılar daha fazla başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu hissetmiş ve talihsiz olayın hak edilebilir olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca, hedef kişinin başarı düzeyinin kıskançlık üzerinde bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Son olarak, elde edilen bulgular hedef kişinin grup üyeliğinin kıskançlık, hakçalık ve başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu üzerinde bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir. Çalışmanın bulguları çeşitli kuramlar (ör: Sosyal Karşılaştırma Kuramı, Sosyal Kimlik Kuramı, Hakçalık Kuramı) kapsamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: başkasının üzüntüsüne sevinme, hakçalık, kıskançlık, güvenilir olma

Received Date: October 24, 2022

ABSTRACT

Accepted Date: August 31, 2023

Schadenfreude is defined as rejoicing in an unfortunate event that happened to others. The present study aims to examine the effect of a target person's success, group membership, and trustworthiness on envy, deservingness, and Schadenfreude. The sample of the study consists of 139 university students (35 males, 104 females). The design of the study is a 2 (achievement level: high or low) x 2 (group membership: in or out-group) x 2 (trustworthiness level: high or low) mixed ANOVA. Firstly, participants were randomly assigned to one of the conditions and completed the Envy Scale after reading the first part of the vignette in which a target person's success and group membership were manipulated. Secondly, participants completed the Schadenfreude Scale and the Deservingness Scale, after reading the second part of the vignette where the target person's trustworthiness was manipulated. The analyses revealed that the level of trustworthiness has a significant effect on Schadenfreude and deservingness. In the condition that the target person was untrustworthy, participants reported more Schadenfreude and deserved. Also, the level of achievement had an effect on envy. Finally, the findings showed that the target person's group membership did not have an effect on Schadenfreude, envy, and deservingness. The findings of the study are discussed within the scope of various theories (eg Social Comparison Theory, Social Identity Theory, Equity Theory).

Keywords: schadenfreude, deservingness, envy, trustworthines

Atıf
Cite
Sevinçli, M. C., & Abayhan, Y. (2023). Başarının, grup üyeliğinin ve güvenilir olmanın kıskançlık, hakçalık ve başkasının üzüntüsüne sevinme üzerindeki etkisi. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 998-1025.
<https://doi.org/10.47793/hp.1193661>

^[1] Öğr. Gör. | Hitit Üniversitesi | Sağlık Hizmetleri MYO | Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü | Çorum | Türkiye | ORCID: 0000-0003-0897-8241 | mehmetcansevincli@hitit.edu.tr

^[2] Dr. Öğr. Üyesi | Hacettepe Üniversitesi | Edebiyat Fakültesi | Psikoloji Bölümü | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0002-3370-2100

GİRİŞ

“Schadenfreude” kavramı bir hedef kişi veya grubun başına gelen talihsiz, üzücü, sıkıntı verici bir olaya yönelik ortaya çıkan sevinme, haz alma veya keyiflenme duygusu olarak tanımlanmaktadır (Van Dijk ve Ouwerkerk, 2014). Etimolojik kökenine ilişkin olarak farklı görüşler bulunmasına karşın Almanca bir kelime olan Schadenfreude İngilizcede "harm" ve "joy" kelimelerinin bir araya gelmesinden oluşmaktadır (Van Dijk ve Ouwerkerk, 2014). Türkçe alanyazında ise bu duygu başkasının üzüntüsüne sevinme veya zararına sevinme olarak adlandırılmaktadır (Erzi, 2020; Torun, 2012; Yeniay, 2012).

Van Dijk ve Ouwerkerk (2014) ise başkasının üzüntüsüne sevinme duygusunun üç farklı şekilde ortaya çıktığını öne sürmektedir. Bunlar, adalet temelli (justice-based), karşılaştırma temelli (comparison-based) ve grup temelli (group-based) başkasının üzüntüsüne sevinmedir. İlk olarak, adalet temelli başkasının üzüntüsüne sevinme duygusuyla ilgili yapılan çalışmalar ilgili duygunun eşitsizliğin var olduğu, ahlaki veya sosyal normların ihlal edildiği olayların sonucunda ortaya çıktığını göstermektedir (Berndsen ve Feather, 2016; Feather, 1999; 2008; Feather vd., 2011; Feather ve Sherman, 2002; Hornik vd., 2019; Pancer vd., 2017; Yucel-Aybat ve Kramer, 2017, Barron vd., 2023). Keza, norm ihlalini ve/veya eşitsizliği gerçekleştiren kişinin başına gelen talihsiz durumlar karşısında diğer bireyler bu talihsizliği daha hak edilebilir olarak algılayma eğiliminde olabilirler. Adaletle ilgili olarak başkasının üzüntüsüne sevinme duygusuna getirilen bir diğer açıklama hakçalıkla ilişkilidir (ör: Feather vd., 2013; Feather vd., 2011; Van Dijk vd., 2008). Feather'in (1999) Hakçalık Kuramı sosyal dünyada gerçekleşen olaylara ilişkin sonuçların nasıl algılandığı ile bu olaylardaki bireysel sorumlulukların üzerine odaklanmaktadır. Başka bir ifadeyle, insanların sahip olduğu niteliklerden ziyade sahip olunan bu niteliklerin nasıl elde edildiği (hak edilen veya edilmeyen bir şekilde) ile ilgili değerlendirmeleri içermektedir. Feather ve Sherman'a (2002) göre, başarılı bir kişinin başına gelen talihsizlikte ortaya çıkan sevinme duygusu başarıyı elde ederken hedefin sarf ettiği bireysel çabanın düzeyi ile bağlantılıdır. Çaba sarf etmemesine veya çok az çaba sarf etmesine rağmen başarılı olan hedefin durumu diğer insanlar tarafından “haksızlık” olarak değerlendirilecek ve bu nedenle bir hedefin başına gelen talihsiz bir olay gözlemci konumundaki kişilerin başkasının üzüntüsüne sevinme duygusunu daha yoğun yaşamalarına yol açacaktır (Feather, 2008; Feather ve Sherman, 2002; Van Dijk vd., 2006).

İkinci olarak, insanların veya grupların kendileri hakkında bilgi toplamaya eğilimli oldukları bilinen bir gerçektir (Festinger, 1954). Bu bağlamda, insanların veya grupların başarı düzeyleri diğer insanların kendi başarıları hakkında bilgi toplayabilecekleri veya kendilerini karşılaştırabilecekleri bir referans noktasını ifade etmektedir. Bu referans noktasının merkezi bir konumda olması bireyin diğerlerinden daha iyi veya kötü olduğuna dair bir değerlendirme yapmasını sağlayabilir. Bu kimi zaman güdüleyici bir etki yaratırken (Collins, 1996; 2000) kimi

zaman ise insanların kendini kötü hissetmesine ve benlik değerinin tehdit edilmesine yol açar (Wood, 1989). Dolayısıyla, hedef kişi veya gruba yönelik hangi duyguların hissedileceği içinde bulunulan karşılaştırma koşullarına bağlı olarak farklılaşır. İnsanlar kendileriyle aynı ilgi alanına sahip başarılı insanları daha çok kıskanmaktadır. Kişilerin performansları diğerleriyle yarışacak düzeyde değilse bu durum benlik değerini tehdit etmekte ve bu tehdit de kıskançlığı ortaya çıkarmaktadır (Salovey ve Rodin, 1991). Sonuç olarak, insanlar kendini üstün özelliklere ve önemli başarılarla sahip bir başkasıyla karşılaştığında o kişinin başına gelen talihsiz olaylar karşılaştırma temelli başkasının üzüntüsüne sevinme duygusunun (Phillips ve ark., 2022) ve kıskançlığın ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Bers ve Rodin, 1984; Greenier, 2015; Salovey ve Rodin, 1984; Smith vd., 1996; Van de Ven vd., 2015; Van Dijk vd., 2015, 2011; Yamada ve Takahashi, 2011).

Son olarak, Sosyal Kimlik Kuramı'na (Tajfel ve Turner, 1979) göre grup üyeliği benlik kavramının önemli bir parçasıdır ve dolayısıyla, insanlar olumlu bir benlik değeri oluşturmak veya var olan benlik değerlerini korumak isterler. Bir grubun parçası olmak veya o gruba ait hissetmek insanların sosyal dünyayı algılama ve yorumlama süreçleri üzerinde oldukça etkilidir (Roseman ve ark., 1990). Zira, grup üyeliğinin belirginleşmesiyle birlikte insanlar sosyal dünyayı içinde bulunduğu grubun gözüyle değerlendirmeye başlar ve buna bağlı olarak farklı duygular ortaya çıkar (Mackie ve ark., 2008). Örneğin, insanlar bir iç grup üyesinin başına gelen bir talihsizlik karşısında empati, üzüntü veya acıma hissederken aynı talihsiz olayın bir dış grup üyesinin başına gelmesi karşısında keyifli ve mutlu hissedebilirler (Leach vd., 2003). Özellikle, rekabetin olduğu bir ortamda bir dış grup üyesinin başına gelen talihsiz olaylar grup temelli başkasının üzüntüsüne sevinme duygusunun daha fazla ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Angell vd., 2016; Berndsen vd., 2017; Cikara vd., 2011; Cikara ve Fiske, 2012; Combs vd., 2009; Leach ve Spears, 2008; Leach vd., 2003, 2015; Spears ve Leach, 2009; Wakefield ve Wakefield, 2023). Hatta, insanların iç grupla özdeşimi ne kadar fazla ise dış grubun başına gelen bir talihsizlik karşısında başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu o denli yoğun yaşanmaktadır (Ash ve Dolan, 2020; Cikara, 2015; Combs vd., 2009; Hoogland vd., 2015). Grup üyeliğinin belirgin olması kadar her bir grup üyesinin sergilediği davranış örüntüleri ve toplum tarafından nasıl algılandığı da ortaya çıkan duyguları etkileyebilir.

Toplumsal yapının bütünlüğü ve devamlılığı açısından bir kişinin veya grubun güvenilir olarak algılanması oldukça önemlidir. Güvenilir olarak algılanmak için tutarlı ve yordanabilir bir davranış örüntüsüne sahip olmak gerekir (Karadoğan, 2003; McAllister, 1995; Yamagishi ve Yamagishi, 1994). Dolayısıyla, bir kişinin veya grubun aykırı veya tutarsız davranışlar sergilemesi güvenilir algılanma derecesini etkileyebilir. Zira, güvenilir olarak algılanma sosyal normlara uygun davranışların ortaya çıkmasına yönelik beklentileri içermektedir (Barber, 1983, Akt.

Yamagishi, 2011). Yamagishi'ye (2011) göre bu beklentiler genel ahlak kurallarına ilişkin beklentilerdir. Bir kişinin veya grubun davranışı ile ilgili beklentiler ihlal ediliyorsa hedef kişinin veya grubun güvenilir olma düzeyi sorgulanmaya açık hale gelmektedir. Bu durum hedef kişiye veya gruba yönelik olumsuz ve uygun olmayan davranışların ya da duyguların ortaya çıkmasına neden olabilir (Tripathi vd., 2018).

Sosyal normları veya genel ahlak kurallarını ihlal eden davranışlar, kabul edilebilir olarak görülmediği için uygunsuz veya sapkın olarak değerlendirilmektedir (Levine vd., 2000). Bu bağlamda, eğer norm ihlalini içeren davranış bir dış grup üyesi tarafından sergileniyorsa ve davranış doğrudan iç gruba zarar veriyorsa hedef kişiye yönelik olarak iç grupta daha saldırganca ve düşmanca duygular ortaya çıkabilir. Benzer şekilde, norm ihlali bir iç grup üyesi tarafından sergilenirse kara koyun etkisinin (Hogg ve Terry, 2000; Mónico vd., 2019; Salice ve Miyazono, 2020) ortaya çıkması daha muhtemeldir. Dolayısıyla, saldırganca veya düşmanca duygular bir dış grup üyesinden ziyade iç grup üyesine yönelik olarak ortaya çıkacaktır. Toplumsal normları veya genel ahlak kurallarını ihlal eden bir kişinin iç grup üyesi olduğu durumda kara koyun etkisinin ortaya çıkmasının nedeni grup üyelerinin olumlu sosyal kimlik algılarını korumak istemeleridir (Marques vd., 2001; Marques ve Paez, 1994; Zhang vd., 2019). Zira, sosyal kimliğin belirginleşmesiyle birlikte iç grup üyelerine ilişkin yapılan değerlendirmeler gereğinden fazla olumlu veya olumsuz olduğu için bu etki görülmektedir (Marques vd., 1988; Rullo ve Livi, 2019). Özetle, insanlar içinde bulunduğu grubun olumlu kimlik algısını koruyabilmek için gerek içeriden gerekse dışarıdan gelen zararlı ve tehdit edici uyarılara karşı davranışsal ve duygusal açıdan olumsuz tepkiler göstermektedir. Bu nedenle, davranışları güvenilir olarak algılanmayan bir kişinin başına gelen talihsiz veya kötü bir olay karşısında diğer kişiler başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu hissedebilir.

Yapılan çalışmalar başkasının üzüntüsüne sevinme duygusunun, kıskançlığın ve hakçılığın ortaya çıkmasında hedefin başarı düzeyinin ve grup üyeliğinin önemli değişkenler olduğunu göstermektedir. Araştırmalarda hedef kişinin başarı düzeyi değişimlenerek kıskançlığın etkisi (Salovey ve Rodin, 1984; Smith vd., 1996; Van de Ven vd., 2015); grup üyeliği değişimlenerek sosyal kimliğin etkisi incelenmiştir (Leach vd., 2003; Lehr vd., 2019). Ancak hedefin güvenilir olma durumuna bağlı olarak başkasının üzüntüsüne sevinme, kıskançlık ve hakçılık duygularının nasıl değiştiğini gösteren araştırmalar mevcut değildir. Dolayısıyla, mevcut araştırmanın amacı hedef kişinin başarı düzeyi, güvenilir olma durumu ve grup üyeliğinin başkasının üzüntüsüne sevinmeye, kıskançlığa ve hakçılığa olan etkisini deneysel olarak incelemektir. Araştırmanın bu amacını gerçekleştirmek adına bir ön çalışma ve bir asıl çalışma yapılmıştır.

ÖN ÇALIŞMA

Bu ön çalışmanın amacı deneyde kullanılması planlanan hikayelerde değişimlemelerin ne derece gerçekleştiğini sınamaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini bir yükseköğretim kurumunun Psikoloji Bölümü'nde okumakta olan 7'si erkek ve 31'i kadın olmak üzere toplam 38 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşları 19-24 (Ort.=21.13, SS. = 1.1) arasında değişim göstermektedir. Araştırmaya katılan her öğrenciye ders kapsamında araştırma kredisi verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Araştırmanın amacına uygun olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların yaşı, cinsiyeti ve kaçınıcı sınıfta olduklarına ilişkin sorular yer almaktadır.

Hikâye Formları: Ön çalışmada kullanılan ikişer bölümden oluşan 8 farklı hikâye formu araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Hikâye formlarının birinci bölümleri hedefin başarı düzeyinin ve grup üyeliğinin değişimlenmesini içermekte ve ortalama 80 kelimedenden ve 6.5 satırdan oluşmaktadır. Bu değişimlemeden sonra kıskançlık ölçümü yer almaktadır. Birinci bölüme örnek olarak "Üniversitenin bahar şenliği etkinliği için fakültenizin bir takım sporunu seçtiğinizi ve ona katıldığınızı hayal edin. S.F. adlı bir takım arkadaşınız var. S.F., takımdaki 2. yılını doldurmuş bir öğrencidir. Bu öğrenci, ilgilendiği konularda çalışmayı sevmekte ve yaptığı işlere özen göstermektedir. Aynı zamanda okuduğu bölümde en yüksek not ortalamasına sahip olan S.F., hem derslerindeki başarısını devam ettirmeyi hem de spor takımında kendisini geliştirmeyi hedefleyen bir öğrencidir. S.F., ders ve spor dışında kalan zamanında sanat ile uğraşmayı sever." verilebilir. Hikâye formlarının ikinci bölümleri ise hedefin güvenilir olma düzeyinin değişimlenmesini ve hedefin başına gelen talihsiz olayı içermektedir. Bu talihsiz olayın sonucunda hakçalık ve başkasının üzüntüsüne sevinme ölçümü yer almaktadır. Bu bölümler ortalama 66.5 kelimedenden ve 5.5 satırdan oluşmaktadır. İkinci bölüme örnek olarak ise "İlerleyen haftalarda takımınız için gerekli olan bir spor malzemesinin internet üzerinden temin edilmesi gerekmektedir. S.F. ise bu malzemeyi geçen yıl yaptığı gibi temin edebileceğini söyler ve takımdaki her kişiden 50 TL toplanır. S.F., parayı ATM'den ilgili banka hesabına yatıracağı sırada ATM bozulur ve parayı geri alamaz. Dolayısıyla takım için gerekli olan spor malzemesi şimdilik temin edilememiş olur. S.F. eve dönerken yolda düşer ve bacağı kırar." verilebilir.

Her bir hikâyenin içeriği, bağımsız değişken değişimlemesi dışında aynıdır. Buna ek olarak, hikayelerde hedef kişinin cinsiyeti, yaşı, sınıfı, okuduğu bölümü, etnik kökeni ve sosyo-

ekonomik düzeyi belirtilmeyerek hedef kişiden veya katılımcının önyargılarından kaynaklanabilecek olası karıştırıcı değişkenler kontrol edilmiştir.

Katılımcılar, kendilerine verilen hikâyeyi okuduktan sonra hikayedeki hedef kişiyi 5 maddeli Likert tipi (1=Hiç Katılmıyorum, 5=Çok Katılıyorum) ölçüm üzerinden değerlendirmiştir. Araştırmanın amacına uygun olarak katılımcılara verilen maddelerin 3 tanesi bağımsız değişkenlerin değişimlenmesi ile ilgiliyken ("S.F.'yi takım arkadaşım olarak görürüm.", "S.F.'nin başarılı olduğunu düşünüyorum" ve "S.F. bence güvenilir bir insandır") geriye kalan 2 ifade ("S.F.'nin sosyal bir kişi olduğunu düşünüyorum" ve "S.F.'nin bulunduğu takıma katkı sağlayacağını düşünüyorum.") ise doldurma maddeler (filler items) olarak kullanılmıştır.

Veri Toplama Süreci

Sınıf ortamında öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen ön çalışmada katılımcılar 8 farklı deneysel koşuldan bir tanesine seçkisiz olarak atanmıştır. Araştırmanın altı koşulunda 5'er katılımcı bulunurken iki koşulunda ise 4'er katılımcı bulunmuştur. Katılımcılardan ilk olarak kendilerine verilen bilgilendirilmiş onam formunu okumaları ve onaylamaları istenmiştir. Ardından, katılımcıların yaşını, cinsiyetini ve sınıfını içeren demografik bilgi formunu doldurmaları istenmiştir. Son olarak ise katılımcılardan kendilerine verilen formdaki hikâyeyi okumaları ve okuduktan sonra hikayedeki hedef kişiyi değerlendirmeleri talep edilmiştir. Araştırmanın veri toplama işlemi yaklaşık olarak 5 dakika sürmüştür ve en sonunda katılımcılara teşekkür edilmiştir. Ön çalışma kapsamında elde edilen verilerin analizi için Mann-Whitney U Testi'nden faydalanılmıştır.

BULGULAR

Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre, katılımcıların okuduğu hikayedeki hedef kişinin başarı düzeyinin yüksek olduğu hikayeler ile hedef kişinin başarı düzeyinin düşük olduğu hikayeler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur; $U(339.500), p < .001$. Başka bir ifadeyle, hikayedeki hedef kişinin başarısının yüksek olduğu hikâyede katılımcılar hedef kişinin başarısını (Ort.= 4.1, SS. = 0.93) yüksek olarak değerlendirirken; hedef kişinin başarısının düşük olduğu hikâyede, katılımcılar hedef kişinin başarısını (Ort.= 1.6, SS. = 0.74) daha düşük değerlendirmişlerdir.

Katılımcıların okuduğu hikayedeki hedef kişinin grup üyeliği iç grup (aynı okuldan olması) olduğu hikayeler ile hedef kişinin grup üyeliğinin dış grup (farklı okuldan olması) olduğu hikayeler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur; $U(272), p < .05$. Başka bir ifadeyle, hikayedeki hedef kişinin iç grup üyesi olduğu hikâyede, katılımcılar hedef kişiyi iç grup üyesi (Ort.= 3.63, SS. = 1.30) olarak değerlendirirken; hedef kişinin dış grup üyesi olduğu

hikâyede, katılımcılar hedef kişiyi dış grup üyesi (Ort.= 2.52, SS. = .96) olarak değerlendirmişlerdir.

Son olarak, katılımcıların okuduğu hikayedeki hedef kişinin güvenilir olduğu hikayeler ile hedef kişinin güvenilir olmadığı hikayeler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur; $U(326)$, $p < .001$. Başka bir ifadeyle, hikayedeki hedef kişinin daha güvenilir olduğu hikâyede, katılımcılar hedef kişiyi daha fazla güvenilir (Ort.= 3.48, SS. = 0.90) olarak değerlendirirken; hedef kişinin güvenilirlik düzeyinin düşük olduğu hikâyede, katılımcılar hedef kişiyi daha az güvenilir (Ort. = 1.58, SS. = 0.90) olarak değerlendirmişlerdir.

TARTIŞMA

Hikayeler, hedef kişinin başarı düzeyinin, grup düzeyinin ve güvenilir olma düzeyinin değişimlenmesini içermektedir. Elde edilen bulgulara göre, deneyde kullanılması planlanan hikayelerdeki her bir koşul arasında anlamlı farklar elde edilmiştir. Başkasının üzüntüsüne sevinme (*Schadenfreude*) ile ilgili alan yazında, hedefin başarısını ve grup üyeliğini (iç veya dış grup) hikayelerle inceleyen birçok çalışma mevcuttur (ör: Cikara vd., 2011; van Dijk vd., 2006). Dasborough ve Harvey (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, hipotetik hikayelerdeki değişimlemeleri kontrol etmek için bir ön çalışma yapılmış ve değişimlemelerin başarılı bir şekilde gerçekleştiği kanıtlanmıştır. Alanyazındaki çalışmalara benzer olarak, bu çalışmada da asıl deneyde kullanılması planlanan hikayelerdeki değişimlemelerin kontrolü bir ön çalışmayla yapılmıştır. Sonuç olarak, yapılan ön çalışma ile birlikte bütün koşullardaki değişimlemelerin başarılı bir şekilde gerçekleştirildiği elde edilen Mann-Whitney U testi sonuçlarına bakılarak görülmüştür. Bu bilgiler ışığında, hikayelerin asıl çalışmada kullanılabileceğine karar verilmiştir.

ASIL ÇALIŞMA

Asıl çalışmanın amacı başarı, güvenilirlik ve grup üyeliğinin kıskançlık, hakçalık ve başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu üzerinde ne derece etkili olduğunu görmektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemi kartopu örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Örneklemi, bir yükseköğretim kurumunun Biyoloji (n=50, %36), Psikoloji (n=77, %55.4) ve Sanat Tarihi (n=12, %8.6) bölümlerinde okumakta olan 35'i erkek (%25.2), 104'ü kadın (%74.8) olmak üzere toplam 139 öğrenci oluşturmaktadır. Psikoloji Bölümünde okumakta olan öğrenciler 1. sınıf 1. dönem öğrencileri olduğu için bu çalışmaya dahil edilmiştir. Bu durumun altında yatan etmen ise talep özelliklerini azaltarak katılımcılardan alınacak değerlendirmelerin nesnelliğini korumaktır. Katılımcıların yaş aralığı 18-52 (Ort. = 21.1, SS. = 4.4) arasında değişim göstermektedir. Farklı

bölmelerde okuyan katılımcıların genel not ortalamasının (GNO) ortalaması ise 3.08'dir. Bu durum araştırmanın örnekleminde karıştırıcı değişken olma ihtimali olan akademik başarının orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Katılımcıların her biri araştırmanın dört farklı koşulundan bir tanesine seçkisiz olarak atanmıştır. Bu çalışmada nicel yöntemlerle veri toplanmıştır, araştırmanın deseni ise son faktörde tekrar ölçümlü ANOVA desendir. Araştırma deseni doğrultusunda gerçekleştirilen güç analizine göre %95 güven (1- α), %80 test gücü (1- β) ve $d=0.25$ etki büyüklüğü kapsamında son faktörde tekrar ölçümlü ANOVA için örneklem sayısı 104 olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu. Katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcıların yaşı, biyolojik cinsiyeti, okudukları bölümü ve genel not ortalamasını içeren dört soru yer almaktadır. Anonimliği sağlayarak sosyal istenirliği azaltmak adına ayrıca bir rumuz sorusu da bulunmaktadır. Demografik bilgi formu, katılımcılara verilen veri toplama araçlarının ilk sayfasının en üst bölümünde yer almaktadır.

Hikayeler. Ön çalışmada başarılı bir şekilde değişimlemeyi gerçekleştirdiği görülen hikayeler bu çalışmada kullanılmıştır.

Kıskançlık Ölçeği. Van Dijk ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen Kıskançlık Ölçeği toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan cevaplarını 7'li derecelendirme üzerinden vermeleri istenmektedir. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlık katsayısı .81'dir. Kıskançlık Ölçeği, Yeniay (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formu toplam 6 maddeden oluşmaktadır ve Likert tipindedir (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum). Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlık katsayısı .79'dur. Örnek olarak "Hedef kişinin yerinde olmayı ne kadar isterdiniz?" sorusu verilebilir.

Başkasının Üzüntüsüne Sevinme Ölçeği. Van Dijk, Ouwerkerk ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen Başkasının Üzüntüsüne Sevinme Ölçeği toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan cevaplarını 7'li derecelendirme üzerinden vermeleri istenmektedir. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlık katsayısı .82'dir. Başkasının Üzüntüsüne Sevinme Ölçeği, Torun (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmasında bir maddenin çalışmadığı belirlenmiş ve o madde çıkarılarak ölçeğe son hali verilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu, son haliyle toplam 4 maddeden oluşmaktadır ve Likert tipindedir (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum). Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlık katsayısı ise .90 olarak hesaplanmıştır. Örnek olarak "Hedef kişinin başına gelen olaya ne kadar sevindiniz?" sorusu verilebilir.

Hakçalık Ölçeği. Feather (2008) tarafından geliştirilen ölçek, toplamda 7 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan cevaplarını 7'li derecelendirme üzerinden vermeleri istenmektedir. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlık katsayısı .92'dir. Ölçeğin 6 maddesi mevcut araştırmanın amacına uygun olarak Türkçe'ye çevrilmiştir. Ölçekte yer alan maddelerden biri, Türkçe'ye çevrildiğinde İngilizcedeki anlamını vermediği ve hazırlanmış hikâye ile tutarlı olmadığı için çıkarılmıştır.

Veri Toplama Süreci

İlgili araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için araştırmanın yapılacağı yükseköğretim kurumunun Etik Komisyonu'na başvurularak hem ön hem asıl çalışma için gerekli izinler alınmıştır. Veri toplama süreci ilgili yükseköğretim kurumunun biyoloji, psikoloji ve sanat tarihi bölümlerinin dersliklerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında örneklemin seçileceği bölümlerin üniversiteye giriş sınavlarında sayısal, sözel ve eşit ağırlık puan türüne bağlı olması dikkate alınmıştır. Bu durumun altından yatan neden ise araştırmanın değişkenlerinden birinin hedef kişinin başarı düzeyidir. Dolayısıyla, ilgili araştırma değişkeni için karıştırıcı olabilecek bir durumu kontrol edebilmek adına üç farklı puan türüne ait bölümler seçilmiştir. İlk olarak, ders sorumlusu öğretim üyeleri ile iletişime geçilerek gerekli izinler alınmıştır. Belirlenen gün ve saatte ilgili dersliklere gidilerek katılımcılara bu çalışmada bir üniversite öğrencisiyle ilgili hikâyeyi okumaları ve değerlendirmeleri istenmiştir. Araştırmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı ve isteyen kişilerin çalışmayı istedikleri aşamada bırakabilecekleri bilgisi bilgilendirilmiş onam formunda katılımcılara verilmiştir. Kendilerine verilen hikâyeyi okuyup hikayedeki kişiyi değerlendiren katılımcılara araştırmaya katıldıkları için teşekkür edilmiştir. Araştırma ortalama 10-15 dakika sürmüştür.

Etik Onay

Bu araştırmada çalışma grubu olarak belirlenen üniversite öğrencilerine araştırmada kullanılan ölçekleri uygulamak üzere bir yükseköğretim kurumunun rektörlük makamından 05.03.2019 tarihli ve 12908312-300/00000489666 sayılı uygulama izni alınmıştır. Araştırmacı tarafından uygulama yapılmadan önce araştırmanın amacı hakkında bilgi verilerek gönüllülük esasına göre ölçekler uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri elde edildikten sonra araştırmanın amacına uygun olarak değişkenler arasındaki ilişkiyi ve istatistiksel etkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizinden ve son faktörde tekrar ölçümlü ANOVA analizinden yararlanılmıştır. Ayrıca, Pearson korelasyon katsayılarının değerlendirilmesinde Dancey ve Reidy'nin (2007) belirlediği kesme noktaları baz alınmıştır.

BULGULAR

Hakçalık Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

İlk olarak verilerin analiz için yeterli sayıda olup olmadığını değerlendirmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett Küresellik Testi değerlerine bakılmıştır. Elde edilen KMO (.90) ve Bartlett Küresellik Testi değerinin ($\chi^2 = 1043.11, p < .001$) sonucuna bakıldığında verilerin analize uygun olduğu sonucuna varılmıştır. Daha sonra, ölçeğin faktör yapısını belirlemek için Temel Bileşenler Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında öz değeri 1'den büyük olan tek faktörlü bir yapının ortaya çıktığı görülmüştür. Ölçeğin açıkladığı varyans ise %81.7 olarak hesaplanmıştır. Son olarak, ölçeğin Cronbach Alpha değeri .95 olarak bulunmuştur. Örnek olarak "SF, layığı buldu" maddesi verilebilir.

Kıskançlık, Hakçalık ve Başkasının Üzüntüsüne Sevinme Arasındaki İlişki

Bulgular incelendiğinde kıskançlık, hakçalık ve başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcıların kıskançlık puanları ile hakçalık puanları arasında pozitif yönlü ancak zayıf bir ilişki vardır, $r(138) = .21, p < 0.05$. Benzer şekilde, katılımcıların kıskançlık ve başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu arasında da pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki mevcuttur, $r(138) = .30, p < 0.01$. Son olarak, katılımcıların hakçalık puanları ile başkasının üzüntüsüne sevinme duygusuna ilişkin puanlar arasındaki korelasyona bakıldığında pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir, $r(138) = .76, p < 0.01$. Her üç değişkenin birbirleriyle ilişkilerine dair veriler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistik ve korelasyon analizi değerleri

Değişkenler	Ort.	SS	2	3
1. Kıskançlık	2.21	0.74	.21*	.30**
2. Hakçalık	2.11	0.76	-	.76**
3. Başkasının Üzüntüsüne Sevinme	1.82	0.70	-	-

* $p < .05$, ** $p < .01$

Kıskançlığa İlişkin Bulgular

Başarının, grup üyeliğinin ve güvenilir olmanın kıskançlık puanları üzerindeki etkisini inceleyebilmek için elde edilen verilere 2 (Grup üyeliği: iç grup veya dış grup) x 2 (Başarı düzeyi: yüksek veya düşük) x 2 (Güvenilir olma düzeyi: yüksek veya düşük) son faktörde tekrar ölçümlü ANOVA analizi uygulanmıştır.

Analizlere göre hedefin başarı düzeyinin katılımcıların kıskançlık puanları üzerindeki temel etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır, $F(1,134) = 91.850, p < 0.001$, Kısmi $\eta^2 = 0.41$. Hedef kişinin başarı düzeyinin yüksek olduğu hikaye koşulunu okuyan katılımcılar (Ort. = 2.68, SS. = 0.84)

hedef kişinin başarı düzeyinin düşük olduğu hikaye koşulunu okuyan katılımcılara kıyasla (Ort.=1.74, SS.= 0.86) daha fazla kıskançlık hissettiklerini belirtmişlerdir.

Hedefin grup üyeliğinin katılımcıların kıskançlık puanları üzerindeki temel etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir, $F(1,134)= 0.965$, $p= .33$, Kısmi $\eta^2 = 0.007$. Dolayısıyla, hedefin bir iç grup üyesi olduğu hikâye koşulunu okuyan katılımcılar (Ort.= 2.26, SS. = 0.85) ile hedefin bir dış grup üyesi olduğu hikâyeyi okuyan katılımcılar (Ort.= 2.17, SS. = 0.86) arasında kıskançlık duygusu açısından bir fark elde edilmemiştir.

Hedef kişinin güvenilir olma düzeyinin katılımcıların kıskançlık puanları üzerindeki temel etkisi istatistiksel açıdan anlamlı değildir, Wilk's $\Lambda = .97$, $F(1,134)= 3.486$, $p = .064$, Kısmi $\eta^2 = 0.025$. Başka bir ifadeyle, hedef kişinin güvenilir olduğu hikâye koşulunu okuyan katılımcılar (Ort.= 2.23, SS. = 0.61) ile hedef kişinin güvenilir olmadığı hikâye koşulunu okuyan katılımcılar (Ort.= 2.19, SS. = 0.62) benzer seviyede kıskançlık hissettiklerini bildirmişlerdir.

Bağımsız değişkenlerin kıskançlık üzerinde ikili ve üçlü ortak etkilerine bakıldığında hiçbir ikili ve üçlü ortak etkinin kıskançlık puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Kıskançlığa ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2

Hedef kişiye yönelik olarak ortaya çıkan kıskançlığa ilişkin bağımsız değişkenlerin ortalama ve standart sapmaları

Güvenilir Olma Düzeyi Yüksek				Güvenilir Olma Düzeyi Düşük			
İç Grup		Dış Grup		İç Grup		Dış Grup	
Başarı Düzeyi Yüksek	Başarı Düzeyi Düşük	Başarı Düzeyi Yüksek	Başarı Düzeyi Düşük	Başarı Düzeyi Yüksek	Başarı Düzeyi Düşük	Başarı Düzeyi Yüksek	Başarı Düzeyi Düşük
N = 36	N= 34	N=34	N=35	N=36	N=34	N=34	N=35
Ort.=2.75							
	Ort.=1.78	Ort.= 2.64	Ort.=1.76	Ort.=2.80	Ort.=1.71	Ort.= 2.53	Ort.=1.71
SS= 0.70	SS= 0.40	SS= 0.83	SS= 0.42	SS= 0.70	SS= 0.40	SS= 0.85	SS= 0.40

Başkasının Üzüntüsüne Sevinme Duygusuna İlişkin Bulgular

Başarının, grup üyeliğinin ve güvenilir olmanın başkasının üzüntüsüne sevinme duygusuna ilişkin puanlar üzerindeki etkisini inceleyebilmek için elde edilen verilere 2 (Grup üyeliği: iç grup veya dış grup) x 2 (Başarı düzeyi: yüksek veya düşük) x 2 (Güvenilir olma düzeyi: yüksek veya düşük) son faktörde tekrar ölçümlü ANOVA analizi uygulanmıştır.

Hedef kişinin başarı düzeyinin katılımcıların başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu üzerindeki temel etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir, $F(1,134)= 0.640$, $p = .42$, Kısmi $\eta^2 = 0.005$. Başarı düzeyinin yüksek olduğu hikâye koşulunu okuyan katılımcılar (Ort.= 1.87, SS. = 1.04)

ile başarı düzeyinin düşük olduğu hikâye koşulunu okuyan katılımcılar ($Ort.= 1.77$, $SS. = 1.06$) arasında başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu puanları açısından bir fark bulunamamıştır.

Grup üyeliğinin katılımcıların başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu üzerindeki temel etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir, $F(1,134)= 0.002$, $p = .96$, Kısmi $\eta^2 = 0.001$. Dolayısıyla, hedef kişinin bir iç grup üyesi ($Ort.= 1.82$, $SS. = 1.04$) veya bir dış grup üyesi ($Ort.= 1.81$, $SS. = 1.06$) olması katılımcıların başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu puanlarını değiştirmemiştir.

Güvenilir olma düzeyinin katılımcıların başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu üzerindeki temel etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır, $F(1,134)= 76.531$, $p < 0.001$, Kısmi $\eta^2 = 0.36$. Hedef kişinin güvenilir olmadığı hikaye koşulunu okuyan katılımcılar ($Ort.= 2.21$, $SS.=1.09$) hedef kişinin güvenilir olduğu hikaye koşulunu okuyan katılımcılara ($Ort.= 1.43$, $SS.= 0.67$) kıyasla daha fazla başkasının üzüntüsüne sevinme hissetmiştir.

Bağımsız değişkenlerin başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu üzerinde ikili ve üçlü ortak etkilerine bakıldığında hiçbir ikili ve üçlü ortak etkinin başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Başkasının üzüntüsüne sevinme duygusuna ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3

Hedef kişiye yönelik olarak ortaya çıkan başkasının üzüntüsüne sevinme duygusuna ilişkin bağımsız değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri

Güvenilir Olma Düzeyi Yüksek				Güvenilir Olma Düzeyi Düşük			
İç Grup		Dış Grup		İç Grup		Dış Grup	
Başarı Düzeyi Yüksek	Başarı Düzeyi Düşük	Başarı Düzeyi Yüksek	Başarı Düzeyi Düşük	Başarı Düzeyi Yüksek	Başarı Düzeyi Düşük	Başarı Düzeyi Yüksek	Başarı Düzeyi Düşük
N = 36	N= 34	N=34	N=35	N=36	N=34	N=34	N=35
Ort. = 1.43 SS= 0.70	Ort. = 1.42 SS= 0.63	Ort. = 1.37 SS= 0.78	Ort. = 1.49 SS= 0.54	Ort. = 2.40 SS= 1.13	Ort. = 2.03 SS= 1.11	Ort. = 2.26 SS= 1.18	Ort. = 2.14 SS= 0.97

Hakçalığa İlişkin Bulgular

Başarının, grup üyeliğinin ve güvenilir olmanın hakçalık puanları üzerindeki etkisini inceleyebilmek için elde edilen verilere 2 (Grup üyeliği: iç grup veya dış grup) x 2 (Başarı düzeyi: yüksek veya düşük) x 2 (Güvenilir olma düzeyi: yüksek veya düşük) son faktörde tekrar ölçümlü ANOVA analizi uygulanmıştır.

Başarı düzeyinin hakçalık üzerindeki temel etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir, $F(1,134)= 0.020$, $p = .88$, Kısmi $\eta^2 = 0.001$. Başarı düzeyinin yüksek olduğu hikâye koşulunu okuyan katılımcılar (Ort.= 2.12, SS. = 1.13) ile başarı düzeyinin düşük olduğu hikâye koşulunu okuyan katılımcılar (Ort.= 2.10, SS. = 1.14) arasında hakçalık puanları açısından anlamlı bir fark yoktur.

Grup üyeliğinin hakçalık üzerindeki temel etkisi de istatistiksel olarak anlamlı değildir, $F(1,134)= 0.691$, $p = .41$, Kısmi $\eta^2 = 0.005$. Dolayısıyla, hedef kişinin bir iç grup üyesi olduğu hikâye koşulunu okuyan katılımcılar (Ort.= 2.06, SS. = 1.13) ile hedef kişinin bir dış grup üyesi olduğu hikâye koşulunu okuyan katılımcılar (Ort.= 2.16, SS. = 1.14) arasında hakçalık puanları açısından bir fark bulunmamaktadır.

Güvenilir olma düzeyinin hakçalık üzerindeki temel etkisi ise istatistiksel olarak anlamlıdır, Wilk's $\Lambda = .57$, $F(1,134)= 103.503$, $p < 0.001$, Kısmi $\eta^2 = 0.44$. Başka bir ifadeyle, hedefin güvenilir olmadığı hikayeyi okuyan katılımcılar (Ort.= 2.56, SS.= 1.13) ile hedefin güvenilir olduğu hikayeyi okuyan katılımcılara (Ort.= 1.64, SS.= 0.76) kıyasla başa gelen üzüntü verici olayı daha fazla hak edilir olarak değerlendirmişlerdir.

Kıskançlık ve başkasının üzüntüsüne sevinme duygusunda olduğu gibi bağımsız değişkenlerin hakçalık duygusu üzerinde ikili ve üçlü ortak etkileri anlamlı değildir. Hakçalık duygusuna ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4

Hedef kişiye yönelik olarak ortaya çıkan hakçılığa ilişkin bağımsız değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri

Güvenilir Olma Düzeyi Yüksek				Güvenilir Olma Düzeyi Düşük			
İç Grup		Dış Grup		İç Grup		Dış Grup	
Başarı Düzeyi Yüksek N = 36	Başarı Düzeyi Düşük N= 34	Başarı Düzeyi Yüksek N=34	Başarı Düzeyi Düşük N=35	Başarı Düzeyi Yüksek N=36	Başarı Düzeyi Düşük N=34	Başarı Düzeyi Yüksek N=34	Başarı Düzeyi Düşük N=35
Ort. =1.54 SS= 0.60	Ort.=1.60 SS= 0.77	Ort. =1.61 SS= 0.95	Ort.=1.82 SS= 0.71	Ort. =2.70 SS= 1.14	Ort.=2.36 SS= 1.10	Ort. =2.61 SS= 1.15	Ort.=2.61 SS= 1.13

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Alanyazındaki bilgiler kıskançlığın sosyal karşılaştırma temelli olduğunu belirtmektedir (Cohen-Charash ve Larson, 2017a; Cohen-Charash ve Larson, 2017b). Özellikle yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar karşılaştırılanın üstün özelliklerini karşılaştırmanın ise bu özelliklerden yoksunluğunu ön plana çıkarmaktadır. Mevcut çalışmada da başarılı bir kişi ile ilgili bilgiler

maruz kalan katılımcıların rapor ettiği kıskançlık düzeyinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, hedef kişinin okuduğu bölümde yüksek not ortalamasına sahip olmasını ve kendini spor ve sanat gibi farklı alanlarda geliştirmesi hakkındaki hikâyeyi okuyan katılımcılar hedef kişiyi kıskandıklarını belirtmişlerdir. Bu bağlamda, elde edilen bulguların alanyazındaki bulgularla örtüştüğü rahatlıkla söylenebilir. Salovey ve Rodin (1984) tarafından yapılan bir çalışmada, ortalamanın üzerinde özellikleri olan kişilerin varlığı kendileriyle aynı ilgi alanlarına sahip olan diğer kişilerde kıskançlığın ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Van Dijk ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan bir araştırmaya göre de hedef kişi ile gözlemci arasındaki benzerlik kıskançlığı arttırmaktadır. İnsanlar kendileriyle benzer koşulda olan insanları kıskanmaya eğilimlidir. Bu bilgiler ışığında, mevcut araştırmanın üniversite öğrencileri ile yapıldığı göz önüne alındığında hikayelerdeki başarı kriterinin akademik başarı olması ve hedef kişinin de bir üniversite öğrencisi olması kıskançlık puanlarını açıkça etkilediği düşünülmektedir.

Alanyazındaki araştırmalar sosyal kimliğin duyguları etkilediğini göstermektedir (Kuppens vd., 2013; Leach ve Spears, 2008; Mackie vd., 2008; Smith, 1993). Ancak, elde edilen bulgular hedef kişinin bir iç veya dış grup üyesi olmasının kıskançlığı etkilemediğini göstermiştir. Bu durumun açıklamalarından biri hikâyede yer alan kişinin başarı düzeyiyle ilgili bilginin güçlü bir değişken olması olabilir. Snyder ve Ickes'e (1985) göre güçlü bir ortam değişkeninin varlığı diğer değişkenlerin olası etkisini baskılamaktadır. Bu bilgiler ışığında, hedef kişinin başarı düzeyine ilişkin bilgilerin, grup üyeliğine ilişkin bilgileri baskılamış olması olasıdır.

Baumeister ve Leary'e (1995) göre diğer insanlar tarafından kabul edilmek ve onaylanmak temel bir ihtiyaçtır. Onaylanma ihtiyacı belirli sosyal normlara ve standartlara uyumu beraberinde getirir. Bunlara uyum gösteren bireyler ise toplum tarafından daha istenilir, kabul edilir ve güvenilir olarak değerlendirilmektedir (Cuddy, 2015). Mevcut araştırmada güvenilir olmanın kıskançlık üzerinde herhangi bir etkisine rastlanmamıştır. Elde edilen sonuçların alanyazındaki bilgileri desteklemediği görülmektedir. Bu durumun açıklamalarından biri akademik bir ortamda başarı düzeyinin güvenilir olma düzeyine kıyasla kıskançlığı daha çok etkilemesi olabilir. Keza araştırmanın katılımcıları ölçekleri sınıf ortamında doldurdıkları için akademik sosyal bağlamın belirginliğinin yüksek olduğu söylenebilir. Yukarıda da belirtildiği gibi üniversite bağlamında yapılan bir çalışmada hedefin başarı düzeyinin güçlü bir ortam değişkenine dönüşmesi hedefin güvenilir olma düzeyinin etkisini örtmektedir.

Alanyazındaki bulgular kıskançlığın hedef kişinin grup üyeliğinden ve başarı düzeyinden etkilenebileceğini göstermektedir. Ancak, hedef kişinin güvenilir olma düzeyi, başarı düzeyi ve grup üyeliğinin birlikte katılımcıların kıskançlık seviyesini nasıl etkilediğine dair bir bulgu alanyazında yer almamaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular, kıskançlık üzerinde bağımsız değişkenlerin ikili ve üçlü ortak etkilerinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Bu durum

kıskançlığın doğasına ilişkin nedenlerden kaynaklanıyor olabilir. Ben-Ze'ev (1993) insanların kıskançlığa ilişkin dört farklı inanca sahip olduğunu belirtmektedir. Bunlar, hedef kişinin iyi bir talihe ve belirli alanlarda üstün özelliklere sahip olmasıyla, hedefin içinde bulunduğu durumun hak edilemez olarak algılanmasıyla ve hedef kişinin başkalarının sosyal statülerini tehdit etmesiyle ilişkilidir. Bu inanışlar çeşitli faktörlere bağlı olarak ortaya çıkabilir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri göz önüne alındığında, her bir değişkenin farklı inançla ilişkili olma ihtimali ilgili değişkenlerin ortak etkisinin kıskançlık üzerinde neden anlamlı çıkmadığını açıklayabilir. Keza bu farklı değişkenler kıskançlığa ilişkin farklı değerlendirmelerin ortaya çıkmasına yol açabileceği için anlamlı bir ortak etki elde edilememiş olabilir.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde sosyal normları ihlal eden bireylerin daha olumsuz değerlendirmelere maruz kaldığı görülmektedir (Feldman, 1984; Tripathi vd., 2018). Duyguların sosyal uyaranlara yönelik bir tepki olarak ortaya çıktığı göz önüne alındığında olumsuz değerlendirmeler gözlemci konumundaki insanların duygusal tepkilerini de etkileyebilmektedir. Mevcut çalışmada güvenilir olmayan hedefin güvenilir olana kıyasla başa gelen talihsiz olay karşısında daha fazla başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu ortaya çıkardığı bulunmuştur. Elde edilen bulguların alanyazındaki bilgilerle örtüştüğü görülmektedir. Bu bulgu, bir kişinin sosyal normları ihlal eden veya sosyal ilişkilere zarar veren bir davranış sergilediğinde bu kişinin başına gelen talihsiz bir olayın gözlemci konumundaki insanlarda başkasının üzüntüsüne sevinme duygusunun daha yoğun hissedilmesine neden olacağı şeklinde yorumlanabilir. Powell ve Smith (2013) yaptığı araştırmada riyakâr insanların başına gelen talihsiz olaylarda diğer insanların nasıl tepki verdiğini incelemişlerdir. İlgili araştırmaya göre söyledikleri ile sergiledikleri davranışlar arasında tutarsızlık olan insanların davranışları ahlaka aykırı olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca, bu kişilerin başına gelen talihsiz bir olay karşısında gözlemci kişiler daha fazla başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu hissettiğini bildirmişlerdir.

Cuddy ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan bir araştırma insanlar arasındaki olumlu sosyal ilişkilerin dürüstlük, arkadaşlık, iş birliği ve güvenilir olma gibi nitelikler içerdiğini belirtmektedir. Özellikle, duygusal bağların ve yakın ilişkilerin önemli olduğu toplulukçu kültürlerde bu niteliklerden bazılarının yoksunluğu sosyal ilişkilerin zayıflamasına yol açabilir. Örneğin, güvenilir olmanın beklenen ve öngörülen davranışlarla ilgili olduğu (Deutsch, 1958) göz önüne alındığında beklentilerin karşılık bulamaması farklı değerlendirmelerin ortaya çıkmasını beraberinde getirecektir. Hatta, ilişkilerdeki güven bağı zedeleyen veya ona zarar veren davranışları sergileyen kişiler "sapkın" olarak değerlendirilebilmektedir (Levine vd., 2000). Brambilla ve Riva (2017) sosyal normlara aykırı davranışlar sergileyen insanların başına gelen talihsiz olaylar karşısında gözlemcilerin daha fazla başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu hissettiğini bulmuştur. Sonuç olarak, mevcut çalışmanın elde ettiği bulgulara paralel olarak

güvenilir olmayan insanların başına gelen talihsiz olaylar gözlemcilerin daha yoğun bir şekilde başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu hissetmesine yol açmaktadır.

Hakçalık Kuramı'na (Feather, 1999) göre, insanlar başka insanların başına gelen talihsiz olayları değerlendirirken sergilenen davranışlara odaklanmaktadır. Dolayısıyla, bir olayın hak edilebilir veya hak edilemez olarak değerlendirilmesi için ilgili kişinin olaydaki sorumluluğu ön plana çıkmaktadır. Bu çalışmada da güvenilir olmayan bir kişinin güvenilir olana kıyasla, başına gelen bir talihsizliğin gözlemci konumundaki kişiler tarafından daha hak edilebilir olarak değerlendirildiği bulunmuştur. Elde edilen bulguların alanyazındaki bulgularla tutarlı olduğu söylenebilir. Zira, Cuddy'e (2015) göre toplum tarafından kabul gören davranış ve standartların yerine getirilmesi insanların daha olumlu algılanmalarını sağlarken aksi bir durum olumsuz değerlendirmelere yol açacaktır. Bu durum Hakçalık Kuramı ile yakından ilişkili olan adil dünya inancı varsayımını da desteklemektedir. Adil dünya inancına (Lerner, 1980) göre insanlar hak ettiklerini alır ve aldıklarını hak ederler. Bu varsayım insanların sosyal dünyada karşılaştığı adaletsizliklerle ve eşitsizliklerle baş edebilmesine imkân vermektedir. Mevcut hikâyede hedef kişinin arkadaşlarından topladığı parayı kendi çıkarları için kullanarak adaletsizliğe neden olması bu kişinin başına gelen talihsiz olayın gözlemci konumundaki başka insanlar tarafından hak edilebilir olarak yorumlanmasına yol açmaktadır. Keza, katılımcılar hedefin başına gelen talihsiz olayı gerçekleştirdiği ahlak dışı davranışın bedeli olarak algılamış olabilirler. Gerçekleşen olaydaki hedefin bireysel sorumluluğu gözlemci konumundaki insanların değerlendirmelerini etkilemiş olabilir. Benzer bir şekilde, Van Dijk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir çalışma talihsiz olayların bireyin kendi sorumluluğundan kaynaklanmasının daha hak edilebilir olarak değerlendirildiğini gözler önüne sermiştir. Mevcut araştırma hedef kişinin başarısının, grup üyeliğinin ve güvenilir olmasının başkasının üzüntüsüne sevinme, kıskançlık ve hakçalık üzerindeki etkisini ortaya çıkarmak amacıyla yürütülmüştür. Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde başarı düzeyi ve grup üyeliğini kapsayan birçok araştırma (Feather, 2008; Feather ve Sharman 2002; Leach ve Spears, 2008; Leach vd., 2015; Spears ve Leach, 2009; Wakefield ve Wakefield, 2023) olmasına karşın hedef kişinin güvenilir olma düzeyini kıskançlık, hakçalık ve başkasının üzüntüsüne sevinme üzerindeki etkisini inceleyen yeterli araştırma yoktur. Mevcut araştırma, alanyazındaki bu boşluğu doldurması ve Türk kültüründe başkasının üzüntüsüne sevinme duygusunu etkileyen faktörleri ortaya koyması açısından önemli bir katkı sunmaktadır. Ayrıca hedef kişilerin güvenilir olma düzeyinin kıskançlıktan ziyade başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu ve hakçalık üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olması, toplulukçu kültürlerde ilgili duyguya hangi durumların eşlik ettiğini ortaya çıkarması açısından önemlidir. Sosyal ilişkilerin ve bağların önemli olduğu bir toplumda karşılıklı güvenin önemi düşünüldüğünde bu güveni zayıflatabilecek ve zarar verebilecek davranışlara hangi güdülerle ve nasıl tepki verildiğinin bilinmesi artı bir değerdir.

Mevcut araştırma güvenilir olma değişkeninin başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu ve hakçalık üzerinde ne derece büyük bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, sosyal normlara ve ilişkilere önem verilen toplulukçu kültürlerde güvenilir olmanın sosyal hayatı ve duyguları nasıl etkilediğinin ve düzenlediğinin ortaya çıkarılması elzemdir. Dolayısıyla, bu bulgular bir toplum içinde karşılıklı güvenin rolünün ne olduğunu ön plana çıkarmaktadır. Ayrıca, hissedilen duyguların ve değerlendirmelerin karşılıklı güvene ne derece bağlı olduğunun bilinmesi sosyal hayatın işleyişi açısından değerli olacaktır.

Bu araştırmanın ulusal alanyazına sunduğu başka bir katkı ise akademik başarının nasıl algılandığına ilişkindir. Zira akademik başarı, bireyci ve toplulukçu kültürlerde farklı düzeylerde değer görmektedir. Mosquera ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışma akademik başarının toplulukçu kültürlerden ziyade bireyci kültürlerde ön planda olduğunu vurgulamaktadır. Kültürümüzün görece toplulukçu bir yapıya sahip olduğu göz önüne alındığında, ilgili araştırmanın hedef kişilerin akademik başarısının onu gözlemleyen insanlarda kıskançlık duygusunu harekete geçirdiğine dair bir bulgu elde etmesi ulusal alanyazına yapılan değerli ve öncü bir katkıdır. Ayrıca elde edilen bu bulgu Kağıtçıbaşı'nın (1996) "özerk-ilişkisel benlik yapısını" desteklemektedir. İlgili hipoteze göre bu benlik yapısı daha çok toplulukçu kültürün gelişmiş şehirlerinde yaşayan insanlarda var olmaktadır çünkü bu şehirlerde eğitim-öğretim imkanlarının fazla olması ve bu ortamlarda insanların bireysel kararlar vermeye eğilim göstermesi bu benlik yapısını oluşturmaktadır. Dolayısıyla, böyle bir sosyal çevrede yetişen günümüz üniversite öğrencileri için hedef kişilerin başarı düzeyinin başka insanlarda kıskançlığı ortaya çıkardığını göstermesi önemli kabul edilebilir.

Bu araştırmanın alanyazına sunduğu katkıların yanında birtakım kısıtlılıkları da mevcuttur. Araştırma örnekleminin sadece üniversitenin çeşitli bölümlerinde okuyan öğrencilerden olması elde edilen bulguların toplumun geri kalanına genellenebilmesi adına bir kısıtlılık olduğu düşünülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet dağılımındaki dengesizlik ve örneklem sayısının küçüklüğü araştırmanın bir başka kısıtlılığı olabilir. Ancak, bu konuya ilişkin alanyazın incelendiğinde, bazı araştırmalarda cinsiyetin kıskançlık ve başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu için önemli bir yordayıcı olabileceğini vurgulayan çalışmalar olmasına rağmen (Abell ve Brewer, 2018), bazı araştırmalar cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığını savunmaktadır (Dvash vd., 2010; Sawada ve Hayama, 2012; Smith vd., 1996). Mevcut araştırmada ilgili hikayelerde hedef kişinin cinsiyetinin belirgin olmamasının cinsiyetler arasındaki bir farklılığı ortaya çıkarma konusunda engelleyici bir role sahip olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışma diğerleri tarafından güvenilir olarak algılanmanın güçlü bir değişken olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bunu yaparken hedef kişinin cinsiyeti, yaşı veya diğer sosyo demografik

bilgileri verilmemiştir. Hedef kişinin güvenilir olmasının başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu ve hakçalık üzerindeki etkisi göz önüne alındığında gelecek çalışmalarda hedef kişilerin cinsiyetinin, yaşının veya çeşitli sosyodemografik özelliklerinin değişimlenmesine bağlı olarak bu araştırmada yer alan duygular üzerinde ne derece etkili olduğu araştırılabilir.

Alanyazında yapılan araştırmalar genel olarak hedef kişinin yer aldığı hikâye yöntemini kullanmaktadır (Combs vd., 2009; Feather, 2008; Van Dijk vd., 2005, Van Dijk vd., 2008). Gelecek araştırmalarda ise katılımcılardan kişiler veya gruplar arasındaki güven ilişkilerinin zarar gördüğüne veya güçlendiğine ilişkin anılarını yazmaları istenerek kıskançlık, hakçalık ve başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu incelenebilir.

Yapılan bazı çalışmalar başkasının üzüntüsüne sevinme duygusunun benlik süreçleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Van Dijk vd., 2015; Watanabe, 2016; Watanabe, 2019). Bu durum başkasının üzüntüsüne sevinme, kıskançlık ve hakçalık gibi değişkenlerin farklı benlik süreçleriyle de birlikte ele alınabileceği göstermektedir. Örneğin, benlik düzenlemenin (self-regulation), öz yeterliğin (self-efficacy) veya benliği korumanın (self-protection) ilgili duyguların üzerinde ne tür bir etkisi olabileceği veya ne yönde bir ilişkiye sahip olabileceği oldukça aydınlatıcı olabilir.

Alanyazındaki araştırmalar başkasının üzüntüsüne sevinme duygusunun atipik ve arzu edilmeyen bir mutluluk olduğunu belirtmektedir (Jung, 2017; McNamee, 2007). Mutluluk, tipik ve atipik olarak düşünüldüğünde gelecekte yapılacak çalışmalar başkasının üzüntüsüne sevinme duygusunun katılımcılarda hangi duygularla birlikte ortaya çıktığını ve hangi duygulardan ayrıldığını inceleyebilir. Bu yönde yapılacak bir araştırma ilgili duygunun daha iyi anlaşılmasına ve doğasına ilişkin değerli katkı sağlayabilir.

Başkasının üzüntüsüne sevinme duygusunun sosyal normlarla olan ilişkisi göz önüne alındığında normların farklılaşmasına bağlı olarak ilgili duygunun ne derece etkilenip etkilenmediği gelecek araştırmalarda incelenebilir. Başka bir ifadeyle, hedefin karşılıklılık veya sorumluluk normunu ihlal etmesi durumunda gözlemci konumundaki kişilerin hakçalık ve başkasının üzüntüsüne sevinme duygusu ele alınabilir.

Sonuç olarak, başkasının üzüntüsüne sevinme duygusunun evrensel bir duygu olduğu görülmektedir. Türkiye’de bu duyguya ilişkin yapılan çalışmalar olmakla beraber hedef kişinin özelliklerinin değiştiği bu çalışma bulguları açısından da önemlidir. Bu çalışma kapsamında başkasının üzüntüsüne sevinme duygusunun hedef kişinin güvenilir olmasından, grup üyeliğinden ve başarı düzeyinden etkilendiği ortaya konmuştur.

KAYNAKÇA

- Angell, R. J., Gorton, M., Bottomley, P. & White, J. (2016). Understanding fans' responses to the sponsor of a rival team. *European Sport Management Quarterly*, 16(2), 190-213. <https://doi.org/10.1080/16184742.2015.1135975>
- Ash, K. & Dolan, T. M. (2020). Politics of interconfessional empathy and Schadenfreude in Lebanon. *Conflict Management and Peace Science*, 38(6), 718-741. <https://doi.org/10.1177/0738894220906370>
- Barron, A. C., Woodyatt, L., Thomas, E., Loh, J. K., & Dunning, K. (2023). Doing good or feeling good? Justice concerns predict online shaming via deservingness and schadenfreude. *Computers in Human Behavior Reports*. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100317>
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin Journal*, 117(3), 497. <https://doi.org/10.4324/9781351153683-3>
- Ben-Ze'ev, A. (1993). Envy and pity. *International Philosophical Quarterly*, 33(1), 3-19. <https://doi.org/10.5840/ipq199333153>
- Berndsen, M. & Feather, N. T. (2016). Reflecting on schadenfreude: serious consequences of a misfortune for which one is not responsible diminish previously expressed schadenfreude; the role of immorality appraisals and moral emotions. *Motivation and Emotion*, 40(6), 895-913. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9580-8>
- Berndsen, M., Thomas, E. F., McGarty, C., Bliuc, A. M. & Hendres, D. M. (2017). Glorifying national identification increases schadenfreude about asylum seekers when they are a threat, not entitled to seek asylum, and blamed for their adversity. *Comprehensive Results in Social Psychology*, 2(2-3), 166-198. <https://doi.org/10.1080/23743603.2017.1360573>
- Bers, S. A. & Rodin, J. (1984). Social-comparison jealousy: A developmental and motivational study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(4), 766-779. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.4.766>
- Brambilla, M. & Riva, P. (2017). Predicting pleasure at others' misfortune: Morality trumps sociability and competence in driving deservingness and schadenfreude. *Motivation and Emotion*, 41(2), 243-253. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9594-2>
- Cikara, M. & Fiske, S. T. (2012). Stereotypes and schadenfreude: Affective and physiological markers of pleasure at outgroup misfortunes. *Social Psychological and Personality Science*, 3(1), 63-71. <https://doi.org/10.1177/1948550611409245>
- Cikara, M. (2015). Intergroup schadenfreude: Motivating participation in collective violence. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 3, 12-17. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2014.12.007>
- Cikara, M., Botvinick, M. M. & Fiske, S. T. (2011). Us versus them: Social identity shapes neural responses to intergroup competition and harm. *Psychological Science*, 22(3), 306-313. <https://doi.org/10.1177/0956797610397667>
- Cohen-Charash, Y. & Larson, E. (2017a). What is the nature of envy? In R. H. Smith, U. Merlone, & M. K. Duffy (Eds.), *Envy at Work and in Organizations: Research, Theory, and Applications* (s. 1-38). New York, NY: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780190228057.003.0001>
- Cohen-Charash, Y. & Larson, E. (2017b). An emotion divided: Studying envy is better than studying "benign" and "malicious" envy. *Current Directions in Psychological Science*, 26(2), 174-183. <https://doi.org/10.1177/0963721416683667>

- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin Journal*, 119(1), 51-69. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
- Collins, R. L. (2000). Among the better ones. In *Handbook of Social Comparison* (s. 159-171). Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4237-7_9
- Combs, D. J., Powell, C. A., Schurtz, D. R. & Smith, R. H. (2009). Politics, schadenfreude, and ingroup identification: The sometimes happy thing about a poor economy and death. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 635-646. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.02.009>
- Cuddy, A. (2015). *Presence: Bringing your boldest self to your biggest challenges*. Hachette UK.
- Cuddy, A. J., Fiske, S. T. & Glick, P. (2008). Warmth and competence as universal dimensions of social perception: The stereotype content model and the BIAS map. *Advances in Experimental Social Psychology*, 40, 61-149. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(07\)00002-0](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(07)00002-0)
- Dancey, C. P. & Reidy, J. (2007). *Statistics without maths for psychology*. Pearson education.
- Dasborough, M. ve Harvey, P. (2017). Schadenfreude: The (not so) secret joy of another's misfortune. *Journal of Business Ethics*, 141(4), 693-707. <https://doi.org/10.1007/s10551-016-3060-7>
- Deutsch, M. (1958). Trust and suspicion. *Journal of Conflict Resolution*, 2(4), 265-279. <https://doi.org/10.1177/002200275800200401>
- Dijkstra, P., Kuyper, H., Van der Werf, G., Buunk, A. P. & Van der Zee, Y. G. (2008). Social comparison in the classroom: A review. *Review of Educational Research*, 78(4), 828-879. <https://doi.org/10.3102/0034654308321210>
- Duffy, M. K., & Shaw, J. D. (2000). The Salieri syndrome: Consequences of envy in groups. *Small Group Research*, 31(1), 3-23. <https://doi.org/10.1177/104649640003100101>
- Dvash, J., Gilam, G., Ben-Ze'ev, A., Hendler, T., & Shamay-Tsoory, S. G. (2010). The envious brain: the neural basis of social comparison. *Human Brain Mapping*, 31(11), 1741-1750. <https://doi.org/10.1002/hbm.20972>
- Erzi, S. (2020). Zararına sevinme (Schadenfreude) ve yardım davranışlarının karanlık üçlü; benlik saygısı, empati ve bakış açısı alma bakımından incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(1). 1-28. <https://doi.org/10.23863/kalem.2020.142>
- Feather, N. T. & Sherman, R. (2002). Envy, resentment, schadenfreude, and sympathy: Reactions to deserved and undeserved achievement and subsequent failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(7), 953-961. <https://doi.org/10.1177/014616720202800708>
- Feather, N. T. (1999). Judgments of deservingness: Studies in the psychology of justice and achievement. *Personality and Social Psychology Review*, 3(2), 86-107. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0302_1
- Feather, N. T. (2008). Effects of observer's own status on reactions to a high achiever's failure: Deservingness, resentment, schadenfreude, and sympathy. *Australian Journal of Psychology*, 60(1), 31-43. <https://doi.org/10.1080/00049530701458068>
- Feather, N. T., McKee, I. R. & Bekker, N. (2011). Deservingness and emotions: Testing a structural model that relates discrete emotions to the perceived deservingness of positive or negative outcomes. *Motivation and Emotion*, 35(1), 1-13. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9202-4>
- Feather, N. T., Wenzel, M. & McKee, I. R. (2013). Integrating multiple perspectives on schadenfreude: The role of deservingness and emotions. *Motivation and Emotion*, 37(3), 574-585. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9331-4>

- Feldman, D. C. (1984). The development and enforcement of group norms. *Academy of Management Review*, 9(1), 47-53. <https://doi.org/10.2307/258231>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Frijda, N. H. (1993). The place of appraisal in emotion. *Cognition and Emotion*, 7(3), 357- 387. <https://doi.org/10.1080/02699939308409193>
- Frijda, N. H. (2017). The Laws of Emotion. *Psychology Press*. <https://doi.org/10.4324/9781315086071>
- Greenier, K. D. (2015). Seeing you fall vs taking you down: The roles of agency and liking in schadenfreude. *Psychological Reports*, 116(3), 941-953. <https://doi.org/10.2466/21.PR0.116k31w>
- Hareli, S. & Weiner, B. (2002). Dislike and envy as antecedents of pleasure at another's misfortune. *Motivation and Emotion*, 26(4), 257-277. <https://doi.org/10.1023/a:1022818803399>
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Hogg, M. A. & Terry, D. I. (2000). Social identity and self-categorization processes in organizational contexts. *Academy of Management Review*, 25(1), 121-140.
- Hoogland, C. E., Schurtz, D. R., Cooper, C. M., Combs, D. J., Brown, E. G. & Smith, R. H. (2015). The joy of pain and the pain of joy: In-group identification predicts schadenfreude and gluckschmerz following rival groups' fortunes. *Motivation and Emotion*, 39(2), 260-281. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9447-9>
- Hornik, J., Satchi, R. S. & Rachamim, M. (2019). The joy of pain: A gloating account of negative electronic word-of-mouth communication following an organizational setback. *Internet Research*, 29(1), 82-103. <https://doi.org/10.1108/IntR-11-2017-0415>
- Jung, K. (2017). Happiness as an additional antecedent of schadenfreude. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 186-196. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1173224>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). The autonomous-relational self: A new synthesis. *European Psychologist*, 1(3), 180-186. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.1.3.180>
- Karadoğan, E. (2003). *Kişiler arası iletişim sürecinde güven unsuru, güven ve ikna ölçeği örneği* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Kramer, R. M. (1999). Trust and distrust in organizations: Emerging perspectives, enduring questions. *Annual Review of Psychology*, 50(1), 569-598. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.569>
- Kuipers, G. (2014). Schadenfreude and social life: a comparative perspective on the expression and regulation of mirth at the expense of others. In *Schadenfreude. Understanding Pleasure at the Misfortune of Others* (s. 259-294). Cambridge University Press: Cambridge.
- Kuppens, T., Yzerbyt, V. Y., Dandache, S., Fischer, A. H. & Van Der Schalk, J. (2013). Social identity salience shapes group-based emotions through group-based appraisals. *Cognition & Emotion*, 27(8), 1359-1377. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.785387>
- Leach, C. W. & Spears, R. (2008). "A vengefulness of the impotent": The pain of in-group inferiority and schadenfreude toward successful out-groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6), 1383. <https://doi.org/10.1037/a0012629>
- Leach, C. W., Spears, R. & Manstead, A. S. (2015). Parsing (malicious) pleasures: Schadenfreude and gloating at others' adversity. *Frontiers in Psychology*, 6(2). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00201>

- Leach, C. W., Spears, R., Branscombe, N. R. & Doosje, B. (2003). Malicious pleasure: Schadenfreude at the suffering of another group. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 932-943. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.933>
- Lehr, S. A., Ferreira, M. L. & Banaji, M. R. (2019). When outgroup negativity trumps ingroup positivity: Fans of the Boston Red Sox and New York Yankees place greater value on rival losses than own-team gains. *Group Processes & Intergroup Relations*, 22(1), 26-42. <https://doi.org/10.1177/1368430217712834>
- Lerner, M. J. (1980). The belief in a just world. In *The Belief in a just World* (s. 9-30). Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0448-5_2
- Levine, T. R., Anders, L. N., Banas, J., Baum, K. L., Endo, K., Hu, A. D. & Wong, N. C. (2000). Norms, expectations, and deception: A norm violation model of veracity judgments. *Communications Monographs*, 67(2), 123-137. <https://doi.org/10.1080/03637750009376500>
- Mackie, D. M., Smith, E. R. & Ray, D. G. (2008). Intergroup emotions and intergroup relations. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 1866-1880. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00130.x>
- Marques, J. M. & Paez, D. (1994). The 'black sheep effect': Social categorization, rejection of ingroup deviates, and perception of group variability. *European Review of Social Psychology*, 5(1), 37-68. <https://doi.org/10.1080/14792779543000011>
- Marques, J. M., Yzerbyt, V. Y. & Leyens, J. P. (1988). The "black sheep effect": Extremity of judgments towards ingroup members as a function of group identification. *European Journal of Social Psychology*, 18(1), 1-16. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420180102>
- Marques, J., Abrams, D. & Serôdio, R. G. (2001). Being better by being right: Subjective group dynamics and derogation of in-group deviants when generic norms are undermined. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(3), 436. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.3.436>
- McAllister, D. J. (1995). Affect-and cognition-based trust as foundations for interpersonal cooperation in organizations. *Academy of Management Journal*, 38(1), 24-59. <https://doi.org/10.5465/256727>
- McNamee, M. J. (2007). Nursing schadenfreude: The culpability of emotional construction. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 10(3), 289-299. <https://doi.org/10.1007/s11019-007-9051-9>
- Mónico, L. D. S. M., Urbano, P., & Canavarro, J. (2019) Attractiveness of normative and deviant members as function of group status and group membership. *Journal of Aging & Innovation*, 8(3), 148-161.
- Pancer, E., McShane, L. & Poole, M. (2017). Schadenfreude and product failures: The role of product deservingness and product status. *Journal of Marketing Management*, 33(15-16), 1236-1255. <https://doi.org/10.1080/0267257X.2017.1381639>
- Phillips, J. G., Landhuis, C. E., Wood, J. K., & Wang, Y. (2022). High achievers, Schadenfreude and Gluckschmerz in New Zealanders and Chinese. *PsyCh Journal*, 11(6), 873-884. <https://doi.org/10.1002/pchj.582>
- Powell, C. A. & Smith, R. H. (2013). Schadenfreude caused by the exposure of hypocrisy in others. *Self and Identity*, 12(4), 413-431. <https://doi.org/10.1080/15298868.2012.687013>
- Robinson, S. L. (1996). Trust and breach of the psychological contract. *Administrative Science Quarterly*, 41(4), 574-599. <https://doi.org/10.2307/2393868>

- Rodriguez Mosquera, P. M., Parrott, W. G. & Hurtado de Mendoza, A. (2010). I fear your envy, I rejoice in your coveting: On the ambivalent experience of being envied by others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(5), 842-854. <https://doi.org/10.1037/a0020965>
- Roseman, I. J., Spindel, M. S., & Jose, P. E. (1990). Appraisals of emotion eliciting events. Testing a theory of discrete emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 899-915.
- Rullo, M. & Livi, S. (2019). Not Every Flock has its black sheep: the role of entitativity and identification on deviants' derogation. *Rassegna di Psicologia*, 36(2), 39-51. <https://doi.org/10.13133/1974-4854/16709>
- Salice, A. & Miyazono, K. (2020). Being one of us. Group identification, joint actions, and collective intentionality. *Philosophical Psychology*, 33(1), 42-63. <https://doi.org/10.1080/09515089.2019.1682132>
- Salovey, P. & Rodin, J. (1984). Some antecedents and consequences of social-comparison jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(4), 780-792. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.4.780>
- Salovey, P. & Rodin, J. (1991). Provoking jealousy and envy: Domain relevance and self-esteem threat. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(4), 395-413.
- Sawada, M., & Hayama, D. (2012). Dispositional vengeance and anger on schadenfreude. *Psychological Reports*, 111(1), 322-334. <https://doi.org/10.2466/16.07.21.pr0.111.4.322-334>
- Schindler, R., Körner, A., Bauer, S., Hadji, S. & Rudolph, U. (2015). Causes and consequences of schadenfreude and sympathy: A developmental analysis. *Plos One*, 10(10), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137669>
- Schopenhauer, A. (2007). *Parerga ile Paralipomena: Ya da Kısa Felsefe Denemeleri*. (Çev.) Levent Özşar (Orijinal Basım Yılı 1851). Bursa: Biblos Kitabevi.
- Smith, C. A. & Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition & Emotion*, 7(3-4), 233-269. <https://doi.org/10.1080/02699939308409189>
- Smith, E. R. (1993). Social identity and social emotions: Toward a new conceptualization of prejudice. In D. M. Mackie & D. L. Hamilton (Eds.), *Affect, cognition, and stereotyping* (s. 297-315). San Diego, CA: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-088579-7.50017-x>
- Smith, R. H., Turner, T. J., Garonzik, R., Leach, C. W., Urch-Druskat, V. & Weston, C. M. (1996). Envy and schadenfreude. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(2), 158-168. <https://doi.org/10.1177/0146167296222005>
- Snyder, M. & Ickes, W. (1985). Personality and social behavior. *Handbook of Social Psychology*, 2(3), 883-947.
- Spears, R. & Leach, C. W. (2009). Why neighbors don't stop the killing: The role of group-based schadenfreude. In *Explaining the Breakdown of Ethnic Relations: Why Neighbors Kill* (s. 93-120). <https://doi.org/10.1002/9781444303056.ch5>
- Spurgin, E. (2015). An emotional-freedom defense of schadenfreude. *Ethical Theory and Moral Practice*, 18(4), 767-784. <https://doi.org/10.1007/s10677-014-9550-8>
- Tajfel, H. & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. W. G. Austin ve S. Worshel (Ed.), *The social psychology of intergroup relations* (s. 33-47). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Tesser, A., & Campbell, J. (1990). Self-definition: The impact of the relative performance and similarity of others. *Social Psychology Quarterly*, 43(3), 341-347. <https://doi.org/10.2307/3033737>

- Torun, G. (2012). *Sosyal kimliğin kıskançlık ve başkasının üzüntüsüne sevinme üzerindeki etkileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Tripathi, R. C., Kumar, R., Siddiqui, R. N. & Bano, S. (2018). Emotional reactions to intergroup norm violations. *Psychology and Developing Societies*, 30(2), 234-261. <https://doi.org/10.1177/0971333618792949>
- Van de Ven, N., Hoogland, C. E., Smith, R. H., Van Dijk, W. W., Breugelmans, S. M. & Zeelenberg, M. (2015). When envy leads to schadenfreude. *Cognition and Emotion*, 29(6), 1007-1025. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.961903>
- Van Dijk, W. W. & Ouwerkerk, J. W. (Ed.). (2014). *Schadenfreude: Understanding pleasure at the misfortune of others*. Cambridge University Press.
- Van Dijk, W. W., Goslinga, S. & Ouwerkerk, J. W. (2008). Impact of responsibility for a misfortune on schadenfreude and sympathy: Further evidence. *The Journal of Social Psychology*, 148(5), 631-636. <https://doi.org/10.3200/socp.148.5.631-636>
- Van Dijk, W. W., Ouwerkerk, J. W., Goslinga, S., & Nieweg, M. (2005). Deservingness and Schadenfreude. *Cognition and Emotion*, 19(6), 933-939. <https://doi.org/10.1080/02699930541000066>
- Van Dijk, W. W., Ouwerkerk, J. W., Goslinga, S., Nieweg, M. & Gallucci, M. (2006). When people fall from grace: Reconsidering the role of envy in schadenfreude. *Emotion*, 6(1), 156-160. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.1.156>
- Van Dijk, W. W., Ouwerkerk, J. W., Smith, R. H. & Cikara, M. (2015). The role of self-evaluation and envy in schadenfreude. *European Review of Social Psychology*, 26(1), 247-282. <https://doi.org/10.1080/10463283.2015.1111600>
- Van Dijk, W. W., Van Koningsbruggen, G. M., Ouwerkerk, J. W. & Wesseling, Y. M. (2011). Self-esteem, self-affirmation, and schadenfreude. *Emotion*, 11(6), 1445-1449. <https://doi.org/10.1037/a0026331>
- Wakefield, R., & Wakefield, K. (2023). How intergroup counter-empathy drives media consumption and engagement. *Internet Research*. <https://doi.org/10.1108/INTR-07-2022-0552>
- Watanabe, H. (2016). Effects of self-evaluation threat on schadenfreude toward strangers in a reality TV show. *Psychological Reports*, 118(3), 778-792.
- Watanabe, H. (2019). Sharing schadenfreude and late adolescents' self-esteem: Does sharing schadenfreude of a deserved misfortune enhance self-esteem? *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 438-446. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1554500>
- Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231-248. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.231>
- Yamada, M. & Takahashi, H. (2011). Happiness is a matter of social comparison. *Psychologia*, 54(4), 252-260. <https://doi.org/10.2117/psysoc.2011.252>
- Yamagishi, T. & Yamagishi, M. (1994). Trust and commitment in the United States and Japan. *Motivation and Emotion*, 18(2), 129-166. <https://doi.org/10.1007/bf02249397>
- Yamagishi, T. (2011). *Trust: The evolutionary game of mind and society*. Springer Science & Business Media.
- Yeniay, Y. (2012). *Sosyal kimlik ile algılayan ve algılananın cinsiyetinin başkasının üzüntüsüne sevinme eğilimi üzerindeki etkileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Yucel-Aybat, O. & Kramer, T. (2017). Comparative advertisements and schadenfreude: When and why others' unfortunate choices make us happy. *Marketing Letters*, 28(4), 579-589. <https://doi.org/10.1007/s11002-017-9431-8>
- Zhang, Z., Qi, C., Wang, Y., Zhao, H., Wang, X. & Gao, X. (2019). In-group favoritism or the black sheep effect? Group bias of fairness norm enforcement during economic games. *Advances in Psychological Science*, 28(2), 329-339. <https://doi.org/10.3724/sp.j.1042.2020.00329>

EXTENDED ABSTRACT**Introduction**

Schadenfreude is defined as a pleasure in an unfortunate event that happens to a target person or group (Van Dijk & Ouwerkerk, 2014). Kuipers (2014) emphasizes that Schadenfreude harms trust in social relations and in-group relations. Similarly, Schopenhauer (1851/2007) stated that this emotion indicates the ruthlessness of human nature.

Van Dijk and Ouwerkerk (2014) classify Schadenfreude as justice-based, comparison-based, and group-based Schadenfreude. Studies on justice-based Schadenfreude show that people report Schadenfreude as a consequence of events related to inequality and moral or social norms violated (Berndsen & Feather, 2016; Feather, 1999; Feather, 2008; Feather et al., 2011; Feather et al., 2011). Sherman, 2002; Hornik et al., 2019; Pancer et al., 2017; Yucel-Aybat & Kramer, 2017). In addition, misfortunes that befall people who violate social norms may be perceived as more deserving. Secondly, comparison-based Schadenfreude emerges when people compare themselves to someone with superior characteristics and achievements (Smith et al., 1996; Van de Ven et al., 2015). Finally, according to Social Identity Theory (Tajfel & Turner, 1979), belonging to a group shapes people's perception of the social world. While people may feel empathy, sadness, or pity for a misfortune that befell an ingroup member, they may feel Schadenfreude when the same unfortunate event happens to an outgroup member (Leach et al., 2003).

Previous research has not examined how Schadenfreude, envy, and deservingness change depending on the target's trustworthiness. The present study aims to empirically examine the effect of the target person's level of success, trustworthiness, and group membership on deservingness, envy, and Schadenfreude.

Method**Preliminary Study**

The purpose of the study is to test the manipulation control of the vignettes planned to use in the main study. Participants were randomly assigned to one of the conditions where they read a vignette. We conducted an Mann-Whitney U Test to compare the difference between the conditions.

Main Study

The main study aims to reveal the effect of success, trustworthiness, and group membership on Schadenfreude, deservingness, and envy. The design of the experiment is a 2 (the level of success: low or high) x 2 (group membership: in-group or out-group) x 2 (the level of trustworthiness: low or high) mixed ANOVA. In the present research, success and group

membership variables were manipulated as between-subjects, trustworthiness was manipulated as within-subject. Participants were randomly assigned to one of the conditions as in the preliminary study. We performed correlation analysis and Repeated Measures ANOVA to measure the effect of independent variables on Schadenfreude, deservingness, and envy.

Results

The Results of the Preliminary Study

As expected, the analyzes showed that there were statistically significant differences between high success and low success; high trustworthiness and low trustworthiness; in-group and out-group respectively, $U(339), p < .001$, $U(272), p < .05$, $U(326), p < .001$.

The Results of the Main Study

The results demonstrated that the level of trustworthiness of the target person affected Schadenfreude and deservingness. When the target person is not trustworthy, the participants reported more Schadenfreude and deservingness compared to when the target person is trustworthy. Additionally, the level of success had an impact only on envy rather than deservingness and Schadenfreude. Finally, the results revealed that group membership did not affect on envy, deservingness, and Schadenfreude.

Discussion & Conclusion

Previous studies revealed that individuals violating social norms experience more negative appraisals (Feldman, 1984; Tripathi et al., 2018). Those negative appraisals can affect the emotional reactions of people as an observer. The present study found that people felt more Schadenfreude when the target person is not trustworthy compared to when the target person is trustworthy. In a research conducted by Powell and Smith (2013), people reported that they felt more Schadenfreude when an unfortunate event happened to hypocritical people.

A study by Cuddy et al. (2008) states that positive social relationships between people include characteristics such as honesty, friendship, cooperation, and trust. For example, being trustworthy is related to expected and predicted behaviors (Deutsch, 1958). If people fails to meet expectations, it will lead to emerging negative appraisals.

According to the Deservingness Theory (Feather, 1999), people's responsibilities in an event are significant to evaluate that event as deserved or undeserved. The current study demonstrated that people regarded a misfortune that happened to an untrustworthy person as more deserved than to a trustworthy person. These findings are consistent with the results of the previous studies. One reason might be that fulfilling the behaviors and standards accepted by

society will make people perceived more positively, while the opposite will lead to negative evaluations (Cuddy, 2015).

The present study has several significant contributions to the perception of academic success and trustworthiness in a collectivist culture. In a culture where social norms and relationships are valued, it is valuable to reveal how being trustworthy effects and regulates social life and emotions. Future research may examine demographic information such as gender, age, or socio-economic level of the target person. In addition, Schadenfreude is closely related to self-processes. (Van Dijk et al., 2015; Watanabe, 2016; Watanabe, 2019). Therefore, future research may examine the effect of self-regulation, self-efficacy, or self-protection on Schadenfreude.

Transaksiyonel Analiz Kuramı Kapsamında Bir Film İncelemesi: Kış Uykusu

A Movie Review in the Scope of Transactional Analysis Theory: Winter Sleep

Zehra SU TOPBAŞ^[1] Nuray ŞİMŞEK^[2]

Başvuru Tarihi: 5 Nisan 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 2 Eylül 2023

Transaksiyonel Analiz (TA) bireylerin davranışlarını ve iletişim biçimlerini anlamak adına kapsamlı bir yaklaşım olarak görülmektedir. Kurama ait kavramların bir kısmını günlük hayatta fark etmek ve somutlaştırmak kolay olsa da, kuramın bazı soyut kavramlarını anlamak adına Kış Uykusu filminde yer alan örneklerin yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada Kış Uykusu filmi doküman inceleme yöntemi ile analiz edilmiştir. İlk olarak film araştırmacılar tarafından bağımsız olarak birer kez izlenmiş, olası örnek sahneler gruplanmıştır. Araştırmacılar tarafından ilgili sahneler tekrar izlenmiş ve TA yaklaşımına göre örnekler not edilmiştir. Araştırmacılar örneklere ilişkin görüşlerini tartışmış ve görüş birliğine varmışlardır. Filmde yer alan sahnelerden kurama ait Ego Durumları, Transaksiyonlar, Temas İletileri, Zamanı Yapılandırma, Yaşam Pozisyonları ve Senaryo Analizi kavramlarına ait örnekler bulunmuştur. Sonuç olarak Kış Uykusu filmi TA yaklaşımı kavramlarına dair unsurlar bulunduran bir eserdir. Eser, kuramın özellikle Oyun Analizi, Temas İletileri ve Senaryo Analizi gibi anlaması görece zor olan kavramlarını somutlaştırmak adına eğitim uygulamalarında kullanılabilir. Eğitim içeriğinde TA yaklaşımı bulunan lisans ve lisansüstü programlarda Kış Uykusu filminin izlenmesinin ve kuram kapsamında tartışılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *transaksiyonel analiz, film, iletişim, doküman analizi*

Received Date: April 5, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: September 2, 2023

Transactional Analysis (TA) is seen as a comprehensive approach to understand individuals' behaviors and communication styles. Although it is easy to realize and concretize some of the concepts of the theory in daily life, it is thought that the examples in the movie Winter Sleep will be useful in order to understand some abstract concepts of the theory. In this study, Winter Sleep was analyzed by document analysis method. First, the film was watched independently by the researchers once, and possible sample scenes were grouped. The relevant scenes were watched again by the researchers and the examples were noted according to the TA. The researchers discussed their views on the samples and reached a consensus. From the scenes in the movie, examples of the concepts of Ego States, Transactions, Strokes, Time Configuration, Life Positions and Scenario Analysis were found. Winter Sleep is a movie that contains elements of TA approach. The movie can be used in educational applications to embody the concepts of theory that are relatively difficult to understand, especially Game Analysis, Strokes and Scenario Analysis. It is thought that it will be useful to watch the movie Winter Sleep and discuss it within the scope of theory in undergraduate and graduate programs that have TA approach in the education content.

Keywords: *transactional analysis, movie, communication, document analysis*

Atıf
Cite
Su Topbaş, Z., & Şimşek, N. (2023). Transaksiyonel analiz kuramı kapsamında bir film incelemesi: Kış uykusu. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1026-1048. <https://doi.org/10.47793/hp.1277679>

^[1] Arş. Gör. | Erciyes Üniversitesi | Sağlık Bilimleri Fakültesi | Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği | Kayseri | Türkiye | ORCID: 0000-0001-7211-9850 | zsutopbas@erciyes.edu.tr

^[2] Doç. Dr. | Erciyes Üniversitesi | Sağlık Bilimleri Fakültesi | Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği | Kayseri | Türkiye | ORCID: 0000-0003-2325-791X

GİRİŞ

Filmler, konusu insan olan sanat ürünleri olarak insana dair çok fazla unsur bulundurmaktadır. Dolayısıyla filmlere konu olan karakterlerin algıları, iletişim biçimleri ve davranışları bu filmleri izleyen alan uzmanları tarafından değerlendirilebilmektedir. Bu anlamda pek çok filmde yer alan farklı karakterler, çeşitli bilimsel makalelerde farklı psikoloji kuramlarına göre incelenmiştir (Düşgör ve vd., 2021; Yıldız, 2017). Özellikle gerçekçi bir yaklaşımla geliştirilen filmler, toplum içerisinde var olan, “sıradan” insanın durumlarını ele almakta ve bir olay örgüsü ile işlemektedir (Aslan, 2013). Gerçek dünyayı, sıradan karakterlerin günlük hikayelerini, iletişim biçimlerini ve çatışmalarını yalın bir şekilde aktaran yönetmenlerden biri de Nuri Bilge Ceylan olarak bilinmektedir. Yönetmenin eserlerinde yer alan karakterlerin, günlük hayatta da var olabilen insanlar olduğu, düşünce, davranış ve algı biçimlerinin kendi psikolojik durumlarına göre tutarlı olduğu görülmektedir. Bu anlamda yönetmenin filmlerinde yer alan karakterlerinin psikoloji kuramlarına göre değerlendirilmesinin olanaklı olduğu kadar da yararlı olduğu düşünülmektedir. Özellikle, Nuri Bilge Ceylan’a ait olan Kış Uykusu (2014) filmine bakıldığında, film karakterlerinin davranış ve iletişim biçimleri açısından Transaksiyonel Analiz (TA) yaklaşımı ile değerlendirmenin mümkün olduğu görülmektedir. Kış uykusu filminde yer alan örneklere bakıldığında ise bu filmin TA yaklaşımına göre ele alınan adeta kaçınılmaz olduğu düşünülmektedir.

Transaksiyonel Analiz’in (TA) temelleri Eric Berne tarafından atılmıştır. Transaksiyon kelimesi, “iletişim” ve “diğerleri ile etkileşim” anlamını taşımaktadır (Berne, 1961). Kuram bireylerin gelişim ve psikolojik yapılarına ilişkin çeşitli kavramlara sahip olmasının yanı sıra iletişim biçimleriyle de ilgilenmektedir. TA yaklaşımı bu bakımdan hem bir kişilik hem de bir iletişim kuramı olarak bilinmektedir (Johnsson, 2011). Kurama ait kavramların davranışla ve iletişimle ayırt edilebilmesi kuramı anlaşılır kılmaktadır. Bununla birlikte kurama ait bazı kavramların somutlaştırılması adına verilebilecek örneklerin yararlı olacağı varsayılmaktadır. Bu çalışma kapsamında, karakterlerin kurama ait bir terim olan “ego durumları” çerçevesinde değerlendirilmesine olanak tanıyan ve karakterlerin iletişim biçimlerini net bir şekilde yansıtan Kış Uykusu filminin TA yaklaşımı bağlamında değerlendirilmesi ve kurama ait kavramların filminden örneklerle zenginleştirilmesi amaçlanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde TA yaklaşımına göre farklı filmleri inceleyen çalışmalar olduğu görülse de TA yaklaşımı bağlamında Kış Uykusu filmini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır (Çelikel, 2021; Zengin, 2019). TA kuramının temel kavramları için filmde yer alan sahnelerden somut örnekler verilmesinin kuramın anlaşılması adına literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Transaksiyonel Analizin Temelleri ve Felsefesi

Psikanaliz ekol kökenli olan Berne "*Grup Terapisinde Yeni Bir Yaklaşım*" isimli makalesi ile kendi kuramını oluşturmuştur (Akkoyun, 2007). Berne her ne kadar psikanaliz kökenli olsa da TA yaklaşımının insan doğasına bakışı ve insan ilişkilerine yaptığı vurgu nedeniyle kuramın psikanalizden oldukça farklı olduğu görülmektedir. Hümanistik bir yaklaşıma sahip olan kurama göre, insanlar dünyaya iyi olarak gelmektedir (Akkoyun, 2007). Kuramda "*Ben OKEY'im, Sen OKEY'sin (I'm OK-you're OK)*" terimi bu durumu yansıtmaktadır. Kuram, her bireyin önemli bir beyin hasarı olmadığı sürece düşünme kapasitesine sahip olduğunu söylemektedir (Stewart ve Joines, 2022). Ayrıca kuram insanın seçim yapma kapasitesine sahip olduğunu ve bu seçimlerinin sorumluluğunu da alabilecek durumda olduğunu vurgulamaktadır (Akkoyun, 2007; Berne, 1975).

Yapısal Analiz-Ego Durumları

Transaksiyonel analizi özgün yapan kavramların başında ego durumları gelmektedir. Ego durumları, bir bireyin kişiliğinin bir kısmının belirli bir zamanda ortaya çıktığı bir dizi tutarlı düşünce, duygu ve davranış örüntüsüdür (Corey, 2016). Kurama göre her birey yaşamın ilk beş yılında yaşanan deneyimleri hafızasında tutmaktadır. Kaydedilmiş bilgiler şu anki gerçek insanları, mekanı, zamanı, kararları ve gerçek duyguları etkileyecek şekilde davranışa dönüşmektedir (Harris, 2017). TA' da ebeveyn, çocuk ve yetişkin olmak üzere üç tür ego durumu tarif edilmektedir (Akkoyun, 2007).

Ebeveyn Ego Durumu

Ebeveyn ego durumu, temel olarak ebeveynlerden alınmış davranış ve tutumları içermektedir. Çocuğun ebeveynlerinden gördüğü ve öğrendiği davranışlar ebeveyn ego durumunda işlenmekte ve kayıt altına alınmaktadır (Harris, 2017). Bu ego durumu gündelik hayatta diğer insanlara karşı önyargılı, eleştirel ve koruyucu davranışlarla fark edilmektedir. Birey ebeveyninden aldığı mesajın doğruluğunu sorgulamazken, doğrudan güvenilir bir kaynaktan gelen bu kalıpları sürdürmektedir (Harris, 2017). Ebeveyn ego durumunda birey, yaşamın bir döneminde karşılaştığı bir olay neticesinde ebeveynlerden ödünç aldığı davranışı sergilemektedir (Corey, 2016). Berne, Ebeveyn ego durumunun iki önemli işlevi olduğunu söylemektedir. Bunlardan ilki insan neslinin sürdürülmesinde bu mesajların diğerlerine taşınmasıdır. İkincisi ise bireyin yeni durumlar karşısında çok fazla değerlendirme yapmaksızın otomatik tepkiler gösterme yeteneğine sahip olması ve enerjiden tasarruf etmesidir (Berne, 1975).

Çocuk Ego Durumu

Berne'ye göre kişiliği en önemli bölümünü Çocuk ego durumu oluşturmaktadır. Çocuk ego durumu, bireyin kendi çocukluğundan izler taşıyan duygu, düşünce ve davranış örüntüleridir. Bireyler bu ego durumunun etkisiyle, tıpkı çocukluğunda olduğu gibi algılar, düşünür, hisseder ve davranırlar (Solomon, 2003). Çocukluk dönemine özgü yaratıcılık, sezgi yeteneği, kendiliğinden dürtü ve eğlence yetişkinlik döneminde de zaman zaman ortaya çıkabilmektedir (Berne 1975; Zümbül, 2020).

Yetişkin Ego Durumu

Yetişkin ego durumu, kişiliğin nesnel gerçekleri değerlendirebilen kısmını oluşturmaktadır. Bu ego durumu, diğer ego durumlarından gelen davranışın ne zaman ve hangi durumda uygun olduğuna karar vermektedir (Corey, 2016). Berne'ye göre, Yetişkin ego durumu kişinin yaşamını devam ettirmesi ve zorluklarla başa çıkabilmesi için gerekli bilgileri, süreçleri ve hesaplamaları yapması bakımından önemlidir (Berne, 1975).

Ego Durumlarının Tanımlanması

Transaksiyonel Analiz yaklaşımının pratik uygulamasında bireylerin ego durumlarını tanımlamak önemli bir yere sahiptir. Berne, bireylerin ego durumlarını analiz etmek için davranışsal, sosyal, tarihsel ve fenomenolojik olmak üzere dört temel yöntemden bahsetmiştir. Transaksiyonel analiz uygulamasında bireyin ego durumunu tarif etmek için sözel ve sözel olmayan iletiler kullanılmaktadır. Her ego durumuna özgü beklenen, kalıplaşmış özelliklerden bahsedilebilmektedir. Örneğin ebeveyn ego durumu sabırsız ve öfkeli bir beden diline sahiptir. Sürekli olarak "asla", "her zaman", "ya hep ya hiç" gibi yargılayıcı ifadeler kullanmaktadır. Daha gerçekçi ve uyumlu bir tutuma sahip olan Yetişkin ego durumu ise "öyle anlıyorum ki", "nasıl", "neden" gibi kelimeler seçmektedir. Çocuk ego durumunda ise duygular ön plandadır. Duyguları ise ağlama, gülme, sallanma gibi davranışlarla göstermektedir. Bu ego durumu en fazla "umurumda değil", "istiyorum" gibi kelimeler kullanmaktadır (Strzelczyk, 2015; Zümbül, 2020).

İşlemsel Analiz

Kuram Yapısal Analiz ile bireyin kişiliğini irdelerken İşlemsel Analiz ile kişiliğin farklı yönlerinin işlevlerine odaklanmaktadır. Başka bir ifadeyle, İşlemsel Analiz ego durumlarının davranış olarak nasıl işlev gördüğünü incelemektedir. İşlemsel Analiz ego durumlarının aşağıdaki şekilde işlev görmektedir.

Ebeveyn Ego Durumu - Bakım Veren/Koruyucu Ebeveyn ve Eleştirel Ebeveyn

Çocuk Ego Durumu - Uygulu Çocuk/ Doğal Çocuk (Solomon, 2003).

Koruyucu Ebeveyn

İlgili, şefkatli, öz verili, izin verici özellikleri olan Koruyucu Ebeveyn ego durumu, duygusal destek sağlamakta ve olumlama, onaylama işlevi görmektedir. Bunun yanı sıra fazla koruyucu ve endişeli olabilmektedir. Koruyucu Ebeveyn ego durumu toplumsal kuralları önemsemekte ve bu kurallar dışına çıkmadığında zarar görüleceği konusunda endişeli olmaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2020; Zümbül, 2020). Buna rağmen bu ego durumunun sağlıklı sınırlar çizme becerisine sahip olduğu söylenebilmektedir. Koruyucu Ebeveyn ego durumunun karşılıkine verdiği mesaj “*Sen OK’ sin*” dir (Akbağ ve Deniz, 2003; Karahan ve Sardoğan, 2020; Zümbül, 2020).

Eleştirel Ebeveyn

İnatçı, ilkeli, cezalandırıcı, güçlü, yargılayıcı, görev yükleyici, cesaret kırıcı özellikleri olan bu ego durumu toplumsal kuralları ve yargıları aktarmaktadır. Yetişkinlikteki önyargılı düşüncelere ve duygulara temel oluşturmaktadır (Solomon, 2003). Bireyler bu ego durumuna göre hareket ettiğinde toplumsal kurallara, normlara, geleneklere odaklanmakta ve bunları oldukça katı bir şekilde savunmaktadır. Bu ego durumunda “*bireyler toplumsal normların dışına çıktığında cezalandırılmalı*” görüşü bulunmaktadır (Zümbül, 2020).

Doğal Çocuk

Doğal Çocuk ego durumu, spontane duygu ve davranışlara sahip olan, içinden geleni yapan ego durumu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin yetişkinlikte otantik olması, içten kişilerarası ilişkiler geliştirmesi Doğal Çocuk ego durumu ile bağlantısı ile olmaktadır (Dökmen, 2004). Yetişkin ego durumu ile birlikte yaratıcılığın merkezi olarak işlev görmektedir (Zümbül, 2020).

Uygulu/Uyumlu Çocuk

Uygulu çocuk ebeveynlerden alınan mesajlara uyum sağlayan ego durumu olarak tanımlanmaktadır. Bu ego durumu, otoriteye bağlıdır ve otoritenin istediklerine göre davranmaktadır. Çocuğun ebeveynlerinin sevgisine duyarlı olması ve sürekli izlendiği ve gözlemlendiği düşüncesine göre davranması ile kendini göstermektedir (Karahan ve Sardoğan, 2020; Zümbül, 2020). Doğal Çocuk gibi otantik değildir. Uygulu Çocuk ego durumu olumlu ya da olumsuz olarak ortaya çıkabilmektedir. Yetişkin dönemde günlük işleyişte kurallara uymak, toplum tarafından kabul görmeyi arttıracak davranışlarda bulunmak şeklinde Olumlu Uygulu Çocuk ego durumunu görmekteyiz. Ancak yetişkin dönemde küsmeye, surat asma gibi çocukluk dönemine ait özelliklerin sürdürülmesi Olumsuz Uygulu Çocuk ego durumunu göstermektedir (Stewart ve Joines, 2022). Doğal çocuktan farklı olarak Uygulu çocuğun otoriteye boyun eğse ya da isyan etse de temelde otoritenin manipülasyonlarına açıktır (Aydın, 2015).

Transaksiyonel Analiz, Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Doğal Çocuk, Uygulu Çocuk olmak üzere her bir ego durumunun, her bireyde farklı oranlarda ve dengede

olduğunu söylemektedir. Çünkü her birey eşsiz ve bağımsız bir kişiliğe karşılık gelmektedir (Alisinanoğlu ve Köksal, 2000).

Temas İletileri (Dokunulma/Tanınma Açlığı)

İnsan gelişiminde toplumsal ilişkileri önemseyen kurama göre erken çocukluk döneminden itibaren ebeveyn mesajları çocuk gelişiminde önemli bir yere sahiptir (Seligman, 2015). Kuram, bireyin hayatındaki toplumsal, fiziksel ve duygusal nitelikteki uyarıcı azlığını, “uyarılma açlığı” olarak tanımlamaktadır. Kuramda bu durumun patolojilerde rol oynadığı vurgulanmaktadır. Öyle ki uyarılma ihtiyacı fiziksel ihtiyaçlar kadar önemlidir. Bebeklik döneminde fiziksel ihtiyaçların karşılanması kadar birincil bakımdan alınan ses, koku ve temas gibi uyarıcıların alınması da bir gereklilik olarak görülmektedir (Mellacqua, 2021). Berne’ye göre dokunma, “varlığın onanması, tanınması” ihtiyacını karşılamaktadır. Bebeklik döneminde karşılaşılan bu uyarıcılara karşı verilen tepkiler ise bireyin ilk transaksyonlarını oluşturmaktadır (Berne, 1975). Bebeklik dönemindeki uyarılma ihtiyacı, çocukluk ve yetişkinlik döneminde de diğer insanlarla duygusal, fiziksel, sosyal bağlar geliştirme zorunluluğu şeklinde varlığını sürdürmektedir. Bebeklik dönemine ait uyarılma açlığı, ileri dönemde fark edilme, temasta bulunma, dokunma, sevilme, tanınma açlığı şeklinde ortaya çıkmakta ve sosyal ilişkiler için temel oluşturmaktadır (Karahana ve Sardoğan, 2020). Kurama göre bireyin duyu organları ile alabildiği tüm sözlü ya da sözsüz uyarıcılar temas iletisidir (Karahana ve Sardoğan, 2020). Temas iletisi dışsal kaynaklı olduğu gibi, bireyin kendisiyle olan iletişimi, düşünceleri, anıları, hayal dünyası yoluyla içsel kaynaklı da olabilmektedir.

Zamanı Yapılandırma

Bireyler temas iletisi ihtiyaçlarını zamanı yapılandırma yoluyla karşılamaktadırlar. Kuram zamanı yapılandırma yollarının; ritüel/tören, vakit geçirme, aktivite/etkinlik, psikolojik oyunlar ve içtenlik/samimiyet olmak üzere altı şekilde olduğunu belirtmektedir (Karahana ve Sardoğan, 2020). Kurama göre zamanı yapılandırmanın en kolay yolu geri çekilme olarak karşımıza çıkmaktadır. Geri çekilme bireyin temas ihtiyacını kendi kendine karşılamasını ifade etmektedir. Geri çekilme ile bireyin bir süre kendisiyle baş başa kalması yararlıyken, bu süreç uzarsa birey yalnızlaşacaktır (Akkoyun, 2007). Zamanı yapılandırma yöntemlerinden olan törenler ise evrensel ya da yerel biçimde olabilen toplum tarafından organize edilen tamamlayıcı ve karşılıklı eylemler zinciri olarak tanımlanmaktadır (Düğün törenleri, ulusal bayram vs.) (Akkoyun, 2007; Prigg, 1990). Zaman geçirme ise sosyal yaşam etkinliklerini karşılamaktadır. Lokantalarda, kafelerde, derneklerde, genellikle arkadaşlarla yapılan sohbeti kapsayan bu etkinlikte birey genellikle moda, siyaset, futbol gibi konuları konuşabilmekte veya dedikoduları aktarmaktadır (Akkoyun, 2007). Etkinlik ise bireyin bir amaç doğrultusunda hareket etmesini ve sosyal yaşamda kendini ortaya koyma davranışını karşılarken, samimiyet bireylerin birbirlerine karşı duygularını

açık ve psikolojik oyunlar olmaksızın ifade etmelerini içermektedir (Akkoyun, 2007). Psikolojik oyunlar ise gizli bir mesajla başlatılan, sürdürülen ve farkında olmaksızın kişisel programlamaya dayalı zamanı yapılandırma biçimi olarak tanımlanmaktadır (Akkoyun, 2007; Berne, 1964).

Yaşam Pozisyonları

Kuram bireyin hem kendi varlığına hem de diğerlerine dair algılarını yaşam pozisyonları olarak tanımlamaktadır (Akkoyun, 2007). Berne (1962), bireylerin çocukluktan itibaren yaşadıkları deneyimler sonucu gelişen ve evrensel nitelikte olan dört temel yaşam pozisyonundan söz etmiştir.

Ben OKEY'im, Sen OKEY'sin

Bu yaşam pozisyonunda kendisinin değerli olduğu kadar diğerlerinin de değerli olduğunu düşünmektedir. Bireyin kendisi ve diğerleriyle ilgili sorunlara gerçekçi bir şekilde yaklaştığı bu yaşam pozisyonu, sağlıklı olmanın bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bu yaşam pozisyonuna sahip kişilerin özellikleri; öz güvenli, güven verici, sıcakkanlı, şefkatli, onaylayıcı, objektif, samimi, yapıcı, yaratıcı vb. olarak belirtilmektedir (Berne,1962; Karahan ve Sardoğan, 2020).

Ben OKEY' im, Sen OKEY Değilsin

Bu yaşam pozisyonunda birey kendisine haksızlık yapılmış ve aldatılmış gibi hissetmektedir. Bu sebeple de diğerlerini ezmeye ve aldatmaya meyillidirler. Kendi başlarına gelen durumlardan diğerleri sorumlu tutarlar. Bu yaşam pozisyonuna sahip bireylerin özelliklerine bakıldığında sürekli öğütler veren, eleştiren, tahammülsüz ve baskıcı oldukları görülmektedir (Berne, 1962; Karahan ve Sardoğan, 2020).

Ben OKEY Değilim, Sen OKEY' sin

Bu yaşam pozisyonunda bireyler kendini diğer insanlarla kıyaslamakta ve bunun sonucunda da güçsüz ve yetersiz hissetmektedirler. Yoğun yetersizlik, değersizlik ve aşağılık duyguları depresif belirtilere, diğer insanlardan soyutlanmaya ve intihara sebep olabilmektedir (Akkoyun, 2007; Berne, 1962).

Ben OKEY Değilim, Sen de OKEY Değilsin

Uzlaşması zor olan bu yaşam pozisyonunda bireyler, diğerlerine karşı ilgisini kaybetmiş ve içe kapanık özellikler sergileyebilmektedir. Travmatik olaylar karşısında kendilerine ve başkalarına zarar verme eğilimi görülebilmektedir. Bu kişilerde isyankarlık, bakımsızlık, aşırı yeme, aşırı alkol tüketme, sorumsuzluk, yaşamına seyirci kalma, umursamazlık, mutsuzluk, paranoya gibi özellikler görülebilmektedir (Akkoyun, 2007; Berne, 1962).

Senaryo Analizi

Kuramda senaryo analizi olarak tanımlanan durum, temelde yaşam planı olarak nitelendirilebilmektedir. Çocukluk döneminde ebeveynler tarafından farkında olarak ya da olmayarak iletilen yasaklar ve izinler çocuğun kendi kimliğine dair fikirlerinin gelişmesinde ve bir yaşam planı çizmesinde etkili olmaktadır (Widdowson, 2016). Çocuğun çevresinden aldığı temas iletileri onun başkaları tarafından nasıl algılandığını, ailede kabul ve onay görmek için nasıl davranması, düşünmesi ve hissetmesi gerektiğini göstermektedir (Harris, 2017; Solomon, 2003). Kuramda yer alan diğer bir terim olan *yazgı* ise, kişinin yaşamını nasıl geçirip sonlandıracağına dair genel bir yaşam planı olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocuğun aldığı temas iletileri hem senaryosunu hem de yazgısını belirlemektedir (Karahana ve Sardoğan, 2020). Yazgı, yaşamın nasıl sonlanacağını ve bu sona nasıl ulaşılacağını gösteren geniş bir planı ifade etmektedir. Transaksiyonel Analiz yaklaşımında bireyin yazgısını değiştirmek için, danışana kendisi ve dünya ile ilgili sözlü ya da sözsüz bir şekilde yeni mesajlar verilmektedir (Karahana ve Sardoğan, 2020).

Psikolojik Oyunlar ve Oyun Analizi

Berne (1964) psikolojik oyunları, gizli bir güdüsü olan, genellikle yinelenen, görünüşte mantıklı bir iletişim dizisi ya da aldatmacalar/kandırmacalar dizisi olarak tanımlamıştır. Psikolojik oyunları ortaya çıkaran temel etken temas iletilerini karşılama isteğidir (Cornell, 2019). Oyunlar kendilerinin ya da başkalarının OKEY olmadığı yaşam pozisyonlarında görülmektedir. Kişilerarası ilişkilerde entrika, kandırmaca ve aldatmacalar şeklinde karşımıza çıkan psikolojik oyunlar, dramatik sonuçlara sebep olabilmektedir. Çünkü bu iletişim biçimi güven ve samimiyete zarar vermektedir (Karahana ve Sardoğan, 2020). Oyunların sonucunda bireylerden en az biri olumsuz duygular hissetmektedir. Berne (1964), "*alkolik*", "*borçlu*", "*tekmele beni*", "*şimdi kıstırdım seni*", "*bak bana ne yaptırdın*" olmak üzere beş yaşam oyunu tanımlamıştır. Ancak bu makalede, filmde örneği bulunan iki psikolojik oyun açıklanacaktır.

Şimdi kıstırdım seni oyununda, bireyler görünüşte Yetişkin ego durumunu kullanmakta ama aslında ilişkiler Yetişkin ego durumu ile birlikte Ebeveyn ego durumu güdümünde gerçekleşmektedir. Oyuncular birbirleri ile pazarlık yapmakta olup birbirlerine güvenmemektedirler. Oyunculardan biri hata yaptığında diğeri sinirlenmektedir. Öfkelenen taraf karşı tarafın açığını bulup bunu ona karşı kullanmaktadır. Bunu yaparken de karşı tarafı eleştirmekte ve ona öğüt vermektedir (Berne, 1964).

Tekmele beni oyununu oynayan kişiler ise sürekli olarak başkalarını kıskırtmaktadır. Diğer insanlar kıskırtmaya tepkisiz kaldığında ise birey daha da ileri gidebilmektedir. Bu oyunu oynayan kişi iş yerinde, aile içerisinde ve sosyal çevresinde sorunlar yaşayabilmektedir (Berne, 1964).

Transaksiyonlar

Berne (1964) transaksyonu, “sosyal ilişkinin temel birimi” olarak tanımlamış ve üç tür transaksiyondan söz etmiştir.

Tamamlayıcı Transaksiyonlar

İletişim kuran insanın belirli bir ego durumu kullanmakta olduğu ve karşıdaki insandan da hedeflediği ego durumuna özgü tepki aldığı transaksiyon Tamamlayıcı transaksiyon olarak adlandırılmaktadır. Tamamlayıcı transaksiyonlarla kurulan iletişim, bireylerin beklentilerini karşılamakta ve iletişim sonsuza kadar sürecek güçte olmaktadır (Akkoyun, 2007; Berne, 1975). Örneğin anne oğluna “dışarı çıkarken üzerine ceketini al” dediğinde Ebeveyn ego durumundan Çocuk ego durumunu hedeflemektedir. Oğlu “tamam anne, alıyorum” dediğinde ise çocuk ego durumundan Ebeveyn ego durumuna mesaj yollamakta ve iki tarafında ego durumunun beklentisi karşılanmaktadır.

Çapraz Transaksiyonlar

Çapraz transaksyonda kişi, karşı tarafın hedeflediği ego durumundan tepki alamamaktadır. Hedeflenen ego durumundan tepki alınmadığında, iletişim problemleri ve yanlış anlaşılmalara olma ihtimali doğmaktadır. Bireyler sadece belirli bir ego durumu kullanmaktadır. İletişim sorunu ego durumları değiştirilerek çözülebilmektedir (Akkoyun, 2007; Berne, 1975). Anne oğluna ceketini almasını söylediğinde çocuk “ben ne zaman ceketimi almam gerektiğini ayırt edebilecek yaşıyım” şeklinde bir cümle kurduğunda annenin hedeflediği Çocuk ego durumuna göre değil Yetişkin ego durumuna göre cevap vermiş olacak ve annenin Yetişkin ego durumunu hedefleyecektir. Bu durumda anne Yetişkin ego durumuna geçmediği sürece ya da oğlu Çocuk ego durumuna geçmediği sürece çapraz transaksiyondan söz edilecektir.

Gizli Transaksiyonlar

İletişim kuran iki insandan birinin ya da her ikisinin de iki ego durumunu birlikte kullandığı, aynı anda duygusal ve sosyal olmak üzere iki farklı mesajın birlikte yer aldığı transaksiyonlara gizli transaksiyon denilmektedir. Sosyal mesaj açıkça ifade edilmektedir. Ancak duygusal mesaj açıkça söylenmemekte ve imalı/kinayeli bir şekilde sözsüz olarak iletilmektedir (Kaya, 2020). Gizli transaksiyonlar, görünüşte çapraz transaksiyona benzese de verilen mesajın alıcı için gizli bir anlamı vardır (Akkoyun, 2007; Berne, 1975). Örneğin kırk yaşında ve evlenmemiş birine “bu yaşa kadar neden evlenmedin?” sorusu sorulduğunda karşıdaki insanın hem yetişkin hem de çocuk ego durumunu hedeflemiş olacaktır. Buradaki sosyal mesaj açıktır ancak bireye “evlenmek için geç kalmışsın” şeklinde gizli bir psikolojik mesaj verilmektedir.

YÖNTEM

Bu çalışma kapsamında yönetmenliğini Nuri Bilge Ceylan’ın yaptığı, senaryosu Ebru Ceylan ve Nuri Bilge Ceylan tarafından Anton Çehov’un kısa öykülerinden esinlenerek yazılan Kıs

Uykusu filmi, Transaksiyonel Analiz yaklaşımı çerçevesinde incelenmektedir. Çalışma nitel araştırma yöntemine göre yapılmış olup, veri analizi için doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analizi, araştırılması hedeflenen olgular ile ilgili bilgi veren yazılı ve görsel materyallerin analizini içermektedir. Doküman analizinde yazılı kaynakların yanı sıra fotoğraf, video ve film gibi dokümanlar da kullanılmaktadır (Corbetta, 2003; Geray, 2006). Bu yöntem beş aşamanın gerçekleştirilmesini gerektirmektedir: 1. Belgeye erişim, 2. Dokümanın orijinalliğini sağlama, 3. Dokümanı anlama, 4. Dokümanı incelemek ve analiz etme ve 5. Veriyi kullanma (Forster, 1994). Bu adımlar doğrultusunda ilk olarak Kış Uykusu filmi bir web sitesi aracılığı ile bulunmuştur. İkinci olarak filme dair bilgilere (*oyuncular, yönetmen, çekim yılı, süresi gibi*) ulaşılmıştır (Tablo 1). Üçüncü olarak filmin tamamı iki yazar tarafından ayrı olarak izlenmiştir. Filmin TA yaklaşımına uygunluğu değerlendirilmiştir. Dördüncü aşamada filmin TA yaklaşımı kavramlarına uygun sahneleri belirlenmiş ve iki yazar tarafından tekrar izlenmiş ve örneklerle ilişkin notlar alınmıştır. İki yazar alınan notlar çerçevesinde tartışmış ve örnekler üzerinde görüş birliğine varılmıştır. Son aşamada ise araştırmacıların üzerinde uzlaştığı veriler bulgular kısmında verilmiş ve TA yaklaşımına dair örnekler yazar yorumları ile netleştirilmiştir.

Tablo 1

Kış Uykusu filmine ilişkin bilgiler

Filmin Künyesi	
Yönetmen	Nuri Bilge Ceylan
Senaryo	Ebru Ceylan ve Nuri Bilge Ceylan
Vizyon Tarihi	13 Haziran 2014
Oyuncular	Haluk Bilginer (Aydın), Melisa Sözen (Nihal), Demet Akbağ (Necla), Ayberk Pekcan (Hidayet), Serhat Mustafa Kılıç (Hamdi), Nejat İşler (İsmail), Tamer Levent (Suavi), Nadir Sarıbacak (Levent), Emirhan Doruktutan (İlyas)
Tür	Dram
Konu	Kapadokya bölgesinde çekilen filmin başkarakteri olan Aydın eski bir tiyatrocudur ve babasından kalan bölgeye özgü taş odalı bir oteli işletmektedir. Aydın eşi Nihal ve kardeşi Necla ile birlikte yaşadığı otelde yaşamaktadır. Nihal ve Aydın'ın evliliğinde paylaşımların az olduğu ve Nihal'in eşine mesafeli ve soğuk davrandığı görülmektedir. Aydın eşi Nihal'i kendi ekonomik gücü, deneyimi, bilgi birikimi gibi özellikleri ile sindirmeye çalışmakta ve bu durum nedeniyle Nihal'i kendinden uzaklaştırmaktadır. Nihal ise hayatında hiç çalışmamış ve bağımsız bir şekilde kendi ayakları üzerinde durmayı deneyimlememiştir. Aydın her ne kadar kibirli ve eleştirel olan tavrı ile Nihal'e yaklaşırsa da aslında eşiyile temas kurma isteği film boyunca görülmektedir. Nihal ise Aydın'ın otoritesinden bunalmış olup yardım faaliyetleri yoluyla kendi başına bir şeyler başarabileceğini kanıtlamaya çalışmaktadır. Aydın'ın kardeşi Necla ise eşinden boşanmış ve bunun pişmanlığını yaşamaktadır. Necla filmin ilk yarısında "kötülüğe karşı koymamak" üzerine Aydın'la ve Nihal'le uzun konuşmalar yapmaktadır. Filmin ilerleyen sahnelerinde Necla'nın aslında bu görüşünü eşinin kendisine yaptığı kötülükleri affetme düşüncesi neticesinde dile getirdiği anlaşılmaktadır. Necla'nın Aydın'la olan konuşmalarına bakıldığında ise onun da Nihal gibi Aydın'ın kibirli ve insanlara tepeden bakan tavrından rahatsız olduğu görülmektedir. Aydın'ın kiracısı Hamdi Hoca ise, annesi, kardeşi İsmail, İsmail'in eşi ve oğlu ile birlikte yaşamaktadır. İsmail hapis cezası almış, hapisten çıkınca iş bulamamış bir karakter olarak, sürekli alkol kullanmaktadır. Birikmiş kiralari ödeyemeyen ailenin evine icra gelmiştir. İcra işlemi sırasında buna karşı çıkan İsmail'in oğlu İlyas'ın gözleri önünde şiddete uğradığı anlaşılmaktadır. Bu duruma içeren küçük çocuk Aydın ve yardımcısı Hidayet'in içinde bulunduğu araca taş atmıştır. Bu olaydan sonra Hidayet'in Aydın'dan özür dileme çabaları görülmektedir. Ancak tüm ailenin icra olayı neticesinde Aydın'a ve yardımcısı Hidayet'e öfkeli olduğu anlaşılmaktadır.

BULGULAR

Ego Durumları

Filmde yer alan Hamdi Hoca karakteri sürekli olarak ailesini korumaya çalışan, kurallara uyulmasını zarar görmeyen önüne geçmek için öneren biri olarak dikkat çekmekte ve karakterin sıklıkla Koruyucu Ebeveyn ego durumunu kullandığı görülmektedir. Filmin 17.00. dakikasında Hidayet ve İsmail'in kavgası sırasında Hamdi Hoca'nın kardeşi İsmail'i sakinleştirme çabalarında koruyucu Ebeveyn ego durumu net bir şekilde görülmektedir.

Filmin başkarakteri Aydın yargılayıcı, yönlendirici ve eleştirel bir tavra sahiptir. Bununla birlikte ahlaki ve toplumsal değerlere göre nasihat vermeyi sevmektedir. Bu özellikleri ile Aydın'ın Eleştirel Ebeveyn ego durumu filmde net bir şekilde görülmektedir. Aydın'ın özellikle kendinden genç olan eşiyile kurduğu iletişime bakıldığında Eleştirel Ebeveyn ego durumu belirginleşmektedir. Filmin 1.50. dakikasından sonra Aydın'ın yardım toplayan eşiyile yaptığı konuşmada eşine *"Şükretmek denen şeyden zerre nasibini almamışsın", "Benden habersiz düzenlediğin toplantılara bir son ver...O hergele takımı hayır işleriyle uğraşmak istiyorsa kendine başka bir yer bulsun. Kimse gecenin bir vakti buraya gelip, bravo yaşa diyerek benim huzurumu kaçıramaz. Ben buna izin vermem."* şeklinde kurduğu cümlelerde yargılayıcı tutumu açıkça görülmektedir. Filmin 1.54. dakikasında ise yaşanan tartışma sonrası tekrar eşiyile konuşmaya giden Aydın'ın eşinin yardım faaliyetlerinde topladığı bağışlara ilişkin kayıtları incelediği esnada, bu kayıtların yetersiz olduğuna ilişkin yaptığı eleştirilere bakıldığında görülen örnekler Eleştirel Ebeveyn ego durumunu işaret etmektedir. Aydın'ın eşine kurduğu cümle örneklerinden bazıları şu şekildedir.

"Bir kere tecrüben yetersiz. Yaşamı tanımiyorsun. Heyecanlısın, Kolay kaniyorsun. Hemen insanlara güveniyorsun."

"Bu işler çok tehlikeli işler Nihal...Yaptığınız bir sürü yalan yanlış iş yüzünden adın kirlenir...Senin, benim toplanan paraları cebimize indirdiğimizi söyler herkes."

"Bugüne kadar topladığınız paraları ve harcamalarınızı bir görmek istiyorum."

Film karakterlerinden Nihal' in, eşi Aydın'la kurduğu iletişim sırasında Uygulu Çocuk ego durumu görülmektedir. Uygulu Çocuk ego durumu otoriteye boyun eğse de isyan etse de temelde otoritenin manipülasyonlarına açıktır. Otorite figürü olan Aydın'la yaşadığı tartışmada Nihal' in ağlaması, eşine küsmesi ve eşinin bağış kayıtlarına bakması esnasında *"Nasıl istiyorsan öyle yap."*, *"Al hepsini toplu götür. Hayatta elimde tek onlar kalmıştı onlar da senin olsun"* diyerek hışımını evrakları vermesi ve ağlaması sırasında Uygulu Çocuk ego durumu görülmektedir.

Film karakterlerinin birbirleri ile kurduğu transaksiyonlar sırasında Yetişkin ego durumu örnekleri görülmektedir. Yetişkin ego durumu sorunlara sadece önyargılarla veya çocuksu duygularıyla değil dış gerçeklikle ve koşullarla bakabilen ego durumudur. Filmin 19.00.

dakikasında Hidayet ve İsmail' in kavgası sonrası özür dilemek için arabada bulunan Aydın ve Hidayet' in yanına giden Hamdi Hoca'nın Yetişkin ego durumunu kullandığı görülmektedir. Hamdi Hoca İlyas'ın kırdığı camın ücretini ödeyeceklerini belirterek özür dilemektedir. Biriken kirayı da ödeyeceklerini söylemektedir. Sahnede Hamdi Hoca'nın kira nedeniyle evlerine icra gelmesinden dolayı aslında öfkeli olduğu anlaşılmaktadır. Ancak Hamdi Hoca dış gerçekliği göz önüne alarak öfkesini Çocuk ego durumuna göre değil, Yetişkin ego durumuna göre ifade etmektedir.

Transaksiyon Örnekleri

Film boyunca Tamamlayıcı transaksiyon örnekleri bulunmaktadır. Filmin 1.07. dakikasından sonra Nihal ile Necla'nın konuşma yaptığı görülmektedir. Necla'nın eşinden ayrıldığı için pişman olduğu ve eşiyile barışmak istediği anlaşılmaktadır. Necla bu duygu ve düşüncelerini doğrudan ifade edememekte, kendini ve diğerlerini ikna etmeye yönelik çeşitli gerekçeler üretmeye çalışmaktadır.

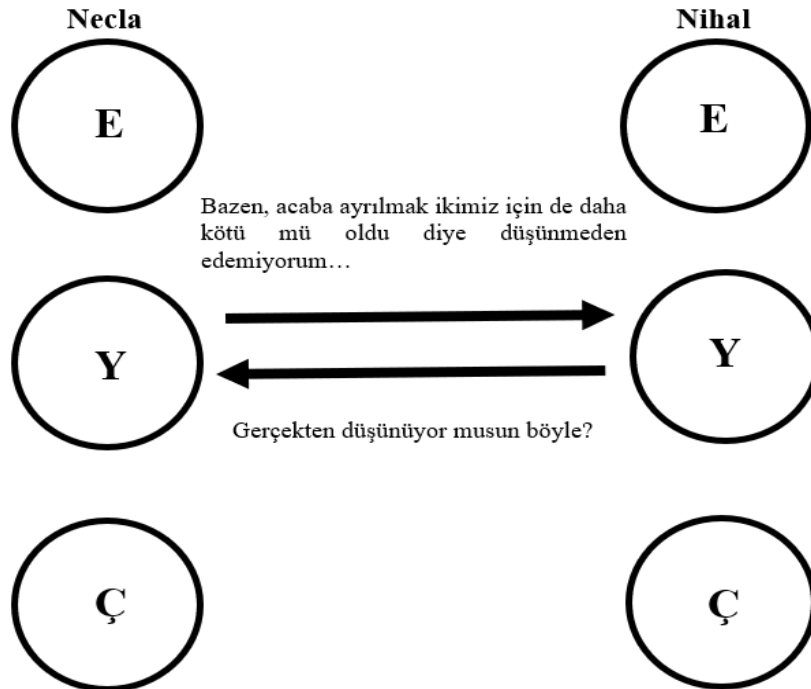
Tamamlayıcı Transaksiyon → Yetişkin-Yetişkin

Necla: *Bazen acaba ayrılmak ikimiz için de daha kötü mü oldu diye düşünmeden edemiyorum...*

Nihal: *Gerçekten düşünüyor musun böyle?*

Necla: *Yani. Belki de sadece nerede yanlış yaptığımı anlamaya çalışıyorumdur...*

Nihal: *İyi de kaç sene oldu Necla. Hala bir yanlışını bulamadıysan belki de yanlış sen de değildir.*



Şekil 1. Tamamlayıcı transaksiyon örneği

Filmin 1.20. dakikada Necla ve Aydın' ın tartışma sahnesinde hem Çapraz hem de Gizli transaksyon örnekleri görülmektedir. Yerel gazete için köşe yazısı yazan Aydın'la Necla çalışma odasındadır.

Gizli Transaksiyon → Ebeveyn+Yetişkin-Yetişkin

Necla: *Sen tiyatrocucu adamsın. İyi bildiğin konularda yazsana.*

Aydın: *İyi de ne yazacağını sen seçmiyorsun ki Necla' cığım. Konu seni seçiyor bir yerde.*

Necla: *Tabi ki isteyen herkes her konuda konuşmak ve yazmak özgürlüğüne sahiptir. Ama ortaya çıkan eserin de ona göre olacağı gerçeğini kabul etmek lazım o zaman.*

Aydın: *Ne gibi?*

Necla: *Yani kendisini belli bir konuya adanmış olan birinin o konuya bakışıyla amatör bir bakış arasında fark olacağını söylüyorum.*

Aydın: *İyi de dışardan bakan birinin daha iyi göreceğini düşünmüyor musun?*

Necla: *Valla bu durumda öyle düşünmüyorum...*

Aydın: *Hangi Durumda?*

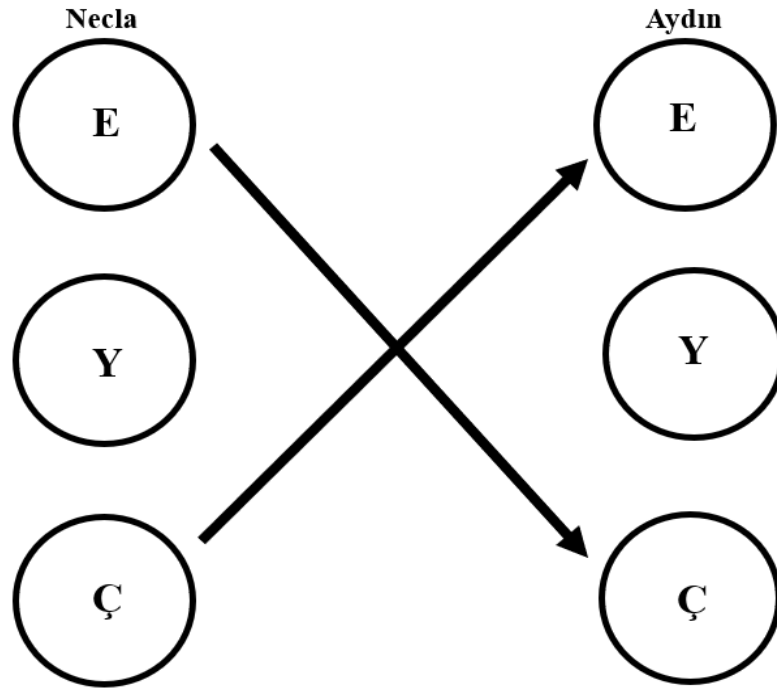
Necla: *Ben olsam bu kadar cesur davranamazdım herhalde... Çok bilmediğim konularda bir gazete köşesinde ahkam kesmek konusunda.*

Necla yukarıdaki örnekle birlikte söz konusu sahnenin neredeyse her cümlesi ile açık sosyal mesajın yanında gizli psikolojik mesaj vermektedir. Aydın'a "bilmediğin konularda yazıyorsun ve onu da beceremiyorsun" şeklinde duygusal bir mesaj vermektedir. Yukarıda ki örnekte Necla, Aydın'ın hem yetişkin hem de Çocuk ego durumu'nu hedeflemektedir. Aydın ise Necla'ya Yetişkin ego durumu'ndan cevap vermektedir.

Çapraz Transaksiyon → Ebeveyn-Ebeveyn

Necla: *En güzel yıllarını ne idiği belirsiz, senle hiç alakası olmayan çalışmalarla tüketiyorsun. Simyacı gibi hiçbir işe yaramaz ıvır zıvırla uğraşmaktan bıkmadın mı daha?... Ay seni böyle gördükçe içim sıkılıyor.*

Aydın: (Sinirle). *Ya ne diyorsun Necla Allah aşkına ya. Ters tarafından mı kalktın. Alttan aldıkça zıvanadan çıkmaya başlıyorsun hemen. Bunca yıl sonra bile uslanmayıp boşanmana hiç şaşırılmamalı. Sen bu sivri dili bırakmazsan hiçbir erkek çekmez seni.*



Şekil 2. Çapraz transaksion örneği

Yukarıdaki örnekte Necla eleştirel Ebeveyn ego durumuyla, Aydın'ın çocuk ego durumu'nu hedeflemektedir. Aydın ise Necla'ya Ebeveyn ego durumu'ndan cevap vermektedir.

Temas İletileri

Kurama göre bebeklik döneminde karşımıza çıkan uyarılma açlığı yetişkinlikte fark edilme, temasta bulunma, dokunma, sevilme, tanınma açlığına dönüşmektedir. Aydın ve Nihal' in evliliğinde birbirlerinden uzak oldukları, paylaşımlarının yetersiz olduğu, duygusal ihtiyaçların karşılanmadığı görülmektedir. Aydın'ın film boyunca Nihal ile iletişim kurma çabalarının temas iletleri almaya yönelik olduğu görülmektedir. Filmin 29.00. dakikasında Aydın kendine bir okuyucudan gelen övgü dolu mektubu hem arkadaşına okuması, hem de eşi Nihal' i çağırıp ona okuması fark edilme, onaylanma, tanınma, takdir edilme gibi duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir girişim olarak dikkat çekmektedir. Filmin 2.14. dakikasında Aydın Nihal'e "Çocukluğunu benim gibi elektriği bile olmayan bir evde geçirmiş olanlar, böyle küçük, sıcak, rahat bir odada benim kötü bir insan olduğumu yüzüme haykıran karımın, aslında bunu söyleyen sesiyle bile bana ne kadar büyük bir mutluluk ve zevk tattırdığını çok iyi anlarlar." ifadesi ile temas iletleri ihtiyacının boyutunu göstermektedir. Aydın filmin ikinci yarısından sonra birkaç kez eşi Nihal' e İstanbul'a gideceğini söylemektedir. Aydın'ın tavrına bakıldığında Nihal'in tepki vermesini beklediği görülmektedir. Aydın aslında eşinin yanından ayrılmak istememektedir. İstanbul'a gideceğini ifade ederek eşinden temas iletisi almaya çalışmaktadır. Nitekim Aydın yola çıkmasına rağmen İstanbul'a gitmemiş ve eşinin yanında olma isteğini filmin son sahnesinde belirtmiştir.

Zamanı Yapılandırma

Filmde zamanı yapılandırma örneklerine bakıldığında Nihal' in yardımlaşma grubu ile yaptığı toplantıların *Etkinlik*, Suavi' nin evinde öğretmen ve Aydın'ın yer aldığı sahnelerin ise *Zaman Geçirme* örnekleri olduğu görülmektedir.

Filmde zamanı yapılandırmanın bir diğer yolu olan psikolojik oyunlara ilişkin örnekler de yer almaktadır. Filmin 1.50. dakikasında Nihal'in yardım kampanyası için topladığı bağışlara ilişkin tuttuğu kayıtların yetersiz olduğunu fark eden Aydın görünüşte Yetişkin ego durumuyla ancak aslında Eleştirel ebeveyn ego durumu güdümünde hareket etmektedir. Nihal'in hatasını yakaladığını düşünen Aydın, Nihal'i eleştirmekte, yetersizliğini ve deneyimsizliğini vurgulamaktadır. Bu durum *Şimdi Kıstırdım Seni* oyununa örnek olarak verilebilmektedir. Necla'nın ise hem Aydın hem de Nihal'le olan konuşmalarında onların tepkisini alıncaya kadar kışkırtıcı cümleler kurması ve temas iletilerini bu yolla karşılamaya çalışması *Tekmele Beni* oyununa örnektir.

Yaşam Pozisyonları

Filmde karakterlerin davranış örüntülerine bakıldığında yaşam pozisyonlarına ilişkin örnekler görülmektedir. Ben OKEY'im Sen OKEY'sin yaşam pozisyonundaki bireyler öz güvenli, güven verici, sıcakkanlı, şefkatli, onaylayıcı, objektif, samimi, yapıcı özelliklere sahiptirler. Aydın'ın arkadaşı Suavi'nin bu yaşam pozisyonunda yer aldığı görülmektedir. Ben OKEY' im, Sen OKEY Değilsin yaşam pozisyonunda yer alan bireyler ise sürekli öğütler veren, eleştiren, tahammülsüz ve baskıcı özelliklere sahiptir. Bu anlamda bakıldığında filmde Aydın'ın bu yaşam pozisyonunda yer aldığı dair örnekler bulunmaktadır. Filmde Ben OKEY Değilim, Sen de OKEY Değilsin yaşam pozisyonu örneğini ise İsmail' de görmekteyiz. Bu yaşam pozisyonunda yer alan bireylerde isyankârlık, bakımsızlık, aşırı yeme, aşırı alkol tüketme, sorumsuzluk, umursamazlık gibi özellikler bulunmaktadır.

Senaryo Analizi

Senaryo analizi çocuğun ebeveynlerinden aldığı temas iletileri, sözlü ve sözsüz mesajlar ile şekillenmekte ve çocuğun yolunu çizmesini sağlamaktadır. Filmde 58.00. dakikada İlyas ve amcası Hamdi Hoca, İlyas'ın camı kırması konusunda özür dilemek için İsmail'den gizli bir şekilde, Aydın'ın evine geldiği görülmektedir. Hamdi Hoca İlyas'ı özür dileyip Aydın'ın elini öpmesi için zorlamaktadır. Ancak İlyas babası İsmail' in bunu onaylamayacağını bilmektedir. Bu nedenle İlyas Aydın'ın elini öpmek için isteksizce yöneldiğinde bayılmaktadır.

Kurama göre *Yazgı*, yaşamın nasıl sonlanacağını ve bu sona nasıl ulaşılacağını gösteren geniş bir planı içermektedir. Filmin 2.38. dakikasında Nihal, Hamdi Hoca'nın evine gitmektedir.

Amacı eşi Aydın'ın yardım kampanyası için verdiği yüklü miktardaki bağıışı aileye vermektir. Nihal bu davranışının, Aydın'ın ona verdiği "kendi başına bir şeyler yapabilecek güçte değilsin" iletilerine bir tepki olduğu görülmektedir. Nihal bu davranışı ile Aydın'a bağıımlı olma ve onun istediğı gibi hareket etme yazgısını değıştirmeye çalıştığı düşünölmektedir. Aynı sahnede Nihal'le Hamdi Hoca konuşurken, İsmail gelmektedir. Hamdi Hoca durumu İsmail'e açıkladıktan sonra odadan çıkmaktadır. İsmail eline aldığı paraları alarak "Bir bakalım doğru hesap yapmış mıyız? Şu kadarı babasının kırılan gururunu korumak için canını ortaya koyan küçük İlyas için olsa, şu kadarı tek başına beş cana bakabilmek için el öpmeye gitmek zorunda kalan Hamdi için olsa, şu kadarı oğlunun gözü önünde dayak yiyip kendini ve ailesini rezil eden sarhoş baba İsmail için olsa...Geriye biraz daha kalır. Ha, bu da kendinden düşkün insanlara sadaka dağıtarak vicdanını rahatlatmaya çalışan, kahraman hanım efendi Nihal Hanım için olsa, bu para tam yeter...Ama bir şeyi hesaba katmamışsınız Nihal Hanım. Karşınızdaki insan bütün bu inceliğınızı anlayamayacak olan pis bir sarhoş olduğunu." şeklinde konuşmuş ve bütün parayı yanan şömineye atmıştır. İsmail bu davranışı ve repliğı ile çeşitli olaylar neticesinde karşıdan aldığı temas iletileri ile, bu parayı almanın gurursuzluk, düşkün olma, acınacak durumda olma anlamı taşıdığını düşünmüştür. Bu davranışı ile de bu yazgıyı kabul etmediğini göstermektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma kapsamında insan davranışını ve iletişimini anlamak adına özgün bir yaklaşım sunan TA yaklaşımı çerçevesinde Kış Uykusu filmi incelenmiştir. Filmde yer alan karakterlerin genel davranış örüntüleri ve iletişim kalıplarına bakıldığında kuramın temel kavramı olan ego durumlarına ve transaksiyonlara ilişkin örnekler net bir şekilde görölmektedir. Ebeveyn ego durumu için iyi bir örnek olan Aydın karakterinin özellikle eşi Nihal'in Çocuk ego durumunu hedefleyen iletişim örüntüleri, Nihal'in ise Aydın'ın manipölasyonları doğrultusunda Uygulu Çocuk ego durumuna göre verdiği tepkiler kuramın kavramlarını somutlaştırmaktadır. Ancak kurama göre bireyler gündelik hayatta her üç ego durumunu yere ve zamana göre dengeli bir şekilde kullanmalıdır (Berne,1975). Eşler arası ilişkiye bakıldığında Nihal'in kendi bağıımsızlığını kazanma ve birey olarak var olma ihtiyacı, Aydın'ın psikolojik baskısından bunalma durumu görölmektedir. Aydın'ın Nihal'e karşı devamlı Ebeveyn ego durumundan mesajlar göndermesi Nihal için dayanılmaz hale gelmiştir. Bu durumda eşler arası ilişkinin yıprandığı görölmektedir. Kuramda yer alan Gizli transaksiyonlar için ise Necla karakterinin sahneleri oldukça net örnekler vermektedir. Necla'nın kinayeli cümleleri ile verdiği psikolojik mesajlar özellikle kardeşi Aydın'la tartışma yaşamasına sebep olmuştur.

Kuramda yer alan Temas İletileri kavramı özellikle kendisinden uzak olan eşine karşı davranışlarıyla Aydın örneğinde görölebilmektedir. Temas iletileri "varlığın onanması, tanınması" anlamına gelmekte olup, sosyal bir canlı olan insan için güdüleyici bir faktör olarak karşımıza

çıkılmaktadır (Berne, 1975). Bu ihtiyaç o kadar güçlüdür ki, kişi karşısından olumsuz bir tepki görmeyi hiçbir tepki almamaya yeğleyebilmektedir. Nitekim Aydın karakteri eşinden temas iletileri almaya yönelik girişimleri film boyunca görülmektedir. Kuram bireylerin temas iletileri ihtiyacının zamanı yapılandırma yollarıyla karşılandığını söylemektedir. Kuramda yer alan zamanı yapılandırma yollarını somutlaştırmak için gündelik hayatta örnekler bulmak mümkündür. Ancak zamanı yapılandırmanın bir yolu olan psikolojik oyunlara ilişkin örnekleri fark etmek çok kolay değildir. Bu anlamda filmde özellikle Aydın karakterinin eşinden temas iletileri alabilmek oynadığı psikolojik oyun örneği kuramı somutlaştırmak adına oldukça yararlı bulunmaktadır.

Kuramın Senaryo Analizi kavramını somutlaştırmak adına filmde yer alan örnekler incelenmiştir. Senaryo ve yazgı temas iletileri vasıtasıyla gelişen kavramlar olarak bireyin karakter gelişimde ve davranışlarında önemli bir yere sahiptir. Senaryo büyük oranda çocukluk döneminde alınan iletilerle şekillenmektedir. Ancak kuram çerçevesinde uygulanan terapi sürecinde yazgının değişmesinin mümkün olduğunu görmekteyiz (Karahana ve Sardoğan,2020). Çocuk karakter İlyas'ın babasından aldığı gururlu olmaya ilişkin temas iletileri çocuğun davranışlarında net bir şekilde görülmektedir. Nihal karakterinin bağımsız ve özerk olmaya ilişkin isteği düşünüldüğünde, çocukluk yıllarından itibaren özerkliği desteklenmediği ve belki de helikopter ebeveynlik tarzı ile sürekli korunduğu ihtimali düşünülmektedir. Helikopter ebeveynlik, çocuklarıyla aşırı ilgili olma, onların yerine planlar yapma, mükemmeliyetçi olma gibi özelliklere sahip ebeveynliği ifade eden bir kavramdır (Yılmaz ve Büyükcebeci, 2019). Nihal'in çocuklukta itibaren helikopter ebeveynlik yoluyla aldığı temas iletilerinin ise Nihal'de özerklik isteğinin ortaya çıkmasının nedeni olabilir. Bu durumda Nihal başkalarına bağımlı olma ve başkalarının kontrolünde olması yazgısına karşı Nihal'in yardım derneği yoluyla özerklik ihtiyacını karşılamaya çalıştığı görülmektedir. Nihal aynı zamanda yardım bağışını eşinden gizli bir şekilde Hamdi Hoca'ya ve ailesine vermek istemekle adeta eşine bağımlı olma yazgısına meydan okumaktadır. Aynı durumu İsmail örneğinde de görmekteyiz. İsmail gurursuzluk ve yardıma muhtaç olma yazgısına meydan okuyarak Nihal'in verdiği parayı ateşe atarak yakmaktadır. Bireylerin yazgısı büyük oranda çocukluk yıllarında belirlenmekte ve birey aldığı temas iletilerini bu yazgiya göre değerlendirmektedir. Filmde belirtilen örnekler kuramın bu varsayımını gösterir niteliktedir.

Literatürde Transaksiyonel analiz kuramına göre yapılmış film analizi örnekleri görülmektedir. Bu kapsamda yapılan çalışmaların daha çok kuramın ego durumları ve transaksiyonlara ilişkin örnekler taşıdığı görülmektedir (Çelikel,2021; Zengin,2019). Bu anlamda çalışmanın kurama ait somutlaştırması zor kavramları anlamak adına literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir. Eğitim uygulamalarında TA yaklaşımını tartışabilmek adına Kış Uykusu

filminde yer alan örneklerin kullanılabilceği düşünölmektedir. Nitel araştırma yöntemi ile yapılan bu çalışmada veriler incelenirken araştırmacıların bilgi, deneyim ve tutumlarının yorumlama kısmında belirgin olduğu göz ardı edilmemelidir. Farklı profesyonellerin filmde yer alan sahnelere ilişkin çıkarım ve yorumlarının değişiklik gösterebileceği unutulmamalıdır.

KAYNAKÇA

- Alisinanoğlu, F., & Köksal, A. (2000). Gençlerin ben durumları (ego state) ve empatik becerilerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 11-16.
- Akbağ, M., & Deniz, L. (2003). Öğretim elemanı ve öğretmen adaylarının birbirlerine yönelik algıları: Transaksiyonel analiz açısından bir değerlendirme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 3(2), 263-293. <https://doi.org/10.20488/sanattasarim.529225>
- Akkoyun, F. (2007). *Psikolojide işlemsel çözümlene yaklaşımı Transaksiyonel Analiz* (3.baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Aslan, M. (2013). Gerçekçi sinema perspektifinden Nuri Bilge Ceylan'ın Koza, Kasaba ve Mayıs Sıkıntısı filmlerinin incelenmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4 (2), 157-174.
- Aydın, E. (2015). Transaksiyonel Analiz Terapisi. E.H. Türkçapar & E. Köroğlu (Eds.), *Psikoterapi yöntemleri-kuramlar ve uygulama yönergeleri* (2.baskı, s. 215-229). HYB Yayınları.
- Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in psychotherapy: A Systematic individual and social psychiatry*. Grove Pres Inc.
- Berne, E. (1962). Classification of positions. *Transactional Analysis Bulletin*, 1(3), 23.
- Berne, E. (1964). *Games people play: The psychology of human relationships*. Grove Press.
- Berne, E. (1975). *What do you say after you say hello?* (19th ed.). Corgi.
- Ceylan, N.B. (Yönetmen). (2014). *Kış Uykusu* [Film]. NBC Film; Zeynofilm; Bredok Film Production; Memento Films.
- Corbetta, P. (2003). *Social research: Theory, methods and techniques*. SAGE Publications.
- Cornell, W.F. (2019). *At the interface of Transactional Analysis, psychoanalysis and body psychotherapy* (1st Ed.). Routledge.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling*. Brooks/Cole Publishing.
- Çelikel, B. (2021). Transaksiyonel Analiz yaklaşımı bağlamında bir film analizi: Ölü Ozanlar Derneği. *Sosyal Sağlık Dergisi*, 1 (1), 21-44 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sosyalsaglik/issue/72460/1169666>
- Dökmen, Ü. (2004). *İletişim çatışmaları ve empati* (22. Baskı). Sistem Yayıncılık.
- Düşgör, B., Erbahar, A. & Sarı, A. S. (2021). Mazoşizm, melankoli ve aşk: Masumiyet ve Kader filmleri üzerine psikanalitik bir inceleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1), 143-160. <https://doi.org/10.31682/ayna.790889>
- Forster, N. (1994). The analysis of company documentation. C. Cassell & G. Symon (Ed.), *Qualitative methods in organizational research, a practical guide* (p. 147-166). SAGE Publication.
- Geray, H. (2006). *Toplumsal araştırmalarda nicel ve nitel yöntemlere giriş iletişim alanından örneklerle*. Siyasal Kitabevi.
- Harris, T. A. (2017). *Ben Ok'im - Sen Ok'sin*. (H. Uğur, N. Sağlam & D. Akıncı, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları (1967).
- Johnsson, R. (2011). *Transactional Analysis psychotherapy: Three methods describing a transactional analysis group therapy*. [Unpublished doctoral dissertation]. Lund University.
- Karahan, F., & Sardoğan, M. (2020). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar* (6.Baskı). Nobel Kitabevi.
- Kaya, G. (2020). *Çalışanların benlik durumları ile yaratıcı davranış düzeyleri arasındaki ilişki: Gümrük çalışanları üzerine bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

- Mellacqua, Z. (2021). *Transactional Analysis of schizophrenia* (1st Ed.). Routledge.
- Prigg, B. W. (1990). *Transactional Analysis: A viable approach for discussing human autonomy in fictional texts* (Publication No. 9107809) [Doctoral dissertation, Bowling Green State University]. ProQuest Dissertations Publishing,
- Seligman, L. & Reichenberg, L. (2015). *Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies and skills* (4th Ed.). Pearson, Prentice Hall.
- Solomon, C. (2003). Transactional analysis theory: The basics. *Transactional Analysis Journal*, 33(1), 5- 22. <https://doi.org/10.1177/036215370303300103>
- Stewart, I. & Joines, V. (2022). *Günümüzde TA: Transaksiyonel Analiz'e yeni bir giriş* (F. Akkoyun. Çev.). Serbest Kitaplar.
- Strzelczyk, D. (2015). Transactional analysis as a method to test the quality of life of a family pedagogika. *Family Pedagogy*, 5(1), 27-38. <https://doi.org/10.1515/fampe-2015-0003>
- Tangolo, A. E. (2015). *Psychodynamic psychotherapy with Transactional Analysis* (A. Iozzelli & K. Jones, Trans). Karnac Books (2010).
- Widdowson, M. (2016). *Transactional Analysis for depression: A step-by-step treatment manual* (1st Ed.). Routledge.
- Yıldız, M. (2017). Yapısal Aile Terapisi'nin temel kavramlarıyla Gelin filminin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 157-176. <https://doi.org/10.26466/opus.285054>
- Yılmaz H. (2019). İyi ebeveyn, çocuğu için her zaman her şeyi yapan ebeveyn değildir: Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği (AHETÖ) geliştirme çalışması. *Journal of Early Childhood Studies*, 3(1), 3-30. <https://doi.org/10.24130/eccd-jecs.1967201931114>
- Zengin, E. (2019). Transaksiyonel Analiz Ego Durumlarının iletişime etkisi bağlamında "Ters Yüz" filminin analizi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 30-51.
- Zümbül, S. (2020). Transaksiyonel analiz terapisine kapsamlı bakış: Bir derleme çalışması. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 51-80.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Cinema contains various social and human elements. For this reason, several movies have been the subject of scientific articles and these movies have been evaluated according to various psychological theories (Düşgör et al., 2021; Yıldız, 2017). Films developed with a naturalistic approach deal with the lives of "ordinary" people in society (Aslan, 2013). Director Nuri Bilge Ceylan is a prime example of this, reflecting the thoughts, feelings, perceptions and lives of ordinary people. Especially, examples of Transactional Analysis Theory in the film Winter Sleep are notable.

Transactional Analysis (TA) theory was created by Eric Berne. The concepts of the theory are useful both for explaining human behavior and interpersonal communication. This theory is generally simple to understand because it has clear concepts.. However, some concepts of the theory are more difficult to understand. For this reason, it is thought that it would be useful to provide examples to understand the theory. In this context, this study aims to provide examples of TA in the movie Winter Sleep to clarify the theory for everyone.

Method

The study was conducted according to the qualitative research method and document analysis was used for data analysis. For the study, the scenes of the movie suitable for the Transactional Analysis approach were determined and these scenes were analyzed by two researchers. Appropriate examples in the scenes were added to the findings section with the consensus of the two researchers.

Results

The character Hamdi draws attention as someone who is constantly trying to protect his family, suggesting that the rules be followed to prevent harm, and it is seen that the character frequently uses the nurturing parental ego state. Aydın, the protagonist of the film, has a judgmental, guiding and critical attitude. However, he likes to give advice according to moral and social values. With these characteristics, Aydın's criticising parental ego state is clearly seen in the movie. After the 110th minute of the movie, Aydın says to his wife: "You don't know what gratitude is", "Stop the meetings without my knowledge...". His judgmental attitude is clearly seen in his sentences.

During the discussion with Aydın, who is an authority figure, Nihal is seen crying and resenting her husband. While Aydın was looking at the donation records, Nihal said, "Do as you wish. Take them all together. They are the only ones left in my life, you can have them too." In

these scenes, Nihal's adapted child ego state is seen. There are examples of complementary transactions throughout the movie. After the 67th minute of the movie, Nihal and Necla are seen talking.

Necla: Sometimes I can't help but wonder if breaking up was worse for both of us...

Nihal: Do you really think like that?

Necla: So. Maybe I'm just trying to figure out where I went wrong...

Nihal: Well, how many years has it been, Necla. If you still haven't found a mistake, maybe it's not your fault either. (Complementary Transaction/Adult-Adult)

In the 80th minute of the movie, examples of both non-complementary transaction and ulterior transactions are seen in the discussion scene of Necla and Aydın. Aydın and Necla, who write columns for the local newspaper, are in the study.

Necla: *Well, I don't think so in this case...*

Aydın: *In what case?*

Necla: *I guess I wouldn't have been so brave if I were you... About arguing in a newspaper column on subjects I don't know much about.* (Ulterior Transaction)

In the example above, Necla targets both the Adult and Child Ego State of Aydın. Aydın, on the other hand, answers Necla from the Adult Ego State.

Necla: *You are wasting your best years with works that are unclear, that have nothing to do with you. Aren't you tired of dealing with useless junk like an alchemist yet?... When the moon sees you like this, I get bored.*

Aydın: (angrily). *What do you say, Necla? Did you get up on the wrong side of the bed. As I pull back, you start to get out of hand immediately.* (Non-Complementary Transaction/ Parent-Parent)

Throughout the movie, Aydın's stimulus hunger is seen in his efforts to communicate with Nihal. In the 29th scene of the movie, Aydın's reading of a praising letter from a reader to his friend as well as calling his wife Nihal and reading it to her draws attention as an attempt to meet her emotional needs such as being noticed, approved, recognized and appreciated. At the 110th minute of the movie, Aydın realizes that the records he keeps regarding the donations collected by Nihal for the aid campaign are insufficient, and plays the game "now I've caught you". In the movie, it is seen that Aydın is in the "I'm OK, You're Not OK" and İsmail is in the "I'm not OK, you're not OK" life position.

The movie shows Nihal and Ismail's efforts to change their own destinies. It is thought that Nihal tried to change the destiny of "you are not strong" by giving the aid money Aydın gave to the tenant family. It is seen that İsmail tried to change his "in need of help" destiny by burning money.

Discussion & Conclusion

This study is expected to contribute to the literature in terms of assisting the understanding of concepts of the theory that are difficult to concretize. It is thought that the examples provided from the movie Winter Sleep can be used to discuss the TA approach in educational practices.

Romantik İlişkilerde Ghosting: Hayalet Sevgili

Ghosting in Romantic Relationships: Ghost Lover

Yasemin KAYGAS^[1] Gülşah CANDEMİR^[2]

Başvuru Tarihi: 1 Mart 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 20 Eylül 2023

Günümüzde her yaşta insanın akıllı telefon ya da bilgisayar üzerinden çeşitli uygulamalara erişim kolaylığına sahip olması bazı riskleri de beraberinde getirmektedir. Teknolojik araçlar romantik ilişkilerin başlamasını, sürdürülmesini, partnerle iletişimde kalınmasını kolaylaştırdığı gibi ilişkinin sonlandırılmasını da kolaylaştırmaktadır. Romantik ilişkilerin yüz yüze iletişimle değil de teknolojik araçlar aracılığıyla bitirilmesi ise her geçen gün daha sık karşılaştığımız bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmayla romantik ilişkinin tek taraflı olarak sonlandırılması anlamına gelen ghosting (hayaletleşme) kavramı açıklanmıştır. Hayaletleşme, iletişimi geri çekerek bir ilişkiyi sona erdirmeyi amaçlayan popüler bir ortadan kaybolma stratejisi olarak tanımlanmaktadır. Çok fazla bilinmeyen ancak yeni yeni popüler olmaya başlayan bir kavram olarak görünmektedir. Hayaletleşmeye maruz kalmanın bireylerin ruh sağlığını olumsuz olarak etkilediği bilinmektedir. Hayaletleşmeye maruz kalan kişi yaşananlara anlam verememekte, hayal kırıklığı, şaşkınlık ve kafa karışıklığı yaşamaktadır. Hayaletleşmenin bireyler üzerindeki olumsuz etkileri de göz önünde bulundurulduğunda bu kavramın açıklanması ve sonuçlarının ortaya konulması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bir dijital flört şiddeti olarak hayaletleşmenin anlaşılması, önleyici adımların atılması ve olumsuzlukların etkisinin en aza indirilmesi açısından önemli görülmektedir. Bu kapsamda hayaletleşmenin iyi anlaşılması açısından kuramsal çerçevesinin iyi bir şekilde ortaya konulması gerekmektedir. Bu bağlamda bu çalışmayla hayaletleşmenin ne olduğu, olumsuz etkileri ve ghosting uygulayan ve maruz kalan kişilerle yapılmış araştırma sonuçları derlenmiş, hayaletleşmeye temel bir bakış açısı oluşturmak amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *ghosting, partner şiddeti, dijital şiddet, sosyal medya*

Received Date: March 1, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: September 20, 2023

Today, the fact that people of all ages have the ease of accessing various applications via a smart phone or computer brings with it some risks. Technological tools make it easier to start and maintain romantic relationships, and to stay in touch with the partner, as well as making it easier to end the relationship. Ending romantic relationships through technological tools rather than face-to-face communication is a situation we encounter more and more frequently. In this study, the concept of ghosting, which means the unilateral termination of the romantic relationship, has been tried to be explained. Ghosting has defined as a popular disappearance strategy aimed at ending a relationship by withdrawing communication. It seems to be a concept that is not known much but is just starting to become popular. It is known that exposure to ghosting negatively affects the mental health of individuals. The person exposed to ghosting cannot make sense of what happened and experiences disappointment, surprise and confusion. Considering the negative effects of ghosting on individuals, it becomes necessary to explain this concept and reveal its results. Understanding ghosting as a digital dating violence is considered important in terms of taking preventive steps and minimizing the effects of negativities. In this context, in order to understand ghosting well, its theoretical framework should be well presented. In this context, in this study, what ghosting is, its negative effects and research results made with people who apply and are exposed to ghosting are compiled, and it is aimed to create a basic perspective on ghosting.

Keywords: *ghosting, partner violence, digital violence, social media*

Atıf
Cite

Kaygas, Y., & Candemir, G. (2023). Romantik ilişkilerde Ghosting: Ghost lover. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1049-1071.
<https://doi.org/10.47793/hp.1258703>

^[1] Dr. | Millî Eğitim Bakanlığı | Gaziantep | Türkiye | ORCID: 0000-0002-9264-2486 | ykaygas@gmail.com

^[2] Dr. | Millî Eğitim Bakanlığı | Osmaniye | Türkiye | ORCID: 0000-0003-4489-8732

GİRİŞ

Son yıllarda sosyalleşmenin büyük bir kısmı sosyal ağ ortamlarında gerçekleşmektedir. Facebook, Instagram, Twitter ve WhatsApp gibi dijital platformlar, arkadaş ve akrabalarla iletişim kurmak, bilinen ve bilinmeyen kullanıcılarla içerik paylaşmak, partner bulmak, yeni arkadaşlıklar edinmek ve mevcut ilişkileri güçlendirmek için yaygın olarak kullanılabilir. Yeni ve gelişmekte olan teknolojilerin ortaya çıkışı, nesiller arası farklılıkları ve ilişki deneyimlerindeki farklılaşmayı artırmaktadır. Beliren yetişkinler daha az yapılandırılmış ve siber dünya aracılı ilişki geliştirme modellerine sahip görünüp, üst düzey bir teknoloji kullanımına sahiptirler. Beliren yetişkinlik, bireylerin ilişkilerini ve kimliklerini göz önünde bulundurmak için artan fırsatlarla karşılaştığı, romantik ve cinsel bir keşif dönemini içermektedir. (Morgan, 2012). Bu dönemde genç yetişkinler ilişkileri başlatmak, tanımlamak, açıklığa kavuşturmak ve ilişkiyi devam ettirmek için sıklıkla çağdaş teknolojileri kullanmaktadırlar (Stanley vd., 2011).

İçinde bulunulan dönemde teknoloji partnerler arasında da vazgeçilmez hale gelmiş, romantik çiftler hızlı bir şekilde yüz yüze iletişimin ötesine geçerek günlük rutinde partnerleriyle uzak mesafeden bile iletişim halinde kalmak için teknolojiyi kullanmaya başlamışlardır. Gerçekten de telefon görüşmeleri, kısa mesajlar veya sosyal medya aracılığıyla flört ilişkilerinde mobil aracılı iletişim sıklaşmıştır. Dolayısıyla son yıllarda, ilişki kurmak ve sürdürmek için çevrimiçi platformların ve sosyal ağların kullanımının yaygınlaştığı bilinmektedir (Valkenburg ve Peter, 2011).

İlişkilerin nasıl başladığı, ilerlediği ve sona erdiği, insanların romantik ilişkilerde nasıl davrandığı sosyal yaşamda oldukça dikkat çekmektedir. Romantik ilişkiler; duygusal ve sosyal bağlanma duygusuna katkıda bulunurken, olumlu bir benlik kavramı geliştirmek için de önemlidir (Bylsma vd., 1997). Elektronik iletişim; duygusal desteği, samimiyeti, bağlılığı ve ilişki memnuniyetini artırdığı gibi (Craft ve Garcia, 2016) ilişkilere yeni potansiyel çatışma kaynakları da getirir ve daha az ilişki doyumuna da yol açmaktadır (Lapierre, 2019). İlişkilerde teknoloji kullanımının artmasıyla birlikte pek çok insan, ilişkileri başlatmak için aracılı iletişime yararlanmakta (LeFebvre, 2017) bu nedenle, ilişkiyi sürdürmeyi uygulamak yani ayrılmak için de teknolojiyi kullanmaktadır.

Teknoloji kendisini günlük etkileşimlere entegre etmeye devam ettikçe ilişkiler içindeki yeni davranışları ele almak için birçok terminoloji türetilmektedir (Manning vd., 2019). Çevrimiçi ilişkilerde kullanılan en dikkate değer terimlerden biri de "ghosting"dir (LeFebvre vd., 2019). Ghosting sosyal ağlar aracılığıyla ilişkinin çözülmesinin paradigmatik örneklerinden biridir (Williams, 2009). Romantik ilişkilerde yetersiz bir şekilde araştırılan bir "istismar" biçimini temsil etmektedir. Spesifik olarak, "biriyle tüm iletişimi keserek aniden ilişkiyi bitirmenin bir yolu"

anlamına gelmektedir (Cambridge Dictionary, 2023). Ghosting davranışlarında, mesajlaşmanın kesilmesi, cezalandırıcı sessizlik ve fiili ortadan kaybolma, yani partnerler arasındaki iletişimi kesmeye yönelik sessiz stratejilere atıfta bulunulur. Telefon aramalarına veya kısa mesajlara yanıt vermemek veya sosyal ağ platformlarında partneri engelleyerek ortadan kaybolmak gibi bir veya daha fazla yolla gerçekleştirilebilmektedir. Aracılı iletişim yoluyla insanlar, diğer kişiyi silerek veya engelleyerek ya da sadece tepkisiz kalarak başkalarını kolayca reddedebilir. Teknoloji bireylere, ghosting gibi çözüme stratejilerini kullanarak, istenmeyen ilişkileri sona erdirmeye fırsatı vermektedir. (LeFebvre vd., 2019). Teknolojik iletişimin sağladığı bu hayaletleşme kolaylığı, ghosting davranışını daha belirgin hale getirmektedir (LeFebvre, 2017). Bu bağlamda birçok ilişkinin mobil uygulamalar aracılığıyla başladığı bir dönemde, ghosting giderek daha fazla insanın karşılaşacağı bir olgu olduğu söylenebilir.

Sosyal ağ siteleri aynı zamanda sosyal kopuklukları da beslemekte; yüz yüze iletişimde birini görmezden gelmek gibi kaba olarak kabul edilebilecek davranışlar, teknoloji aracılığıyla daha da kolay hale gelebilmektedir. Bu nedenle teknoloji, partnerlere erişimi kolaylaştırırken, aynı zamanda kolayca geri çekilmeyi de sağlamakta dolayısıyla kolayca bitirilen ilişkiler ortaya çıkabilmektedir Meenagh (2015), gençlerin ilişkileri erken aşamalarda bitirmek için dijital teknolojileri kullanmaya eğilimli olduğunu bulmuştur. Partnere artık onunla ilgilenmediğinizi söylemek veya sosyal ağların etkileşimlerini ortadan kaybolana kadar azaltmak, yüz yüze ayrılma stratejisinden daha kolay ve güvenli olabilmektedir. Dolayısıyla, romantik ilişkilerde çevrimiçi platformların ve sosyal ağların kullanımının giderek yaygınlaştığı, tacizde bulunmak, bir partneri kontrol etmek ve istismar etmek, ayrılmak için bir araç olarak kullanılabilir.

Birçok çalışma (Freedman vd., 2019; LeFebvre vd., 2019), ilişkilerin başlatılması, geliştirilmesi ve sürdürülmesinin teknolojiden nasıl etkilendiğine odaklanmıştır. Bununla birlikte, çok az araştırma özellikle de Türkiye’de (Kıvanç, 2022), bir zamanlar partnerler arasında var olan, teknolojinin de aracılık ettiği bağlantıların yok olması veya bu bağlantılara erişimin engellenmesi yoluyla ilişkilerin tek taraflı olarak nasıl çözülebileceğini araştırmıştır. Bu derleme çalışmasının amacı da son zamanlarda popüler basında ve medyada oldukça ilgi gören ghosting kavramını romantik ilişki çerçevesinde incelemek ve değerlendirmektir. Bu derleme çalışmasıyla ghosting kavramı açıklanmaya çalışılmış ve ilişkili kavramlarla birlikte incelenmiştir. Aynı zamanda bu derleme çalışması ghosting ile ilgili yapılacak sonraki çalışmalara da kavramsal bir arka plan sağlamaktadır.

Ghosting

Ghosting, teknoloji aracılı bir kanal aracılığıyla iletişimi geri çekerek bir ilişkiyi sona erdirmeyi yani ilişkinin çözülmesini amaçlayan popüler bir ortadan kaybolma stratejisi olarak çok fazla bilinmeyen ancak yeni yeni popüler olmaya başlayan bir gerçeklik olarak ortaya çıkmıştır

(LeFebvre vd., 2019). Terim, popüler basının bir Hollywood ünlüsünün ayrılma stratejisini tanımlamak için kullandığı 2015 yılında popüler olmuştur (Davis, 2015; Edwards, 2015). Son zamanlarda ise ghosting kavramı daha fazla akademik ilgi görmekte ve genellikle bir veya daha fazla teknolojik ortam aracılığıyla ortaya çıkan, bir partnerle tek taraflı olarak teması kesmek ve onların ulaşma girişimlerini görmezden gelmek olarak tanımlanmaktadır (Freedman vd., 2019; LeFebvre vd., 2019). Yeni bir kavram olarak farklı araştırmacılar (Freedman vd., 2019; Koessler vd., 2019; LeFebvre, Allen vd., 2019; LeFebvre, Rasner vd., 2019; LeFebvre ve Fan, 2020; Navarro vd., 2020; Pancani vd., 2021; Thomas ve Dubar, 2021; Timmermans vd., 2020) tarafından açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Cambridge Sözlüğü'ne göre, ghosting "*biriyle tüm iletişimi keserek aniden bir ilişkiyi bitirmenin bir yolu*" anlamına gelmektedir. Ghosting, "*ghost*" isminin fiile dönüşmesinden kaynaklanan argo bir terim olup (Riotta, 2016) yaygın ve dolaylı bir ilişki sonlandırma biçimidir (Banks vd., 1987). Taraflardan biri ilişkiden habersizce çekilip aniden yok olduğundan hayalet durumuna geçmektedir. Ghost teriminin türkçe karşılığının hayalet olduğu da düşünüldüğünde ghosting hayaletleşme olarak kavramsallaştırılabilir. Bu çalışmada ghosting'in türkçe karşılığı olarak hayaletleşme terimi kullanılmıştır.

Hayaletleşme, bir veya birden fazla teknolojik araçla gerçekleşmektedir. Telefon aramalarına veya kısa mesajlara yanıt vermemek, partneri takip etmeyi bırakmak veya sosyal ağ platformlarında partneri engellemek gibi (Navarro vd., 2020) daha çok sosyal medya üzerinden kişinin diğer kişiyi arkadaşlıktan çıkardığı ve ilişkisini kestiği/bitirdiği bir ayrılık şeklidir (De Wiele ve Campbell, 2019; LeFebvre, 2017; LeFebvre vd., 2019; Manning vd., 2019). Başka bir deyişle, hayaletleşme yalnızca teknolojik bir bağlamda başlayan bir ilişki çözülmesi olarak kabul edilmektedir (LeFebvre, 2017). Çoğu çalışma, romantik ilişkilerin çözülmesine ilişkin literatüre atıfta bulunarak, hayaletleşmeyi bir ayrılık stratejisi (Koessler, 2018; Koessler vd., 2019; LeFebvre, Allen vd., 2019; Manning vd., 2019; Navarro vd., 2020) veya flört uygulamalarında reddedilme (De Wiele ve Campbell, 2019) olarak çerçevlendirmektedir.

Hayaletleşme uygulayan kişiler hayaletleşme sürecini genellikle teknolojik bir ortamda iletişim kurdukları platformda, yavaş ve geç yanıt vermeye başlayarak, yavaşça geri çekilerek ya da aniden engelleyerek ya da tamamen yok sayarak ve aynı anda şahsen görmezden gelerek hayaletleşme sürecinin ortaya çıktığını bildirmektedirler (Yap vd., 2021). Ayrıca karşı tarafın mesajına yanıt vermediklerini, hayaletleşme uyguladıkları kişileri yok sayılan mesajlar bölümüne eklediklerini veya mesajlarını sessize aldıklarını belirtmektedirler (Yap vd., 2021). Hayaletleşmeyi uygulayan partnerler açısından bakıldığında yürütülen bir çalışmada (Yap vd., 2021) bazı bireylerin de yüzleşmeyi gerektirmeden ilişkiyi bitirmenin en doğrudan ama aynı zamanda dolaylı yolunun bu olduğuna inandıkları için hayaletleşmeye başvurduğu ve sonrasında omuzlarından bir yük kalkmış gibi hissettikleri belirtilmiştir. Hayaletleşme üzerine yürütülen

ampirik araştırmaların çoğu romantik partnerler bağlamında gerçekleşirken, çok azı romantik olmayan ilişkilerde hayaletleşmeyi araştırmıştır. LeFebvre (2017) tarafından yapılan araştırmada, hayaletleşme, romantik ilişkilerin ötesinde de ortaya çıktığı belirlenmiş olmasına rağmen platonik veya romantik olmayan ilişkiler bağlamında henüz tam olarak araştırılmamıştır.

Romantik İlişkilerde Ghosting : Hayaletleşme

Sosyal ağların ilişkiler üzerinde birçok etkileri mevcuttur. İlişkilerin dijital ortamlara taşınması ve dijital teknolojilerin artan kullanımı, ilişkilerde daha az derinlik, daha az yaşam doyumu ve artan yalnızlık ile ilişkili bulunmuştur (Cook, 2020; Song vd., 2014; Stepanikova vd., 2010). Elektronik medya ve dijital platformlar birçok faydasına rağmen, ilişkilerde taciz ve flört istismarına da yol açabilmektedir (Baker ve Carreno, 2016). Hayaletleşme de flört istismarı olarak *“bir partnerle tek taraflı olarak teması kesmek ve onun erişim girişimlerini görmezden gelmek”* olarak tanımlanmıştır (Timmermans vd., 2020).

Romantik ilişkiler kuran bireylerin çoğu ilişkisel özölme yaşamaktadır (Sprecher vd., 2014). Romantik bir partnerin kaybı, travmatik ve üzücü bir deneyim olarak açıklanmaktadır. İlişkinin sona ermesi veya ayrılıklar duygusal olarak acı verici olmakta ve sıklıkla hayatın en üzücü psikolojik olaylarından biri olarak belirtilmektedir (Kendler vd., 2003, Sprecher, 1994; Tashiro ve Frazier, 2003). Aynı zamanda sıklıkla depresyona, suçluluk duygularına, kaygıya ve hatta hareketsizliğe de neden olabilmektedir (Boss, 2016). İlişkinin sona ermesi ya da bağlantıyı kesen kişinin aniden ortadan kaybolması, bir eşin ölümünün ardından yaşanan yas sürecine benzemektedir (Sbarra ve Emery, 2005).

Farklı ilişki türleri farklı ilgi düzeyine sahiptir ve bir ilişkinin öneminin değerlendirilmesi kesinlikle kişisel olsa da (Blumer, 1969), toplumda romantik ilişkilere ayrı bir değer verilmektedir (Brake, 2012; Reynolds ve Wetherell, 2003). Romantik ilişkilerin münhasırlığı kişinin özel olma duygusunu güçlendirmekte (Koerner, 2019), bu da romantik bağlamda hayaletleşmeye maruz kalmanın benlik saygısını diğer bağlamlara göre neden daha fazla etkilediğini açıklamaktadır. Bu nedenle, hayaletleşmeye maruz kalma, diğer ilişkisel süreçlerle kıyaslandığında daha dikkat çekici ve acı verici olabilmekte ve bu nedenle daha büyük tehdit oluşturmaktadır (Reynolds ve Wetherell, 2003).

Hayaletleşme, şu ana kadar diğer ilişki bitirme stratejilerinden farklıdır (Freedman vd., 2019). Literatürde bulunan mevcut ayrılma stratejilerine benzer olmasına rağmen, araştırmacıların ortaya çıkışını medya teknolojilerine bağladıkları göz önüne alındığında, genellikle yeni bir ayrılma stratejisi olarak tanımlanmaktadır (Timmermans vd., 2020). Romantik bir ilişkinin sona ermesi tek başına sıkıntıya neden olabilirken, ne tür bir ayrılma stratejisi

kullanıldığına ve bir bütün olarak ayrılık sürecinin nasıl geçtiğine bağlı olarak sıkıntının miktarı değişebilmektedir.

Bir ilişkinin bitirilmesi iki taraflı veya tek taraflı olarak gerçekleşmektedir. İkili ayrılıklar, her iki partnerin de ilişkinin sona erme sorumluluğunu paylaştığını gösterir, oysa tek taraflı ayrılıklarda, bir partner çözülmeyi başlatır. Doering (2010) ikili ayrılıkların nadir olduğunu tek taraflı ayrılıkların ise daha sık görüldüğünü ifade etmektedir. Bu nedenle ayrılık sonrası süreçte farklı durumlar ortaya çıkabilmektedir. Hayaletleşme sürecinde ayrılık bir anda gerçekleştiğinden hayaletleşmeye maruz kalan eş, olan bitene anlam verememektedir. Bu nedenle partnerin iletişim kurmamasının ne anlama geldiğini anlamakta dolayısıyla süreci yönetmekte zorlanmaktadır (Freedman vd., 2019). Bu nedenlerle hayaletleşmeye maruz kalan kişinin ilişkiyi bitirmesi de uzun sürebilmektedir (LeFebvre, Allen vd., 2019). Genel olarak, duyguların açık ve dürüst olarak ifade edildiği ve ayrılık niyetini içeren doğrudan konuşmalar genellikle yakınlığın, partner benzerliğinin ve sosyal ağ örtüşmesinin yüksek olduğu ilişkilerde meydana gelmektedir (Banks vd., 1987; Baxter, 1982). Buna karşılık, iletişimden çok kaçınmayı içeren dolaylı stratejiler, samimiyet düşük olduğunda daha sık kullanılmaktadır (Banks vd., 1987; Baxter, 1982).

Uzun süreli ilişkiler, hayaletleşmeyi son derece karmaşık hale getirebilecek, bir dereceye kadar ilişkinin yerleşikliği ve duygusal bağlantılar örneğin birlikte yaşama, aile bağlantıları, çocuklar, ortak mali durum gibi değişkenlerle ifade edilmektedir. Geçmiş araştırmalar yakınlık ve bağlılık yüksek olduğunda daha "şefkatli" çözüme stratejilerinin kullanıldığını göstermiştir (Banks vd., 1987; Cody, 1982). Buna karşılık, kısa vadeli ilişkiler, hayaletleşme yoluyla kendini açığa çıkarmayı kolaylaştıran ve dolayısıyla daha kabul edilebilir hale getiren, önemli ölçüde yerleşiklik ve duygusal bağlantıdan yoksundur (Freedman vd., 2019; Koessler vd., 2019; Manning vd., 2019). Koessler ve arkadaşları (2019), hayaletleşme yoluyla sona eren ilişkilerin daha kısa vadeli olduğunu ve doğrudan konuşma ile sonlandırılanlara göre daha az bağlılıkla karakterize edildiğini keşfetmişlerdir. Navarro ve arkadaşları da (2020) hayaletleşme davranışlarının çevrimiçi arkadaşlık sitelerini/uygulamalarını kullanma, çevrimiçi flört uygulamalarında/sitelerinde harcanan süre, çevrimiçi gözetim ve diğer kısa süreli ilişkilerle bağlantılı olduğunu belirtmektedir.

Baxter (1982), kaçınma taktiklerinin yakın bir ilişkiden ziyade bir arkadaşlıktan kopmak için kullanılmasının daha olası olduğunu bulmuştur. Kendini geriye çekme yöntemi kademeli veya aniden olabilir ve karşıdaki kişiyle kurulan ilişkinin uzunluğuyla yakından ilişkili bulunmuştur (Yap vd., 2021). Arkadaşlık ne kadar uzun olursa, hayaletleşme uygulayıcıları daha fazla tereddüt, pişmanlık ve suçluluk hissetmişlerdir. Bu bulgular, bağlılık ve ilişki süresi arttıkça, hayaletleşmenin bir ayrılma stratejisi olarak kullanılmasının giderek daha zor ve daha az olası olabileceğini düşündürmektedir.

Hayaletleşme ve Cinsiyet

Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde bazı araştırmalar, erkeklerle karşılaştırıldığında kadınların daha büyük bir oranının siber kötüye kullanım kurbanı olduğunu gösterirken (Reed vd., 2017; Zweig vd., 2013), bazı araştırmalar da erkeklerin kadınlardan daha fazla mağdur olduğunu bildirmiştir (Bennett vd., 2011; García-Sánchez vd., 2017). Erkekler ve kadınlar siber kötüye kullanımı farklı şekilde uygulayabilmektedirler. Erkekler daha doğrudan saldırganlık eylemleri gerçekleştirme eğilimindeyken (Perry ve Pauletti, 2011), kadınlar ise çevrimiçi davranışları izlemek gibi daha dolaylı davranışlar sergilemektedirler (Taylor ve Xia, 2018). Kadınlar, mesajları aniden kesmek ve eşi sessizce cezalandırmak gibi hayaletleşme stratejileri kullanmaya erkeklerden daha yatkındır (Biolcati vd., 2022). Öte yandan hayaletleşme ile ilgili olarak, önceki bir çalışmada (Navarro vd., 2020), katılımcılar arasında cinsiyete veya mevcut duygusal duruma (bekar veya bir partnere sahip olma) göre anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Buna göre, kadın ve erkek bir ilişkiyi ortadan kaybolarak bitirme konusunda farklılık göstermemektedir.

Hayaletleşme ve Başa Çıkma Stratejileri

Baş çıkma stratejileri açısından, büyüme inançları daha güçlü olan bireyler, büyüme inançları zayıf olan bireylere göre ilişki sürdürme başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanma eğilimindeyken, kader inançları daha güçlü olan bireylerin, kader inançları zayıf olan bireylere göre uzaklaşmayı başa çıkma mekanizması olarak kullanma olasılıkları daha yüksektir (Knee, 1998). Dolayısıyla daha güçlü kader inançlarına sahip katılımcılar, hayaletleşmeyi bir ilişkiyi sonlandırmanın daha kabul edilebilir bir yolu olarak görmüşlerdir. Daha güçlü kader inançları, romantik bir partnere hayaletleşme uygulamakla olumlu bir şekilde ilişkili bulunmuş, ancak arkadaşlıklardaki gosting davranışıyla ilişkili bulunmamıştır. Yine Freedman ve arkadaşları (2018), örtük ilişki teorileri ile hayaletleşme davranışları, niyetleri ve algıları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Daha fazla kader inancına yani ilişkilerin istikrarlı ve değişmez olduğuna ve insanların uyumlu olup olmadığına dair inanç (Knee, 1998) sahip bireylerin hayaletleşme olasılıklarının daha yüksek olduğunu, gelecekte gosting kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. İlişkiler dinamiktir ve zaman içinde gelişme ve iyileşme yeteneğine sahiptir anlayışına yani daha yüksek büyüme inançlarına sahip bireyler (Knee, 1998), gelecekte hayaletleşme olasılıklarının daha düşük olduğunu bildirmişlerdir. Dahası, daha yaygın büyüme inançları, kişiler arası çatışma yaşayan çiftler için bir tampon görevi görmektedir (Knee vd., 2004).

Hayaletleşme ve Nevrotizm

Nevrotikliği yüksek olan bireyler ilişkilerinde daha düşmanca, endişeli, depresif, dürtüsel ve ayrıca mantıksız davranışlara daha yatkın olabilmektedirler. Uyumluluk düzeyi düşük olan

bireyler, düşmanca ve asabi olma, başkalarına güvenmeme, sevmedikleri kişileri dışlayacak şekilde davranma, saldırma veya cezalandırma ihtiyacı hissetme ve başkalarına karşı duygusal ifade ve bağlılıktan yoksun olma (Hines ve Suudino, 2008), psikolojik sıkıntı ve olumsuz duygulanımı daha yoğun yaşama eğilimindedirler. Nevrotik insanlar, ruh halinde düzensizlik ve başkalarına karşı dengesiz duygularla dürtüsel davranabilirler. Önceki araştırmalar, "gerçek hayatta" nevroitik erkeklerin yakın partner şiddetinin failleri olduğunu (Hellmuth ve McNulty, 2008) ve duygusal olarak dengesiz kadınların romantik ilişkilerinde psikolojik saldırganlık uyguladıklarını göstermiştir (Rampersad, 2008). Ayrıca Carton ve Egan (2017), düşük uyumluluğun hem psikolojik hem de fiziksel/cinsel istismarın işlenmesi ile yordayıcı bir ilişkisi olduğunu bildirmişlerdir.

Hayaletleşme ve Karanlık Üçlü

Hayaletleşme davranışlarıyla ilişkisi incelenen bir diğer değişken Karanlık Üçlü kişilik özellikleridir. Araştırmacılar için dikkat çekici olan Karanlık Üçlü kişilik özellikleri Narsisizm (örneğin, yetki, üstünlük), Makyavelizm (örneğin, kinizm, manipülatiflik) ve psikopatiden (yani, duygusuz sosyal tutumlar, kişilerarası düşmanlık) oluşmaktadır. Bağlanma stilleri ve kişiliğin karanlık üçlüsü (Makyavelizm, psikopati ve narsisizm) ile ilgili bireysel farklılıklar, farklı hayaletleşme deneyimleriyle ilişkilendirilmiştir (Koessler, 2018).

Hayaletleşme, Karanlık Üçlü özellikleriyle karakterize edilen kişiler için ilişkileri sonlandırmanın özellikle çekici bir yolu olabilir, çünkü onlar bu tür bir ayrılma tarzını bastırabilecek empatiden yoksun olma eğilimindedirler ve günlük ilişkiler için motive olurlar. Pasif agresif olduklarından, ilişkinin sonlandırılmasının istenmeyen veya cezalandırıcı yönlerinden, zor konuşmalardan kaçınır, bencil ve anlayışsız bir niyetle yapıldığından duygusuzdurlar. Karanlık Üçlü özellikleriyle karakterize edilenler, düşük düzeyde empatiye sahip olup (Turner vd., 2019) ödül arama davranışlarını tercih ederler (Jonason ve Jackson, 2016). Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlayabilen bireylerin, basitçe ortadan kaybolmak, olanları yönetmek ve anlamak için eşlerini yalnız bırakmak yerine ilişkinin çözülmesine daha doğrudan ve empatik bir şekilde yaklaşabilmeleri muhtemeldir. Bu nedenle, daha fazla empati hayaletleşmeyi başlatma olasılığını azaltabilir.

Makyavelizm ile karakterize edilenler, oyun oynamayı seven bir tarza sahiptir (Jonason ve Kavanagh, 2010) ve bir partner olarak çekiciliklerini artırmak için elde edilmesi zor olanı oynarlar (Jonason ve Li, 2013). Narsisizm ve psikopati ile karakterize edilenler; tecavüzü kolaylaştırıcı tutumlara sahip olabilir, cinsel zorlamada bulunabilir (Lyons vd., 2020; Prusik vd., 2021) ve saldırgan ilişki kurabilirler (Carton ve Egan, 2017). Makyavelist olanların aleni ikiyüzlülüğü, açık ve dürüst ayrılmalar onların dünyaya ve ilişkilere karşı aldatıcı, pragmatik yaklaşımlarıyla çelişebileceği göz önüne alındığında, hayaletleşmeyi teşvik edebilmektedir.

Daha yüksek bir güç duygusuna sahip bireylerin, güç statüleri göz önüne alındığında bunu meşru olarak kabul edebildiklerinden; kendilik algısı daha yüksek olan bireyler, başkalarının ilişkisel ve duygusal ihtiyaçları hakkında daha az endişe duyabildiklerinden hayaletleşmeyi başlatma ve kullanma olasılığı daha yüksektir (Navarro vd., 2020). Hayaletleşme, duygusal olarak soğuk, hatta taciz edici olmayan, ilişkileri sonlandırmanın bir yolu olarak belirtilir, bu nedenle, psikopatisi yüksek olanlar gibi, ruhsal duygusuzlukla karakterize edilenler, hayaletleşmeyle meşgul olabilir (Jonason vd., 2021) Spesifik olarak, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler daha çok hayaletleşme kurbanı olurken, makyavelist ve psikopatolojik bireylerin başkalarına hayaletleşme uygulama olasılığı daha yüksek bulunmuştur (Koessler, 2018). Ayrıca, Makyavelizm ve psikopatinin, başkalarına hayaletleşme uygulamakla pozitif olarak ilişkili olduğu, Makyavelizm ve narsisizmin ise başkaları tarafından goshtinge uğramakla pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Koessler vd., 2019).

Hayaletleşme ve Bağlanma

Doğrudan sona eren ayrılıkların hayaletleşmeyle sona erenlere kıyasla daha fazla bağlılıkla karakterize edildiği belirlenmiştir (Koessler vd., 2019). Gerçek duygu ifadeleri ve çözülmenin dürüst, net açıklamalarını içeren doğrudan ayrılıkların, yakınlığın yüksek olduğu ilişkilerde daha sık meydana geldiği, oysa daha fazla kaçınmayı içeren stratejilerin yakınlığın düşük olduğu durumlarda daha sık kullanıldığı bulunmuştur (Banks vd., 1987; Baxter, 1982; Cody, 1982). Collins ve Gillath (2012) ise kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerin hayaletleşme gibi dolaylı sonlandırma stratejilerini kullanma olasılıkları daha yüksektir. Bu, partnerlerin birbirleriyle yakın ve samimi bir bağ geliştirdikleri ilişkilerde, yerleşik şefkat ve saygı duyguları nedeniyle doğrudan konuşmaların tercih edilen ayrılma stratejisi olabileceğini düşündürülebilir.

Kaygılı bağlanan ve reddedilmeye duyarlı bireylerin çevrimiçi flört platformlarını kullanma olasılıkları da daha yüksektir (Chin vd., 2019; Correa vd., 2010). Romero-Canyas ve arkadaşları (2010), reddedilmeye duyarlı kişilerin reddedildiklerinde genellikle düşmanca ve saldırgan davranışlar sergilediklerini bulmuşlardır. Bu tür bulgular, reddedilme duyarlılığı ve kaygıyla bağlanan bireylerin başkalarında hayaletleşme davranışına yol açma olasılığının daha yüksek olabileceğini açıklayabilir.

Hayaletleşme'nin Sonuçları

Olumsuz bir deneyim olarak hayaletleşme kurbanı olmanın çeşitli ruh sağlığı değişkenleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Navarro vd., 2020). Hayaletleşme kurbanı olmanın üzüntü, incinme, öfke ve hayal kırıklığı gibi ruh sağlığıyla ilgili olumsuz duygularla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Astleitner vd., 2023; Timmermans vd., 2020).

Tematik içerik analizi kullanılarak, hayaletleşme kurbanlarının ilişkinin çözülmesini detaylandığı üç aşama belirlenmiştir (Pancani vd., 2021). İlk aşama şaşkınlık ve kafa karışıklığı, ikinci aşama suçluluk, öfke ve üzüntü son aşama ise kabullenme, ayrılma ve yeni ilişkilere yatırım şeklindedir. Hayaletleşmeye maruz kalanlar var olmayan iletişim nedeniyle belirsizlik yaşayabilirler. Hayaletleşmeye maruz kalan partnerler hem iletişim eksikliği ve bu iletişim eksikliğine neyin sebep olduğu hem de ilişki kaybı hakkında bilgi aramak için, "Ne oldu?", "Buna ne sebep oldu?", "Buna neden olacak ben ne yaptım?", "Benim sorunum ne?" "Benim neyim var?" ve "Durumu neden okuyamadım?" sorularını sorabilirler. Ayrılıklar cevapsız sorular ve incinme, ıstırap veya acı gibi olumsuz duygular bırakabilir çünkü hayaletleşme başkalarına yönelik, dolaylı, şefkatli olmayan aracılı kanallar kullanır (LeFebvre, 2017; LeFebvre, Ramirez, vd., 2019).

Belirsizliği ortadan kaldırdıktan ve bağlantıyı kesen kişinin kasıtlı olarak onları görmezden geldiğini fark ettikten sonra, katılımcılar rahatlamış hissetmemişlerdir. Bunun yerine, kendilerini değersiz, suçlu, görünmez ve güçsüz hissettiklerini ifade ederek, ghostingin ait olma, kontrol, özgüven ve anlamlı varoluş gibi temel ihtiyaçları tehdit edebileceğini ileri sürmüşlerdir (Campaioli vd., 2022). Hayaletleşme deneyimleri ve ait olma ihtiyacı, kurbanları sosyal statülerini geri kazanmaya iter (Pancani vd., 2021).

İlişkisel çözülmenin yol açtığı etkiler, ilişkiye duygusal yatırım ve alternatif ilişki fırsatları gibi birçok faktörden etkilenir (Rhoades vd., 2011; Smart Richman ve Leary, 2009). Bir ilişkiye daha fazla zaman ve duygusal kaynak ayıranların, özellikle de ayrılmayı beklemiyorlarsa, daha fazla duygusal sıkıntı çekmeleri muhtemeldir. Nitekim birçok rapora göre, geçmiş bir ilişkiye yapılan yüksek yatırım ve uzun vadeli ilişkiler, ayrılma stratejisinden bağımsız olarak, ayrılığa karşı daha yoğun tepkilerle ve daha fazla sıkıntı ile sonuçlanmıştır (Rhoades vd., 2011). Ayrıca, ayrılığın nasıl gerçekleştiği, kimin bırakıldığı psikolojik sonuçların belirlenmesinde çok önemli bir rol oynayabilir. Ayrılığın nasıl meydana geldiğinden daha çok, ayrılık üzerinde kontrolü olmayan, reddedilen partner olmak, çok daha büyük sıkıntı deneyimlerine katkıda bulunabilir.

Hayaletleşme olumsuz duygular uyandırdığı düşünülen teorik reddedilme ve dışlanma modelleriyle de uyumludur (Smart Richman ve Leary, 2009; Williams, 2009). Dışlanma ise; ait olma, kendine saygı, kontrol ve anlamlı varoluş gibi temel ihtiyaçları tehdit eder ve sonuç olarak yalnızlığı, depresif ruh halini, hayal kırıklığını, kaygıyı ve çaresizliği artırabilir (Williams, 2009). Bağlantıyı kesen partnerin kasıtlı olarak onları görmezden geldiği netleştikten sonra, hayaletleşmeye uğrayanlar rahatlamış hissetmemişler; bunun yerine, kendilerini değersiz, suçlu, görünmez ve güçsüz hissettiklerini ifade etmişlerdir (Campaioli vd., 2022). Dolayısıyla hayaletleşme ait olma, kontrol, özgüven ve anlamlı varoluş gibi temel ihtiyaçları tehdit edebilmektedir İnternet üzerinden göz ardı edilmek (siberostakizm) psikolojik sıkıntı, duygusal düzensizlik, yalnızlık, üzüntü ve kaygı ile ilişkili bulunmuştur (Davidson vd., 2019; Waldeck vd.,

2017). Ancak, göz ardı edilenlere göre hayaletleşmeye uğrayanların dışlanmışlık duygularının daha güçlü olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırmalar, mağdurların tamamen görmezden gelinmektense genellikle olumsuz ilgiyi, bu aşağılanmak ve hatta fiziksel şiddetin hedefi olmak bile olabilir daha fazla tercih ettiğini göstermektedir (Zadro, 2004; Zadro vd., 2005). Her ayrılma stratejisinin aynı şekilde acıtmadığı ve reddedilmeye kıyasla hayaletleşmenin genellikle temel ihtiyaçlara yönelik daha yüksek tehdit ve dışlanma duyguları gibi daha kötü sonuçlara yol açtığı görülmektedir (Pancani vd., 2022). Dışlanma için neden bulamamak, dışlayıcı olayı belirli bir nedene atfetmekten daha büyük acı vermektedir. İlişkiyi kesen kişinin davranışının altında yatan sebepleri belirlemek; ilişkinin çözülmesinde çok önemlidir, çünkü bireylerin olayı yorumlamasına ve ondan kurtulmasına yardımcı olmaktadır (Blackburn vd., 2014). Hayaletleşmeyi karakterize eden iletişim eksikliği, bu süreci son derece karmaşık hale getirerek mağdurlarda kafa karışıklığı ve belirsizlik yaratır ve onların ayrılığın üstesinden gelmelerini zorlaştırmaktadır (LeFebvre, 2017). Dolayısıyla hayaletleşmeye uğrayanlar, reddedilenlerden daha fazla dışlanmış hissedebilirler ve hayaletleşmenin daha tehdit edici bir dışlayıcı deneyimi temsil ettiği söylenebilir.

Hayaletleşme, ait olma ihtiyacını engelleyen sosyal dışlanma örneğini temsil ettiğinden, bu ayrılma stratejisinin özellikle öfke ve üzüntü olmak üzere olumsuz duyguları ortaya çıkarması da (Chow vd., 2008) şaşırtıcı değildir. İlişkinin sona ermesi, özellikle genç yetişkinler için alışılmadık bir durum olmasa da (Sprecher ve Fehr, 1998), süreç yine de sıklıkla üzüntü, endişe ve öfkeyi içeren duygusal tepkilere neden olur, iştahsızlık ve uyku sorunu gibi fiziksel tepkilere neden olabilir (Morris ve Reiber, 2011). Aslında, dolaylı ayrılık stratejileri (örneğin, kaçınma/geri çekilme, aracılıklı) en az merhametli stratejiler olarak tanımlanmış (Sprecher vd., 2010) ve ayrılığın ardından daha fazla sıkıntı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Collins ve Gillath, 2012). Bazı çalışmalarda (Cooper vd., 2010; Fisher vd., 2010) uzun süreli ilişkilerde romantik reddin ağrı ağrı hareketlere geçirdiği görülmüştür. Sosyal reddetme üzerine yapılan bir araştırma da (Van der Molen vd., 2017), özellikle reddedilme beklenmedik olduğunda, ağrı ağrı ile örtüşen beyin bölgelerinde aktivasyon ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Ayrıca hayaletleşme bir sosyal reddetme biçimi olduğundan, hem başlatanlar hem de başlatamayanlar için belirsizliğe ve acıya neden olabilir. (Kendler vd., 2003). Belirsiz kayıp iki tür yokluk yaratır: (a) psikolojik varlığı olan fiziksel yokluk (b) fiziksel varlığı olan psikolojik yokluk (Boss, 2007). Benzer şekilde, hayaletleşme, dijital bir teknolojik varlığı sürdürürken fiziksel ve psikolojik yokluğu mümkün kılan bir paradoks içinde işler (LeFebvre, 2017). Amaç, bilgi eksikliğine ve süregelen belirsizliğe rağmen anlam bulmaktır (Boss, 2007). Oysa kişilerarası ilişkilerdeki belirsizlik, kişilerarası bir karşılaşmanın nasıl ilerleyeceğine dair bir güven eksikliği oluşturur (Berger ve Bradac, 1982).

Kaybın, ilişkisel bir kopuş tarafından yaratılan belirsizlikle karmaşıklaştığına dikkat etmek önemlidir. Böyle bir durumda yas süreci donabilir veya durabilir (Boss, 1999). Hayaletleşmeye uğrayan partnerler, kişilerarası iletişimlerinin ve ardından gelen ilişkilerinin sona erip bitmediği konusunda kafa karışıklığı yaşayabilir. Yüzleşmenin olmaması, kurbanların ayrılıktan kısmen sorumlu ve suçlu oldukları konusunda endişelenmelerine yol açmıştır. Aynı zamanda hayalet partner olmaktan suçlu hissetmek, durumu düzeltme umudunu besleyerek ve ilişkiyi onarma girişimlerinin olasılığını artırarak ayrılığın kabulünü engelleyebilmektedir (DeWall ve Richman, 2011). Bunun yanı sıra romantik ilişkiler dışında, yapılan bir çalışmada bazı katılımcılar arkadaşlığa yapılan yatırım ve bağlılık nedeniyle arkadaşlık hayaletleşmesinin muhtemelen romantik hayaletleşmeden daha incitici olduğunu belirtmişlerdir. Arkadaşlar arasındaki güven düzeyi nedeniyle arkadaşlık hayaletleşmesinin daha çok acıttığını savunmuşlardır.

Az sayıda çalışma ise (Buehler, 1987; Helgeson, 1994; Tashiro ve Frazier, 2003) romantik ilişkinin sona ermesinden kaynaklanabilecek olumlu yaşam değişikliklerine odaklanmıştır. Ayrılıklar aynı zamanda bireylere, benlik algısında ve kişilerarası önceliklerde olumlu değişiklikler de dahil olmak üzere, yapıcı bir şekilde gelişme ve değişme fırsatı da sağlamaktadır (Tashiro ve Frazier, 2003). Tipik olarak travmatik bir olay olarak algılanırsa da, çözülme aynı zamanda dirençliliğe ve artan memnuniyet ve iyi oluşa yol açabilecek olumlu değişiklikler de sunar (Sbarra vd., 2012; Tashiro ve Frazier, 2003). Ayrılmanın sonuçları, uzun süreli kişisel ve ilişkisel etkiler yaratabilir. Aynı ilişki içindeki partnerler arasındaki ayrılık sonrası olumlu ve olumsuz duygu farklılıklarını araştıran Sprecher (1994); incinme, hüsrana, depresyon, yalnızlık gibi olumsuz duyguların olumlu duygulardan daha yoğun deneyimlendiğini, ancak sevgi ve rahatlama gibi olumlu duyguların da var olduğunu rapor etmiştir.

Sonuç

Son zamanlarda popüler basında oldukça fazla yer alan ghosting kullanımı, ilişkilerde artan teknoloji kullanımına bağlanmıştır (LeFebvre, 2017). Ghosting bu çalışmada hayaletleşme olarak ele alınmıştır. Hayaletleşmenin ruh sağlığı ve iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu araştırmacılar (Smith vd., 2021 ; Twomey ve O'Reilly, 2017) tarafından da ortaya konulmuştur. Sosyal medya kullanımı ile ruh sağlığı arasındaki negatif ilişki bulunmaktadır (Astleitner vd., 2023; Valkenburg vd., 2022). Sosyal medya kullanımı cinsiyet, yaş, ait olma ihtiyacı, sosyal karşılaştırma yönelimi, sosyal kimlik, histrionik kişilik gibi değişkenlerle ilişkili olarak açıklanmıştır. Sosyal medya kullanım sıklığının, bir şeyleri kaçırma korkusu, hayaletleşme kurbanı olma ve hayal kırıklığı yaşama deneyimleri ile pozitif bir ilişkisi olduğu ve tüm bu değişkenlerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu varsayılmıştır.

Sosyal medyayı fazla kullanan kişilerin daha fazla muğlaklaştırma deneyimi bildirdiklerini (Berryman vd., 2019) çünkü muğlaklaştırmanın kişisel pazarlama ve mahremiyet yönetimi için bir strateji olarak uygulanabileceğini (Child ve Starcher, 2016) doğrulamaktadır. İnsanlar, çok fazla bilgi ifşa etmeden ilgi uyandırmak için kasten gizemli bir şekilde kendileri hakkında paylaşımda bulunmaktadırlar. Bu nedenle kolayca ortadan kaybolmaya da izin vermektedir. Sosyal medya başkalarıyla kolaylıkla bağlantı kurmayı sağladığı için, bir yandan anonim, diğer yandan da gözetleme ve kontrolü kolaylaştırdığı da göz önüne alındığında ilişkinin aniden tek taraflı olarak bitirilme olasılığı da artmaktadır (Astleitner vd., 2023; Thomas ve Dubar, 2021). Anonim olmak ve kontrole sahip olmak, sosyal ilişkilerden çekilme olasılığını artırmaya katkıda bulunmaktadır (Astleitner vd., 2023). Bu nedenlerle sosyal ağların ilişkileri bozmada da bir rolü olabileceği fark edilmeye başlanmıştır.

Timmermans vd., (2020) tarafından tek taraflı olarak bir partnerle teması kesmek ve onun ulaşma girişimlerini görmezden gelmek olarak tanımlanan hayaletleşme son zamanlarda çok sık karşılaşılan bir durum haline gelmektedir. Romantik ilişkilerde ayrılığın nasıl gerçekleştiği, kimin bıraktığı ve kimin bırakıldığı psikolojik sonuçların belirlenmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Ayrılığın nasıl meydana geldiğinden daha çok, ayrılık üzerinde kontrolü olmayan, reddedilen partner olmak, çok daha büyük sıkıntı deneyimlerine katkıda bulunmaktadır. Hayaletleşmeye maruz kalan partner fiziksel ve psikolojik olarak bu durumdan olumsuz etkilenmektedir. Ayrıca bireyin daha sonraki ilişkileri için kaygı duymasına da neden olabilmekte dolayısıyla kişinin daha sonraki romantik ilişkilerini de etkilemektedir.

Hayaletleşmenin olumsuz etkileri de göz önüne alındığında yapılacak olan dijital flört şiddetini önleyici çalışmalar için öncelikle kapsamlı bir kuramsal bilgiye ihtiyaç duyulmaktadır. Bu olumsuz durumla baş etme stratejileri oluşturulması ve bu konuda farkındalığın artırılması açısından literatürde yer alan bilgilerin bir arada sunulması önemlidir. Hayaletleşme ve etkilerini anlamaya yardımcı olma konusunda farkındalık yaratacak bu çalışma, Türkiye’de sınırlı araştırılan bir fenomen olan internet aracılı iletişim yoluyla ilişkileri sona erdirmek için kullanılan dijital taktik hakkında bilimizi artırmaya katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla bu alanda yalnızca ilk adımı temsil etmekte, hayaletleşme davranışına ilişkin incelikli bir bakış açısını vurgulamaktadır ve psikolojik uygulamalar açısından da çıkarımlara sahiptir. Bu amaçla yapılan bu çalışmanın literatüre ve daha sonraki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Hayaletleşmenin artan teknoloji kullanımı ile ilişkili olduğu belirlendiğinden, bilinçli teknoloji kullanımının insan yaşamındaki önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır. Teknolojideki gelişmeler, ilişkinin çözülme sürecini etkilemektedir. Bu kapsamda romantik ilişkilerin sona erdirilmesi bağlamında teknolojinin nasıl kullanıldığına ilişkin etkilerin daha kapsamlı olarak anlaşılması adına daha fazla araştırma yapılabilir. Hayaletleşme; farklı bireysel, kişilerarası ve

ilişkisel gibi ek faktörler tarafından daha iyi açıklanabilir. Bunun yanı sıra kaygı, öz yeterlik, ilişki doyumu ve kişilik gibi psikolojik yapılar da dikkate alınarak çalışmalar yapılabilir. Ayrıca psikolojik müdahale perspektifinden bakıldığında önleme, sosyal medya ve ilgili ruh sağlığı sorunları hakkında kendi kendine yardım programları oluşturulabilir. Sosyal medya ile ilgili ruh sağlığı sorunlarına yönelik teşhis ve müdahale faaliyetlerinde bireylerin kişiliğinin sosyal yönleri ve sosyal medya deneyimleri dikkate alınabilir. Psikoloji ve psikolojik danışmanlık alanında bilinçli teknoloji kullanımı eğitimlerinin içeriği genişletilerek dijital partner şiddeti kapsamında hayaletleşme ve hayaletleşmenin psikolojik sonuçları da çalışmalara dahil edilerek bu konuda farkındalık oluşturulabilir. Akıllı telefon, bilgisayar, sosyal medya ya da daha farklı teknolojik iletişim kanalları aracılığıyla kurulan iletişim ve yakın ilişkilerin riskleri hakkında eğitimler verilebilir. Önlemler, sosyal medya kullanımının birden fazla kişisel ve sosyal yönünü kapsayan yaklaşımlara atıfta bulunabilir. Bu kapsamda dijital ortamlardaki partner şiddetinin araştırılması güncel bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Dijital ortamlardaki partner şiddetlerinden biri olarak açıklanan hayaletleşme ile ilgili yapılacak olan betimsel araştırmalara da ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle ülkemizde yapılacak çalışmalar hayaletleşme konusunda kültürel özelliklerin ortaya çıkarılmasına katkı sağlayacaktır. Yapılacak araştırmaların literatürdeki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. İhmal ve istismar çalışmaları kapsamında dijital istismar konusunda yapılacak çalışmalara hayaletleşme konusu dahil edilebilir.

KAYNAKÇA

- Astleitner, H., Bains, A., & Hörmann, S. (2023). The effects of personality and social media experiences on mental health: Examining the mediating role of fear of missing out, ghosting, and vaguebooking. *Computers in Human Behavior*, 138, 107436. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107436>
- Baker, C. K., & Carreno, P.K., (2016). Understanding the role of technology in adolescent dating and dating violence. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 308–320. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0196-5>
- Banks, S. P., Altendorf, D. M., Greene, J. O., & Cody, M. J. (1987). An examination of relationship disengagement: Perceptions, breakup strategies, and outcomes. *Western Journal of Speech Communication*, 51, 19–41. <https://doi.org/10.1080/10570318709374250>
- Baxter, L. A. (1982). Strategies for ending relationships: Two studies. *Western Journal of Speech Communication*, 46(3), 223–241. <https://doi.org/10.1080/10570318209374082>
- Bennett, D. C., Guran, E. L., Ramos, M. C., & Margolin, G. (2011). College students' electronic victimization in friendships and dating relationships: Anticipated distress and associations with risky behaviors. *Violence and Victims*, 26, 410–429. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.26.4.410>
- Berger, C. R., & Bradac, J. J. (1982). Language and social knowledge: Uncertainty in interpersonal relationships. London, England: Edward Arnold.
- Berryman, C., McHugh, B., Wisniewski, P., Ferguson, C., & Negy, C. (2019). User characteristics of vaguebookers versus general social media users. In G. Meiselwitz (Ed.), *Social computing and social media. Design, human behavior and analytics* (pp. 169–181). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-21902-4_13.
- Biolcati, R., Pupi, V., & Mancini, G. (2022). Cyber dating abuse and ghosting behaviours: personality and gender roles in romantic relationships. *Current Issues in Personality Psychology*, 10(3), 240-251. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108289>
- Blackburn, K., Brody, N., & LeFebvre, L. (2014). The I's, we's and she/he's of breakups: Public and private pronoun usage in relationship dissolution accounts. *Journal of Language and Social Psychology*, 33(2), 202–213. <https://doi.org/10.1177/0261927X13516865>
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. Englewood Cliffs.
- Boss, P. (2007). Ambiguous loss theory: Challenges for scholars and practitioners. *Family Relations*, 56(2), 105–111. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00444.x>
- Boss, P. E. (1999). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Boss, P. E. (2016). The context and process of theory development: The story of ambiguous loss. *Journal of Family Theory & Review*, 8(3), 269–286. <https://doi.org/10.1111/jftr.12152>
- Brake, E. (2012). *Minimizing marriage. Marriage, morality, and the law*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199774142.001.0001>
- Buehler, C. (1987). Initiator status and the divorce transition. *Family Relations*, 36(1), 82–86. <https://doi.org/10.2307/584653>
- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C., & Sumer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19(1), 1-16. https://doi.org/10.1207/s15324834basps1901_1
- Campaioli, G., Testoni, I., & Zamperini, A. (2022). Double blue ticks: Reframing ghosting as ostracism through an abductive study on affordances. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(5). <https://doi.org/10.5817/CP2022-5-10>

- Carton, H., & Egan, V. (2017). The dark triad and intimate partner violence. *Personality and Individual Differences*, 105, 84–88. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.040>
- Child, J.T., & Starcher, S.C. (2016). Fuzzy Facebook privacy boundaries: Exploring mediated lurking, vague-booking, and Facebook privacy management. *Computers in Human Behavior*, 54, 483-490. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.035>
- Chin, K., Edelstein, R. S., & Vernon, P. A. (2019). Attached to dating apps: Attachment orientations and preferences for dating apps. *Mobile Media & Communication*, 7(1), 41–59. <https://doi.org/10.1177/2050157918770696>
- Chow, R. M., Tiedens, L. Z., & Govan, C. L. (2008). Excluded emotions: The role of anger in antisocial responses to ostracism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 896–903. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.09.004>
- Cody, M. (1982). A typology of disengagement strategies and an examination of the role intimacy, reactions to inequity, and relational problems play in strategy selection. *Communication Monographs*, 49(3), 148–170. <https://doi.org/10.1080/03637758209376079>
- Collins, T. J., & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality*, 46 (2), 210–222. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.01.008>
- Cook, K., (2020). Mental Health, Relationships & Cognition. *The Psychology of Silicon Valley: Ethical Threats and Emotional Unintelligence in the Tech Industry*. 197–233. https://doi.org/10.1007/978-3-030-27364-4_8
- Cooper, J. C., Krepes, T. A., Wiebe, T., Pirkel, T., & Knutson, B. (2010). When giving is good: Ventromedial prefrontal cortex activation for others' intentions. *Neuron*, 67(3), 511–521. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.06.030>
- Correa, T., Hinsley, A. W., & de Zuniga, H. G. (2010). Who interacts on the Web? The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247–253. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.09.003>
- Craft, S., & Garcia, Y.E., (2016). Interpersonal media used by couples in non-proximal romantic relationships: implications for psychological practice. In: *Emotions, Technology, and Health*. Academic Press, Elsevier, pp. 211–224. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801737-1.00010-X>.
- Davidson, C. A., Willner, C. J., van Noordt, S. J., Banz, B. C., Wu, J., Kenney, J. G., ... & Crowley, M. J. (2019). One-month stability of Cyberball post-exclusion ostracism distress in adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41(3), 400-408. <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09723-4>
- Davis, A. P. (2015, June 19). Charlize Theron gets a black belt in ghosting. The Cut. <https://www.thecut.com/2015/06/charlize-theron-gets-a-black-belt-in-ghosting.html>
- De Wiele, C. V., & Campbell, J. F. (2019). From swiping to ghosting: Conceptualizing rejection in mobile dating. In A. Hetsroni & M. Tuncez (Eds.), *It happened on Tinder. Reflections and studies on internet-infused dating* (pp. 158– 175). Institute of Network Cultures
- DeWall, C. N., & Richman, S. B. (2011). Social exclusion and the desire to reconnect. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(11), 919–932. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00383.x>
- Doering, J. (2010). Face, accounts, and schemes in the context of relationship breakups. *Symbolic Interaction*, 33(1), 71–95. <https://doi.org/10.1525/si.2010.33.1.71>
- Edwards, S. (2015, July 20). Charlize Theron broke up with Sean Penn by ghosting him. Jezebel. <https://jezebel.com/charlize-theron-broke-up-with-sean-penn-by-ghosting-him-1712760688>

- Fisher, H. E., Brown, L. L., Aron, A., Strong, G., & Mashek, D. (2010). Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *Journal of Neurophysiology*, *104*(1), 51–60. <https://doi.org/10.1152/jn.00784.2009>
- Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., & Williams, K. D. (2018). Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships*, *36*(3), 905–924. <https://doi.org/10.1177/0265407517748791>
- Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., & Williams, K. D. (2019). Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships*, *36*(3), 905–924. <https://doi.org/10.1177/0265407517748791>
- García-Sánchez, V., Guevara-Martínez, C., Rojas-Solís, J., Peña-Cárdenas, F., & Cruz, G. (2017). Apego y ciber-violencia en la pareja de adolescentes [Attachment and cyber-violence in the adolescent couple]. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *2*(1), 541–550. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.879>
- Ghosting. Cambridge Dictionary. Available online: <https://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/ingles/ghosting> (accessed on 15 January 2023).
- Gough, B., & Lyons, A. (2016). The future of qualitative research in psychology: Accentuating the positive. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, *50*(2), 234–243. <https://doi.org/10.1007/s12124-015-9320-8>
- Helgeson, V. S. (1994). Long-distance romantic relationships: Sex differences in adjustment and breakup. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *20*(3), 254–265. <https://doi.org/10.1177/0146167294203003>
- Hellmuth, J. C., & McNulty, J. K. (2008). Neuroticism, marital violence, and the moderating role of stress and behavioral skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*(1), 166–180. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.166>
- Hines, D. A., & Saudino, K. J. (2008). Personality and intimate partner aggression in dating relationships: The role of the Big Five. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, *34*(6), 593–604. <https://doi.org/10.1002/ab.20277>
- Jonason, P. K., & Jackson, C. J. (2016). The dark triad traits through the lens of reinforcement sensitivity theory. *Personality and Individual Differences*, *90*, 273–277. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.023>
- Jonason, P. K., & Kavanagh, P. (2010). The dark side of love: The dark triad and love styles. *Personality and Individual Differences*, *49*(6), 606–610. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.030>
- Jonason, P. K., Ka'zmierczak, I., Campos, A. C., & Davis, M. D. (2021). Leaving without a word: Ghosting and the dark triad traits. *Acta Psychologica*, *220*, Article 103425. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103425>
- Jonason, P. K., Li, N. P., Webster, G. W., & Schmitt, D. P. (2009). The dark triad: Facilitating short-term mating in men. *European Journal of Personality*, *23*(1), 5–18. <https://doi.org/10.1002/per.698>
- Kendler, K. S., Hettema, J. M., Butera, F., Gardner, C. O., & Prescott, C. A. (2003). Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment, and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Archives of General Psychiatry*, *60*(8), 789–796. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.8.789>

- Kıvanç, S. (2022). Yakın ilişkilere güncel bir bakış: çevrimiçi buluşma uygulamaları kullanım motivasyonlarının ilişki sonlandırma stilleri üzerindeki etkisi ve karanlık üçlü kişilik özelliklerinin rolü (Yüksek lisans tezi) Mersin Üniversitesi.
- Knee, C. R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 360–370. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.360>
- Knee, C. R., Patrick, H., Vietor, N. A., & Neighbors, C. (2004). Implicit theories of relationships: Moderators of the link between conflict and commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(5), 617–628. <https://doi.org/10.1177/0146167203262853>
- Koerner, A. (2018). Relationship typologies. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 65-76). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316417867.007>
- Koessler, R. B. (2018). When your boo becomes a ghost: The association between breakup strategy and breakup role in experiences of relationship dissolution [Master's thesis, The University of Western Ontario]. Electronic Thesis and Dissertation Repository. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/5402>. <https://doi.org/10.31234/osf.io/nt5r4>
- Koessler, R. B., Kohut, T., & Campbell, L. (2019). When your boo becomes a ghost: The association between breakup strategy and breakup role in experiences of relationship dissolution. *Collabra: Psychology*, 5(1), Article 29. <https://doi.org/10.1525/collabra.230>
- Lapierre, M. A. (2019). Smartphones and loneliness in love: Testing links between smartphone engagement, loneliness, and relational health. *Psychology of Popular Media Culture*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/ppm0000230>.
- LeFebvre, L. E. (2017). Phantom lovers: Ghosting as a relationship dissolution strategy in the technological age. In N. M. Punyanunt-Carter & J. S. Wrench (Eds.), *Swipe right for love: The impact of social media in modern romantic relationships* (pp. 219–236). Rowman & Littlefield.
- LeFebvre, L. E., & Fan, X. (2020). Ghosted? Navigating strategies for reducing uncertainty and implications surrounding ambiguous loss. *Personal Relationships*, 27(2), 433–459. <https://doi.org/10.1111/per.12322>
- LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(2), 125–150. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519>
- LeFebvre, L. E., Ramirez, A., Hayes, J., & Gabrielson, G. (2019). Finding, seeking, and communicating in relationship initiation: Exploring the pathway of modality switching and information-seeking. Paper presented to the Human Communication and Technology Division at the National Communication Association Conference in Baltimore, Maryland.
- LeFebvre, L. E., Rasner, R. D., & Allen, M. (2019). "I guess I'll never know...": Non-initiators account-making after being ghosted. *Journal of Loss and Trauma*, 25(5), 395–415. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1694299>
- Lyons, M., Houghton, E., Brewer, G., & Brien, F. O. (2020). The dark triad and sexual assertiveness predict sexual coercion differently in men and women. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(7-8), 1–16. <https://doi.org/10.1177/0886260520922346>
- Manning, J., Denker, K. J., & Johnson, R. (2019). Justifications for 'ghosting out' of developing or ongoing romantic relationships: Anxieties regarding digitally-mediated romantic interaction. In A. Hetsroni & M. Tuncez (Eds.), *It happened on tinder: Reflections and studies on internet-infused dating* (pp. 114–132). Institute of Network Cultures.

- Meenagh, J. (2015). Flirting, dating, and breaking up within new media environments. *Sex Education, 15*(5), 458–471. <https://doi.org/10.1080/14681811.2015.1033516>
- Meier, A., & Reinecke, L. (2020). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research, 48* (8), 1182–1209. <https://doi.org/10.1177/0093650220958224>
- Morgan E. (2012). Contemporary issues in sexual orientation and identity development in emerging adulthood. *Emerging Adulthood, 1*(1), 52–66. <https://doi.org/10.1177/2167696812469187>
- Morgan, C., Burns, T., Fitzpatrick, R., Pinfold, V., & Priebe, S. (2007). Social exclusion and mental health: Conceptual and methodological review. *The British Journal of Psychiatry, 191*(6), 477–483. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.106.034942>
- Morris, C. E., & Reiber, C. (2011). Frequency, intensity and expression of post-relationship grief. *EvoS Journal: The Journal of the Evolutionary Studies Consortium, 3*(1), 1–11. Retrieved from <http://evostudies.org/wp-content/uploads/2011/01/MorrisVol3Iss1.pdf>
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & Villora, B. (2020). Psychological correlates of ghosting and breadcrumbing experiences: A preliminary study among adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(3), Article 1116. <https://doi.org/10.3390/ijerph17031116>
- Pancani, L., Aureli, N., & Riva, P. (2022). Relationship dissolution strategies: Comparing the psychological consequences of ghosting, orbiting, and rejection. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 16*(2), article 9. <https://doi.org/10.5817/CP2022-2-9>
- Pancani, L., Mazzoni, D., Aureli, N., & Riva, P. (2021). Ghosting and orbiting: An analysis of victims' experiences. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(7), 1987–2007. <https://doi.org/10.1177/02654075211000417>
- Perry, D. G., & Pauletti, R. E. (2011). Gender and adolescent development. *Journal of Research on Adolescence, 21*(1), 61–74. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00715.x>
- Prusik, M., Konopka, K., & Kocur, D. (2021). Too many shades of gray: The dark triad and its linkage to coercive and coaxing tactics to obtain sex and the quality of romantic relationships. *Personality and Individual Differences, 170*, Article 110413. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110413>
- Rampersad, D. N., (2008). The role of coping resources and neuroticism in predicting female aggression in intimate relationships [Dissertation]. Georgia State University.
- Reed, L. A., Tolman, R. M., & Ward, L. M. (2017). Gender matters: Experiences and consequences of digital dating abuse victimization in adolescent dating relationships. *Journal of Adolescence, 59*, 79–89. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.05.015>
- Reynolds, J., & Wetherell, M. (2003). The discursive climate of singleness: The consequences for women's negotiation of a single identity. *Feminism & Psychology, 13*(4), 489–510. <https://doi.org/10.1177/09593535030134014>
- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology, 25*(3), 366–374. <https://doi.org/10.1037/a0023627>
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2010). Should I stay or should I go? Predicting dating relationship stability from four aspects of commitment. *Journal of family psychology, 24*(5), 543. <https://doi.org/10.1037/a0021008>

- Riotta, C. (2016, May 2). Where did the term 'ghosted' come from? Origin of the web's favorite term for abandonment. Mic. [https://www.mic.com/articles/134418/where-did-the-term-ghosted-come-from-origin-of-the-web-s-favorite\[1\]term-for-abandonment](https://www.mic.com/articles/134418/where-did-the-term-ghosted-come-from-origin-of-the-web-s-favorite[1]term-for-abandonment)
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., & Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection–hostility link in romantic relationships. *Journal of Personality, 78*(1), 119–148. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00611>.
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships, 12*(2), 213–232. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x>
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science, 23*(3), 261–269. <https://doi.org/10.1177/09567611429466>
- Smart Richman, L., & Leary, M. R. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: A multimotive model. *Psychological Review, 116*(2), 365–383. <https://doi.org/10.1037/a0015250>
- Smith, D., Leonis, T., & Anandavalli, S. (2021). Belonging and loneliness in cyberspace: Impacts of social media on adolescents' well-being. *Australian Journal of Psychology, 73*(1), 12–23. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1898914>
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior, 36*, 446–452. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.011>
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships, 1*(3), 199–222. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00062.x>
- Sprecher, S., & Fehr, B. (1998). The dissolution of close relationships. In J. H. Harvey (Ed.), *Perspectives on loss: A sourcebook* (pp. 99–112). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Sprecher, S., Zimmerman, C., & Abraham, E. M. (2010). Choosing compassionate strategies to end a relationship: Effects of compassionate love for partner and reason for the breakup. *Social Psychology, 41*, 66–75. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000010>
- Sprecher, S., Zimmerman, C., & Fehr, B. (2014). The influence of compassionate love on strategies used to end a relationship. *Journal of Social and Personal Relationships, 31*(5), 697–705. <https://doi.org/10.1177/0265407513517958>
- Stanley S. M., Rhoades G. K., & Fincham F. D. (2011). Understanding romantic relationship among emerging adults: The significant roles of cohabitation and ambiguity. In Fincham F. D., Cui M. (Eds.), *Romantic relationships in emerging adulthood* (pp. 234–251). New York, NY: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511761935.013>
- Stepanikova, I., Nie, N. H., & He, X. (2010). Time on the Internet at home, loneliness, and life satisfaction: Evidence from panel time-diary data. *Computers in Human Behavior, 26*(3), 329–338. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.002>
- Tashiro, T. Y., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal post-traumatic growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships, 10*(1), 113–128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>
- Taylor, S., & Xia, Y. (2018). Cyber partner abuse: a systematic review. *Violence and Victims, 33*(6), 983–1011. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.33.6.983>
- Thomas, J. O., & Dubar, R. T. (2021). Disappearing in the age of hypervisibility: Definition, context, and perceived psychological consequences of social media ghosting. *Psychology of Popular Media, 10*(3), 291–302. <https://doi.org/10.1037/ppm0000343>

- Timmermans, E., Hermans, A-M., & Oprea, S. J. (2020). Gone with the wind: Exploring mobile daters' ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships* 38(2), 783-801. <https://doi.org/10.1177%0265407520970287>
- Turner, I. N., Foster, J. D., & Webster, G. D. (2019). The dark Triad's inverse relations with cognitive and emotional empathy: High powered tests with multiple measures. *Personality and Individual Differences*, 139, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.030>
- Twomey, C., & O'Reilly, G. (2017). Associations of self-presentation on Facebook with mental health and personality variables: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 587-595. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0247>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Van der Molen, M. J., Dekkers, L.M., Westenberg, P.M., Van der Veen, F. M., & Van der Molen, M.W. (2017). Why don't you like me? Midfrontal theta power in response to unexpected peer rejection feedback. *NeuroImage*, 146, 474-483. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.08.045>
- Waldeck, D., Tyndall, I., Riva, P., & Chmiel, N. (2017). How do we cope with ostracism? Psychological flexibility moderates the relationship between everyday ostracism experiences and psychological distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(4), 425-432. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.09.001>
- Williams, K. D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (vol. 41, pp. 275-314). Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00406-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00406-1)
- Yap, M. A., Francisco, A. M., & Gopez, C. (2021). From Best Friends to Silent Ends: Exploring the Concepts of Ghosting in Non-Romantic Relationships. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 2(10), 943-950. <https://doi.org/10.11594/ijmaber.02.10.12>
- Zadro, L. (2004). Ostracism: Empirical studies inspired by real-world experiences of silence and exclusion [Doctoral dissertation, University of New South Wales]. UNSWorks. <https://doi.org/10.26190/unsworks/4211>
- Zadro, L., Williams, K. D., & Richardson, R. (2005). Riding the 'O'train: Comparing the effects of ostracism and verbal dispute on targets and sources. *Group Processes & Intergroup Relations*, 8(2), 125-143. <https://doi.org/10.1177/1368430205051062>
- Zweig, J. M., Dank, M., Yahner, J., & Lachman, P. (2013). The rate of cyber dating abuse among teens and how it relates to other forms of teen dating violence. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(7), 1063- 1077. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9922-8>

EXTENDED ABSTRACT**Introduction**

Today, much of our sociability occurs in social networking environments. Digital platforms such as Facebook, Instagram, Twitter, and WhatsApp, communicating with friends and relatives, and sharing content with known and unknown users, it can be widely used to find partners, establish new friendships and strengthen existing relationships. In the current period, technology has also become indispensable among partners, romantic couples have quickly gone beyond face-to-face communication and have started to use technology to stay in touch with their partners even from a distance in their daily routine. Indeed, mobile-mediated communication has become more frequent in dating relationships via phone calls, text messages, or social media. Therefore, in recent years, the use of online platforms and social networks to establish and maintain relationships has become widespread. Ending romantic relationships through technological tools rather than face-to-face communication is a situation we encounter more and more frequently. As technology continues integrating itself into everyday interactions, many terminologies are coined to address new relationship behaviors (Manning et al., 2019). One of the most notable terms used in online relationships is ghosting (LeFebvre, Allen et. al. 2019). Ghosting takes place with one or more technological tools. It is a form of separation in which the person unfriends and disconnects the other person through social media (De Wiele & Campbell, 2019; LeFebvre, 2017; LeFebvre vd., 2019; Manning et al., 2019) such as not responding to phone calls or text messages, unfollowing the partner, or blocking the partner on social networking platforms (Navarro et al., 2020). In other words, ghosting is regarded as a relationship dissolution that begins only in a technological context (LeFebvre, 2017). Ghosting is different from other relationship-ending strategies so far (Freedman, Powell & Williams, 2019). Since the separation occurs suddenly during the ghosting process, the spouse who is exposed to ghosting cannot make sense of what is going on. For this reason, it is difficult for the partner to understand what it means to not communicate and therefore to manage the process (Freedman, Powell & Williams, 2019). For these reasons, it takes a long time for the person exposed to ghosting to end the relationship (LeFebvre, 2019). Ghosting, which is defined by Timmermans et al., (2020) as unilaterally breaking contact with a partner and ignoring his attempts to reach, has become a very common occurrence lately. How the breakup occurs in romantic relationships, who left and who left plays a very important role in determining the psychological consequences. Being the rejected partner who has no control over the breakup, rather than how the breakup occurs, contributes to far greater experiences of distress.

Discussion & Conclusion

The partner who is exposed to ghosting is physically and psychologically negatively affected by this situation. It can also cause the individual to worry about their later relationships, thus affecting the person's later romantic relationships. In contrast, indirect strategies that involve much avoidance of communication are used more frequently when intimacy is low (Banks vd., 1987; Baxter, 1982). Considering the negative effects of ghosting, first of all, comprehensive theoretical knowledge is needed for the studies to prevent digital dating violence. It is important to present the information in the literature together in order to create strategies to cope with this negative situation and to raise awareness on this issue. It is thought that this study, which was carried out for this purpose, will contribute to the literature and subsequent studies. Since it has been determined that ghosting is associated with the increasing use of technology, the importance of conscious technology use in human life emerges once again. In this context, awareness can be created by expanding the content of conscious technology use training and including the psychological consequences of ghosting and ghosting within the scope of digital partner violence. Training can be given on the risks of communication and close relationships established through smartphones, computers, social media, or other technological communication channels. In this context, investigating partner violence in digital environments is a current issue. There is also a need for descriptive research on ghosting, which is described as one of the partner violence in digital environments. Especially the studies to be carried out in our country will contribute to revealing the cultural characteristics of ghosting. It is thought that future studies will fill the gap in the literature. Within the scope of neglect and abuse studies, the subject of ghosting can be included in the studies on digital abuse.

Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması

Intrinsic Motivation Scale for Employees: The Study of Validity and Reliability

Furkan **BARDAK** [1] Nihal **MAMATOĞLU**[2]

Başvuru Tarihi: 13 Mart 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 19 Eylül 2023

Araştırmanın amacı, çalışanlar için içsel motivasyon ölçeği geliştirerek, geçerlik ve güvenirliliğini sınamaktır. Bu çalışma farklı iş sektörlerinde çalışan 104 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında ölçüt bağıntılı geçerlik için Çok Boyutlu İş Motivasyonu Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçek uygulamalarından önce çalışanların içsel motivasyonları konusunda 11 derinlemesine görüşme yapılmış, ardından madde havuzu oluşturulmuş ve maddelerin açıklık, akıcılık ve dil kapsamında uzman görüşleri alınarak ölçek uygulanabilir hale getirilmiştir. Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeği (ÇİİMÖ) çalışanların içsel motivasyonlarını değerlendiren toplamda 21 maddeden oluşmaktadır. Araştırma verileri uygun istatistiksel yöntemlerle analiz edilmiştir. Direct Oblimin rotasyonu ile yapılan faktör analizi sonunda Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeğinin (ÇİİMÖ) beş faktörü bir yapısı olduğu görülmüştür. Bu faktörlere yüklenen ifadelerin içeriğini yansıtacak şekilde; "fayda", "inanç", "algılanan yetkinlik", "olumsuz duygulanım" ve "zevk/ilgi" şeklinde isimlendirilmiştir. Ölçeğe ait iç güvenirlilik analizi sonuçları tatmin edici düzeydedir. Ayrıca ÇİİMÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi ile beş faktörlü yapısının geçerliliği doğrulanmıştır. Ayrıca ÇİİMÖ'nün ölçüt geçerliliğine bakmak için Çok Boyutlu İş Motivasyonu Ölçeği ölçüt olarak alınmış; her iki ölçeğe ait alt ölçekler ve toplam ölçek puanları arasındaki anlamlı ilişkiler raporlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *motivasyon, içsel motivasyon, geçerlik, güvenirlilik*

Received Date: March 13, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: September 19, 2023

The aim of the study is to develop an intrinsic motivation scale for employees and to test its validity and reliability. This study was conducted with 104 participants working in different business sectors. The Multidimensional Work Motivation Scale and Demographic Information Form were used for criterion-related validity. Before the scale applications, 11 in-depth interviews were conducted on the intrinsic motivation of the employees, then an item pool was created and the scale was made applicable by taking expert opinions on the clarity, fluency and linguistic scope of the items. The Intrinsic Motivation Scale for Employees (IMSE) consists of a total of 21 items evaluating the intrinsic motivation of employees. Research data were analyzed with appropriate statistical methods. At the end of the factor analysis with Direct Oblimin rotation, it was seen that the Intrinsic Motivation Scale for Employees (IMES) had a five-factor structure. These factors were named as "utility", "belief", "perceived competence", "negative affect" and "pleasure/interest" to reflect the content of the statements loaded on these factors. The results of the internal reliability analysis of the scale were satisfactory. In addition, the validity of the five-factor structure of the CIMS was confirmed by confirmatory factor analysis. In addition, the Multidimensional Work Motivation Scale was taken as a criterion to examine the criterion validity of the JWLS; significant relationships between the subscales and total scale scores of both scales were reported.

Keywords: *motivation, intrinsic motivation, validity, reliability*

Atıf
Cite
Bardak, F., & Mamatoğlu, N. (2023). Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlilik çalışması. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1072-1097. <https://doi.org/10.47793/hp.1264714>

[1] Doktora | Abant İzzet Baysal Üniversitesi | Lisansüstü Eğitim Enstitüsü | Psikoloji | Bolu | Türkiye | ORCID: 0000-0003-2917-4883 | furkanbardak@yahoo.com

[2] Prof. Dr. | Abant İzzet Baysal Üniversitesi | Lisansüstü Eğitim Enstitüsü | Psikoloji | Bolu | Türkiye | 0000-0003-1375-6782

GİRİŞ

Örgütler amaçlarına ulaşabilmek için çalışanlarının yüksek düzeyde verimli ve üretken olmasını isterler. Yüksek düzeyde verimli ve üretken çalışan demek aynı zamanda yüksek çalışma motivasyonuna sahip kişi demektir. Motivasyonu yüksek olan çalışan, performansını artırmak için uğraşan şirketin temel sermayesidir (Mihrez ve Thoyib, 2014). Bu durumda çalışanların motivasyonları şirketler için önemli bir konudur.

Motivasyon, çalışanların örgüt içinde karşılaştıkları durumlara gösterdikleri tavrıdır. Robbins (2003) motivasyonu, bireysel ihtiyaçların tatmin edilmesi ile örgütün hedeflerinin gerçekleştirilmesi yolunda mümkün olan optimum çabanın ortaya konması için gerekli olan istek olarak tanımlamıştır (akt. Mihrez ve Thoyib, 2014). Motivasyon, kişinin arzuladığı bir şeyi yapmasını sağlayan ve örgütü başarılı olmaya iten bir beceridir. Fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarla ortaya çıkan ve amaca ulaştıracak davranışı başlatan bir süreci ifade eden motivasyon kavramı, davranışın yönünü, şiddetini ve süresini belirlemeye hizmet eden enerji verici güçlerin tamamı olarak tanımlanır (Tremblay vd., 2009). Bu bağlamda harekete geçmek için hiçbir ihtiyaç, dürtü ya da güç hissetmeyen kişiler motive olmamış olarak nitelendirilebilirken, bir amaç doğrultusunda enerjisini harekete geçiren kişiler motive olmuş kişiler olarak kabul edilir (Ryan ve Deci, 2000). Gerçek bir motivasyona sahip kişiler tipik olarak daha fazla heyecan, ilgi ve özgüvene sahip olduklarını ve bunun da gelişmiş bir performans, kalıcılık ve yaratıcılık, artan canlılık ve benlik saygısına, genel refah düzeylerinde artışa neden olduğu söylenebilir (Ryan ve Deci, 2000).

Motivasyon ile ilgili alayazını incelediğimizde; davranışı yönlendiren içsel etmenlerin öneminin vurgulandığı çok farklı motivasyon kuramlarının olduğu görülmektedir (Mirabela ve Madela, 2013). Bu kuramlardan ilki Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi kuramıdır. Amerikalı araştırmacı A. Maslow yaptığı gözlemleri sonucunda kişinin davranışlarını belirleyen şeyin ihtiyaçları olduğu sonucuna ulaşmıştır (Maslow ve Lewis, 1987). Maslow'a göre alt kademe yer alan ve daha çok kişinin hayatta kalması ile ilgili olan (yiyecek, su, uyku, cinsellik ve güven gibi) ihtiyaçlar giderilmedikçe üst kademe yer alan; kişinin kendini gerçekleştirme, sevgi, aidiyet, saygı gibi ihtiyaçlar giderilemez (Çivilidağ ve Şekercioğlu, 2017). Diğer bir motivasyon kuramı Clayton Alderfer'in ERG kuramıdır. Maslow'un kuramını daha basit hale getirerek, insanların ihtiyaçlarını tahmin etme durumlarına göre ihtiyaçlar arasında geçiş yapabilecekleri; Maslow'un güvenlik ve fizyolojik ihtiyaçlarına vurgu yapan var olma ihtiyacı, ikinci olarak Maslow'un sevgi ve saygınlık ihtiyaçlarına vurgu yapan ilişkisel ihtiyaçlar ve son olarak Maslow'da kendini gerçekleştirme karşılık gelen gelişme-büyüme ihtiyacı olarak tanımlamıştır (Chagwiza, 2021). Bir diğer motivasyon kuramı David McClelland'ın Başarı İhtiyacı kuramıdır. McClelland'ın yaptığı çalışmalar ihtiyaçların hiyerarşik bir sıralama ile giderilmesi yerine ilişki kurma, başarı, güç ve

bağımlılık ihtiyaçlarının herhangi bir zamanda ortaya çıkabileceğini göstermiştir. McClelland'ın modelinde önemli olan başarı ve güç motivasyonudur (Turabik ve Başkan, 2015). McClelland'ın çalışmaları; işyerinde çalışan davranışlarıyla ilişkili gereksinimlere vurgu yapmaktadır. İçsel durumlara vurgu yapan bir diğer kuram Frederick Herzberg'in Çift Faktör Kuramıdır. Herzberg, işin kendisi ile ilgili olan ve çalışanları tatmin eden durumları "motive edici faktörler" çalışma koşulları ile ilgili olan durumlara ise "hijyen faktörler" olarak tanımamıştır. Kurama göre psikolog Herzberg yaptığı çalışmada çalışanların işlerinde kendilerini ne zaman iyi ve kötü hissettiklerini sorduğunda; işin kendisi ile ilgili olan sorumluluklar, işin başarılması gibi faktörlerin kendilerini daha iyi hissettirdiğini ve motive ettiğini, işin dışında bulunan çalışma koşulları, ücret gibi faktörlerin kötü hissettirdiğini vurgulamışlardır. İş doyumunu yüksek olan çalışanlar doyumlarını içsel faktörlere bağlarken, memnuniyetsiz ve iş doyumunu düşük olan insanlar ise dış faktörlere atıfta bulunur (Padmaja vd., 2013; Sabancı, 2013).

Motivasyon, bireyi harekete geçiren gücün kaynağı açısından içsel ve dışsal motivasyon olmak üzere iki önemli boyutta ele alınabilir (Katzell ve Thompson, 1990). İçsel motivasyon bir faaliyetin dışsal sonuçlardan bağımsız olarak içsel tatmin için yapılması olarak tanımlanır (Gardner ve Lally, 2013). Bir kişi içsel olarak motive edildiğinde dışsal durumlar, baskılar, ödüllerden ziyade tatmin ve eğlence amacıyla harekete geçer (Oudeyer ve Kaplan, 2008). Çalışanlar açısından içsel motivasyonda kişinin davranışlarını düzenleyen, onu harekete geçiren veya işi yapmasını sağlayan şey işin kendisidir. İçsel motivasyon işin ilgi çekici ve zorlayıcı olması, çalışan açısından önemi, kişinin yeteneklerini ve becerilerini kullanabilmesi, sorumluluk alması, işin doğasının çeşitlilik içermesi, yaratıcılık gibi kişiyi tatmin eden geri bildirimler içerir (Mottaz, 1985). İçsel motivasyon merak, bilme ihtiyacı, yeterli olma isteği, gelişme ve başarı arzusu gibi güdülerle ilgilidir (Ersarı ve Naktiyok, 2012). İçsel motivasyonun daha net bir şekilde tanımlanması için kişinin dışsal motivasyonunun tersine bir davranış sergilemesini anlamak gerekir. Dışsal motivasyonda kişi dışsal sonuçlara ulaşmak için davranışı gerçekleştirir. Dolayısıyla sadece aktivitenin kendisinden zevk almak için o aktiviteyi yapmayı içeren içsel motivasyondan ayrılır (Ryan ve Deci, 2000). Sonuç olarak içsel ve dışsal motivasyonu ayıran temel şey davranışı kontrol eden nedenlerin neler olduğudur. İçsel motivasyonda işin kendisi bireyi motive ederken dışsal motivasyonda çevresel ve işin sonucundaki ödül kişiyi motive eder (Ersarı ve Naktiyok, 2012).

İçsel motivasyonun temellendirildiği kuramsal çalışmalara baktığımızda insanların bir davranışı yapma, davranışı sürdürme ve davranışı başarılı bir şekilde gerçekleştirme nedenleri üzerinde durduğu görülmektedir. Thorndike'in Etki Yasası'ndan bu yana insan davranışını başlatan birçok içsel neden olabileceğine yönelik çalışmalar artmıştır. Freud insan davranışının temelinde cinsel ve saldırgan güdüler olduğunu, Maslow ihtiyaçların giderilmesi, Hull ise

davranışın temelinde açlık, susuzluk, seks ve acıdan kaçış olduğunu söylemektedir. (Reiss, 2004). Günümüze geldiğimizde öz-belirleme teorisi davranışı harekete geçiren şeyin zevk ve tatmin deneyimlemek olduğunu, içsel olarak motive edilmiş davranışlar için pekiştireçlere gerek olmadığını vurgulamaktadır (Ryan ve Deci, 2006).

Araştırma kapsamında geliştirilen ölçek bazı çalışanların neden diğerlerine göre işlerinde daha fazla çaba harcadıklarını anlama amacı gütmektedir. Öz belirleme kuramına (self-determination theory) göre, çalışanların harekete geçme motivasyonları motivasyon türlerine göre açıklanabilir. Kuram daha çok motivasyonun “doğasına” yani “davranışın nedenine” odaklanır. Öz-belirleme kuramı, içsel ve dışsal motivasyon ayırımına atıf yaparak özerk ve kontrollü motivasyon ayırımı yapar. Özerk (içsel) motivasyon, davranışın özünde; ilginç olduğu, zevk ve tatmin deneyimlemek amacıyla bir faaliyetin yapıldığı motivasyonel davranış olarak tanımlanır. Özerk motivasyonu yüksek çalışanlar işin doğası gereği o işi yapmaktan hoşlandıkları için, o işi yaparken içsel olarak motive oldukları için işlerinde çalışırlar (Dysvik ve Kuvaas 2013). İçsel motivasyona sahip çalışanlar özerk bir seçim ve ilgi duygusuyla kendilerini düzenler. Bu nedenle içsel olarak motive edilmiş davranışlar pekiştirme gerektirmez ve bunlar öz belirlemenin temel uygulamasıdır (Ryan ve Deci, 2006). Diğer taraftan kontrollü (dışsal) motivasyon, başkalarından (patron, amir, aile, arkadaş vb.) övgü almak veya bir şeyi başardığınız için kendinizi ödüllendirmek gibi ayrı bir sonuç ortaya çıkarması için harekete geçmeyi ifade eder. Öz belirleme kuramına göre içselleştirme, başlangıçta dış etkenler tarafından tetiklenen ancak zamanla içsel motivasyona dönüşen bir davranışın değerini ve düzenlenmesini anlamayı ifade eder. Optimal içselleştirme, bir düzenlemeyi ve onun altında yatan değeri, kişinin benlik duygusuyla birleştirerek gerçekleştirmeyi içerir (Ryan ve Deci, 2000). Bu birleşme, kişinin neyi kendi kontrolüne aldığını ifade eder. Bir çalışma ortamında patronlar, amirler veya işverenler tarafından verilen bir görev içselleştirme sürecinin ilk adımıdır. Bu adımdan sonra kişinin performansının şiddeti, benliği ile birleştirme sürecine bağlıdır. Eğer bu birleşme güçlü ise performans da o denli yüksek olacaktır. Bu sebeple, optimal zorluklar sunarak ve sonuçlarla ilgili geribildirimler vererek yeterliliği desteklemek, davranışı içselleştirmeyi ve bütünleşmeyi kolaylaştıracaktır. Psikolojik olarak bütünleşme eğilimleri doğal olmakla birlikte, çalışma ortamından, çalışma arkadaşlarından, toplumsal kural ve normlardan etkilenecek daha güçlü veya zayıf hale gelebilir. sosyal ve çevresel koşullardan etkilenebilir. Bu bütünleşme ve içsel motivasyon öz-belirleme kuramının temelidir. (Ryan ve Deci, 2000; Ryan ve Deci, 2006; Deci ve Ryan, 2008). Bu teoriyi destekleyen çalışmalara baktığımızda çalışanlar için içsel motivasyon psikolojik iyi oluş, iş doyumunu, yüksek performans, örgütsel ve mesleki bağlılıkla pozitif yönde ilişkili olduğu görülürken (Doğan ve Alsan, 2018; Fernet vd. 2012; Hürriyet vd., 2015) dışsal motivasyon çalışanlarda tükenmişliği ve işten ayrılma niyeti gibi olumsuz durumları artırmaktadır (Fernet vd. 2012; Mafini ve Dlodlo 2014).

Örgütler ve şirket yöneticileri, çalışanların motivasyon düzeyleri ile ilgilenir çünkü bu, şirketin amaçlarına ulaşmasına yardımcı olur. Bunun ötesinde motivasyonun kaynağının ne olduğu özellikle performans ve buna bağlı olarak verimliliği etkilemektedir. Elde edilen bulgular içsel motivasyonun yüksek performans ve verimlilikle ilişkili olduğunu göstermiştir (Doğan ve Alsan, 2018; Fernet vd. 2012). Bu nedenle, iş hayatında çalışanlarda içsel motivasyonu ölçmek, içsel motivasyonu artıracak kaynakları tespit etmek, nedensel ilişkileri ortaya koymak ve mevcut durumu belirlemek açısından önemli bir rol oynamaktadır.

Alanyazın incelediğimizde içsel motivasyonun eğitim, akademi, spor, psikolojik sağlık, günlük yaşam süreçleri gibi farklı tematik alanlarda psikometrik özelliklerinin değerlendirildiği ölçekler (Choi vd., 2009; Harter, 1981; Monteiro vd., 2015; Pelletier vd., 1995; Graef vd., 1983), bunun yanında hedef etkinliklerle ilgili öznel deneyimleri değerlendirmeyi amaçlayan ve birçok çalışma ile geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş, katılımcıların yedi alt ölçek ile içsel motivasyonlarını ölçen geniş kapsamlı ölçüm araçları (McAuley vd., 1989), ayrıca endüstri ve örgüt psikolojisi alanında da içsel ve dışsal motivasyonu kapsayacak şekilde standardize edilmiş ölçekler bulunmaktadır (Tremblay vd., 2009).

Ülkemizde yapılan çalışmalara baktığımızda Dünder, Özutku ve Taşpınar'ın 2007 yılında yaptıkları çalışmada Mottaz'ın geliştirdiği motivasyon envanteri ölçeğini, turizm alanında çalışan kişiler üzerinde uygulayarak Türkçe uyarlama çalışması yapıldığı belirtilmiştir. Uyarlanan ölçek içsel ve dışsal motivasyon alt boyutları olan ve 24 maddeden oluşan Likert tarzında değerlendirme yapan ölçme aracıdır (Dünder vd., 2007). Başka bir çalışmada ve bu araştırma kapsamında ölçüt bağıntılı geçerlik için kullanılan, Çivilidağ ve Şekercioğlu tarafından 2017 yılında, Gagné ve arkadaşları tarafından geliştirilen Çok Boyutlu İş Motivasyonu Ölçeğini farklı iş alanlarında 166 katılımcı ile uygulayarak benzer şekilde Türkçe uyarlama çalışması yaptıkları görülmektedir (Çivilidağ ve Şekercioğlu, 2017). Çivilidağ ve Şekercioğlu tarafından geliştirilen bu ölçek hedef kitle olarak iş ortamında çalışan kişilere uygulanıyor olması ve alt faktörlerinin "motive olamama", "içsel motivasyon", "kişisel düzenleme" ve "işe yansıtılan düzenleme" geliştirilen ölçme aracının alt boyutları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde özellikle işyerinde çalışanın içsel motivasyonunu değerlendirmeye yönelik geliştirilmiş ölçek çalışmasına rastlanmamıştır. Ayrıca mevcut ölçme araçlarının farklı kültürlerde geliştirilmiş ölçeklerin Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik güvenilirlik çalışmaları ile sınırlı olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla bu çalışma kapsamında; işyerinde çalışanı odağına alan araştırmacılar ve sektör çalışanları için; çalışanların içsel motivasyonlarını değerlendiren psikometrik özellikleri Türk örnekleminde görgül olarak test edilerek geliştirilmiş bir ölçme aracının alanyazına kazandırılması amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeği'nin Türk örneklemini üzerinde geçerlik ve güvenilirliğini test etmek için yapılmış ölçek geliştirme çalışmadır.

Ölçek geliştirme sürecinde aşağıdaki aşamalar uygulanmıştır.

1. Aşama: Kamu, özel ve kendi özel iş yeri olan toplam 11 kişi ile açık uçlu sorular yardımı ile görüşmeler yapılmıştır.
2. Aşama: Elde edilen cevaplar doğrultusunda madde havuzu oluşturulmuştur.
3. Aşama: Oluşturulan maddeler uzmanlar tarafından açıklık, akıcılık ve dilin uygun kullanıma göre değerlendirilmiştir.
4. Aşama: Kalan maddeler Likert tipi derecelendirme yöntemi ile uygulamaya hazır hale getirilmiştir.
5. Aşama: Ölçek uygulanmış ve sonuçları değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Evreni ve Katılımcılar

Çalışmanın evrenini özel, kamu ve kendi işlerinde çalışan bireyler oluşturmakta olup örneklemini ise farklı meslek gruplarından ve farklı sektörlerde (kamu, özel ve kendi işi) çalışan 21-64 yaş aralığında 78'i (%62,9) kadın, 46'sı (%37,1) erkek olmak üzere toplamda 124 kişi oluşturmuştur. Yapılan veri temizliği sonucunda 2 katılımcıya ait veri ile ölçeğin Z dağılımında +3 üzerinde ve -3 altında olan veriler araştırmadan çıkartılmıştır. Çalışmanın analizleri geriye kalan 69 (%67) kadın ve 34 (%33) erkek 103 katılımcı ile yapılmıştır. Ölçek geliştirme çalışmalarında Hatcher (1998) örneklem büyüklüğünün oluşturulan madde sayısının 5 katı olması ya da en az 100 kişiden oluşması gerektiğini vurgulamıştır (akt. Memon vd., 2020).

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu. Demografik bilgi formunda katılımcılara cinsiyet, yaş, medeni ve eğitim durumu, çalışma çalışma süreleri, çalıştıkları sektör gibi sosyo-demografik bilgilerini içeren sorular sorulmuştur.

Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeği (ÇİİMÖ). Bu çalışma kapsamında geliştirilen ölçeğin psikometrik özellikleri geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ile ortaya konmaktadır.

Çok Boyutlu İş Motivasyonu Ölçeği (ÇBİMÖ). Çok boyutlu iş motivasyonu ölçeği endüstri ve örgüt psikolojisi veya örgütsel davranış alanında beyaz yakalı çalışanların iş motivasyonunu değerlendirmek amacı ile Gagne ve arkadaşları tarafından 2010 yılında geliştirilmiştir. Türk

kültürüne uyarlama çalışması Çivilidağ ve Şekercioğlu (2017) tarafından yapılmıştır. Toplam 19 maddeden oluşan ölçek 1 ile 7 arasında (1-hiç uygun değil, 2-çoğunlukla uygun değil, 3-uygun değil, 4-orta, 5-uygun, 6-oldukça uygun, 7- tamamen uygun) Likert tarzında derecelendirme yöntemi ile değerlendirilmiştir. Alt boyutları puanları açısından Cronbach Alpha katsayıları; motive olmama (“zamanımı israf ettiğimi düşündüğüm için işimde motive olamıyorum”) için .72, içsel motivasyon (“heyecan verici olduğu için işimde çaba sarf ediyorum”) için .73, dışsal düzenleme-sosyal (“başkalarının (amir, meslektaş, aile vb.) onayını almak için işimde çaba sarf ediyorum) için .78, kişisel düzenleme (“işimde çaba sarf etmemin benim için özel bir anlamı var”) için .76, dışsal düzenleme-maddesel (“ancak işimde yeterince çaba sarf edersem başkaları (işveren amirler vb.) beni ekonomik olarak ödüllendirirler”) için .80, içe yansıtılan düzenleme de (“işimde çaba sarf ederim aksi halde, kendimi kötü hissederim”) ise .73 olmak üzere 7 alt boyuttan oluşmaktadır. çalışma ile ölçeğe ait iç güvenilirlik yeniden sınanmış ölçeğin genel Cronbach Alpha değeri .70; alt boyutları sırası ile motive olamama alt boyutu için .69, içsel motivasyon .71, dışsal düzenleme-sosyal .74, kişisel düzenleme .79, dışsal düzenleme maddesel .71, içe yansıtılan düzenleme için .60 olduğu gözlenmiştir.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın birinci aşamasında kamu, özel sektör ve kendi özel iş yeri olan çalışan 11 kişiyle sanal ortamda görüntülü yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara iş yerindeki görev ve sorumluluklarını yerine getirirken neler düşündüklerini/hissettiklerini içeren açık uçlu sorular yöneltilmiştir. Örnek olarak “Görev ve sorumluluklarınızı yerine getirirken size en çok keyif veren şeyler nelerdir?” “Görev ve sorumluluklarınızı yerine getiremediğinizde ne hissedersiniz/ne düşünürsünüz?” “Görev ve sorumluluklarınızı yerine getirirken sizi zorlayan durumlar nelerdir?” vb. İkinci aşamada katılımcılardan elde edilen cevaplardan yola çıkarak toplam 54 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Oluşturulan madde havuzu görünüş geçerliğini değerlendirmek amacıyla 3 sosyal ve örgütsel psikolog ve 1 Türk Dili ve Edebiyatı uzmanı tarafından; açıklık, akıcılık, dil kullanımı, ifadelerin yazımı açısından değerlendirilmiştir. İncelemeler sonucu hakemlerin fikir birliği ile onayladığı 44 madde araştırmanın son aşaması için hazır hale getirilmiştir. Araştırmanın son aşamasında elde edilen maddeler beşli (1-hiç katılmıyorum, 5-tamamen katılıyorum) Likert tipi derecelendirme yöntemi ile değerlendirmek üzere hazır hale getirilmiştir.

Ölçeklerin uygulanması için ölçme araçları dijital ortamda hazırlanmış ve farklı sektörlerde farklı meslek gruplarında çalışan kişilere ulaştırılmıştır. Katılımcılara formlar aracılığı ile araştırmanın amacına yönelik kısa bir bilgilendirme yapılmış, çalışmaya katılmanın gönüllülük

esasına dayandığı, elde edilen bilgilerin üçüncü şahıslarla paylaşılmayacağı aydınlatılmış onam formu ile anlatılarak izin alınmış ve ardından ölçme araçları uygulanmıştır. Araştırma kapsamında ölçek formlarının anlaşılması ve doldurulması ortalama 8-10 dakika arasında değişmiştir. Uygulama boyunca toplamda 128 kişiye ulaşılmış, elde edilen sonuçlara yapılan veri temizliğinden sonra kalan 103 katılımcıya ait veriye uygun istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin için Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (SPSS) 26.0 kullanılmıştır. Betimsel istatistik bulguları; ortalama, standart sapma, sayı ve yüzde ile belirtilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini test ederek; alt faktörlerini ve açıklanan varyansları incelemek için temel bileşenler faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Temel bileşenler faktör analizi sonunda ortaya çıkan faktör yapısının doğruluğunu test etmek için doğrulayıcı faktör analizi AMOS 26.0 programı ile uygulanmıştır. Bundan başka ölçeğin iç güvenirliğine Cronbah Alpha katsayısı ile bakılmıştır. Ayrıca ölçeğin ölçüt bağıntı geçerlik ve test-tekrar test güvenirliği için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. AVE ve CR değerleri için Aydoğdu (2023) tarafından geliştirilen özel bir yazılım kullanılmıştır (<https://www.fuataydogdu.com/avecr>). İstatistiksel anlamlılık $p < .05$ olarak alınmıştır.

Etik Onay

Araştırmanın etik onayı için; Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan onay alınmıştır (Sayı: 2022/486, Tarih: 26.12.2022). Araştırmada kullanılan ölçeklerin gerekli izinleri alınmıştır. Araştırmaya katılmak isteyen katılımcılara araştırma ile ilgili bilgilendirme yapılmış, gönüllü olarak katıldıklarına dair onamları alınmıştır.

BULGULAR

Temel Bileşenler Faktör Analizi

Başlangıçta 44 maddeden oluşan ölçek 128 kişilik örneklem üzerinde online olarak uygulanmıştır. Söz konusu uygulamadan elde edilen veriler ile Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeği (ÇİİMÖ)'nin faktör yapısını belirlemek amacıyla faktör analizi uygulanmıştır. ÇİİMÖ'nün faktör yapısını incelendiğinde screeplot analizi ile incelendiğinde öz değeri (eigenvalue) 1'in üzerinde 5 faktör yapısı olduğu gözlenmiştir. Analizden elde edilen Kaiser Meyer Olkin (KMO) değeri (.80) ölçeğin uygulandığı örneklem sayısının ilgili analizleri yapabilmek için yeterli olduğunu göstermiştir. Analiz sonuçlarında göre ölçek maddelerinin 5 faktör üzerine yüklendiği gözlenmiştir. Buna göre birinci faktör toplam varyansın %38,1'ini, ikinci faktör %10,7'sini, üçüncü faktör %8,3'ünü, dördüncü faktör %6,7'sini, beşinci faktör ise %6,2'sini açıklamaktadır. 5 alt faktör birlikte toplam varyansın %70,1'ini açıklamaktadır. Bu analiz sonucunda ilgili 44

maddeden faktör yükü .30'un altında kalan ve birden fazla faktöre yüklenen maddeler elenmiş ve 22 madde ile ölçek sınırlandırılmıştır. Kalan 22 maddeye Direct Oblimin rotasyonu ile faktör analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo-1 de gösterilmiştir. Buna göre maddeler incelendiğinde 6 maddenin (7, 9, 18, 16, 6, 12) kişinin görev ve sorumluluklarını yerine getirmesinin kişinin kendisine olan faydasının değerlendirildiği "fayda" alt faktörüne yüklendiği ve bu faktör toplam varyansın %38,1'ini açıkladığı görülmüştür. 4 madde (36, 37, 42, 41) kişinin görev ve sorumluluklarını yerine getirirken ki inancının değerlendirildiği "inanç" alt faktörüne yüklendiği ve bu faktör toplam varyansın %10,7'sini açıkladığı görülmüştür. 5 madde (43, 38, 26, 31, 30) kişinin görev ve sorumluluklarını yerine getirirken kendisini ne kadar yetkin hissettiğini değerlendiren "algılanan yetkinlik" alt faktörüne yüklendiği ve bu faktör toplam varyansın %8,3'ünü açıkladığı görülmüştür. 4 madde (22, 13, 10, 4) kişinin görev ve sorumluluklarını yerine getiremediğinde ortaya çıkan olumsuz duyguların değerlendirildiği "olumsuz duygulanım" alt faktörüne yüklendiği ve bu faktör toplam varyansın %6,7'sini açıkladığı görülmüştür. Geriye kalan 3 madde (1, 2, 3) ise kişinin göreve ve sorumluluklarını yerine getirirken aldığı zevk ve ilgi düzeyinin değerlendirildiği "zevk/ilgi" alt faktörüne yüklendiği ve bu faktörün toplam varyansın %6,2'sini açıkladığı görülmüştür. Buna göre ölçeğin beş alt faktörü fayda, inanç, algılanan yetkinlik, olumsuz duygulanım ve zevk/ilgi olarak adlandırılmıştır. Ayrıca yapılan faktör analizi ve test tekrar test ölçümleri sonucunda ölçek maddelerinden 38 ve 41 maddelerin ters kodlandığı bulunmuştur. Diğer araştırmacıların bu maddeleri istatistiksel olarak düzelterek analiz yapması gerekmektedir. Tüm faktörler toplam varyansın %70,1'ni açıklamaktadır. Açımlayıcı faktör analizinde sosyal bilimlerde varyansın %50'den fazla olması beklenmektedir (Hair vd., 2010).

Tablo 1*Temel bileşenler faktör analizi sonuçları*

Maddeler	Fayda	İnanç	Algılanan Yetkinlik	Olumsuz Duygulanım	Zevk/İlgi	Açıklanan Varyans
M7	.86					
M9	.84					
M18	.63					% 38.1
M16	.62					
M6	.60					
M12	.57					
M36		.85				
M37		.74				% 10.7
M42		.69				
M41		.68				
M43			.76			
M38			.67			
M26			.65			% 8.3
M31			.59			
M30			.53			
M22				.91		
M13				.89		
M10				.74		
M4				.73		% 6.7
M1					.89	
M2					.82	
M3					.73	

Söz konusu ÇİİMÖ alt faktörlerine tek tek yapılan faktör analizleri sonucunda ise; fayda alt faktörü maddelerinin aynı faktöre yüklediği ve varyansın %67,3'ünü açıkladığı, inanç alt faktörü maddeleri aynı faktöre yüklenmekte ve varyansın %58,9'unu açıkladığı, diğer yandan algılanan yetkinlik alt faktörü maddeleri aynı faktöre yüklenmekte ve varyansın %55,4'ünü açıkladığı, benzer şekilde olumsuz duygulanım alt faktörü maddelerinin aynı faktöre yüklendiği ve varyansın %73,8'ini açıkladığı ve son olarak zevk/ilgi alt faktör maddelerinin aynı faktöre yüklediği ve varyansın %83,4'ünü açıklamaktadır. Ölçek alt faktörlerine ayrı ayrı yapılan faktör analizi sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir. Ayrıca ölçeğin maddeler arasındaki benzerliğini (AVE) ve iç tutarlılığını değerlendirmek için CR değerleri hesaplanmıştır.

Tablo 2

Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeğine ait temel bileşenler faktör analizi

Maddeler	Fayda	İnanç	Algılanan Yetkinlik	Olumsuz Duygulanım	Zevk/İlgi	Cr. Alpha
M7	.90					
M16	.84					
M12	.82					
M6	.81					%67.3
M18	.77					
M9	.76					
M36		.88				
M37		.79				
M42		.75				%58.9
M41		.63				
M30			.82			
M31			.80			
M26			.79			%55.4
M43			.74			
M38			.53			
M13				.91		
M22				.89		
M10				.87		%73.8
M4				.77		
M2					.96	
M1					.90	%83.4
M3					.88	

Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon ölçeğinin alt faktörleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi ile bakıldığında; fayda alt boyutu ile inanç ($r = .33$), algılanan yetkinlik ($r = .50$), olumsuz duygulanım ($r = .53$) ve zevk/ilgi alt boyutu arasında ($r = .60$) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < .01$). İnanç alt faktörü ile algılanan yetkinlik ($r = .33$), zevk/ilgi ($r = .66$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < .01$). Algılanan yetkinlik ile olumsuz duygulanım ($r = .38$) ve zevk/ilgi alt boyutları ($r = .73$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < .01$). Olumsuz duygulanım ile zevk/ilgi alt boyutu arasında ($r = .67$) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < .01$). Tüm alt boyutlar ile toplam ölçek puanı arasında (örneğin fayda alt boyutu ile toplam ölçek puanları (ÇİİMÖ) arasında pozitif yönde $.80$

büyükliğünde .01 düzeyinde anlamlı ilişki görülmüştür.), pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < .01$). Sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3

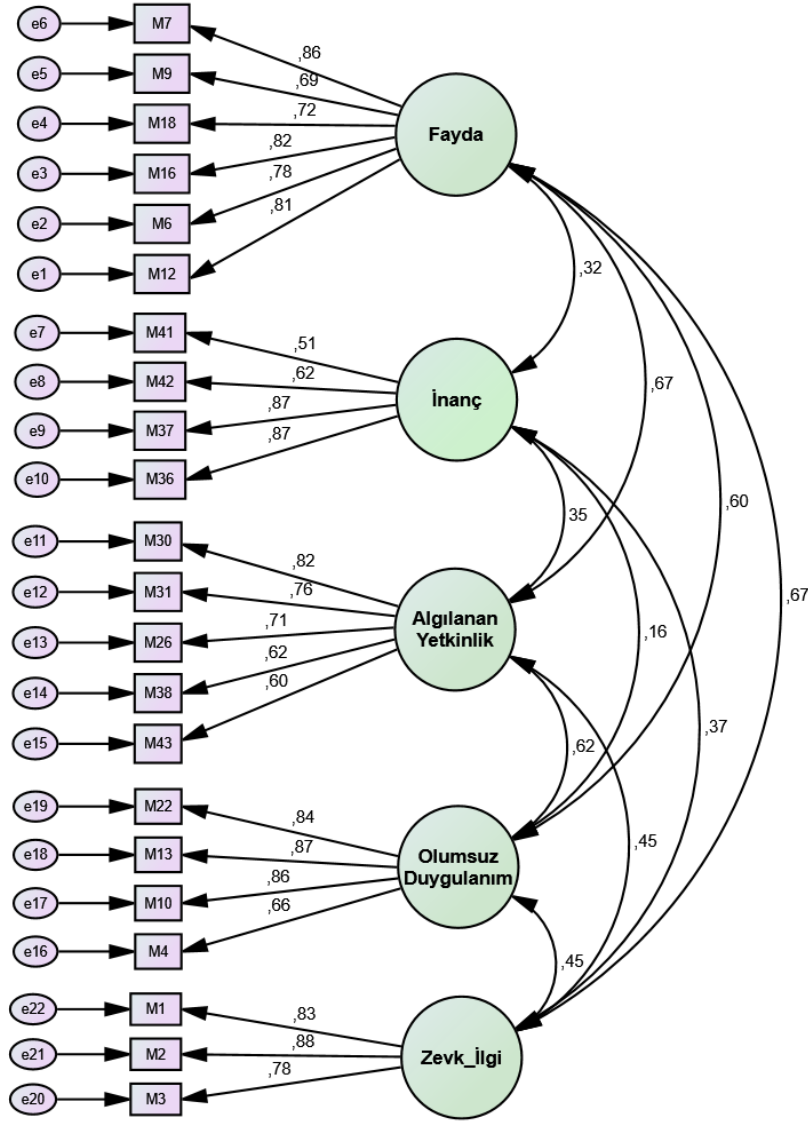
Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeği alt faktörler arasındaki ilişki

	1	2	3	4	5	6
(1) ÇİİMÖ_Fayda		.33**	.50**	.53**	.60**	.80**
(2) ÇİİMÖ_İnanç			.33**	.12**	.30**	.66**
(3) ÇİİMÖ_Algılanan Yetkinlik				.38**	.37**	.73**
(4) ÇİİMÖ_Olumsuz Duygulanım					.46**	.67**
(5) ÇİİMÖ_Zevk/İlgi						.67**
(6) ÇİİMÖ						

** 0,01 düzeyinde anlamlıdır; ÇİİMÖ: Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeği

Doğrulayıcı Faktör Analizi

22 madde üzerinden oluşturulan 5 faktör için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları 5 faktörlü bir yapının daha uygun olduğunu göstermiştir ($\chi^2 = 406,76$, $sd=199$, $CFI=.86$, $RMSA =0.101$; $\chi^2/sd =2.04$). Elde edilen sonuçlar bağlamında Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeğinin 5 faktörlü bir yapısının olduğu söylenebilir. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucu Şekil 1'de gösterilmiştir.



Chi-square=406,76, df=199, P-value=0,000, RMSA=0,101

Şekil 1. Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeğine 5 Faktör Üzerinden Yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi

İç Güvenirlik Analizi

Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeğinin güvenilirlik analizi için Cronbach alfa ve McDonald Omega (ω) katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre Cronbach alfa ve McDonald Omega katsayıları sırasıyla; fayda boyutunda .89 - .90, inanç boyutunda .75 - .78, algılanan yetkinlik boyutunda .73 - .76, olumsuz duygulanım boyutunda .87 - .89 ve son olarak zevk/ilgi alt boyutunda .90 - .91 olarak gözlenmiştir. Ölçeğe ait iç tutarlılık katsayısı .81 olduğu görülmüştür. Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeğine ait madde toplam korelasyonları, Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayıları ve McDonald Omega (ω) katsayıları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4*Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeği alt faktör maddelerine ait iç tutarlılık analizleri*

	Ort.	SS	Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu	Madde Çıkartılırsa Tutarlılık	İç Tutarlılık Katsayısı (α)	Mcdonald (ω)
Fayda						
M6	6.54	.76	.71	.87		
M7	6.67	.58	.84	.86		
M9	6.48	.86	.66	.89	.89	.90
M12	6.59	.69	.73	.87		
M16	6.65	.59	.76	.87		
M18	6.51	.68	.67	.88		
İnanç						
M36	5.21	1.51	.52	.71		
M37	5.09	1.41	.42	.77	.75	.78
M41	4.71	1.83	.72	.60		
M42	4.67	1.83	.57	.68		
Algılanan Yetkinlik						
M26	6.29	.96	.38	.81		
M30	6.51	.76	.58	.66		
M31	6.38	.99	.57	.66	.73	.76
M38	4.77	1.72	.60	.67		
M43	6.25	.85	.60	.65		
Olumsuz Duygulanım						
M4	6.01	1.28	.63	.88		
M10	6.46	.97	.74	.84	.87	.89
M13	6.30	1.10	.81	.81		
M22	6.18	1.09	.77	.82		
Zevk/İlgi						
M1	6.53	.71	.78	.88		
M2	6.53	.68	.90	.76	.90	.91
M3	6.63	.63	.73	.91		

Ayrıca modelin güvenilirliğini belirlemek için CR (Composite Reliability-CR) ve AVE (Average Variance Extracted-AVE) değerleri analiz edilmiştir. Elde edilen CR ve AVE değerleri Tablo 5'te açıklanmıştır.

Tablo 5*Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeği alt faktör maddelerine ait AVE ve CR değerleri*

Maddeler	Fayda	İnanç	Algılanan Yetkinlik	Olumsuz Duygulanım	Zevk/İlgi	AVE	CR
M7	.86						
M9	.84						
M18	.63						
M16	.62					0.51	0.84
M6	.60						
M12	.57						
M36		.85					
M37		.74					
M42		.69				0.55	0.83
M41		.68					
M43			.76				
M38			.67				
M26			.65			0.48	0.77
M31			.59				
M30			.53				
M22				.91			
M13				.89			
M10				.74			
M4				.73		0.67	0.89
M1					.89		
M2					.82		
M3					.73		

Ölçüt Bağımlı Geçerlik Analizi

Bu çalışma kapsamında geliştirilen ölçeğin, ölçüt bağımlı geçerliliğini incelemek amacıyla geliştirilen ölçekle birlikte, Gagne ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması ve standardizasyonu Çivilidağ ve Şekercioğlu (2017) tarafından yapılan Çok Boyutlu İş Motivasyonu Ölçeği (ÇBİM) uygulanmıştır. Buna göre ÇBİM alt faktörlerinden motive olamama ve çalışanlar için içsel motivasyon ölçeği alt faktörleri fayda, inanç, algılanan yetkinlik, olumsuz duygulanım, zevk/ilgi ve ölçeğin kendisi arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir.

ÇBİM alt faktörü içsel motivasyon ile ÇİİMÖ alt faktörü inanç ve ölçeğin kendisi arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki gözlenmiş; ÇBİM alt faktörü dışsal düzenleme sosyal alt boyutu ile ÇİİM alt boyutu inanç arasında negatif yönde anlamlı ilişki gözlenmiş; ÇBİM alt faktörü kişisel düzenleme alt boyutu ile ÇİİMÖ ve alt boyutları fayda, inanç, algılanan yetkinlik, olumsuz duygulanım, zevk/ilgi arasında pozitif ve anlamlı ilişki gözlenmiş; ÇBİM alt faktörü dışsal düzenleme ile ÇİİMÖ ve alt faktörleri arasında ilişki gözlenmemiş; ÇBİM alt faktörü içe yansıtılan

düzenleme ile ÇİİMÖ ve alt faktörleri fayda, inanç, algılanan yetkinlik, olumsuz duygulanım, zevk/ilgi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir ve son olarak ÇBİM ile ÇİİMÖ ve alt faktörleri arasında herhangi bir ilişki gözlenmemiştir. Sonuçlar incelendiğinde en düşük ilişkinin $r = -.26$ ile motive olmama ve algılanan yetkinlik düzeyi arasında, en yüksek ilişkinin ise $r = .60$ ile içe yansıtılan düzenleme ve zevk/ilgi düzeyi arasında olduğu bulgulanmıştır ($p < .01$). Sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6

Çok Boyutlu İş Motivasyonu Ölçeği ile Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeği arasındaki ilişkiler (n = 103)

	Fayda	İnanç	Algılanan Yetkinlik	Olumsuz Duygulanım	Zevk/İlgi	ÇİİMÖ
Motive Olmama	-.41**	-.53**	-.26**	-.20**	-.43**	-.52**
İçsel Motivasyon	.13	.25*	.11	.06	.16	.21*
Dışsal Düzenleme Sosyal	-.14	-.23*	-.03	-.03	-.16	-.17
Kişisel Düzenleme	.36**	.37**	.40**	.33**	.43**	.53**
Dışsal Düzenleme Maddesel	.08	-.05	-.13	.09	-.05	-.02
İçe Yansıtılan Düzenleme	.51**	.27**	.31**	.46**	.60**	.56**
ÇBİM	.14	-.00	.06	.17	.12	.12

**0,01 düzeyinde anlamlı, *0,05 düzeyinde anlamlı

Test Tekrar Test Güvenirliği

Faktör analizi sonuçlarından elde edilen bulgular ve faktör yükleri incelenerek 22 maddelik, 5 alt faktörden oluşan ölçme aracı ortaya çıkmıştır. Elde edilen 22 maddelik ölçme aracının test tekrar test güvenirliliğini test etmek için 30 kişi üzerinden 15 gün ara ile tekrarlı ölçüm alınmıştır. Katılımcılar Türkiye'nin farklı illerinden, farklı meslek gruplarında (öğretmen, akademisyen, psikolog, mühendis, bankacı, hemşire, memur) ve farklı sektörlerde (kamu, özel ve kendi işi) çalışan 20-54 yaş aralığında 17'si (%56,7) kadın, 13'ü (%43,3) erkek olmak üzere toplamda 30 kişi oluşturmuştur. Kadınların yaş ortalaması 30,29, erkeklerin yaş ortalaması 30,69 olarak gözlenmiştir.

5 boyut ile üzerinden elde edilen tekrarlı ölçüm puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre en yüksek ilişkinin $r = .78$ düzeyinde toplam ölçek puanları (ÇİİMÖ) arasında ($p < .01$), en düşük ilişkinin ise olumsuz duygulanım ve fayda arasında $r = .21$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Ön-test, son-test arasındaki korelasyon sonuçları Tablo-7'de gösterilmiştir.

Tablo 7*Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeğinin Tekrarlı Ölçümler arasındaki ilişkiler (N=30)*

Ön Test	Son Test					
	ÇİİMÖ	Fayda	İnanç	Algılanan Yetkinlik	Olumsuz Duygulanım	İlgi/Zevk
ÇİİMÖ	.78**	.35*	.41*	.37*	.36*	.55*
Fayda	.50**	.75**	.10	.01	.15	.50**
İnanç	.48**	.13	.79**	.33*	.15	.38*
Algılanan Yetkinlik	.51**	.27*	.31*	.87**	.34*	.29*
Olumsuz Duygulanım	.24*	.20	.26*	.40*	.96**	.06
İlgi/Zevk	.46*	.21*	.33*	.09	.29*	.72**

**0,01 düzeyinde anlamlı, *0,05 düzeyinde anlamlı

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Türkiye’deki çalışmalarda kullanılacak, psikometrik özellikleri görgül olarak ortaya konmuş, pratik uygulaması kolay olan çalışanlar için içsel motivasyon ölçeğinin alanyazına kazandırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla yapılan analizler sonucunda geliştirilen Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeğinin beş faktörlü bir yapı sergilediği görülmüştür. Beş faktörün ölçeğin ölçtüğü niteliğe ilişkin açıkladığı varyansın anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan faktörler içerdikleri maddeler açısından incelenerek sırası ile kişinin iş yerindeki görev ve sorumluluklarını yerine getirmesinin kişinin kendisine olan faydasını değerlendiren “fayda”, kişinin göreve sorumluluklarını yerine getirirken ki inancını değerlendiren “inanç”, kişinin görev ve sorumluluklarını yerine getirebilmesi için mevcut yetkinliklerine dair algısını değerlendiren “algılanan yetkinlik”, kişinin görev ve sorumluluklarını yerine getiremediğinde hissettiği olumsuz duyguları değerlendiren “olumsuz duygulanım” ve kişinin görev ve sorumluluklarını yerine getirirken aldığı zevk ve ilgi düzeyini değerlendiren “zevk/ilgi” olarak adlandırılmıştır. Bu beş boyutta toplanan ölçek maddeleri toplam varyansın %70,1’ni açıklamaktadır. Açıklayıcı faktör analizinde sosyal bilimlerde varyansın %50’den fazla olması beklenmektedir (Hair vd., 2010) ve çalışmada elde edilen varyans, açıklanan varyans açısından tatmin edicidir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ortaya çıkan faktör yapılarının doğruluğunu incelemek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sadece faktör analizi sonucunda çıkan yapıyı test etmektedir. Belirli bir kurama (alt faktörler/faktör yapıları) dayanmadan nitel görüşmelerle Türk kültürü üzerinde toplanan veriler üzerinde yapılan analizler sonucunda ulaşılan yapı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ölçeğin 5 faktörlü bir yapı ile uyumlu olduğunu göstermektedir. Ayrıca geliştirilen ölçeğin beş alt boyutu için ayrı ayrı değerlendirmeler (ölçümler) yapılabileceği gibi toplam ölçek puanı da kullanılabilir. Ölçeğin faktör yapısına baktığımızda bulgular, farklı alanlarda (spor, akademi, eğitim, günlük hayatta içsel motivasyon) geliştirilen içsel motivasyon ölçekleri ile benzer faktör (içsel motivasyon, yetkinlik, inanç, ilgi ve eğlence) yapılarına sahip

olduğu (Blecharz vd., 2015; McAuley vd., 1989; Kotera vd., 2022; Uyulgan ve Akkuzu, 2015) bunun yanında fayda ve olumsuz duygulanım gibi farklı alt faktörler olabileceği de bu çalışma kapsamında görülmüştür. İçsel motivasyon kişinin davranışı sergilerken referans aldığı içsel durumları açıklar. Fayda faktörü kişinin davranışı sergilerken sonuçlarının içsel olarak kişiyi ne kadar iyi hissettirdiği, kendisini ne kadar rahat hissettiği ve bunların kişiye sağladığı faydayı açıklamaktadır. Kişi görev ve sorumluluklarını yerine getiremediğinde hissettiği olumsuz duygulanım, kişinin içsel motivasyonunun gelişmesinde bir faktör olarak değerlendirilebilir. Kişi bu olumsuz duygulanımı yaşamamak veya bu durumdan çıkmak için de görev ve sorumluluklarını yerine getiriyor olabilir. Analizler sonucunda ortaya çıkan faktörler ve bu faktörlerin altında toplanan maddeler (Bkz. Tablo-1) alanyazında yer alan ve Türkiye’de yapılan çalışmalarda algılanan yetkinlik, eğlence ve ilgi, kişisel yeterlilik veya ustalık, içsel motivasyon, içsel düzenleme gibi içsel motivasyon alt boyutları ile uyumludur (Uyulgan ve Akkuzu, 2014; Özdemir vd., 2020). Bu alt faktörler, kişinin bir davranışı yapmasındaki nedensel faktörlerin neler olabileceğine işaret etmektedir. Kişilerin bir işi yaparken keyif alması veya o işi yapabileceğine yönelik kendini yeterli hissetmesi, içsel motivasyonun oluşmasında etkili bir güç olduğuna vurgu yapmaktadır.

Yapılan analizler Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeği’nin (ÇİİMÖ) toplam ölçek puanı yanında her bir alt ölçeğin kendi içindeki güvenilirliğine bakıldığında elde edilen iç güvenilirlik katsayılarının oldukça yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu durum ÇİİMÖ içsel güvenilirliğinin tatmin edici düzeyde olduğunu göstermektedir. Yani ölçek maddeleri içsel motivasyon kavramını tutarlı olarak değerlendirebilmektedir.

ÇİİMÖ ölçüt bağımlı geçerliliğini incelemek amacıyla; geliştirilen ölçekle birlikte Gagne ve arkadaşları tarafından (2010) geliştirilen ve Türkçe uyarlaması ve standardizasyonu Çivilidağ ve Şekercioğlu (2017) tarafından yapılan Çok Boyutlu İş Motivasyonu Ölçeği (ÇBİMÖ) ile uygulanmış, iki ölçek toplam puanları ve alt ölçekleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre ÇBİMÖ’nin “motive olmama” alt boyutu ile ÇİİM ölçeği ve tüm alt boyutları arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki olduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda kişilerin çalışma ortamlarında motive olmaması aynı zamanda kişilerin çalışma ortamında görev ve sorumluluklarını yerine getirirken herhangi bir içsel neden ile harekete geçmediklerini göstermektedir. Kişilerin görev ve sorumluluklarını yerine getirirken içsel motivasyonlarının düşük olması kişilerin motivasyon kaynaklarının yetersiz hale gelmesine ve motive olmama durumuna neden olabilir. Bu durum, içsel motivasyonun dışsal motivasyona göre herhangi bir işe motive olmada çok daha önemli olduğunu gösteriyor olabilir. Artan kanıtlara baktığımızda dışsal motivasyonun başlangıçta kolay ve cezbedici tarafları olsa da (ödül, teşvik, prim, statü vb.) bir işi kendi kendine yapabilme davranışının geliştirilmemesi iş yerleri için fazla maliyetli olabilir (Legault, 2016). Çalışanları motive etmek için teşvik ve ödüllerin kullanılması nedeniyle gerçek ilgi ve içsel motivasyonun

gelişip devam etme olasılığı azalabilir. Bu bağlamda davranışın sürekliliği ve verimliliği açısından içsel motivasyon, dışsal motivasyona göre daha önemli olduğu söylenebilir.

ÇBİMÖ'nin "içsel motivasyon" alt ölçeğinin ÇİİMÖ toplam ölçek puanı ve inanç alt ölçeği ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, diğer alt ölçeklerle ilişkili olmadığı görülmüştür. ÇBİMÖ'nün içsel motivasyon alt boyutu, kişilerin görev ve sorumluluklarını yerine getirirken yalnızca içsel inançlarını değerlendirdiği için, ÇİİM ölçeğinin inanç alt boyutu ve genel olarak ölçek toplam puanlarıyla anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. ÇBİMÖ'nin "dışsal düzenleme-sosyal" alt boyutunun kişilerin görev ve sorumluluklarını yerine getirme sebeplerinin diğerleri olması (amirler, aile, meslektaş vb.), ÇİİMÖ sadece inanç alt ölçeği ile anlamlı ve negatif ilişki olduğu, diğer alt ölçekler ve toplam ölçek puanı ile herhangi bir ilişki olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde ÇBİMÖ'nin "dışsal düzenleme-maddesel" alt boyutunun, ÇİİMÖ alt ölçekleri ve toplam madde puanı ile anlamlı ilişkisinin olmadığı görülmüştür. İçsel motivasyonun kişinin işini yapma nedenlerinin içsel nedenlerle açıklanmasına atıfta da bulunduğu için dışsal nedenlerle ilişkili olmaması veya negatif ilişki göstermesi olası olabilir. Aksine kişilerin görev ve sorumluluklarını yerine getirirken içsel inançlarının artması aynı zamanda içsel motivasyonlarını da artırdığına işaret edebilir.

ÇBİMÖ'nin "kişisel düzenleme" ve "içsel düzenleme" alt ölçekleri ile ÇİİMÖ toplam madde puanı ve alt ölçek puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Kişisel düzenleme, kişilerin görev ve sorumluluklarını yerine getirme nedenleri sorulduğunda daha çok kişisel özelliklerinin (önem, değer, özel durumlar) ön plana çıkması olarak değerlendirilmiştir. Benzer şekilde içsel düzenleme kişilerin görev ve sorumluluklarını yerine getiremediklerinde içsel olarak kendilerini mahcup ve kötü hissetmeleri, yerine getirdiklerinde gurur duymaları olarak değerlendirilmiştir (Çivilidağ ve Şekercioğlu, 2017). Kişilerin görev ve sorumluluklarını yerine getirirken olumlu kişisel değerlendirmeler yapması, içsel motivasyonlarını artırır. Bu değerlendirmeler, görevleri tamamlamanın verdiği gururu yansıtır. Aynı zamanda, görevleri yapmadıklarında dışarıdan herhangi bir ceza olmasa bile, kişisel olarak kendilerini kötü hissederek. Bu durum, içsel motivasyona odaklanmayı vurgular. İçsel motivasyon kişinin işini yapmalarına neden olan içsel atıflarla ilgili olmasının yanında işlerini yapamadıklarında veya eksik, yetersiz yaptıklarında dışarıdan gelecek ceza veya yaptırımlardan bağımsız olarak içsel olarak negatif atıflarla da ilgilidir. Bu atıflar negatif öz değerlendirmeler, bir işi yapabileceğine yönelik inançların zayıflaması ve kişinin kendisine verdiği değerler ile ilgili olabilir.

Ölçeğin on beş gün ara ile uygulanan test tekrar test güvenilirliği sonuçlarına baktığımızda, farklı zaman dilimlerinde yapılan uygulamalarda iki uygulama arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu gözlenmiştir. Bu durum testin iki uygulamasından elde edilen puanlar arasında zamana karşı kararlı bir durum olduğuna işaret etmektedir.

Özetle; ÇİİMÖ ve ÇBİMÖ arasındaki ilişkiler incelendiğinde iki ölçek arasındaki ilişkilerin genelde alt ölçekler arasında olması ve araştırmanın amacı doğrultusunda motivasyonda içsel motivasyona atıfta bulunan (içsel motivasyon, kişisel düzenleme, içe yansıtılan düzenleme, motive olmama) alt ölçeklerle ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bu durum, ÇBİMÖ'nün içsel motivasyonun yanı sıra diğer motivasyon faktörlerini de göz önünde bulundurarak kapsamlı bir motivasyon değerlendirmesi yapması ile açıklanabilir. Sonuç olarak bu çalışmada amaçlanan Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeğinin Türkiye örnekleminde kullanılabilir psikometrik özellikleri görgül olarak test edilmiştir ve geçerlik ve güvenilirlik açısından yeterli sonuçlara ulaşılmış, tüm iş sektörlerinde kullanılabilir pratik bir ölçek olduğu söylenebilir.

Daha önce içsel motivasyonu değerlendiren ve Türk kültüründe geliştirilen içsel motivasyonu geniş boyutları ile değerlendiren özellikle çalışma hayatında farklı sektörlerde uygulanabilecek ölçek geliştirilmemiştir. Daha önceki çalışmalar farklı kültürlerde geliştirilmiş ölçeklerin standardize edilmiş versiyonlarını yansıtmaktadır. Bu çalışma kapsamında geliştirilen ölçek, çalışan kişilerin içsel motivasyonu anlama ve içsel motivasyon ile ilgili olduğu düşünülen diğer değişkenlerle ilişkisini, olası nedenlerini ve içsel motivasyonun sürdürülmesi için gerekli olan koşulların neler olabileceği konusunda fikir vermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada yer alan katılımcılar, ilgili evrende yer alan kişileri temsil ettiği varsayımıyla değerlendirilmiştir. Ancak, veriler çalışma hayatının sınırlı sayıda erişilebilen sektörlerinden kısıtlı bir örnekleme toplanmıştır. Gelecekte, daha geniş kapsamlı ve büyük örneklem üzerinde ölçeğin uygulanması, araştırma sonuçlarının genelleştirilebilirliğine katkı sağlayabilir. Ayrıca, yeni faktör analizleri uygulanabilir, faktör yapısıyla ilgili farklı modellerin uygunluğu test edilebilir. Bunun yanı sıra, ölçeğin farklı kültürlerde ve farklı dillerde geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması, alanyazına katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Aydoğdu, F. (2023). AVE ve CR hesaplama. Fuat Aydoğdu Resmi Web Sitesi. <https://www.fuataydogdu.com/avec>
- Blecharz, J., Horodyska, K., Zarychta, K., Adamiec, A., & Luszczynska, A. (2015). Intrinsic motivation predicting performance satisfaction in athletes: Further psychometric evaluations of the sport motivation scale-6. *Polish Psychological Bulletin*, 46(2), 309-319.
- Chagwiza, O. (2021). Motivation and performance: A cross-sectional management discourse. *The International Journal of Science & Technoledge*, 9(4). <https://doi.org/10.24940/theijst/2021/v9/i4/ST2104-015>
- Choi, J., Mogami, T., & Medalia, A. (2009). Intrinsic motivation inventory: An adapted measure for schizophrenia research. *Schizophrenia Bulletin*, 36(5), 966-976. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbp030>
- Çivilidağ, A., & Şekercioğlu, G. (2017). Çok boyutlu iş motivasyonu ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7, 143-156. <https://doi.org/10.13114/MJH.2017.326>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49, 14-23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.3.262>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Doğan, S., & Alsan, M. (2018). Psikolojik sermaye, içsel motivasyon ve iş tatmini ilişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(3), 112-125. <https://doi.org/10.25287/ohuiibf.423129>
- Dündar, S., Özutku, H., & Taşpınar, F. (2007). İçsel ve dışsal motivasyon araçlarının iş görenlerin motivasyonu üzerindeki etkisi: Ampirik bir inceleme. *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2), 105-119.
- Dysvik, A., & Kuvaas, B. (2012). Intrinsic and extrinsic motivation as predictors of work effort: The moderating role of achievement goals. *British Journal of Social Psychology*, 52(3). <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.2011.02090.x>
- Ersarı, G., & Naktiyok, A. (2012). İş görenin içsel ve dışsal motivasyonunda stresle mücadele tekniklerinin rolü. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (1).
- Fernet, C., Austin S., & Vallerand R. J. (2012). The effects of work motivation on employee exhaustion and commitment: An extension of the JD-R model. *Work & Stress*, 26, (3)213-229. [10.1080/02678373.2012.713202](https://doi.org/10.1080/02678373.2012.713202)
- Gagné, M., Forest, J., Gilbert, M., Aubé, C., Morin, E., & Angela, M. (2010). The motivation at work scale: Validation evidence in two languages. *Educational and Psychological Measurement*, 70(4), 628-646. <https://doi.org/10.1177/00131644093556>
- Gardner, B., & Lally, P. (2013). Does intrinsic motivation strengthen physical activity habit? Modeling relationships between self-determination, past behaviour, and habit strength. *Journal of Behavioral Medicine*, 36(5), 488-497. <https://doi.org/10.1007/s10865-012-9442-0>
- Graef, R., Csikszentmihalyi, M., & McManama Gianinno, S. (1983). Measuring intrinsic motivation in everyday life. *Leisure Studies*, 2(2), 155-168. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-9088-8_8

- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2010) *Multivariate Data Analysis*. 7th Edition, Pearson, New York.
- Harter, S. (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivational and informational components. *Developmental Psychology*, 17(3), 300-312. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.17.3.300>
- Hürriyet, B., Bal, V., & Gönlügür, A. (2015). İçsel-dışsal motivasyon ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişkinin araştırılması. *Maliye Finans Yazıları*, 0(104), 83-104.
- Katzell, R. A., & Thompson, D. E. (1990). Work motivation: Theory and practice. *American Psychologist*, 45(2), 144. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.2.144>
- Kotera, Y., Gorchakova, V., Maybury, S., Edwards, A. M., & Kotera, H. (2022). Comparison of academic motivation between business and healthcare students in online learning: A concurrent nested mixed-method study. *Healthcare*, 10(8), 1580. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081580>
- Legault, L. (2016). Intrinsic and extrinsic motivation. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1-4. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1139-1
- Mafini, C., & Dlodlo, N. (2014). There lationship between extrinsic motivation, job satisfaction and life satisfaction amongs tempolyees in a public organisation. *Journal of Industrial Psychology*, 40(1) 1-13. <https://doi.org/10.4102/sajip.v40i1.1166>
- Maslow, A., & Lewis, K. J. (1987). Maslow's hierarchy of needs. *Salenger Incorporated*, 14(17), 987-990.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60(1), 48-58. <https://doi.org/10.1080/02701367.1989.10607413>
- Memon, M.A., Ting, H., Cheah, J.H., Thurasamy, R., Chuah F., & Cham T.H. (2020). Sample size for survey research: Review and recommendations. *Journal of Applied Structural Equation Mod-eling*, 4(2), 1-20. [https://doi.org/10.47263/JASEM.4\(2\)01](https://doi.org/10.47263/JASEM.4(2)01)
- Mihrez, A.H., & Thoyib, A. (2014). The importance of leadership behavior and motivation in creating employee performance: (A study at the faculty of economics and business, University of Brawijaya). *APMBA (Asia Pacific Management and Business Application)*, 3, 86-105. <https://doi.org/10.21776/ub.apmba.2014.003.02.2>
- Mirabela, M., & Madela, A. (2013). Cultural dimensions and work motivation in the European Union. *Annals of the University of Oradea, Economic Science Series*, 22 (1) 1511-1519.
- Monteiro, V., Mata, L., & Peixoto, F. (2015). Intrinsic motivation inventory: Psychometric properties in the context of first language and mathematics learning. *Psicologia: Reflexãoe Crítica*, 28(3), 434-443. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528302>
- Mottaz, J. C. (1985). The relative importance of intrinsic and extrinsic rewards as determinants of work satisfaction. *The Sociological Quarterly*, 26(3), 365-385. <https://doi.org/10.1111/j.15338525.1985.tb00233.x>
- Oudeyer, P.Y., & Kaplan, F. (2007). What is intrinsic motivation? A typology of computational approaches. *Frontiers in Neurobotics*, 1,6. <https://doi.org/10.3389/neuro.12.006.2007>
- Özdemir, A. S., Durhan, T. A., & Karaküçük, S. (2020). İçsel boş zaman motivasyon ölçeği geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(24), 2838-2855. <https://doi.org/10.26466/opus.705201>
- Padmaja, K. V., Bhar, S., & Gangwar, S. (2013). Work experience, motivation and satisfaction; Do they go together? *The Journal of Institute of Public Enterprise* 36(3-4), 49-83.

- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*(1), 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Reiss, S. (2004). Multifaceted nature of intrinsic motivation: The theory of 16 basic desires. *Review of general psychology, 8*(3), 179-193. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.8.3.179>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality, 74*, 1557–1585. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 5*, 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Sabancı, E. (2013). Hizmet sektöründe motivasyon performans yönetimi ilişkisi; sosyal güvenlik kurumlarında bir uygulama. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gediz Üniversitesi, İzmir.
- Turabik, T., & Baskan, G. A. (2015). The importance of motivation theories in terms of education systems. *Procedia. Social and Behavioral Sciences, 186*, 1055–1063. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.006>
- Tremblay, M. A., Blanchard, C. M., Taylor, S., Pelletier, L. G., & Villeneuve, M. (2009). Work extrinsic and intrinsic motivation scale: Its value for organizational psychology research. *Canadian Journal of Behavioural Science, 41*(4), 213–226. <https://doi.org/10.1037/a0015167>
- Uyulgan, M. A., & Akkuzu, N. (2014). An Overview of Student Teachers' Academic Intrinsic Motivation. *Educational Sciences: Theory and Practice, 14*(1), 24-32. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.1.2013>

EXTENDED ABSTRACT**Introduction**

Motivation is the attitude of employees in the face of situations they encounter in companies. Robbins (2003) defined motivation as the desire required for the satisfaction of individual needs and the optimum effort possible to achieve the goals of the organization (as cited in Mihrez & Thoyib, 2014). Motivation is a skill that enables a person to do something they desire and pushes the organization to be successful. The concept of motivation, which expresses a process that starts the behavior that emerges with physiological and psychological needs and initiates the behavior that will reach the goal, is defined as all the energizing forces that serve to determine the direction, severity and duration of the behavior (Tremblay vd., 2009). Motivation can be considered in two important dimensions, internal and external motivation, in terms of the source of the power that moves the individual (Katzell & Thompson, 1990): Intrinsic motivation is defined as performing an activity for intrinsic satisfaction, independent of the results (Gardner & Lally, 2013). When a person is internally motivated, he or she takes action for satisfaction and entertainment rather than external situations, pressures, and rewards (Oudeyer & Kaplan, 2008). In terms of internal motivation, the thing that regulates the behavior of the person, motivates him or makes him do the work is the work itself. Intrinsic motivation includes feedback that satisfies the person, such as the job being interesting and challenging, its importance for the employee, the ability to use one's abilities and skills, taking responsibility, the diversity of the nature of the job, and creativity (Mottaz, 1985). Intrinsic motivation is related to motives such as curiosity, the need to know, the desire to be sufficient, the desire to develop and achieve (Ersari & Naktiyok, 2012). In order to define intrinsic motivation more clearly, it is necessary to understand that a person exhibits a behavior contrary to his extrinsic motivation.

Method

Within the scope of the research, the Multidimensional Job Motivation Scale (Çivilidağ & Şekercioğlu, 2017), which measures the motivation of employees in the field of organizational behavior, data collection tools of the Internal Motivation Scale for Employees and Demographic Information Form, whose validity and reliability studies were conducted within the scope of this study, were used. The sample of the study consisted of 103 people, 69 women and 34 men, between the ages of 21-64, from different provinces of Turkey and from different occupational groups, who are private, public and self-employed.

Results

According to the results of the research, the validity and reliability analyzes of the scale were found to have 5 sub-factors: Benefit, Belief, Perceived Competence, Negative Affect, and

Pleasure/Interest. The total variance explained was observed as 70.1%. Confirmatory factor analysis showed that a 5-factor construct was appropriate ($\chi^2 = 406.76$, $sd=199$, $CFI=.86$, $RMSA =0.101$; $\chi^2/sd =2.04$). The internal consistency coefficient of the scale was found to be .81. When we look at the criterion correlation validity, it has been observed that there is a negative significant relationship between the sub-factors of the scale of non-motivation and the internal motivation scale for employees, the sub-dimensions of utility, belief, perceived competence, negative affect and pleasure/interest, and the scale itself. When we look at the test-retest reliability, it was seen that there was a significant relationship between the applications of the scale with a 15-day interval and the validity analysis was appropriate.

Discussion & Conclusion

In this research, it is aimed to bring the internal motivation scale for employees, which can be used in studies in Turkey, whose psychometric properties are empirically revealed, and whose practical application is easy, to the literature. It has been seen that the Internal Motivation Scale for Employees, which was developed as a result of the analyzes made for this purpose, exhibits a five-factor structure. It was observed that the variance explained by the five factors regarding the quality measured by the scale was at a significant level. The analyzes show that the internal reliability coefficients obtained when the internal reliability of each sub-scale is considered in addition to the total scale score of the Intrinsic Motivation for Employees (IME) scale is at a very high level. When we look at the criterion-related validity of the developed scale, according to the results obtained, it was observed that there was a significant and negative relationship between the "unmotivated" sub-dimension of the Multidimensional Job Motivation Scale, which was used as a criterion, and the IME scale and all its sub-dimensions. There was no positive and significant relationship with the total item score and belief subscale of the IME scale of the "intrinsic motivation" subscale of MJMS, but no relationship was observed with the other subscales. Since intrinsic motivation refers to the explanation of the reasons for doing one's job with internal reasons, it may be possible that it is not related to external reasons or shows a negative relationship. On the contrary, it can be observed that the increase in internal beliefs of individuals while fulfilling their duties and responsibilities also increases their internal motivation while fulfilling their duties and responsibilities.

It was assumed that the participants in this study represented the people in the relevant universe. However, the data were collected from limited people from certain sectors in working life. Application of the scale on larger and larger samples in the future may contribute to the generalizability of the research result. Although the practicality of the scale is aimed within the scope of this study, the scale items can be increased in future studies. New factor analyzes can be applied and the suitability of different models related to factor structure can be tested.

EK 1

Çalışanları İçin İçsel Motivasyon Ölçeği

ÇALIŞANLAR İÇİN İÇSEL MOTİVASYON ÖLÇEĞİ

10. ve 12. Madde ters kodlanmıştır.

Ölçekten alından yüksek puanlar içsel motivasyonun yüksek olduğuna işaret etmektedir.

1- Hiç Katılmıyorum 5-Tamamen katılıyorum

FAYDA	1	2	3	4	5
1- Görev ve sorumluluklarımı yerine getirdiğimde öz güvenim artıyor.					
2- Görev ve sorumluluklarımı yerine getirmek hedeflerime ulaşmak için önemlidir.					
3- Görev ve sorumluluklarımı yerine getiremediğimde çözüm bulmak için çabalarım.					
4- Görev ve sorumluluklarımı yerine getirmek kendime olan saygımı artırıyor.					
5- Görev ve sorumlulukları yerine getirdiğimde iş doyumum artıyor.					
6- Görev ve sorumlulukları yerine getirdiğimde kendimi başarılı hissediyorum.					
İNANÇ					
7- Görev ve sorumluluklarımı yerine getirirken çok eğleniyorum.					
8- Görev ve sorumluluklarımı yerine getirirken hiç zorlanmam.					
9- Görev ve sorumluluklarımı yerine getirirken dışarıdan bir baskı hissetmem.					
10- Şu an ki iş yerinde görev ve sorumluluklarımı yerine getirirken sıkılıyorum.					
ALGILANAN YETKİNLİK					
11- Görev ve sorumluluklarımı yerine getirirken performansımın iyi olduğunu düşünürüm.					
12- Görev ve sorumluluklarımı yerine getirirken konsantrasyonum çabuk dağılır.					
13- Görev ve sorumluluklarımı ertelemeden gününde ve zamanında yapmak benim için önemlidir.					
14- İş yerinde verimli olabilmem için görev ve sorumluluklarımı yerine getirmem gerek.					
15- Görev ve sorumluluklarımı yerine getirmek mesleğime olan saygımın karşılığıdır.					
OLUMSUZ DUYGULANIM					
16- Görev ve sorumluluklarımı yerine getiremediğimde üzgün hissediyorum.					
17- Görev ve sorumluluklarımı başarılı bir şekilde yerine getiremezsem kötü hissederim.					
18- Görev ve sorumluluklarımı yerine getiremediğimde huzursuz olurum.					
19- Görev ve sorumluluklarımı yerine getiremediğimde kendimi yetersiz hissediyorum					
İLGİ/ZEVK					
20- Görev ve sorumluluklarımı yerine getirirken kendimi mutlu hissediyorum.					
21- Görev ve sorumluluklarımla alakalı yeni şeyler öğrenmek bana keyif veriyor.					
22- Görev ve sorumluluklarımın fayda sağlaması benim için önemlidir.					

Ölçeğin Kullanımı

Öncelikli olarak, geçerlik ve güvenilirlik analizi yapılan ölçeğin teşhis veya bir tanı aracı olarak tasarlanmadığına dikkat edilmelidir. Sadece bireysel değerlendirmeler için kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeği (ÇİİMÖ) için en uygun uygulamalar

endüstri ve örgüt psikolojisi alanında teorik değişkenler arasındaki ilişkileri test etmek, örgütsel ve endüstriyel saha çalışmaları, örgütsel uygulamalar ve araştırmalardır. ÇİİMÖ çalışanların iş yerindeki görev ve sorumlulukları üzerindeki algı ve tutumlarını değerlendirmek için geliştirilmiştir. 22 maddenin tümünün toplamı çalışanların görev ve sorumluluklarına karşı içsel motivasyon eğilimini ortaya koymak ve alt ölçeklerin ise belirli içsel ödüller için motivasyonun ölçütü olarak kullanmak uygundur. Bilimsel çalışmaların geliştirilmesi, ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğinin devamlılığı açısından ölçeğin bilimsel çalışmalar için kullanımı sırasında izin alınmasına gerek yoktur.

EK 2

Araştırma Kapsamında Kullanılan Açık Uçlu Soru Formu

Hepimiz yaptığımız işin görev ve sorumluluklarını yerine getirirken belirli nedenlere sahibizdir. Aşağıda yer alan sorular sizin bireysel olarak görev ve sorumluluklarınızı yerine getirirken ki nedenleriniz ile ilgilidir.

A. Çalıştığın iş yerinde, şu an yapmakta olduğun işin görev ve sorumluluklarını düşündüğünde, bu görev ve sorumlulukları yerine getirirken...

- Sana en çok keyif veren şeyler nelerdir?
- Seni en çok zorlayan şeyler nelerdir?
- Görev ve sorumlulukları yerine getiremediğinde ne hissedersin/düşünürsün?
- Yapmakta olduğun işin görev ve sorumluluklarını yerine getirmek senin için ne ifade ediyor?
- Neden başarılı olman gerektiğini düşünüyorsun/düşünmüyorsun?

B. Seninle aynı işi yapan meslektaşlarının neden o işi yaptıklarını düşünüyorsun?

C. Bir gün boyunca tanımadığın bir kişi seni yapmakta olduğun işi yerine getirirken izlediğinde günün sonunda senin hakkındaki duygu ve düşünceleri neler olur? Ruh halinle ilgili ne düşünürdün?

D. Seninle benzer görev ve sorumlulukları olan (Senin alanınla ilgili) kişilerin, o işi yapmaları için gerekli bilgi ve becerilerinin neler olduğunu düşünüyorsun?

E. Seninle benzer işi yapacak olan kişilere ne önerirsin?

Bibliometric Analysis of Academic Publications for Caregivers of Individuals with Schizophrenia

Şizofrenili Bireylere Bakım Verenlere Yönelik Akademik Yayınların Bibliyometrik Analizi

Mehmet Emin ŞANLI^[1] Aslıhan KARATAĞ^[2] İlhan ÇİÇEK^[3]

Received Date: August 24, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: September 21, 2023

The aim of the study is to examine the studies on the caregivers of individuals with schizophrenia in the "Web of Science" database using the bibliometric method. Studies registered in the Web of Science database between 20-05-2013 and 20-05-2023 were included in this descriptive study. "Caregivers of Patients with Schizophrenia" was typed into the search engine and proceeded with the data of 1020 articles obtained. In this study, which included descriptive statistical data with the bibliometric analysis method, the relationship and development trends of the studies in the literature were determined by using co-citation and co-occurrence. The results of the research show that there are a number of articles dealing with issues such as stress, mental health, need for social support and care burdens of caregivers of schizophrenia patients. In addition, studies on the education levels, experiences and care strategies of caregivers of patients with schizophrenia are also noteworthy. Research has also been conducted on the roles and experiences of family members, healthcare professionals, and community-based organizations among caregivers of patients with schizophrenia. In conclusion, the bibliometric analysis of caregivers of schizophrenia patients reveals the size of studies in this field, publication trends and important research topics. More research on caregivers of schizophrenic patients will contribute to policy and practice development in this area. This research can form an important basis for better support and services for caregivers of people with schizophrenia.

Keywords: *burden of care, psychoeducation, stress, schizophrenia, quality of life*

Başvuru Tarihi: 24 Ağustos 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 21 Eylül 2023

Araştırmanın amacı "Web of Science" veri tabanında yer alan şizofrenili bireylere bakım verenlerle ilgili çalışmaların bibliyometrik yöntemiyle incelenmesidir. Tanımlayıcı olarak yapılan bu araştırmaya 20-05-2013 ve 20-05-2023 tarihleri arasında Web of Science veri tabanına kayıtlı çalışmalar dahil edilmiştir. Arama motoruna "Caregivers of Patients with Schizophrenia" yazılmış ve elde edilen 1020 makalenin verileriyle ilenlenmiştir. Bibliyometrik analiz yöntemi ile tanımlayıcı istatistiksel verilere yer verilmiş olan bu çalışmada ortak alıntı analizi (co-citation) ve birlikte oluşum (co-occurrence) kullanarak alanyazındaki araştırmaların ilişki ve gelişme eğilimleri belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, şizofreni hastalarına bakım verenlerle ilgili çalışmaların stres, ruh sağlığı, sosyal destek ihtiyacı ve bakım yükleri gibi konuları ele alan bir dizi makalenin olduğunu göstermektedir. Ayrıca, şizofreni hastalarına bakım verenlerin eğitim düzeyleri, deneyimleri ve bakım stratejileri üzerine yapılan çalışmalar da kayda değerdir. Şizofreni hastalarının bakım verenleri arasında aile üyelerinin, sağlık çalışanlarının ve toplum tabanlı kuruluşların rolleri ve deneyimleri üzerine de araştırmalar yapılmıştır. Sonuç olarak şizofreni hastalarına bakım verenlerle ilgili yapılan bibliyometrik analiz, bu alandaki çalışmaların büyüklüğünü, yayın trendlerini ve önemli araştırma konularını ortaya koymaktadır. Şizofreni hastalarının bakım verenleri hakkında daha fazla araştırma yapılması, bu alanda politika ve uygulama geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu araştırma, şizofreni hastalarına bakım verenlere yönelik daha iyi destek ve hizmetlerin sağlanması için önemli bir temel oluşturabilir.

Anahtar Kelimeler: *bakım yükü, psikoeğitim, stres, şizofreni, yaşam kalitesi*

Atıf Cite Şanlı, M. E., Karatağ, A., & Çiçek, İ. (2023). Bibliometric analysis of academic publications for caregivers of individuals with schizophrenia. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1098-1118. <https://doi.org/10.47793/hp.1349300>

[1] Dr. | Batman University | Batman | Turkey | ORCID: 0000-0002-5515-2752 | m.emin—4747@hotmail.com

[2] Teaching Assistant | Batman University | Batman | Turkey | ORCID: 0000-0002-6003-8903

[3] Doç. Dr. | Batman University | Faculty of Health Sciences | Batman | Turkey | ORCID: 0000-0003-0266-8656

INTRODUCTION

Schizophrenia, which usually starts at an early age, brings with it introversion, which reduces the ties with people by moving away from reality; It is a combined disorder with severe disorders in thoughts, sensations, and behaviors (Öztürk & Uluşahin, 2016; Yıldırım Üşenmez et al., 2022). Despite progressive hallucinations, schizophrenia, a disease combined with decreases in thinking ability and power of orientation, can cause depressive symptoms and mental dysfunction (Zhuo et al., 2021). Schizophrenia is a new definition when compared to terms such as mania or melancholia; Morel explained the term dementia precece as a disease that affects young people for an unknown reason and leads to mental deterioration over time. Subsequently, German psychiatrist Ewald Hecker defined a study called "hebephrenia" and Kahlbaum defined it as a patient suffering from "catatonia" (Gonçalves et al., 2018). In addition to this definition, Kraepelin proposed two different concepts called paranoid dementia and early dementia. In 1911, while Bleuler referred to the deterioration in the social field of psychosis, Freud defined psychosis as a source of conflict between the ego and the outside world (Çorak, 2018). Schizophrenia is a disease with a wide variety of genetic variants. The fact that the variants in question are not affected by natural selection and have taken place in all processes and societies of human history suggests their complexity in terms of genetics along with environmental factors (Nicholson, 2020).

The 5 factors listed in the etiology of schizophrenia are as follows;

Genetic factors

1. Structural changes in the brain
2. Neurochemical changes
3. Neurophysiological changes
4. Endocrine factors (Summakoglu and Erdoğan,2018).

The burden of psychiatric illness is increasing and gaining importance (WHO, 2017). According to the ranking made by the World Health Organization (WHO), schizophrenia is among the 10 diseases that contribute to the burden of disease worldwide (Fischer and Buchanan, 2020). Although the prevalence of schizophrenia differs between societies and years, it is generally accepted as 1%, and in a study conducted in Turkey, it was found that the prevalence of schizophrenia was 8.9 per 1000 people (Binbay et al., 2011). The care of patients with schizophrenia is an issue that is increasingly important, and it is a subject studied both in our country and in the world. Although it is not known in which race the incidence of schizophrenia is higher, the prevalence is equal in men and women. The schizophrenia history of male individuals starts earlier and this age range is in the 15-25 age group (Kocal et al., 2017). In women, it begins to appear between the ages of 25-35. There is a second acceleration in the incidence of female

patients between the ages of 55-64 (Li et al., 2016). While early-onset schizophrenia is seen before the age of 18, late-onset schizophrenia is a rare type of schizophrenia seen after the age of 40, and very late-onset schizophrenia is seen after the age of 60 (Wang et al., 2019; Suen et al., 2019). Medical approaches, drug treatments, and therapy models are being developed day by day in the treatment of schizophrenia. Medication alone may not benefit the patient. In order to intervene in such situations, psychoeducation, psychotherapy and many supportive treatments can be taken together with family groups (Kali, 2018).

Giving care; when the care recipient cannot carry out the activities of daily living, this action means providing physical, mental, emotional, and social support accompanied by a caregiver (Hermannsve & Mastel-Smith, 2012). In providing care, there is formal care support provided by paid or unpaid medically trained persons, and informal caregivers, such as family and relatives, who provide this service free of charge with no time limit (Claire et al., 2021). This role that families take on can sometimes increase their stress and create a burden on them. The term burden is evaluated in two ways, objectively or subjectively. While objective burden causes disadvantageous situations in family life, social life, and economy, subjective burden expresses psychological and physical negativities such as caregiver feeling bad, depressed, and socially withdrawn (Özlü et al., 2015). Bibliometrics is the analysis of various statistics over numerical data. Evaluations vary according to subject types and include qualitative and quantitative analysis methods. Bibliometric methods, on the other hand, proceed with the quantitative method. At the beginning of their studies, researchers first examine the bibliometric studies on the subject in order to have general information about the literature (Öztürk & Kurutkan, 2020). In this type of bibliometric analysis; The number of publications, institutions, publication language, countries, journals, keyword networks, and citations can be analyzed as variables (Gürdün, 2020). With the bibliometric method, the trend changes in a certain area are understood and it is possible to see the developments in the p area more clearly (Chun, 2018). The application area is to analyze scientific research publications, thematic classifications, journal sources, and geographical distribution, examining keywords and revealing the relationship between article topics and quantity calculations (Donthu et al., 2021).

Most patients with schizophrenia live with their families. Schizophrenia disease seriously affects the life of the patient as well as the family. In this context, families of schizophrenia patients experience various difficulties in fulfilling their caregiving roles (Bademli & Çetinkaya-Duman, 2013). The care of patients with schizophrenia is an issue that is increasingly important, and it is a subject studied both in our country and in the world. In addition, since schizophrenia is a lifelong disorder, this study is important in terms of knowing what caregivers of schizophrenia patients experience and planning studies to strengthen them psychologically. The purpose of this research

is to perform a bibliometric analysis of the publications in the Web of Science database for caregivers of individuals with schizophrenia.

METHOD

Research Model

The aim of this study is to reveal the bibliometric profiles of studies on individuals who care for individuals with schizophrenia. For this purpose, the bibliometric analysis method was used for data related to the literature. Bibliometric analysis is an integral part of the research evaluation methodology (Yurdakul & Bozdoğan, 2022). Bibliometrics is a preferred method for examining studies on the subject by using mathematical and statistical techniques (Şen, 2019). Bibliometric studies provide concept development, emerging research areas, research gaps, and information about existing literature and recent developments and their characteristics (Nicoll et al., 2020). At the same time, this method gives information that academic studies on a subject have various features. Within the scope of the study, the data obtained from the WoS database were discussed in terms of some features. First, the most frequently used keywords and their relationship networks were examined. Afterward, the most cooperating authors and countries were examined. In addition, considering the number of citations, the studies in the field, the cooperation of the institutions dealing with the caregivers of individuals with schizophrenia, and the number of documents, including the journals, were discussed. In addition, the frequency distribution of the articles according to the years the number of citations, and the categories to which the studies belong were revealed. The findings are presented with the help of statistical analysis and network maps from the Vosviewer program and Web of Science. In this research, the other year was limited in terms of database and topics, as it only focused on the articles that were added to the Web of Science database, not including the articles published in other databases from the data scanned in the last 10 years. Before starting to work on the care and caregivers of individuals with schizophrenia, it is aimed that the authors have general knowledge. In the future, more studies can be carried out in the areas considered as the boundary of this research.

Data Collection and Inclusion Criteria

The keyword "*Caregivers of Patients with Schizophrenia*" was searched in the search engine in the articles published between 2013-2023 in the Web of Science database on 20.05.2023. The search engine, which shows an updated platform feature, has been used for 1 day. The last scan was made on 20.05.2023. The bibliometric analysis was continued with the articles matching the search criteria.

The questions to be answered in this bibliometric study are;

1. What are the most frequently used keywords in articles about caregivers of individuals with schizophrenia and which keywords are included with which keywords in the WoS database?
2. Who are the most prolific authors on caregivers of individuals with schizophrenia?
3. In which countries are articles on caregivers of individuals with schizophrenia most frequently published, and with which other countries are the most frequently linked?
4. What are the most cited/most influential articles about caregivers of individuals with schizophrenia?
5. Which institution publishes the most articles about caregivers of individuals with schizophrenia?
6. What are the journals in which articles about caregivers of individuals with schizophrenia are published the most?
7. What is the frequency distribution of the articles about caregivers of individuals with schizophrenia according to years and the number of citations?
8. How is the classification of studies on caregivers of individuals with schizophrenia according to the WoS Core Collection categories?

Analysis of Data

The research includes articles on caregivers of individuals with schizophrenia indexed in the ISI Web of Science (WoSCore Collection) and was conducted on March 12, 2023.

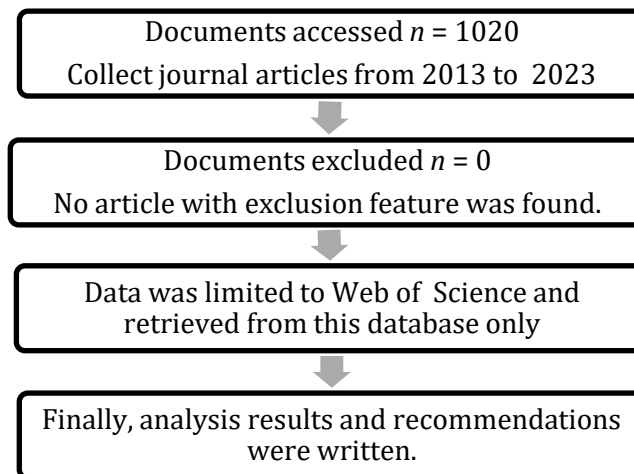


Figure 1. Stages of data collection

In the study, articles published between 20-05-2013 and 20-05-2023 were scanned. The articles included in the research were obtained by filtering in the Web of Science (WoS) database, which offers a very comprehensive data pool. Scanned indexes were preferred as SCI-Expanded,

SSCI, A&HCI, CPCI-S, CPCI-SSH, BKCI-S, BKCI-SSH and ESCI. In this study, descriptive statistical analysis, one of the basic analysis methods, was used, and network visualizations were revealed with the bibliometric method.

Ethical Approval

Ethics committee approval and permission of any institution were not required in this study, since it was conducted on the bibliometric analysis of openly published research and it was not carried out on any living thing.

FINDINGS

The articles included in the research were filtered in the Web of Science (WoS) database, which contains a large data pool, and 1020 articles were reached.

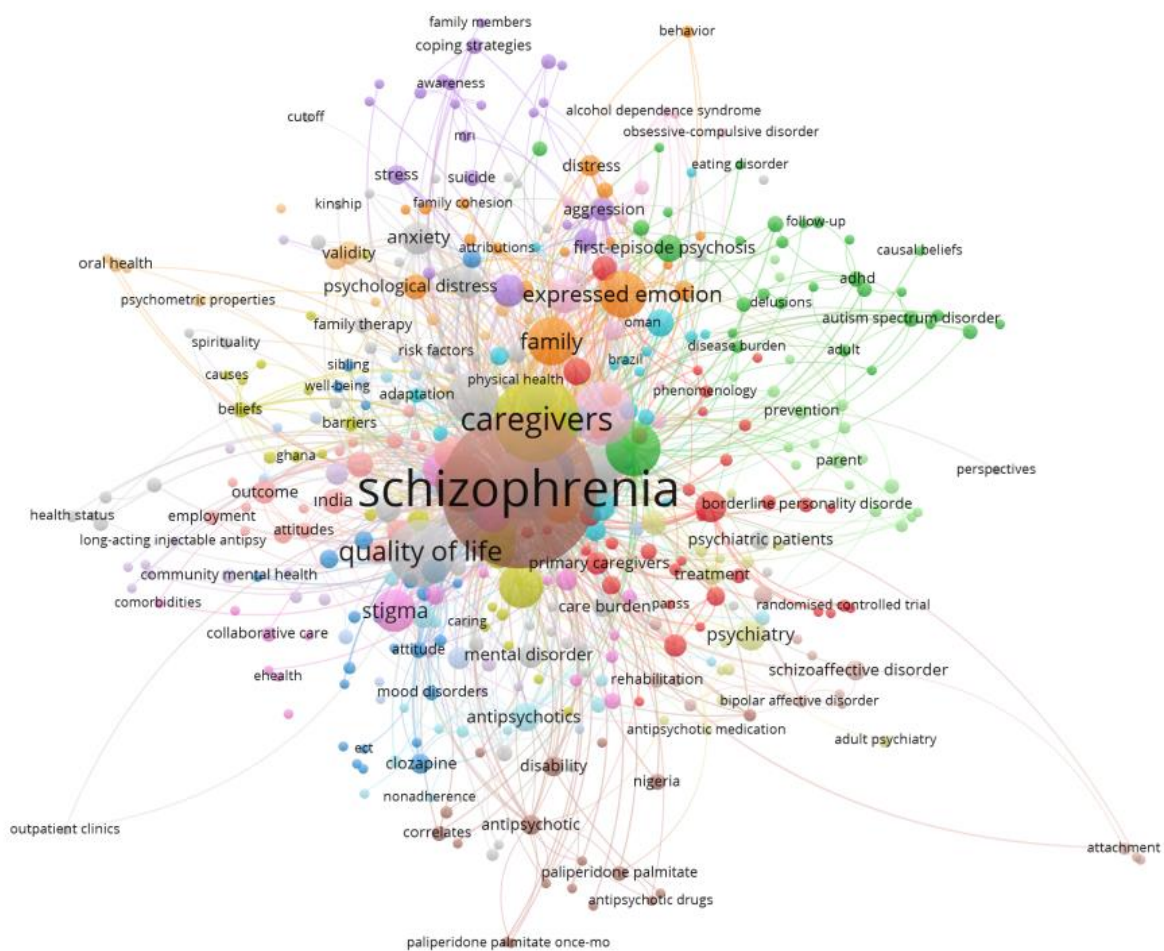


Figure 2. Network visualization of keywords

Figure 2 shows a network map for 1871 keywords frequently used in studies of caregivers of patients with schizophrenia. When keywords had a minimum repeat count of two, 432 of 2018 keywords met the threshold. Analysis of the keyword network showed that only 431 out of 432 words were related. These 425 words were in 24 different clusters. In line with this information,

"schizophrenia" appeared as the most frequently repeated keyword with the highest correlation power in the largest red circle. In addition, the words "caregivers", "caregivers", "quality of life", "burden", "depression", "bipolar disorder", "family", "anxiety", "coping" and "caregiver burden" were also frequently used and correlations were found. are seen as words of high power. Rings of different colors representing clusters and lines showing the strength of the relationship between the rings indicate a dense web of words.

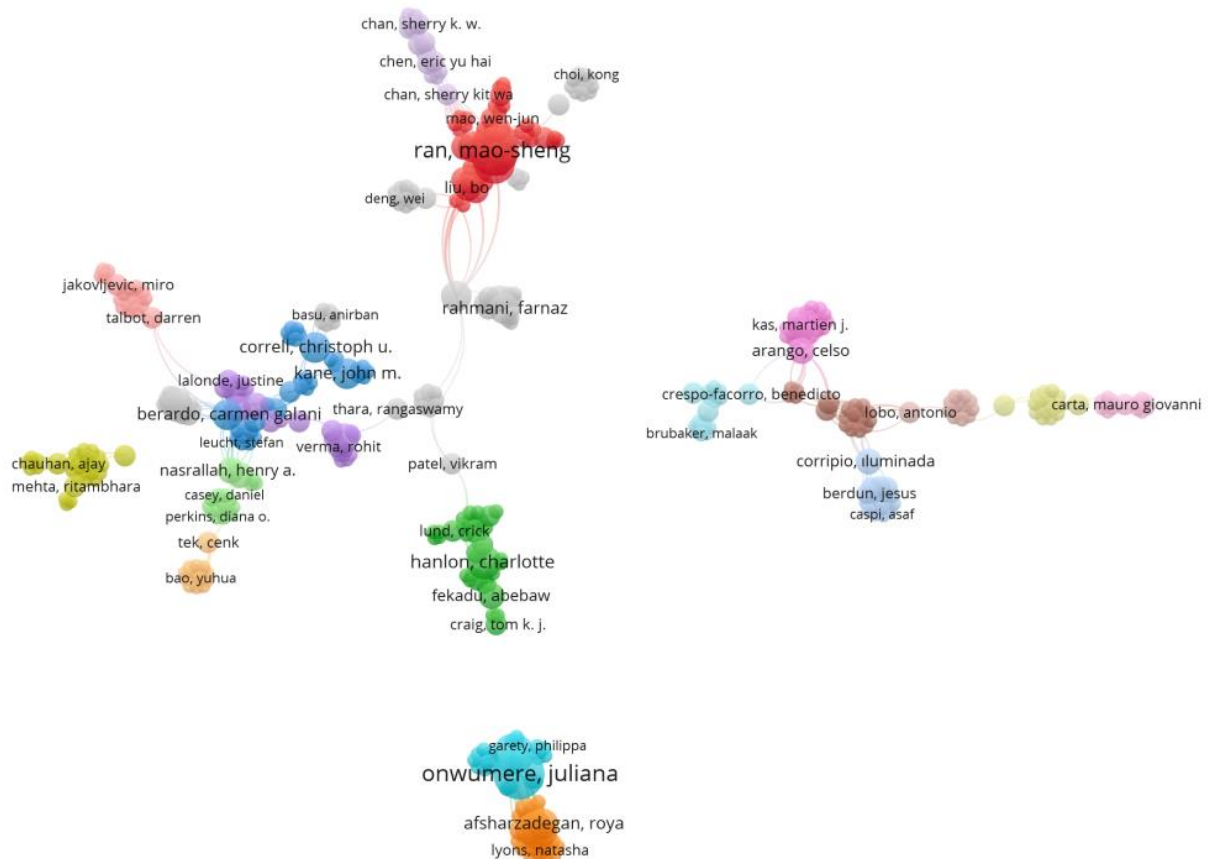


Figure 3. Network map of the most collaborating authors

Figure 3 shows the network map of the authors most collaborating in studies of caregivers of patients with schizophrenia. While creating the network map, the minimum number of documents and citations of the authors was chosen as 1, and 4402 authors were reached. Of these 4402 authors, only 3617 passed the threshold. Of these 3617 authors, only 508 had a connection. The authors were included in 25 different clusters. "Ran, M." appearing in the red circle became the most collaborative and connected author on caregivers of schizophrenic patients, followed by "Onwumere, J." is coming. In general, strong connections were identified among the authors in the network map of the most collaborating authors.

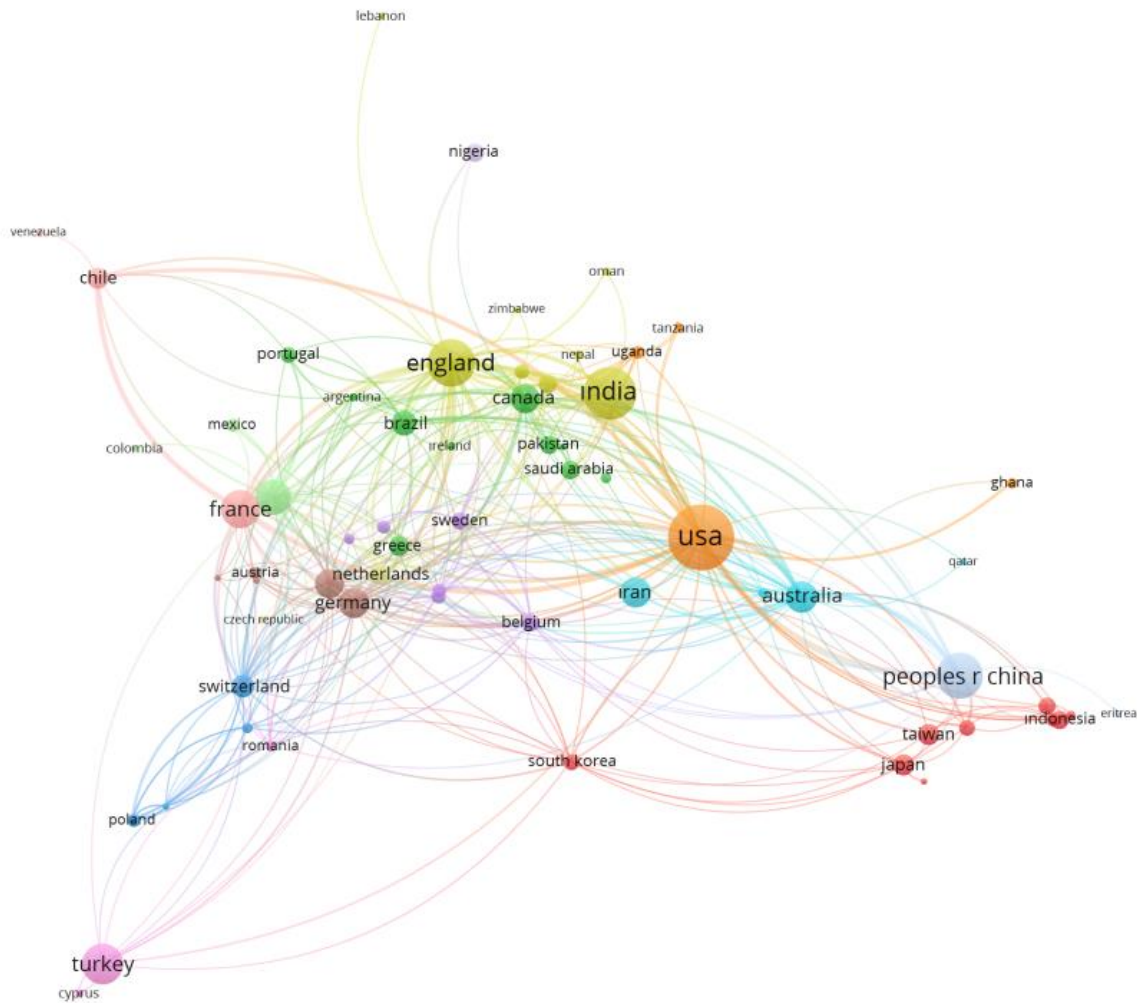


Figure 4. Network map of the most cooperating countries

Figure 4 shows the network map of the countries that have collaborated the most in studies of caregivers of patients with schizophrenia. While creating the network map, the minimum number of documents and citations was selected as 1 for each country, reaching 81 countries. 78 out of 81 countries have passed the threshold. On the network map, 72 of the 78 countries are interconnected, and these 72 countries were included in 14 different clusters. The USA, which is in the largest orange ring, was the country with the most cooperation and connection, followed by the United Kingdom with the yellow ring and Australia with the blue ring. The overall assessment of the network map showed that the relations between the countries are strong.

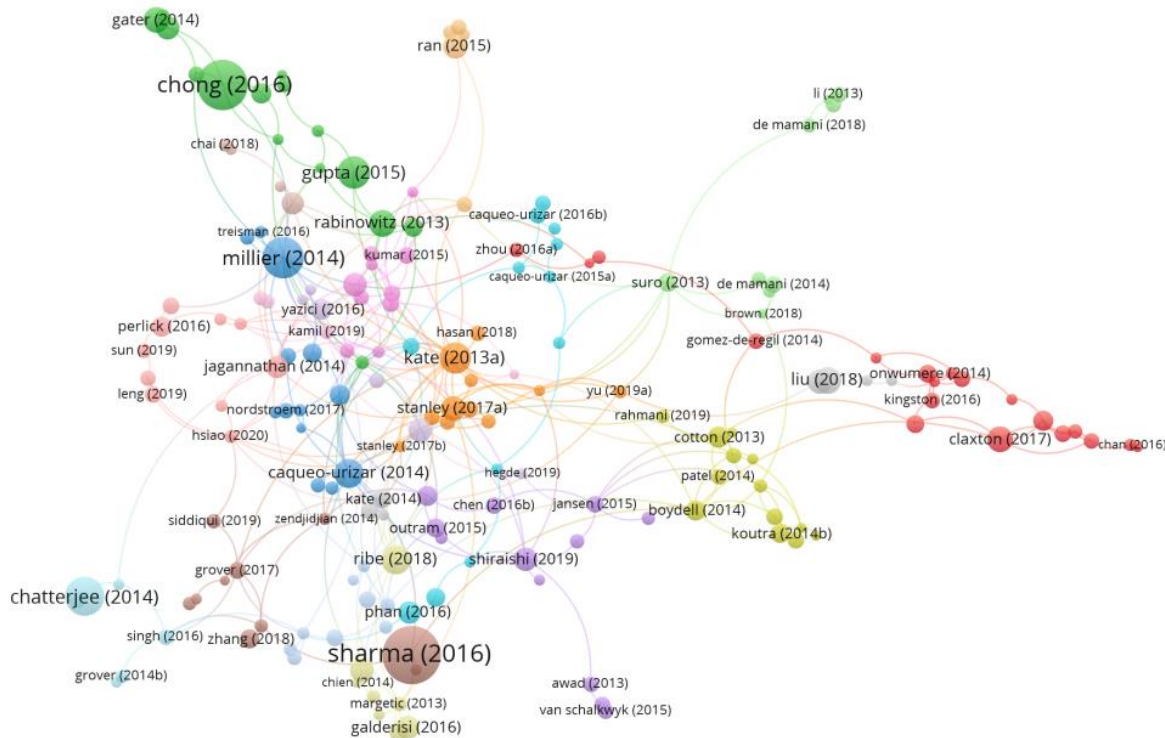


Figure 5. Network maps of most cited studies

Figure 5 806 of the 1020 studies in the sample of studies dealing with caregivers of schizophrenia patients were cited at least once, and 212 were never cited. In order to obtain a clearer image, 183 articles that have been cited at least 10 times and are linked to each other are presented on the visual map. These articles are distributed in 20 clusters. The most cited study is the one by Sharma (2016), which is in the light red circle in the 6th cluster. Other most cited studies are Chong (2016), Miller (2014), Madeira (2015), Chatterjee (2014), Gupta (2015) and Niculescu (2015).

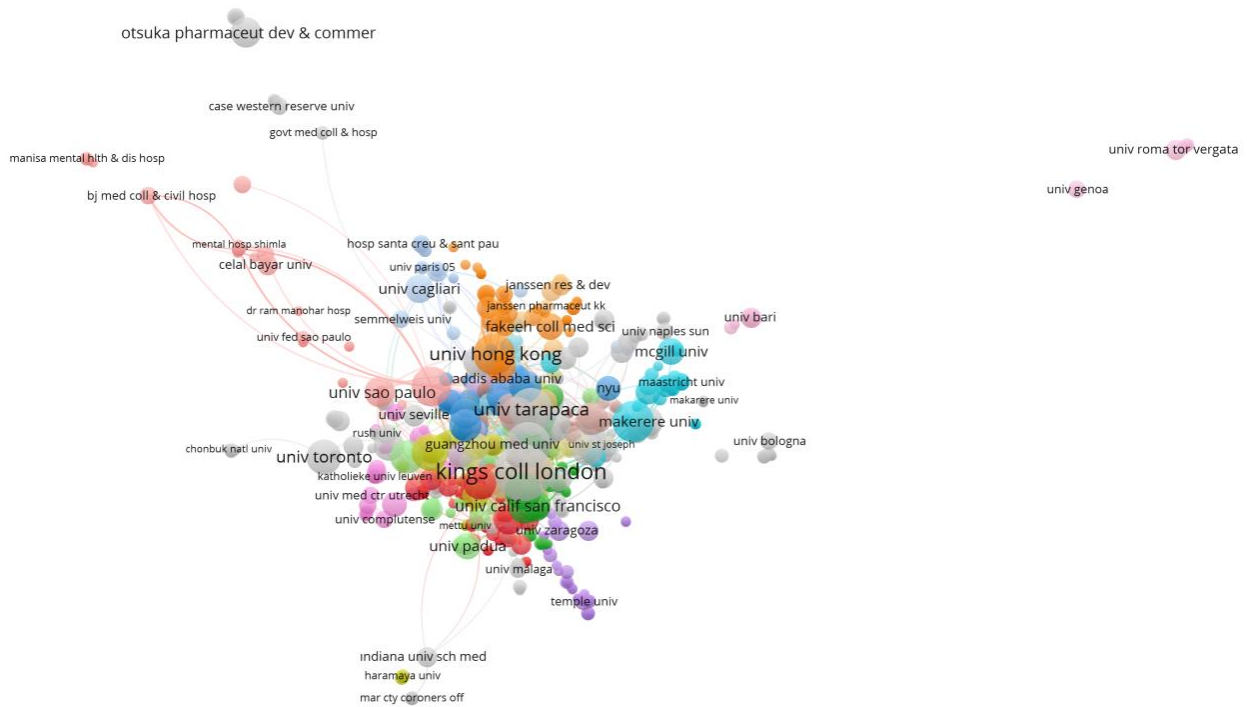


Figure 6. Network map of the most collaborating institutions

Figure 6 shows the network map of the institutions that have most collaborated in studies of caregivers of patients with schizophrenia. While creating the network map, the minimum number of documents and citations of the institutions was chosen as 1, and the number of 1655 institutions was reached. Of these 168 institutions, only 1402 passed the threshold. Of these 1402 institutions, only 900 had connections with each other. These institutions are included in 30 different clusters. "Kings Coll London" appearing in the gray circle was the institution with the most documentation on carers of schizophrenia patients, followed by "Univ Hong Kong" and "Aix Marseille Univ". Considering the number of citations, "Kings Coll London" was the institution with the most citations, followed by "Postgrad Inst Med Educ & Res" and "Natl Inst Mental Hlth & Neurosci". When the institutions are evaluated in terms of total relationship strength, "Kings Coll London" is in the first place, then "Univ Tarapaca" and "Univ Hong Kong" institutions are listed.

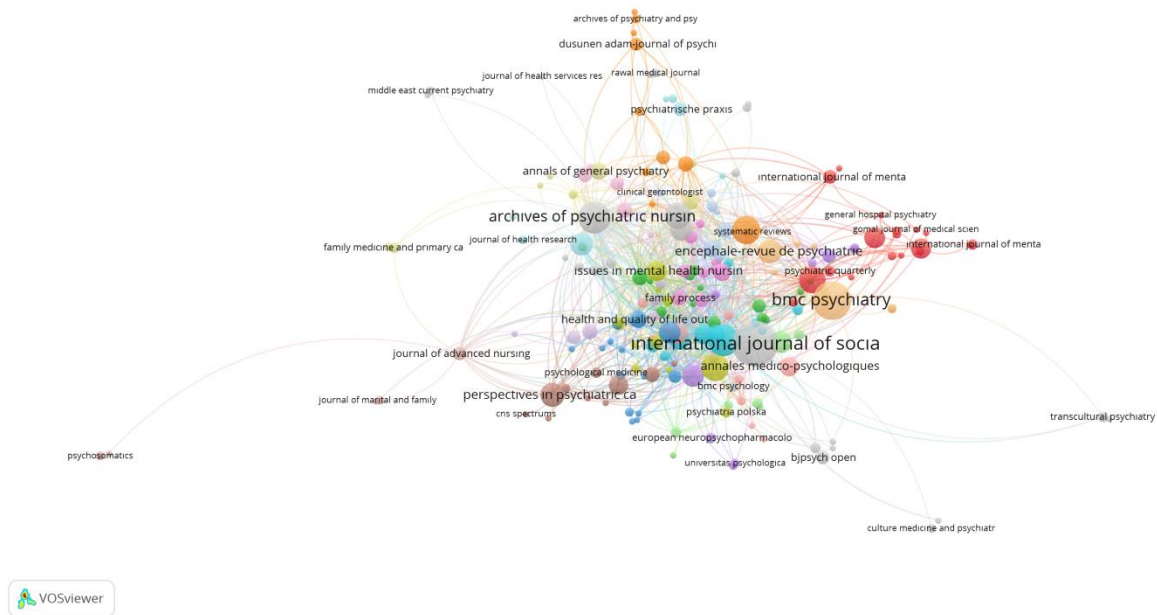


Figure 7. Network map of journals with the largest number of studies

Figure 7 shows a network map of journals with the highest number of studies on caregivers of patients with schizophrenia. While creating the network map, 372 journals were reached by choosing the minimum number of documents and citations of the journals as 1. Of these 372 journals, 304 passed the threshold. Out of these 304 institutions, only 203 had connections with each other. These institutions are included in 26 different clusters. The "International Journal of Social Psychiatry" appearing in the blue ring was the journal with the highest number of documents on caregivers of schizophrenia patients, followed by "BMC Psychiatry" and "Psychiatry Research". Considering the number of citations, the most cited journal was "BMC Psychiatry", while the journals "Neuropsychiatric Disease and Treatment" and "International Journal of Social Psychiatry" came right after. When the journals are evaluated in terms of total link strength, the "International Journal of Social Psychiatry" is in the first place, then "Archives of Psychiatric Nursing" and "Psychiatry Research" journals.

Finally, the citation characteristics and the graph showing the change according to the years are given. Then, there is a visual with categorical statistics determined over WoS. Since it is in the beginning of 2023, its numerical data is low. Considering this detail, the number of studies on the subject has increased over the years. The highest value was captured in 2021. The categories are listed as follows; psychiatry, nursing and medicine.

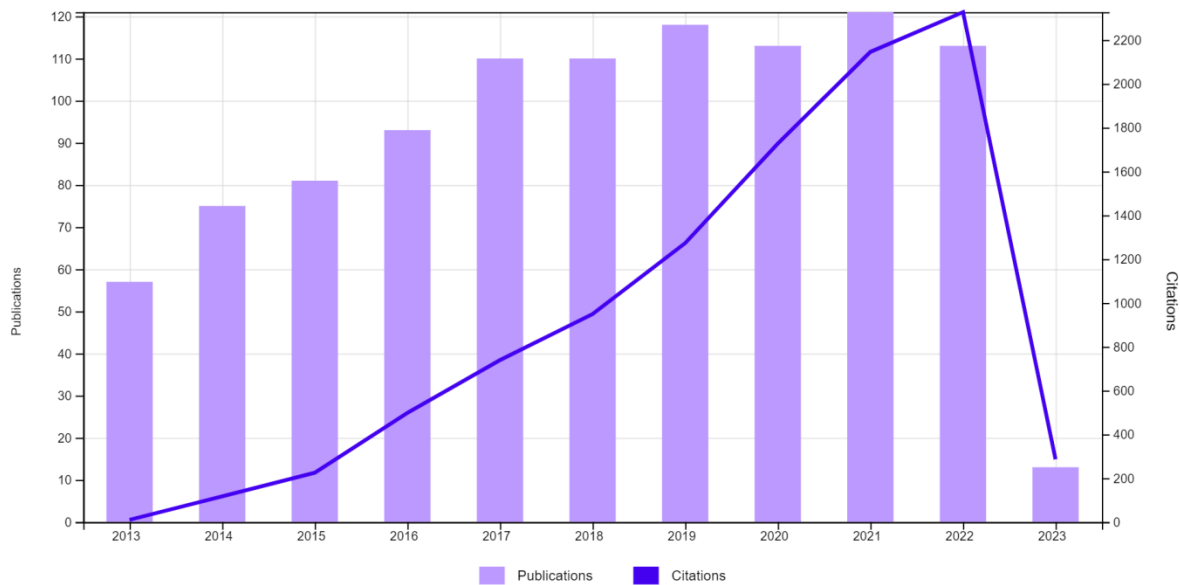


Figure 8. Number of articles about schizophrenia caregivers by years

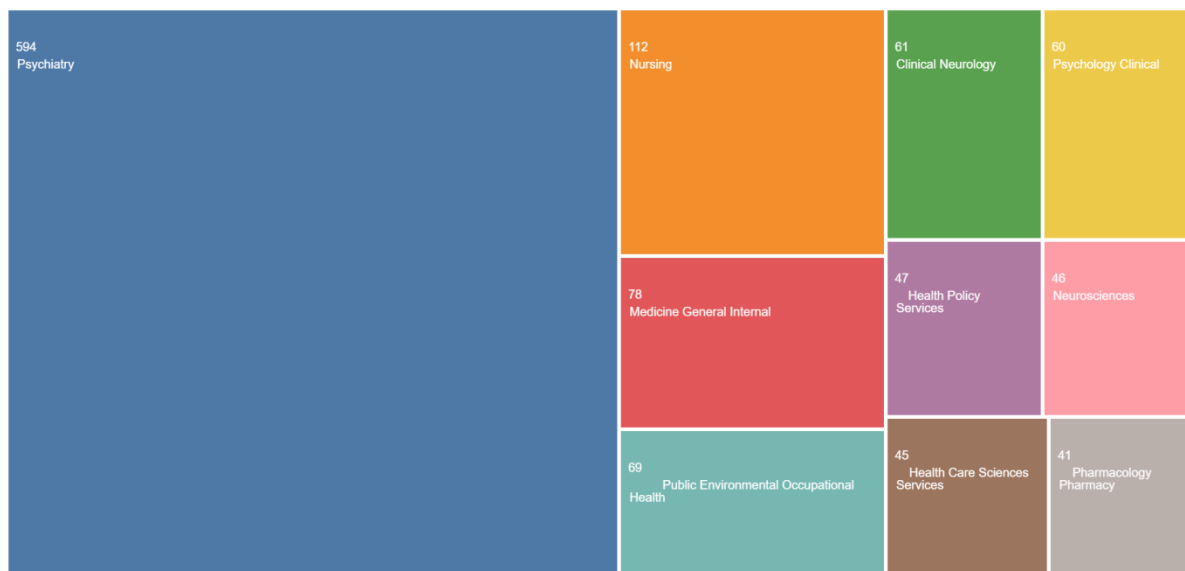


Figure 9. Number of articles on schizophrenia caregivers by scientific fields

DISCUSSION, CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS

The phenomenon of care has been handled with different approaches in historical processes and conditions. Societies' perspectives, behaviors, and attitudes toward caregivers have changed over time (Tramonti et al., 2021). The roles and duties of caregivers, who take on a role in meeting care as well as care, have differentiated. In addition to experiencing limitations in social, economic, and psychological areas, caregivers can perform practices that affect their physical health integrity (Kayaalp et al., 2021). Schizophrenia is a type of psychiatric disease that is characterized by many cognitive impairments, attention and memory deficits, mood disorders, social isolation and conflicts and can be encountered at a rate of 1% in the community

(Summakoglu & Ertugrul, 2018). Although the issue of caregiving, which is becoming increasingly important, is often mentioned over the issue of elder care, the problems of those who care for individuals with schizophrenia have also been an issue that cannot be ignored. In this study, studies on individuals providing care to individuals with schizophrenia were examined according to different characteristics categories. Within the scope of the study, the data obtained from the WoS database were discussed in terms of some features. Although there are many studies in the literature on schizophrenia, there are very few studies in the WoS database on the type of bibliometric analysis on both schizophrenia and caregivers of individuals with schizophrenia. First, the most frequently used keywords and their relationship networks were examined. Afterward, the most cooperating authors and countries were examined. In addition, considering the number of citations, the studies in the field, the cooperation of the institutions dealing with the caregivers of individuals with schizophrenia, and the number of documents, including the journals, were discussed. In addition, the frequency distribution of the articles according to the years the number of citations, and the categories to which the studies belong were revealed. The findings are presented with the help of statistical analysis and network maps from the Vosviewer program and Web of Science. This study covers the examination of the studies on caregivers in recent years within the determined themes. In the study, data were collected for the last 10 years, with a limitation covering the years 2013-2023. In recent years, there has been an increase in the volume of research on caregivers of individuals with schizophrenia. Examining the increasing volume of studies on caregivers, basically, three groups stand out. First, a group of researchers focused on the health of caregivers (Majestic & Eddington, 2019), and a second group focused on the impact of caregivers on sick individuals (Khan & Munir, 2019; Kootker et al., 2019; Zhu et al., 2022; Wang et al., 2021). and a third group of researchers focused on research on innovations that caregivers can use in care delivery and other areas (Roberts & Applebaum, 2022; Applebaum et al., 2022; Marcotte et al., 2019). It is seen that the majority of the studies focusing on caregivers of individuals with schizophrenia are presented in the field of psychiatry. Schizophrenia is a disease that affects the brain and can be seen as the reason for publishing the most articles from the field of psychiatry, as it includes situations and behaviors that are out of the ordinary. Cham et al. (2022) included 39 studies in the systematic review, and according to a meta-analysis of 26 of them, the perceived care burden of individuals who care for individuals with mental illness constituted 31.67% of the general population. In the same study, psychosis symptoms such as disordered thoughts, hallucinations, and delusions, conditions that require constant monitoring such as maintaining the patient's personal hygiene and care and taking medication, the need for constant care, and the social exclusion they experience were found to be the reason why caregivers of individuals with schizophrenia felt a higher care burden (Cham et al., 2022). In this study, it was seen that the most important keywords were "schizophrenia", "caregivers",

“caregiver”, “quality of life”, and “burden”. In the study of Chen et al. (2022), it was determined that the most prominent concept in terms of keywords and abstracts was schizophrenia.

As a result, schizophrenia is accepted as a serious chronic mental disorder and causes serious problems in the thoughts, emotional reactions, and behaviors of individuals (Manesh et al., 2023). People with schizophrenia are often cared for by different people, such as family members, healthcare professionals, and professional caregivers. Therefore, the role and experiences of caregivers of patients with schizophrenia may affect the quality of life of these patients (Peng et al., 2022). Within the scope of the research, the publications using certain keywords were scanned and the articles within a certain time period were examined. In the indicator of all these studies, it can be aimed to carry out more studies that will shed light on the disadvantaged issues experienced by individuals who take care of schizophrenia patients and to gain an increasing tendency to create new regulations by drawing the attention of social policy providers. The psychoeducation given to the care staff is important because it positively changes the negative thoughts of the care staff and the disorders in social relations. For this reason, it may be recommended to provide and maintain psychoeducational programs that can reverse these negative conditions and make necessary arrangements. The training given to patient relatives should be rich in content and planned (Bademli et al., 2016). The analysis shows that caregivers of schizophrenia patients are an important research area. Studies have provided information to understand the difficulties and needs of these caregivers and have formed the basis of studies in this field. However, more multidisciplinary research and international cooperation are needed. It would be appropriate to conduct longitudinal studies on caregivers. In addition, it is important to develop policies and programs to support caregivers of schizophrenia patients and to increase their education. As a result, the results obtained in studies using the bibliometric analysis method show that caregivers of schizophrenics encounter many problems, their quality of life has seriously decreased, and they need help.

REFERENCES

- Applebaum, A. J., Roberts, K. E., Lynch, K., Gebert, R., Loschiavo, M., Behrens, M., ... & Breitbart, W. S. (2022). A qualitative exploration of the feasibility and acceptability of meaning-centered psychotherapy for cancer caregivers. *Palliative & Supportive Care, 20*(5), 623-629. <https://doi.org/10.1017/S1478951521002030>
- Bademli, K., & Çetinkaya-Duman, Z. (2013). Şizofreni hastalarının bakım verenleri. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 5*(4), 461-478. <https://doi.org/10.5455/cap.20130529>
- Bademli, K., Keser, İ., Neslihan, L. Ö. K., Gülşah, A. C. A. R., Kılıç, A. K., Güvendiren, H., & Buldukoğlu, K. (2016). Şizofreni hastalarının ve bakım verenlerinin eğitim gereksinimlerinin belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 19*(1). <https://doi.org/10.17049/ahsbd.36978>
- Binbay, T., Ulaş, H., Elbi, H., & Alptekin, K. (2010). Türkiye'de psikoz epidemiyolojisi: Yaygınlık tahminleri ve başvuru oranları üzerine sistematik bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi, 22*, 40-52.
- Cham, C. Q., Ibrahim, N., Siau, C. S., Kalaman, C. R., Ho, M. C., Yahya, A. N., Visvalingam, U., Roslan, S., Abd Rahman, F. N., & Lee, K. W. (2022). Caregiver burden among caregivers of patients with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare (Basel, Switzerland), 10*(12), 2423. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122423>
- Chen, P., Li, X. H., Su, Z., Tang, Y. L., Ma, Y., Ng, C. H., & Xiang, Y. T. (2022). Characteristics of global retractions of schizophrenia-related publications: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.937330>
- Çorak, A. (2018). Disosiyatif şizofreni kavramının tarihsel kökenleri ve psikotik süreklilik. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1*(2), 29-45.
- Donthu, N., Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., & Lim, W. M. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research, 133*, 285-296. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.070>
- Fischer, B.A, Buchanan, R.W. Adult schizophrenia: epidemiology and pathogenesis -UpToDate [Internet]. [cited 2020 May 8]. Available from: <https://www.uptodate.com/contents/schizophrenia-in-adults-epidemiologyandpathogenesis>
- Gonçalves, A. M. N., Dantas, C. D. R., Banzato, C. E., & Oda, A. M. G. R. (2018). A historical account of schizophrenia proneness categories from DSM-I to DSM-5 (1952-2013). *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental, 21*, 798-828. <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2018v21n4p798.7>
- Gupta, S., Isherwood, G., Jones, K., & Van Impe, K. (2015). Assessing health status in informal schizophrenia caregivers compared with health status in non-caregivers and caregivers of other conditions. *BMC Psychiatry, 15*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0547-1>
- Hermanns, M., & Mastel-Smith, B. (2012). Caregiving: A Qualitative concept analysis. *Qualitative Report, 17*, 75. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2012.1727>
- Kalı, A.H. (2018). Pozitif ve negatif belirtilerle seyreden şizofreni hastalarında tedavi uyumu ve yaşam kalitesi. [Yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Kayaalp, A., Page, K. J., & Rospenda, K. M. (2021). Caregiver burden, work-family conflict, family-work conflict, and mental health of caregivers: A mediational longitudinal study. *Work & Stress, 35*(3), 217-240. <https://doi.org/10.1080/02678373.2020.1832609>

- Khan, S., & Munir, B. (2019). Attitude of Caregivers of the Patient with Schizophrenia. *Pakistan Journal of Physiology*, 15(3), 57-59.
- Kocal, Y., Karakuş, G., Damla, S. (2017). Şizofreni: etiyoloji, klinik özellikler ve tedavi. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 26(2), 251-267. <https://doi.org/10.17827/aktd.303574>
- Kootker, J. A., Van Heugten, C. M., Kral, B., Rasquin, S. M. C., Geurts, A. C., & Fasotti, L. (2019). Caregivers' effects of augmented cognitive-behavioural therapy for post-stroke depressive symptoms in patients: Secondary analyses to a randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, 33(6), 1056-1065. <https://doi.org/10.1177/0269215519833013>
- Li, R., Ma, X., Wang, G., Yang, J., & Wang, C. (2016). Why sex differences in schizophrenia?. *Journal of Translational Neuroscience*, 1(1), 37.
- Majestic, C., & Eddington, K. M. (2019). The impact of goal adjustment and caregiver burden on psychological distress among caregivers of cancer patients. *Psycho-Oncology*, 28(6), 1293-1300. <https://doi.org/10.1002/pon.5081>
- Manesh, A. E., Dalvandi, A., & Zoladl, M. (2023). The experience of stigma in family caregivers of people with schizophrenia spectrum disorders: A meta-synthesis study. *Heliyon*, 9(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14333>
- Marcotte, J., Tremblay, D., Turcotte, A., & Michaud, C. (2019). Needs focused interventions for family caregivers of older adults with cancer: A descriptive interpretive study. *Supportive Care in Cancer*, 27(8), 2771-2781. <https://doi.org/10.1007/s00520-018-4573-7>
- Nicholson, S.D. (2020). Schizophrenia: An evolutionary perspective. *World Journal Psychiatry Ment Health Research*, 4(1), 10-23.
- Nicoll, L. H., Oermann, M. H., Carter-Templeton, H., Owens, J. K., & Edie, A. H. (2020). A bibliometric analysis of articles identified by editors as representing excellence in nursing publication: Replication and extension. *Journal of Advanced Nursing*, 76(5), 1247-1254. <https://doi.org/10.1111/jan.14316>
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A.(2016). Ruh sağlığı ve bozuklukları. 14. baskı. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Öztürk, N.,&Kurutkan, M. N. (2020). Kalite yönetiminin bibliyometrik analiz yöntemi ile incelenmesi. *Journal of Innovative Healthcare Practices*, 1(1), 1-13.
- Peng, M. M., Ma, Z., & Ran, M. S. (2022). Family caregiving and chronic illness management in schizophrenia: positive and negative aspects of caregiving. *BMC Psychology*, 10(1), 83. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00794-9>
- Roberts, K. E., & Applebaum, A. J. (2022). The benefits of concurrent engagement in meaning-centered psychotherapy and meaning-centered psychotherapy for cancer caregivers: A case study. *Palliative & Supportive Care*, 20(5), 754-756. <https://doi.org/10.1017/S1478951522001109>
- Suen, Y. N., Wong, S. M., Hui, C. L., Chan, S. K., Lee, E. H., Chang, W. C., & Chen, E. Y. (2019). Late-onset psychosis and very-late-onset-schizophrenia-like-psychosis: an updated systematic review. *International Review of Psychiatry*, 31(5-6), 523-542.. <https://doi.org/10.1080/09540261.2019.1670624>
- Summakoğlu, D., & Ertuğrul, B. (2018). Şizofreni ve tedavisi. *Lectio Scientifica*, 2(1), 43-61.
- Tramonti, F., Giorgi, F., & Fanali, A. (2021). Systems thinking and the biopsychosocial approach: a multilevel framework for patient-centred care. *Systems Research and Behavioral Science*, 38(2), 215-230. <https://doi.org/10.1002/sres.2725>
- Wang, H., Yue, H., Ren, M., & Feng, D. (2021). Dyadic effects of family-functioning and resilience on quality of life in advanced lung cancer patients and caregivers: An actor-partner interdependence mediation model. *European Journal of Oncology Nursing*, 52, 101963. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2021.101963>

- Wang, S. H., Hsiao, P. C., Yeh, L. L., Liu, C. M., Liu, C. C., Hwang, T. J., ... & Chen, W. J. (2019). Advanced paternal age and early onset of schizophrenia in sporadic cases: not confounded by parental polygenic risk for schizophrenia. *Biological Psychiatry*, 86(1), 56-64. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.01.023>
- Yıldırım Üşenmez, T., Gültekin, A., Erkan, F. M., Bayar, B. D., Can, S. Y., & Şanlı, M. E. (2022). The effect of mindfulness on medication adherence in individuals diagnosed with Schizophrenia: A cross-sectional study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2585-2591. <https://doi.org/10.1111/ppc.13098>
- Yurdakul, M., & Bozdoğan, A. E. (2022). Web of Science veri tabanına dayalı bibliyometrik değerlendirme: Fen eğitimi üzerine yapılan makaleler. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 72-92.
- Zhu, X. R., Zhu, Z. R., Wang, L. X., Zhao, T., & Han, X. (2022). Prevalence and risk factors for depression and anxiety in adult patients with epilepsy: Caregivers' anxiety and place of residence do matter. *Epilepsy & Behavior*, 129, 108628. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2022.108628>
- Zhuo, C., Fang, T., Chen, C., Chen, M., Sun, Y., Ma, X., ... & Ping, J. (2021). Brain imaging features in schizophrenia with co-occurring auditory verbal hallucinations and depressive symptoms Implication for novel therapeutic strategies to alleviate their reciprocal deterioration. *Brain and Behavior*, 11(2), e01991. <https://doi.org/10.1002/brb3.1991>

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Giriş

Literatüre bakıldığında şizofreni tanımının şekillenmesinde belli aşamalardan sonra gerçekleştiği söylenebilir. Mani veya melankoli gibi terimlerle kıyaslandığında yeni bir tanım olan şizofreniyi; Psikiyatrist Morel demence precoce (erken bunama) terimini, gençleri nedeni bilinmeyen bir şekilde etkileyen ve zamanla zihinsel bozulmaya doğru giden bir hastalık olarak açıklamıştır. Ardından Alman psikiyatrist Ewald Hecker “hebephrenia” adında bir çalışma ile Kahlbaum ise “katatoni”den yakınan hasta olarak betimlemiştir (Gonçalves vd., 2018). Kraepelin bu betimlemeye ek olarak paranoid demans ve erken bunama olarak isimlendirilen iki farklı kavram öne sürmüştür. 1911 yılında Bleuler psikoz hakkında sosyal alanda ortaya çıkan bozulmalara değinirken Freud, psikozu ego ve dış dünya arasında yaşanan bir çatışma kaynağı olarak tanımlamıştır (Çorak, 2018). Başka bir deyişle şizofreni, genellikle erken yaşlarda başlayan gerçeklikten uzaklaşarak, insanlarla olan bağlarını azaltan içine kapanıklığı beraberinde getiren; düşünce, duyum ve davranışlardaki şiddetli bozukluklarla kombine bir rahatsızlıktır (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Şizofreni, genetik varyantının çok çeşitli olduğu bir hastalıktır. Söz konusu varyantların doğal seçimden etkilenmemeleri ve insanlık tarihinin tüm süreç ve toplumlarında yer edinmesi çevresel faktörlerin eşliğinde genetik yönüyle de karmaşıklığını düşündürmektedir (Nicholson, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’nün yaptığı sıralamaya göre şizofreni, dünya genelindeki hastalık yüküne katkı yapan 10 hastalık içerisinde yer alır (Fischer ve Buchanan, 2020). Şizofreni yaygınlığı toplumlar ve yıllar arasında farklılaşsa da genelde %1 olarak kabul görmekte ve Türkiye’de yapılan bir çalışmada şizofreni yaygınlığının 1000 kişide 8-9 olduğu bulgusuna rastlanmıştır (Binbay vd., 2011). Şizofreni hastalarının bakımı giderek önemi artan bir konu olması yönüyle hem ülkemizde hem de dünyada çalışılan bir konudur. Şizofreni görülme sıklığı hangi ırkta daha fazla olup olmadığı bilinmemekle birlikte kadın ve erkeklerde sıklığı eşittir. Erkek bireylerin şizofreni öyküsü daha erken başlamakta ve bu yaş Aralığı 15-25 yaş bandındadır (Kocal vd., 2017). Kadınlarda ise 25-35 yaş aralığında görülmeye başlar. Kadın hastaların 55-64 yaşları arasında görülme sıklığında ikinci bir ivme oluşmaktadır (Li vd., 2016). Erken başlangıçlı şizofreni 18 yaşından önce görülürken, geç başlangıçlı şizofreni 40 yaşından sonra görülen nadir şizofreni türü ve çok geç başlangıçlı şizofreni ise 60 yaşından sonra görülen şizofreni türleridir (Wang vd., 2019; Suen vd., 2019).

Yöntem

Bu çalışmanın amacı, şizofrenili bireylere bakım veren bireyler ile ilgili yapılan çalışmaların bibliyometrik profillerini ortaya çıkarmaktır. Bu amaçla literatürle ilişkili veriler için

bibliyometrik analiz yöntemi kullanıldı. Bibliyometrik analiz, araştırma değerlendirme metodolojisinin ayrılmaz bir parçasıdır (Yurdakul ve Bozdoğan, 2022). Bibliyometri, matematiksel ve istatistiksel tekniklerden faydalanılarak ilgili konuya dair yapılmış çalışmaların incelenmesinde tercih edilen bir yöntemdir (Şen, 2019). Çalışma kapsamında WoS veri tabanından alınan veriler bazı özellikleri bakımından ele alınmıştır. İlk olarak en sık kullanılan anahtar kelimeler ve bunların ilişki ağları incelenmiştir. Daha sonra en çok işbirliği yapmış yazarlar, ülkeler incelenmiştir. Buna ek olarak atıf sayıları gözetilerek alandaki çalışmalar, şizofrenili bireylere bakım verenler ile ilgili çalışma yapılan kurumların iş birliği ve doküman sayıları dahil olmak üzere dergiler ele alınmıştır. Ayrıca makalelerin yıllara ve atıf sayılarına göre frekans dağılımı ve çalışmaların ait olduğu kategoriler ortaya konmuştur. 12-03-2013 ve 12-03-2023 yılları arasında yayımlanan makaleler WoS veri tabanı aracılığıyla taranmıştır. Araştırma kapsamına dâhil edilen makaleler geniş bir veri havuzu barındıran Web of Science (WoS) veri tabanında yapılan filtrelemeler ile 1020 makaleye ulaşılmıştır.

Bulgular

Mevcut araştırma, geniş bir veri havuzu barındıran Web of Science (WoS) veri tabanında yapılan filtrelemeler sonucu 1020 makale araştırma kapsamına dâhil edilmiştir. Şizofreni hastalarının bakıcıları ile ilgili çalışmalarda en sık kullanılan anahtar kelime “şizofreni” en sık tekrarlanan ve korelasyon gücü en yüksek anahtar kelime olarak görülmüştür. Şizofreni hastalarının bakıcıları üzerine yapılan çalışmalarda en çok işbirliği yapan yazarın Ran Mao-Sheng olduğu ortaya çıkmıştır. Genel iş birliklerine bakıldığında en çok işbirliği yapan yazarlar arasında güçlü bağlantılar belirlenmiştir. Şizofreni hastalarının bakıcıları ile ilgili olan çalışmalarda en çok işbirliği yapan 81 ülke olduğu bulgulanmıştır. Bu ülkelerden ABD (n=192) en fazla iş birliği ve bağlantının olduğu ülke olurken, onu İngiltere ve Avustralya izlemiştir. Şizofreni hastalarının bakıcıları ile ilgili olan çalışma örneğinde en çok atıf alan çalışma Sharma Nidhi'nin 2016 yılı çalışması (n=322) olmuştur. "Kings Coll London", şizofreni hastalarının bakıcıları konusunda en fazla belgeye sahip kurum olup ardından "Univ Hong Kong " ve "Aix Marseille Univ" gelmektedir. Atıf sayısına bakıldığında en çok atıfa sahip kurum yine "Kings Coll London" olurken "Postgrad Inst Med Educ & Res" ve "Natl Inst Mental Hlth & Neurosci" ardından gelmiştir. Kurumlar toplam ilişki gücü açısından değerlendirildiğinde baş sırada yine "Kings Coll London" daha sonra "Univ Tarapaca" ve "Univ Hong Kong" kurumları sıralanmıştır. Dergiler incelendiğinde "International Journal of Social Psychiatry", şizofreni hastalarının bakıcıları konusunda en fazla belgeye sahip dergi olup, ardından "BMC Psychiatry" ve "Psychiatry Research" dergileri gelmiştir. Atıf sayısına bakıldığında en çok atıfa sahip dergi " BMC Psychiatry " olurken "Neuropsychiatric Disease and Treatment" ve "International Journal of Social Psychiatry" dergileri hemen ardından gelmiştir. Dergiler toplam bağlantı gücü açısından değerlendirildiğinde baş sırada yine " International

Journal of Social Psychiatry " daha sonra "Archives of Psychiatric Nursing" ve "Psychiatry Research" dergileri sıralanmıştır. Henüz 2023 yılının başlarında olduğu için sayısal verisi düşüktür. Bu detay göz önüne alındığında yıllar geçtikçe konu ile ilgili çalışma sayısı artmıştır. 2021 yılı (n=119) en çok veriye ulaşılan yıl olmuştur. Bilimsel alan kategorilerinde ise psikiyatri (n=574), hemşirelik(n=113) ve tıp (n=85) bilimleri şekilde bir sıralama görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Bakım olgusu tarihsel süreç ve koşullarda farklı yaklaşımlarla ele alınmıştır. Toplumların bakım verilene karşı bakış açıları, davranış ve tutumları zaman içinde değişmiştir (Tramonti vd., 2021). Bakım kadar bakımı karşılamada rol üstlenen bakıcılarında rol ve görevleri farklılaşmıştır. Bakım veren bireyler sosyal, ekonomik ve psikolojik alanlarda kısıtlık yaşamının yanında fiziksel sağlık bütünlüklerini de etkileyen uygulamaları icra edebilirler (Kayaalp vd., 2021). Şizofreni, birçok bilişsel bozulma, dikkat ve bellek eksikliği, duygu-durum bozukluğu, sosyal izolasyon ve çatışmalarla karakterize olan ve toplum içinde %1 oranla karşılaşılabilen bir tür psikiyatrik hastalıktır (Summakoğlu ve Ertuğrul, 2018). Giderek önemi artan bakım verme konusu sıklıkla yaşlı bakımı konusu üzerinden dile getirilse de şizofrenli bireylere bakım verenlerin sıkıntıları da göz ardı edilemez bir konu olmuştur. Bu araştırmada, şizofrenli bireylere bakım sağlayan bireyler üzerine yapılmış çalışmaların farklı özellik kategorilerine göre incelemesi yapılmıştır. Çalışma kapsamında WoS veri tabanından alınan veriler bazı özellikleri bakımından ele alınmıştır. Literatürde şizofreni hastalığını konu edinen birçok araştırma olmasına karşın WoS veri tabanında gerek şizofreni hastalığı gerekse şizofrenli bireylere bakım sağlayıcıları konu edinen bibliyometrik analiz türünde yapılmış çok az çalışma mevcuttur. İlk olarak en sık kullanılan anahtar kelimeler ve bunların ilişki ağları incelenmiştir. Daha sonra en çok işbirliği yapmış yazarlar, ülkeler incelenmiştir. Buna ek olarak atıf sayıları gözetilerek alandaki çalışmalar, şizofrenli bireylere bakım verenler ile ilgili çalışma yapılan kurumların iş birliği ve doküman sayıları dâhil olmak üzere dergiler ele alınmıştır. Ayrıca makalelerin yıllara ve atıf sayılarına göre frekans dağılımı ve çalışmaların ait olduğu kategoriler ortaya konmuştur. Bulgular ise Vosviewer programı ve Web of Science'dan alınan istatistikî analiz ve ağ haritaları yardımıyla sunulmuştur. Bu çalışma, son yıllarda bakım verenlerin üzerine yapılan çalışmaların belirlenen temalar dâhilinde incelemesini kapsamaktadır. Çalışmada 2013-2023 yıllarını kapsayan bir sınırlama getirilerek son 10 yıl için veriler toplanmıştır. Bu kapsamda bakım verenler üzerine yapılan araştırmaların entelektüel görüntüsü ve eğilimlerin saptanması adına yapılan bibliyometrik incelemenin amacı bakım verenler hakkında yapılan araştırmaların eğilimlerini incelemek ve en üretken yazarları, kurumları, ülkeleri gibi birçok açıyı ve sınırları belirlemek olmuştur. Bakıcılara yönelik artan hacimde seyreden çalışmalar incelendiğinde temel olarak 3 grup göze çarpmaktadır. İlk olarak bir grup araştırmacı bakıcıların sağlıkları üzerine (Majestic ve Eddington, 2019) ikinci

bir grup araştırmacı bakım verenlerin hasta bireyler üzerindeki etkisine (Khan ve Munir, 2019; Kootker vd., 2019; Zhu vd., 2022; Wang vd., 2021) ve üçüncü bir grup araştırmacı popülasyonu da bakıcıların bakım sunumu ve diğere alanlarda kullanabilecekleri yenilikler (Roberts ve Applebaum, 2022; Applebaum vd., 2022; Marcotte vd., 2019) üzerine araştırmalara odaklanmışlardır.

Annelerin Ebeveyn Bilinçli Farkındalığı, Psikolojik Sağlamlığı ile Çocukların Sosyal Yetkinlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Examination of the Relationship Between Mothers' Parental Mindfulness, Psychological Resilience and the Social Competencies of Children

Büşra Nur POLAT^[1] Neslihan YAMAN^[2]

Başvuru Tarihi: 1 Eylül 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 25 Eylül 2023

Erken çocukluk yıllarında kritik öneme sahip olan sosyal yetkinlik becerilerinin gelişiminde bakım verenin özellikleri belirleyicidir. Bu araştırma ile de erken çocukluk yıllarında çocuklarıyla etkileşimde ve çocuğun gelişiminde önemli role sahip annelerin ebeveynlikteki bilinçli farkındalığı ile psikolojik sağlamlığının çocuklarının sosyal yetkinliklerini yordayıp yordamadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca annelerin ebeveynliklerinde bilinçli farkındalık düzeylerinin, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve çocuklarının sosyal yetkinliklerinin çeşitli değişkenlere (yaş, çalışma durumu, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, çocuk sayısı) göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Katılımcı grubu 3-6 yaş aralığında çocuğu olan 324 anneden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak annelerin demografik bilgileri için "Kişisel Bilgi Formu", çocukların sosyal yetkinliklerini değerlendirmek için "Sosyal Yeterlilik ve Davranış Değerlendirme Ölçeği", annelerin ebeveyn farkındalıklarını değerlendirmek için "Ebeveynlikte Farkındalık Ölçeği" ve psikolojik dayanıklılıklarını değerlendirmek için "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilen araştırmanın verileri; Bağımsız Gruplar t-Testi, Kruskal Wallis H testi, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Analizler sonucunda; çocukların sosyal yetkinliklerinin ve davranışlarının annelerin çalışma durumuna, gelir düzeyine, annelerin kendi ebeveynlerinin ebeveynlik tutumuna, çocuk sayısına ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Araştırmanın bir diğer sonucu olarak, ebeveynlikteki bilinçli farkındalığın çocukların sosyal yetkinliği ve annelerin anskiyete/içe dönüklük puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Araştırmanın bulguları, alan yazın doğrultusunda incelenmiş, tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: ebeveynlikte bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık, sosyal yetkinlik, davranış problemleri

Received Date: September 1, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: September 25, 2023

Caregiver characteristics are determinant in the development of social competence skills, which are of critical importance in early childhood. The aim of this study was to examine whether the parenting mindfulness and psychological resilience of mothers, who have an important role in the interaction with their children in early childhood and in the development of the child, predict the social competencies of their children. In addition, it was investigated whether mothers' mindfulness levels in their parenting, psychological resilience levels and social skills of their children differed significantly according to various variables (age, working condition, level of income, education level, number of children, parenting attitudes of mothers' own parents). Relational screening model was used in the research. The study group of the research consists of 324 mothers with children between the ages of 3-6. As data collection tools, "Personal Information Form" was used for the demographic information of the mothers, "Social Competence and Behaviour Evaluation Scale" was used to evaluate the social competence of the children, "The Mindfulness in Parenting Questionnaire" was used to evaluate the parental mindfulness of the mothers and "Psychological Resilience Scale" was used to evaluate their psychological resilience. SPSS 25 programme was used to analyse the data of the research which was conducted with relational survey model. The data were analysed using Independent Groups t-Test, Kruskal Wallis H test, Pearson's product-moment correlation coefficient and multiple regression analysis. According to the findings obtained, it was observed that the social competencies and behaviours of the children differed significantly according to the working status of the mothers, income level, parenting attitude of the mothers' own parents, the number of children, and education level. As another result of the study, it was found that there is a significant relationship between the social competencies of children and mothers' mindfulness and psychological resilience in parenting. In addition, it was determined that the mindfulness of the parents predicted the social competencies of their children. Finally, it was determined that there was a statistically significant relationship between children's anger/aggression behaviours and mothers' mindfulness in parenting and psychological resilience. The findings were examined and discussed in line with the literature, and suggestions were presented to researchers and practitioners.

Keywords: mindful parenting, psychological resilience, social competence, behaviour problems

Atıf Cite Polat, B.N., & Yaman, N. (2023). Annelerin ebeveyn bilinçli farkındalığı, psikolojik sağlamlığı ile çocukların sosyal yetkinlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1119-1147. https://doi.org/10.47793/hp.1353918

* Bu makale birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

Erken çocukluk yılları, çocuğun tüm alanlarda (bilişsel, fiziksel, sosyal, psikomotor ve dil) büyük gelişim gösterdiği bir dönemdir. Çocuk; yeni olumlu/olumsuz davranış, beceri ve tutumları kendine katarken sosyal duygusal anlamda da önemli gelişimler göstermektedir (Derman ve Başal, 2013). Çocuğun sosyal, duygusal, bilişsel ve davranışsal becerilerini geliştirip sosyal adaptasyon için kullanabilmesi sosyal yetkinlik kavramı ile açıklanmaktadır. Çocukların, akranları ve yetişkinlerle sağlıklı iletişim kurabilmesi için duygularını düzenlemesi ve ifade etmeyi başarabilmesi sosyal gelişimin önemli göstergelerinden olup (Çorapçı vd., 2010), sosyal yetkinlik, kişilerarası etkileşimlerde etkili olarak kullanıldıkça artmaktadır (Gür vd., 2015). Çocukluk yıllarında geliştirilmeye başlanan sosyal yetkinlik becerileri ilerleyen zamanlarda çocuğun okul başarısında, ailesi ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurmasında olumlu etkide bulunmaktadır (Fox ve Calkins 2003). Sosyal yetkinliğin yetersizliğinde ise içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları gibi davranış problemleri belirtileri ortaya çıkabilmektedir (Spence vd., 2001). Bu bağlamda sosyal yetkinliğin toplumda var olabilmek adına hem çocukluk döneminde hem de ilerleyen süreçlerde kritik öneme sahip olduğu görülmektedir.

Davranışların şekillenmesinde ve edinilmesinde önemli etkileri olan bu dönemde belki de çocuğun en büyük etkileşim alanını oluşturan ebeveynlerinden edindikleri yaşamın geri kalanında çocuğa eşlik etmektedir (Deniz vd., 2017). Özellikle çocuğun hayatı boyunca toplumun bir parçası olarak kendisini var edebilmesi için gerekli olan sosyal becerilerin oluşmasında ebeveynin doğrudan ya da dolaylı yoldan etkisi vardır. Bir diğer ifadeyle, çocukların psikolojik olarak sağlıklı bireyler olmalarında; ilişki kurabilme ve sürdürülebilirlik, duygularını düzenleme, problem çözme, zorluklarla baş etme, yetenek ve becerilerini geliştirmede aile faktörü önemlidir (Işık, 2020).

Türkiye’de ailelerdeki rol dağılımlarına bakıldığında, erken çocukluk döneminde çocuğun bakımında en çok sorumluluk yüklenen annenin, çocuğun hayatının merkezi olarak görülmesinin yanında (Akçınar ve Baydar, 2018; Kuzucu, 2011), genellikle çocukla en çok vakit geçiren kişi olmaktadır. Bu durum da anne ile çocuğun paylaşımlarını artırmaktadır (Gözübüyük ve Özbey, 2020). Duygusal ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması açısından bakım verenine en çok bağlı olduğu bu dönemde ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki kritik öneme sahiptir. Çocuk bu dönemde ebeveyni ile kurduğu ilişkide kendisini ve yeteneklerini tanıırken aynı zamanda kendisine yönelik algısını da şekillendirmektedir (Kaya, 1997). Bu bakımdan ebeveynin çocuğa olan yaklaşımı, çocuğa katabildikleri oldukça önemlidir. Sağlıklı bir ebeveynlik sergileyebilmede ise bakım verenin psikolojik sağlığının iyi olması ön koşul olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, ebeveynlerin çocuklarına gereken yetkinlik ve davranışları kazandırabilmesi için kendilerinin

psikolojik açıdan sağlıklı ve ayrıca çocuğunun davranışlarına karşı duyarlı olması beklenmektedir (Bögels vd., 2014).

Araştırmanın konusu olan psikolojik sağlamlığı ele aldığımızda özellikle çocuğun nispeten daha çok vakit geçirdiği annenin yeni deneyimler karşısındaki uyum sağlayıcılığı (Bilge ve Sezgin, 2020), problemler karşısında çözüm odaklı oluşu (Akçınar ve Baydar, 2018), kendisini psikolojik olarak güçlü hissetmesi (Anthony vd., 2005; Balcı, 2022; Çubukçu, 2019) hem anneyi hem de çocuğu olumlu yönde etkilemektedir. Ebeveynlikte keyifli anlar olduğu kadar zor deneyimlerle de karşılaşmak mümkündür (Atalay, 2021). Nispeten çocuğun daha sık zaman geçirdiği annenin bu zor deneyimler karşısında kendi psikolojik sağlamlığı olaylara yapıcı yaklaşabilmesi için önemli bir etkidir (Kurt ve Aslan, 2020). Diğer bir ifadeyle annenin çocuğun davranışlarına verdiği tepkileri düzenlemesi çocuğun duygusal ve davranışsal olarak zarar görmesini engellemesi adına koruyucu özellik göstermektedir (Bilge ve Sezgin, 2020). Anne stresle baş edebildiğinde dikkatini çocuğunun ihtiyaçlarını daha doğru analiz edip cevap verebilmek için kullanabilmektedir. Bu bağlamda, ebeveynin bilinçli farkındalığı kavramı belirginleşmektedir. Bilinçli farkındalığı yüksek olan ebeveynin, çocuğunu daha dikkatli dinleme, kendini ve çocuğunu yargılayıcı olmadan kabul etme, kendisi ve çocuğu için duygusal farkındalığı, öz-şefkati yüksek olma olasılığı da artmaktadır (Arıcı-Özcan vd., 2019). Ayrıca, annenin çocuğun duygu ve davranışlarına yönelik farkındalığı çocuğun duygularını fark etmesi ve düzenlemesini kolaylaştırmaktadır. Davranışları düzenleyebilmenin ön koşullarından birinin duyguları fark etmek olduğu göz önünde bulundurulduğunda annenin çocuğun duygularına duyarlı olması çocuk için de davranışlarını düzenleyici bir etki oluşturmaktadır (Bilge ve Sezgin, 2020). Aksi durumda annenin olumsuz ebeveynlik tutumları ile çocuğa engellenmiş hissi veya utanç yaşatması çocukta öfke ve çekingenlik gibi sosyal problemlere yol açabilmektedir (Hastings vd., 2008). Halbuki annenin psikolojik sağlamlığını bilinçli farkındalıklı ebeveynlik becerilerini kullanmada kendisine bir kaynak edindiği durumda çocuğun da toplumda kendisini var edebilecek sosyal becerileri edinmekten ve deneyimlemekten çekinmeyeceği düşünülmektedir. Sosyal becerilerini deneyimleme fırsatı buldukça çocuğun sosyal yetkinliğinin gelişmesi de kaçınılmazdır (Uygun ve Kozikoğlu, 2019). Bu bağlamda, annenin psikolojik sağlamlık alt yapısıyla çocuğuna bu tutum ve beceri ile yaklaşabilmesinin çocuğa hem davranışsal hem de duygusal boyutta katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, annenin bilinçli farkındalığı ve psikolojik sağlamlığı ile çocuğun sosyal yetkinliği arasındaki ilişkinin ortaya konmasının alandaki çalışma ve uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Söz konusu amaçtan yola çıkan bu çalışmanın araştırma soruları şu şekildedir:

1. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık alt ölçek puanları bireylerin; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, ebeveynlerin algıladıkları ebeveynlik tutumunu, ebeveynlerin eğitim düzeyi ve kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

2. Psikolojik sağlık alt ölçek puanları bireylerin; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, ebeveynlerin algıladıkları ebeveynlik tutumunu, ebeveynlerin eğitim düzeyi ve kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Sosyal Yetkinlik ve Davranış alt ölçek puanları ebeveynlerin; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, ebeveynlerin algıladıkları ebeveynlik tutumunu, ebeveynlerin eğitim düzeyi ve kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Annelerin psikolojik sağlamlıkları ve ebeveynlikteki bilinçli farkındalıkları çocuklarının sosyal yetkinlik ve davranışlarını yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Annelerin psikolojik sağlamlıkları ve ebeveynlikteki bilinçli farkındalıklarının çocuklarının sosyal yetkinlik ve davranışlarını yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin birlikte değişiminin düzeyini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2005).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2021-2022 yıllarında Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan, 3-6 yaş aralığında çocuğu olan ve uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen 324 anne oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcılarına ait demografik bilgilerin "yaş, çocuk sayısı, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi" değişkenlerine ait frekans ve yüzdeleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Gruplar	n	%
Yaş	18-25 Yaş	2	.6
	26-35 Yaş	203	62.7
	36-45 Yaş	110	34.0
	45+ Yaş	9	2.8
Eğitim Durumu	İlkokul	9	2.8
	Ortaokul	11	3.4
	Lise	64	19.8
	Lisans	184	56.8
	Lisansüstü	50	15.4
Çocuk Sayısı	Tek Çocuk	152	46.9
	2 Çocuk	141	43.5
	3 ve 4+ Çocuk	31	9.6
Çalışma Durumu	Çalışan	191	59.0
	Çalışmayan	124	38.3
Gelir Düzeyi	0-3000	21	6.5
	3001-6000	85	26.2
	6001-9000	92	28.4
	9001-12000	54	16.7
	12001 ve üzeri	72	22.2

Veri Toplama Araçları

Çalışmanın amacı doğrultusunda verilerin toplanabilmesi amacıyla çalışma grubundaki annelere; “Kişisel Bilgi Formu”, “Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ve “Çocuklarda Sosyal Yetkinlik ve Davranış (Ebeveyn) Ölçeği” uygulanmıştır. Ölçme araçlarına ait detaylara aşağıda yer verilmiştir. Çalışma grubundaki annelerin demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla oluşturulan kişisel bilgi formunda; yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sayısı, çalışma durumu ile ilgili sorular yer almaktadır.

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, anne ve babaların çocuklarına ve ebeveynliklerine yönelik farkındalık düzeylerini ölçmek için McCaffrey ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilmiş ve Gördesli ve diğerleri (2018) tarafından Türkçe uyarlanmıştır. Ölçek, uyarlanma sürecinde 28 maddeden 24 maddeye düşürülmüştür. 4'lü likert yapıdaki ölçeğin Ebeveyn Öz Yeterliliği ve Çocukla Anda Olma olmak üzere iki alt boyutu mevcuttur. Ebeveynlerin aldıkları puanlara göre yüksek puanlar farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise farkındalık düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerin alabileceği puan 24 ile 96 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı iki faktörlü yapı ve tek faktörlü yapı için ayrı ayrı incelenmiştir. Ölçeğin ‘çocukla anda olma’ alt ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .73, ‘ebeveyn özyeterliliği’ alt ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geneli için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .87’dir. Bu çalışmada Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği için Cronbach’s Alfa iç tutarlılık katsayısı .934 olarak hesaplanmıştır.

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Arslan (2014) tarafından yetişkinlerin psikolojik sağlamlığını ölçmek için geliştirilmiştir. 5’li likert tipinde olan ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksekliği bireyin psikolojik sağlamlığının yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçek; bireysel, ilişkisel, ailesel ve kültürel kaynaklar olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Psikolojik Sağlamlık Ölçeği için Cronbach’s Alfa iç tutarlılık katsayısı .901 olarak hesaplanmıştır.

Çocuklarda Sosyal Yetkinlik ve Davranış Ebeveyn Ölçeği, La Freinere ve Dumas (1996) tarafından geliştirilmiş; Çorapçı ve diğerleri (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Okul öncesi dönemdeki 3-6 yaş arasındaki çocukların davranış problemleri ile sosyal becerilerini ölçen 6’lı likert türündeki SYDD-30, 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 3 alt boyutu mevcuttur; Sosyal Yetkinlik, Anskiyete/İççe Dönüklük, Kızgınlık/Saldırganlık. Alınan puanların yüksekliği sosyal yetkinlik, içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış davranış problemleri olarak incelenen kaygı, geri çekilme ve öfke agresyon davranışlarının yüksek olduğunu gösterirken puanların düşük olması sosyal yetkinlik, davranış problemlerinin düşük olduğunu gösterir. Ölçek çocukların davranışları

hakkında yeterince bilgi sahibi olan öğretmenleri ve ebeveynleri tarafından doldurulmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı; Sosyal Yetkinlik alt ölçeği için .92 Kızgınlık-Saldırganlık alt ölçeği için .87 ve Anksiyete-İçe Dönüklük alt ölçeği için .91 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları .80 ve üstünde olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı; Sosyal Yetkinlik boyutu için .755, Anksiyete/İçe Dönüklük boyutu için .692, Kızgınlık/Saldırganlık boyutu için .747 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın etik kurul onayının ardından araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen ölçme araçlarından veri seti hazırlanmıştır. Veri setinin başında yer alan Bilgilendirilmiş Onam Formu ile katılımcılara araştırmacı, araştırmanın amacı, verilerin gizliliği, verilerin hangi amaçla kullanılacağı, gönüllülük esaslı katılım ve verilerin doldurulma şekli ile ilgili bilgiler aktarılmıştır. Veriler elden ve sosyal medya aracılığıyla Google Form üzerinden toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Betimsel verilerin analizinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri ile ilgili normallik varsayımı kutu-çizgi grafikleri, dal-yaprak grafikleri, Q-Q grafiği ve çarpıklık-basıklığa dair veriler ile değerlendirilmiştir. 338 katılımcı arasından 14 katılımcının verisi uç değer olarak değerlendirilmiş ve analizden çıkarılmıştır. George ve Mallery'nin (2013) belirttiği üzere basıklık ve çarpıklık katsayıları +2 ve -2 arasında ise normal dağılım kabul edilmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmada parametrik testlerin kullanılması uygun bulunmuştur. Parametrik test varsayımlarının karşılanmadığı durumlarda parametrik olmayan testler tercih edilmiştir. Ölçek puanları arasındaki ilişkilerde Pearson Korelasyon Analizi, yordayıcı etkinin analizinde çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklarda ise Kruskal Wallis H testi ve Bağımsız Gruplar t-Testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile incelenmiş olup varyansların homojen olmadığı durumlarda t testi ve Welch istatistikleri uygulanmıştır. Veriler SPSS 25 programıyla analiz edilmiştir.

Etik Onay

Araştırmanın yürütülmesi için İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (13.12.2021 tarihinde E.18405 numaralı olay kararı ile) ilgili etik izin alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın ana ve alt amaçlarına yönelik elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri ve bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 2*Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına yönelik betimleyici istatistikler*

Ölçekler	Min	Maks	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık
SYDÖ Sosyal Yetkinlik	15	40	29.50	4.62	-.194	-.085
SYDÖ Anskiyete/İçe Dönüklük	10	32	16.21	3.88	.884	.851
SYDÖ Kızgınlık/Saldırganlık	11	30	18.57	3.90	.528	.072
Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği	45	96	78.22	10.50	-.305	-.560
Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği	37	105	88.60	11.67	-1.090	1.820

Tablo 2’de araştırmada kullanılan ölçme araçlarına yönelik en küçük-en büyük değerler, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme Ölçeği Sosyal Yetkinlik boyutu için aralık 15-40 arasında, ortalama 29.50 ve standart sapma 4.62, çarpıklık -.194 ve basıklık -.085 olarak hesaplanmıştır. Anskiyete/İçe Dönüklük boyutu için aralık 10-32 arasında, ortalama 16.21 ve standart sapma 3.88, çarpıklık .884 ve basıklık .851 olarak hesaplanmıştır. Kızgınlık/Saldırganlık boyutu için aralık 11-30 arasında, ortalama 18.57 ve standart sapma 3.90, çarpıklık .528 ve basıklık .072 olarak hesaplanmıştır. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği için aralık 45-96 arasında, ortalama 78.22 ve standart sapma 10.50, çarpıklık -.305 ve basıklık -.560 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği için aralık 37-105 arasında, ortalama 88.60 ve standart sapma 11.67, çarpıklık -1.090 ve basıklık 1.820 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3*SYDÖ, EBFÖ VE YPSÖ puanlarının yaşa göre incelenmesine yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları*

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
SYDÖ Sosyal Yetkinlik	18-35 Yaş	205	29.42	4.45	-.370	322	.711
	36+ Yaş	119	29.62	4.92			
SYDÖ Anskiyete/İçe Dönüklük	18-35 Yaş	205	16.10	3.79	-.672	322	.502
	36+ Yaş	119	16.40	4.05			
SYDÖ Kızgınlık/Saldırganlık	18-35 Yaş	205	18.78	3.90	1.259	322	.209
	36+ Yaş	119	18.21	3.89			
Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği	18-35 Yaş	205	79.56	10.25	3.046	322	.003**
	36+ Yaş	119	75.92	10.58			
Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği	18-35 Yaş	205	88.87	11.51	.539	322	.590
	36+ Yaş	119	88.14	11.96			

* $p < .05$; ** $p < .01$; σ Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ($t(207.833) = -2.489$; $p < .05$) puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. 18-35 yaş arası katılımcıların Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının 36 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik

Sağlamlık Ölçeği puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > .05$).

Tablo 4

SYDÖ, EBFÖ VE YPSÖ puanlarının çalışma durumuna göre incelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar T-Testi sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
SYDÖ Sosyal Yetkinlik	Çalışan	191	30.08	4.46	2.676	313	.008**
	Çalışmayan	124	28.66	4.78			
SYDÖ Anskiyete/İçe Dönüklük	Çalışan	191	15.84	4.01	-1.956	313	.051
	Çalışmayan	124	16.71	3.64			
SYDÖ Kızgınlık/Saldırganlık	Çalışan	191	18.35	3.63	-.993	313	.321
	Çalışmayan	124	18.79	4.25			
Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Çalışan	191	78.64	10.66	.947	313	.344
	Çalışmayan	124	77.50	10.04			
Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği	Çalışan	191	87.84	11.92	-1.215	313	.225
	Çalışmayan	124	89.48	11.48			

* $p < .05$; ** $p < .01$; ^aVaryanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

SYDÖ - Sosyal Yetkinlik boyutu ($t(313) = 2.676$; $p < .05$) puanlarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Çalışan katılımcıların çocuklarının Sosyal Yetkinlik boyutu puanlarının çalışmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme Ölçeği Anskiyete/İçe Dönüklük, Kızgınlık/Saldırganlık boyutları, Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > .05$)

Tablo 5

SYDÖ, EBFÖ Ve YPSÖ puanlarının gelir durumuna göre incelenmesine yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
SYDÖ Sosyal Yetkinlik	0-3000 ⁽¹⁾	21	123.19	8.080	4	.089	-
	3001-6000 ⁽²⁾	85	164.24				
	6001-9000 ⁽³⁾	92	160.21				
	9001-12000 ⁽⁴⁾	54	151.41				
	12001 ve üzeri ⁽⁵⁾	72	183.17				
SYDÖ Anskiyete/İçe Dönüklük	0-3000 ⁽¹⁾	21	167.67	8.078	4	.089	-
	3001-6000 ⁽²⁾	85	179.98				
	6001-9000 ⁽³⁾	92	160.70				
	9001-12000 ⁽⁴⁾	54	168.18				
	12001 ve üzeri ⁽⁵⁾	72	138.41				
SYDÖ Kızgınlık/Saldırganlık	0-3000 ⁽¹⁾	21	160.40	12.481	4	.014*	4>2
	3001-6000 ⁽²⁾	85	143.11				
	6001-9000 ⁽³⁾	92	158.46				
	9001-12000 ⁽⁴⁾	54	199.81				
	12001 ve üzeri ⁽⁵⁾	72	163.19				
Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği	0-3000 ⁽¹⁾	21	153.64	5.241	4	.263	-

	3001-6000 ⁽²⁾	85	178.31				
	6001-9000 ⁽³⁾	92	165.33				
	9001-12000 ⁽⁴⁾	54	143.04				
	12001 ve üzeri ⁽⁵⁾	72	157.40				
	0-3000 ⁽¹⁾	21	150.81				-
Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği	3001-6000 ⁽²⁾	85	188.76	9.788	4	.044*	
	6001-9000 ⁽³⁾	92	159.09				
	9001-12000 ⁽⁴⁾	54	152.48				
	12001 ve üzeri ⁽⁵⁾	72	146.78				

*p<.05; **p<.01

SYDÖ-Kızgınlık/Saldırganlık boyutu ($H(4)=12.481$; $p<.05$), Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği ($H(4)=9.788$; $p<.05$) puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. 9001-12.000 TL arası gelire sahip katılımcıların çocuklarının Kızgınlık/Saldırganlık boyutu puanlarının 3001-6000 TL gelir düzeyi olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. 3001-6000 TL arası gelire sahip katılımcıların çocuklarının Kızgınlık/Saldırganlık boyutu puanlarının 12.001 TL ve üstü gelire sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği açısından test sonucu anlamlı olduğu belirlense de ikili karşılaştırmalar testi sonuçlarının anlamlı olmadığı görülmüştür. Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme Ölçeği Anskiyete/İçe Dönüklük, Sosyal Yetkinlik boyutları ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının ise gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$)

Tablo 6

SYDÖ, EBFÖ VE YPSÖ puanlarının çocuk sayısına göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	F	sd	p	Fark
SYDÖ Sosyal Yetkinlik	Tek Çocuk	152	29.65	4.14	5.895	2	.336	-
	2 Çocuk	141	29.13	5.00		321		
	3 + Çocuk	31	30.39	5.08				
SYDÖ Anskiyete/İçe Dönüklük	Tek Çocuk	152	16.07	3.89	.893	2	.429	-
	2 Çocuk	141	16.18	3.96		321		
	3 + Çocuk	31	17.06	3.51				
SYDÖ Kızgınlık/Saldırganlık	Tek Çocuk	152	18.94	3.85	14.763	2	.003**	1>2
	2 Çocuk	141	18.66	3.89		321		1>3
	3 + Çocuk	31	16.32	3.58				
Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Tek Çocuk	152	79.22	10.42	.778	2	.268	-
	2 Çocuk	141	77.38	10.82		321		
	3 + Çocuk	31	77.10	9.24				
Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği	Tek Çocuk	152	86.43	12.71	6.295	2	.001**	3>1
	2 Çocuk	141	89.81	10.70		321		3>2
	3 + Çocuk	31	93.77	7.74				

*p<.05; **p<.01

SYDÖ - Kızgınlık/Saldırganlık boyutu ($F(2-321)=14.763$; $p<.01$) ve Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği ($F(2-321)=6.295$; $p<.01$) puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı farklılıklar görülmüştür. Tek çocuğa sahip katılımcıların çocuklarının Kızgınlık/Saldırganlık boyutu puanlarının 2 çocuk ve 3 ve üstü çocuğa sahip katılımcıların çocuklarından daha yüksek olduğu

görülmüştür. 2 çocuk ve 3 ve üstü çocuğa sahip katılımcıların Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği puanlarının tek çocuğa sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme Ölçeği Anskiyete/İçe Dönüklük, Sosyal Yetkinlik boyutu puanlarının ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği çocuk sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > .05$)

Tablo 7

SYDÖ, EBFÖ VE YPSÖ puanlarının eğitim durumuna göre incelenmesine yönelik Kruskal Wallis H sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
SYDÖ Sosyal Yetkinlik	İlk/Ortaokul ⁽¹⁾	20	135.35	5.895	3	.117	-
	Lise ⁽²⁾	64	152.95				
	Lisans ⁽³⁾	184	157.29				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	50	185.69				
SYDÖ Anskiyete/İçe Dönüklük	İlk/Ortaokul ⁽¹⁾	20	212.23	14.763	3	.002**	1>4
	Lise ⁽²⁾	64	176.92				2>4
	Lisans ⁽³⁾	184	156.00				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	50	128.99				
SYDÖ Kızgınlık/Saldırganlık	İlk/Ortaokul ⁽¹⁾	20	151.20	.893	3	.827	-
	Lise ⁽²⁾	64	152.52				
	Lisans ⁽³⁾	184	160.85				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	50	166.79				
Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği	İlk/Ortaokul ⁽¹⁾	20	168.70	.778	3	.855	-
	Lise ⁽²⁾	64	156.77				
	Lisans ⁽³⁾	184	157.20				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	50	167.77				
Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği	İlk/Ortaokul ⁽¹⁾	20	145.75	6.295	3	.098	-
	Lise ⁽²⁾	64	183.52				
	Lisans ⁽³⁾	184	151.55				
	Lisansüstü ⁽⁴⁾	50	163.51				

* $p < .05$; ** $p < .01$

SYDÖ - Anskiyete/İçe Dönüklük boyutu ($H_{(3)} = 5.895$; $p < .01$) puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İlk/orta okul ve lise düzeyinde eğitim gören katılımcıların çocuklarının Anskiyete/İçe Dönüklük boyutu puanlarının lisansüstü düzeyde eğitim gören sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme Ölçeği Sosyal Yetkinlik, Kızgınlık/Saldırganlık boyutu ile Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği değerlerinin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p > .05$)

Tablo 8

Araştırmada kullanılan ölçek puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları

Ölçekler	1	2	3	4	5
SYDÖ Sosyal Yetkinlik ⁽¹⁾	1				
SYDÖ Anskiyete/İçe Dönüklük ⁽²⁾	-.157**	1			
SYDÖ Kızgınlık/Saldırganlık ⁽³⁾	-.272**	.395**	1		
Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ⁽⁴⁾	.491**	-.203**	-.227**	1	
Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği ⁽⁵⁾	.215**	-.093	-.188**	.401**	1

* $p < .05$; ** $p < .01$

SYDÖ - Sosyal Yetkinlik boyutu puanları ile Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ($r = .491$; $p < .01$) ve Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği ($r = .215$; $p < .01$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. SYDÖ Anskiyete/İçe Dönüklük boyutu puanları ile Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ($r = -.203$; $p < .01$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. SYDÖ Kızgınlık/Saldırganlık boyutu puanları ile Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ($r = -.227$; $p < .01$) ve Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği ($r = -.188$; $p < .01$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Diğer değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p > .05$)

Tablo 9

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği puanlarının SYDÖ yetkinlik boyutu puanları üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Sosyal Yetkinlik	Sabit	12.606	1.687		7.474	.000
	EBFÖ	.216	.021	.491	10.104	.000**

R= .491 R²= .241 Sd:1/ 322 F: 102.086 p=.000**

** $p < .01$, * $p < .05$

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği puanlarının SYDÖ Yetkinlik boyutu puanları üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla 'Stepwise' yöntemli kullanılmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(1, 322) = 102.086$, $p < .01$). Model, SYDÖ Yetkinlik boyutu puan varyansının %24.1'ini açıklamaktadır. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ($\beta = .491$, $t = 10.104$, $p < .01$) puanlarının SYDÖ Yetkinlik boyutu puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Yetişkin Psikolojik Sağlıkla ilgili Ölçeği puanlarının ise SYDÖ Yetkinlik boyutu puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamadığı görülmüştür.

Tablo 10

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Anksiyete/İçe Dönüklük Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Anksiyete/İçe Dönüklük	Sabit	22.087	1.593		13.865	.000
	EBFÖ	-.075	.020	-.203	-3.720	.000**

R= .203 R²= .041 Sd:1/ 322 F: 13.841 p=.000**

**p <.01. *p <.05

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının SYDÖ Anksiyete/İçe Dönüklük boyutu puanları üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla 'Stepwise' yöntemli kullanılmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (F(1. 322)= 13.841, p<.01). Model, SYDÖ Anksiyete/İçe Dönüklük boyutu puan varyansının %4.1'ini açıklamaktadır. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ($\beta = -.203$, $t = -3.720$, $p < .01$) puanlarının SYDÖ Anksiyete/İçe Dönüklük boyutu puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının ise SYDÖ Yetkinlik boyutu puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamadığı görülmüştür.

Tablo 11

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının SYDÖ Kızgınlık/Saldırđanlık Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
Kızgınlık/ Saldırđanlık	Sabit	25.173	1.591		15.827	.000
	EBFÖ	-.084	.020	-.227	-4.190	.000**

R= .227 R²= .052 Sd:1/ 322 F: 17.556 p=.000**

**p <.01. *p <.05

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının SYDÖ Kızgınlık/Saldırđanlık boyutu puanları üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla 'Stepwise' yöntemli kullanılmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (F(1. 322)= 17.556, p<.01). Model, SYDÖ Kızgınlık/Saldırđanlık boyutu puan varyansının %4.1'ini açıklamaktadır. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ($\beta = -.227$, $t = -4.190$, $p < .01$) puanlarının SYDÖ Kızgınlık/Saldırđanlık boyutu puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının ise SYDÖ Kızgınlık/Saldırđanlık boyutu puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamadığı görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma kapsamında, ilk olarak annelerin ebeveynliklerinde bilinçli farkındalık düzeylerinin, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve çocuklarının sosyal yetkinliklerinin çeşitli değişkenlere (yaş, çalışma durumu, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, çocuk sayısı) göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik sonuçlar; ardından annelerin psikolojik sağlamlıkları ve ebeveynlikte bilinçli farkındalıklarının çocuklarının sosyal yetkinlik ve davranışlarını yordama düzeylerine ilişkin sonuçlar ele alınarak alan yazındaki çalışmaların bulgularıyla birlikte tartışılmıştır.

Bu çalışmada, yaş değişkenine göre, 36 yaş üstündeki annelerin bilinçli farkındalık düzeylerinin 18-35 yaş arasındaki annelere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları ve annelerin psikolojik sağlamlıkları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Annelerin ebeveynlikteki bilinçli farkındalığı ile yaş arasındaki ilişkiye yönelik farklı çalışmalar incelendiğinde anlamlı ilişkilerin tespit edilmediği bulunmuştur (Günaydın, 2021; McCaffrey vd., 2017). Balcı (2022) ise araştırmasında, ölçeğin öz yeterlilik alt boyutu ile ilişki bulamazken çocuk ile anda olma alt boyutunda anlamlı ilişkiler bulmuştur. Alan yazındaki çalışmaların kiminde annenin yaşı ile çocuklarının sosyal yetkinlikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı yönünde sonuçları mevcut iken (Tunçeli ve Akman, 2014; Çubukçu, 2019; Eke, 2018) kiminde ise ilişkili olduğu yönünde sonuçlar mevcuttur (Atamaca vd., 2020; Saitoğlu, 2020). Yaş faktörü göz önünde bulundurulduğunda annenin genç olmasının enerjik olmasında etkili olabileceği, ileri yaşlarda olmasının ise tecrübe ve olgunluk yönünden farklılık sağlayabileceği düşünülebilir. Bu bakımdan annenin genç veya yaşının ileride olması çocuğun sosyal becerilerinde birbirlerine üstünlük sağlayabilecek bir farklılık oluşturmadığı araştırmanın bulgularından yola çıkılarak öngörülebilir. Annenin yaşı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide ise literatürde benzer sonuçlara rastlanmakla birlikte (Deniz vd., 2020; Ernas, 2017; Kurt ve Aslan, 2020), yaş arttıkça psikolojik sağlamlığın arttığı sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Kimter, 2020). Araştırmanın sonuçları ve literatürden elde edilenler incelendiğinde, annelerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşlarından ziyade bireysel, ailesel ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterdiği düşünülebilir.

Araştırmanın diğer sonucu olarak annelerin çalışma durumları ile çocuklarının sosyal yetkinlik düzeylerinin ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışan annelerin çocuklarının sosyal yetkinlik puanları daha yüksekken anskiyete/içer dönüklük ile kızgınlık/saldırganlık alt boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık ile çalışma durumu arasında da anlamlı farklılık görülmemiştir. Alan yazın incelendiğinde annenin çalışma durumu ile çocuğun sosyal yetkinliklerini inceleyen kimi araştırmalarda anlamlı ilişki tespit edilirken (Baran vd., 2005; Eke, 2018; Şentürk, 2007; Türkoğlu, 2013), kimilerinde ise ilişki

bulunmamıştır (Özbey; 2009; Özyürek ve Şahin, 2015; Yaşar-Ekici, 2015). Örneğin, Eke (2018) çocukların sosyal davranışlarının annelerinin ebeveynlik tutumları ile ilişkili olup olmadığını incelediği çalışmada annelerin çalışmalarının, çocuklarının sosyal becerileri ile olumlu yönde ilişkili olduğu; çalışan annelerin çocuklarının daha çok sosyal beceri sergilediği görülmüştür. Alan yazından da yola çıkarak çalışan annelerin çocuklarının genellikle okul öncesi eğitime dahil olması söz konusu olduğu için sosyal yetkinlik düzeyleri yüksek olabilir (Akbaş, 2005; Kapıkıran vd., 2008). Alan yazında psikolojik sağlamlık ile çalışma durumu ilişkisini inceleyen araştırmalarda da mevcut çalışmayı destekler nitelikte sonuçlarla karşılaşmıştır. Bektaş ve Özben (2016) ve Varıcıer (2019), çalışma durumunun kişilerin psikolojik sağlamlığına yönelik bir etkiye bulunmadığını belirtmişlerdir. Kişinin bir işte çalışıyor olmasından ziyade işin kişiye etkilerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çalışma durumuna göre nasıl değişkenlik gösterdiğine dair bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte ebeveynlikte bilinçli farkındalığın alt boyutu olan ebeveyn öz yeterliliği ele alındığında; Elder ve diğerlerinin (1995) düşük gelir ve düzensiz çalışma hayatının ebeveynlerin ruh hallerine ve ebeveynlik tutumlarına etkilerini incelediği çalışmalarında istikrarsız çalışma durumunun ebeveynin öz yeterliliğini olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

Araştırmada, gelir düzeyi değişkeni ile çocukların kızgınlık/saldırganlık davranışları ve annelerin psikolojik sağlamlığı arasında anlamlı ilişki saptanırken Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme Ölçeği anskiyete/içe dönüklük, sosyal yetkinlik boyutları ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Akçınar ve Baydar (2018) ailenin sosyo-ekonomik gelir düzeyinin, çocuğun dışsallaştırma problemlerini yani kızgınlık/saldırganlık davranışlarını anne davranışları aracılığıyla etkilediğini savunmuştur. Bu bağlamda, düşük gelir düzeyinin ebeveynlerin davranışlarına olumsuz yansımalarda bulunacağını vurgulamışlardır. Diğer bir boyutuyla ebeveynlerin çocuklarını maddi imkanların kısıtlılığından dolayı eğitim kurumlarına gönderememeleri de çocukta sosyal ve davranışsal problemleri açığa çıkaran farklı bir etken olabilmektedir (Becker ve Thomes, 1986). Araştırmaların sonuçlarından yola çıkarak mevcut çalışmada ilişkili bulunan, çocukların kızgınlık/saldırganlık davranışlarının engellenmişlik duygusu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Gelir düzeyinin düşük olmasından kaynaklı olarak çocuğa sunulan imkanların kısıtlı olması veya çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmasında zorluk yaşanması aile içi ilişkilerde çatışmayı, beraberinde de çocukta kızgınlık/saldırganlığın nedenlerinden olan engellenmişlik duygusunu tetikleyebileceği öngörülmektedir. Boyraz ve Sayger (2011) araştırmalarında annelerin gelir düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı yönünde bulgulara ulaşmıştır. Aynı şekilde, gelir düzeyi ile psikolojik sağlamlığın pozitif yönde ilişkili olduğu farklı araştırma sonuçlarında da mevcuttur. (Bahadır, 2009; Ha vd., 2008; Varıcıer, 2019). Psikolojik sağlamlığın ailesel koruyucu faktörlerine bakıldığında ekonomik

düzeyin iyi olmasının koruyucu faktörlerden sayılması bu bulguları destekler niteliktedir. Sosyoekonomik düzeyi daha düşük olan kişilerin bilinçli farkındalıklarının düşük olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Kocaarslan, 2016) bulunmakla birlikte kimi çalışmalarda ise bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte kişilerin bilinçli farkındalıkları ile gelir düzeyi arasında anlamlı farklılaşma görülmemiştir (Tuncer, 2017; Yıkılmaz ve Güdül, 2015).

Annelerin sahip olduğu çocuk sayısına göre psikolojik sağlamlıkları ve çocuklarının kırgınlık/saldırganlık davranışlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda tek çocuğa sahip annelerin çocuklarında iki ve üstü çocuğa sahip annelerin çocuklarına göre kırgınlık/saldırganlık davranışlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer sonucunda iki ve üstü çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlıklarının tek çocuklu annelerden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Alan yazın incelemesinde kardeş sayısının artmasının sosyal yetkinliğe olumlu etkilerinin olduğu çalışmalar görülmüştür (Eke, 2018; Köse, 2019). Eke (2018) kardeş sayısının fazla olması liderlik ve iş birliği gibi sosyal yetkinlik becerilerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu bulmuştur. Diğer yönden kardeş sayısının sosyal yetkinlik ve alt boyutları ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Ebil, 2022; Orçan ve Deniz, 2004; Özbey, 2009; Sarı, 2007; Pirpir ve Tatlı, 2015; Uzmen, 2001). Mevcut araştırmanın bulguları ve alan yazındaki çalışmaların sonuçlarına göre çocukların kardeşe sahip olması sosyal becerilerini deneyimleme imkanı vermesi açısından sosyal yetkinliklerine katkı sağlar nitelikte olduğu söylenebilir. Ayrıca tek çocuğa sahip ebeveynlerin çocuklarının isteklerini aşırı derecede karşılaması da çocuklarda engellenmeye yönelik hassasiyet oluşturabilir. Bu durumda istekleri karşılanmayan çocuğun kırgınlık/ saldırganlık davranışları sergileme eğiliminin arttığı düşünülebilir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocuk sayısı bağlamında anlamlı farklılık göstermediği mevcut çalışmalarla benzerlik göstermiştir. Balcı (2022), Subaşı ve Çelik (2019) ve Polat ve Ayaz'ın (2021) anneler ile yaptığı araştırmaları sonucunda benzer bulgulara ulaşılmış ve çocuk sayısı ile ebeveynlikteki bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Farklı bulgularla araştırmanın sonuçlarından değişiklik gösteren Engin'in (2019) çalışmasında 2 çocuğu olan annelerin tek veya 3 çocuğu olan annelere göre bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kurt ve Aslan (2020) araştırmalarında çocuk sayısı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki saptamış; tek çocuklu anneler ile 3 çocuklu annelerin psikolojik sağlamlıkları karşılaştırıldığında 3 çocuğu olan annelerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında çocuk sayısının artmasının annelerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde pozitif bir etki oluşturduğu bulunmuştur. Kardeşlerin birbiriyle olan etkileşiminin annenin yükünü hafiflettiği düşünülebilir. Bu durumun annenin psikolojik sağlamlığı için risk unsuru oluşturacak fazla iş yükünü (Aydın ve Ersoy-Özcan, 2021) paylaşma niteliğinde olduğu varsayılabilir. Ayrıca çok çocuklu annelerin daha çok kırsalda olması şehir

hayatının getirdiği olumsuz şartlar ve stres unsurlarından etkilenmemesini desteklemesi bakımından psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olabileceği öngörülebilir.

Çocukların anksiyete/içer dönüklük davranış puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı; ilk/ortaokul ve lise düzeyinde eğitim gören annelerin çocuklarının anksiyete/içer dönüklük boyutu puanlarının lisansüstü düzeyde eğitime sahip annelerin çocuklarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme Ölçeği Sosyal Yetkinlik, Kızgınlık/Saldırganlık boyutu ile Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde annelerin eğitim seviyesinin çocuklarının sosyal yetkinliklerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır (Aral vd., 2006; Eke, 2018; Uygun ve Kozikoğlu, 2019). Uygun ve Kozikoğlu (2019) okul öncesi dönem çocuklarının sosyal yetkinliklerini incelediği çalışmada annenin eğitim düzeyi arttıkça çocukların sosyal yetkinlik düzeyinin arttığı, okur-yazar olmayan annenin çocuklarında ise kızgınlık/saldırganlık ve anksiyete/içer dönüklük düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışmada sosyal yetkinlik ile annenin eğitim seviyesi doğrudan ilişkili bulunmasa da içselleştirilmiş davranış problemlerini daha az sergilemesi yönüyle sosyal anlamda çocuğun daha başarılı olduğu sonucuna varılabilir. Annenin eğitim düzeyi arttıkça çocuğun gelişimi ve davranışlarına yönelik daha sağlıklı yaklaşımlarda bulunabildiği düşünülebilir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile annenin eğitim seviyesini inceleyen çalışmaların çoğunda ebeveyn bilinçli farkındalığı ve alt boyutları ile annenin eğitim seviyesi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Balat vd., 2014; Çattık ve Aksoy, 2018; Izzo vd., 2010; Moutan ve Roskom, 2015; Ogelman ve Topaloğlu, 2014; Özdemir, 2012; Topaloğlu, 2013). Azınlıkta da olsa annenin eğitim durumunun bilinçli farkındalıkla ebeveynlikte etkili olduğu çalışmaların da olduğu görülmüştür (Parent vd., 2016; Polat ve Ayaz, 2021). Araştırmanın sonucunda annenin eğitim düzeyi ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasında anlamlı düzeyde ilişki çıkmamasının annelerin günümüzün şartlarında kendisini ve ebeveynlik becerilerini geliştirmek için okul sınırlarının dışında farklı birçok imkan bulabilmeleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Kaba ve Keklik (2016), Ernas (2017) ve Kimter'in (2020) çalışmalarında da psikolojik sağlamlık ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Varıcıer (2019) bu durum için, yaptığı çalışmadaki katılımcıların çoğunun lisans ve lisansüstü öğrencilerinden oluşmasının etkili olabileceğini savunmuştur. Aynı durumun mevcut çalışma için de geçerli olmasının araştırma sonuçlarında etkili olabileceği düşünülmektedir. Psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri göz önünde bulundurulduğunda sosyal çevrede yer alma, entelektüel kapasite, sosyal beceriler ve öz yeterlilik; eğitim hayatının kişiye katabileceği özellikler olduğu göz önünde bulundurulduğunda sonuçların aksine eğitim seviyesinin yükselmesinin psikolojik sağlamlığı artırıcı bir etkiye bulunacağı öngörülmektedir. Bu durum, bireylerin gördükleri eğitim haricinde yaşam

deneyimleriyle ve bireysel özellikleriyle psikolojik sağlamlıklarını artırabilecekleri ihtimaline işaret etmektedir.

Analizler doğrultusunda, ebeveynlikte bilinçli farkındalığın, çocukların sosyal yetkinlik ve davranışlarının alt boyutu olan sosyal yetkinlik, kızgınlık/saldırganlık ve anksiyete/içer dönüklük davranışlarını anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve çocukların sosyal yetkinlik ve davranışlarını ele alan araştırmalar incelendiğinde ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile çocukların sosyal yetkinlikleri ve davranışları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu yönüyle mevcut çalışmanın sonuçlarını destekler nitelikte verilerin olduğu söylenebilir. Örneğin, Geurtzen ve diğerlerinin (2015) ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve çocuklarının sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada farkındalıklı ebeveynlik ile çocukların içselleştirme problemlerinden olan anksiyete ve depresyon davranışları ilişkili bulunmuştur. Kendi ebeveynliğini ve işlevlerini yargılamadan kabul eden ebeveynlerin çocuklarında daha az depresyon ve anksiyete belirtisi görülmüştür. Işık (2020), ebeveynlere yönelik uyguladığı bilinçli farkındalıklı aile eğitim programında ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları yükseldikçe çocuklarının içselleştirme ve dışsallaştırma davranış problemlerinin azaldığını görmüştür. Çalışma, ebeveynlerle yapılan eğitim programlarının hem anne çocuk ilişkisini güçlendirmede hem de çocukların davranış problemlerini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında, Parent ve diğerleri (2010) ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve olumlu ebeveynlik tutumlarının çocuğun içselleştirme ve dışsallaştırma problemleri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bilinçli farkındalığı yüksek ebeveynlerin çocuklarına karşı daha fazla pozitif bir tutum ile yaklaştığı, ebeveynliklerinde daha çok tutarlı ve daha az tepkisel davrandıkları görülmektedir (Duncan vd., 2015; Gambrel ve Piercy, 2015). Bu bağlamda, ebeveynlikteki bilinçli farkındalığa yönelik programların doğrudan annelerin duygularını sağlıklı şekilde yönetebilmesini, dolaylı yoldan da çocukların kendi duygu ve davranışlarını yönetme becerilerini desteklediği söylenebilir. Townshend ve diğerlerinin (2016) 1232 makaleyi incelediği meta-analiz çalışmasında bilinçli farkındalıklı ebeveynlik programlarının ebeveyn stresini azalttığı, ebeveynlerin çocuklarına yönelik duygusal farkındalığını artırdığı ve beraberinde çocukların dışsallaştırma problemlerine ilişkin semptomlarını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık değişkeninin alt boyutlarından biri olan ebeveyn öz yeterliliği ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma bulguları annenin ebeveynlik öz yeterliliğinin yüksek olmasının etkin ebeveynlik becerilerini kullanabilmesini, çocuğa karşı duyarlı yaklaşabilmesini, olası olumsuz durumlarda olumsuz duygularını kontrol edebilmesini ve kendinde baş etme gücünü bulmasını sağladığını ortaya koymaktadır (Aksoy ve Diken, 2009; Topaloğlu, 2013). Ebeveynlik stresini tolere edebilmekte etkili olan ebeveyn öz yeterliliği, anne çocuk arasındaki ilişkide koruyucu etki oluşturmaktadır (Anthony vd., 2005). Kendi ebeveynliğini yeterli gören anne, çocuğu ile yaşadığı stresli

durumlarda daha duyarlı ve yapıcı davranabilmektedir. Annenin çocuğuna karşı yapıcı tutumu ise çocuğa kazandırılmak istenen davranışların ve olumlu iletişimin etkin bir parçasıdır (Ogelman ve Topaloğlu, 2014). Bu yönüyle çocuğun annesinden gördüğü çözüm odaklı yaklaşım, yapıcı tutum, güçlü iletişim çocuğun sosyal beceri kazanımında destekleyici rol oynamaktadır.

Araştırmada, çocukların kızgınlık/saldırganlık davranışları ile annelerin psikolojik sağlamlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ancak annelerin psikolojik sağlamlığının çocukların sosyal yetkinlik ve davranışlarının alt boyutu olan anskiyete/içe dönüklük davranışları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Alan yazında, annelerin psikolojik sağlamlığı ve çocuklarının sosyal yetkinliklerinin incelendiği araştırmaların kısıtlı olduğu görülmüş olsa da mevcut çalışmaların sonuçları annenin psikolojik sağlamlığı ile çocuklarının sosyal yetkinlikleri arasında pozitif ilişkiye işaret etmektedir. Psikolojik sağlamlık ile ilişkili olan psikolojik iyi oluş kavramının sosyal becerilere yönelik etkisi incelendiğinde, kişinin psikolojik iyi oluşunun yüksek olmasının başka insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmesini ve ilişkilerini devam ettirebilmesini sağlayacak sosyal yönünü güçlendirdiği görülmüştür. Sosyal yönü güçlü olan ebeveynlerin çocuklarının da gözlem yoluyla sosyal becerileri artırabileceği ve bu becerileri kullanarak sosyal yetkinliğe ulaşabileceği düşünülmektedir. Diğer bir yönüyle, psikolojik iyi oluşu düşük olan ebeveynin çocuğu ile ilişkisinin sağlıklı ve güvenilir olmamasının çocukta sosyal, duygusal ve davranışsal olumsuzluklar oluşturabileceği ön görülebilir (Keskin ve Olcay, 2009). Parent ve diğerlerinin (2010) ebeveynin depresif belirtilerinin çocuğun dışsallaştırma problemleri ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmaları annenin sağlıklı ruh halinde olmasının çocukların davranış problemlerinde etkili olduğunu destekler niteliktedir.

Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş (Brown ve Ryan, 2003; Hamarta vd., 2013), duygu düzenleme (Karacaoğlu ve Şahin, 2016), stresle başa çıkma (Brown ve Ryan, 2007; Ülev, 2014), yaşam doyumu (Schutte ve Malouff, 2011; Yıkılmaz ve Güdül, 2015) gibi birçok pozitif kavram ile ilişkili olmasından yola çıkılarak psikolojik sağlamlıkla da ilişkili olduğu düşünülmüştür. Alan yazında, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşun pozitif yönde ilişkili olduğunu destekleyen farklı çalışmalar mevcuttur (Bowlin ve Baer, 2012). Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın alt boyutu olan ebeveyn öz-yeterliliği ile psikolojik sağlamlığın aynı doğrultuda artıp azaldığını da Kurt ve Aslan (2020), Kim ve Lee (2014) ve Speight (2009) yaptıkları çalışmalarda ortaya koymuşlardır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın alt boyutu olan ebeveyn öz-yeterliliğinin (Arslan, 2015) psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerinden olması dolayısıyla ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkinin elde edilmesi alan yazını destekler niteliktedir. Duncan ve diğerleri (2009) ebeveynlikteki bilinçli farkındalığın anne çocuk ilişkisine yansımalarını incelediği çalışmada

annelerin iyi oluşlarına yönelik önemli bulgular elde etmiştir. Bilinçli farkındalığı yüksek olan annelerin psikolojik iyi oluşu daha yüksek bulunurken psikolojik rahatsızlıklara yönelik semptomların daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın bulguları psikolojik iyi oluş ile yakından ilişkili olan psikolojik sağlamlığın ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveynliğin getirdiği rol ve sorumlulukları kabul etmeyi gerektirir. Annenin bu sorumluluğu üstlenirken kendisini yeterli hissetmesi ebeveynlik sürecinde karşılaşacağı zorluklarla mücadele etmesinde ve üstesinden gelmesinde yardımcı olmaktadır (Bandura, 1997). Anne çocuk ilişkisinde çocuk ile sürekli iç içe olmanın verdiği duygusal ve fiziksel yıpranmışlık annenin çocuğuna karşı olumlu tepkiler vermesini ya da içinde bulunduğu anın oluşturduğu olumsuz duygularından sıyrılıp çocuğuna odaklanmasını engelleyici bir unsur olabilir. Ancak çocuğa sağlıklı yaklaşımın önemi düşünüldüğünde, annenin zorlu durumlarla ve bu durumların sonucu olan zorlu duygularla baş edebilme gücü kritik role sahiptir. Araştırmanın sonucundan da yola çıkarak annenin karşılaştığı durumları tolere etme gücü arttıkça bilinçli farkındalıklı ebeveynlik becerilerini kullanma potansiyelinin de artacağı ve pozitif anne çocuk ilişkisi sağlanabileceği düşünülmektedir. Böylelikle, bilinçli farkındalıklı ebeveynlikte sorunlara değil sorunun kaynağına ve çözümüne odaklanmak mümkün olabilecektir (Atalay, 2021). Bu da mevcut sorunlarda annenin daha hızlı çözüm bulmasına ve daha uygun tepkiler vermesini kolaylaştıracaktır (Küçük, 2020). Diğer taraftan sonuçlardan elde edilen karşılıklı ilişki göz önünde bulundurulduğunda bilinçli farkındalığın temel prensiplerinden olan koşulsuz kabul, uyumu kolaylaştırıcı bir etken olurken anda olma ise kişinin psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunmaktadır (Hamarta vd., 2013). Anın getirdiklerine odaklanmak ve kabul etmek duruma karşı daha çok esneklik, daha az tepkisellik sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2003).

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ülkemizde hala yeni bir kavram sayılır. Ebeveyn çocuk ilişkisindeki öneminin anlaşılmasıyla daha çok ele alınmaya başlansa da alan yazındaki kaynaklar sınırlıdır. Bu konunun ele alındığı farklı çalışmalarla alan yazına katkı sağlanabilir. Özellikle ebeveynlikte bilinçli farkındalığın alt boyutlarından biri olan “çocuk ile anda olmak” kavramı ile ilişkilendirilmiş çalışmaların yapılması faydalı olabilir. Diğer bir yönden çocuk ile ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda araştırmanın çalışma grubunu oluşturan annelerin yanında babanın da çocuğun sosyal gelişimi üzerinde etkisi büyüktür (Ogelman ve Topaloğlu, 2014). Mevcut çalışmada yalnızca annelerin ebeveynlikteki bilinçli farkındalığı ve psikolojik sağlamlıkları ele alındığı için farklı çalışmalarda babaların ya da anne ve babaların birlikte değerlendirilmesi alan yazına katkı sağlayacaktır. Bu çalışmada annelerden kendi ebeveynliklerindeki bilinçli farkındalıklarını, psikolojik sağlamlıklarını ve çocuklarının sosyal yetkinlik ve davranışlarını değerlendirmeleri istenmiştir. Bunu yaparken katılımcıların tarafsız ve gerçekçi bir yaklaşımda oldukları kabul edilmiş olsa da kendi kendini değerlendirmelerin yapıldığı çalışmaların

sonuçlarında yanılırlar olabilir. Ebeveynler özellikle çocuklarının davranışları konusunda iyimser olanı kendi davranışlarında da olanı değil de hedeflediklerini seçebilmektedir. Bu sebeple çocukların davranışlarının öğretmenleri tarafından değerlendirildiği araştırmaların yürütülmesi daha tarafsız değerlendirmeler sağlayabilir. Alan yazın incelendiğinde uluslararası çalışmalarda bilinçli farkındalık müdahalelerinin birçok pozitif kavramı geliştirilmek için kullanıldığı görülmüştür (Deniz vd., 2017). Türkiye’de ise ebeveynlikteki bilinçli farkındalığı konu alan çalışmalar kısıtlı olmakla birlikte genellikle nicel çalışmalardır. Bu bağlamda bilinçli farkındalığı artıracak programlar ile ebeveynlere ulaşılması ve bu programların etkililiğinin deneysel çalışmalarla sınanması önerilebilir. Araştırmanın sonuçları da ele alındığında annelerin bilinçli farkındalığı ile psikolojik sağlamlığı arasındaki pozitif ilişki göz önünde bulundurularak annelere yönelik psikolojik sağlamlığı artıracak programların gerçekleştirilmesinin dolaylı olarak çocukların sosyal yetkinliklerini artırmada ve davranış problemlerini azaltmada etkili olacağı düşünülmektedir. Ebeveynlere yönelik eğitimler çocukların duygusal ve davranışsal problemleri aşmasında etkilidir (Wyatt-Kaminski vd., 2008). Program edinimleriyle annelerin kullandığı ebeveynlik stratejilerini geliştirmeleri, olumsuz yöntemler yerine olumlu alternatifler üretebilmeleri, problemler karşısında tepkilerini kontrol etmeleri mümkündür. Olumlu ebeveyn tutumlarını artıran annenin çocuğunda davranış problemlerinin azalması, sosyal becerilerinin artması araştırma sonuçlarına göre beklenebilecek bir sonuçtur. Annenin ebeveynlikte bilinçli farkındalığını artırmayı hedef alan eğitim programları ile sosyal olarak yetkin çocukların yetiştirilmesine katkı sağlanırken davranış problemlerine yönelik de önleyici bir etki oluşturulması beklenmektedir.

KAYNAKÇA

- Akbaş, S. (2005). *Okul öncesi eğitime devam eden 6 yaş çocukların sosyal problem çözme becerilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Hacettepe Üniversitesi.
- Akçınar, B., & Baydar, N. (2018). Erken çocuklukta anne davranışlarının dışsallaştırma davranış problemleri ile ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(66), 454-470. <https://doi.org/10.17755/esosder.325593>
- Aksoy, V., & Diken, I. H. (2009). Annelerin ebeveynlik öz yeterlik algıları ile gelişimi risk altında olan bebeklerin gelişimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 10(01), 59-70. https://doi.org/10.1501/Ozlegt_0000000133
- Anthony, L. G., Anthony, B. J., Glanville, D. N., Naiman, D. Q., Waanders, C., & Shaffer, S. (2005). The relationship between parenting stress, parenting behaviour and preschoolers' social competence and behaviour problems in the classroom. *Infant and Child Development*, 14, 133-154. <https://doi.org/10.1002/icd.385>
- Aral, N., Gursoy, F., Bicakci, M. Y., & Korukcu, O. (2006). An investigation of the social behaviors of children who attend pre-school. *Research on Education*, 15-23, Harback, ATINER, Athens, Greece.
- Arıcı-Özcan, N., Yakut, A. N., & Islamoğlu, M. (2019). Annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolü. *Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 237-261. <https://doi.org/10.21798/kadem.2020558049>
- Arslan, G. (2014). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 73-82.
- Arslan, G. (2015). Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 344-357. <https://doi.org/10.12984/eed.45159>
- Atalay, Z. (2021). *Mindfulness-bilinçli farkındalık: Farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İnkılap Yayınevi.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydın, A., & Ersoy-Özcan, B. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünme biçimi ve psikolojik sağlamlık düzeyleri. *Cukurova Medical Journal*, 46(3), 1191-1200. <https://doi.org/10.17826/cumj.925771>
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Hacettepe Üniversitesi.
- Balat, G. U., Sezer, T., & Tunçeli, H. (2014). Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden çocukların annelerinin öz yeterlilik ve öfke düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 47-63.
- Balcı, Ş. (2022). *Annelerin evlilikte ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi ile okul öncesi dönem çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Gazi Üniversitesi.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Becker, G. S., & Tomes, N., (1986). Human capital and the rise and fall of families. *Journal of Labor Economics*, 4, 1-39
- Bektaş, M., & Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240. <https://doi.org/10.18026/cbusos.16929>

- Bilge, Y., & Sezgin, E. (2020). Anne ve çocuk duygu düzenleme arasındaki ilişkide annenin kişilik özelliklerinin ve bağlanma stillerinin aracı rolü. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(3), 310-318. doi: 10.5455/apd.65836
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control and psychological functioning. *Personality and Individual Differences Journal*, 52(3), 411-5. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.050>
- Boyraz, G. & Sayger, T.V. (2011). Psychological well-being among fathers of children with and without disabilities: The Role of family cohesion, adaptability and paternal self-efficacy. *American Journal of Men's Health*, 5(4), 286-296. <https://doi.org/10.1177/1557988310372538>
- Bögels, S. M., Helleman, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536-551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>
- Brown K.W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present, mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. M., Ryan, R. M. & Creswell, C. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <http://dx.doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Çattık, M., & Aksoy, V. (2018). Gelişimsel yetersizliği olan çocukların ebeveynlerinin sosyal destek, öz yeterlik ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 43(195), 65-77. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2018.7246>
- Çorapçı, F., Aksan, N., Yalçın, D. A., & Yağmurlu, B. (2010). Okul öncesi dönemde duygusal, davranışsal ve sosyal uyum taraması: Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme-30 Ölçeği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(2), 63-74.
- Çubukçu, A. (2019). 48-72 aylık çocukların prososyal davranışları ile annelerinin prososyal davranışları ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Uludağ Üniversitesi.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Deniz, S., Çimen, M., & Yüksel, O. (2020). Psikolojik sağlamlığın iş stresine etkisi: hastane çalışanlarına yönelik bir araştırma. *Sakarya Üniversitesi İşletme Bilimi Dergisi (JOBS)*, 8(2), 351-370. <https://doi.org/10.22139/jobs.741576>
- Derman, M. T., & Başal, H. A. (2013). Okul öncesi çocuklarında gözlenen davranış problemleri ile ailelerinin anne-baba tutumları arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 115-144.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Gayles, J. G., Geier, M. H., & Greenberg, M. T. (2015). Can mindful parenting be observed? Relations between observational ratings of mother-youth interactions and mothers' self-report of mindful parenting. *Journal of Family Psychology*, 29(2), 276. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>

- Eke, K. (2018). *4-6 yaş sosyal davranış ölçeğinin geliştirilmesi ve çocukların sosyal davranışları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Gazi Üniversitesi.
- Elder Jr, G. H., Eccles, J. S., Ardel, M. & Lord, S. (1995). Inner-city parents under economic pressure: perspectives on the strategies of parenting. *Journal of Marriage and the Family*, 57(3), 771-784. <https://doi.org/10.2307/353931>
- Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Fox, N. A., & Calkins, S. D. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and emotion*, 27(1), 7-26. <https://doi.org/10.1023/A:1023622324898>
- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child—Part 1: A randomized mixed-methods program evaluation. *Journal of marital and family therapy*, 41(1), 5-24. <https://doi.org/10.1111/jmft.12065>
- Geurtzen, N., Scholte, R. H., Engels, R. C., Tak, Y. R., & van Zundert, R. M. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 1117-1128. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-014-9920-9>
- Gözübüyük, A., & Özbey, S. (2020). Okul öncesi dönem çocuklarının motivasyon düzeyleri ile baba-çocuk ilişkisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (Özel Sayı), 23-37. <https://doi.org/10.21733/ibad.763103>
- Günaydın, E. (2021). *12-17 yaş çocuğu olan annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi ve dijital ebeveynlik tutumu ile çocuklarında internet bağımlılığı arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Üsküdar Üniversitesi.
- Gür, Ç., Koçak, N., Demircan, A., Uslu, B. B., Şirin, N., & Şafak, M. (2015). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 48-60 ay çocukların sosyal yetkinlik ve davranış değerlendirme durumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 40(180). <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2015.4563>
- Ha, J-H., Hong, J., Seltzer, M. M., & Greenberg, J. S. (2008). Age and gender differences in the well-being of midlife and aging parents with children with mental health or developmental problems: Report of a national study. *Journal of Health and Social Behaviors*, 49(3), 301-316. <https://doi.org/10.1177/002214650804900305>
- Hamarta, E., Ozyesil, Z., Deniz, M., & Dilmac, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 5(52), 145-150. <http://dx.doi.org/10.7813/2075-4124.2013/5-2/B.22>
- Hastings, P. D., Nuselovici, J. N., Utendale, W. T., Coutya, J., McShane, K. E., & Sullivan, C. (2008). Applying the polyvagal theory to children's emotion regulation: Social context, socialization, and adjustment. *Biological psychology*, 79(3), 299-306. DOI: [10.1016/j.biopsycho.2008.07.005](https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2008.07.005)
- Işık, E. (2020). *Bilinçli farkındalık aile eğitim programının ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları, yetkinlik alguları ve iletişim düzeyleri ile çocukların davranış sorunları üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi] Hacettepe Üniversitesi.
- Kaba, İ., & Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversiteye uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 98-113.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kapıkıran, N. A., İvrendi, A. V., & Adak, A. (2006). Okul öncesi çocuklarında sosyal beceri: durum saptaması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(19), 19-27.
- Karacaoğlan, B., & Şahin, N. H. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 421-444.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Kaya, M. (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204.
- Keskin, G., & Olcay, Ç. A. M. (2009). Bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(2), 145-158.
- Kim, D. J., & Lee, J. S. (2014). Influence of ego-resilience and self-efficacy on satisfaction in major of nursing student. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 20(2), 244-254. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.2.244>
- Kimter, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, (Özel Sayı), 574-605. <https://doi.org/10.21733/ibad.805481>
- Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri* [Yayımlanmamış Doktora Tezi] Marmara Üniversitesi.
- Kurt, Ş. H., & Aslan, D. (2020). Okul öncesi dönem çocuğu olan annelerin öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ve ebeveyn tutumlarının incelenmesi. *Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 211-240. <https://doi.org/10.21798/kadem.2021266729>
- Kuzucu, Y. (2011). Değişen babalık rolü ve çocuk gelişimine etkisi [The changing role of fathers and its impact on child development]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 79-89.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in parenting questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8(1), 232-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7>
- Ogelman, H. G., & Topaloğlu, Z. Ç. (2014). 4-5 yaş çocuklarının sosyal yetkinlik, saldırganlık, kaygı düzeyleri ile annesinin ebeveyn özyeterliği algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 241-271. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2014.14.1-5000091511>
- Orçan, M., & Deniz, E. (2004). Anaokuluna devam eden altı yaş çocuklarının sosyal uyumlarının incelenmesi. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi I. Uluslararası Okul Öncesi Eğitimi Kongresi kongre kitabı. 2, 310-321.
- Özbey, S. (2009). *Anaokulu ve anasınıflı davranış ölçeği'nin (PKBS-2) geçerlik güvenirlik çalışması ve destekleyici eğitim programının etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, A. D. (2012). *Bazı değişkenler açısından okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal becerilerinin ve ailelerinin ebeveynliğe yönelik tutumları* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Selçuk Üniversitesi.
- Özyürek, A., & Şahin, F. T. (2015). Anne-çocuk ilişkisinin ve baba tutumlarının çocukların ahlaki ve sosyal kural anlayışları üzerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 40(177), 161-174. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2015.3672>

- Parent, J., Garai, E., Forehand, R., Roland, E., Potts, J., Haker, K., Champion, J. E., & Compas, B. E. (2010). Parent mindfulness and child outcome: the roles of parent depressive symptoms and parenting. *Mindfulness*, 1(4), 254-264. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0034-1>
- Pirpir, D. A., & Tatlı, S. (2015). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların öğretmenleriyle olan ilişkilerinin sosyal beceri düzeylerine etkisinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 31, 429-441. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2646>
- Polat, Ö., & Ayaz, C. Ö. (2021). Okul öncesi dönem çocuklarının liderlik becerilerinin yordayıcısı olarak ebeveynlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 113-128. <https://doi.org/10.47770/ukmead.982016>
- Saitoğlu, R. (2020). *Okul öncesi çocukların sosyal becerileri ile problem davranışlar ve akran ilişkilerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Çağ Üniversitesi.
- Sarı, E. (2007). *Anasınıfına devam eden 5-6 yaş grubu çocukların, annelerinin çocuk yetiştirme tutumlarının, çocuğun sosyal uyum ve becerilerine etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi] Gazi Üniversitesi.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037>
- Speight, N. P. (2009). *The relationship between self-efficacy, resilience and academic achievement among African-American urban adolescent students* [Doctoral Dissertation] Howard University.
- Spence, S. H., Rapee, R., McDonald, C., & Ingram, M. (2001). The structure of anxiety symptoms among preschoolers. *Behaviour Research and Therapy*, 39(11), 1293-1316. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(00\)00098-x](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(00)00098-x)
- Şentürk, S. (2007). *5-6 yaş çocukların çalışan ve çalışmayan annelerinin çocuk yetiştirme tutumları ile bu çocukların sosyal-duygusal uyum düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Doktora Tezi] Marmara Üniversitesi.
- Topaloğlu, Z. Ç. (2013). *4-5 Yaş çocuklarının sosyal yetkinlik, saldırganlık, kaygı düzeyleri ile anne-babalarının ebeveyn özyeterliği algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Pamukkale Üniversitesi.
- Townshend, K., Jordan, Z., Stephenson, M., & Tsey, K. (2016). The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: a systematic review. *JBI Database System Rev Implement Rep.*, 14(3), 139-180. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2016-2314>
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Işık Üniversitesi.
- Tunçeli, H. İ., & Akman, B. (2014). Anaokullarına devam eden 6 yaş çocuklarının sosyal becerilerinin okul olgunluklarına etkilerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 333-341.
- Türkoğlu, D. (2013). *Okul öncesi çocuğu olan babaların, babalık rollerini algılamaları ile eşlerinden gördükleri desteğin çocuklarının sosyal beceri düzeylerine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Gazi Üniversitesi.
- Uygun, N., & Kozikoğlu, İ. (2019). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların sosyal yetkinlik davranışlarının incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 305-321. <https://doi.org/10.12984/egeefd.526276>

- Uzmen, F. S. (2001). *Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden altı yaş çocuklarının prososyal davranışlarının resimli çocuk kitapları ile desteklenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi] Hacettepe Üniversitesi.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Hacettepe Üniversitesi.
- Varıcıer, Ş. E. (2019). *Yetişkin psikolojik sağlamlığı üzerine bir inceleme: algılanan ebeveyn tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] İbn Haldun Üniversitesi.
- Wyatt-Kaminski, J., Valle, L. A., Filene, J. H., & Boyle, C. L. (2008). A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(4), 567-589. <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9201-9>
- Yaşar-Ekici, F. (2015). Okul öncesi eğitime devam eden çocukların sosyal becerileri ile aile özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*. 7(02), 223-259.
- Yıkılmaz, M., & GÜDÜL, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315. <https://doi.org/10.12984/eed.09530>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Early childhood years are a period in which the child shows great development in all areas (cognitive, physical, social, psychomotor and language). While children acquire new positive/negative behaviors, skills and attitudes, they also show significant social emotional development (Derman & Başal, 2013). Social competence skills that are started to be developed in childhood have a positive effect on the child's school success and establishing healthy relationships with his/her family and environment in the future (Fox & Calkins 2003). Inadequate social competence may lead to behavioral problems such as internalization and externalization problems (Spence et al., 2001). In this context, it is seen that social competence has a critical importance both in childhood and in later processes in order to exist in society. The relationship between parent and child is of critical importance in this period when the child is most dependent on his/her caregiver in terms of meeting his/her emotional and physiological needs. The mother, who is the person with whom the child shares the most experiences in early childhood, is at the center of the child's life (Akçınar & Baydar, 2018). It is possible to encounter difficult experiences as well as pleasant moments in parenting (Atalay, 2021). The psychological resilience of the mother, with whom the child spends relatively more time, in the face of these difficult experiences is an important factor for her to approach the events constructively (Kurt & Aslan, 2020).

The relationship between parent and child is of critical importance in this period when the child is most dependent on his/her caregiver in terms of meeting his/her emotional and physiological needs. The mother, who is the person with whom the child shares the most experiences in early childhood, is at the center of the child's life (Akçınar & Baydar, 2018). It is possible to encounter difficult experiences as well as pleasant moments in parenting (Atalay, 2021). The psychological resilience of the mother, with whom the child spends relatively more time, is an important factor in the child's constructive approach to these difficult experiences (Kurt & Aslan, 2020). In this context, it is thought that the mother's psychological resilience infrastructure and her ability to approach her child with this attitude and skill will contribute to the child in both behavioral and emotional dimensions. In this direction, it is thought that revealing the relationship between the mother's mindfulness and psychological resilience and the child's social competence will contribute to the studies and practices in the field.

Method

In this study, which was conducted to reveal whether mothers' psychological resilience and mindfulness in parenting predict their children's social competence and behaviors, the relational screening model, one of the quantitative research methods, was used.

The study group of the research consists of 324 mothers with children between the ages of 3-6. As data collection tools, "Personal Information Form" was used for the demographic information of the mothers, "Social Competence and Behaviour Evaluation Scale" was used to evaluate the social competence of the children, "The Mindfulness in Parenting Questionnaire" was used to evaluate the parental mindfulness of the mothers and "Psychological Resilience Scale" was used to evaluate their psychological resilience.

Results

According to the findings obtained, it was observed that the social competencies and behaviours of the children differed significantly according to the working status of the mothers, income level, parenting attitude of the mothers' own parents, the number of children, and education level. As another result of the study, it was found that there is a significant relationship between the social competencies of children and mothers' mindfulness and psychological resilience in parenting. In addition, it was determined that the mindfulness of the parents predicted the social competencies of their children. Finally, it was determined that there was a statistically significant relationship between children's anger/aggression behaviours and mothers' mindfulness in parenting and psychological resilience.

Discussion & Conclusion

Mindfulness in parenting is still a new concept in Turkey. Although it has started to be addressed more with the understanding of its importance in parent-child relationship, the resources in the literature are limited. Different studies addressing this issue can contribute to the literature. In particular, it may be useful to conduct studies associated with the concept of "being present with the child", which is one of the sub-dimensions of mindfulness in parenting. On the other hand, considering the relationship with the child, fathers as well as mothers, who constitute the study group of the research, have a great impact on the social development of the child (Ogelman & Topaloğlu, 2014).

Since only mothers' mindfulness and psychological resilience in parenting were addressed in the current study, evaluating fathers or mothers and fathers together in different studies will contribute to the literature. In this study, mothers were asked to evaluate their own mindfulness in parenting, their psychological resilience, and their children's social competence and behaviors. Although it was accepted that the participants had an unbiased and realistic approach in doing so, the results of studies in which self-evaluations are made may be inaccurate. Parents, especially those who are optimistic about their children's behaviors, may choose what they aim for rather than what they are optimistic about in their own behaviors. For this reason, conducting studies in which children's behaviors are evaluated by their teachers may provide more objective

evaluations. In Turkey, studies on mindfulness in parenting are limited in number and are generally quantitative studies. In this context, it may be recommended to reach parents with programs that will increase mindfulness and to test the effectiveness of these programs with experimental studies.

Considering the positive relationship between mothers' mindfulness and psychological resilience, it is thought that implementing programs to increase psychological resilience for mothers will indirectly be effective in increasing children's social competencies and reducing behavioral problems. Trainings for parents are effective in helping children overcome emotional and behavioral problems (Wyatt-Kaminski et al., 2008). Through program acquisitions, it is possible for mothers to improve the parenting strategies they use, to produce positive alternatives instead of negative methods, and to control their reactions to problems. According to the results of the research, it can be expected that mothers who increase their positive parental attitudes will decrease behavioral problems in their children and increase their social skills. Training programs that aim to increase the conscious awareness of the mother in parenting are expected to contribute to the upbringing of socially competent children and to have a preventive effect on behavioral problems.

Sınav Kaygısına Sahip Bir Ergenle Çalışma: Kısa Süreli Bilişsel Davranışçı Müdahale

Working with an Adolescent with Test Anxiety: Short-Term Cognitive Behavioral Intervention

Mücahit AKKAYA^[1] Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ^[2]

Başvuru Tarihi: 03 Mayıs 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 8 Ekim 2023

Sınav kaygısı, özellikle eğitim ve psikoloji alanlarında uzun yıllardır araştırılan ve sürekli değişen eğitim ve sınav sistemiyle beraber hâlâ güncelliğini koruyan bir konudur. Sınav kaygısı, liselere geçiş sınavıyla beraber ortaokul öğrencileri için giderek artan bir sorun olmaktadır. Sınav kaygısı ile baş etmede bilişsel davranışçı terapinin etkili bir yöntem olduğu bilinmektedir ancak bu yöntemin ergenlerle etkililiğinin sınırlı olduğu çok fazla çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu olgu sunumunda sınav kaygısı yaşayan 14 yaşındaki bir sekizinci sınıf öğrencisiyle yapılan altı oturumluk kısa süreli bilişsel davranışçı temelli psikolojik danışma süreci ele alınmıştır. Aynı zamanda süreç sırasında bir ebeveyn oturumu ve bir izleme oturumu gerçekleştirilmiştir. Kısa süreli bilişsel davranışçı psikolojik danışma yaklaşımının esas alındığı psikolojik danışma sürecinde A-B-C modelinden, bilişsel çarpıtmaların ve olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya konulmasından yararlanılmıştır. Danışanın bilişsel çarpıtmalarını ve olumsuz otomatik düşüncelerini değiştirmesi sağlanmıştır. Danışan sınava yönelik düşüncelerini yeniden çerçevelemiştir. Danışan artık sınavın ona korkutucu gelmediğini ve sınavı sadece bir sınav olarak gördüğünü ifade etmiştir. Aynı zamanda danışanın ilk başlardaki kaygılı ve stresli beden duruşu, oturumun sonlarında yerini daha rahat ve özgüvenli bir beden duruşuna bırakmıştır. Literatürle uyumlu bir şekilde, uygulanan bilişsel davranışçı psikolojik danışma temelli kısa süreli müdahalenin, danışanın sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: sınav kaygısı, bilişsel davranışçı terapi, liselere geçiş sistemi

Received Date: May 3, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: October 8, 2023

Test anxiety has been a topic that has been researched for many years, especially in the fields of education and psychology, and is still up-to-date with the ever-changing education and examination system. Test anxiety is an increasing problem for middle school students with the entrance test to high schools. Cognitive behavioral therapy is known to be an effective method in dealing with test anxiety. In this case report, a six-session cognitive behavioral therapy-based counseling process with a 14-year-old eighth grade student who had test anxiety is discussed. In the counseling process, which is based on the cognitive behavioral therapy approach, the A-B-C model, cognitive distortions and negative automatic thoughts were used. The client was enabled to change her cognitive distortions and negative automatic thoughts. The client reframed her thoughts about the Test. The anxious and stressful body posture of the client at the beginning has left its place to a more comfortable and confident body posture at the end of the session. Consistent with the literature, it has been observed that cognitive behavioral therapy-based counseling sessions are effective.

Keywords: text anxiety, cognitive behavioral therapy, transition to high school exam

Atıf Cite Akkaya, M., & Demirtaş Zorbaz, S. (2023). Sınav Kaygısına sahip bir ergenle çalışma: Kısa Süreli Bilişsel Davranışçı Müdahale. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1148-1165. <https://doi.org/10.47793/hp.1291925>

[1] Uzm. | Millî Eğitim Bakanlığı | Psikolojik Danışman | Diyarbakır | Türkiye | ORCID: 0000-0002-1927-0233 | mucahitakkayapdr@gmail.com

[2] Doç. Dr. | Ankara Üniversitesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0003-0040-9095

GİRİŞ

Ergenlik dönemi birçok güçlüğü beraberinde barındırmaktadır. Bir yandan fiziksel, sosyal ve kişisel gelişimine odaklanan ergen, bir yandan da öğrenci olmanın gerekliliklerini yerine getirmeye çalışmaktadır. Bu dönemde ergenler kendi kendilerine gerçekleştirmede güçlük çekebilecekleri yüksek umutlara ve şimdiki ya da gelecekteki yaşamı için birçok isteğe sahip olabilmektedirler (Adams, 1995). Aynı zamanda birçok stres yaratan durumla karşı karşıya kalabilmekte ve bu stres durumları sosyal ve okul temelli olarak ikiye ayrılabilir (Eryılmaz, 2009). Dolayısıyla sahip olduklarından daha iyisine sahip olma isteği onların akademik hayatlarında bir stres unsuru olabilmekte ve daha iyi bir eğitim hayali kuran ergenlerde Türkiye'deki sınav sistemi bazen kaygı verici bir hale gelebilmektedir.

Orta ergenlikten geç ergenliğe geçiş dönemine denk gelen (Parlaz vd., 2012) sekizinci sınıfta nasıl bir lisede okuyacaklarını ve dolaylı olarak üniversite seçimlerini de belirleyebilecek olan liselere giriş sınavına hazırlanan ergenler sınava sadece tek bir defa girebilmenin de etkisiyle sınav kaygısını yoğun bir şekilde yaşayabilmektedirler. Liselere Giriş Sınavı (LGS), Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) tarafından 2018 yılından itibaren uygulanmaya başlanan, tüm öğrencilerin sınava girme zorunluluğunu ortadan kaldırarak merkezi yerleştirme ve adrese dayalı yerleştirme seçenekleri ile öğrencilerin liselere yerleşmesine olanak sağlayan bir sistemdir. Liselere Giriş Sınavı (LGS), sabah ve öğlen oturumu olarak iki aşamada uygulanmaktadır. Sabah oturumunda 8. sınıf öğrencilerine 50 soruluk sözel bölümü (20 Türkçe, 10 T.C. İnkılap Tarihi, 10 Din Kültürü, 10 İngilizce) testi, öğlen oturumunda 40 soruluk sayısal bölümü (20 Matematik, 20 Fen) testi yapılmaktadır (MEB, 2018). Ortaokuldan mezun olan öğrencilerin ancak %10'u nitelikli (merkezi sınav puanı ile öğrenci alan) okullara yerleşebilirken, %90'lık kesim adrese dayalı liselere yerleşmektedir (Demir ve Yılmaz, 2019). Bu durum Liselere Giriş Sınavı (LGS)'nin önemini ve güçlüğünü artırmaktadır. Dolayısıyla LGS, özellikle sekizinci sınıf öğrencilerinde kaygı unsuru olan bir sınav haline gelebilmektedir.

Sınav kaygısı, özellikle eğitim ve psikoloji alanlarında uzun yıllardır araştırılan ve sürekli değişen eğitim ve sınav sistemiyle beraber hâlâ güncelliğini koruyan bir konudur. Sınav kaygısı literatürünün öncülerinden olan Sarason (1977), kaygının özelliklerinin akademik veya değerlendirme durumlarında görüldüğünde sınav kaygısından bahsedilebileceğini öne sürmektedir. Aynı zamanda sınav kaygısı, sınav esnasında bireyin kendi beceri ya da bilgilerinden şüphe duyarak 'yapamayacağım' gibi düşüncelere sahip olduğu bilişsel boyut ve kendini hasta hissetme gibi duygusal boyut olmak üzere iki boyuttan oluşan bir kavram (McDonald, 2001) olarak da tanımlanabilmektedir. Sınav kaygısının standart test sonuçlarından akademik ortalamaya kadar öğrencilerin başarısını etkilediği (Ali ve Mohsin, 2013; Von der Embse ve diğerleri., 2018) bilinmektedir. Dolayısıyla sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin bu kaygılarını

azaltmaya yönelik yapılacak müdahaleler aynı zamanda öğrencilerin akademik başarılarının artmasına da katkı sağlayabilecektir. Akademik başarının da özellikle çocukların akademik (Balkis, 2018) olduğu kadar, sosyal (Wentzel, 1991) ve kariyer (Negru-Subtirica ve Pop, 2016) gelişimlerdeki olumlu rolü dikkate alındığında öğrencilerin sınav kaygısıyla etkili bir şekilde baş etmelerine yardımcı olmak oldukça önemlidir. Öğrencilere sınav kaygısıyla baş etmelerinde yardımcı olmanın yollarından biri de uygulanan psikolojik danışma müdahaleleridir ve bu amaçla da kullanılan birçok psikolojik danışma yaklaşımı mevcuttur.

Kaygıya müdahale etmede en etkili yaklaşımların bilişsel, davranışsal ya da bilişsel davranışçı yaklaşımlar olduğu çeşitli meta analiz çalışmalarıyla ortaya koyulmuştur (Amani ve Sheykhaliadeh, 2021; Ergene, 2003; Hofman ve Smits, 2008). Bilişsel davranışçı yaklaşım veya daha yaygın kullanımıyla bilişsel davranışçı terapi (BDT), kısa süreli, şimdi ve buraya odaklanan, var olan sorunları çözmeyi, işlevsel olmayan düşünce ve davranışları değiştirmeyi amaçlamaktadır (Beck, 1964). BDT temel olarak olayların kendisinden çok bireylerin olayları yorumlayış şekillerinin onların tepkilerini (duygusal, davranışsal, fiziksel) etkilediği varsayımına dayanmaktadır (Beck ve Fleming, 2021). BDT'nin en temel amaçlarından biri, olumsuz otomatik düşünceler ile yanlış inançların değiştirilmesidir (Sorias, 2021). Bilişsel davranışçı terapide işlevsel olmayan düşünce ile davranış kalıplarının tespit edilmesi, ergenin daha sağlıklı ve işlevsel olan bir yapıya sahip olmasının sağlanması hedeflenir (İkiz ve Sakarya-Çınkı, 2020). Bilişsel davranışçı psikolojik danışma uygulamalarının ve alt yaklaşımlarının ergenlere olumlu katkı sağladığına ilişkin araştırma sonuçları da mevcuttur (İkiz ve Sakarya-Çınkı, 2020). BDT'nin ergenlerde depresyon (Reinecke vd., 1998; Spirito vd., 2011), travma sonrası stres bozukluğu (Smith vd., 2007), madde kötüye kullanımı (Waldron ve Kaminer, 2004) gibi psikolojik güçlüklerle müdahale etmede etkili bir yaklaşım olduğu görülmektedir.

BDT, birçok psikolojik güçle baş etmede yararlı bir yaklaşım olmasının yanı sıra yapılan çalışmalar (Otte, 2022; Warwick vd., 2017) sınav kaygısı da dahil olmak üzere kaygı ile ilgili güçlüklerin azaltılmasında da BDT'nin etkisini kanıtlamaktadır. Aynı zamanda bireysel ya da bireysel müdahale yöntemiyle birleştirilmiş grup çalışmaları diğer yöntemlere kıyasla danışanlar üzerinde en büyük etkiyi yaratmaktadırlar (Ergene, 2003). Okullarda yapılacak uygulamalarda da BDT'nin öğrencilerin kaygısını azaltmada etkili bir yol olduğu ve gerek bireysel gerekse de grup müdahalelerinde kullanılabilmesi önerilmektedir (Thompson vd. 2012). Dolayısıyla sınav kaygısıyla baş etmede uzmanların başvuracağı ilk yollardan birinin Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli bireysel müdahale yöntemleri olduğu ifade edilebilir. Bununla birlikte BDT'nin sınav kaygısına müdahale etmede etkili bir yol olduğu bilinse de literatürde ilkökul ve ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısına müdahale etme ile ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olduğu ile ilgili çeşitli görüşler mevcuttur (Ergene, 2003; Von Der Embse vd., 2013).

Çocuklarla yapılan çalışmalardan biri olan Wood vd. (2006) tarafından yapılan çalışmada çocuk odaklı bilişsel davranışçı yöntem ile aile odaklı bilişsel davranışçı yöntemlerini uygulamış ve her iki yöntemin de çocukların kaygısına müdahale etmede etkili olduğunu ortaya koyarken aile odaklı davranışçı yöntemin etkilerinin daha fazla olabileceğinden bahsetmişlerdir. Dolayısıyla özellikle çocuklarla çalışırken ebeveynlerin de sürece dahil olmasının önemli olduğunu altı çizilmektedir. Kaygı bozukluğu olan çocuklarla BDT'nin etkililiğine dair çalışmalar (örn. Barrett vd., 2001; Walkup vd., 2008) olsa da sınav kaygısı ile ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olması sınav kaygısı yaşayan çocuklara uygulanacak müdahale yöntemleri ile ilgili daha fazla uygulamalı çalışmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Böylelikle Türkiye'deki eğitim sistemi içerisinde sınav kaygısı yaşayan ergenlerin kaygıyla baş etmelerine yönelik gerçekleştirilebilecek kısa süreli bilişsel davranışçı psikolojik danışma yaklaşımının etkililiğinin ortaya konulması bu konudaki uygulamacılara yol gösterici olabilecektir. Buradan hareketle bu çalışmada sınav kaygısı yaşadığı şikayetiyle ailesi ve öğretmeni tarafından yönlendirilen bir ortaokul öğrencisiyle gerçekleştirilen BDT temelli psikolojik danışma süreci ele alınmıştır. Aynı zamanda bu çalışmada öğrencinin annesi ile de ebeveyn oturumu gerçekleştirilmiştir. Böylelikle ebeveyn oturumlarıyla birleştirilmiş kısa süreli BDT uygulamalarının ortaokul öğrencilerinin sınav kaygısına olan etkisinin ortaya konması hedeflenmiştir.

OLGU

Olgu D., 14 yaşında ortaokul 8. sınıf öğrencisi olan bir kız çocuğudur. Dört çocuklu bir ailenin en büyük çocuğu olan D.'nin anne-babası sağ olup birlikte yaşamaktadır. Anne ev kadını olup, baba çaycı olarak çalışmaktadır. Daha önce herhangi bir tıbbi tanı almamış olan danışan, herhangi bir psikiyatrik yakınmaya da sahip değildir. Birinci yazarın ücretsiz olarak psikolojik danışma hizmeti vereceğine ve gönüllü danışanlar aradığına dair okulda yaptığı duyuru sonrası danışanın annesinin ve öğretmenlerinin yönlendirmesi sonucu psikolojik danışma sürecine alınmıştır. Danışan annesiyle iyi anlaşıklarını, annesini sırdaşı olarak gördüğünü, paylaşımlarının güçlü olduğunu belirtmiştir. En büyük kardeşi ile zaman zaman anlaşmakta zorlandığını, ancak kenetlenmeye ihtiyaç duyulan anlarda bir araya gelip birlikte hareket edebildiklerini belirtmiştir. Babasıyla olan ilişkisini de sıcak ve samimi olarak değerlendiren danışan, babasının çalışma saati ile kendisinin sınav hazırlığına ayırdığı sürenin birbirleri ile daha az vakit geçirmelerine yol açtığını dile getirmiştir. Arkadaşlık ilişkilerini "*arkadaşım çok değil ancak yakın olduğum, samimi birkaç arkadaşım var, onlarla vakit geçirmekten hoşlanıyorum.*" diyerek değerlendirmiş, arkadaşlarıyla genelde iyi anlaşan, uyumlu biri olarak kendisini tanımlamıştır. Danışan, ön görüşmede, yoğun sınav kaygısı yaşadığını, dikkatsiz olduğunu ve dikkatsizlikle başa çıkmak istediğini söylemiştir. Yönlendirme sırasında da aile ile yapılan görüşmede, danışanın sınav kaygısının yüksek olduğu, sınav kaygısından ötürü onun Liseye Giriş Sınavı'nda (LGS) başarısız

olmasından korktuklarını belirtmişlerdir. Danışanın sınavda başarısız olacağım, LGS üstesinden gelinemeyecek kadar güç bir sınav, sınavda başarısız olursam kimse beni sevmez, ailemin, öğretmenlerimin gözündeki değerimi kaybederim düşünceleri kısa süreli bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı ile müdahale yapılmasının faydalı olabileceğini göstermiştir. Süpervizyon süreci ve çalışmanın bilimsel yayın amaçlı kullanılabileceğine ilişkin danışanın ve annesinin sözlü/yazılı onamı alınmıştır.

Planlama ve Müdahale

Oturlara başlamadan önce ebeveynlerden ve öğretmenlerden çocuğun sınav kaygısına sahip olması ile ilgili bilgi alınmıştır. Liselere giriş sınavı söz konusu olduğunda, ellerinde titreme, nefes alışverişini kontrol etmede zaman zaman zorlanma, başarısız olacağına dair yaygın inanç, sınavı üstesinden gelinemeyecek çok zor bir durum olarak görme öğrenci ile ilgili verilen ilk bilgiler olarak öne çıkmaktadır. Kaygı ile mücadelede etkili bir yol olduğu kanıtlanan BDT ile psikolojik danışma sürecinin yürütülmesine karar verilmiştir. Danışma oturumları birinci yazar tarafından ikinci yazarın süpervizörlüğünde gerçekleştirilmiştir. Her iki yazar da psikolojik danışma alanında eğitim görmüş ve bilişsel davranışçı terapi eğitimleri almıştır. Danışanla haftada bir kez, 40-45 dakika süren oturumlar boyunca bir araya gelinmiştir. Süreç danışanla gerçekleştirilen altı psikolojik danışma oturumu, bir izleme oturumu ve bir de ebeveyn oturumu olmak üzere toplam sekiz oturumla tamamlanmıştır. Danışana süreçte uygulanan müdahale planının özeti Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Psikolojik danışma sürecinin akışı

Oturum Sayısı	Oturumların İçeriği
1. Oturum	Tanışma, terapötik ilişkinin kurulmaya çalışılması, sorunun öğrenilmesi, ev ödevi.
2. Oturum	Sınav kaygısı hakkında konuşmaya başlanması, sorunun tanımlanması, danışma hedefinin belirlenmesi, otomatik düşüncelerin ortaya çıkarılması.
3. Oturum	A-B-C modelinin tanıtılması, bilişsel çarpıtmaların ve otomatik düşüncelerin ortaya çıkarılması.
4. Oturum	Bilişsel çarpıtmaların sorgulanması, otomatik düşüncelerin yol açtığı duyguların fark edilmesi, düşüncelerin değişmesiyle birlikte beden duruşunda rahatlamının görülmesi.
5. Oturum	“Felaket senaryosu” üzerinden danışanın düşünce biçiminin öğrenilmesi, danışanın düşüncelerindeki çarpıtmaların yerini olumlu ve olumsuz ihtimallerin bir arada olduğu düşünce biçimine bırakmaya başlaması, hoşlandıklarım ve hoşlanmadıklarım adlı etkinliğin oturumda uygulanması, sonlandırmaya hazırlık.
6. Oturum	Danışanın bilişindeki değişimin kendisi tarafından ifade edilmesi, danışandaki değişimin psikolojik danışman tarafından dile getirilmesi, süreç boyunca danışanın gösterdiği değişimin psikolojik danışman tarafından danışana fark ettirilmesi, izleme oturumu hakkında bilgi verilmesi.
7. Ebeveyn Oturumu	Dördüncü oturumdan önce, psikolojik danışma süreci hakkında ebeveyn geri bildirimlerinin alınması, ebeveynin danışanın psikolojik danışma sürecinden daha fazla yararlanabilmesi adına yapabileceklerini fark etmesini sağlama.
8. İzleme Oturumu	İzleme oturumu, sonlandırma oturumundan dört ay sonra gerçekleştirilmiştir. Danışanın psikolojik danışma sürecinde öğrendiklerini yaşamına aktarıp aktarmadığının sorgulanması, danışanın sınav kaygısına yönelik yaşantı ve düşüncelerinin gözden geçirilmesi.

Tabloda görüldüğü gibi danışma sürecinde danışanın özellikle otomatik düşüncelerinin değişmesi ve yerine daha işlevsel düşüncelerin yerleştirilmesi üzerinde durulmuştur. Çocuklarla çalışırken ailenin de sürece dahil edilmesinin yapılacak müdahalelere kolaylık sağlayacağı düşünüldüğünden ön görüşme harici bir oturumluk ebeveyn eğitim oturumu da planlanmıştır. Danışanın beşinci oturumun sonunda hedeflerine ulaştığı psikolojik danışman ve süpervizör tarafından değerlendirilerek altıncı oturumda danışma süreci sonlandırılmış ve bir izleme oturumu planlanmıştır.

Çalışma kapsamında gerçekleştirilen vaka çalışmasının değerlendirilmesinde birkaç yöntemden yararlanılmıştır. Yin'e (2003) göre vaka çalışmalarının etkililiğinin değerlendirilmesinde doküman incelemesi, arşiv incelemesi, görüşmeler, doğrudan gözlemler, katılımlı gözlem ve fiziksel çıktılar kullanılabilir. Bu çalışmada da danışanın sınav puanlarının incelenmesi, danışanla görüşme ve psikolojik danışmanın danışanı gözlemlemesi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Vaka çalışmalarının nasıl değerlendirmesi gerektiğine ilişkin hala bir çok tartışma mevcut olmakla beraber üçgenleme tekniğinin de kullanılması önerilmektedir (Tellis, 1997; Yin, 2013). Dolayısıyla bu çalışmada danışanın öz-değerlendirmesinin yanı sıra ebeveyn değerlendirilmesi de alınmıştır. Aynı zamanda sürecin değerlendirilmesinde psikolojik danışmanın yanı sıra ikinci yazar olan süpervizör de danışma kayıtlarını incelemiştir. Ayrıca sınav kaygısının akademik başarısına olan etkisi göz önünde bulundurularak danışanın sınavlardaki başarısı da izlenmiştir.

Terapötik Süreç

Danışanla yapılan kısa ön görüşmeden sonra, ilk oturumda terapötik bir ilişki kurulmak amaçlanmıştır. İlk oturumda, danışanın günlük rutininin keşfedilmesine yönelik sorular sorulmuş ardından aile ilişkileri, anne-babasıyla kurduğu iletişim ve kardeşleriyle kurduğu iletişim bağlamında ele alınmıştır. Ardından danışanın arkadaşlık ilişkileri incelenmiş, danışanın arkadaşlık ilişkileri, yakın arkadaşları, arkadaşlık ilişkilerine bakış açısı başlıkları altında konuşulmuştur. Oturumun ortalarından itibaren ise, danışanı psikolojik danışma almaya getiren süreç ele alınmıştır. Anne ve öğretmenin yönlendirilmesiyle psikolojik danışmaya gelen danışan, sınav sonrasında soruları çözebildiğini ancak sınavdayken aklına bir şeyin gelmediğini ifade etmiştir. Danışan sınav kaygısını ortaokuldan itibaren daha yoğun deneyimlediğini, rekabeti daha çok yaşadığı durumlarda sınav kaygısının arttığını belirtmiştir. Bu durumu şu sözlerle açıklamıştır: *Evde deneme çözerken, test çözerken bir sorun yok. Ne zaman ki başarılı öğrencilerle sınava giriyorum, rekabetin olduğunu hissediyorum o zaman kaygım artıyor, ya başarılı olamazsam, ya beni geçerlerse diye düşünüyorum.* Danışanla gerçekleştirilen ilk oturumda, sınavla ilgili konuşmaya başlandığı andan itibaren, danışanın konuşmasına eşlik eden jestlerin de olduğu gözlenmiştir. Danışan konuşurken ayaklarını birbirine vurmaya başlamış, ayaklarında yer yer

titremelerin olduğu görülmüştür. Sınav kaygısı ile ilgili konuşmaya başlamadan önce danışanın beden duruşunda, oturuşunda ise herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. İlk oturumun sonunda, ikinci oturum öncesi buz kırıcı bir çalışma olması amacıyla “favorilerim” (Vernon, 2002) adlı bir etkinlik ev ödevi olarak verilmiştir. Favorilerim, danışanın favorilerini, favori aktiviteler, hobilerim, film/dizi ve müzikler başlıkları altında yazdığı bir etkinlikten oluşmaktadır.

İkinci oturumda, favorilerim etkinliği üzerine danışanla konuşulmuş, danışan etkinliğe verdiği yanıtları açıklamıştır. Danışan favori etkinliklerini gerçekleştirirken kendisine iyi geldiğini, onu rahatlattığını belirtmiştir. Sınav kaygısı ile ilgili konuşmaya başladığında ise, sınavda başarılı olmanın danışan için ifade ettiği anlam sorulmuş, danışan başarılı olmanın çalıştığına kanıt olduğunu, kendisiyle ilgili olumsuz görüşlere sahip kişilere yanıldıklarını göstermenin bir yolu olarak başarılı olmayı gördüğünü belirtmiştir. Danışan, ayrıca başarılı olmakla, değer görmeyi bir arada görmektedir. Başarılı olduğu takdirde, başarısını sürdürdüğü zaman öğretmenlerinden, ailesinden, çevresinden değer görmeye devam edeceğine inanmaktadır. Bu düşüncesini, *ailemin, öğretmenlerin benle ilgilenmeye devam etmeleri için, başarılı olmam gerekiyor, başarılı olmazsam onların bana gösterdiği ilgiyi kaybederim*, sözleriyle ifade etmiştir. Sınavda başarılı oldukça kaygısının da azalacağını düşünen danışan, sınav sonuçları kötü geldiğinde ise moralinin bozulduğunu belirtmiştir.

Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikolojik danışma oturumlarında otomatik düşüncelerin gerçek değil de danışanın görüşlerini yansıttığını ortaya koymaya çalışmak önemlidir (Sorias, 2021). Danışanın sınav kaygısına eşlik eden düşünceler incelendiğinde ise, sınavı yetiştirememe, dikkatsizlik ve yapamayacağım düşüncesinin ön planda olduğu görülmüştür. Tek tek, sınavı yetiştirememe, dikkatsizlik ve yapamayacağım düşüncesinin ne anlama geldiği öğrenilmeye çalışılmıştır.

Üçüncü oturumda ise danışanın bir önceki oturumda ifade ettiği sınav kaygısını tetikleyen faktörler bağlamında BDT modeli anlatılmıştır. A-B-C modeli üzerinden danışanın düşünceleri, bilişsel çarpıtmaları ve olumsuz otomatik düşünceleri ele alınmıştır. A-B-C modelinde A, duygu ve davranışı tetikleyen olayı, B, kişinin yaşananlara veya duruma ilişkin düşüncelerini, C ise A ve B'nin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan duygu veya davranışı temsil etmektedir (Hackney ve Cormier, 2008). A-B-C modeli üzerinden yapılan örneklerle danışanın süreye ilişkin kaygılarının yersiz olduğu, sınavı planladığı sürede tamamladığı ortaya konmuştur. Sınavı yetiştiremeyeceğine ilişkin düşüncelerini değiştirmek istediğini belirten danışan, sınav anında sınavdaki diğer arkadaşlarını gözlemediğini ve kendi durumuyla onların durumu arasında kıyaslamaya gittiğini ve onlar sınavı yetiştiriyor, ben sınavı yetiştiremiyorum düşüncesine sahip olduğunu belirtmiştir. Sınavı yetiştiremeyince de başarısız olacağını düşündüğünü söylemiştir. Danışanın bu düşüncesi ele alınmış, sayfaların hızlı bir şekilde çevrilmesinin, sınavın hızlıca bitirildiği, sınavda başarılı

olunacağı anlamına gelmediği sonucuna ulaşılmıştır. Danışanın bilişsel çarpıtmaları ve otomatik düşünceleri A-B-C modeli bağlamında ortaya çıkarılmıştır (Uzun paragraf sorusu zordur düşüncesi yerine, sorunun zor olup olmadığı metnin uzunluk ve kısalığına bağlı değildir düşüncesinin yerleşmesi, Sınavı yetiştiremiyorum demesine rağmen, sorulara ayırdığı süreler yazıldığında planladığı şekilde sınavları çözdüğünün görülmesi). Bununla birlikte danışanın bilişsel çarpıtmalardan zihin okuma ve felaketleştirmeyi sıkça kullandığı görülmüştür. Danışan, denemedeyken “soruları yavaş çözüyorum, benim yapamadığımı düşünecekler”, sınavdan çıktıktan sonra ise cevap anahtarını alıp denemeyi kontrol etmeden önce “kesin kötü yaptım, yine yapamadım” şeklinde düşündüğünü ifade etmiştir. Danışan bu oturumun sonunda keşfettiği düşünceler aracılığıyla rahatladığını ve motivasyonunun arttığını belirtmiştir.

Sınav kaygısı ile ebeveyn tutumlarının ilişkisi (Duman, 2008; Thergaonkar ve Wadkar, 2007) olduğundan dördüncü oturumdan önce ebeveyne yönelik bir oturumluk psikoeğitim çalışması planlanmıştır. Danışanın babası çalıştığı gerekçesiyle ebeveyn oturumuna katılmamıştır. Ebeveyn oturumu anneye gerçekleştirilmiştir. Danışanın annesiyle yapılan görüşmede, anneye danışan arasındaki iletişim hakkında bilgi alınmıştır. Danışanın sınav kaygısının artmasında tetikleyici olabilecek faktörlerin (Danışan eve geldiğinde nasıl olduğunu sormadan önce sınavının nasıl geçtiğini sormak, danışanın az yanlış yaptığı deneme sınavı sonuçlarının takdir edilmemesi, çok yanlış yaptığı deneme sınavı sonuçları üzerine aşırı eğilim gösterilmesi) anlaşılması sağlanmıştır. Anneye çocuğunun yaşadığı sınav kaygısını hafifletmede, ebeveyn olarak nelerin yapılabileceği hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Danışanın aldığı sınav sonuçlarından bağımsız olarak değerli olduğunun ona hissettirilmesinin, sınavlardan önce halinin hatrının sorulmasının, onunla yakından ilgilenilmesinin getirebileceği olumlu katkılar belirtilmiştir. Ebeveyn oturumundan sonra anne, oturumdan edindiği bilgiler doğrultusunda danışanla ilgileneceğini söylemiş, sınav kaygısının sürmesinde etkili olan davranışlarını azaltmaya özen göstereceğini dile getirmiştir.

Danışanla yapılan dördüncü oturumda A-B-C modeli üzerinden danışanın düşüncelerinin sonuç üzerindeki belirleyici rolü incelenmeye devam edilmiştir. Danışan, deneme sınavına ilişkin düşüncesini sınava hazırlandım, sonuç iyi de olabilir kötü de şeklinde değiştirmiştir. Önceki düşüncesi olan, sınavda başarısız olacağım, istediğim sonucu alamayacağım düşüncesinin değişmesinde, A-B-C modeli üzerinde verilen örneklerin etkili olduğu söylenebilir. Bu oturumda ele alınan bir diğer başlık da sınav anında sınav sonucunun düşünülmesi ve sınava odaklanmanın arka planda kalmasıdır. Danışanla birlikte sadece sınava odaklandığı, zihninde sınav sonucuna, sınavın nasıl geçtiğine ilişkin düşüncelerin olmadığı sınav deneyimlerinin var olup olmadığı araştırılmıştır. Sınavda sorulara odaklanarak çözdüğü sınav sonuçlarıyla, sınav anında sınav sonucunu düşünmekten sınava odaklanmadığı sınav sonuçlarının karşılaştırması istenmiştir.

Sınavda istediği sonucu elde edebilmesi için gerekli olabilecek durumları keşfetmesi sağlanmıştır. Danışan, sınavda sadece sınava odaklanarak, sınav sonucunun sınavda yapacaklarına bağlı olduğu düşüncesiyle hareket edeceğini belirtmiştir. Üçüncü oturumdaki rahatlamaya başlayan, daha az kaygılı beden duruşu, bu oturumda da devam etmiştir. Danışan sınavlarla ilgili daha rahat konuşmaya başlamıştır.

Beşinci oturumda, danışanın sınav kaygısını yoğun bir şekilde yaşamasına yol açan Liseye Giriş Sınavı hakkında konuşulmuştur. LGS’de en kötü sonucu alırsan ne olur? sorusu üzerinden başlayan değerlendirmede, danışan ailesinin-yakınlarının-öğretmenlerinin ve arkadaşlarının muhtemel tepkilerini ifade etmiştir. Danışan sınavda kötü yaptığında, adrese dayalı bir liseye gitse dahi öğrendiklerinin bir yere gitmediğini, puanla öğrenci alan liseye gitmemesine rağmen tıp hekimliği kazanan yakınlarının da olduğunu, kendisinin de bunu başarabileceğini söylemiştir. Danışan, en kötü senaryo olarak düşündüğü senaryonun aslında görüldüğü kadar kötü olmadığını, telafi edilebilir bir durumla karşı karşıya olduğunu belirtmiştir. Başlangıçta sandığı kadar kötü bir durum olmadığını gördüğünde ise rahatladığını söylemiştir. Ayrıca, danışan son denemelerde daha dengeli sonuçlar aldığını, sınav öncesi ve sınav anında kendini rahat hissettiğini belirtmiştir. Sınavlara eskiye nazaran daha motive girdiğini de belirtmiştir. Bu oturumun sonlarına doğru ise danışanla, sonlandırma oturumu öncesi bir etkinlik gerçekleştirilmiştir. Hoşlandıklarım ve hoşlanmadıklarım (Smead-Morganett, 1990) adı verilen BDT temelli etkinlikte, danışan hoşlandığı ve hoşlanmadığı özelliklerini ifade etmiş, hoşlanmadığı özelliklerini ise hoşlandıklarına dönüştürme yollarını ayrıca belirtmiştir. Gelecek kaygısını yoğun deneyimlemesini, hoşlanmadığı özellik olarak belirten danışan, bu özelliğini günü gününe düşündüğü takdirde, hoşlandığı bir yöne dönüştürebileceğini yazmıştır. Sonlandırma oturumu olan altıncı oturumda geride kalan beş oturumun özeti yapıldıktan sonra, danışan süreçte yaşadığı değişimi şu sözcüklerle ifade etmiştir: *“Başlarda rahatsızlık duyuyordum, çok kaygılıydım, sınavı büyük bir şey olarak algılıyordum, artık sınavı sadece sınav olarak görüyorum, sınavı gözümde büyütüyorum, sadece zamanı geldiğinde LGS’ye gireceğim o kadar.”*. Danışana geliş amacını hatırlatıp, bu amaca ne kadar ulaştığı sorulmuş, o da 10 üzerinden 10 demiştir. Sınav kaygısını azalttıktan artık sınavlara korkarak değil motive bir şekilde giriyorum, diyerek sözlerini devam ettirmiştir. *“Sorulara odaklandıkça soruları daha iyi çözüyorum, daha iyi çözdükçe daha iyi sonuç alıyorum ve bu da beni mutlu ediyor, rahatlatıyor.”* Danışan oturumlar başlamadan önce yaşadığı yoğun sınav kaygısına bağlı olarak deneme sınavlarında hedefine uzak puan aldığını ancak bilişsel çarpıtmalarla çalışıldıktan sonra sınavı sadece sınav olarak görmesiyle birlikte deneme sınavlarından yüksek puanlar almaya başladığını (danışan psikolojik danışma oturumlarının sonlarına doğru deneme sınavlarında 380 ile 440 arası puan almıştır) ifade etmiştir. Danışan, psikolojik danışma süreci bittiği için kendini üzgün hissettiğini, psikolojik danışmaya başlamadan önce çok bir değişiklik yaşayacağını düşünmediğini ancak bugün dönüp baktığında, danışma

süreci boyunca değişip geliştiğini fark ettiğini, belirtmiştir. Psikolojik danışman da danışanın süreç boyunca gösterdiği özveriye ve değişme konusundaki azmine vurgu yaparak, süreçte elde edilen kazanımları onun başardığını söylemiştir. Oturumda danışanın rahat bir beden duruşuna sahip olduğu, kendinden emin ve güvenli bir şekilde konuştuğu gözlenmiştir.

İzleme oturumu kapsamında danışanla dört ay sonra bir araya gelinmiştir. Sınav kaygısına ilişkin sorular sorulmuş, sınav kaygısının sürecin başlangıcındaki gibi olup olmadığı yoklanmıştır. Danışanın psikolojik danışma oturumlarında öğrendiklerini yaşama aktarıp aktarmadığı öğrenilmiştir. Danışan, sınav kaygısını daha az deneyimlediğini, sınav öncesi ve sınav anında kendisini olumsuz etkileyecek durumlarla daha az karşı karşıya kaldığını belirtmiştir. Danışan, denemelerden önce eskiden “sınava gireceğim yapamayacağım, kötü puan alacağım, azar işiteceğim derdim”, şimdi ise denemeye girmeden önce “eğer dikkatsizlik yapmazsam soruları yaparım. Bakış açımda değişiklik oldu. Özgüvenimde artış oldu” diyerek sonlandırma oturumu ile izleme oturum arasındaki süreçte psikolojik danışma oturumlarından öğrendiklerini uygulamaya geçirdiğini ifade etmiştir. İzleme oturumu sonucunda, danışanın öğrendiklerini yaşama aktarmaya devam ettiği, değişimin nispeten kalıcı olduğu ve devam ettiği görülmüştür.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada sunulan olguda, sınav kaygısına sahip bir ortaokul 8. Sınıf öğrencisi ile yapılan psikolojik danışma süreci aktarılmıştır. Sınav kaygısına sahip öğrenciyle yapılan çalışmada bilişsel davranışçı terapiye dayalı psikolojik danışmadan yararlanılmıştır. Danışanın bilişsel çarpıtmalarının ve olumsuz otomatik düşüncelerinin keşfedilip ortaya konulmasında A-B-C modeli kullanılmış ve sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Benzer şekilde sınav kaygısına müdahale etmede en etkili yaklaşımların bilişsel davranışçı yaklaşımlar olduğu çeşitli meta analiz çalışmalarıyla ortaya konmuştur (Amani ve Sheykhaliyadeh, 2021; Ergene, 2003). Bu olgu sunumunda olduğu gibi, sınav kaygısı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikolojik danışma sürecinden yararlanan bir araştırmada, BDT'nin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu görülmüştür (Altıntaş ve Üzbe-Atalay, 2022). Literatürde bireysel müdahalelerin sınırlı sayıda olduğu görülmekle beraber BDT'nin bir grup müdahalesi olarak uygulanışına sıklıkla rastlanmaktadır. Örneğin; bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının, sekizinci Sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisinin incelendiği bir çalışmada (Demirci ve Erden, 2016) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının sekizinci. Sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını düşürmede etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer olarak grup temelli BDT uygulamalarının sınav kaygısını azalttığına yönelik yurtdışı literatürde de çeşitli çalışmalar mevcuttur (Benor vd., 2009; Orbach vd., 2017). Bununla beraber deHullu vd. (2017) okul temelli bilişsel davranışçı yaklaşımın kaygı ve sınav kaygısı üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında iki yıl boyunca ergenleri takip etmişler ve hem

deney hem de kontrol grubundakilerin sınav kaygısının zaman içerisinde azaldığını ortaya koymuşlardır. Dolayısıyla BDT yaklaşımından bağımsız olarak sınav kaygısının zaman içerisinde azaldığını öne sürmüşlerdir. Dolayısıyla bu olgu sunumunda BDT temelli bireyle psikolojik danışmanın sınav kaygısını azalttığının görülmesi literatürdeki diğer çalışmalarla paralel görünmekle beraber bu etkinin uzun süreli olup olmadığı ölçülmediğinden sonuçlar dikkatli bir şekilde değerlendirilmelidir.

Bu olgu sunumunda danışanın bilişsel çarpıtmalarını ve olumsuz otomatik düşüncelerini, A-B-C modeli üzerinden kolayca fark etmesi, değişmeye yönelik motivasyonunun yüksek olması ve ebeveyn oturumundan sonra annenin danışana yaklaşımının kolaylaştırıcı olması yapılan çalışmanın etkililiğini olumlu etkilemiştir. Nitekim Kreuze vd. (2018) yapmış oldukları metaanaliz çalışmasında ebeveyn katılımının sağlandığı BDT uygulamalarının çocuk ve ergenlerin kaygısını azaltmada daha etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Dolayısıyla bu çalışma kapsamında gerçekleştirilen psikolojik danışma sürecinde sadece ergene odaklanılmaması ve anneye yönelik yapılan oturumda annenin de çocuğuna yaklaşımıyla ilgili eğitilmesi psikolojik danışma sürecinin etkili olmasında rol oynamış olabilir.

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmada bazı sınırlılıklar mevcuttur. Danışanla yapılan ilk oturumda danışandan sınav kaygısını 0 ile 10 arasında derecelendirmesinin istenilmemesi, bunun sadece sonlandırma oturumunda gerçekleştirilmesi bir sınırlılık olarak görülebilir. Bununla birlikte ebeveyn oturumlarına sadece annenin dahil olması, babanın çalışma gerekçesi ile ebeveyn oturumlarına dahil olmaması ve sürecin tek ebeveynle yürütülmesi sınırlılıklar arasında yer almaktadır. Son olarak sınav kaygısını azaltmaya yönelik bu çalışmanın nicel bulgularla desteklenmemesi ebeveyn, öğrenci ve öğretmen değerlendirmelerinden yola çıkılarak sürece başlanması, sonlandırma kısmında da danışanın ve ebeveynin yalnızca sözel değerlendirmelerinden yararlanılması sınırlılıklar arasında yer almaktadır. Bununla birlikte Lobo vd. (2017) olgu sunumlarının değerlendirilmesinde öyküsel anlatımın tercih edilebileceğini ancak tek denekli desenlerde nicel yöntemlerden yararlanılabileceğini belirtmektedirler.

Sınav kaygısına sahip danışanlarla çalışırken, öncelikle terapötik bağın kurulması, danışanın kaygılarının anlaşılıp anlaşıldığının ona hissettirilmesi, süreçteki iş birliğinin artmasını kolaylaştırmaktadır. Danışanın psikolojik danışma sürecinde edindiklerini, deneme sınavı sürecinde uygulaması, uygulamalar sırasında olumlu sonuçlarla karşılaşması ise danışanın değişim sürecinin daha hızlı olmasını sağlamış olabilir. İzleme çalışmasında da danışanın öğrendiklerini uygulamaya devam ettiğinin görülmesi, yürütülen sürecin nispeten kalıcı ve devamlı olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda danışan liselere giriş sınavından bir gün önce psikolojik danışmana ulaşarak, psikolojik danışma oturumları sayesinde kendisini iyi hissettiğini, sınav öncesinde, sınavdan korkmadığını sınava girip sınava hazırlık süresince öğrendiklerini

yansıtmaya çalışacağını, bu duruma gelmesinde kendisinin ve okul psikolojik danışmanının büyük bir katkısı olduğunu ve bu durumdan ötürü de teşekkür etmek istediğini söylemiştir. Danışan 2021 Haziran ayında girdiği Liselere Giriş Sınavı sonucunda Diyarbakır'da merkezi yerleştirme puanı ile öğrenci alan köklü bir Anadolu Lisesi'ni kazanmıştır.

Sonuç olarak, BDT temelli bireyle psikolojik danışma uygulamasının sekizinci sınıf öğrencisi danışanın sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Ruh sağlığı çalışanları, sınav kaygısıyla çalışırken kısa süreli bilişsel davranışçı psikolojik danışma yaklaşımından yararlanabilirler. Özellikle çocuk ve ergenlere yönelik yapılacak çalışmalarda, onların bilişsel çarpıtmalarını besleyen ebeveyn tutumlarını engellemek ve müdahale etmek için ebeveyn oturumundan yararlanmaları faydalı olabilir. Dolayısıyla daha etkili müdahalelerin gerçekleşebilmesi için sınav kaygısına sahip ergenlerle yapılacak çalışmalarda bilişsel davranışçı yaklaşım temelli uygulamaların planlanması ve ebeveynlerin de sürece dahil edilmesi önerilmektedir. Bu çalışma tek bir vaka çalışması olup, BDT'nin çocuk ve ergenlerle çalışmada etkililiğinin başka çalışmalarla da test edilmesi önem arz etmektedir.

Bilgilendirilmiş Onam: Danışandan ve ailesinden hem sözlü hem yazılı onam alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak*. İmge Kitapevi.
- Ali, M. S., ve Mohsin, M. N. (2013). Relationship of test anxiety with students' achievement in science. *International Journal of Educational Science and Research*, 3(1), 99-106.
- Altıntaş, Ö., & Üzbe-Atalay, N. (2022, 25 Mart). Sınav kaygısı ile başa çıkmaya yönelik bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikolojik danışma süreci: Bir olgu sunumu [Sözel bildiri]. *Uluslararası Çocuk ve Ergen Travma Kongresi*, İzmir, Türkiye.
- Amani, H., & Sheykhaliadeh, S. (2021). Meta-Analysis of the Effectiveness of Interventions on test anxiety reduction. *Psychological Research*, 45(1), 56. <https://doi.org/10.1177/014303430302430>
- Balkis, M. (2018). Academic amotivation and intention to school dropout: the mediation role of academic achievement and absenteeism. *Asia Pacific Journal of Education*, 38(2), 257-270. <https://doi.org/10.1080/02188791.2018.1460258>
- Barrett, P. M., Duffy, A. L., Dadds, M. R., & Rapee, R. M. (2001). Cognitive-behavioral treatment of anxiety disorders in children: Long-term (6-year) follow-up. *Journal of consulting and clinical psychology*, 69(1), 135-141. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.69.1.135>
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1964.01720240015003>
- Beck, J. S., & Fleming, S. (2021). A brief history of Aaron T. Beck, MD, and cognitive behavior therapy. *Clinical psychology in Europe*, 3(2). <https://doi.org/10.32872/cpe.6701>
- Benor, D. J., Ledger, K., Toussaint, L., Hett, G., & Zaccaro, D. (2009). Pilot study of emotional freedom techniques, wholistic hybrid derived from eye movement desensitization and reprocessing and emotional freedom technique, and cognitive behavioral therapy for treatment of test anxiety in university students. *Explore*, 5(6), 338-340. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2009.08.001>
- deHullu, E., Sportel, B. E., Nauta, M. H., & de Jong, P. J. (2017). Cognitive bias modification and CBT as early interventions for adolescent social and test anxiety: Two-year follow-up of a randomized controlled trial. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 55, 81-89. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.11.011>
- Demir, S. B., & Yılmaz T. A. (2019). En iyisi bu mu? Türkiye'de yeni ortaöğretime geçiş politikasının velilerin görüşlerine göre değerlendirilmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (1), 164-183. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2019.19.43815-445515>
- Demirci, İ., & Erden, S. (2016). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 43(43), 67-83.
- Duman, G. K. (2008). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri ve ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: A meta-analysis. *School psychology international*, 24(3), 313-328. <https://doi.org/10.1177/01430343030243004>
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37. <https://dergipark.org.tr/en/pub/yyuefd/issue/13712/166011>
- Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı* (T. Ergene, S. Aydemir, Çev.). Mentis Yayıncılık.

- Hofmann, S. G., & Smits, J. A. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Journal of clinical psychiatry*, 69(4), 621.
- İkiz, F. E., & Sakarya Çınk, Ö. (2020). Ergenlerde bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının etkililiğinin ve yöntemlerinin sistematik gözden geçirilmesi. *Turkish Studies - Education*, 15(6), 4277-4296. <https://dx.doi.org/10.47423/TurkishStudies.46470>
- Kreuze, L. J., Pijnenborg, G. H. M., De Jonge, Y. B., & Nauta, M. H. (2018). Cognitive-behavior therapy for children and adolescents with anxiety disorders: A meta-analysis of secondary outcomes. *Journal of anxiety disorders*, 60, 43-57. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.10.005>
- Lobo, M. A., Moeyaert, M., Cunha, A. B., & Babik, I. (2017). Single-case design, analysis, and quality assessment for intervention research. *Journal of neurologic physical therapy: JNPT*, 41(3), 187. <https://doi.org/10.1097/NPT.0000000000000187>
- McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational psychology*, 21(1), 89-101. <https://doi.org/10.1080/01443410020019867>
- Milli Eğitim Bakanlığı (2018). 2018 Liselere Giriş Sistemi (LGS). https://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_12/17094056_2018_lgs_rapor.pdf adresinden, 19.09.2023 tarihinde alınmıştır.
- Negru-Subtirica, O., ve Pop, E. I. (2016). Longitudinal links between career adaptability and academic achievement in adolescence. *Journal of Vocational Behavior*, 93, 163-170. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.02.006>
- Orbach, G., Lindsay, S., & Grey, S. (2007). A randomised placebo-controlled trial of a self-help Internet-based intervention for test anxiety. *Behaviour research and therapy*, 45(3), 483-496. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.04.002>
- Otte C. (2022). Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: current state of the evidence. *Dialogues Clin Neurosci*. 2011;13(4),413-421. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.4/cotte>
- Parlaz, E. A., Tekgöl, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Reinecke, M. A., Ryan, N. E., & DuBois, D. L. (1998). Cognitive-behavioral therapy of depression and depressive symptoms during adolescence: A review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(1), 26-34. <https://doi.org/10.1097/00004583-199801000-00013>
- Sarason, I. G. (1977). The test anxiety scale: Concept and research. Report No: SCS-CS-003, University of Washington.
- Smead-Morganett, R. (1990). *Skills for Living: Group Counseling Activities for Young Adolescents*. Research Press.
- Smith, P., Yule, W., Perrin, S., Tranah, T., Dalgleish, T. I. M., & Clark, D. M. (2007). Cognitive-behavioral therapy for PTSD in children and adolescents: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 46(8), 1051-1061. <https://doi.org/10.1097/CHI.0b013e318067e288>
- Spirito, A., Esposito-Smythers, C., Wolff, J., & Uhl, K. (2011). Cognitive-behavioral therapy for adolescent depression and suicidality. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 20(2), 191-204. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2011.01.012>
- Tellis, W. (1997). Introduction to case study. *The qualitative report*, 3(2), 1-14. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/1997.2024>

- Thergaonkar, N. R., & Wadkar, A. J. (2007). Relationship between test anxiety and parenting style. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 3(1), 10-12.
- Thompson, E. H., Robertson, P., Curtis, R., & Frick, M. H. (2012). Students with anxiety: Implications for professional school counselors. *Professional School Counseling*, 16(2_suppl), <https://doi.org/10.1177/2156759X12016002S06>
- Vernon, A. (2002). *What works when with children and adolescents: A handbook of individual counseling techniques*. Research Press.
- Von Der Embse, N., Barterian, J., & Segool, N. (2013). Test anxiety interventions for children and adolescents: A systematic review of treatment studies from 2000–2010. *Psychology in the Schools*, 50(1), 57-71. <https://doi.org/10.1002/pits.21660>
- Von der Embse, N., Jester, D., Roy, D., ve Post, J. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *Journal of affective disorders*, 227, 483-493. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.048>
- Waldron, H. B., & Kaminer, Y. (2004). On the learning curve: the emerging evidence supporting cognitive-behavioral therapies for adolescent substance abuse. *Addiction*, 99, 93-105. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2004.00857.x>
- Walkup, J. T., Albano, A. M., Piacentini, J., Birmaher, B., Compton, S. N., Sherrill, J. T., ... & Kendall, P. C. (2008). Cognitive behavioral therapy, sertraline, or a combination in childhood anxiety. *New England Journal of Medicine*, 359(26), 2753-2766. <https://doi.org/10.1093/med/9780190625085.003.0010>
- Warwick, H., Reardon, T., Cooper, P., Murayama, K., Reynolds, S., Wilson, C., & Creswell, C. (2017). Complete recovery from anxiety disorders following Cognitive Behavior Therapy in children and adolescents: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 52, 77-91. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.12.002>
- Wentzel, K. R. (1991). Social competence at school: Relation between social responsibility and academic achievement. *Review of educational research*, 61(1), 1-24. <https://doi.org/10.2307/1170665>
- Wood, J. J., Piacentini, J. C., Southam-Gerow, M., Chu, B. C., & Sigman, M. (2006). Family cognitive behavioral therapy for child anxiety disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 45(3), 314-321. <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000196425.88341.b0>
- Yin, R. K. (2003). Case study research. Design and methods. Sage Publication
- Yin, R. K. (2013). Validity and generalization in future case study evaluations. *Evaluation: The International Journal of Theory, Research and Practice*, 19(3), 321-332. <https://doi.org/10.1177/1356389013497081>

EXTENDED ABSTRACT**Introduction**

Sarason (1977), one of the pioneers of the test anxiety literature, suggests that test anxiety can be mentioned when the characteristics of anxiety are seen in academic or assessment situations. At the same time, test anxiety can be defined as a concept consisting of two dimensions: the cognitive dimension, in which the individual has thoughts such as "I can't do it" by doubting his own skills or knowledge, and the emotional dimension, such as feeling sick (McDonald, 2001). It is known that test anxiety affects students' success from standardized test results to academic averages (Ali ve Mohsin, 2013; Von der Embse et al., 2018). The most effective approaches in intervening test anxiety are cognitive or behavioral; cognitive-behavioral approaches have been demonstrated by various meta-analysis studies (Amani ve Sheykhaliadeh, 2021; Ergene, 2003).

Method

Case D. is a 14-year-old middle school 8th - grade girl. The eldest child of a family of four children, D.'s parents are alive and live together. The mother is a housewife and the father works as a tea seller. The client, who has not received any medical diagnosis before, does not have any psychiatric complaints.

With the guidance of the family, the sessions with the client included in the psychological counseling process were carried out as 6 counseling sessions and 1 follow-up session. A parent session was also held with the mother. In the preliminary interview, the client stated that she had intense test anxiety, was careless, and wanted to cope with inattention.

The CBT model is explained in the context of factors that trigger test anxiety. The client's thoughts, cognitive distortions, and negative automatic thoughts were discussed through the A-B-C model. With the examples made on the A-B-C model, it was revealed that the client's concerns about the time were unfounded and that she completed the exam in the time he planned. The cognitive distortions and automatic thoughts of the client were revealed in the context of the A-B-C model. (For example, instead of the thought that a long paragraph question is difficult, the thought that whether the question is difficult or not does depend on the length and shortness of the text is settled, Although she says he cannot complete the exam, it is seen that she has solved the exams as he planned when the time allotted to the questions was written.)

The client changed his/her thought about the practice exam to I prepared for the exam, the result could be good or bad. It can be said that the examples given on the A-B-C model were effective in changing the previous thought that I would fail the exam and not get the result I wanted.

She said that she was relieved when she saw that it was not as bad as he thought in the beginning. The client expressed the change he experienced during the process with these words: "At the beginning, I was uncomfortable, I was very worried, I perceived the exam as a big thing, now I see the exam only as an exam, I do not overestimate the exam, I will only enter LGS when the time comes." The counselee was reminded of the purpose of his visit and asked how much she achieved this goal, and he said 10 out of 10. We have reduced my exam anxiety, and now I take the exams motivated, not afraid, and continued his words.

Discussion & Conclusion

In this case report, the fact that the client easily notices cognitive distortions and negative automatic thoughts through the A-B-C model, the high motivation for change, and the facilitator of the mother's approach to the client after the parent session have positively affected the effectiveness of the study. When working with a client with test anxiety, first of all, establishing a therapeutic bond, and making the client feel that their concerns are understood and understood facilitates the increase of cooperation in the process. The client's application of what she gained during the counseling process during the practice exam and the positive results during the applications may have made the change process of the client faster.

Rubrik ve Portfolyo Değerlendirmenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Genel Öz Yeterlilik Algısı, Sınav Kaygısı ile Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisi*

The Effect of Rubric and Portfolio Evaluation on General Self-Efficacy Perception, Exam Anxiety and Mindfulness Levels of Physical Education and Sports School Students

Meryem ALTUN EKİZ^[1]

Başvuru Tarihi: 10 Temmuz 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 25 Eylül 2023

Bu çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerinde rubrik ve portfolyo değerlendirme genel öz yeterlilik algısı, sınav kaygısı ile bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi incelenmiştir. Hatay MKÜ BESYO'da öğrenim gören rubrik ve portfolyo değerlendirme sürecine katılan bireylerden deney grubu (n = 123) ve bu değerlendirmeye katılmayan bireylerden de kontrol grubu (n = 118) oluşturulmuştur. Veriler Apay'ın (2010) Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, Tingaz'ın (2020) Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Bahçeci'nin (2009) Sınav Kaygısı Ölçeği ile toplanmıştır. Veriler normal dağılım göstermediğinden dolayı parametrik olmayan testler ile analiz edilmiş ayrıca demografik değişkenler için betimsel istatistik yöntemleri uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; deney grubu öğrencilerinin genel öz yeterlilik ve sınav kaygısı ölçeklerinden aldıkları ön-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülürken, sporcu bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları ön-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Kontrol grubu öğrencilerinin genel öz yeterlilik, sporcu bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı ölçeklerinden aldıkları ön-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre deney grubu öğrencilerinin sınav kaygısı ölçeğinden aldıkları ön-son test puanları arasında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür. Yaş değişkenine göre deney grubu öğrencilerinin sınav kaygısı ölçeğinden aldıkları ön-son test puanları arasında 21-23 yaş arasındaki öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: rubrik, portfolyo, genel öz yeterlilik, sınav kaygısı, bilinçli farkındalık

Received Date: July 10, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: September 25, 2023

In this study, the effects of rubric and portfolio assessment on students' general self-efficacy perception, test anxiety and mindfulness levels were examined in Physical Education and Sports School Students. A sample group was formed as the experimental group (n =123) from the individuals who participated in the rubric and portfolio evaluation process, studying at Hatay Mustafa Kemal University, Physical Education and Sports School and the control group (n =118) from the individuals who did not participate in this evaluation. Data were collected with Apay (2010)'s General Self-Efficacy Scale, Tingaz (2020)'s Athlete Mindfulness and Bahçeci's (2009) Test Anxiety Scale. Since the data did not show a normal distribution, non-parametric tests were analyzed and descriptive statistical methods were applied for demographic variables. According to the analysis results; while there was a significant difference between the pre-post test scores of the students in the experimental group from the general self-efficacy and test anxiety scales, there was no significant difference between the pre-post test scores they got from the athlete mindfulness scale. It was observed that there was no significant difference between the pre-post test scores of the control group students from the general self-efficacy, athlete mindfulness and test anxiety scales. According to the gender variable, there was a significant difference in favor of women between the pre-post test scores of the experimental group students from the test anxiety scale. According to the age variable, there was a significant difference between the pre-post test scores of the experimental group students in the test anxiety scale in favor of the students aged 21-23.

Keywords: rubric, portfolio, general self-efficacy, exam anxiety, mindfulness

Altun Ekiz, M. (2023). Rubrik ve portfolyo değerlendirme beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin genel öz yeterlilik algısı, sınav kaygısı ile bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1166-1188. <https://doi.org/10.47793/hp.1325419>

* Bu çalışma 8-11 Haziran 2023 tarihinde TED Üniversitesi'nde gerçekleşen 10. EJERCongress'te (Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi/International Eurasian Educational Research Congress) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

^[1] Doç. Dr. | Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi | Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu | Hatay | Türkiye | ORCID: 0000-0003-1224-7927 | mrymltn@hotmail.com

GİRİŞ

İnsanlık tarihinin pek çok döneminde bireylerin iyi ve doğru bir şekilde eğitilmesi önem arz etmiştir. Her dönemde eğitimle ilgili problemler yaşanmış ve bireyler çocukluk dönemi itibariyle birçok sınavla karşı karşıya gelmiştir. Okul hayatının ilk yıllarında kişi sözlü ve yazılı daha sonraki dönemlerde de çoktan seçmeli ve uygulamalı sınavlarla karşılaşmaktadır (Alkayış, 2019). Son zamanlarda çoktan seçmeli sınavların yoğun yapılmasından kaynaklı kişilerin zihinlerine ezberleme yöntemiyle bilgi depolanmaktadır. Bu durum yetenekli bireylerin yaratıcı yönü ve düşünme gücünü köreltmektedir. Lise sona kadar verilen eğitim, öğrencileri ezberciliğe yöneltip onların yaratıcılıklarını engellemektedir (Işıksaçan, 2014). Birçok kişinin zekâyla ilgili yanlış değerlendirmesi olmuştur. Bu yanlışlardan birincisi; kendi çocuklarının zekâ gücünü küçümsemeleri, ikincisi de diğer çocukların zekâ gücünün abartılmasıdır. Yapılan yanlış değerlendirmeyle öğrencinin sosyal, sanatsal ve araştırmacı yönü önemsizmiş gibi görülmektedir. Böyle bir durumu yaşayan öğrencide sınavlara hazırlanırken kaygı ve korkuyla birlikte sınav stresi de ortaya çıkmaktadır (Alkayış, 2019). Sınavlar, hayatın tüm aşamalarında yer almaktadır. Fakat günümüzde sınavların kendisinden çok kaygısı konuşulur ve tartışılır hale gelmiştir. Kaygı bilginin önüne geçmekte ve başarı için özgüven bilgiden önce gelmektedir.

Öz yeterlik, kişinin kendi becerilerine yönelik kişisel değerlendirmesidir (Bandura, 1982). Kişinin farklı durumlardaki yeteneklerini değerlendirmesine ise genel öz yeterlik adı verilir (Judge vd., 1998). Öz yeterlik düzeyleri yüksek olan bireyler başarılarına başarı katmaktadır (Bandura, 1997). Genel öz yeterlik kişilerin performansı ve motivasyonu üzerinde etkilidir (Gist ve Mitchell, 1992). Bandura, öz yeterliliğin bireylerin davranışlarını nasıl seçtikleri ve bir şeyi başarmak için nasıl çaba sarf ettikleri üzerinde durarak etkilerinin psikososyal işlevselliği geliştirmeye katkıda bulunduğunu öne sürmektedir. Aynı zamanda öz yeterliliğin insanların fırsatları nasıl gördüklerini ve onları fark edip etmediklerini etkilediğini ve öz yeterliği yüksek olanların fırsatların farkında olduğunu belirtmektedir (Bandura, 2000). Öz yeterlik, kişisel hedeflere ulaşmak için önemli bir belirleyicidir. Daha yüksek öz yeterlik inancına sahip kişiler kendileri için daha yüksek hedefler koymaktadırlar çünkü öz yeterlik insanların karşılaştıkları zorluklarla nasıl mücadele ettiklerini etkilemektedir (Bandura, 2015).

Sınav, çocukların yetenekleri ile ilgi ve çalışma sonucunda öğrendiklerinin değerlendirilmesidir. Kaygı ise stres verici bir durumda yaşanan olağan bir duygudur (Tarhan, 2002). Sınava hazırlık sürecinde ortaya çıkan kaygıda ise bilgilerin öğrenilmesi sırasında yaşanan yoğun duygulardır. Bu duygular beraberinde başarısızlığı getirmektedir (Köknel, 2002). İnsan hayatında kaygı orta düzeyde olursa beyindeki bilgi akışı hızlanmaktadır. Kaygılı durumda beden kimyasında birtakım değişikliklerin meydana gelmesiyle kimyasal maddelerin salgılanması artmaktadır. Kaygının yol açtığı böyle bir olumsuz durumu tersine çevirecek yollar ve yöntemler

aranmalı olumlu bir sonuç elde edilmeye çalışılması gerekmektedir (Semerci, 2007). Sınav kaygısının artmasının nedenleri arasında; çalışma metotlarının bilinmemesi, plansızlık, hedef belirsizliği, danışacak kişilerin bulunmayışı, sınavı yanlış değerlendirme, arkadaş çevresinin olumsuz etkileri, kendine güvensizlik yer almaktadır (Paluluoğlu, 2006).

Girilen bütün sınavlar insan hayatında çok önemlidir. Sınav aynı zamanda kaygı ve gerilim kaynağıdır; öğrencilere birçok zorluk yaşatmaktadır. Öğrencilik hayatı boyunca peşini bırakmayacak olan sınavlarda başarının nasıl yakalanacağı sınav şeklinin değişmesine de bağlı olabilmektedir. Sınav süreci, bireyi hem fizyolojik hem psikolojik açıdan etkilemektedir. Sınava hazırlanan kişi üzerinde yoğun bir duygu durumu söz konusudur. Bu durum sınav kaygısıyla birlikte yapılan çalışmaların yeterli olmadığı algısına dönüşmektedir (Tarhan, 2002). Bu düşünce ve duygularla sınavlara hazırlanan adaylar, karamsarlığa kapılarak başarısızlığı en başta kabullenmektedirler (Smith, 2002). Sınavlardan üzgün çıkanlar, sürenin yetmediğinden yakınanlar, kodlama hatası veya bir soruya takılıp uzun süre çözüm bulmaya çalışanlar, bildiği halde sınav esnasında bir türlü aklına gelmediğini söyleyenler gibi birçok sorun yaşayan öğrenci görülmektedir (Paluluoğlu, 2006). Bu durum sınavlarda alternatif ölçme ve değerlendirme araçlarından da faydalanmak gerektiğini göstermektedir.

Alternatif ölçme araçlarından olan Portfolyo (ürün -seçki- dosyası), öğrencinin kendi gelişimini izlemesine olanak sağlayan bir çalışmadır. Öğrencinin belirlenen bir veya birkaç alandaki çabasını, gelişimini, başarısını gösteren, maksatlı olarak biriktirdiği işlerinin oluşturduğu dosya olarak tanımlanmaktadır. Bu dosya öğrenci merkezli, katılımcı öğrenme anlayışına uygun olarak öğretmen rehberliğinde öğrenci tarafından oluşturulur ve çok boyutlu ölçme ve değerlendirmeye olanak sağlar. Portfolyo hem bir öğretim hem de bir değerlendirme aracıdır (Tekindal, 2017). Performans değerlendirme yaklaşımlarından biridir. Belirli bir öğretim dönemine dönük olarak öğrencinin bu dönemki gelişimlerini izlemeye dönüktür. Süreç ve ürün birlikte ölçülmektedir. Portfolyoların puanlanmasında dereceli puanlama yapısında hazırlanmış puanlama anahtarı kullanılır. Puanlama yönergesi; bir ürünün niteliğinin değerlendirilmesinde kullanılan puanlama rehberidir (Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS), 2021). Bir diğer alternatif ölçme ve değerlendirme aracı ise Rubrik'tir. Rubrik, bireylerin bir görevi tamamlaması veya bilgisini göstermesi sürecinde performansını belirlemek için kullanılan dereceli puanlama sistemidir (Brookhart, 1999). Bireyin verilen bir görevi ve ödevi yaparken başarı ya da başarısızlık düzeyleri önemlidir. Ödev projelerin puanlanmasında ve değerlendirilmesinde dereceleme ölçekleri, kontrol listeleri oluşturmak veya rubrik önerilebilir (Atılgan vd., 2007). Bazı öğretim programlarında ölçme ve değerlendirme süreçleri farklılaşmıştır. Her bir öğrencinin kendine has özelliklerinin öğrenme-öğretme sürecindeki gelişimlerinin izlenip öğrencileri değerlendirme sürecine aktif katılımlarını sağlamak hedeflenmiştir. Böylelikle akademik

başarının gözlenmesinde portfolyo değerlendirme ile rubrik gibi araçların kullanılması bir zorunluluk haline gelmiştir (Sezer, 2005). Öğrencilerin kendi başarılarını değerlendirebilmesi onların bilinçli farkındalık gelişimlerine katkı sağlamaktadır.

Bilinçli farkındalık (mindfulness), bireylerin o anda meydana gelmekte olan olayları ya da yaptıklarını, yargılamadan ve kabul edici bir tavırla dikkatlerini vermesi olarak tanımlanır (Brown ve Ryan, 2003). Bishop (2004) bilinçli farkındalığı, kabul, deneyime açıklık ve merakla ilişkili bir yetenek ve şu anki deneyimlerin farkındalığını kaçırmamak için düzenli bir dikkat süreci şeklinde tanımlamaktadır. Bilinçli farkındalık, bireylerin baş edemediği kötü durumlarda ortaya çıkan olumsuz duygularını bastırmaya, değiştirmeye ya da onlardan uzaklaşmaya çalışmadan; kendini acımasızca yargılamadan, olumsuz duygularıyla açıkça yüzleşmeyi seçmesidir (Kirkpatrick ve Kirkpatrick, 2005). Baysal ve Demirbaş'a göre (2012) "Bilinçli farkındalık yaratıcılık, dikkat, öğrenme, zihin, beyin, vücut, davranış sağlığı, beceri, zihinsel sağlık, yaşam kalitesi üzerinde olumlu/güçlü etkisi söz konusu olmakla birlikte stres, kaygı ve depresyon gibi duyguları azaltmaktadır.

Duygular fiziksel deneyimlerdir. Örneğin kendini kaygılı hisseden biri karnında bir karıncalanma hissedebilir, eğer öfkeliyse nefesini ve kalp atış hızının arttığını hissedebilir. Bireyler kendi duygularını gözlemleyebilir. Duyguların düşünceler üzerinde büyük etkisi vardır. Keyifsizlik durumunda diğer insanlar hakkında olumsuz şeyler öngörme olasılığı yüksek olmaktadır. Mutluluk halinde ise olumlu şeyler düşünür olumlu sonuçlar öngörebilir ve geçmişe de olumlu bakılabilir. Tüm insanların hayatında kaygı bulunmaktadır. Kaygı, geçmişte kolayca yaptığınız aktiviteleri bozucu etki yapabilir. Endişe ve kaygı geleceği düşünmeye dayanır. Daha sonra, gelecek ay, gelecek yıl olacaklar için endişelenirsiniz. Zihniniz gelecekle ilgili olumsuz sonuçları öngörür ve böylece zorlayıcı duygular yaratır (Alidina, 2017). O halde fiziksel egzersizleri ve spor aktiviteleri hem zihnimiz hem de bedenimiz açısından önemli bir yere sahiptir. Dolayısıyla bu tür önemli aktiviteler yaşamın bir parçası haline getirilmelidir (Aydoğdu, 2003).

Araştırmanın amacı öğrencilerin rubrik ve portfolyo değerlendirmenin genel öz yeterlilik algısı, sınav kaygısı ile bilinçli farkındalık düzeylerine etkisini araştırmaktır. Bu durumdan yola çıkılarak bilinçli farkındalık (mindfulness), genel özyeterlilik ve sınav kaygısı ifadeleri açıklandıktan sonra BESYO'da öğrenim gören rubrik ve portfolyo değerlendirme sürecine katılan bireylerden deney grubu ve bu değerlendirmeye katılmayan bireylerden de kontrol grubu olmak üzere örneklem grubu oluşturulmuştur.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada hem nicel hem nitel yöntemler kullanılmıştır. Öntest – sontest kontrol gruplu model ile olgubilim deseni uygulanmıştır. Öntest – sontest kontrol gruplu modelde seçkisiz atama ile iki grup bulunmaktadır. Bunlardan biri deney diğeri kontrol grubu olarak kullanılır. Her iki grupta da deney öncesi ve deney sonrası ölçümler yapılmaktadır (Karasar, 2014). Olgubilim deseni ise farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır. Tam olarak anlamı kavranamayan olguları araştırmayı amaçlayan çalışmalar için olgubilim uygun bir araştırma zemini oluşturmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmaya 2022-2023 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören rubrik ve portfolyo değerlendirme sürecine katılan (deney grubu n =123) ve bu değerlendirmeye katılmayan (kontrol grubu n =118) toplam 241 öğrenci katılmıştır. Basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile çalışma grubu oluşturulmuştur. Büyüköztürk ve diğerlerine (2012) göre temsil edici bir örneklemin seçiminin en iyi yolu seçkisiz örneklemedir. Bu çalışmada ilk olarak HMKÜ BESYO’da antrenörlük eğitimi ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin listesi temin edilmiştir. İkinci aşamada her sınıf düzeyinde eğitim gören ve sporcu olan öğrenciler seçkisiz olarak seçilip örneklem olarak alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veriler Apay’ın (2010) Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ), Tingaz’ın (2020) Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği ve Bahçeci’nin (2009)Sınav Kaygısı Ölçeği ile toplanmıştır.

Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ): Schwarzer ve Jerusalem’in (1995) geliştirmiş olduğu ölçeği Apay (2010) Türkçe’ye uyarlamıştır. Ölçeğin Cronbah’s alpha değeri .83’tür. 2 faktörlü bir ölçektir. İlki “çaba ve direnç”, ikincisi “yetenek ve güven” adını almaktadır. Birinci faktörde yer alan maddelerin faktör yük değerleri .45 - .72 arasındadır. İkinci faktörde yer alan maddelerin faktör yük değerleri .56 - .79 arasındadır. GÖYÖ 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Cevap seçeneklerinin puanlanması; tamamen yanlış = 1, biraz doğru = 2, orta düzeyde doğru = 3, tamamen doğru = 4 şeklindedir. Yüksek puan genel öz-yeterliliğin yüksek olduğuna; düşük puan düşük olduğuna işaret etmektedir. Ölçek analizlere toplam puan üzerinden katılmaktadır.

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Thienot ve diğerleri (2014) tarafından geliştirilen ölçeği Tingaz (2020) üniversiteli sporculardan oluşan bir grup üzerinde Türkçeye uyarlamıştır.

Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach's alpha iç tutarlılık kat sayısı .82 olarak hesaplanmıştır. SBFÖ'nün iki hafta arayla uygulanan test tekrar test sonucuna göre birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .89, p < .01$). 3 boyutlu bir ölçektir. Farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma adlarını almıştır. Farkındalık: 1, 2, 3, 4, 5. Yargılamama (ters maddeler): 6, 7, 8, 9, 10. Yeniden odaklanma: 11, 12, 13, 14, 15.

Sınav Kaygısı Ölçeği: Ölçeğin madde havuzu Baltas (1999) tarafından geliştirilen 50 adet kaygı cümlesi izin dahilinde alınarak oluşturulmuştur. Ölçeğin güvenirlik analizi Hemşirelik, Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Fen Bilgisi Öğretmenliği bölümünde okumakta olan 206 lisans öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Uygulamadan elde edilen veriler faktör analizine tabi tutulmuştur. Analiz sonunda 12 madde, madde yük değeri 0,40'tan düşük olduğu için, 4 madde ise ayrışmamış (binişik) madde olduğu için ölçekten düşürülmüştür. Kalan 34 madde 0,41 ile 0,74 arasında değişen beş alt boyuta yüklenmiştir. Ölçeğin iç güvenirlik katsayısı Cronbach's Alpha (α)=0,87 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. En düşük puan otuz dört, en yüksek puan yüz yetmiştir. 5 boyutlu bir ölçektir. "Zihinsel ve Bedensel Tepkiler", "Gelecek ile İlgili Endişeler", "Başkalarının Görüşü", "Kendi Görüşünüz", "Hazırlanmak ile ilgili Endişeler ve Genel Sınav Kaygısı" olarak isimlendirilmişlerdir. Ölçekten alınacak en düşük puan 34 en yüksek puan ise 170'dir. Ölçek 5'li Likert tipinde olup maddeler (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Bazen (4) Sık sık (5) Her zaman şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Puanlaması Kaygı Düzeyleri; 34- 78 puan: Düşük Düzeyde Kaygı ($\sigma \pm \bar{x}$) olarak puanlanmaktadır.

Nitel Veri Toplama Araçları: Olgubilim araştırmalarında başlıca veri toplama aracı görüşmedir. Olgulara ilişkin yaşantıları ortaya çıkarmak için görüşmenin araştırmacılara sunduğu etkileşim, esneklik ve sondalar yoluyla irdeleme özelliklerinin kullanılması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Öğrencilerin rubrik ve portfolyo sürecine yönelik görüşlerini derinlemesine araştırmak için yarı yapılandırılmış görüşme formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Görüşme soruları hazırlanırken iki uzmandan yardım alınmış ve pilot uygulaması yapılmıştır. Görüşmede yöneltilen sorular, görüşülecek bireylerin kolayca anlayabilmesi için açık, anlaşılır bir şekilde ifade edilmiş, kısa cevaplara neden olabilecek soru türlerinden oluşmamasına özen gösterilmiştir. Görüşme formu alanında uzman öğretim elamanlarının görüş ve değerlendirmelerine sunulmuş, uygulanacağı çalışma grubuna benzer beş öğrenci ile görüşme yapılarak önerileri dikkate alınmıştır. Görüşme formu sadece deney grubundaki öğrencilere uygulanmıştır.

Görüşme soruları

1. Rubrik ve Portfolyo değerlendirme türleri ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?

2. Yapılan teorik sınav sorularının sınıf içerisinde öğrencilerle birlikte cevaplandırılması hakkında ne düşünüyorsunuz?
3. Yapılan teorik sınavlardan sonra sınav kağıtlarının öğrencilere verilmesi hakkında ne düşünüyorsunuz?
4. Başarınızı ya da başarısızlığınızın nedenini değerlendirme türlerine mi bağlıyorsunuz?

Veri Toplama Süreci

Araştırmacı, sınıfta dersine başlamadan önce deney grubu öğrencileri ile görüşmüş çalışma sürecinden ve rubrik ve portfolyo değerlendirmelerinden bahsetmiştir. Rubrik ve portfolyoda bulunması gereken etkinlikler ile ilgili bilgi verilmiştir. Araştırma ile ilgili ön testler hem deney hem de kontrol grubuna yapıldıktan sonra araştırma süresi boyunca deney grubu öğrencilerine ders sonrasında hedefe yönelik etkinlik hazırlama ödevleri verilmiştir. Bu ödevler hem öğrencilerin portfolyolarını oluşturmuş hem de rubriklere puan olarak eklenmiştir. Kontrol grubu ise geleneksel yöntemlerle değerlendirilmiştir. 14 haftanın sonunda her iki gruba tekrar son testler uygulanmıştır. Nicel değerlendirme aşamasından sonra yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturularak grup deney grubu (n = 28) öğrencisi ile nitel görüşmeler yapılmış rubrik ve portfolyo değerlendirme süreci verilen cevaplar doğrultusunda değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Genel Öz Yeterlilik, Sınav Kaygısı ile Bilinçli Farkındalık ölçeklerinden elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programından faydalanılmıştır. Verilerden elde edilen puanların normal dağılım göstermemesi nedeniyle nonparametrik testlerden İlişkili Ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Bu teknik ilişkili iki ölçüm arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla kullanılmaktadır. Sosyal bilimlerde az denekli yürütülen gruplar içi araştırmalarda sıklıkla kullanılmaktadır. Deneklerin fark puanlarının normal dağılım göstermediği durumlarda ilişkili t testinin yerine tercih edilmektedir (Büyüköztürk, 2012). Ön test-son test sonuçlarında cinsiyet değişkenine göre farklılık olup olmadığını tespit etmek için nonparametrik testlerden Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Bu test, ilişkisiz ölçümlerin söz konusu olduğu az denekli deneysel çalışmalarda puanların dağılımının normallik varsayımını karşılamadığı deneysel çalışmalarda sıklıkla kullanılmaktadır. (Büyüköztürk, 2012). Demografik değişkenler için betimsel istatistik yöntemleri uygulanmıştır. Nitel veri analizinde, öz-değerlendirme, portfolyo ve rubrik sürecini değerlendirmesi aşamalarında doğrudan aktarmalara yer verilmiştir. Olgubilim araştırmalarında veri analizi yaşantıları ortaya çıkarmaya yöneliktir. Bundan dolayı sonuçlar betimsel bir anlatım ile sunulmakta ve doğrudan alıntılara yer verilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Etik Onay

Bu çalışmada etik kurul onayı alınmıştır. Çalışma grubunu oluşturan katılımcılara etik kurul izni alındığı ve isimlerinin hiçbir yerde yayınlanmayacağı gibi etik konularda bilgilendirilmişlerdir. *Etik Kurul İzin Bilgisi:* HMKÜ Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 18.08.2022 tarih ve 09/18 sayılı kararı.

BULGULAR VE YORUM

Tablo 1

Deney grubunun demografik özellikleri

Değişkenler		Frekans (n)	Yüzde (%)	Toplam
Cinsiyet	Kadın	44	35.8	
	Erkek	79	64.2	
Yaş	18-20	66	53.7	
	21-23	57	46.3	
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	86	69.9	123
	Antrenörlük Eğitimi	37	30.1	
Sınıf	1.Sınıf	60	48.8	
	3.Sınıf	32	26.0	
	4.Sınıf	31	25.2	
Spor Kategorisi	Bireysel Sporlar	57	46.3	
	Takım Sporları	66	53.7	

Tablo 1’de yer alan deney grubu katılımcılarının %35.8’ini kadınlar, %64.2’sini erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 23 arasında değişmektedir. Katılımcıların %69.9’u Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliğinde öğrenim görürken, %30.1’i Antrenörlük Eğitimi bölümünde öğrenim görmektedirler. Deney grubunda 1, 3 ve 4. sınıflar yer almaktadır. Katılımcıların %46.3’ü bireysel sporlarla uğraşırken, %53.7’si takım sporları ile uğraşmaktadırlar.

Tablo 2

Kontrol grubunun demografik özellikleri

Değişkenler		Frekans (n)	Yüzde (%)	Toplam
Cinsiyet	Kadın	46	39.0	
	Erkek	72	61.0	
Yaş	18-20	44	37.3	
	21-23	74	62.7	
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	34	28.8	118
	Antrenörlük Eğitimi	84	71.2	
Sınıf	2.Sınıf	50	42.4	
	3.Sınıf	42	35.6	
	4.Sınıf	26	22.0	
Spor Kategorisi	Bireysel Sporlar	56	47.5	
	Takım Sporları	62	52.5	

Tablo 2’de yer alan kontrol grubu katılımcılarının %39’unu kadınlar, %61’ini erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 23 arasında değişmektedir. Katılımcıların %28.8’i Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliğinde öğrenim görürken, %71.2’si Antrenörlük Eğitimi

bölümünde öğrenim görmektedirler. Kontrol grubunda 2, 3 ve 4. sınıflar yer almaktadır. Katılımcıların %47.5'i bireysel sporlarla uğraşırken, %52.5'i takım sporları ile uğraşmaktadırlar.

Tablo 3

Deney grubunun ön-son test analiz sonuçları

Ölçekler		n	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	p
Genel Öz Yeterlilik	Negatif Sıra	36	42.46	1528.50	-2.522	.012
	Pozitif Sıra	57	49.87	2842.50		
	Eşit	30				
Sporcu Bilinçli Farkındalık	Negatif Sıra	45	49.72	2237.00	-.829	.407
	Pozitif Sıra	54	50.23	2712.00		
	Eşit	24				
Sınav Kaygısı	Negatif Sıra	0	.00	.00	-9.625	.000
	Pozitif Sıra	23	62.00	7626.00		
	Eşit	0				

Tablo 3'teki Wilcoxon testinin bulgularında deney grubunun genel öz yeterlilik ve sınav kaygısı ölçeklerinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık görülürken, sporcu bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında bir farklılık olmadığı görülmüştür. Belirlenen bu farklılığın pozitif sıraların lehine yani son testin lehine olduğu görülmektedir. Bu duruma göre deneysel süreç öğrencilerin genel öz yeterlilik düzeylerini artırmada ve sınav kaygılarını azaltmada etkili olmuştur denilebilir.

Tablo 4

Kontrol grubunun ön-son test analiz sonuçları

Ölçekler		n	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	p
Genel Öz Yeterlilik	Negatif Sıra	19	18.18	345.50	-622	.534
	Pozitif Sıra	20	21.73	434.50		
	Eşit	79				
Sporcu Bilinçli Farkındalık	Negatif Sıra	14	21.21	297.00	-1.520	.129
	Pozitif Sıra	26	20.12	523.00		
	Eşit	78				
Sınav Kaygısı	Negatif Sıra	22	20.18	444.00	-.754	.451
	Pozitif Sıra	17	19.76	336.00		
	Eşit	79				

Tablo 4'teki Wilcoxon testi sonuçlarına göre kontrol grubu öğrencilerinin genel öz yeterlilik, sporcu bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı ölçeklerinden aldıkları ön-son test puanları arasında bir farklılığın olmadığı görülmüştür.

Tablo 5

Cinsiyet değişkenine göre deney grubunun ön-son test analiz sonuçları

Ölçek	Değişkenler	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p		
Sınav Kaygısı	Cinsiyet	Kadın	44	72.13	3173.50	129.500	.019	
		Erkek	79	56.36	4452.50			
	Yaş	18-20 yaş	66	54.91	3624.00	1413.000	.018	
		21-23 yaş	57	70.21	4002.00			
	Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği		86	64.17	5518.50	1404.500	.304
			Antrenörlük Eğitimi	37	59.96	2107.50		
		Spor Kategorisi	Bireysel Sporlar	57	60.69	3459.50	1806.500	.705
			Takım Sporları	66	63.13	4166.50		

Tablo 5'teki Mann-Whitney U bulgularında cinsiyet ve yaş değişkenine göre deney grubu öğrencilerinin sınav kaygısı ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark görülmüştür. Cinsiyete göre kadınların sıra ortalamaları ve yaşa göre de 21-23 yaş arasındaki öğrencilerin sıra ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Diğer değişkenler (bölüm, spor kategorisi) arasında herhangi bir fark görülmemiştir.

Tablo 6

Spearman Brown korelasyon analizi sonuçları

			Sınav Kaygısı (Ön Test)	Sınav Kaygısı (Son Test)	Mindfulness (Ön Test)	Mindfulness (Son Test)
Yaş	r	1				
	p	.000	.232**	.215*		
	n	123				
Sınıf	r	1				
	p	.000		.195*	-.189*	
	n	123				
Genel Öz Yeterlik (Ön Test)	r	1				
	p	.000			.590**	
	n	123				
Genel Öz Yeterlik (Son Test)	r	1				
	p	.000				.302**
	n	123				
Mindfulness (Ön Test)	r	1				
	p	.000		.284**		
	n	123				

** 0.01 level

*0.05 level

Tablo 6'daki korelasyon sonuçlarına göre; yaş ile sınav kaygısı ön testlerinden alınan puanlar arasında ($r = .232, p < .01$) ve sınav kaygısı son testinden alınan puanlar arasında ($r = .215, p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sınıf düzeyi ile sınav kaygısı son testinden alınan puanlar arasında ($r = .195, p < .05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülürken mindfulness ön test puanları arasında ($r = -.189, p < .05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Genel öz yeterlik ön test puanları ile mindfulness ön testler ($r = .590, p < .01$) ile son testler ($r = .302, p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mindfulness ön test puanları ile sınav kaygısı son test puanları arasında ($r = .284, p < .01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 7

Nitel görüşmeye katılanların demografik bilgileri

Sıra No	Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Bölüm	Sınıf
1	NA	Kadın	18		
2	ENB	Kadın	18		
3	DÇ	Erkek	33		
4	CED	Kadın	18		
5	SHY	Erkek	19		
6	AS	Kadın	30	Beden eğitimi ve spor	
7	ECD	Erkek	22	öğretmenliği	1
8	EME	Erkek	30		
9	MFY	Erkek	20		
10	AY	Kadın	18		
11	YK	Erkek	18		
12	ÖK	Erkek	34		
13	EŞ	Erkek	18		
14	ŞB	Kadın	18		
15	ET	Kadın	18		
16	GK	Kadın	18		
17	MA	Kadın	18		
18	TB	Erkek	19		
19	HİO	Erkek	22		
20	KŞ	Kadın	21		
21	MYK	Erkek	19	Antrenörlük eğitimi	1
22	EE	Kadın	19		
23	AK	Erkek	20		
24	MAÇ	Erkek	19		
25	MHA	Erkek	18		
26	MK	Kadın	18		
27	ZG	Erkek	20		
28	DH	Erkek	18		

Tablo 7’de katılımcıların 12’si kadın, 16’sı erkektir. Araştırmaya katılanların yaşları en düşük 18, en yüksek 33’dür. Katılımcıların 12’si beden eğitimi ve spor öğretmenliği, 16’sı antrenörlük eğitimi bölümlerinde birinci sınıfta öğrenim görmektedir.

Tablo 8

Katılımcıların Rubrik ve Portfolyo değerlendirme türleri ile ilgili görüşleri

Katılımcılar	Cevaplar
NA	<i>Portfolyo değerlendirme ölçütünde ödevlerimizi dosyalamamız konuyu kavramayı kalıcı hale getiriyor. Çünkü yaptığım ödevlerin hepsini kayıt altında tuttuğum için daha sonradan aklıma bir soru takıldığında dönüp bakabiliyorum veya tekrarlarımı ödevler üzerinden yapabiliyorum.</i>
	<i>Rubrik değerlendirme ölçütü kazanımlar tek tek incelendiği için bir konuda neyin eksik olup olmadığını anlamada daha ayrıntılı bilgi sahibi olmamı sağlıyor.</i>
ENB/DÇ/SHY EME/MFY/EŞ ET/MA/MAÇ ZG	<i>Rubrik ve portfolyo değerlendirme türleri bu dersi önemsememi sağladı ve derse katılımımı daha çok artırdı.</i>
CED	<i>Bu değerlendirmelerin kişinin kendisini tanımasını sağladığını düşünüyorum.</i>
AS/DH	<i>Hem bilginin daha kalıcı olmasını hem sorumluluk almayı öğretmede yardımcı oluyor.</i>
ECS	<i>Araştırırken öğrenme dikkate alınırsa bence çok ideal bir değerlendirme ve puanlama türü.</i>
AY	<i>Öğrencilerin yaptığı etkinliklerin ve yerine getirdiği görevlerin kayıt altında tutulması, unutulmaması ve bunların öğrencilerin faydasına olacak şekilde kullanılması açısından gereken bir değerlendirme türüdür.</i>
YK/BK	<i>Bu değerlendirme türleri sayesinde sürekli olarak sorumluluk yükleniyor biz öğrencilere buda derslerde disiplin kazanmamı sağlıyor.</i>
ÖK	<i>Portfolyo süreci değerlendirdiği ve öğrencinin her açıdan gelişimini ölçtüğü için faydalı. Rubrik hem güvenilir hem de kapsam geçerliliği yüksek bir değerlendirme türüdür.</i>

SB	<i>Rubrik ve portfolyo değerlendirme türleri öğrenmenin gerçekten kalıcı olarak öğrenilip öğrenilmediğini süreç değerlendirmesi yaptığı için daha net bir şekilde ölçmektedir.</i>
GK	<i>Konuların pekiştirilmesi ve öğrenme alanlarına göre kişinin bütüncül olarak gelişim sürecinin takip edilmesinde katkısı olduğunu düşünüyorum.</i>
TB7EÇ/MHA	<i>Bence rubrik ve portfolyo değerlendirmesi bana göre eğlenceliydi çünkü her hafta farklı bir şey yapmak ve onu sınıfla birlikte hocamıza aktarmak ve değerlendirmek hem dersin zevkli geçmesini hem de dersi öğrenme açısından daha da basitleştiriliyordu.</i>
HİO	<i>Süreç değerlendirmesini iyi bir yol olarak görüyorum. Öğrencinin ne yaptığını nasıl yaptığını konuyu kavrayıp kavramadığını anlamak için güzel bir yöntem.</i>
KŞ	<i>Bana çok mantıklı ve çok doğru geliyor bu değerlendirme çünkü tek bir sınava bakarak puan vermek yerine tüm dönem yaptığımız çabayı ve yaptığımız sunum, ödevleri göz önünde bulundurup verilen puanı daha adil ve doğru buluyorum.</i>
MYK	<i>Bence süreç değerlendirme açısından gayet güzel. Dönem başındaki durumumuzu dönem sonundaki durumumuzla kıyaslayabilme imkânı sağlıyor.</i>
AK	<i>Kesinlikle kullanılması gereken bir değerlendirme türü bizim gibi spor bilimleri ile uğraşan öğrenciler karşısında uzun süreli bir değerlendirme özellikle uygulamaları sınavlarda daha anlamlı olur ve öğrencide sorumluluk bilinci oluşturur.</i>

Tablo 8’de Rubrik ve Portfolyo değerlendirme türlerine yönelik öğrencilerin görüşleri örneklenmiştir. Katılımcıların görüşlerine göre Rubrik ve Portfolyo değerlendirme türlerinin faydalı bir etki oluşturduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 9

Yapılan teorik sınav sorularının sınıf içerisinde öğrencilerle birlikte cevaplandırılması hakkındaki öğrenci görüşleri

Katılımcılar	Cevaplar
NA/TB/MYK EÇ/AK/MHA	<i>Sınavdan sonra soruların sınıfla beraber cevaplandırılması öğrencilerin aklındaki soruları giderir ve yanlışları görmesini sağlar.</i>
ENB/DÇ/AS/ MFY/AY/ÖK	<i>Bence sınav soruları öğrenciyle beraber cevaplandırılmalı çünkü akılda kalan soruları ve yaptığı yanlışları fark etmesi öğrenci açısından daha verimli olur.</i>
SHY/SB/ZG	<i>Doğru buluyorum çünkü yanlış yapılan soruların doğru cevapları bulunuyor ve öğrenci eksik konularını tamamlamış oluyor aynı zamanda; öğrencinin aldığı notun doğru olduğuna inanmasını sağlıyor.</i>
YK/EŞ/GK MA/DH	<i>Sınav sorularının cevaplanması konuların tekrarlanmasını ve pekişmesini sağladığı için öğrencinin öğrenmesi için gereklidir ve öğrenci yanlışlarını değerlendirebilmektedir.</i>
ET/KŞ	<i>Sınavdan sonra sınıfta yapılan değerlendirme bazen iyi bazen kötü yanları oluyor. İyi yanları yanlışlarını öğrenip beklentinin yüksek veya düşük olduğunu belirliyorsun. Kötü yanı ise arkadaşlarının bazen bu basit soruyu nasıl yapamadın gibi sorulara maruz kalmak.</i>
HİO	<i>Aslında öğrencilerle yapılan soru cevap alış-verişi öğrenciler için iyi bir yöntem. Çok doğru buluyorum. Yanlışın farkına varıp doğruyu bulabiliyoruz.</i>

Tablo 9’da sınav sonrasında değerlendirme sorularının sınıf içerisinde öğrencilerle birlikte cevaplandırılmasına yönelik katılımcıların görüşleri örneklenmiştir. Verilen cevaplardan da anlaşıldığı gibi değerlendirme sorularının öğrencilerle birlikte cevaplandırılması sürecinde pozitif bir etki oluşturmaktadır.

Tablo 10

Yapılan teorik sınavlardan sonra sınav kağıtlarının öğrencilere verilmesine yönelik görüşler

Katılımcılar	Cevaplar
NA	<i>Bence sınav kağıtları bizde kalmasının hem iyi hem kötü yanları var öğrencide kalırsa kağıtta yanlış yaptığımız konuların üzerinde durup eksiklerimizi tamamlarız. Eğer öğretilen kalırsa öğretmen bizim sınav kağıdımıza bakarak konuyu ne kadar anladığımızı öğrenebilir.</i>
ENB	<i>Sorulara cevap verildikten sonra geri dönüşüme gitmesi daha mantıklı bence çünkü sonuçlandırılmış bir kağıdın öğrencilerin çok önemseyeceğini düşünmüyorum.</i>
DÇ/AY	<i>...olumlu olarak görüyorum daha sonraki sınavlarda benzer sorulara çalışma fırsatı olur ve en azından ne şekilde çalışmam gerektiğini görmüş olurum.</i>

CED	...kalması mantıklı olur çünkü zaten sınav sonrası çöpe gidecek, en azından öğrencide bir hatıra veya olası durumlarda lazım olabilir.
SHY	Bence sakıncalı olan bir yöntem değildir çünkü notlar sisteme girildiğinden bir hile yapma mümkün değildir ve öğrenci için ilerleyen zamanlarda olacak olan diğer sınavlara da yardımcı olabilir.
EME/ÖK	Sınav kağıdının öğrencide kalmasını yeni dönem öğrencilerine benzer soru taşınması açısından sakıncalı buluyorum.
YK	Sınav kağıtlarının öğrenciye verilmesi alttan ders alanların hangi konuya çalışacaklarını bilmesi için önemlidir.
SB/ET/MA/KŞ MAÇ/MHA/ZG	Sınav kağıtları öğrencilere verilmeli nerde yanlış yaptığı anlamalı aslında doğru diye düşünüp yanlış yaptığı sorulara bakmalı ve doğrusunu öğrenmeli.

Tablo 10'da Katılımcılar sınav kağıtlarının sınav sonrasında öğrenciye verilmesine yönelik farklı görüşler belirtmişlerdir. Katılımcıların çoğunluğunun görüşlerine göre sınav kağıtlarının öğrenciye verilmesi yönündedir.

Tablo 11

Başarınızı ya da başarısızlığınızın nedenini değerlendirme türlerine mi bağlıyorsunuz? Sorusuna verilen cevaplar

Katılımcılar	Cevaplar
NA	Sınava ne kadar verimli çalıştığıma bağlı olarak değişir. Ama çoğunlukla başarıyı veya başarısızlığımı değerlendirme türlerine bağlamam.
ENB	Tam anlamıyla derse çalışmış olmak sorulan sorunun nasıl olduğuyla alakalı değil bence eğer bilgi biliyorsak bunu bir şekilde işleriz sadece başarısızlığının yeterince çalışmamakla alakalı bence.
DÇ	Sınav değerlendirme şeklinin başarıya etkisi vardır çoktan seçmeli ya da yoruma dayalı durumlarda bilgi ölçmesi tam olmasa da yüksek alma ihtimali olabilir.
SHY	Başarımin ya da başarısızlığımı kısmen değerlendirme türlerine bağlıyorum. Çünkü her öğrenci bir değildir bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak sınav yapılmasını daha doğru buluyorum.
ECS	Benim başarılı olup olmamam testlerle veya klasik bir şekilde ölçmek pek doğru olmaz. Eğer nitelikli bir eğitim alıp ve özveriyle çalıştıysam herhangi bir türde adil bir sınavdan geçememe durumu yaşayacağımı düşünmüyorum.
MFY	Sınavda ki başarısızlığımı tamamen çalışıp çalışmama bağlıyorum çalışırsam her sınav türünü yapabileceğime inanıyorum.
TB	Sınavlardaki başarısızlığımı ya da başarıliliğimi değerlendirme türlerine bağlamıyorum. Bence o sınavda başarılı olmak için ne kadar çalıştığın ne kadar emek verdiğin önemli bir konuya ne kadar çok çalıştıysan değerlendirme türü fark etmeksizin her türlü cevaplayıp başarılı olunur.
HİO	Az da olsa değerlendirmeler de başarısızlığımızda etkili olabiliyor. Çünkü bazen görmediğim ya da hocanın üstünde durmadığı bazı soru ve terimler olabiliyor. Ama en çok kendi çabalarımına bağlıyorum.
KŞ	Bazen sınav türlerine bazen de kendi yetersiz çalışmama bağlarım başarısızlığımı çünkü doğru yanlış sorularında aklım karışabiliyor ve bildiğim bilginin doğruluğundan şüphe ediyorum veya yabancı dil ağırlıklı derslerin sınavlarında açık uçlu sorular olunca cümle kurmakta ve açıklamakta zorluk çekebiliyorum bunların yanında yetersiz çalışmamda etkili olabiliyor.
EE	Değerlendirme türüne bağlıyorum. Çünkü uygulamalı sınavlarda da teorik sınavlarda da birçok hata yaptığımı düşünüyorum.
AK	...kesinlikle böyle tekdüze bir sınav başarıyı zedeliyor bence bir sınav kesinlikle süreç değerlendirmesi olmalı diğer sınav ise karma bir soru kağıdı şeklinde olmalı tek bir soru cinsinden olmamalı.
MAÇ	Ben başarılarımı sınav sistemine göre iyi veya kötü buluyorum mesela klasik sorularda yorum gücüm yüksek diye ortalama yüksek bir not alabiliyorum ama boşluk doldurma da o kadar başarılı olamadığım için düşük not alıyorum çoktan seçmeli sorularda şansım güvendiğim için bilmediğim sorularda bile kendimi başarılı bulabiliyorum. Sınavda başarılı veya başarısız olmam bana göre çoğunu sınav sistemiyle alakalı.
BK	Açık uçlu sorular için yorumlama yeteneğimin başarılı olduğumu düşünüyorum ve daha yüksek alabileceğimi düşünüyorum. Çoktan seçmelide ise başarılı olduğumu düşünüyorum ayırt edici kelimeleri görebiliyorum.

Tablo 11'de Katılımcıların başarı ya da başarısızlık durumlarına göre değerlendirme türlerinin etkisi örneklenmiştir. Katılımcıların çoğunluğu başarı ya da başarısızlığını değerlendirme türlerinden ziyade kendi çalışma durumlarına bağlamıştır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerinde rubrik ve portfolyo değerlendirmenin genel öz yeterlilik algısı, sınav kaygısı ile bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi incelenmiştir. Hatay MKÜ BESYO'da öğrenim gören rubrik ve portfolyo değerlendirme sürecine katılan bireylerden deney grubu ve bu değerlendirmeye katılmayan bireylerden de kontrol grubu oluşturulmuştur. Analiz sonuçlarından elde edilen bulgulara göre; deney grubunun genel öz yeterlilik ve sınav kaygısı ölçeklerinden alınan ön-son test puanları arasında anlamlılık görülürken, sporcu bilinçli farkındalık ölçeğinden alınan ön-son test puanları arasında bir farklılık olmadığı görülmüştür. Belirlenen bu farklılığın son testin lehine olduğu görülmektedir. Bu duruma göre deneysel süreç öğrencilerin genel öz yeterlilik düzeylerini artırmada ve sınav kaygılarını azaltmada etkili olmuştur denilebilir. Kontrol grubu öğrencilerinin genel öz yeterlilik, sporcu bilinçli farkındalık ve sınav kaygısı ölçeklerinden elde ettikleri ön ve son test puanları arasında fark olmadığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre deney grubu öğrencilerinin sınav kaygısı ölçeğinden aldıkları ön-son test puanları arasında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür. Yaş değişkenine göre deney grubu öğrencilerinin sınav kaygısı ölçeğinden aldıkları ön-son test puanları arasında 21-23 yaş arasındaki öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür. Diğer değişkenler (bölüm, spor kategorisi) arasında herhangi bir fark görülmemiştir.

Korelasyon sonuçlarına göre; yaş ile sınav kaygısı ön testleri ile sınav kaygısı son testinden alınan puanlar arasında, sınıf düzeyi ile sınav kaygısı son testinden alınan puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülürken sınıf düzeyi ve mindfulness ön test puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Genel öz yeterlik ön test puanları ile mindfulness ön testler ile son testler arasında, mindfulness ön test puanları ile sınav kaygısı son test puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin yaş ve sınıf düzeyi arttıkça sınav kaygı düzeyi artarken sınıf düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi azalmaktadır. Genel öz yeterlik artıkça bilinçli farkındalık düzeyleri artarken bilinçli farkındalık artıkça da sınav kaygıları da artış bulunmaktadır.

Öğrencilerle yapılan görüşmelerden elde edilen bulgulara göre, portfolyo ve rubrikler süreç değerlendirmede önemli rol oynamıştır. Böylelikle öğrenciler kendilerinden beklenen görevlerin neler olduğunu açıkça anlamışlar ve yapılması gerekenler

konusunda zorluk çekmemişlerdir. Öğrenciler neyi nasıl yapacaklarını öğrendikleri için kendilerinden beklenen görevleri en iyi şekilde ortaya koymaya çalışmışlardır. Rubrik ve Portfolyo değerlendirmenin faydalı bir etki oluşturduğu, değerlendirme sorularının öğrencilerle birlikte cevaplandırılması sürecinde pozitif bir etki oluşturduğu, katılımcıların çoğunluğunun görüşlerine göre sınav kağıtlarının öğrenciye verilmesi yönünde olduğu, katılımcıların çoğunluğu başarı ya da başarısızlığını değerlendirme türlerinden ziyade kendi çalışma durumlarına bağladıkları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Ekizoğlu ve Özçınar (2010) yüksek düzeyde öz yeterliliğin bireyi elinden gelenin en iyisini yapmaya daha fazla teşvik ettiğini iddia etmektedir. Yıldırım ve Atilla (2020) öz yeterlilik ile mindfulness arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Brown ve Ryan (2003) çalışmalarında bireylerin duygusal düzensizlik, kaygı, depresyon düzeyleri ile mindfulness arasında negatif yönde bir korelasyon elde etmişlerdir. Palmer ve Rodger (2009) kişilerin algılanan stres, duygusal ve kaçınmacı baş etme ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönde bir korelasyona sahip olduğunu bildirmiştir. Rasmussen ve Pidgeon (2010) sosyal kaygı ile bilinçli farkındalığın negatif bir ilişkiye sahip olduğunu bildirmiştir. Rice ve diğerlerinin (2013) çalışmalarında psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif bir korelasyon gözlemlenmiştir. Joo ve diğerleri (2000) akademik öz yeterlik ile standardize edilmiş başarı testi arasında pozitif bir korelasyon bulmuşlardır.

Luberto ve diğerlerinin (2014) araştırmalarında, bilinçli farkındalığın öz yeterlik ile ilişkili olduğunu gözlemlenmiştir. Özkan ve diğerleri (2018) çalışmalarında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik puanlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Diğer bir sonuç olarak da bilinçli farkındalık arttıkça öz yeterliliğin de arttığı gözlemlenmiştir.

Birgin (2008) mevcut eğitim sisteminde Portfolyo değerlendirmenin geleneksel ölçme değerlendirme uygulamalarına nazaran öğrencinin değerlendirilmesinde öğretmene ve kişinin kendisine daha detaylı bilgi sunduğunu belirtmiştir. Lund (1997) beden eğitimi öğretmenlerinin derslerinde en çok portfolyo tekniğini kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Böylelikle öğrenciler belirli zaman dilimlerinde gözlemlenebilmiştir. Kan (2007) öğrencileri bütüncül bir şekilde değerlendirebilen öğretmen eğitim sürecindeki eksikleri tespit ederek başarılı olabileceği uygulamaları sınıfa taşıyabileceğine buna bağlı olarak da öğretmenlerin portfolyo tekniği hakkında becerilerini geliştirmelerinin yararlı

olabileceğine değinmiştir. Polat-Demir ve Kutlu (2016) elektronik portfolyo değerlendirmelerine dayalı araştırma becerileri eğitiminin deney grubundaki öğrenciler lehine sonuçlandığını belirtmişlerdir.

Şirin ve diğerlerinin (2009) araştırma sonuçlarında, beden eğitimi dersinde beden eğitimi öğretmenlerinin ölçme aracının seçebilmede ve değerlendirmede kısmen yeterli olduklarını tespit etmişlerdir. Killora (1992) çalışmasında, beden eğitimi öğretmenlerinin en az Portfolyo tekniğini kullandıklarını tespit etmiştir. Yanpar-Yelken (2009) materyal geliştirme etkinlikleri yapan grup lehine portfolyo puanları yönünden farklılık bulmuştur. İzgi ve Gücüm (2012) sınav kaygı düzeyi ile öğrenmede kalıcılık düzeyi arasında deney grubu lehine anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

Başkonus (2018) "Derslerimde farklı ölçme değerlendirme araçlarını kullandığımda öğrencilerin derse ilgisinin arttığını düşünüyorum" şeklinde öğretmen görüşlerini belirtmişlerdir. Can (2014) çalışmasında değerlendirme türleri ile ilgili herhangi bir eğitime katılan beden eğitimi öğretmenlerinin "*Öğrencinin çalışmalarını, gösterdiği gayreti, geçirdiği süreci ve özgün çalışmalarının bir dosya içinde toplanmasını sağlama (portfolyo)*" maddesi açısından kendilerini oldukça yeterli düzeyde algıladıklarını gözlemlemiştir. Parlak ve Doğan (2014) analitik rubrik kullanılarak yapılan puanlamaların ders notlarını öngörme düzeyinde daha anlamlı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Rubrik ile öğretmenlerin not verme ve değerlendirme kriterleri hakkında öğrencileri bilgilendirmeleri öğrencilerin kendilerinden istenen hedef ve kazanımları ortaya çıkarmalarını kolaylaştırmaktadır (Sezer, 2005).

Bahçeci ve Kuru (2008) öğrencilerin yaşam becerilerini ve duyuşsal özelliklerini portfolyo değerlendirme sürecinin olumlu yönde etkilediğini gözlemlemiştir. Teorik bilgiyi yaşam becerisine dönüştürme, uygulama becerisinin farkında olma ve öz yeterlilik alt boyutlarında portfolyo deney grubu lehine anlamlılık bulunmuştur. Bir diğer sonuç ise, portfolyonun en fazla eleştirel düşünme, problem çözme, akranlarıyla iş birliği sağlama becerilerini geliştirdiği kaydedilmiştir. Bahçeci (2009) tutum, çalışma davranışı, sınav kaygısı gibi nitelikler açısından portfolyo grubu lehine istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur. Portfolyo değerlendirmenin sınav kaygısını azaltmayı sağladığını ortaya koymuştur. Bu da "mutlu insanın öğrendiği" belirtilmiştir. Tuncel (2011)'in deneysel çalışmasında yer alan katılımcılar değerlendirme ölçütlerinden haberdar oldukları için kendilerinden beklenen davranışları da bilmektedirler. Bundan dolayı araştırma

sonucunda katılımcıların aldıkları puanlar arasında pek fazla fark olmadığı görülmüştür. Benzer ve diğerleri (2016) rubriğin kullanılabilirliğini ve etkinliğini arttırmak, metin özeti yazma stratejisi için üniversite öğrencileri ile 4 hafta öğrenci merkezli bir uygulama yürütmüşlerdir. Deneyin sonunda rubrik sayesinde özet yazma eğitimini faydalı bulduklarını tespit etmişlerdir.

Eğitim öğretim sürecinde son zamanlarda üst düzey zihinsel yetilerin geliştirilmek istenmesi ile dereceli puanlama anahtarları popüler hale gelmiştir. Dereceli puanlama anahtarları iyi tanımlanmış ölçütler sunarak öğrenciden beklenen performansları ortaya koymada değerlendirme sürecine önemli katkılar sağlamaktadır. Aynı zamanda dereceli puanlama anahtarında sunulan kriterler ile bireylere çalışmalarının güçlü ve zayıf yerleri hakkında detaylı geri dönütler sağlanabilmektedir (Andrade, 2005). Geribildirim öğrencilerin öz değerlendirme yeteneklerinin artmasına (Panadero vd., 2016), süreç değerlendirmenin tutarlı ve şeffaf olmasına katkı sağlamaktadır (Jonsson, 2014). Rubrikler gösterilen performansın değerlendiriciler tarafından farklı yorumlanma (Reynolds vd., 2009) ve eksik veya hatalı puanlama riskini azaltmaktadır (Venning ve Buisman-Pijlman, 2013). Rubrikler öğrenmeyi pozitif yönde etkileyen öz yeterlik ve öz düzenleme gibi özelliklerin gelişmesini de sağlamaktadır (Panadero ve Jonsson, 2013).

Bu sonuçlardan yola çıkılarak öğrencileri bütüncül bir şekilde değerlendirebilen öğretim elamanlarına ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Çağdaş değerlendirme yaklaşımları eğitim sürecindeki eksikleri tespit etmede önemli bir araçtır. Buna bağlı olarak da öğretim elamanlarının rubrik ve portfolyo tekniği ile ilgili becerilerini geliştirmelerinin yararlı olabileceği önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Alidina, S. (2017). *Bilinçli farkındalık*. (Çev. Babayigit, Z.), (2. Baskı). Nobel.
- Alkayış, A. (2019). *Psikolojik açıdan sınav kaygısı ve baş etmenin yolları*. Bengisu.
- Andrade, H. G. (2005). Teaching with rubrics: The good, the bad, and the ugly. *College Teaching*, 53(1), 27-30. <https://doi.org/10.3200/CTCH.53.1.27-31>
- Apay, A. (2010). The Adaptation study of general self-efficacy (GSE) scale to Turkish. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 11(2), 113-131. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inuefd/issue/8702/108659>
- Atılğan, H., Kan, A., Doğan, N. (2007). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme*. (2. Basım). Anı.
- Aydoğdu, H. (2003). *ÖSS benim neyim?* Timaş.
- Bahçeci, D. (2009). Portfolyo değerlendirmenin sınav kaygısı, çalışma davranışı ve tutum üzerine etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 10(1), (169-182) <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59520/855978>
- Bahçeci, D., Kuru, M. (2008). Portfolyo değerlendirmenin üniversite öğrencilerinin öz-yeterlilik algısı ve yaşam becerileri üzerine etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 97-111. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59526/856051>
- Bahçeci, D. (2009). Portfolyo değerlendirmenin sınav kaygısı, çalışma davranışı ve tutum üzerine etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 169-182. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59520/855978>
- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2002). Social cognitive theory in cultural context. *Applied Psychology: An International Review*, 51(2), 269-290. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00092>
- Bandura, A. (2015). On deconstructing commentaries regarding alternative theories of self-regulation. *Journal of Management*, 41(4), 1025-1044. <https://doi.org/10.1177/0149206315572826>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Başkonuş, T. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ölçme değerlendirmeye ilişkin tutum ve yeterliliklerinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya. <https://hdl.handle.net/20.500.12619/77116>
- Baysal, N., Demirbaş, B. (2012) Sınıf öğretmenliği adaylarının bilinçli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 12-20. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.2211>
- Benzer, A., Sefer, A., Ören, Z., Konuk, S. (2016). Öğrenci odaklı bir araştırma: Metin özeti yazma stratejisi ve dereceli puanlama anahtarı. *Eğitim ve Bilim*, 41(186), 163-183. ISSN 1300-1337. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2016.4603>
- Birgin, O. (2008). Alternatif bir değerlendirme yöntemi olarak portfolyo değerlendirme uygulamasına ilişkin öğrenci görüşler. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-24. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26113/275113>
- Bishop, S. R. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brookhart, S. M. (1999). *The art and science of classroom assesment: The missing part of pedagogy*. ASHE-ERIC Higher Education Report, 21(1). <https://eric.ed.gov/?id=ED432937>

- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003), The Benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822- 848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (12. Baskı). Pegem.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem.
- Can, M. F. (2014). *Beden eğitimi öğretmenlerinin ölçme ve değerlendirme yeterliliklerine ilişkin alguları (Muğla ili örneği)*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Ekizoglu, N., Ozcinar, Z. (2010). The relationship between teacher candidates' computer and internet-based anxiety and perceived self-efficacy. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 5881- 5890. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.962>
- Gist, M. E., & Mitchell, T. R. (1992). Self-Efficacy: A theoretical analysis of its determinants and malleability. *The Academy of Management Review*, 17(2), 183-211. <https://doi.org/10.2307/258770>
- Işıksacan, T. (2014). *Etkili motivasyon*. Kum Saati.
- İzgi, Ü., Gücüm, B. E. (2012). Fen eğitiminde portfolyo değerlendirme kullanımının sınav kaygısı ve öğrenmenin kalıcılığı üzerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 71-80. ISSN 1300-1337.
- Jonsson, A. (2014). Rubrics as a way of providing transparency in assessment. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 39(7), 840-852. <https://doi.org/10.1080/02602938.2013.875117>
- Joo, Y. J., Bong, M., & Choi, H. (2000). Self-Efficacy for self-regulated learning, academic selfefficacy, and internet self-efficacy in web-based instruction. *Educational Technology Research and Development*, 48, 5-17. <https://link.springer.com/article/doi:10.1007/BF02313398>
- Judge, T.A., & Erez A., Bono J.E. (1998). The power of being positive: The relation between positive self-concept and job performance. *Human Performance*, 11(2), 167-187. <https://doi.org/10.1080/08959285.1998.9668030>
- Kan, Ü. D. (2007). Okul öncesi eğitimde değerlendirme aracı olarak portfolyo. *GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(1), 169-178. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6751/90769>
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (26. Basım). Ankara: Nobel.
- Killoran, J. (1992). Indefense of The Multiple-Choice Question. *Social Education*. 56(2), 107-109.
- Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J.D. (2005). *Transferring learning to behavior: using the four levels to improve performance*. Berrett-Koehler Publishers.
- Köknel, Ö. (2002). *"Sunuş" Mutluluk psikolojisi stresi mutluluğa dönüştürmek*. Timaş.
- KPSS Eğitim Bilimleri Konu Anlatımı, (2021). *Ölçme ve Değerlendirme* (Komisyon, 41. Baskı). Pegem.
- Luberto, C. M., Cotton, S., Mcleish, A. C., Mingione, C. J., & O'bryan, E. M. (2014). Mindfulness skills and emotion regulation: The Mediating role of coping selfefficacy. *SpringerLink*, 5, 373-380. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0190-6>
- Lund, J. (1997). Authentic assessment: Its Development and applications. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 68(7), 25-28. <https://doi.org/10.1080/07303084.1997.10604979>
- Özkan, Ö., Karataş, H., Ergin, A. (2018). İlkokul öğrencilerinin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26), 503-525. <https://doi.org/10.29329/mjer.2018.172.25>

- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling, 43*(3), 198-212.
- Paluluoğlu, H. F. (2006). Stresten uzak sınavlarda başarılı olmanın yolları. Nobel.
- Panadero, E., Jonsson, A., & Strijbos, J. W. (2016). *Scaffolding self-regulated learning through selfassessment and peer assessment: Guidelines for classroom implementation*. In D. Laveault & L. Allal (Eds.), *Assessment for learning: Meeting the challenge of implementation* (pp. 311–326). Springer International Publishing.
- Panadero, E., & Jonsson, A. (2013). The use of scoring rubrics for formative assessment purposes revisited: A review. *Educational Research Review, 9*, 129–144. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2013.01.002>
- Parlak, B., Doğan, N. (2014). Dereceli puanlama anahtarı ve puanlama anahtarından elde edilen puanların uyum düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29*(2), 189-197. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tayjournal/issue/61174/892651>
- Polat-Demir, B., Kutlu, Ö. (2016). Elektronik portfolyo uygulamalarının ortaokul 6. sınıf öğrencilerinin araştırma becerilerine etkisi. *Eğitim ve Bilim, 41*(188), ISSN 1300-1337. [doi:http://dx.doi.org/10.15390/EB.2016.6724](http://dx.doi.org/10.15390/EB.2016.6724).
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011), The Direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety, anxiety. *Stress & Coping, 24*(2), 227-233. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.515681>
- Reynolds, J., Smith, R., Moskovitz, C., & Sayle, A. (2009). BioTAP: A systematic approach to teaching scientific writing and evaluating undergraduate theses. *BioScience, 59*(10), 896–903. <https://doi.org/10.1525/bio.2009.59.10.11>
- Rice, V., Boykin, G., Jeter, A., & Villarreal, J. (2013). The Relationship between mindfulness and resiliency among active duty service members and military veterans. *In Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting, 5*(1), 1387-1391. <https://doi.org/10.1177/15419312135713>
- Semerci, B. (2007). *Sınav stresi ve başa çıkma yolları*. Merkez Kitaplar.
- Smith, S. (2002). *Sen en iyi ol*. (Çev. Çankaya, N.). Timaş.
- Sezer, S. (2005). Öğrencinin akademik başarısının belirlenmesinde tamamlayıcı değerlendirme aracı olarak rubrik kullanımı üzerinde bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*(18), 61 – 69. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/11125/133050>
- Şirin, E. F., Çağlayan, H. S., İnce, A. (2009). Beden eğitimi öğretmenlerinin yeni ilköğretim programındaki ölçme-değerlendirme konusundaki yeterlilik düzeylerine ilişkin algıları. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), XIV, 1, 25 – 40*. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/28044/304857>
- Tarhan, N. (2002). *Mutluluk psikolojisi stresi mutluluğa dönüştürmek*. Timaş.
- Tarhan, N. (2012). *Genç arkadaşım*. Timaş.
- Tekindal, S. (2017). *Okullarda ölçme ve değerlendirme yöntemleri*. (Geliştirilmiş ve güncellenmiş 6. Basım). Nobel.
- Tingaz, E. O. (2020). Sporcu bilinçli farkındalık (Mindfulness) ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spormetre: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18*(1), 71-80. <https://doi.org/10.33689/spormetre.642682>
- Tuncel, G. (2011). Sosyal bilgiler dersinde rubriklerin etkili kullanımı. *Marmara Coğrafya Dergisi, 23*, 213-233, <http://www.marmaracografya.com>

- Venning, J., & F. Buisman-Pijlman (2013). Integrating assessment matrices in feedback loops to promote research skill development in postgraduate research projects. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 38(5), 567–579. <https://doi.org/10.25217/ji.v6i2.1405>
- Yanpar-Yelken. (2009). Öğretmen adaylarının portfolyoları üzerinde grup olarak yaratıcılık temelli materyal geliştirmenin etkileri. *Eğitim ve Bilim*, 34(153). <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/576/69>
- Yıldırım, G., Atilla, G. (2020). Öz yeterliğin bilinçli farkındalık ve benlik saygısına etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 59-84. <https://doi.org/10.17494/ogusbd.763397>
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (9. Baskı). Seçkin.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

In many periods of human history, it has been important to educate individuals well and correctly. There have been problems related to education in every period and individuals have faced many exams as of childhood. A person encounters oral and written exams in the first years of school life, and multiple choice and practical exams in later periods. In some curricula, the assessment and evaluation processes have been differentiated. It is aimed to monitor the developments in the learning-teaching process of each student's unique characteristics and to ensure their active participation in the evaluation process. Thus, it has become a necessity to use tools such as portfolio evaluation and rubrics in monitoring academic success. Based on this, the effect of rubric and portfolio assessment on university students' general self-efficacy perception, test anxiety and mindfulness levels was examined in this study.

Method

Both quantitative and qualitative methods were used in this study. In the quantitative method section of the research, a random design with pre-test - post-test, experimental and control groups was applied. A sample group was created, consisting of individuals studying at Hatay Mustafa Kemal University Physical Education and Sports School who participated in the rubric and portfolio evaluation process (n: 123) and a control group (n: 118) from individuals who did not participate in this evaluation. Data were collected with Apay's (2010) General Self-Efficacy Scale (GÖYÖ), Tingaz's (2020) Athlete Mindfulness Scale and Bahçeci's (2009) Exam Anxiety Scale. Since the data did not show a normal distribution, they were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank test and the Mann-Whitney U test and descriptive statistical methods were applied for demographic variables. In the qualitative part of the study, a semi-structured interview form was prepared by the researcher in order to investigate the students' views on the rubric and portfolio process in depth. The interview form was applied only to the students in the experimental group. In qualitative data analysis, direct quotations were included in the stages of self-assessment, portfolio and rubric process evaluation.

Findings

According to the Wilcoxon Signed Rank test analysis results; while there was a significant difference between the pre-test and post-test scores of the experimental group students from the general self-efficacy and test anxiety scales, it was observed that there was no significant difference between the pre-test and post-test scores they received from the athlete mindfulness scale. It was observed that this difference was in favor of the positive ranks, that is, in favor of the post test. It was seen that there was no difference between the pre test - post test scores of the

control group students from the general self-efficacy, athlete mindfulness and test anxiety scales. According to the Mann-Whitney U test analysis results, there was a significant difference between the pre test -post test scores of the experimental group students in the test anxiety scale in terms of gender and age variables. The mean rank of women according to gender and the mean rank of students between the ages of 21-23 were found to be higher. No difference was observed between other variables (division, sport category)

Discussion & Conclusion

According to the results of the research, the experimental process was effective in increasing the general self-efficacy levels of the students and reducing their test anxiety. According to the gender variable, there was a significant difference in favor of women between the pre test - post test scores of the experimental group students from the test anxiety scale. Ekizoğlu and Özçınar (2010) claim that high self-efficacy encourages individuals to do their best. Yıldırım and Atilla (2020) determined that there is a negative relationship between self-efficacy and mindfulness. Brown and Ryan (2003) found a negative correlation between individuals' emotional dysregulation, anxiety, depression levels and mindfulness. Palmer and Rodger (2009) reported that individuals have a negative correlation between perceived stress, emotional and avoidant coping, and mindfulness levels. Rasmussen and Pidgeon (2010) reported that social anxiety and mindfulness have a negative relationship. Rice et al. (2013), a positive correlation was observed between psychological resilience levels and mindfulness levels. Joo et al. (2000) found a positive correlation between academic self-efficacy and standardized achievement testing. Ozkan et al. (2018), it was observed that there was no significant difference in the mindfulness-based self-efficacy scores of the participants according to the gender variable. As another result, it was observed that as conscious awareness increased, self-efficacy also increased. Birgin (2008) stated that in the current education system, portfolio evaluation provides more detailed information to the teacher and the person himself in the evaluation of the student compared to the traditional assessment and evaluation practices. Lund (1997) concluded that physical education teachers mostly use portfolio technique in their lessons. Thus, students could be observed in certain time periods. Based on these results, it has been seen that there is a need for instructors who can evaluate students holistically. Contemporary assessment approaches are an important tool in identifying deficiencies in the educational process. Accordingly, it is suggested that it may be beneficial for instructors to develop their skills in rubric and portfolio technique.

An Investigation of Basic Psychological Needs Satisfaction and Its Basic Components: A Literature Review*

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyumunun ve Temel Bileşenlerinin İncelenmesi: Alanyazın Taraması

Gamze MUKBA^[1]

Received Date: August 19, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: October 8, 2023

Basic psychological needs satisfaction is closely related to self-determination theory, which is associated with desires that influence motivation and individuals' actions. According to self-determination theory, when individuals have both extrinsically motivated and intrinsically motivated motivation while pursuing a task, positive outcomes such as task continuation and subjective well-being occur. Within the framework of self-determination theory, individuals' motivating needs may be thought of as their psychological nourishment, and the perception of being able to do things and meet their needs in their personal space may be highlighted. Among the basic elements of basic psychological needs satisfaction, autonomy, competence, relatedness, and the potential for life satisfaction related to these three components may be counted. Competence is associated with individuals' effectiveness in interacting with the environment and their sense of control in being able to accomplish tasks (such as completing a project assignment). Autonomy, on the other hand, is related to the individuals' ability to regulate their actions voluntarily. Relatedness with others, which is another component of basic psychological needs satisfaction, may arise from individuals' desire to be in relationships characterized by mutual respect, trust, and emotional connections with others. When looking at the elements associated with basic psychological needs satisfaction in the literature, "Maslow's hierarchy of needs," "Psychological well-being," "Disasters," and "Various motivational sources" may be seen. Considering the elements associated with basic psychological needs satisfaction, it is suggested that activities may be organized on how to benefit from that. For example, an activity may be organized to develop awareness of the components of autonomy, competence, and interpersonal relationships involved in satisfying basic psychological needs.

Keywords: basic psychological needs satisfaction, autonomy, competence, relatedness, utilizing the basic components in psychological

Başvuru Tarihi: 19 Ağustos 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 08 Ekim 2023

Temel psikolojik ihtiyaçların doymu, bireylerin motivasyonunu ve davranışlarını etkileyen isteklerle ilişkili olan öz-belirleme kuramıyla yakından ilişkilidir. Öz-belirleme kuramına göre, bireyler bir görevi yerine getirirken hem dışsal hem de içsel olarak motive olduklarında, görevi sürdürme ve öznel iyi olma gibi olumlu sonuçlar meydana gelir. Öz-belirleme kuramı çerçevesinde, bireylerin motive edici ihtiyaçları, onların psikolojik beslenmeleri olarak düşünülebilir ve kişisel alanlarında bir şeyleri yapma ve kişisel alanlarındaki ihtiyaçlarını karşılama algıları vurgulanabilir. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumundaki temel unsurlar arasında, özerklik, yetkinlik, ilişki kurma ve bu üç bileşene ilişkin yaşam doymu potansiyeli sayılabilir. Yetkinlik, bireylerin çevreleri ile etkileşimdeki etkinlikleri ve yaşamındaki gereklilikleri (örneğin bir proje görevini bitirebilme gibi) yapabilmeye kontrolüne sahip olma duygusuyla ilişkilidir. Özerklik ise bireylerin eylemlerini isteyerek düzenleyebilme yeteneğiyle ilgilidir. Temel psikolojik ihtiyaçların doymuyla ilgili başka bir unsur olan ilişki kurma, bireylerin karşılıklı saygı, güven ve duygusal bağlarla kişiler arası ilişkiler içinde olma isteğine işaret edebilir. Literatürde temel psikolojik ihtiyaçların doymuyla ilişkili unsurlara bakıldığında, "Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi", "Psikolojik iyi oluş", "Afetler" ve "Çeşitli motivasyon kaynakları" görülebilir. Temel psikolojik ihtiyaçların doymuyla ilişkili unsurları göz önünde bulundurarak, bu unsurlardan nasıl faydalanılacağı konusunda etkinlikler düzenlenebileceği önerilmektedir. Örneğin, psikolojik danışma oturumlarında temel psikolojik ihtiyaçları karşılayan özerklik, yetkinlik ve kişilerarası ilişkilerin bileşenlerinin farkındalığını geliştiren bir etkinlik düzenlenebilir.

Anahtar Kelimeler: temel psikolojik ihtiyaç doymu, özerklik, yetkinlik, ilişkisellik, temel bileşenlerin danışmada kullanılması

Atıf Cite Mukba, G. (2023). An investigation of basic psychological needs satisfaction and its basic components: A literature review. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1189-1218. <https://doi.org/10.47793/hp.1345948>

* A part of this study was presented as an oral presentation via online platform at ASES V. International Educational Sciences Conference on July 21-22, 2023 took place in Ordu Turkey.

INTRODUCTION

Similar to Maslow's hierarchy of needs, where basic life needs such as eating, drinking, and shelter are at the bottom, and as individuals move to higher levels, they seek personal development and self-actualization needs, the basic psychological needs satisfaction, such as autonomy, competence, and relatedness, also becomes crucial for maintaining interpersonal relationships (Desmet & Fokkinga, 2020; Lussier, 2019; Trivedi & Mehta, 2019) and achieving psychological well-being (Cantarero et al., 2021; Tang et al., 2020). Basic psychological needs satisfaction exhibits a prominent conceptual feature in various contexts such as a person's professional context (Rahmadani et al., 2019), educational context (Kusurkar et al., 2013; Wang, Tian, & Huebner, 2019), family context (Kluwer et al., 2020), and friendships (Desmet & Fokkinga, 2020).

For example, an individual going out to dinner with a friend might be related to her/his satisfaction with interpersonal relationships, making autonomous decisions to meet that friend, and feeling competent in her/his interpersonal interactions (Desmet & Fokkinga, 2020). From a family systems perspective, if an individual's need for autonomy and relatedness is met in their relationship with parents, she/he is likely to maintain healthy close relationships in her/his future experiences (Kluwer et al., 2020). Competence is related to the individual's ability to translate her/his skills into action within the context of her/his life roles. For example, a teacher's ability to demonstrate competence in her/his actions within the classroom related to her/his role as a teacher can highlight her/his competence (Çivitçi, 2012). When the literature is examined, it is seen that basic psychological needs satisfaction is closely related to some variables such as well-being (Ferrand, Martinent, & Durmaz, 2014; Kasser, 2009; Martela et al., 2023) and motivation sources (Kirkland et al., 2011; Olafsen, Deci, & Halvari, 2018). In this study, basic psychological needs satisfaction, along with its components of autonomy, relatedness, and competence, is intended to be comprehensively explored in the literature. Based on the existing literature, this research aims to examine these fundamental concepts in different contexts (e.g., friendships, family) and provide explanations on how to utilize these concepts in psychological counseling sessions, along with their associated factors.

This way, a clearer understanding of what the concept of basic psychological needs satisfaction entails and what it is associated with can be achieved, offering a different perspective to researchers, especially in the field of educational sciences, psychology counseling, and guidance, who intend to conduct research in this area. Additionally, by delving deep into the concepts and contexts related to basic psychological needs satisfaction and its components, the intention is to create exemplary techniques for how this phenomenon can be utilized in psychological counseling sessions. This approach is expected to foster an understanding of when

and in what contexts the satisfaction of basic psychological needs and its components can be employed within the realm of psychological counseling and guidance.

METHOD

In this study, a literature review, which is among qualitative research methods, is employed to comprehensively examine the concepts of “*basic psychological needs satisfaction*,” “*autonomy*,” “*competence*,” and “*relatedness*.” A literature review involves analyzing written sources that provide information and documents related to the examined concepts and relevant contexts. For the analysis of this study, existing written sources in the literature are explored, and the data obtained from these sources are analyzed (Yıldırım & Şimşek, 2013). In a document analysis, relevant documents and sources related to the concept and relevant contexts are systematically presented and analyzed. There is a series of steps in a systematic document analysis, and these steps are followed in this study. Firstly, the introduction section is included, where the concept under study is presented with motivating lines and supported by literature sources. In the next stage, a proper definition of the basic concepts related to the topic is provided during the systematic review process. Following that, the section presenting the synthesis of literature review findings (sections where the researcher contributes original and new insights) and their interpretation is addressed. This part can contribute to the development of a conceptual model, but it is not always necessary (Yıldız, 2022).

RESULTS

Concept of Basic Psychological Needs Satisfaction

The term “*need*” may be seen as a desire or inclination, for example, in marketing situations, companies try to convince individuals that they need their products. On the other hand, in different contexts, the term “*need*” may refer to things that are necessary for well-being and healthy functioning. For instance, a person needs proteins and vitamins to sustain their life, and children need the presence of caregivers providing sensitive care for their (early) development. When this second usage of the term is applied to a psychological context (such as the psychological dimension of a child's development involving love and warmth provided by the caregiver), it raises the question of whether the basic psychological needs in individuals' lives are as prominent as their physical needs. In this context, it can be assumed that individuals and cultures need psychological satisfactions for healthy human functioning (Chen et al., 2015a, p.216).

Basic psychological needs are a concept that is related to individual as well as societal and cultural sources of motivation. In other words, individuals internalize societal sources of motivation. The process of internalizing situations where individuals are motivated within the society (the socialization of an autonomously regulated identity and social self-efficacy) allows

individuals to experience desires and feelings of life satisfaction both individually and socially in conjunction with psychological needs (Molix & Nichols, 2013; Vandenabeele, 2014). Basic psychological needs are closely related to the self-determination theory, which is associated with desires that are effective in motivation and individuals' actions. According to the self-determination theory, when individuals are motivated by either external or autonomously regulated intrinsic motivation while engaging in a task, it nurtures positive outcomes such as task persistence and subjective well-being (Costa et al., 2018; Ryan & Deci, 2004). Within the framework of the self-determination theory, one can think of individuals' intrinsically motivated acquisitions as their psychological nutrients, and it can be said that the perception of "*I can do things, and I can meet my needs in my special area*" is universally necessary for human development in terms of psychological satisfaction (Chen et al., 2015a, pp. 216, 218).

Within the framework of the self-determination theory, two approaches towards basic psychological needs have emerged. The first approach points to the psychological needs that are related to individuals' experiences, while the second approach refers to universal psychological needs. From the perspective of personality theory (the first approach), researchers explain that the meanings attributed by individuals to situations and experiences, such as dominance, achievement, or success, precede their basic psychological needs. These basic psychological needs may vary among individuals. The sources of strength that individuals learn in their development shape their behavior. The developmental sources of strength that individuals learn in relation to their psychological needs may be related to their desires to reach desired situations and their related experiences (Van den Broeck et al., 2016; Deci & Ryan, 2014). The power of psychological needs primarily reflects individuals' desires, for example, the outcomes of desired situations, such as achievement or fame. In this context, individuals become more motivated to achieve their desired desires and display behaviors aimed at achieving them. The power of individuals' basic psychological needs (such as desires or motivations) develops over the years through the developmental strengths they possess (for example, being supported by parents during childhood) (Deci & Ryan, 2014, p.14).

Basic psychological needs satisfaction may also be shaped by specific types of experiences, for example, experiences related to dominance over others or being connected/related to others; for instance, a mother's experience of caring for her child during infancy can lead to her subsequent experiences of being supportive to her parents (Bedford & Yeh, 2019; Deci & Ryan, 2014), or performance-oriented attitudes, such as thoughts and actions towards getting a promotion at work (Greguras & Diefendorff, 2009). The power of an individual's psychological needs, such as their desire and willingness in professional experiences related to the domain of achievement, may be shaped by their personality characteristics. For example, someone with an

achievement-oriented psychological need may experience various emotional/cognitive/behavioral oscillations between ambitious job pressures and self-realistic possibilities related to work actions based on their self-realistic self (Hernández-Sánchez, Cardella, & Sánchez-García, 2020). If an individual balances her/his internal and external motivations related to their experiences, she/he may focus on her/his desires/goals and evaluate realistic possibilities, thus fulfilling her/his basic psychological needs satisfaction.

The second approach to investigating psychological needs satisfaction focuses not on the strength of psychological needs but rather on the extent to which “*universal developmental needs*” are met (Deci & Ryan, 2014, pp.14-15). Within the framework of the “*self-determination theory*,” psychological needs are defined as universal psychological nutrients. Three fundamental universal psychological needs stand out for individuals to maintain their psychological well-being and derive satisfaction from life: “*competence*,” “*autonomy*,” and “*relatedness*” (Deci & Ryan, 2014, p.15; Shouket & Dildar, 2020, p.494). The need satisfaction for autonomy reflects individuals’ perception of the extent to which they perceive their behaviors and goals as personally chosen and endorsed. The need satisfaction for competence focuses on how effectively and efficiently individuals perceive themselves in managing activities and achieving goals. The need satisfaction for relatedness, on the other hand, pertains to how much individuals feel connected, appreciated, and understood by their close ones (Meng, 2022). Researchers suggest that self-efficacy and psychological needs often serve as personal sources of strength and are effective in coping with stress (Meng, 2022). Studies on components of basic psychological needs satisfaction (autonomy, competence and relatedness) have also found that these needs are positively related to intrinsic need satisfaction (Baard, Deci, & Ryan, 2004). The satisfaction of basic psychological needs can also be related to the state of security (the individual's ability to protect his/her own worth and rights in interpersonal relationships). In a study, it was found that the need for autonomy and the need for competence predicted the assertiveness level scores of teacher candidates at a statistically significant level (Zümbül & Soylu, 2021).

The Basic Components of Psychological Needs Satisfaction

Among the fundamental elements related to basic psychological needs satisfaction, autonomy, competence, interpersonal relatedness, and the potential for life satisfaction (the ability to experience positive affect) may be considered (Martela & Sheldon, 2019; Šakan, Žuljević, & Rokvić, 2020; Tang et al., 2020). Competence refers to an individual’s effectiveness in interacting with the environment (e.g., feelings of control over the environment) and the sense of control over being able to do things. Autonomy, on the other hand, is related to an individual’s capacity to regulate her/his own actions by her/his own volition (Antunes et al., 2020; Eşici, 2021; Ryan & Deci, 2000; Neufeld & Malin, 2019). According to researchers, interpersonal relatedness,

which is another component among the basic psychological needs satisfaction, is related to individuals being in relationships characterized by mutual respect, trust (Volodina et al., 2019), and a desire to be mutually connected with others on an emotional level (Neufeld & Malin, 2019).

The relevant contexts of contact with other individuals may include family, school, friends, and work settings (Volodina et al., 2019). Concerning basic psychological needs satisfaction, interpersonal relatedness is associated with individuals' pursuit of being in relationships with others and their ability to develop interpersonal relationships (Antunes et al., 2020; Ryan & Deci, 2000). When considering the fundamental components related to basic psychological needs satisfaction, it can be said that the individual plays an active role in meeting these needs rather than being a passive organism. Skills and actions, such as the ability to understand areas of contact and competence, the ability to do things, and the capacity to perceive regulatory capabilities, come to the forefront (Antunes et al., 2020; Ryan & Deci, 2000).

When examining the potential for life satisfaction concerning basic psychological needs satisfaction, individuals' ability to express their emotions and transform incongruent emotions into life satisfaction comes to the forefront. For example, a student who experiences anxiety about taking an exam may acknowledge that feeling anxious is not a problem and try to understand the source of her/his anxiety. By allowing her/his anxiety to come to the surface and becoming more curious about what it means, the student may become more aware of her/his emotions. In this situation, the student may have more volitional experiences related to the felt anxiety and authentically express herself/himself and her/his emotions as they are (related to the "autonomy" of basic psychological needs) and increase the likelihood of mastering anxiety management by working harder ("competence"). The student given as an example may feel open to expressing their concerns to her/his peers, seeking support and advice, thus maintaining long-term relationships ("relatedness") (Benita et al., 2020, p.70).

Another example may be a person who has intrinsic motivation related to her/his job and does not feel pressure from her/his boss at the workplace. Such an individual may participate in her/his profession with autonomous satisfaction (engaging in existing tasks with autonomous satisfaction), maintain interpersonal relationships and connections harmoniously, and experience a sense of competence in her/his work (Rasskazova et al., 2016). In conclusion, concerning basic psychological needs, the dimension of life satisfaction is related to individuals' ability to express their emotions associated with the three basic psychological needs of autonomy, competence, and relatedness in different life contexts (e.g., educational, work-related) and experience life satisfaction while having these emotions (Benita et al., 2020; Olčar et al., 2019; Unanue et al., 2017).

The basic components of basic psychological needs satisfaction and related self-regulation acquisitions may vary across different developmental stages and may also differ at individual, cultural, and societal levels. For example, during adolescence, opportunities can be provided for young people to develop their autonomy, competence, and relatedness domains through leisure activities and options for enjoyable experiences that are compatible with their cognitive, physical, and behavioral development. In a study (Leveresen et al., 2012, p.1591), the relationship between the experience of psychological needs satisfaction in leisure activities and life satisfaction was examined among adolescents, and the following scale items were used to collect data related to these domains: *"I learn interesting new things in my leisure activities"* (competence), *"I see the people I spend time with during leisure activities as my friends"* (relatedness), and *"I feel free to express my thoughts and opinions in my leisure activities"* (autonomy). Researchers found that the psychological needs satisfaction experienced in the domain of leisure activities, especially the needs for competence and relatedness, were beneficial for adolescents' psychological well-being (Leveresen et al., 2012).

Factors Related to Basic Psychological Needs Satisfaction

When looking at the elements associated with basic psychological needs satisfaction in the literature, *"Maslow's hierarchy of needs," "Psychological well-being," "Disasters,"* and *"Various motivational sources"* may be seen. Each of these related elements is described in detail below.

Relationship Between Basic Psychological Needs Satisfaction and Maslow's Hierarchy of Basic Needs. According to Maslow's hierarchy of basic needs, as individuals meet their basic life necessities, they can turn their attention towards higher-level needs, such as the need for self-esteem and self-actualization. *"Physiological needs"* encompass essentials like eating, drinking, oxygen, physical exercise, and being healthy. The *"safety-security need"* is related to an individual's sense of feeling safe and at peace. However, factors like war, wild animal attacks, illness, or chaos after a disaster may negatively impact this need. Examples of the *"belongingness need"* correspond to the fulfillment of the need for love, such as being part of a group, like family and friends, or having a sense of belonging in certain contexts, like enjoying one's profession. The *"esteem need"* is about an individual's positive self-evaluation and respect for her/his personality traits and values. Finally, the *"self-actualization need"* involves the feeling of self-fulfillment and reaching one's full potential in line with personal goals. These stages of Maslow's hierarchy of needs may be conceptualized in this way (Maslow, 1943, pp. 372-386; Taormina & Gao, 2013, pp. 156-159). Maslow's hierarchy of needs is shown in Figure 1 below.

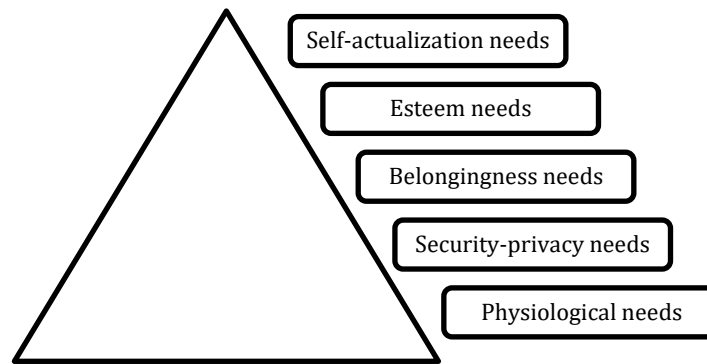


Figure 1. Maslow's hierarchy of needs

As we can see from Figure 1, as we move up from the basic physiological needs to the higher levels of the pyramid, the areas related to the individual's basic psychological needs satisfaction, such as autonomy, competence, and relatedness, come into play. For instance, in relation to the need for belongingness, when an individual maintains warm and supportive relationships with her/his family, she/he may experience a sense of belonging and fulfillment of this need satisfaction. This sense of belonging may then extend to other contextual domains, such as friendships and professional relationships, enabling the development of a harmonious sense of belonging and interpersonal connections (Hill, 2006; Maslow, 1943). A sense of belonging that evolves in all other contextual domains may enhance an individual's self-efficacy and her/his ability to organize activities and exert behavioral control within society. For example, an individual may plan a meaningful celebration for her/his family on important occasions, thereby expressing her/his sense of belonging and organizing a gathering. Respectful communication within the community, along with a sense of belonging, may contribute to the recognition and esteem needs in academic, family, or any contextual manner of Maslow's higher level (Afroz & Tiwari, 2021; Maslow, 1970; Rokach, 2020).

Maslow's highest level is the need for self-actualization, which involves the individual's desire to develop her/his potential and unique abilities to the highest possible level of growth and achievement (Harper, 2020; Maslow, 1970). The self-actualization stage also emphasizes the themes of relatedness, autonomy, and competence, just like the basic psychological needs. In this stage, the individual's engagement with her/his areas of interest, fostering feelings of competence, and making autonomous decisions to develop herself/himself in a field of interest, such as painting, may be significant. The individual can trigger the need for autonomy satisfaction by choosing and pursuing an area of interest and continue her/his efforts towards achieving her/his goals related to that area to nourish his/her sense of competence (Harper, 2020).

The Relationship Between Basic Psychological Needs Satisfaction and Well-Being.

Engaging in activities related to psychological well-being may be associated with the components of basic psychological needs satisfaction, such as autonomy, competence and relatedness. Doing things for well-being (motivated by life goals, values, and meaningful practices) and psychological needs satisfaction are linked to subjective well-being. The diagram below illustrates this relationship (Martela & Sheldon, 2019, p. 15).

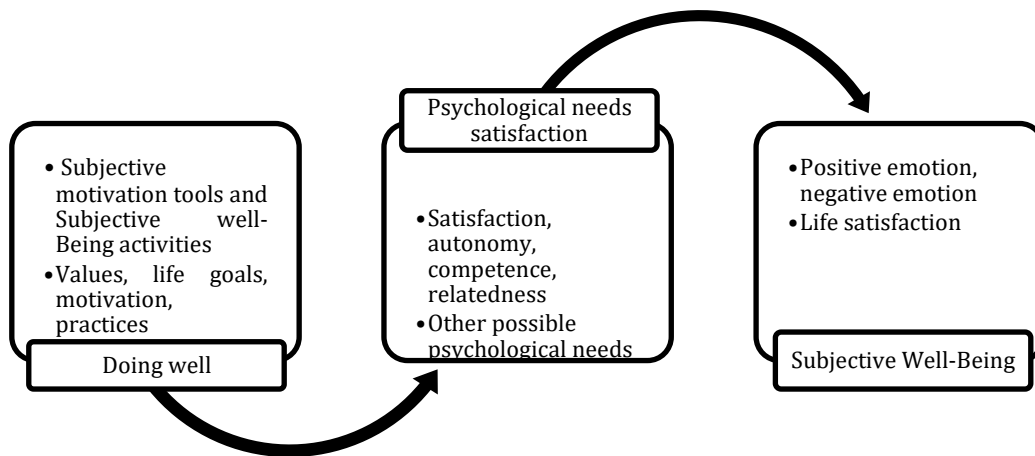


Figure 2. The relationship between psychological needs satisfaction and well-being (Martela & Sheldon, 2019, p. 15).

As seen in Figure 2, feeling good about autonomy, competence, and relatedness in basic psychological needs satisfaction highlights individuals’ effective engagement in actions and practices aligned with their values and goals. The literature on the relationship between basic psychological needs satisfaction and well-being includes relevant studies. Lataster et al. (2022) found that autonomy and interpersonal relatedness dimensions of basic psychological needs satisfaction were related to well-being across a broad sample group from adolescence to late adulthood. Studies also indicate that all components of basic psychological needs satisfaction (autonomy, competence, and interpersonal relatedness) are associated with psychological well-being (Martela et al., 2023). Other research highlights that basic psychological needs satisfaction, along with its sub-components, play a crucial role in optimal psychological well-being, both directly and indirectly (Cihangir-Çankaya, 2009; Neufeld & Malin, 2019; Šakan et al., 2020).

The Relationship Between Basic Psychological Needs Satisfaction and Disasters.

According to researchers (Godinic et al., 2020; Tavakkoli et al., 2014), self-concept consists of various self-identities that individuals attribute to their own existence (e.g., self-attributes like persistent or determined). For mental stability, psychological well-being, and a sense of continuous existence, these identities need to be affirmed by others in a social context (Godinic et al., 2020; Tavakkoli et al., 2014). When facing a crisis or trauma, maintaining a healthy self-

concept related to uncertainties, disruptions in educational, professional, and social contexts, and goals may require individuals to find balance in autonomy, competence, and relatedness. In such situations, for instance during the Covid-19 pandemic, individuals may experience cyclical processes related to depressive feelings, in which their awareness of basic psychological needs, consciously or unconsciously, may take a back seat, and their psychological and basic physical needs become intertwined (Godinic et al., 2020).

In their study, Philippe and Houle (2020) tested the positive impact of autonomy, competence, and relatedness dimensions of basic psychological needs satisfaction on individuals following a flood disaster. Participants were asked to create a clear memory related to the disaster, either positive or negative, and then generate three other memories associated with this initial memory. The researchers directed participants to indicate how they experienced autonomy, competence, and relatedness in each of the three additional memories. Over time, the researchers observed a significant positive change in psychological well-being and basic psychological needs satisfaction among the disaster survivors.

Considering that disasters may shake individuals' self-integrity and sense of safety (Gabrielli et al., 2014; Webb, 2004), interventions targeting experiences related to autonomy, competence, and relatedness might help individuals maintain a healthy self-concept in the aftermath of disasters. Disasters may lead to a lack of perceived spatial security, such as not feeling safe in the aftermath of an earthquake (Webb, 2004). Conversely, situations unaffected by disasters may represent secure environments. A study by Chen et al. (2015b) reported a positive relationship between spatial security satisfaction and basic psychological needs satisfaction in the dimensions of autonomy, competence, and relatedness. However, the researchers also found that individuals with high levels of spatial or financial security had lower desires for psychological needs satisfaction (Chen et al., 2015b). It can be inferred that individuals feeling secure may have adequate levels of autonomy, competence, and relatedness, but their motivation or willingness to pursue goals related to these dimensions might be lower.

The Relationship Between Basic Psychological Needs Satisfaction and Various Motivational Sources. When the literature is examined, motivational sources such as hope motivation, commitment motivation and achievement motivation may be related to basic psychological needs satisfaction. Each of these motivation sources is explained in detail below.

Hope Motivation. According to researchers, hope motivation is related to the interactions of individuals in close and reciprocal relationship contexts, which generate pleasant emotions like hope and sincerity in the individual's inner world, rather than any social contact (McAdams et al., 1984; Schüler et al., 2019). They suggest that hope and the associated interpersonal closeness phenomenon are linked to how much praise a mother uses when raising her child and that quality

interactions in interpersonal relationships may nurture hope (McClelland & Pilon, 1983; Schüler et al., 2019). Alongside hope motivation, individuals tend to direct themselves more towards basic psychological needs. The sense of control associated with autonomy and competence, which is related to hope motivation, is said to be associated with basic psychological needs satisfaction (Hamid, 2020). Within the framework of hope theory, individuals may create a domain of purpose in their lives (such as a vocational or interpersonal purpose) and direct themselves towards that goal, using self-regulation strategies, and ultimately moving towards basic psychological needs satisfaction along with hope motivation (Wehmeyer & Shogren, 2018).

Commitment Motivation. According to researchers, commitment motivation is initially associated with the evolutionary fear instinct, and individuals may have fears related to rejection, expulsion from the group, or being alone within their social groups (Bowlby, 1976). Over time, the desire to belong to a group (such as a family or a profession) and the prominence of commitment motivation are related to interpersonal contact in basic psychological needs satisfaction (Schüler et al., 2019). There is also a cultural aspect of commitment in interpersonal interactions, in which individuals seek social acceptance within the community (Shah et al., 2021).

On the other hand, commitment motivation can also nourish individuals' sense of autonomy in different social contexts (such as family or professional groups). In different social contexts, such as family or friends, individuals may find satisfaction in feelings of belonging and commitment while sometimes experiencing the desire for autonomy (being able to act alone at times) and competence in regulating their social relationships (McCarthy, 2012; Sedgwick & Yonge, 2008). This situation may nurture the individuals' commitment motivation and basic psychological needs satisfaction. As people, especially young adults or adolescents, develop peer relationships, their motivation for relatedness may develop and their sense of autonomy may be affected accordingly (Tasman & Eğer Aydoğmuş, 2022).

Achievement Motivation. The desire for achievement is related to the basic psychological needs satisfaction of autonomy, competence, and interpersonal relatedness. When individuals set goals for success, they are driven by their intrinsic motivation for competence, feelings of autonomy, and interpersonal contact. For instance, individuals may strive to be successful in their professions or desire to autonomously accomplish things in their interpersonal relationships (Deci & Ryan, 1985; Schüler et al., 2010). Achievement motivation is associated with the power motivation, and individuals may engage in activities that make them feel more powerful due to their fear of being weak and increase their responsible behaviors. For example, they may take steps to improve their socio-economic status (Kuhl, 1994; Schüler et al., 2019). Individuals may possess achievement motivation through goal-oriented intrinsic motivation and information

processing, or through unconscious factors in motivation such as childhood experiences (Kuhl, 1994).

Considering the basic components of psychological needs satisfaction in the literature and the related elements, these concepts can be utilized in psychological counseling sessions when needed. Moreover, based on the existing studies, various applications can be shaped and integrated into counseling sessions. Utilizing these concepts and interventions may contribute to the enhancement of individuals' psychological well-being, particularly in terms of autonomy, competence, and interpersonal relatedness. Providing psychological support to individuals in balancing their relationships in a healthy and motivating manner may be meaningful (Teixeira et al., 2020).

Utilizing Psychological Needs Satisfaction in Psychological Counseling Sessions

Considering the resources related to psychological needs satisfaction in the literature, below are some sample activities that can be used in psychological counseling sessions.

Activity 1: Utilizing Components of Psychological Needs Satisfaction in Counseling via Circular Questioning. In psychological counseling sessions, the individual's "*special task-focused process*" (e.g., strategic planning), "*contextual processes*" (e.g., work environment), and "*global life processes*" (e.g., personality traits) related to autonomy, competence, and relatedness in basic psychological needs satisfaction can be predicted and conceptualized (Deci & Ryan, 2014, p.15). In this context, the components related to psychological needs satisfaction may be evaluated from different contexts in psychological counseling processes, and the researcher of this study has developed an activity for this purpose.

Utilizing components of psychological needs satisfaction from different contexts and experiences may be related to the circular questioning method used in systemic family therapy. "*Circular thinking*" involves thinking from different contexts and relationship networks related to a phenomenon, and many different perspectives on a case may come together. An effective factor related to a case may interact with other elements related to that case. For instance, the interaction between a mother and her child, the interaction between the father and the child, the interaction between the parents and the child, and the interaction between the parents themselves may all mutually influence each other in a circular manner. Questions about these different interaction networks provide a multidimensional perspective on parent-child interaction and may support harmonious changes in relationships, leading to psychological well-being and a person's adaptive psychological balance (Kerig, 2019, pp.3-4).

Let's say a client seeks psychological counseling support due to feelings of inadequacy, difficulty expressing herself/himself in interpersonal relationships, and lack of autonomy in

decision-making. During a counseling session focused on psychological needs satisfaction (after the narrative stage with the client, for example, during the fourth session), a circular thinking activity related to fundamental components as autonomy, competence, and relatedness can be conducted. Here is a guided activity developed by the researcher of this study:

Activity Name: Utilizing components of psychological needs satisfaction in counseling via circular questioning (created by the researcher of this study).

Activity Objective: To create awareness and promote circular thinking about the components of psychological needs satisfaction, including autonomy, competence, and relatedness, and their relationship with the areas of concern (inadequacy, interpersonal relations, and decision-making autonomy).

Instructions: The psychologist can provide the following instructions:

“Just like our basic needs for food, water, and oxygen, the satisfaction of our fundamental psychological needs such as ‘autonomy,’ ‘competence,’ and ‘relatedness’ also play a significant role in our psychological well-being. If it is suitable for you, we can now engage in an activity related to the satisfaction of these components. Let’s create circles for ‘autonomy,’ ‘competence,’ and ‘relatedness.’” The circles of fundamental psychological needs such as ‘autonomy,’ ‘competence,’ and ‘relatedness’ may be seen in Figure 3.

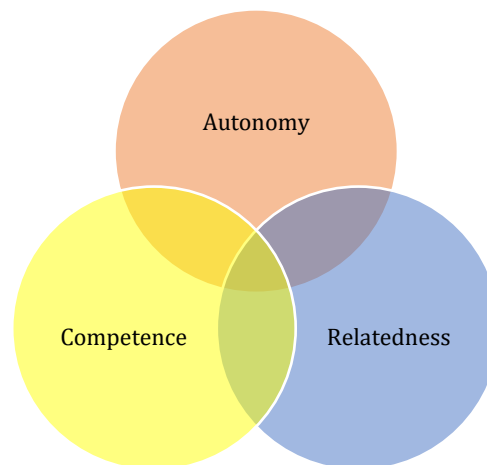


Figure 3. The circles of fundamental psychological needs such as ‘autonomy,’ ‘competence,’ and ‘relatedness’ (created by the researcher of this study).

After drawing the circles, here are some example circular questions the psychological counselor may ask:

“If you were to rate the ‘autonomy’ domain on a scale of 1 to 10, what score would you give, and what would that score mean to you?”

“If you were to rate the ‘competence’ domain on a scale of 1 to 10, what score would you give, and what would that score mean to you?”

“If the satisfaction of competence were to be compared to an object or a plant, what would it resemble?”

“If you were to write a memory that fits into each intersection of these circles, what would those memories be? If you were to draw symbols for these shared memories, what would those symbols look like?”

“If you were to rate the ‘interpersonal connections’ domain on a scale of 1 to 10, what score would you give, and what would that score mean to you?”

“What would you need to increase each score by one unit?”

“If there were individuals who support these components, which people in which contexts would they be? For example, family context, work context, etc.”

“If your score for autonomy had an impact on your score for interpersonal connections, what kind of impact would it be?”

“If you were drawing a picture of a moment when you felt autonomous, who would be the prominent person/people, situations, or resources?”

“In which places or contexts do you experience moments of competence more often? For example, in your work life, family life, etc.?”

“Have you ever experienced an event that involved all three dimensions of autonomy, interpersonal connections, and competence? If not, what would you be doing in an experience that includes all three? Who would be around you? What would be happening?”

“If I were to ask your closest friend, what do you think they would say about which of these three elements you experience the most and which one you experience the least?”

“If I were to ask your mother, what do you think she would say about which domain you use the most in which contexts?”

“Let’s say you have a dream related to achieving something regarding the domain you use the least. What would be the first step waiting for you to take towards that dream?”

“If these elements were to represent situations in your family, who in your family would they be similar to? Who would they be different from?”

“If you were to create a new question based on these questions, what would that question be?”

In a psychological counseling session, after asking the client questions similar to those in this table regarding the satisfaction of basic psychological needs, the counselor can give the client homework about what they want regarding these elements, where they can start if they want to take action, and what tasks might await them. Analyzing the tasks that await the client in different contexts (such as family, work/professional, hobby, friend contexts) related to the experiences they want to have about these elements. Later, the counselor and the client may explore how the processes the client has tried made them feel and examine the circular processes related to their actions. If the client does not desire any change, it can be respected just like any other situation, and evaluations can be made about how maintaining their current basic psychological needs satisfaction feels for them and what might happen if they continue their life in this way.

Activity-2 Working with Basic Psychological Needs Satisfaction in Disasters. In their study, Philippe and Houle (2020) provided an activity that aimed to link memories with basic psychological needs satisfaction in the context of a disaster, specifically a flood and their developed activities are presented below.

Activity Name: Linking memories with basic psychological needs satisfaction in disasters (e.g., floods) (Philippe & Houle, 2020, p.886).

Activity Objective: To enable the client to evaluate the experienced or indirectly affected disaster (e.g., a flood) in terms of basic psychological needs satisfaction.

Instructions: "Describe a personal memory (significant) related to the current disaster (e.g., a flood) in which you were directly or indirectly affected (even if you are not currently affected by this disaster, please describe a specific memory related to this disaster). It is important to describe a specific event that occurred at a certain time, not the general event of the flood. However, do not spend too much time trying to find the perfect memory. Choose the memory that comes to your mind most spontaneously. This memory can be positive, negative, or both. If multiple memories come to your mind, you can choose up to three memories."

After providing these instructions, the psychological counselor may ask the client to rate the sentences related to the domains of basic psychological needs satisfaction for autonomy: "I felt free to do things and think the way I wanted," for competence: "I felt competent or capable," and for relatedness: "I felt connected to one or more people," on a scale of 1 to 7. The counselor may then discuss the memories related to the client in the context of basic psychological needs satisfaction.

Activity-3 Working with Motivation Sources Related to Basic Psychological Needs Satisfaction. An activity can be organized to identify the motivation sources that stand out in relation to basic psychological needs satisfaction. For example, if a client is struggling to take action while organizing her/his life and forming life goals, and if she/he is indecisive about what

is a priority in her/his life, working with motivation sources related to basic psychological needs satisfaction may be beneficial. In fact, the motivation sources (e.g., intrinsic motivations) can be explained by the self-determination theory to be effective in individuals who are indecisive about forming career goals (Guay et al., 2003; Paixão & Gamboa, 2022; Tortia et al., 2022).

Motivation sources (e.g., intrinsic motivations) can guide individuals to feel more competent (What can I do?), autonomous (autonomy), and have better relationships with the people they interact with (relatedness) in certain contexts of their lives (such as family and work) (Klaeijssen et al., 2018; Vansteenkiste et al., 2020). The planned intrinsic motivation towards a specific goal or behavior brings a sense of satisfaction and contributes to feelings of competence (Autin et al., 2022). In this context, it can be said that motivation sources related to basic psychological needs can provide concrete resources for the individual's goals and actions regarding competence, autonomy, and relatedness situations.

This activity was developed by the researcher of this study, taking into consideration the motivation sources mentioned in the literature on basic psychological needs satisfaction and motivation sources (McClelland & Pilon, 1983; Schöler et al., 2019).

Activity Name: Working with motivation sources columns in basic psychological needs satisfaction (created by the researcher of this study).

Activity Objective: To enable the client to develop awareness of the motivation sources related to the components of basic psychological needs satisfaction, namely autonomy, competence, and relatedness dimensions, and to think about these areas from various perspectives.

A psychological counselor may provide the following instruction:

"Sit in a comfortable position, close your eyes. Remember that among the basic psychological needs, there are dimensions of autonomy satisfaction, competence satisfaction, and relatedness satisfaction. These areas of satisfaction can arise from intrinsic motivation or external sources of motivation. Now, let's think about them one by one. Our first motivation source is 'hope motivation.' In hope motivation, when we establish relationships with people related to our goals, feel competence in our actions, and experience autonomy in decision-making, a sense of hope for the future emerges within us. Can you recall a memory or image related to this hope motivation area (and each motivation source) that is associated with the dimensions of autonomy, competence, and relatedness? We will represent this hope motivation as a column (and each motivation source as columns) on a chart. On a scale of 1 to 10, how positively does the hope motivation column affect you? You can draw a metaphor or picture in connection with the image in your mind on this column.

Our second motivation column is ‘commitment motivation.’ In commitment motivation, feelings of belonging and attachment to others in different social contexts such as family and friends, and deriving satisfaction from the areas of competence we engage in can be emphasized. Can you recall a memory or image related to this commitment motivation area (and each motivation source) that is associated with the dimensions of autonomy, competence, and relatedness? We will represent this commitment motivation as a column (and each motivation source as columns) on a chart. On a scale of 1 to 10, how positively does the commitment motivation column affect you? You can draw a metaphor or picture in connection with the image in your mind on this column.

Our third motivation column is ‘achievement motivation.’ As individuals create goals to achieve success, they direct their intrinsic motivations toward areas of competence, autonomy, and relatedness. Can you recall a memory or image related to this achievement motivation area (and each motivation source) that is associated with the dimensions of autonomy, competence, and relatedness? We will represent this achievement motivation as a column (and each motivation source as columns) on a chart. On a scale of 1 to 10, how positively does the achievement motivation column affect you? You can draw a metaphor or picture in connection with the image in your mind on this column.

Now, I want you to look at these columns that you have drawn. You may have noticed that these three motivation columns interact with each other. Does a new, unfamiliar motivation column come to mind, representing the interaction of these three motivation areas? What name would you like to give to this new motivation column? Let’s also draw this motivation column with the new name you have assigned. On a scale of 1 to 10, how positively does this new motivation column affect you? Do you have any memories or images related to this column? How does it feel in your body? You can draw a metaphor or picture in connection with the image in your mind on this column.”

In a psychological counseling session, the chart of motivation sources related to basic psychological needs satisfaction that can be used for this activity is shown in Figure 4.

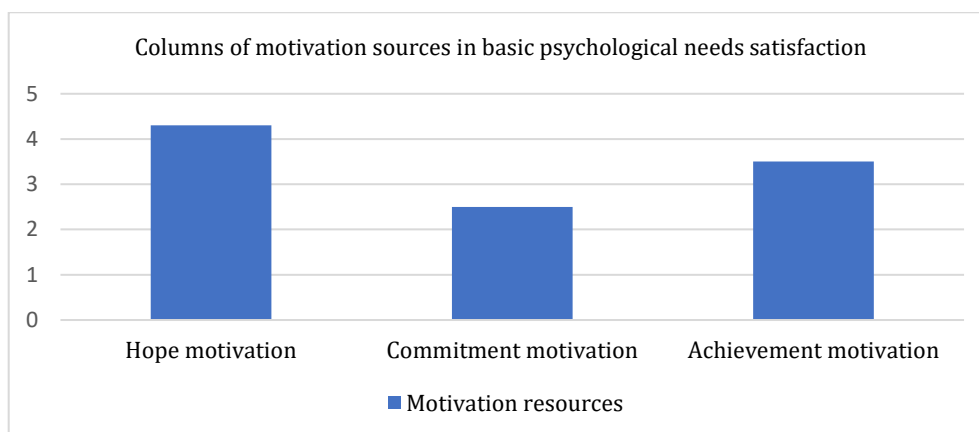


Figure 4. Columns of motivation sources that can be utilized in basic psychological needs satisfaction (created by the researcher of this study).

While working on motivation sources in basic psychological needs satisfaction, the relevant guidance provided above may be given, and the columns in Figure 4 may be utilized. The client may be asked to draw columns related to motivation sources based on these psychological needs and create a new column that she/he may name under these columns, as mentioned in the instructions.

Activity-4: Motivation and Behavior Change Activities. Teixeira et al. (2020) conducted studies on basic psychological needs satisfaction, focusing on its core components: autonomy satisfaction, relatedness satisfaction, and competence satisfaction, to increase motivation and promote behavioral changes in the way individuals express themselves better in interpersonal relationships and enhance their psychological well-being. Below are some of the example activities they implemented.

(a) Autonomy Satisfaction Support Sample Activity

Activity Name: Autonomy satisfaction support sample activity (Teixeira et al., 2020, pp. 452-455).

Activity Purpose: To support the individual in avoiding acting under internal pressure in interpersonal relationships and expressing herself/himself more comfortably and autonomously in external situations.

Instructions: "Informative exercises and practices of the daily language used by the client in family, friend, or any other context, may be conducted to encourage the client to make free choices. For example, the client may be shown how to use words like 'this could be,' 'it might happen this way' instead of using 'should' or 'must' when communicating with people (e.g., their mother). Daily note-taking and exercises may be encouraged to help the her/him develop nonjudgmental and uncertain sentences in her/his daily conversations. Discussions may be held about how she/he feels and what she/he thinks about these practices."

(b) Relatedness Satisfaction Support Sample Activity

Activity Name: Relatedness satisfaction support sample activity (Teixeira et al., 2020, p.452-455).

Activity Purpose: To help individuals recognize and establish effective contact situations with valuable people and situations in their lives and to encourage new engagements.

Instructions: Expressions of interest and curiosity may be provided on subjects such as the client's personal history, family context, social environment, significant life events, and personal

hobbies. For example, questions like “Who are the important people in your life?” or “Do you have any significant life events related to these important individuals?” may be asked.

(c) Competence Satisfaction Support Sample Activity

Activity Name: Competence satisfaction support sample activity (Teixeira et al., 2020, p.452-455).

Activity Purpose: To assist individuals in creating a suitable structure for their sense of competence and satisfaction and to reduce feelings of hopelessness about the future.

Instructions: Initially, discussions may be focused on the clients’ life experiences related to their goals. The experiences and outcomes during this process may be explored. In the following stage, emphasis may be placed on what the client has learned from these life goals. Potential behavior changes related to the clients’ life expectations may be discussed, and new clear life goals may be defined as well. These new clear life goals that can be achieved through behavior changes may need to be realistic, meaningful, challenging, and attainable for the client. Being realistic entails being related to the client’s potential and abilities; being meaningful means being connected to the client’s valued and desired orientations; being challenging indicates efforts the client needs to put into these goals, and being attainable involves the client’s belief that they may take actions and eventually achieve these goals. The specific behaviors and actions that await the client for a clear goal may be addressed step by step in counseling sessions.

DISCUSSION, RESULTS AND RECOMMANDATIONS

In conclusion, basic psychological needs satisfaction, as in Maslow’s hierarchy of needs pyramid, encompasses the aspects of autonomy, feeling valued, and self-realization, which are linked to contexts where individuals attribute meaning and experience a sense of belonging (e.g., family, career, life purpose). This satisfaction is related to the autonomy in decision-making, feeling competent, and experiencing meaningful connections in interpersonal relationships (Carducci, 2020; Vermote et al., 2022). Autonomy satisfaction is associated with the individual’s sense of fulfillment in making choices freely. Competence satisfaction, on the other hand, is related to the individual’s feeling of competence in her/his tasks and environment. Relatedness satisfaction involves the individual’s enjoyment in interpersonal relationships, feeling a sense of belonging with others, and experiencing fulfillment (Conesa et al., 2022; Rahmadani et al., 2019).

This study provides some practical and research-based recommendations. According to the literature, basic psychological needs satisfaction and its dimensions of autonomy, competence, and relatedness are related to Maslow’s hierarchy of needs, psychological well-being, disasters, and motivation sources. Considering the concepts associated with basic psychological needs satisfaction in the literature, it can be suggested that these concepts may be utilized in

psychological counseling sessions when needed. For instance, psychological counseling sessions may ensure use of basic psychological needs satisfaction to help clients set goals and increase motivation sources for behavior change (Teixeira et al., 2020). Examples of basic psychological needs satisfaction activities, both from the literature and synthesized by the researcher of this study, are provided. Overall, understanding and addressing the basic psychological needs satisfaction of individuals may contribute significantly to their well-being and motivation for positive change in various contexts of life.

The above-mentioned example activities, detailed in the previous sections, are recommended to be applied in psychological counseling sessions with clients when necessary. These activities include *“utilizing the components of basic psychological needs satisfaction via circular questioning”* *“working with basic psychological needs satisfaction in disasters,”* *“working with motivation sources,”* and *“motivation and behavior change activities.”* For instance, Philippe and Houle (2020) conducted research suggesting that autonomy, competence, and relatedness dimensions of basic psychological needs satisfaction have a positive impact on individuals. They designed an activity to encourage individuals to create clear positive or negative memories related to the disaster they experienced. When working with a client who has experienced a disaster and has been directly or indirectly affected, awareness may be developed regarding situations where the client feels competent and establishes interpersonal contacts, through autonomously chosen memories. Researchers working in the field are encouraged to use the example activities provided in this study and conduct their own studies and present their results in scientific research, considering the goals indicated in the implementation steps of each activity, using case studies or experimental research designs.

With this literature review, research suggestions are also provided. Researchers are encouraged to conduct scientific studies involving qualitative, quantitative, or mixed methods related to the factors (Maslow’s hierarchy of needs, disasters, psychological well-being, motivation sources) associated with basic psychological needs satisfaction. They should present the findings of these studies scientifically, whether they are related to the mentioned factors or other variables. In this study, sample situations related to the components of basic psychological needs satisfaction, such as autonomy, competence, and interpersonal contact, have been defined and exemplified based on the literature.

For example, a student experiencing exam anxiety can authentically express herself/himself and her/his feelings (related to the *“autonomy”* dimension of basic psychological needs) and can reduce her/his anxiety by studying more and become proficient in managing her/his anxiety (*“competence”* dimension). The student may also tend to maintain long-term relationships (*“relatedness”* dimension) by expressing her/his concerns to peers, seeking support

and counseling (Benita et al., 2020, p.70). In a future study aimed at understanding how the components of basic psychological needs satisfaction are perceived, hypothetical scenarios (e.g., possible exam anxiety or social anxiety) can be presented as text data to participants. Participants may then be asked to provide hypothetical responses related to autonomy, competence, and relatedness dimensions through qualitative or quantitative scientific research.

REFERENCES

- Afroz, S., & Tiwari, P. S. N. (2021). Importance of belongingness in healthy youth development. *Scholars Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, 9(6), 225-230. <https://doi.org/10.36347/sjahss.2021.v09i06.004>
- Antunes, R., Frontini, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P., & Rebelo-Gonçalves, R. (2020). Exploring lifestyle habits, physical activity, anxiety and basic psychological needs in a sample of Portuguese Adults during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124360>
- Autin, K. L., Herdt, M. E., Garcia, R. G., & Ezema, G. N. (2022). Basic psychological need satisfaction, autonomous motivation, and meaningful work: A self-determination theory perspective. *Journal of Career Assessment*, 30(1), 78-93. <https://doi.org/10.1177/10690727211018647>
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.
- Bedford, O., & Yeh, K. H. (2019). The history and the future of the psychology of filial piety: Chinese norms to contextualized personality construct. *Frontiers in Psychology*, 10, 100. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00100>
- Benita, M., Benish-Weisman, M., Matos, L., & Torres, C. (2020). Integrative and suppressive emotion regulation differentially predict well-being through basic need satisfaction and frustration: A test of three countries. *Motivation and Emotion*, 44, 67-81. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09781-x>
- Bowlby, J. (1976). Human personality development in an ethological light. In G. Serban, A. Kling (Eds.), *Animal models in human psychobiology* (pp. 27-36). Springer https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2184-2_3
- Cantarero, K., Van Tilburg, W. A., & Smoktunowicz, E. (2021). Affirming basic psychological needs promotes mental well-being during the COVID-19 outbreak. *Social Psychological and Personality Science*, 12(5), 821-828. <https://doi.org/10.1177/1948550620942708>
- Carducci, B. J. (2020). Maslow's hierarchy of needs. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Models and Theories*, 269-273. <https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch45>
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., ... & Verstuyf, J. (2015a). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39, 216-236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Chen, B., Van Assche, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Beyers, W. (2015b). Does psychological need satisfaction matter when environmental or financial safety are at risk?. *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 745-766. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9532-5>
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Conesa, P. J., Onandia-Hinchado, I., Dunabeitia, J. A., & Moreno, M. Á. (2022). Basic psychological needs in the classroom: A literature review in elementary and middle school students. *Learning and Motivation*, 79, 101819. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2022.101819>
- Costa, S., Ingoglia, S., Inguglia, C., Liga, F., Lo Coco, A., & Larcan, R. (2018). Psychometric evaluation of the basic psychological need satisfaction and frustration scale (BPNSFS) in Italy.

- Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 51(3), 193-206.
<https://doi.org/10.1080/07481756.2017.1347021>
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). The importance of universal psychological needs for understanding motivation in the workplace. In M. Gagne (Ed.), *The Oxford handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory* (pp. 13-32). Oxford University Press.
- Desmet, P., & Fokkinga, S. (2020). Beyond Maslow's pyramid: Introducing a typology of thirteen fundamental needs for human-centered design. *Multimodal Technologies and Interaction*, 4(3), 38. <https://doi.org/10.3390/mti4030038>
- Eşici, H. (2021). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25(2), 443-454.
- Ferrand, C., Martinent, G., & Durmaz, N. (2014). Psychological need satisfaction and well-being in adults aged 80 years and older living in residential homes: Using a self-determination theory perspective. *Journal of Aging Studies*, 30, 104-111.
<https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.04.004>
- Gabrielli, J., Gill, M., Koester, L. S., & Borntrager, C. (2014). Psychological perspectives on 'acute on chronic' trauma in children: Implications of the 2010 earthquake in Haiti. *Children & Society*, 28(6), 438-450. <https://doi.org/10.1111/chso.12010>
- Godinic, D., Obrenovic, B., & Khudaykulov, A. (2020). Effects of economic uncertainty on mental health in the COVID-19 pandemic context: Social identity disturbance, job uncertainty and psychological well-being model. *International Journal of Innovation and Economic Development*, 6(1), 61-74. <https://doi.org/10.18775/ijied.1849-7551-7020.2015.61.2005>
- Greguras, G. J., & Diefendorff, J. M. (2009). Different fits satisfy different needs: Linking person-environment fit to employee commitment and performance using self-determination theory. *Journal of Applied Psychology*, 94(2), 465-477. <https://doi.org/10.1037/a0014068>
- Guay, F., Senécal, C., Gauthier, L., & Fernet, C. (2003). Predicting career indecision: A self-determination theory perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 50(2), 165-177.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.2.165>
- Hamid, N. (2020). Study of the relationship of hardiness and hope with life satisfaction in managers. *International Journal of Psychology (IPA)*, 14(1), 310-339.
<https://doi.org/10.24200/IJPB.2020.214143.1143>
- Harper, E. (2020). *Understanding the role of art programming in mitigating social exclusion as experienced by people experiencing poverty*. Regis University Student Publications (comprehensive collection). 952. Retrieved from
<https://epublications.regis.edu/theses/952>
- Hernández-Sánchez, B. R., Cardella, G. M., & Sánchez-García, J. C. (2020). Psychological factors that lessen the impact of covid-19 on the self-employment intention of business administration and economics' students from latin america. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5293. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155293>
- Hill, D. L. (2006). Sense of belonging as connectedness, American Indian worldview, and mental health. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20(5), 210-216.
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2006.04.003>

- Kasser, T. (2009). Psychological need satisfaction, personal well-being, and ecological sustainability. *Ecopsychology*, 1(4), 175-180. <https://doi.org/10.1089/eco.2009.0025>
- Kerig, P. K. (2019). Parenting and family systems. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Being and becoming a parent* (pp. 3-35). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780429433214-1>
- Kirkland, R. A., Karlin, N. J., Stellino, M. B., & Pulos, S. (2011). Basic psychological needs satisfaction, motivation, and exercise in older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 35(3), 181-196. <https://doi.org/10.1080/01924788.2011.596764>
- Klaeijns, A., Vermeulen, M., & Martens, R. (2018). Teachers' innovative behaviour: The importance of basic psychological need satisfaction, intrinsic motivation, and occupational self-efficacy. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 62(5), 769-782. <https://doi.org/10.1080/00313831.2017.1306803>
- Kluwer, E. S., Karremans, J. C., Riedijk, L., & Knee, C. R. (2020). Autonomy in relatedness: How need fulfillment interacts in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(4), 603-616. <https://doi.org/10.1177/0146167219867964>
- Kuhl, J. (1994). Motivation and volition. In G. d'Ydevalle, P. Eelen, & P. Bertelson (Eds.), *International perspectives on psychological science volume 2 the state of the art* (pp. 311-340). Psychology Press.
- Kusurkar, R. A., Ten Cate, T. J., Vos, C. M. P., Westers, P., & Croiset, G. (2013). How motivation affects academic performance: a structural equation modelling analysis. *Advances in Health Sciences Education*, 18(1), 57-69. <https://doi.org/10.1007/s10459-012-9354-3>
- Lataster, J., Reijnders, J., Janssens, M., Simons, M., Peeters, S., & Jacobs, N. (2022). Basic psychological need satisfaction and well-being across age: A cross-sectional general population study among 1709 Dutch speaking adults. *Journal of Happiness Studies*, 23, 2259-2290. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00482-2>
- Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., & Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 1588-1599. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9776-5>
- Lussier, K. (2019). Of Maslow, motives, and managers: The hierarchy of needs in American business, 1960-1985. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 55(4), 319-341. <https://doi.org/10.1002/jhbs.21992>
- Martela, F., Lehmus-Sun, A., Parker, P. D., Pessi, A. B., & Ryan, R. M. (2023). Needs and well-being across Europe: Basic psychological needs are closely connected with well-being, meaning, and symptoms of depression in 27 European countries. *Social Psychological and Personality Science*, 14(5), 501-514. <https://doi.org/10.1177/19485506221113678>
- Martela, F., & Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the concept of well-being: Psychological need-satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology*, 23(4), 458-474. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (Rev. Ed.). Harper and Row.
- McAdams, D. P., Healy, S., & Krause, S. (1984). Social motives and patterns of friendship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(4), 828-838. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.4.828>
- McCarthy, J. R. (2012). The powerful relational language of 'family': Togetherness, belonging and personhood. *The Sociological Review*, 60(1), 68-90. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2011.02045.x>

- McClelland, D. C., & Pilon, D. A. (1983). Sources of adult motives in patterns of parent behavior in early childhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 564-574. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.3.564>
- Meng, Q. (2022) Chinese university teachers' job and life satisfaction: Examining the roles of basic psychological needs satisfaction and self-efficacy. *The Journal of General Psychology*, 149(3), 327-348. <https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1853503>
- Molix, L. A., & Nichols, C. P. (2013). Satisfaction of basic psychological needs as a mediator of the relationship between community esteem and wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 20-34. <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i1.2>
- Neufeld, A., & Malin, G. (2019). Exploring the relationship between medical student basic psychological need satisfaction, resilience, and well-being: a quantitative study. *BMC Medical Education*, 19(405), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1847-9>
- Olafsen, A. H., Deci, E. L., & Halvari, H. (2018). Basic psychological needs and work motivation: A longitudinal test of directionality. *Motivation and Emotion*, 42, 178-189. <https://doi.org/10.1007/s11031-017-9646-2>
- Olčar, D., Rijavec, M., & Ljubin Golub, T. (2019). Primary school teachers' life satisfaction: The role of life goals, basic psychological needs and flow at work. *Current Psychology*, 38, 320-329. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9611-y>
- Paixão, O., & Gamboa, V. (2022). Autonomous versus controlled motivation on career indecision: The mediating effect of career exploration. *Journal of Career Development*, 49(4), 802-815. <https://doi.org/10.1177/0894845321992544>
- Philippe, F. L., & Houle, I. (2020). Cognitive integration of personal or public events affects mental health: Examining memory networks in a case of natural flooding disaster. *Journal of Personality*, 88(5), 861-873. <https://doi.org/10.1111/jopy.12531>
- Rahmadani, V. G., Schaufeli, W. B., Ivanova, T. Y., & Osin, E. N. (2019). Basic psychological need satisfaction mediates the relationship between engaging leadership and work engagement: A cross-national study. *Human Resource Development Quarterly*, 30(4), 453-471. <https://doi.org/10.1002/hrdq.21366>
- Rasskazova, E., Ivanova, T., & Sheldon, K. (2016). Comparing the effects of low-level and high-level worker need-satisfaction: A synthesis of the self-determination and Maslow need theories. *Motivation and Emotion*, 40, 541-555. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9557-7>
- Rokach, A. (2020). Belonging, togetherness and food rituals. *Open Journal of Depression*, 9, 77-85. <https://doi.org/10.4236/ojd.2020.94007>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/110003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2004). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-36). The University of Rochester Press.
- Šakan, D., Žuljević, D., & Rokvić, N. (2020). The role of basic psychological needs in well-being during the COVID-19 outbreak: A self-determination theory perspective. *Frontiers in Public Health*, 8, 583181. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.583181>
- Schüler, J., Baumann, N., Chasiotis, A., Bender, M., & Baum, I. (2019). Implicit motives and basic psychological needs. *Journal of Personality*, 87(1), 37-55. <https://doi.org/10.1111/jopy.12431>

- Schüler, J., Sheldon, K. M., & Fröhlich, S. M. (2010). Implicit need for achievement moderates the relationship between competence need satisfaction and subsequent motivation. *Journal of Research in Personality, 44*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.09.002>
- Sedgwick, M. G., & Yonge, O. (2008). 'We're it','we're a team','we're family'means a sense of belonging. *Rural and Remote Health, 8*(3), 1-12. <https://doi.org/10.22605/RRH1021>
- Shah, S., Choi, M., Miller, M., Halgunseth, L. C., van Schaik, S. D., & Brenick, A. (2021). Family cohesion and school belongingness: Protective factors for immigrant youth against bias-based bullying. *New Directions for Child and Adolescent Development, 2021*(177), 199-217. <https://doi.org/10.1002/cad.20410>
- Shouket, H., & Dildar, S. (2020). Predictors of Orphanage Residents' Life Satisfaction: Basic Psychological Needs and Cognitive Emotion Regulation. *Pakistan Journal of Psychological Research, 35*(3). <https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.3.26>
- Tang, M., Wang, D., & Guerrien, A. (2020). A systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: Contributions of self-determination theory. *PsyCh Journal, 9*, 5-33. <https://doi.org/10.1002/pchj.293>
- Taormina, R. J., & Gao, J. H. (2013). Maslow and the motivation hierarchy: Measuring satisfaction of the needs. *The American Journal of Psychology, 126*(2), 155-177. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.126.2.0155>
- Tasman, D. R., & Eğer Aydoğmuş, M. (2022). İlişki kalitesinde temel psikolojik ihtiyaçların önemi: Öz belirleme kuramı ve temel ilişki türleri temelinde bir derleme. *Nesne, 10*(24), 294-315. <https://doi.org/10.7816/nesne-10-24-08>
- Tavakkoli, Z., Rakhshandehroo, F., Izadpanah, M. A., & Moradi-Shad, M. (2014). Ego identity types and language proficiency of Iranian EFL learners. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 98*, 1885-1894. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.619>
- Teixeira, P. J., Marques, M. M., Silva, M. N., Brunet, J., Duda, J. L., Haerens, L., La Guardia, J., Lindwall, M., Lonsdale, C., Markland, D., Michie, S., Moller, A. C., Ntoumanis, N., Patrick, H., Reeve, J., Ryan, R. M., Sebire, S. J., Standage, M., Vansteenkiste, M., . . . Hagger, M. S. (2020). A classification of motivation and behavior change techniques used in self-determination theory-based interventions in health contexts. *Motivation Science, 6*(4), 438-455. <https://doi.org/10.1037/mot0000172>
- Tortia, E. C., Gago, M., Degavre, F., & Poledrini, S. (2022). Worker involvement and performance in Italian social enterprises: The role of motivations, gender and workload. *Sustainability, 14*(2), 1022. <https://doi.org/10.3390/su14021022>
- Trivedi, A. J., & Mehta, A. (2019). Maslow's hierarchy of needs-theory of human motivation. *International Journal of Research in all Subjects in Multi Languages, 7*(6), 38-41.
- Unanue, W., Gómez, M. E., Cortez, D., Oyanedel, J. C., & Mendiburo-Seguel, A. (2017). Revisiting the link between job satisfaction and life satisfaction: The role of basic psychological needs. *Frontiers in Psychology, 8*, 1-17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00680>
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management, 42*(5), 1195-1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>
- Vandenabeele, W. (2014). Explaining public service motivation: The Role of leadership and basic needs satisfaction. *Review of Public Personnel Administration, 34*(2), 153-173. <https://doi.org/10.1177/0734371X14521458>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion, 44*, 1-31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>

- Vermote, B., Waterschoot, J., Morbée, S., Van der Kaap-Deeder, J., Schrooyen, C., Soenens, B., ... & Vansteenkiste, M. (2022). Do psychological needs play a role in times of uncertainty? Associations with well-being during the COVID-19 crisis. *Journal of Happiness Studies*, 23(1), 257-283. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00398-x>
- Volodina, A., Lindner, C., & Retelsdorf, J. (2019). Personality traits and basic psychological need satisfaction: Their relationship to apprentices' life satisfaction and their satisfaction with vocational education and training. *International Journal of Educational Research*, 93, 197-209. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.11.003>
- Wang, Y., Tian, L. & Huebner, E. S. (2019). Basic psychological needs satisfaction at school, behavioral school engagement, and academic achievement: Longitudinal reciprocal relations among elementary school students. *Contemporary Educational Psychology*, 56, 130-139. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.01.003>
- Webb, N. B. (2004). Theoretical framework for assessment and treatment. In N. B. Webb (Ed.), *Mass trauma and violence: Helping families and children cope* (pp. 3-22). Guilford Press.
- Wehmeyer, M. L., & Shogren, K. A. (2018). Self-determination and hope. In M. W. Gallagher, & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford handbook of hope* (pp. 1-16). Oxford University Press.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, A. (2022). Bir araştırma metodolojisi olarak sistematik literatür taramasına genel bakış. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 367-386.
- Zümbül, S., & Soylu, Y. (2021). Öğretmen adaylarında güvengenliğin yordayıcıları olarak temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve bilinçli farkındalık. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(1), 116-132.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Giriş

Tıpkı Maslow'un temel ihtiyaçlar hiyerarşisinde en alt basamağında bulunan yeme-içme-barınma temel yaşam ihtiyaçları ile üst basamaklara geçtikçe kişisel gelişim, kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarında olduğu gibi bireyin özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik doyumlarına yönelik temel psikolojik ihtiyaç doyumuna da bireyin kişiler arası ilişkilerini sürdürmesinde (Desmet ve Fokkinga, 2020; Lussier, 2019; Trivedi ve Mehta, 2019) ve psikolojik iyi oluşunda (Cantarero ve ark., 2021; Tang, Wang ve Guerrien, 2020) önem kazanmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaç doyumuna, bireyin mesleki (Rahmadani ve ark., 2019), eğitim (Kusurkar ve ark., 2013; Wang, Tian ve Huebner, 2019), aile (Kluwer ve ark., 2020), arkadaşlık (Desmet ve Fokkinga, 2020) gibi farklı bağlamlarda özerk olma, ilişkisellik ve yetkinlik boyutlarıyla öne çıkan bir kavram özelliği taşımaktadır (Rahmadani ve ark., 2019). Örneğin bireyin arkadaşıyla yemeğe çıkması, onun ilişkisellik doyumunu, özerk karar alarak o arkadaşıyla görüşmesi ve kişiler arası ilişkilerde kendisini yetkin hissetmesi ile ilgili olabilir (Desmet ve Fokkinga, 2020). Aile sistemleri açısından bakıldığında ise aile bağlamında örneğin bireyin ebeveynleriyle ilişkisinde özerk olma doyumunu ve ilişkisellik doyumunu karşılandığında; o bireyin ileriki yaşantılarında yakın ilişkilerini sağlıklı sürdürmesi de muhtemeldir (Kluwer ve ark., 2020). Bu çalışmada temel psikolojik ihtiyaç doyumunu ile özerklik, ilişkisellik ve yetkinlik bileşenleri alanyazın açısından derinlemesine ele alınmak istenmektedir.

Alanyazındaki çalışmalar ışığında bu araştırmada bu temel kavramların ilgili olduğu farklı bağlamlar (arkadaş, aile gibi) açısından ele alınması ve ilişkili olduğu unsurlar ile birlikte, bu kavramlardan psikolojik danışma oturumlarında nasıl yararlanılabileceği yönünde açıklamalara yer verilmiştir. Bu sayede temel olan psikolojik ihtiyaç doyumunun nasıl bir kavram olduğu ve nelerle ilişkili olduğu daha net anlaşılabilir ve eğitim bilimleri alanında özellikle psikolojik danışma ve rehberlik alanında bu konuda araştırma yapmak isteyen araştırmacılara farklı bir bakış açısı sunulabilir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçlar doyumunu ile bileşenlerinin ilgili olduğu kavramlar ve bağlamlar derinlemesine incelenerek psikolojik danışma oturumlarında bu olgunun ilişkili olduğu kavramlarla birlikte uygulamalarda nasıl kullanılabileceği ile ilgili örnek teknikler oluşturulmak istenmektedir. Bu sayede psikolojik danışma ve rehberlik alanında temel olan psikolojik ihtiyaçlar doyumunu ile bileşenlerinin hangi durumlarda ve hangi kavramlarla ilişkili bağlamlarda kullanılabileceği ile ilgili bir bakış açısı oluşabileceği düşünülmektedir.

Yöntem

Bu çalışmada alan yazındaki "temel psikolojik ihtiyaç doyumunu" ile "özerklik", "yetkinlik" ve "ilişkisellik" biçimindeki "alt bileşenlere" ilişkin bilimsel kaynaklar taranarak bu kavramların

derinlemesine incelenmesi amaçlandığı için araştırmanın yöntemi, nitel araştırma yöntemleri arasında yer alan doküman incelemesidir. Doküman incelemesi, incelenen kavram ve ilgili bağlamlara dönük bilgi ve doküman içeren yazılı kaynakların analizinden meydana gelir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Doküman incelemesinde araştırılmak istenen kavram ve ilgili bağlamlarla ilişkili doküman ve kaynakların tutarlı ve sistematik biçimde sunulmasıyla analiz gerçekleşir. Sistematik doküman analizinin bir dizi sırası vardır. İlk olarak giriş kısmı yer alır. Giriş aşamasında çalışılan kavram motive edici hatlar ile sunulmalı ve alan yazı kaynaklarıyla desteklenmelidir. Bir sonraki aşamada, sistematik gözden geçirme sürecinde uygun biçimde konuyla ilgili temel kavramların tanımı yapılır. Bir sonraki aşamada, alan yazı taraması bulgularının sentezi (araştırmacının özgün kattığı yeni yarattığı makale kısımları) ve yorumlanmasıyla ilgili bilgilerin sunulduğu kısım söz konusu olmaktadır ve kavramsal bir modelin oluşturulmasına katkı sunabilmektedir, ancak her zaman bu duruma gerek olmamaktadır (Yıldız, 2022).

Bulgular

Temel Psikolojik ihtiyaçlara ilişkin temel unsurlar arasında özerklik, yetkinlik, ilişkisellik ve bu üç bileşenle ilgili yaşam doyumu potansiyeline sahip olma (olumlu duygulanıma anlık olarak girebilme) sayılabilir (Martela ve Sheldon, 2019; Šakan, Žuljević ve Rokvić, 2020; Tang, Wang ve Guerrien, 2020). Yetkinlik, kişinin çevre ile etkileşimdeki etkinliğine (örneğin kişinin çevresine hâkim olma duyguları gibi) ve bir şeyleri yapabilmeye dair kontrol duygularına işaret etmektedir. Özerlik ise bireyin kendi eylemlerini iradesiyle düzenleme durumu ile ilişkili olmaktadır (Antunes ve ark., 2020; Deci ve Ryan, 2000; Neufeld ve Malin, 2019). Araştırmacılara göre temel psikolojik ihtiyaçların temel bileşenleri arasında olan ilişkisellik, bireylerin karşılıklı saygıyla ilişki içinde olmalarına, birbirlerine güven duymayla ilişkili bağlamlara (Volodina ve ark., 2019) ve diğerlerine görünmez duygulu bağlarla karşılıklı olarak ilişkili olma isteğine (Neufeld ve Malin, 2019) işaret etmektedir. Alanyazın incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile alt bileşenlerindeki özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik boyutlarının ilişkili olduğu unsurlar ve kavramlar arasında “Maslow’un genel ihtiyaçlar hiyerarşisi”, “psikolojik iyi oluş”, “afetler” ve “güdülenme kaynakları” bulunmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaç doyumunun temel bileşenleri ile ilişkili olduğu unsurlar temel alındığında psikolojik danışmanların temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ile ilgili yararlanabilecekleri etkinlikler arasında “psikolojik danışma oturumunda temel psikolojik ihtiyaç doyumunun bileşenlerinden yararlanma, döngüsel sorgulama”, “afetlerde temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile çalışma”, “güdülenme kaynaklarıyla çalışma”, “güdülenme ve davranış değiştirme etkinlikleri” öne çıkmaktadır. Bu etkinliklerin bir kısmı alanyazındaki konuyla ilgili araştırmalardan edinilmiştir. Bir kısmı ise temel psikolojik ihtiyaçlar doyumunun ilişkili olduğu unsurlar dikkate alınarak araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Tartışma & Sonuç

Alanyazındaki kaynaklar taranarak araştırmacıların örnek olarak sunduğu temel psikolojik ihtiyaç doyumu etkinlikleri ile bu çalışmanın araştırmacısının sentezlediği örnek etkinliklere yer verilmiştir. Örneğin psikolojik danışma oturumlarında danışanların amaç oluşturmaları ve motivasyon kaynaklarını arttırma yönünde beceri kazanmaları için temel psikolojik ihtiyaç doyumundan yararlanılabilir ve buna yönelik örnek etkinlikler (Teixeira ve ark., 2020) metin içinde ayrıntılı olarak betimlenmiştir. Sahada uygulamalı çalışan araştırmacıların bu araştırmada sunulan örnek etkinlikleri, uygulama adımlarında belirtilen amaçlar bağlamında gerek vaka çalışması gerekse deneysel araştırmalarla çalışmalarını ve elde edecekleri sonuçları bilimsel araştırmalarla ortaya koymaları önerilmektedir.

Bu alanyazın çalışmasıyla birlikte araştırmaya dönük öneriler de verilmektedir. Araştırmacıların, bu alan yazı çalışmasında sunulan temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ile alt bileşenlerinin ilişkili olduğu unsurlarla (Maslow'un genel ihtiyaçlar hiyerarşisi, afetler, psikolojik iyi oluş, güdü kaynakları) ilgili nitel, nicel ya da karma yöntem içeren bilimsel araştırmalar yapmaları ve ortaya çıkan bu unsurlarla ilişkili ya da farklı unsurları bilimsel olarak sunmaları önerilmektedir. Bu araştırmada temel psikolojik ihtiyaç doyumu bileşenleri ilgili örnek durumlar alanyazındaki çalışmalar ışığında tanımlanmış ve örneklendirilmiştir. Örneğin sınav kaygısı hisseden bir öğrenci, otantik biçimde kendisini ve duygularını olduğu gibi ortaya koyabilir (temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin "özerklik boyutu") ve daha fazla çalışarak kaygılarını azaltabileceğinden ve aynı zamanda kaygısını yönetme konusunda ustalaşabilir ("yetkinlik boyutu"). Örnek verilen öğrenci; endişelerini akranlarına ifade etmeye, destek ve danışma aramaya, böylece uzun vadeli ilişkilerini ("ilişkisel boyutu") sürdürme eğiliminde olabilir (Benita ve ark., 2020, s.70). Temel psikolojik ihtiyaç doyumu bileşenlerinin nasıl algılandığının amaçlandığı ileriki bir araştırmada hipotetik senaryolarla (örneğin olası sınav kaygısı ya da sosyal kaygı gibi) katılımcılara metin verisi olarak sunulması ve katılımcıların hipotetik olarak özerklik, yetkinlik ile kişiler arası temas boyutu ile ilgili olası yanıtları, nitel ya da nicel bilimsel çalışmalarla ortaya koymaları söz konusu olabilir.

Physical and Psychological Reflections of the COVID-19 Pandemic on University Students

COVID-19 Salgınının Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Fiziksel ve Psikolojik Yansımaları

Evrım GÖZ^[1] Ebru GÜÇ^[2]

Received Date: August 23, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: October 10, 2023

Purpose: One of our purpose is to determine the relationships between the physical activity levels of university students and musculoskeletal system problems, psychological resilience, intolerance to uncertainty, and psychological distress related to COVID-19 during the COVID-19 pandemic process. Other purpose of this study is to examine whether the psychological resilience of individuals is significantly predicted by intolerance to uncertainty, psychological distress related to COVID-19, physical activity level, and musculoskeletal system problems. **Methods:** 860 university students participated in the study. **Results:** It was seen that, while the activity levels of university students increase, their psychological resilience increases, and the lowest level of psychological distress related to COVID-19 is the most active group, intolerance to uncertainty and total physical activity level significantly predict resilience. Musculoskeletal pain was mostly seen in the lumbar region in university students during the pandemic. Additionally, individuals with low back pain had lower levels of psychological resilience, vigorous physical activity, and a higher intolerance to uncertainty. **Conclusion:** The increased physical inactivity during the pandemic both negatively affects the psychological resilience of the students and causes musculoskeletal pain; consequently, it is important for university students to participate in physical activity in order to protect their physical and psychological health.

Keywords: COVID-19 pandemic, university students, physical activity, psychological resilience

Başvuru Tarihi: 23 Ağustos 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 10 Ekim 2023

Amaç: Bu çalışmanın amaçlarından biri, COVID-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile kas-iskelet sistemi problemleri, psikolojik sağlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve Covid-19 ile ilgili psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkileri belirlemektir. Araştırmanın diğer amacı ise, belirsizliğe tahammülsüzlük, COVID-19 ile ilgili psikolojik sıkıntı, fiziksel aktivite düzeyi ve kas-iskelet sistemi problemlerinin bireylerin psikolojik sağlığını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının incelenmesidir. **Yöntem:** Araştırmaya 860 üniversite öğrencisi katılmıştır. **Bulgular:** Üniversite öğrencilerinin aktivite düzeyleri arttıkça psikolojik sağlıklarının da arttığı, COVID-19 ile ilgili psikolojik sıkıntı düzeyi en düşük olan grubun en aktif grup olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük ve toplam fiziksel aktivite düzeyinin sağlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinde kas-iskelet sistemi ağrıları en çok bel bölgesinde görülmüştür. Bu bulgulara ek olarak, bel ağrısı olan bireylerin psikolojik sağlık ve kuvvetli fiziksel aktivite düzeyleri daha düşük, belirsizliğe karşı tahammülsüzlükleri ise daha yüksek bulunmuştur. **Sonuç:** Pandemi sürecinde artan fiziksel inaktivite, hem öğrencilerin psikolojik sağlıkları olumsuz etkiliyor hem de kas-iskelet sistemi ağrılarına neden oluyor; dolayısıyla üniversite öğrencilerinin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını koruyabilmeleri için fiziksel aktiviteye katılmaları önemlidir. Karşılıyan özerklik, yetkinlik ve kişilerarası ilişkilerin bileşenlerinin farkındalığını geliştiren bir etkinlik düzenlenebilir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19 pandemisi, üniversite öğrencileri, fiziksel aktivite, psikolojik sağlık

Atıf Cite Göz, E., & Güç, E. (2023). Physical and psychological reflections of the COVID-19 pandemic on university students. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1219-1241. <https://doi.org/10.47793/hp.1348661>

[1] Phd. | Tarsus University | Faculty of Health Sciences | Physiotherapy and Rehabilitation | Mersin | Turkey | ORCID: 0000-0002-0651-3005 | fzt-evrim@hotmail.com

[2] Phd. Cdt. | Siirt University | Faculty of Education | Guidance and Psychological Counseling | Siirt | Turkey | ORCID: 0000-0001-7396-9566

INTRODUCTION

During pandemic periods, individuals are affected both psychologically and physically, and this causes many different mental problems such as restlessness, fear, anxiety, and depression. However, the uncertainty created by not knowing when the epidemic will end increases the current anxiety and triggers other psychological problems (Koçak et al., 2021). The COVID-19 infection, first seen in December 2019, spread rapidly all over the world, affecting more than 160 countries and evolving into a global pandemic. The increase in the number of cases in the pandemic has significantly affected human life. As a result, many countries have temporarily closed all universities and decided to provide education with distance education systems (Ciftci et al., 2023). In March 2020, many measures were taken in Turkey, such as lockdowns, stay-at-home, and distance education to prevent the spread of the disease (Varol & Tokuç, 2020). During this quarantine period, the closure of various social areas (gyms, parks, entertainment centers, beaches, etc.) limited both physical and social activities. By spending almost all of the day at home, people's eating behaviors and sleep patterns have been disrupted, their physical activity levels have decreased, and as a result, the physical and mental health of individuals has been adversely affected. (Violant-Holz et al., 2020).

During the COVID-19 measures in Turkey, all universities transition to online education. During the online education period, university students continued their lessons through computers, laptops, tablets, and smartphones. Prolonged inactivity in front of a screen during lessons, in anti-ergonomic positions, may cause pain and disorders in the musculoskeletal system, especially in the upper limb and spine. On the other hand, students whose use of technological devices increases do more repetitive movements such as using the keyboard and mouse, which can lead to musculoskeletal problems (Prajapati & Purohit, 2021; Tigli et al., 2020). It is known that skeletal system pain is also associated with psychological problems (Gańczyk et al., 2021; Olaya-Contreras & Styf, 2013).

“Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that require energy expenditure. The World Health Organization (WHO) recommends at least 150 min of moderate physical activity, 75 min of vigorous activity, or a combination of the two, per week” (World Health Organization, 2019). However, since a large part of the world's population is inactive, physical inactivity is seen as a public health problem today. University students are in the risk group in terms of inactivity and they are reported to be moderately physically active in studies (Kljajević et al., 2021). During the COVID-19 pandemic, the prevalence of physical inactivity has increased considerably due to the lockdown (Tigli et al., 2020). It has been reported that participation in physical activity in Turkish students decreased from 38% to 13% with the pandemic. (Aslan et al., 2020). In another study, it was reported that students with long computer

and mobile phone usage times felt more discomfort in the waist, back, and neck regions, however, as the physical activity levels of the students increased, the perceived stress decreased (Özdiñç et al., 2019).

During the pandemic, people experience emotional, cognitive, physical, and behavioral problems. It is known that physical activity leads to positive behavioral changes, helps to adopt a healthy lifestyle, and improves mental health. Studies in the literature show that physical inactivity is associated with increased psychological stress and that physical activity is a highly effective method to reduce stress in adults (Cairney et al., 2014, Özdiñç et al., 2019). There are studies showing that the level of physical activity and the fear of COVID-19 are related to each other, but the stress levels of physically active individuals are lower even if they are afraid of COVID-19 (Alsahhe et al., 2020, Aslan et al., 2020, To et al., 2022).

Psychological resilience is an individual's ability to endure and recover from difficulties. Individuals with high resilience are prepared to deal effectively with negative feelings and emergencies and therefore have better mental and physical health (Chaharbaghi et al., 2022). Physical activity is thought to be an easily applicable method to develop psychological resilience and protect individuals from psychological disorders (Antonini Philippe et al., 2021). Physical activity improves self-esteem and independence and reduces anxiety by making changes in the brain arousal level, and biochemical and psychological structure of the individual. Thus, physical activity enables individuals to show a higher tolerance threshold in coping with problems. As the level of physical activity in young individuals increases, psychological resilience and self-confidence increase; negative emotions, anxiety, and depression have been reported to decrease (Chaharbaghi et al., 2022; Rogowska et al., 2020). However, as a result of quarantine during the pandemic period, individuals' daily physical activity levels have decreased, their normal social lives have been isolated, and stress, anxiety, and depression levels have increased with fear of COVID-19 and death (Kuśnierz et al., 2021). Since studies show that physical activity has psychological benefits (reducing stress, depression, anxiety problems, increasing psychological resilience, etc.) in addition to improving physical health, it is important to monitor the level of physical activity during the pandemic, especially in groups that are vulnerable to psychological problems such as students (Aslan et al., 2020).

It is important to understand how individuals react and how they deal with this process during the pandemic period. It is thought that psychological resilience plays a decisive role in coping effectively with this process (Duru et al., 2022; Zalewska et al., 2021). There was uncertainty in the process as there was little information about the risk of virus transmission, prevention methods, and treatment during the pandemic. Each individual experiences feelings of anxiety and uncertainty regarding this process at different levels (Cerea et al., 2022). Limited

interpersonal contact, uncertainty, and unpredictability brought about by restrictions have caused the mental health of individuals to worsen. In the literature, it has been shown that the inability to tolerate uncertainty during the pandemic can trigger fear of COVID-19 and consequently negatively affect psychological health (Satici et al., 2022). The risk of virus transmission, the uncertainty of the pandemic process, social and economic problems, and concerns about how to protect themselves and their relatives can also cause individuals to experience severe stress and anxiety (Karataş & Tagay, 2021). However, regular physical activity is widely accepted as a coping strategy for dealing with stressful situations and anxiety (Cairney et al., 2014).

The COVID-19 pandemic includes many uncertain situations, both individual and social. In this context, it is considered important to examine both the psychological and physical problems caused by the pandemic, the tolerance levels of individuals, psychological distress related to COVID-19, physical activity levels, and musculoskeletal system problems from the perspective of psychological resilience.

When the studies on the COVID-19 pandemic and the isolation experience necessitated by this epidemic process were examined, no study was found that dealt with the relationships between individuals' psychological resilience, intolerance to uncertainty, psychological distress related to COVID-19, physical activity levels, and musculoskeletal system problems. In light of this knowledge, the main purpose of this study is to examine the psychological and physical effects of social and physical isolation caused by the COVID-19 pandemic on individuals. In accordance with this purpose; It aims to determine the relationships between the physical activity levels of individuals and musculoskeletal system problems, psychological resilience, intolerance to uncertainty, and psychological distress related to COVID-19 during the COVID-19 pandemic process. The secondary aim of the study is to examine whether the psychological resilience of individuals is significantly predicted by intolerance to uncertainty, psychological distress related to COVID-19, physical activity level, and musculoskeletal system problems.

METHOD

Study Model

This study, which investigates the psychological and physical effects of social and physical isolation caused by the Covid 19 pandemic, was designed as a cross-sectional study and the data were collected between April and June 2021.

Population and Sample Size

University students studying at different universities in Turkey in the 2020-2021 academic year participated in the research. A web-based evaluation was made through Google

Forms. Informed consent was obtained from the students who wanted to participate in the survey before filling out the form. The inclusion criteria are as follows: (a) age >18, (b) being a university student actively studying in Turkey, (c) having the ability to speak and understand Turkish.

Data Collection Tools

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short Form. It is a valid and reliable questionnaire used to detect physical activity and sedentary lifestyles of adults. (IPAQ-SF has been consistently shown to have a high reliability (ranging from 0.66 to 0.88). The questionnaire, which consists of four separate sections, includes 7 questions about physical activity performed for at least 10 minutes in the last 7 days. In order to determine the level of physical activity, the amount of MET spent is calculated by determining the number of days they engage in PA (vigorous activity, moderate activity, and walking), and the time spent in the activity. Physical Activity level is classified into 3 categories. Inactive: <600 MET-min/week, Minimum Active: >600–3000 METmin/ week, high active: <3000 METmin/ week. The Turkish validity and reliability study of this questionnaire was performed by Sağlam et al. The test-retest reliability coefficient of the Turkish IPAQ short form is $r_s = .69$ ($p < .001$). Walking activity had better reliability coefficients than vigorous and moderate-intensity activities. The test-retest reliability of the sitting activities items of the Turkish IPAQ short form was acceptable ($r_s = .78$). (Sağlam et al., 2010).

Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ). This questionnaire contains 27 items that determine the presence of musculoskeletal symptoms in nine different parts of the body for the last 12 months and last 7 days. All answers are based on a binary 'yes/no' answer. Turkish version of NMQ is valid and reliable. The internal consistency of the Turkish version of the NMQ, measured by the Cronbach's alpha coefficient, was excellent ($\alpha:0.896$). The test-retest reliability was examined with the thePABAK; PABAK coefficients were between 0.57 and 0.90. (Kahraman et al., 2016).

The COVID-19 Related Psychological Distress Scale(CORPD). The scale developed to measure the level of psychological distress associated with COVID-19 was adapted into Turkish by Ay, Oruç, and Doğru (2020). The scale, which includes the dimensions of suspicion, anxiety, and fear, consists of 12 items. Scale items are scored on a 5-point Likert style ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree), and higher scores indicate higher psychological discomfort. The CORPD is a valid and reliable form. The reliability ranged from 0.75 to 0.83 for the suspicion dimension, from 0.64 to 0.83 for the fear and anxiety dimension, and from 0.80 to 0.88 for the total scale. It has a satisfactory internal reliability for the CORPD Turkish Form. The Cohen's $d:0.60$ so the CORPD Turkish Form has a good criterion validity (Ay et al., 2022). The

Cronbach's alpha internal consistency coefficient of the scale for the current study was calculated as .92.

Brief Resilience Scale. The scale, which was developed to measure the psychological resilience of individuals and adapted to Turkish, is a 5-point Likert-type, 6-item, self-report-style measurement tool. After the reverse-coded items in the scale were translated, high scores indicate high psychological resilience. The Turkish form of Brief Resilience Scale is a valid and reliable scale to measure the psychological resilience levels of university students. It is also preferred because it is a scale that is easy to use and score, is practical, and can be applied in a short time. The internal consistency coefficient of the scale is 0.83 (Doğan, 2015). The Cronbach's alpha internal consistency coefficient of the scale for the current study was calculated as .92.

The Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12). The scale consists of 12 items and 2 sub-dimensions (anticipatory anxiety and inhibitory anxiety). The Turkish version is available. Items are scored on a 5-point Likert scale classifying from 1 (not at all characteristic of me) to 5 (entirely characteristic of me). A high score indicates a high intolerance to uncertainty. Cronbach alpha internal consistency coefficient of scale is 0.88 for the overall scale, 0.84 for the prospective anxiety subscale, and 0.77 for the inhibitory anxiety subscale. The test-retest reliability coefficient is 0.74 (Sarıçam et al., 2014). The Cronbach's alpha internal consistency coefficient of the scale for the current study was calculated as .89.

Data Collection Process

Demographic and clinical characteristics of the participants, such as age, gender, and being diagnosed with COVID-19 were recorded. "International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short form" to determine the physical activity and sedentary lifestyles of individuals; "The Nordic Musculoskeletal Questionnaire" to investigate the presence of musculoskeletal symptoms; The "COVID-19 related Psychological Distress Scale (CORPD)" to measure the level of psychological distress, the "The Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12)" to measure the tolerance levels of individuals in situations involving uncertainty and the "Brief Resilience Scale" to measure the psychological resilience levels were used.

Analysis of Data

As descriptive statistics in the research; mean and standard deviation and minimum-maximum values are given for continuous data, and frequency and percentage values are given for qualitative data. The conformity of continuous data to normal distribution was evaluated by Kolmogorov-Smirnov test. In group comparisons; since the parametric test conditions were met for continuous data, the significance tests of the difference between the two means were used. The data obtained with the data collection tools were analyzed using the SPSS 23 package

program. The MANOVA technique was used to analyze whether the participants' intolerance to uncertainty, psychological resilience, and psychological distress related to COVID-19 showed a significant difference according to their physical activity levels. 'Multiple Linear Regression Analysis' was used to determine whether total physical activity, intolerance to uncertainty, and psychological distress levels related to COVID-19 predict psychological resilience.

In addition, the relations between the variables were examined with the 'Pearson Product-Moment Correlation Analysis'. In the continuation of the analysis, the prevalence of musculoskeletal pain in the last 1 year and in the last 1 week of the participants was examined. Afterwards, the Independent Samples t-test was used to compare the mean scores obtained from other scales according to low back pain experience. In the whole of the study, the level of significance is accepted as 0.05.

Ethical Approval

This study was approved by XXX University Faculty of Medicine Clinical Research Ethics Committee (approval number: 2021/128, approval date: 26/05/2021) and performed in accordance with the Declaration of Helsinki principles.

RESULTS

860 university students (651 female and 209 male) participated in the study. 75.7% of the participants were female and 24.3% were male. The mean age of the participants was 20.82 ± 2.31 years, and 15.5% had previously been diagnosed with Covid 19, while 84.5% were undiagnosed. When examined in terms of physical activity levels, 34.9% of the participants were inactive, 44.4% were minimum active and 20.7% were high active.

A comparison of demographic characteristics, physical activity, intolerance to uncertainty, psychological distress related to COVID-19, and psychological resilience is shown in Table 1.

Table 1

Comparison of demographic characteristics, physical activity, intolerance to uncertainty, psychological distress related to COVID-19, and psychological resilience

Parameters	Female Mean \pm SD	Male Mean \pm SD	p
Age	20,68 \pm 1,95	21,23 \pm 3,16	0.003*
Gender (female/male), n (%)	651 (75,7)	209 (24,3)	
Body mass index (kg/m ²)	21,47 \pm 3,65	24,55 \pm 4,15	<0,001*
Physical activity			
Vigorous Physical Activity (MET-min/week)	295,06 \pm 982,67	1081,72 \pm 1599,81	<0,001*
Moderate Physical Activity (MET-min/week)	237,88 \pm 500,96	244,69 \pm 528,95	0.086
Walking (MET-min/week)	897,70 \pm 1170,89	1235,74 \pm 1985,32	0.003*
Total Physical Activity (MET-min/week)	1416,86 \pm 1773,47	2536,49 \pm 2830,83	<0,001*
Sitting (hour/day)	8,48 \pm 3,38	7,96 \pm 3,86	0.065
The Intolerance of Uncertainty (IUS-12)	36,16 \pm 7,89	35,38 \pm 8,26	0.220
Psychological Distress Related to COVID-19	40,46 \pm 10,71	36,49 \pm 11,57	<0,001*
Psychological Resilience	18,08 \pm 5,33	20,41 \pm 5,37	<0,001*

*Independent sample t test, $p < 0.05$

When Table 1 is examined; it is seen that the participants' psychological distress related to COVID-19, psychological resilience, vigorous physical activity, walking, and total physical activity differs significantly according to their gender status.

Whether the participants' intolerance to uncertainty, resilience, and psychological distress related to COVID-19 differed according to their physical activity levels were analyzed using MANOVA and presented in Table 2.

Table 2

MANOVA Pillai's Trace Test statistic results

Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	p
Group TOLT Pillai's trace	0,027	3,84	6	1712	,001

Before using the MANOVA technique, it is necessary to determine whether the relevant assumptions are met. For this reason, first of all, the results of the Box's test, which is one of the initial requirements of the analysis, were examined; since the significance value of the test is greater than .05; the assumption of homogeneity of covariance matrices is met became clear. In addition, for the activity level variable; it was concluded that four different multivariate statistical results were significant at the .05 level. Since the groups differ in more than one variable; Pillai's Trace Test was preferred as the test statistic. In order to meet the requirement of univariate homogeneity of variance between groups, the results were examined with the knowledge that the significance values should be greater than .05; it was determined that the requirement of homogeneity of variances was met in terms of both psychological resilience and intolerance to uncertainty variables. In the variable of psychological distress related to COVID-19, the relevant value was found to be very close to .05. In the research; groups differ in all three variables [Pillai's trace= 0.027, $F(6,1712)=3.84$, $p<.05$]. This result shows that the participants' levels of psychological resilience, intolerance to uncertainty and psychological distress related to COVID-19 vary according to the level of physical activity.

MANOVA results on intolerance of uncertainty, psychological resilience, and levels of psychological distress related to COVID-19; reveal that the levels of psychological resilience and psychological distress related to COVID-19 differ significantly according to the physical activity levels of the participants and the level of intolerance to uncertainty does not differ significantly (Table 3).

Table 3

Mean, Standard Deviation Values and ANOVA Results of Psychological Resilience, Intolerance of Uncertainty, and Psychological Distress Related to COVID-19 by Physical Activity Levels

Dependent Variable	Physical Activity Levels	n	Mean	Std. Deviation	df	F	p
Intolerance of Uncertainty	Inactive	300	36,27	7,92	2-857	1,62	,199
	Minimum active	382	36,18	7,95			
	High active	178	35,02	8,16			
Psychological Resilience	Inactive	300	18,25	5,48	2-857	5,96	,003
	Minimum active	382	18,38	5,26			
	High active	178	19,89	5,55			
Psychological Distress Related to COVID-19	Inactive	300	39,63	11,42	2-857	6,63	,001
	Minimum active	382	40,57	10,27			
	High active	178	36,95	11,70			

It is observed that as the activity levels of the participants increase, their psychological resilience levels increase. In addition, it is striking that the group with the lowest level of psychological distress related to COVID-19 is the group described as "high active". According to Table 2; the psychological resilience levels of the participants differ significantly according to their physical activity levels [F(2,857)=5.96, p<.05], and similarly, the psychological distress levels related to COVID-19 of the participants differ significantly according to their physical activity levels [F(2,857)=6.63, p<.05]. At this point, it is seen that there is no linear order according to the increase in the level of physical activity.

When Table 4 is examined; Intolerance of uncertainty and total physical activity level seems to predict psychological resilience significantly (R²=0.092, p<.05).

Table 4

Examining the way of predicting Psychological Resilience of Total Physical Activity, Intolerance of Uncertainty, and Psychological Distress Related to COVID-19

Variable	B	Std. Error	β	t	p	Zero Order	Partial R
Constant	24,810	,835		29,721	,000		
Intolerance of Uncertainty	-,186	,022	-,273	-8,38	,000	-,279	-,275
Physical Activity Level	,000	,000	,120	3,698	,000	,133	,125
R=0,304 F(2,857)= 43,513		R ² =0,092 p<.05					

Accordingly, intolerance to uncertainty and total physical activity level together explain 9% of the total variance of psychological resilience. At the beginning of the regression analysis, the psychological distress variable related to COVID-19 was also included in the analysis, but since

it did not significantly predict psychological resilience, the relevant variable was excluded from the regression analysis, and the analysis was repeated with other variables and the regression equation was created.

According to these findings, the regression equation is as follows:

Psychological Resilience= 24,810 - 0.186. Tolerance of Uncertainty + 0,000. Physical Activity Level

Table 5

Bilateral correlation results

N=860	Intolerance of Uncertainty	Psychological Distress Related to COVID-19	Psychological Resilience	Vigorous Physical Activity MET	Moderate Physical Activity MET	Walking MET	Total MET
Inolerance of Uncertainty	--	.236*	-.279*	.013	-.094*	-.050	-.047
Psychological Distress Related to COVID-19		--	-.109*	-.072*	-.036	-.034	-.068*
Psychological Resilience			--	.141*	.108*	.033	.133*
Vigorous Physical Activity (MET-min/week)				--	.174*	.125*	.692*
Moderate Physical Activity (MET-min/week)					--	.134*	.425*
Walking (MET-min/week)						--	.765*
Total physical activity (MET-min/week)							--

Pearson Correlation Test *p<.05

When Table 5 is examined; there is a low positive and significant correlation between the level of intolerance of uncertainty and psychological distress related to COVID-19; and there is a negative, low, and significant correlation between the level of intolerance of uncertainty and psychological resilience level and it is seen that there is a very low positive and significant relationship between intolerance of uncertainty and vigorous physical activity level.

In addition, it is observed that there is a low positive and significant relationship between moderate physical activity and total activity level and similarly there is a low positive and significant relationship between the level of psychological resilience and the levels of vigorous physical activity. This result reveals that being physically active can be associated with the participants being psychologically stronger. It is noteworthy that the relationships between physical activity styles are mostly positive, moderate, and significant.

The prevalence of musculoskeletal pain in the last 12 months and in the last 7 days of the participants is shown in Table 6.

Table 6

Prevalence of musculoskeletal pain within last 12 months and last 7 days

60	Area of body affected	Pain within last 12 months n (%)	Pain within last 7 days n (%)	Pain-preventing daily activities n (%)
	Neck	478 (55.6)	291 (33.8)	199 (23.1)
	Shoulder	423 (49.2)	247 (28.7)	149 (17.3)
	Elbow	94 (10.9)	44 (5.1)	31 (3.6)
	Wrist hand	236 (27.4)	11 (12.9)	90 (10.5)
	Upper back	522 (60.7)	309 (35.6)	216 (25.1)
	Lower back	537 (62.4)	321 (37.3)	279 (32.4)
	Hip	217 (25.2)	110 (12.8)	80 (9.3)
	Knee	295 (34.3)	143 (16.6)	113 (13.1)
	Ankle	224 (26.0)	115 (13.4)	105 (12.2)

Values are presented as number (%)

Among the musculoskeletal pain symptoms in the last 12 months, the lower back (62.4%), upper back (60.7%), neck (55.6%), and shoulders (49.2%) were the body areas with the highest pain prevalence. Similarly, pain prevalence was found to be highest in the lower back (37.3%), upper back (35.6%), and neck (33.8%) areas, respectively, in the last 7 days. In addition, participants who experienced pain, especially in the lower back (32.4%), upper back (25.1%), and neck (23.1%) reported that they could not do their routine work for a day or longer.

When Table 7 is examined; it is seen that the participants' low back pain status differs significantly according to their intolerance to uncertainty, psychological resilience, and vigorous physical activity.

Table 7

Independent Samples t-Test result for comparing the averages of intolerance to uncertainty, psychological distress related to COVID-19, psychological resilience, vigorous physical activity level, moderate physical activity level, walking and total activity level according to low back pain experience.

Variable	Group (Low Back Pain YES/NO)	N	M	SD	Mean Difference	t	df	p																																																																											
The Intolerance of Uncertainty (IUS-12)	NO	323	34,61	8,12	-2,18	-	858	,000																																																																											
	YES	537	36,79	7,80					3,902	Psychological Distress Related to COVID-19	NO	323	38,68	10,48	-1,30	-	858	,095	YES	537	39,98	11,37	1,670	Psychological Resilience	NO	323	19,78	5,05	1,82	4,82	858	,000	YES	537	17,96	5,54	Vigorous Physical Activity (MET-min/week)	NO	323	614,76	1450,65	205,82	2,232	519,293	,026	YES	537	408,94	1032,83	Moderate Physical Activity (MET- min/week)	NO	323	243,59	515,64	6,49	,181	858	,856	YES	537	237,10	503,17	Walking (MET-min/week)	NO	318	1014,81	1564,63	56,40	,560	844	,576	YES	528	958,41	1323,12	Total Physical Activity (MET- min/week)	NO	323	1857,46	2441,48	269,85	1,696	559,547
Psychological Distress Related to COVID-19	NO	323	38,68	10,48	-1,30	-	858	,095																																																																											
	YES	537	39,98	11,37					1,670	Psychological Resilience	NO	323	19,78	5,05	1,82	4,82	858	,000	YES	537	17,96	5,54	Vigorous Physical Activity (MET-min/week)	NO	323	614,76	1450,65	205,82	2,232	519,293	,026	YES	537	408,94	1032,83	Moderate Physical Activity (MET- min/week)	NO	323	243,59	515,64	6,49	,181	858	,856	YES	537	237,10	503,17	Walking (MET-min/week)	NO	318	1014,81	1564,63	56,40	,560	844	,576	YES	528	958,41	1323,12	Total Physical Activity (MET- min/week)	NO	323	1857,46	2441,48	269,85	1,696	559,547	,090	YES	537	1587,61	1919,78									
Psychological Resilience	NO	323	19,78	5,05	1,82	4,82	858	,000																																																																											
	YES	537	17,96	5,54					Vigorous Physical Activity (MET-min/week)	NO	323	614,76	1450,65	205,82	2,232	519,293	,026	YES	537	408,94	1032,83	Moderate Physical Activity (MET- min/week)	NO	323	243,59	515,64	6,49	,181	858	,856	YES	537	237,10	503,17	Walking (MET-min/week)	NO	318	1014,81	1564,63	56,40	,560	844	,576	YES	528	958,41	1323,12	Total Physical Activity (MET- min/week)	NO	323	1857,46	2441,48	269,85	1,696	559,547	,090	YES	537	1587,61	1919,78																							
Vigorous Physical Activity (MET-min/week)	NO	323	614,76	1450,65	205,82	2,232	519,293	,026																																																																											
	YES	537	408,94	1032,83					Moderate Physical Activity (MET- min/week)	NO	323	243,59	515,64	6,49	,181	858	,856	YES	537	237,10	503,17	Walking (MET-min/week)	NO	318	1014,81	1564,63	56,40	,560	844	,576	YES	528	958,41	1323,12	Total Physical Activity (MET- min/week)	NO	323	1857,46	2441,48	269,85	1,696	559,547	,090	YES	537	1587,61	1919,78																																				
Moderate Physical Activity (MET- min/week)	NO	323	243,59	515,64	6,49	,181	858	,856																																																																											
	YES	537	237,10	503,17					Walking (MET-min/week)	NO	318	1014,81	1564,63	56,40	,560	844	,576	YES	528	958,41	1323,12	Total Physical Activity (MET- min/week)	NO	323	1857,46	2441,48	269,85	1,696	559,547	,090	YES	537	1587,61	1919,78																																																	
Walking (MET-min/week)	NO	318	1014,81	1564,63	56,40	,560	844	,576																																																																											
	YES	528	958,41	1323,12					Total Physical Activity (MET- min/week)	NO	323	1857,46	2441,48	269,85	1,696	559,547	,090	YES	537	1587,61	1919,78																																																														
Total Physical Activity (MET- min/week)	NO	323	1857,46	2441,48	269,85	1,696	559,547	,090																																																																											
	YES	537	1587,61	1919,78																																																																															

It is concluded that the state of experiencing low back pain is significant in favor of individuals with a high level of intolerance to uncertainty individuals with low levels of psychological resilience and individuals with low levels of vigorous physical activity. However, it is striking that the state of experiencing low back pain does not differ significantly according to the psychological distress related to COVID-19, moderate physical activity, walking, and total physical activity.

DISCUSSION, CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS

The main results of this research are that as the activity levels of university students increase, their psychological resilience increases and that the group with the lowest level of psychological distress related to COVID-19 is the most active group. Another important result of

this study is that intolerance to uncertainty and total physical activity level significantly predict resilience. However, in this study, it was determined that musculoskeletal pain was mostly seen in the lumbar region in university students during the COVID-19 pandemic period. It has been shown that individuals with low back pain have lower levels of psychological resilience and vigorous physical activity, and higher intolerance to uncertainty. Additionally, the results of this study show that male and female individuals had significantly different levels of physical activity, psychological Distress Related to COVID-19, and psychological resilience.

The COVID-19 outbreak has had physical and psychological negative effects on university students. It has been shown in studies that physical activity level decreases during the epidemic period, along with significant increases in emotional stress, depression, and anxiety (Amo et al., 2022; Lee et al., 2021). In a study conducted with 1512 university students in Ukraine, it was reported that 43% of the students were physically active and the depression and anxiety levels of these students were lower than the inactive group (Rogowska et al., 2020). It was stated that 56% of Chinese university students were moderately or severely physically active, however, increasing physical activity to cope with negative emotions during the epidemic was reported to be a low-cost and practical coping strategy for students (Zhang et al., 2020). When other studies around the world were investigated, it was reported that 47.7% of university students in Poland (Kuśnierz et al., 2021), 62.9% in Switzerland (Taeymans et al., 2021), 24% in Colombia (De la Rosa et al., 2022) and 13% in Turkey (Aslan et al., 2020) are physically active during the COVID-19 epidemic. As it is seen, the level of participation in physical activity among university students during the epidemic varies between 13% and 62.9%, although it differs between countries. In a systematic review, it was reported that university students' walking, moderate, vigorous, and total physical activity levels decreased during COVID-19 (López-Valenciano et al., 2021). In our study, similar to the literature, it was seen that 44.4% of the students were minimum active, 20.7% were high active and 34.9% were inactive. This is in line with most of the findings in previous studies cited above.

Lockdown and social distance restrictions changed the daily lifestyles of young people, causing both a decrease in the level of physical activity (PA) and an increase in the level of psychological distress. Decreased normal social relations with peers, fear of losing relatives, and economic concerns were the main stressors of the COVID-19 pandemic. Additionally, there were several factors such as the closure of schools, sports, and outdoor entertainment centers that prevented young people from participating in physical activity during the COVID-19 pandemic. All these obstacles have caused both the psychological and physical conditions of young people to deteriorate (Dana et al., 2022). For this reason, many studies have been conducted to examine participation in regular physical activity and psychological distress associated with COVID-19 in

university students during the pandemic period, and it has been reported that participation in regular physical activity reduces psychological distress associated with COVID-19 in these studies (Gentile et al., 2022; Kuśnierz et al., 2021; Sfindla & Hadrya, 2020). In this study, it was observed that the CORPD level varied according to the physical activity levels of university students and the CORPD level was the lowest in the physically active group. However, it was also found that there was a low negative correlation between students' CORPD levels and vigorous physical activity and total weekly MET values. All these results support the information in the literature that COPRD decreases with the increase in physical activity level.

Limitations at interpersonal contact, uncertainty, and unpredictability brought about by restrictions have caused the mental health of individuals to worsen. In previous research, it has been shown that the inability to tolerate uncertainty during the pandemic can trigger fear of COVID-19 and consequently negatively affect psychological health (Satici et al., 2022). In addition, it is thought that effective coping strategies and psychological resilience decrease as the intolerance to uncertainty increases (Duru et al., 2022; Sarıçam et al., 2020). Although there are many studies in the literature examining the relationship between physical and psychological variables during the COVID-19 pandemic, the number of studies examining the relationship between the level of intolerance of uncertainty, which significantly affects the psychological state, and physical activity, is quite limited. However, as far as we know, no study has addressed the relationship between tolerance for uncertainty and physical activity in this pandemic period, where uncertainty has increased considerably among university students at high risk of experiencing psychological problems. Therefore, in our study, we examined intolerance to uncertainty, CORPD, and psychological resilience according to physical activity levels, and we found that as the level of physical activity increased, psychological resilience increased, but the level of intolerance to uncertainty did not change. However, we also found that intolerance to uncertainty was associated with CORPD, resilience, and MET values of moderate physical activity. Cerea et al. similarly examined the levels of physical activity and intolerance to uncertainty in healthy adults during lockdown and reported that the change in physical activity may affect the intolerance of uncertainty very little and that this is not enough to reach a definite conclusion. They also highlighted the need for more research on whether changes in physical activity during the COVID-19 pandemic could help individuals cope with uncertainty (Cerea et al., 2022). As we have shown in our study, physical activity is directly related to CORPD and psychological resilience, but tolerance to uncertainty is more related to the psychological states of individuals. For this reason, we assume that individuals with higher levels of physical activity experience less psychological distress and are more psychologically stable, thus increasing their tolerance for uncertainty. Thus, we think that there is no difference in the level of intolerance of uncertainty

compared to the level of physical activity since the interaction between physical activity and intolerance to uncertainty is more limited.

Since physical activity has protective effects against psychological problems, it is thought to contribute to increasing the psychological resilience of individuals (Chaharbaghi et al., 2022). Studies conducted during the quarantine period have also found a positive correlation between psychological resilience and physical activity levels (Carriedo et al., 2020; Zach et al., 2021). Zach et al. In a study of 1855 healthy individuals, it was shown that participation in continuous physical activity before and during the COVID-19 quarantine was associated with higher resilience and positive emotions, and lower depressive symptoms (Zach et al., 2021). In a study examining the effects of mindfulness and physical activity practices on psychological resilience, it was reported that physical activity reduces psychological symptoms such as depression and anxiety and thus improves resilience more (Antonini Philippe et al., 2021). Similarly, in our study, there was a relationship between physical activity parameters and psychological resilience and psychological distress associated with Covid 19. However, as the physical activity levels of the individuals increased, their psychological resilience levels also increased. In another study supporting these findings, it was shown that depression, anxiety, and stress levels of physically active individuals were within normal limits and their psychological resilience levels were higher than those of physically inactive individuals during the quarantine period (To et al., 2022). In addition to all these, this study also found that intolerance to uncertainty and physical activity level significantly predicted resilience in university students during the Covid 19 pandemic. Considering all these physical and mental benefits of physical activity, it is very important to examine the effects of physical activity on psychological resilience, especially in studies to be planned that include physical activity practices in university students.

During the COVID-19 quarantine, university students experienced musculoskeletal pain in many body regions with increased sedentary behavior and increased use of technology along with the distance education period (de Paiva Gomes et al., 2021; Prajapati & Purohit, 2021). Karatel et al. reported that individuals in Turkey experienced musculoskeletal pain in various body parts during the COVID-19 quarantine and that the most common musculoskeletal pain was in the upper back and lower back, respectively (Karatel et al., 2022). In a study conducted with university students during the COVID-19 quarantine, it was found that increasing the time of using devices such as mobile phones, computers, and laptops increases musculoskeletal disorders (Amro et al., 2020). However, the association between increased sedentary behavior and low back pain in youth and adults was also highlighted in a previous systematic review (Mahdavi et al., 2021). In this study, it was determined that musculoskeletal system pain was mostly seen in the lumbar region in university students during the Covid 19 pandemic period. 62.5% of the students

reported that they had low back pain in the last year. In a study conducted with 1654 university students in Italy, it was reported that students complained of neck and low back pain most during the COVID-19 pandemic, and the physical activity levels of individuals with pain were low. They also emphasized that low physical activity level is associated with low back pain and neck pain (Roggio et al., 2021). Similarly, Rodriguez et al. also reported that the region where university students experienced the most musculoskeletal pain during the pandemic period was the neck with 69.9% and the waist with 63.4% (Leirós-Rodríguez et al., 2020). In recent years, the focus has been on the biopsychosocial model in the approach to pain (Kamper et al., 2015). Due to the biopsychosocial nature of pain, it is thought that musculoskeletal pain that occurs in university students during the COVID-19 pandemic may be caused by psychological factors (Güneş et al., 2022; Karatel et al., 2022). In a study conducted in Turkey, it was shown that the prevalence of pain in the musculoskeletal system is quite high among university students receiving distance education during the COVID-19 pandemic and that students with pain have more depressive symptoms, however, pain negatively affects the quality of life of students (Güneş et al., 2022). At the same time, there are studies showing that students with musculoskeletal pain have a higher level of anxiety in this process (Örgeç & Kınalı, 2022). In this study, the fact that students with low back pain had lower levels of psychological resilience and severe physical activity and higher intolerance to uncertainty supports the view that musculoskeletal pain may be caused by physical inactivity and psychological problems.

This study has some limitations. First of all, since all university students continued their education life with distance education during the quarantine, all evaluations were made with the online survey method. Second, the results of this study cannot be generalized to other adult populations, as the participants in this study were only college students. Finally, the study evaluated only the physical and psychological state during the pandemic, so it is difficult to comment on the physical and psychological state before the pandemic.

Within the scope of this study, a total of 860 students studying at 52 universities in Turkey were reached. This is a very good sample size when compared to other studies in the national and international literature. However, the results of the research are generalizable for Turkey as it is spread throughout the country. In addition, although there are many studies in the literature examining physical activity, musculoskeletal pain, and the psychological state of university students during the COVID-19 pandemic, no study has been found in which all of these parameters are examined in a single group. Our study shows the feature of being the first in its field with this aspect.

The results of this study, similar to other studies in the literature, showed that physical activity helps protect people's mental health even in times of uncertainty around the world. With

this study, we have proven that the increased physical inactivity among university students due to the pandemic both negatively affects the psychological resilience of the students and causes musculoskeletal pain. For this reason, it is obvious how important it is for university students to participate in physical activity in order to protect their physical and psychological health. For this reason, there is a need for training and support that will increase the awareness of university students about their physical and psychological health, and increase their level of physical activity with lifestyle changes. More efforts should be made to create strategies that motivate university students to lead a healthy lifestyle in all aspects, with a particular emphasis on engaging in physical activity and reducing sitting time. Education campaigns on the importance of PA should be prepared for university students. These strategies could create the opportunity to increase PA among this group and positively impact health behaviors extending into lifelong.

REFERENCES

- Alsalleh, T. A., Aljaloud, S. O., Chalghaf, N., Guelmami, N., Alhazza, D. W., Azaiez, F., & Bragazzi, N. L. (2020). Moderation effect of physical activity on the relationship between fear of COVID-19 and general distress: A pilot case study in Arabic countries. *Frontiers in Psychology*, 11, 570085. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570085>
- Amo, C., Almansour, N., & Harvey, I. S. (2022). Physical Activity and Mental Health Declined during the Time of the COVID-19 Pandemic: A Narrative Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11230. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811230>
- Amro, A., Albakry, S., Jaradat, M., Khaleel, M., Kharroubi, T., Dabbas, A., & Dwaik, R. (2020). Musculoskeletal disorders and association with social media use among university students at the quarantine time of COVID-19 outbreak. *Journal of Physical Medicine & Rehabilitation Studies*, 1(1), 104. <https://doi.org/10.15744/2767-4584.1.104>
- Antonini Philippe, R., Schwab, L., & Biasutti, M. (2021). Effects of physical activity and mindfulness on resilience and depression during the first wave of COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 700742. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700742>
- Aslan, I., Ochnik, D., & Çınar, O. (2020). Exploring perceived stress among students in Turkey during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8961. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238961>
- Ay, T., Oruç, D., & Özdoğru, A. A. (2022). Adaptation and evaluation of COVID-19 related Psychological Distress Scale Turkish form. *Death Studies*, 46(3), 560-568. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1873459>
- Cairney, J., Kwan, M. Y., Veldhuizen, S., & Faulkner, G. E. (2014). Who uses exercise as a coping strategy for stress? Results from a national survey of Canadians. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(5), 908-916. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0107>
- Carriedo, A., Cecchini, J. A., Fernández-Río, J., & Méndez-Giménez, A. (2020). Resilience and physical activity in people under home isolation due to COVID-19: A preliminary evaluation. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 100361. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100361>
- Cerea, S., Pecunioso, A., Casali, N., Moro, T., Paoli, A., & Ghisi, M. (2022). How COVID-19 lockdown affected physical activity levels and wellbeing: an Italian Survey. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2098358>
- Chaharbaghi, Z., Hosseini, F. B., Baniasadi, T., Moradi, L., & Dana, A. (2022). Impact of physical activity on resilience among teenage girls during the COVID-19 pandemic: a mediation by self-esteem. *Women's Health Bulletin*, 9(2), 80-85. <https://doi.org/10.30476/whb.2022.94451.1166>
- Ciftci, S. K., Gok, R., & Karadag, E. (2023). Acceptance and use of the distance education systems of Turkish medical educators during COVID-19 pandemic: an analysis of contextual factors with the UTAUT2. *BMC medical education*, 23(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04024-7>
- Dana, A., Abdi, K., Salehian, M., & Mokari Saei, S. (2022). Psychosocial Distress among Teenage Girls within the Coronavirus Outbreak: The Role of Physical Activity and Sedentary Time. *Women's Health Bulletin*, 9(3). <https://doi.org/10.30476/whb.2022.94886.1173>
- De la Rosa, A., Monterrosa Quintero, A., Camacho-Villa, M. A., Arc-Chagnaud, C., Andrade, A. G. P. d., Reyes-Correa, S., . . . Fuentes-García, J. P. (2022). Physical activity levels and psychological well-being during COVID-19 lockdown among university students and

- employees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11234. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811234>
- de Paiva Gomes, I., Mitleton, V., Fiorin, L. G. B., dos Santos Leite, C., & Pires, O. C. (2021). Musculoskeletal Pain in Medical Students Subject to Remote Teaching during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Biosciences and Medicines*, 9(8), 92-19. <https://doi.org/10.4236/jbm.2021.98008>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Duru, Y. B., Gunal, V., Agaoglu, C. Y., & Tatlı, C. (2022). The role of covid-19 anxiety and intolerance of uncertainty in predicting resilience. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(5), 522-529. <https://doi.org/10.1111/sjop.12820>
- Gałczyk, M., Zalewska, A., Białokoz-Kalinowska, I., & Sobolewski, M. (2021). Chronic back condition and the level of physical activity as well as internet addiction among physiotherapy students during the COVID-19 pandemic in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6718. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136718>
- Gentile, A., Alesi, M., & Caci, B. (2022). Protective and Educational Effects of Physical Activity Practice on Mental Health in Young Age during COVID-19 Lockdown. *Sustainability*, 15(1), 752. <https://doi.org/10.3390/su15010752>
- Güneş, S., Ulusoy, B. H., Aygen, E., Murat, E., Köklüoğlu, B., Kuzyaka, B. A., . . . Kutlay, Ş. (2022). Musculoskeletal system pain and related factors during online education in the COVID-19 pandemic among Ankara university faculty of medicine students, Turkey. *J Ankara Univ Fac Med*, 75, 36-41. <https://doi.org/10.4274/atfm.galenos.2021.93898>
- Kahraman, T., Genç, A., & Göz, E. (2016). The Nordic Musculoskeletal Questionnaire: cross-cultural adaptation into Turkish assessing its psychometric properties. *Disability and rehabilitation*, 38(21), 2153-2160. <https://doi.org/10.3109/09638288.2015.1114034>
- Kamper, S. J., Apeldoorn, A. T., Chiarotto, A., Smeets, R. J., Ostelo, R. W., Guzman, J., & van Tulder, M. (2015). Multidisciplinary biopsychosocial rehabilitation for chronic low back pain: Cochrane systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 350. <https://doi.org/10.1136/bmj.h444>
- Karataş, Z., & Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 110592. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110592>
- Karatel, M., Bulut, Z. I., Sari, E. O., Pelin, Z., & Yakut, Y. (2022). The profile of musculoskeletal pain and its associations with sleep quality and depression during the COVID-19 in Turkey. *The Korean Journal of Pain*, 35(1), 78-85. <https://doi.org/10.3344/kjp.2022.35.1.78>
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., . . . Sporiš, G. (2021). Physical activity and physical fitness among university students—A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 158. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
- Koçak, O., Koçak, Ö. E., & Younis, M. Z. (2021). The psychological consequences of COVID-19 fear and the moderator effects of individuals' underlying illness and witnessing infected friends and family. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1836. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041836>
- Kuśnierz, C., Rogowska, A. M., Kwaśnicka, A., & Ochnik, D. (2021). The mediating role of orthorexia in the relationship between physical activity and fear of COVID-19 among university

- students in Poland. *Journal of Clinical Medicine*, 10(21), 5061. <https://doi.org/10.3390/jcm10215061>
- Lee, J., Solomon, M., Stead, T., Kwon, B., & Ganti, L. (2021). Impact of COVID-19 on the mental health of US college students. *BMC Psychology*, 9(1), 95. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00598-3>
- Leirós-Rodríguez, R., Rodríguez-Nogueira, Ó., Pinto-Carral, A., Álvarez-Álvarez, M. J., Galán-Martín, M. Á., Montero-Cuadrado, F., & Benítez-Andrades, J. A. (2020). Musculoskeletal pain and non-classroom teaching in times of the COVID-19 pandemic: Analysis of the impact on students from two Spanish universities. *Journal of Clinical Medicine*, 9(12), 4053. <https://doi.org/10.3390/jcm9124053>
- López-Valenciano, A., Suárez-Iglesias, D., Sanchez-Lastra, M. A., & Ayán, C. (2021). Impact of COVID-19 pandemic on university students' physical activity levels: an early systematic review. *Frontiers in psychology*, 3787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.624567>
- Mahdavi, S. B., Riahi, R., Vahdatpour, B., & Kelishadi, R. (2021). Association between sedentary behavior and low back pain; A systematic review and meta-analysis. *Health Promotion Perspectives*, 11(4), 393. <https://doi.org/10.34172/hpp.2021.50>
- Olaya-Contreras, P., & Styf, J. (2013). Biopsychosocial function analyses changes the assessment of the ability to work in patients on long-term sick-leave due to chronic musculoskeletal pain: The role of undiagnosed mental health comorbidity. *Scandinavian Journal of Public Health*, 41(3), 247-255. <https://doi.org/10.1177/1403494812473380>
- Örgev, C., & Kınalı, G. (2022). Physical, Psychological and Social Secondary Consequences of the COVID-19 Pandemic in Turkish University Students. *Global Challenges*, 6(7), 2100098. <https://doi.org/10.1002/gch2.202100098>
- Özdiñç, S., & Turan, F. N. (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde kas iskelet sistemi problemleri ile fiziksel aktivite ve stres düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(2), 247-255. <https://doi.org/10.17681/hsp.434594>
- Prajapati, S. P., & Purohit, A. (2021). Prevalence of musculoskeletal disorder among college students in times of COVID-19 pandemic-an observational study. *Int. J. Health Sci. Res*, 11, 214-218. <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20211028>
- Roggio, F., Trovato, B., Ravalli, S., Di Rosa, M., Maugeri, G., Bianco, A., . . . Musumeci, G. (2021). One year of COVID-19 pandemic in Italy: effect of sedentary behavior on physical activity levels and musculoskeletal pain among university students. *International Journal of Environmental research and Public Health*, 18(16), 8680. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168680>
- Rogowska, A. M., Pavlova, I., Kuśnierz, C., Ochnik, D., Bodnar, I., & Petrytsa, P. (2020). Does physical activity matter for the mental health of university students during the COVID-19 pandemic? *Journal of Clinical Medicine*, 9(11), 3494. <https://doi.org/10.3390/jcm9113494>
- Saglam, M., Arıkan, H., Savcı, S., Inal-Ince, D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut, E., & Tokgozoglu, L. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and Motor Skills*, 111(1), 278-284. <https://doi.org/10.2466/06.08.PMS.111.4.278-284>
- Sarıçam, H., Deveci, M., & Ahmetoğlu, E. (2020). The examination of hope, intolerance of uncertainty and resilience levels in parents having disabled children. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, 10(1). <https://doi.org/10.18844/gjpr.v10i1.4398>

- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). The Turkish short version of the intolerance of uncertainty (IUS-12) scale: The study of validity and reliability. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2022). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(5), 2731-2742. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
- Sfendla, A., & Hadrya, F. (2020). Factors associated with psychological distress and physical activity during the COVID-19 pandemic. *Health Security*, 18(6), 444-453. <https://doi.org/10.1089/hs.2020.0062>
- Taeymans, J., Luijckx, E., Rogan, S., Haas, K., & Baur, H. (2021). Physical activity, nutritional habits, and sleeping behavior in students and employees of a Swiss University during the COVID-19 lockdown period: questionnaire survey study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 7(4), e26330. <https://doi.org/10.2196/26330>
- Tigli, A., Altıntaş, A., & Aytar, A. (2020). Effects of posture and ergonomics training for students receiving distance education during the covid-19 pandemic on musculoskeletal pain, exercise behavior decision-making balance, and physical activity level. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 7(2), 137-144.
- To, Q. G., Vandelanotte, C., Cope, K., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., . . . Stanton, R. (2022). The association of resilience with depression, anxiety, stress and physical activity during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 22(1), 491. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12911-9>
- Varol, G., & Tokuç, B. (2020). Halk sağlığı boyutuyla Türkiye’de Covid-19 pandemisinin değerlendirmesi. *Namik Kemal Tıp Dergisi*, 8(3), 579-594. <https://doi.org/10.37696/nkmj.776032>
- Violant-Holz, V., Gallego-Jiménez, M. G., González-González, C. S., Muñoz-Violant, S., Rodríguez, M. J., Sansano-Nadal, O., & Guerra-Balic, M. (2020). Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9419. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249419>
- World Health Organization. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
- Zach, S., Fernandez-Rio, J., Zeev, A., Ophir, M., & Eilat-Adar, S. (2021). Physical activity, resilience, emotions, moods, and weight control, during the COVID-19 global crisis. *Israel Journal Of Health Policy Research*, 10(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s13584-021-00473-x>
- Zalewska, A., Gałczyk, M., Sobolewski, M., & Białokoz-Kalinowska, I. (2021). Depression as compared to level of physical activity and internet addiction among polish physiotherapy students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10072. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910072>
- Zhang, Y., Zhang, H., Ma, X., & Di, Q. (2020). Mental health problems during the COVID-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: a longitudinal study of college students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3722. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103722>

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Giriş

2019 yılı sonunda ortaya çıkan ve 160'tan fazla ülkeyi etkisi altına alan COVID-19 enfeksiyonu, küresel bir pandemiye dönüşmüştür. Bu süreçte birçok ülkede geçici olarak tüm üniversiteleri kapatma ve uzaktan eğitim sistemlerine geçiş kararı alınmıştır. Türkiye'de de tüm üniversitelerde online eğitime geçiş yapılmıştır. Ancak online eğitim döneminde üniversite öğrencileri derslerini bilgisayar, dizüstü bilgisayar, tablet ve akıllı telefon üzerinden sürdürmekte ve bu uzun süreli inaktivite kas-iskelet sisteminde ağrı ve problemlere neden olmaktadır. Pandemi sürecinde insanların duygusal, bilişsel, fiziksel ve davranışsal sorunlar yaşadığını, ayrıca fiziksel aktivitenin olumlu davranış değişikliklerine yol açtığını, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemeye yardımcı olduğunu ve ruh sağlığını iyileştirdiğini biliyoruz. . Bu bilgiler ışığında, bu çalışmanın temel amacı, COVID-19 pandemisi nedeniyle oluşan sosyal ve fiziksel izolasyonun bireylerde oluşturduğu psikolojik ve fiziksel etkilerin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda; Covid 19 pandemi sürecinde bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile kas iskelet sistemi sorunları, psikolojik sağlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilgili psikolojik sıkıntı düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi hedeflenmektedir. Araştırmanın ikincil amacı ise bireylerin psikolojik sağlıklarının, belirsizliğe tahammülsüzlük, COVID-19 ile ilgili psikolojik sıkıntı, fiziksel aktivite düzeyi ile kas iskelet sistemi sorun düzeyleri tarafından anlamlı olarak yordanıp yordanmadığını incelemektir.

Yöntem

Araştırmaya 2020-2021 eğitim-öğretim yılında, Nisan-Haziran 2021 tarihleri arasında, Türkiye'deki farklı üniversitelerde öğrenim gören 860 üniversite öğrencisi katılmıştır (651 kadın ve 209 erkek). Google Forms üzerinden web tabanlı bir değerlendirme yapılmıştır. Ankete katılmak isteyen öğrencilerden formu doldurmadan önce bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Dahil edilme kriterleri şunlardır: (a) 18 yaşından büyük olmak, (b) aktif olarak Türkiye'de okuyan bir üniversite öğrencisi olmak, (c) Türkçe konuşabilme ve anlama becerisine sahip olmak.

Katılımcıların yaş, cinsiyet, COVID-19 tanısı alma gibi demografik ve klinik özellikleri kaydedilmiştir. Bireylerin fiziksel aktivite ve sedanter hayat biçimlerini tespit etmek için "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)-Kısa form"; kas-iskelet semptomlarının varlığını araştırmak için "İskandinav Kas İskelet Sistemi Sorgusu"; psikolojik sıkıntı düzeyini ölçmek için "COVID-19 ile İlişkili Psikolojik Sıkıntı Ölçeği (CORPD)", bireylerin belirsizlik içeren durumlara ilişkin tahammül düzeylerini ölçmek için "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)" ve psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek için "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" kullanıldı.

Bulgular

Araştırmada; her üç değişkende de gruplar farklılık göstermektedir [Pillia's trace= 0,027, $F(6,1712)=3,84$, $p<.05$]. Bu sonuç katılımcıların psikolojik sağlamlık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve COVID-19 ile ilgili psikolojik sıkıntı düzeylerinin fiziksel aktivite düzeyine göre değiştiğini göstermektedir. Katılımcıların aktivite düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı göze çarpmaktadır. Bunun yanında COVID-19 ile ilgili psikolojik sıkıntı düzeyinin en düşük olduğu grubun "çok aktif" olarak nitelendirilen grup olduğu göze çarpmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve toplam fiziksel aktivite düzeyinin birlikte psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($R^2=0,092$, $p<.05$). Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlük ve toplam fiziksel aktivite düzeyi birlikte psikolojik sağlamlığın toplam varyansının %9'unu açıklamaktadır.

Bunun yanı sıra psikolojik sağlamlık düzeyi ile şiddetli fiziksel aktivite, orta şiddetli fiziksel aktivite ve toplam aktivite düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu göze çarpmaktadır. Üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde kas-iskelet sistemi ağrı prevalansının en yüksek olduğu vücut bölgeleri sırasıyla; bel (%62,4), üst sırt (%60,7), boyun (%55,6) ve omuzlardı (%49,2). Bel ağrısı olan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük, belirsizliğe karşı tahammülsüzlüklerinin ise daha yüksek olduğu gösterilmiştir.

Tartışma ve sonuç

Fiziksel aktivitenin dünya çapında belirsizlik dönemlerinde bile insanların ruh sağlığını korumaya yardımcı olduğunu, pandemiye karşı artan fiziksel hareketsizliğin hem öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkilediğini hem de kas-iskelet sistemi ağrılarını neden olduğunu gösterdi; dolayısıyla üniversite öğrencilerinin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını koruyabilmeleri için fiziksel aktiviteye katılmaları önemlidir.

Çocuk/Ergen Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Ailelerin Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki

The Relationship Between Mental Health Literacy and Resilience Levels of Families Applying to Child/Adolescent Psychiatry Outpatient Clinic

Merve ATAÇ ÖKSÜZ^[1] Dilek AVCI^[2] Serhat SAĞSÖZ^[3]

Başvuru Tarihi: 25 Temmuz 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 6 Ekim 2023

Bu araştırma çocuk/ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran ailelerde ruh sağlığı okuryazarlığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Kesitsel tipteki araştırma bir üniversite hastanesinin çocuk/ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran 419 aile ile Haziran-Aralık 2022 tarihleri arasında yürütülmüştür. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan ailelerin psikolojik dayanıklılıklarının orta düzeyde, ruh sağlığı okuryazarlığı düzeylerinin ise ortalamasının üzerinde olduğu belirlenmiştir. Ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyinde meydana gelen 1 birimlik artışın psikolojik dayanıklılığı 0.749 birim artırdığı bulunmuştur. Ruh sağlığı okuryazarlığının yanı sıra cinsiyet, eğitim düzeyi, ekonomik durum ve çocuğunda tanı konulmuş ruhsal bozukluk varlığının ailelerde psikolojik dayanıklılığın yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda ailelere ruh sağlığı okuryazarlığı ve psikolojik dayanıklılığı artırmak için psikoeğitim programlarının düzenlenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: ruh sağlığı okuryazarlığı, psikolojik dayanıklılık, çocuk/ergen psikiyatrisi, aile

Received Date: July 25, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: October 6, 2023

This study was conducted to examine the relationship between mental health literacy and psychological resilience in families applying to child/adolescent psychiatry outpatient polyclinic. The cross-sectional study was conducted with 419 families who applied to the child/adolescent psychiatry outpatient polyclinic of a university hospital between June and December 2022. The data were collected through Personal Information Form, Mental Health Literacy Scale, Psychological Resilience Scale for Adults. Descriptive statistics, independent sample t-test, one-way analysis of variance and multiple linear regression analysis were used to evaluate the data. It was determined that the psychological resilience of the parents who participated in the study was at a medium level and their mental health literacy level were above average. It was found that a 1-unit increase in the level of mental health literacy increased psychological resilience by 0.749 units. In addition to mental health literacy, gender, education level, economic status and the presence of a diagnosed mental disorder in the child were found to be predictors of psychological resilience in parents. Accordingly, psychoeducation programs can be organized to increase mental health literacy and psychological resilience in parents.

Keywords: mental health literacy, resilience, child/adolescent psychiatry, family

Ataç Öksüz, M., Avcı, D., & Sağsöz, S. (2023). Çocuk/ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran ailelerin ruh sağlığı okuryazarlığı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1242-1257. <https://doi.org/10.47793/hp.1330230>

^[1] Öğr. Gör. Dr. | Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi | Rektörlük | Çanakkale | Türkiye | ORCID: 0000-0001-9556-0737 | merveatac@comu.edu.tr

^[2] Prof. Dr. | Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi | Sağlık Bilimleri Fakültesi | Balıkesir | Türkiye | ORCID: 0000-0002-8721-441X

^[3] Psikolog | Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi | Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Hastanesi | Çanakkale | Türkiye | ORCID: 0009-0004-0084-9546

GİRİŞ

Çocuk ve ergenlerin ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi dünya çapında ele alınan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Polanczyk vd., 2015). Nitekim, gelişim evreleri içerisinde çocukluğun özel bir dönem olduğu ve bu dönemde gelişebilecek olumsuz durumların normal gelişimi etkileyebileceği öngörülmektedir (Ayhan vd., 2022). Dünya Sağlık Örgütü ise ruhsal bozuklukların yaklaşık %50'sinin 14 yaşından önce başladığını, çocuklarda psikiyatrik hastalıkların görülme sıklığının ülkelere göre %10 ile %20 arasında değiştiğini ve bu çocukların sadece %25'inin profesyonel olarak yardım aldığını bildirmektedir (World Health Organization [WHO], 2017).

Çocukluk veya ergenlik döneminde görülen ruhsal bozukluklar cinsiyete göre farklılaşabilmektedir. Bu dönemde kızlarda içe yönelimli davranış sorunlarının (*anksiyete, depresyon, vb.*), erkeklerde ise dışa yönelimli davranış sorunlarının (*antisosyal ve şiddet içerikli davranışlar, dikkat eksikliği-hipraktivite bozukluğu*) daha sık olduğu belirtilmektedir (Öztop, 2012). Ayrıca çocuklarda görülen ruhsal bozuklukların gelişim evrelerine göre farklılaştığı da ifade edilmektedir. Yaşamın ilk yıllarında bağlanma sorunları ve yaygın gelişimsel bozukluklar daha yaygın görülmekte iken dört ile altı yaş arasında yıkıcı davranış bozuklukları, duygudurum ve anksiyete bozukluklarının ortaya çıktığı bildirilmektedir. Ergenlik döneminde ise madde kullanım bozuklukları, duygusal ve davranışsal sorunlar daha sık görülebilmektedir (WHO, 2005; WHO, 2017). Bu nedenle erken dönemde çocuk ruh sağlığını korumaya ve geliştirmeye yönelik müdahalelerin uygulanmasının ilerleyen dönemlerde oluşabilecek sorunları çözmeye yönelik müdahalelerden daha etkili olduğu vurgulanmaktadır (Cho ve Shin, 2013). Alanyazında çocuk ve ergen ruh sağlığını geliştirmek ve korumak için okul tabanlı programların, taramaların, aile eğitimlerinin ve ev ziyaretlerinin etkili olduğu ifade edilmektedir (Ayhan vd., 2022). Özellikle aile, çocuk ve ergenlerin ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Akoğlu, 2022).

Kronik ruhsal hastalığı olan bireyler sürekli aile desteği ve bakımına ihtiyaç duymaktadır ve Türk kültüründe de aile en önemli unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle kronik ruhsal hastalığı olan bireyler aileleri ile birlikte yaşamakta ve ailelerin çoğu bakım verme rolünü herhangi bir destek almadan sağlamaya çalışmaktadır (Duman ve Bademli, 2013). Bakım veren aile üyeleri hasta bireylerin sadece temel gereksinimlerini karşılamakla kalmayıp, barınma, tedavi ve maddi ihtiyaçları ile de ilgilenmek zorunda kalmaktadırlar (Hsiao ve Van Riper, 2010). Aynı zamanda ruhsal bozukluğu olan kişilerin ruhsal durumunu izleme, hastalığın öncü belirtilerini fark etme, sağlık hizmetlerine erişimini sağlama ve tedaviye uyumunu desteklemeye de yardımcı olmaktadır (Chadda, 2014). Bakım verenlerin davranış, tutum ve bilgi düzeylerinin hastalığın seyri açısından büyük öneme sahip olduğu dikkate alındığında bilgi eksikliği ve düşük ruh sağlığı

okuryazarlığı semptom yönetiminde bakım verenlerin güçlük yaşamasına sebep olabilmektedir (Mohamad vd., 2012). Ayrıca bakım vermede yaşanan bu güçlükler aile üyelerinde fiziksel, psikolojik, sosyal sorunlara yol açmakta ve bakım yükünü artırmaktadır. Bu nedenle ruhsal problemi olan kişilerin bakım vericilerinde ruh sağlığı okuryazarlığının yanı sıra psikolojik dayanıklılığın yüksek olması elzemdir (Akoğlu, 2022; Chadda, 2014; Hsiao ve Van Riper, 2010).

Psikolojik dayanıklılık, "kişinin herhangi bir olumsuzlukla karşılaştığında dahi yaşama dair umudunu yitirmemesi ve yaşamdan anlam bulabilme becerisi" şeklinde tanımlanmaktadır (Yates vd., 2014). Özellikle çocuğu ruhsal bozukluk tanısı alan ailelerin stres düzeyleri oldukça yüksek olup, psikolojik dayanıklılık düzeyleri hem tanı hem de tedavi sürecinde önemli yer tutmaktadır (Akoğlu, 2022). Bu süreçte ailelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttıkça depresyon ve anksiyete düzeylerinin azaldığı, aile tatmini, bağlılık ve farkındalık düzeylerini arttırdığı yapılan çalışmalarda da görülmüştür (Bitsiko vd., 2013; Tura, 2017). Bu nedenle araştırmada çocuk/ergen psikiyatri polikliniğine başvuran ailelerin ruh sağlığı okuryazarlığı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçların ailelerin ruh sağlığı okuryazarlığı ve psikolojik dayanıklılıklarının artırılmasına yönelik müdahalelerin planlanmasına yol göstereceği, böylece ailelerin çocuk/ergenlerdeki ruhsal sorunları erken dönemde fark ederek kısa sürede profesyonel yardıma başvurmalarına ve uygun sağlık hizmeti almalarına olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, bir üniversite hastanesinin çocuk/ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran ailelerde ruh sağlığı okuryazarlığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla tanımlayıcı, kesitsel ve ilişki arayıcı tasarımda gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, bir üniversite hastanesinin çocuk/ergen psikiyatri polikliniğine başvuran aileler oluşturmuş olup, örneklem 2021 yılındaki poliklinik başvurusu sayısına göre belirlenmiştir. Hastanenin çocuk/ergen psikiyatrisi polikliniğine 2021 yılında başvuran kişi sayısı 2000'nin üzerinde olduğu için örnekleme 400 ailenin alınması planlanmıştır. Bu doğrultuda örneklem, Haziran- Aralık 2022 tarihleri arasında polikliniğe başvuran ve dâhil edilme kriterlerini karşılayan 419 aile üyesinden oluşmuştur. Çalışmanın dahil edilme kriterleri ise çocuk/ergen psikiyatrisi polikliniğine başvurma, daha önce ruh sağlığı okuryazarlığı ile ilgili herhangi bir eğitim almama ve çalışmayı kabul etmedir.

Veri Toplama Araçları

Veriler katılımcıların sosyodemografik özelliklerini sorgulayan Kişisel Bigi Formu (yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, gelir durumu, aile tipi, eğitim durumu vb.), Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ). Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi amacıyla Friberg ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik alışması Basım ve etin tarafından 2011’de yapılmıştır ve Cronbach Alfa katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar olmak üzere altı alt boyutu bulunmaktadır. Beşli Likert tipi puanlanan ölçek 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 33–165 arasında değişmekte olup, puanın yüksek olması psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Basım ve etin 2011).

Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği (RSSÖ). Ruh sağlığı okuryazarlığını belirlemek amacıyla Jung ve diğerleri tarafından 2016 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik alışması Göktaş ve diğerleri (2019) tarafından yapılmış olup, Cronbach alfa katsayısı 0.71 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 22 maddeden ve bilgi odaklı, inanç odaklı, kaynak odaklı olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk iki alt boyutunda bulunan 18 madde altılı Likert tipinde olup, cevapları “kesinlikle katılıyorum, katılıyorum, kararsızım, katılmıyorum, kesinlikle katılmıyorum, bilmiyorum” şeklindedir. Kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı alt boyutunda bulunan 4 madde ise “evet” ve “hayır” olarak cevaplandırılmaktadır. Maddelere “kesinlikle katılıyorum”, “katılıyorum” ve “evet” cevabı verildiğinde “1 puan”, diğer cevaplar ise “0 puan” olarak değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0–22 arasında değişmekte olup, puan arttıkça ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyinin arttığı kabul edilmektedir (Göktaş vd., 2019).

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri etik kurul onayı ve kurum izninin alınmasını takiben araştırmacılar tarafından yüz yüze görüşme yöntemi ile Haziran-Aralık 2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplama araçlarının doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri, Statistical Package for Social Sciences (SPSS- 23.0) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Araştırmada kategorik değişkenler frekans ve yüzde ile gösterilmiştir. Sürekli değişkenler ise ortalama±standart sapma, minimum ve maksimum olarak sunulmuştur. Kategorik değişkenlere göre ortalamaların karşılaştırılmasında ilk önce varyans homojenliği için Levene

testine bakılmış ve varyans homojenliğinin sağlandığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda grup sayısı iki ise iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi (bağımsız örneklem t testi), grup sayısı ikiden fazla ise tek yönlü varyans analizi kullanılmış ve gruplar arasındaki farklılık posthoc testlerden Bonferroni testi ile incelenmiştir. Tüm değişkenlerin psikolojik dayanıklılığına etkisi çoklu doğrusal regresyon analizi (geriye yönelik eleme yöntemi) ile değerlendirilmiştir. Değerkenlerin modele alınmasına çoklu bağıntı testi ile karar verilmiştir. Bu doğrultuda varyans büyütme faktörü <10, koşul indeksi <30 ve tolerans değerı >0,20 olan değerkenler modele dâhil edilmiştir. Modelde otokorelasyon olup olmadığını belirlemek için Durbin–Watson testi kullanılmıştır. Regresyon modelinin açıklayıcılığı Adjusted R square ile değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi ise $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Etik Onay

Araştırma için Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul onayını takiben araştırmanın çocuk/ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran ailelerle yürütülebilmesi için Çanakkale Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi Başhekimliğinden kurum izin alınmıştır. Ayrıca tüm katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilerek yazılı onamları alınmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Araştırma grubunu oluşturan ailelerin %76.4’ü kadın, %50.4’ü 35-44 yaşında, %51.6’sı lisans mezunu, %89.7’si evli, %57.8’i iki çocuğa sahip, %46.5’inin geliri giderine eşit olup, %81.6’sı çekirdek ailede yaşamaktadır. Katılımcıların %26.7’si çocuğunda tanı konulmuş bir ruhsal bozukluk bulunduğunu, tanılarının ise dikkat eksikliği/ aşırı hareketlilik bozukluğu (n: 75), konuşma bozukluğu (n: 19), anlıksal yetiyitimi (n: 10), otizm (n: 5) ve depresyon (n: 3) olduğu belirtildi.

Tablo 1

Ailelerin bazı değerkenlere göre YPDÖ puan ortalamalarının dağılımları (n= 419)

	Değerkenler	n	%	Ort±SS	t / F	p
Cinsiyet	Kadın	320	76.4	102.25±11.12	2.678	0.008
	Erkek	99	23.6	105.84±13.31		
Yaş	24-34	124	29.6	103.58±13.32	0.480	0.619
	5-44	211	50.4	103.25±14.52		
	≥45	84	20.0	102.01±9.34		
Eğitim düzeyi	İlköğretim	73	17.3	96.91±7.80	14.579	<0.001
	Lise	92	22.0	102.18±9.18		
	Lisans	216	51.6	104.20±14.13		
Medeni Durum	Lisansüstü	38	9.1	111.01±17.16	0.034	0.973
	Evli	376	89.7	103.09±11.87		
	Bekâr	43	10.3	103.16±10.56		
Çocuk Sayısı	1 çocuk	160	38.2	102.23±12.70	0.864	0.422
	2 çocuk	242	57.8	103.74±10.82		
	≥3 çocuk	17	4.1	102.06±15.12		

Gelir Durumu	Gelir giderden az	85	20.3	96.37±9.18	21.492	<0.001
	Gelir gidere eşit	195	46.5	103.69±11.65		
	Gelir giderden fazla	139	33.2	106.38±14.35		
Aile Tipi	ekirdek aile	342	81.6	103.06±11.54	1.688	0.186
	Geniş aile	34	8.1	106.02±14.80		
	Parçalanmış aile	43	10.3	101.09±10.52		
ocuğunda tanı konulmuş ruhsal bozukluk	Var	112	26.7	99.01±10.62	4.397	<0.001
	Yok	307	73.3	104.59±13.65		

Ort±SS: Ortalama Standart Sapma

Tablo 1’de ailelerin bazı değişkenlere göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının dağılımı verilmiştir. Buna göre kadın, ilköğretim mezunu, geliri giderinden az ve çocuğunda tanı konulmuş ruhsal bozukluk olan ailelerin psikolojik dayanıklılık puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür ($p<0.05$).

Tablo 2

Ailelerin YPDÖ ve RSOYÖ puan ortalamaları

Ölçekler	Ort±SS	Min-Mak	Puan Aralığı
YPDÖ toplam	103.10±11.76	54-149	33-165
Kendilik algısı	18.97±2.68	9-27	6-30
Gelecek algısı	12.77±2.20	7-19	4-20
Yapısal stil	12.48±2.51	4-20	4-20
Sosyal yeterlilik	19.26±2.77	10-28	6-30
Aile uyumu	19.16±3.18	8-29	6-30
Sosyal kaynaklar	20.44±3.60	7-34	7-35
RSOYÖ toplam	16.02±2.46	9-22	0-22
Bilgi odaklı RSOY	5.88±2.23	1-10	0-10
İnanç odaklı RSOY	6.61±1.28	0-8	0-8
Kaynak odaklı RSOY	3.52±0.83	0-4	0-4

YPDÖ: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği; RSOYÖ: Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği.

ocuk/ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran ailelerin YPDÖ toplam puan ortalaması 103.10±11.76’dir. Ailelerin YPDÖ kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyut puan ortalamalarının ise sırasıyla 18.97±2.68, 12.77±2.20, 12.48±2.51, 19.26±2.77, 19.16±3.18 ve 20.44±3.60 olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan ailelerin RSOYÖ toplam puan ortalaması 16.02±2.46’dır. Bunun yanı sıra bilgi, inanç ve kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı alt boyut puan ortalamaları sırası ile 5.88±2.23, 6.61±1.28 ve 3.52±0.83 olarak saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 3

Ailelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde etkili olan faktörlerin incelenmesi

Değişkenler	B (95% CI)	SE	β	t	p
Sabit	73.595	4.089		18.001	<0.001
Ruh sağlığı okuryazarlığı	0.749	0.215	0.157	3.491	0.001
Cinsiyet	3.485	1.232	0.126	2.829	0.005
Eğitim düzeyi	2.547	0.626	0.191	4.071	<0.001
Ekonomik durum	3.559	0.757	0.218	4.699	<0.001
Çocuğunda tanı konulmuş ruhsal bozukluk	3.012	1.212	0.113	2.485	0.013

R= 0.441, Adj.R²=0.194, F= 19.02, p= <0.05

B: Partial regression coefficient; 95% CI: 95% confidence interval, SE: Standard error; β : Standard partial regression coefficient.

Ailelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde etkili olan faktörlerin belirlenmesi amacıyla geriye yönelik eleme yöntemi ile yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te yer almaktadır. Ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyinin yanı sıra cinsiyet, eğitim düzeyi, ekonomik durum ve çocuğunda tanı konulmuş ruhsal bozukluk varlığının psikolojik dayanıklılığın yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ayrıca modele alınan değişkenlerin psikolojik dayanıklılığı %19,4 oranında açıkladığı belirlenmiştir (p<0.05).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çocuk/ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran ailelerin psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı okuryazarlığı düzeylerinin belirlenmesi amaçlanan bu araştırmada, ailelerin psikolojik dayanıklılıkların orta düzeyde (103.10) olduğu saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılık, kişide stres yaratan ve hayatı olumsuz olarak etkileyen durumları azaltıcı ve ruh sağlığını koruyucu bir kalkan olarak işlev görmektedir (Çuhadar vd., 2016). Günümüzde çocuk ve ergenlerde ruhsal bozukluklar azımsanmayacak kadar yüksek olmasına ve aileleri olumsuz etkilemesine karşın ailelerin psikolojik dayanıklılıklarını inceleyen herhangi bir araştırmanın olmaması bu sonucu değerlendirmeyi güçlendirmektedir. Bununla birlikte Yağmur ve Türkmen (2017) ruhsal bozukluğu olan hastalara bakım veren aile üyeleri ile yürüttükleri araştırmada, bakım vericilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamasının 120.53 olduğunu tespit etmişlerdir. Diğer taraftan Doğan ve diğerleri (2020) ise çocuğu böbrek transplantasyonu olan ailelerde psikolojik dayanıklılık puan ortalamasının 110.91 olduğunu bildirmişlerdir. Söz konusu çalışmalarda psikolojik dayanıklılık düzeyinin nispeten daha yüksek olması ölçüm araçlarının ve örneklem gruplarının farklılığından kaynaklanmış olabilir. Bu doğrultuda mevcut durumu ortaya koyabilmek ve gerekli müdahaleleri planlayabilmek için çocuk/ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran ailelerle yapılan çalışmalara gereksinim olduğu söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılık ile ilişkili görülen bir diğer kavram ise ruh sağlığı okuryazarlığıdır. Mevcut araştırmada çocuk/ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran ailelerde ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyinin ortalamasının üzerinde (16.02±2.46) olduğu belirlenmiştir. Ruh sağlığı

okuryazarlığı, “ruh sağlığına ilişkin sorunları tanımaya, yönetmeye ve ruh sağlığına yönelik sorunları önlemeye yardımcı olan bilgi ve tutumlar” olarak tanımlanmaktadır (Jorm, 2000; Jorm, 2012). Özellikle ruhsal bozukluğu olan bireylerin aileleri için ruh sağlığı okuryazarlığı büyük önem taşımakta olup (Mehrotra vd., 2018; Poreddi vd., 2015), ülkemizde ne yazık ki çocuk/ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran ailerlerde ruh sağlığı okuryazarlığını belirleyen bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Farklı örneklem grupları ile yapılan çalışmalarda ise bireylerin ruh sağlığı okuryazarlığının orta ile yüksek düzeyde olduğu bildirilmiştir (Göktaş vd., 2019; Öztaş ve Aydoğan, 2021; Seki Öz, 2021; Solak vd., 2022). Bu sonuçlar sevindirici olup, tüm toplumun ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyini istenilen seviyeye yükseltebilmek ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılıklarını artırmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünölmektedir. Nitekim bu çalışmada çocuk/ergen psikiyatrisine başvuran ailerlerde ruh sağlığı okuryazarlığının psikolojik dayanıklılığın önemli bir belirleyisi olduğunun tespit edilmesi de bu varsayımı desteklemektedir. Literatürde de bireylerin ruhsal sorunları yönetebilme gücünün ruh sağlığı okuryazarlıklarıyla doğrudan ilgili olduğu vurgulanmaktadır (Talkhi vd., 2020; Yu vd., 2015). Benzer şekilde, Pehlivan ve diğerleri (2020) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, düşük ruh sağlığı okuryazarlığının artan psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Bunların aksine Polat Olca (2023) ve Gorczynski ve diğerleri (2017) ise üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı okuryazarlığı ile psikolojik sağamlık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ifade etmişlerdir. Bu doğrutuda ruh sağlığı okuryazarlığı ve psikolojik sağamlık arasındaki nedensel ilişkiyi belirlemeyi hedefleyen boylamsal çalışmaların yapılması önemli görünmektedir.

Bu araştırmada çocuk/ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran ailerlerde psikolojik dayanıklılığı etkileyen diğer faktörler incelendiğinde ise cinsiyet önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Nitekim kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklere oranla daha düşük olduğu belirlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde bu araştırma ile benzer biçimde kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklere kıyasla daha düşük olduğunu bildiren çalışmaların olduğu görölmektedir (Karademir ve Açak, 2019; Tatal ve Efe, 2020). Fakat bu sonuçlardan farklı olarak, kadınların psikolojik dayanıklılıklarının erkeklerden daha yüksek olduğunu ifade eden çalışmalar da göze çarpmaktadır (Kolay ve İşsözen, 2022; Polatçı ve Tınaz, 2021; Yağmur ve Türkmen, 2017; Tönböl, 2020). Bu çalışmada kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olması anne olmaları ve çocukları için endişe duymaları ile açıklanabilir. Benzer şekilde Eroğlu ve diğerleri (2015) yapmış oldukları çalışmalarında da özel gereksinimi bulunan çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin diğer annelere kıyasla daha düşük olduğunu belirtmiştir. Bunun yanı sıra cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin daha net açıklanabilmesi için her iki cinsiyete özgü farklılıkları değerlendiren araştırmalara ihtiyaç vardır.

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresli yaşam olayları ile başa çıkmalarına yardımcı olan bir özelliktir (Calvete vd., 2014; Yates vd., 2014). Psikolojik dayanıklılık dışsal ve içsel birçok koruyucu faktör ile yakından ilişkilidir (Min vd., 2013; Şahin vd., 2012). Bu bireysel koruyucu faktörden birisi de eğitim düzeyidir. Mevcut çalışmada eğitim düzeyi düşük olan ailelerin psikolojik dayanıklılıklarının da anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Literatürde de benzer şekilde eğitim düzeyi ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur (Bektaş ve Özben, 2016; Şen Ün ve Akgül, 2022; Yağmur ve Türkmen, 2017). Eğitim durumu ile doğrudan ilişkili önemli bir diğer faktör ise gelir durumudur. Yapılan çalışmalarda Türkiye’de eğitim düzeyi arttıkça bireylerin gelir düzeylerinin de pozitif yönde etkilendiği bildirilmektedir (Çiftçi ve Kangallı, 2015; Tansel ve Bircan-Bodur, 2012; Tansel ve Daoud, 2011). Mevcut araştırmada da düşük eğitim düzeyi ve gelir durumunun psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkilediği söylenebilir. Bu sonucu destekler şekilde önceki araştırmalarda gelir düzeyi düştükçe psikolojik dayanıklılığın azaldığı saptanmıştır (Ferreira vd., 2013; Gizir, 2007; Schoon vd., 2004; Zeng vd., 2019). Ayrıca bu araştırmada çocuğuna ruhsal bozukluk tanısı konulmuş ailelerin psikolojik dayanıklılıklarının daha düşük olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen birçok farklı faktör bulunmakla birlikte, bunların başında aile ile ilgili özellikler gelmektedir (Headey ve Wearing, 1991). Bu beklenen bir sonuç olup, ailede ruhsal bozukluğu olan birey varlığı bakım yükünü artırmakta ve baş etme gücünü azaltmaktadır (Chadda, 2014; Hsiao ve Van Riper, 2010). Benzer şekilde Akoğlu (2022) özel gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde psikolojik sağlamlığı incelediği sistematik derlemede, çocuktaki duygusal ve davranışsal problemler ile ailelerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında bir ilişki olduğunu bildirmiştir.

Sonuç olarak, bu araştırma bilgimize göre ülkemizde çocuk/ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran ailelerde ruh sağlığı okuryazarlığı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk araştırma olması nedeniyle değerlidir. Mevcut araştırmada çocuk/ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran ailelerin psikolojik dayanıklılıklarının orta düzeyde, ruh sağlığı okuryazarlığı düzeylerinin ise ortalamanın üzerinde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyinde meydana gelen artışın psikolojik dayanıklılığı da artırdığı görülmüştür. Ruh sağlığı okuryazarlığı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin birbiri ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunması bu doğrultuda verilebilecek eğitimler adına önem taşımaktadır. Ruh sağlığı okuryazarlığının yanı sıra cinsiyet, eğitim düzeyi, ekonomik durum ve çocuğunda tanı konulmuş herhangi bir ruhsal bozukluk varlığının ailelerde psikolojik dayanıklılığın yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Bu bulgular ışığında ailelerde ruh sağlığı okuryazarlığı ve psikolojik dayanıklılığı artırmak için psikoeğitim programlarının düzenlenmesi ve etkisinin değerlendirilmesi önerilebilir. Ailelere grup ya da bireysel olarak bu süreçte yalnız olmadıkları ve benzer sorunları yaşayan ailelerinde olduğunu hatırlatmak için psikolojik danışma programları hazırlanabilir.

Ayrıca mevcut durumu daha net ortaya koyabilmek için gelecekte nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanıldığı benzer araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akoğlu, B. (2022). Özel gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde psikolojik sağlamlık üzerine sistematik bir derleme. *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi*, 7(13), 47-56. <https://doi.org/10.32739/usmut.2022.7.13.11>
- and depression in parents of a child with an autism spectrum disorder. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 25(5), 533-543. <https://doi.org/10.1007/s10882-013-9333-5>
- Ayhan, C. H., Uluman Ö. & Buzlu, S. (2022). Çocuk ve Ergenlerin Ruh Sağlığını Koruma ve Geliştirmede Önemli Bir Güç: Hemşireler. *JAREN*, 8(2):87-96. <https://doi.org/10.55646/jaren.2022.08769>
- Basım, H.N. & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bektaş, M. & Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 216- 240. <https://doi.org/10.18026/cbusos.16929>
- Bitsiko, V., Sharples, C. F., & Bell, R. (2013). The buffering effect of resilience upon stress, anxiety Calvete, E., Orue, I. & Hankin, B.L. (2014). A longitudinal test of the vulnerability-stress model with early maladaptive schemas for depressive and social anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(1), 85-99. <https://doi.org/10.1007/s10862-014-9438-x>
- Chadda, R.K. (2014). Caring for the family caregivers of persons with mental illness. *Indian Journal of Psychiatry*. 56(3), 221-7. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.140616>
- Cho, S.M. & Shin, Y.M. (2013). The promotion of mental health and the prevention of mental health problems in child and adolescent. *Korean Journal of Pediatrics*, 56(11), 459-64. <https://doi.org/10.3345/kjp.2013.56.11.459>
- Çiftçi, C. & Kangallı, S.G. (2015). Eğitim ve gelir. *Ege Akademik Bakış*, 15(1), 141-152.
- Çuhadar, D., Tanrıverdi, D., Pehlivan, M., Kurnaz, G. & Alkan, S. (2016). Determination of the psychiatric symptoms and psychological resilience levels of hematopoietic stemcell transplant patients and their relatives. *European Journal of Cancer Care*, 1-10. <https://doi.org/10.1111/ecc.12219>
- Doğan, S., Çelik, E., Öztürk, K. & Aydemir, S. (2020). Çocukları böbrek transplantasyonu olan ailelerin psikolojik dayanıklılığı. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi*, 15(3), 240-250 <https://doi.org/10.47565/ndthdt.2020.21>
- Duman Z. Ç. & Bademli K. (2013). Kronik psikiyatri hastalarının aileleri: sistematik bir inceleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(1): 78-94. <https://doi.org/10.5455/cap.20130506>
- Eroğlu, Y., Özcan Arıcı N. & Peker A. (2015). Özel gereksinimli çocuğa sahip anneler ile tipik gelişim gösteren çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlık, iyilik hali ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 142-150. <http://dx.doi.org/10.19126/suje.31090>
- Ferreira, L.L., Brandão, G.A., Garcia, G., Batista, M.J., Costa Lda, S., Ambrosano, G.M. & Possobon Rde, F. (2013). Family cohesion associated with oral health, socioeconomic factors and health behavior. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(8), 2461-2473. <https://doi.org/10.1590/s1413-81232013000800031>
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21448/229850>

- Gorczyński, P., Sims-Schouten, W., Hill, D. & Wilson, J.C. (2017). Examining mental health literacy, help seeking behaviours, and mental health outcomes in UK university students. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 12(2), 111-120. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-05-2016-0027>
- Göktaş, G., Işıklı, B., Önsüz, M.F., Yenilmez, Ç. & Metintaş, S. (2019). Ruh sağlığı okuryazarlığı ölçeğinin (rsoy ölçeği) Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, 11(3), 424-431. <https://doi.org/10.18521/ktd.453411>
- Headey, B. & Wearing, A. (1991). Understanding happiness: A theory of subjective well-being. Melbourne, Australia: Longman Cheshire.
- Hsiao, C. & Van Riper, M. (2010). Research on caregiving in Chinese families living with mental illness: A critical review. *Journal of Family Nursing*, 16, 100-68. <https://doi.org/10.1177/1074840709358405>
- Jorm, A.F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177, 396-401. <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>
- Jorm, A.F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *The American Psychologist*, 67(3), 231-243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Karademir, T. & Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816. <https://doi.org/10.33437/ksusbd.566577>
- Kolay, İ. & İşözen, H. (2022). 15-17 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(56), 412-426. <https://doi.org/10.29228/SOBIDER.55784>
- Mehrotra, K., Nautiyal, S. & Raguram, A. (2018). Mental health literacy in family caregivers: A comparative analysis. *Asian Journal of Psychiatry*, 31, 58-62. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.01.021>
- Min, J., Jung, Y.E., Kim, D.J., Yim, H.W. & Kim, J.J. (2013). Characteristics associated with low resilience in patients with depression and anxiety disorder. *Quality of Life Research*, 22, 231-241. <https://doi.org/10.1007/s11136-012-0153-3>
- Mohamad, M.S., Zabidah, P., Fauziah, I. & Sarnon, N. (2012). Mental health literacy among family caregivers of schizophrenia patients. *Asian Journal of Social Science*, 8, 74-82. <https://doi.org/10.5539/ass.v8n9p74>
- Öztaş, B. & Aydoğan, A. (2021). Sağlık profesyonellerinin ruh sağlığı okuryazarlık düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Psychiatric Nursing*, 12(3), 198-204. <https://doi.org/10.14744/phd.2021.43265>
- Öztop, D.B. (2012). Adolesanda ruhsal sorunlar. *Turkish Journal of Family Practice*, 16, 14-8. <https://doi.org/10.5798/dicletip.457235>
- Pehlivan, Ş., Tokur Kesgin, M. & Uymaz, P. (2020). Psychological distress and mental health literacy in university students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1433-1441. <https://doi.org/10.1111/ppc.12709>
- Polanczyk, G.V., Salum, G.A., Sugaya, L.S., Caye, A. & Rohde, L.A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56, 345-365. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12381>
- Polat Olca, S. (2023). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlığı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 118-126. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1097156>

- Polatcı, S. & Tınaz, Z. D. (2021). Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(36), 2890-2917. <https://doi.org/10.26466/opus.827411>
- Poreddi, V., Blrudu, R., Thimmaiah, R. & Math, S. B. (2015). Mental health literacy among caregivers of persons with mental illness: A descriptive survey. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 6(03), 355-360. <https://doi.org/10.4103/0976-3147.154571>
- Schoon, I., Parsons, S. & Sacker, A. (2004). Socioeconomic adversity, educational resilience and subsequent levels of adult adaptation. *Journal of Adolescent Research*, 19(4), 383-404. <https://doi.org/10.1177/0743558403258856>
- Seki Öz, H. (2021). Bir il merkezinde yaşayan bireylerin ruh sağlığı okuryazarlığının incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 3(3), 660-675. <https://doi.org/10.47793/hp.993929>
- Solak, Y., Kaya, E., Durmuş, H. & Canbolat, H. (2022). Öğrencilerdeki ruh sağlığı bozuklukları fark edilebiliyor mu? Öğretmenlerin ruh sağlığı okuryazarlık durumları. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 30(1), 53-60. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2022.03016>
- Şahin, M., Yetim, A. & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380. https://doi.org/10.9761/jasss_405
- Şen Ün, Y. & Akgül, E. (2022). Özel eğitim gereksinimli çocuk annelerinin sorunlarla baş etme yöntemleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, (Ö1), 247-270. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/seader/issue/69007/1075020>
- Talkhi, N., Ghavami, V., Jamali, M.R., Jamali, H. & Jamali, J. (2020). Relationship between minor psychiatric disorders and health literacy among students: A latent class regression. *Journal of Health Literacy*, 5(2), 11-20. <https://doi.org/10.22038/jhl.2020.49782.1118>
- Tansel, A. & Bodur, F.B. (2012). Wage inequality and returns to education in Turkey: A quantile regression analysis. *Review of Development Economics*, 16(1), 107-121. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9361.2011.00655.x>
- Tansel, A. & Daoud, Y. (2011) Comparative essay on returns to education in palestine and Turkey. *Discussion Paper Series*, No: 5907. <https://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:101:1-201108173913>
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 159-174. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp/issue/54982/730460>
- Tura, G. (2017). Engelli çocuğu olan ve çocuğu engelli olmayan annelerin anksiyete, depresyon ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (9),18,30-36. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/diclesosbed/issue/61625/920264>
- Tutal, V. & Efe, M. (2020). Bireylerin psikolojik sağlamlık ve covid-19 korkularının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(74), 318-325. <https://doi.org/10.17719/jisr.11203>
- World Health Organization. Child and adolescent mental health policies and plans. Geneva; 2005.
- World Health Organization. Mental health atlas 2017. Geneva; 2018.
- Yağmur, T. & Türkmen, S. (2017). Ruhsal hastalığı olan hastalara bakım veren aile üyelerinde algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık. *Manisa Celal Bayar Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 542- 548. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbusbed/issue/28426/303105>

- Yates, M.T., Fanita, T. & Masten, S.A. (2014). Resilience theory and the practice of positive psychology from individuals to societies, In: Public Policy and Systems for Resilience and Social Planning, Chapter 44, p. 773-788. <https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch44>
- Yu, Y., Liu, Z.W., Hu, M., Liu, X.G., Liu, H.M., Yang, J.P., Liang, Z. & Xiao, S.Y. (2015). Assessment of mental health literacy using a multifaceted measure among a Chinese rural population. *British Medical Journal Open*, 5(10), e009054. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009054>
- Zeng, Y., Ou, J. J., Yang, J. X. & Li, Y. M. (2019). Family resilience and influence factors in family of children with autism spectrum disorder. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 27(6), 1271-1274. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2019.06.040>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The American Psychiatric Association defines the concept of psychological resilience as the ability to recover, adapt to the new situation and cope with situations such as adverse life events, economic difficulties and major health problems. Having a diagnosis of chronic/serious mental disorder negatively affects both the individual and his/her family in many ways. Families assume important roles in the care of individuals with mental disorders and this process may affect their psychological resilience. Families also help to monitor the mental state of people with mental disorders, recognize the leading symptoms of the disease, provide access to health services and support compliance with treatment. For this reason, it is thought that the mental health literacy of families should also be high. In this study, it was aimed to determine the mental health literacy and psychological resilience levels of families applying to child/adolescent psychiatry outpatient clinic and to determine the variables affecting psychological resilience levels. It is thought that the results obtained from the study will guide the planning of interventions to increase parents' mental health literacy and psychological resilience, thus enabling parents to recognize mental problems in children/adolescents at an early stage, to apply for professional help in a shorter time and to receive appropriate health services.

Method

This study was conducted in a descriptive, cross-sectional and correlational design to examine the relationship between mental health literacy and psychological resilience in families applying to the child/adolescent psychiatry outpatient clinic of a university hospital. The sample of the study consisted of 419 family members who applied to the outpatient clinic between June and December 2022 and met the inclusion criteria (applying to the child/adolescent psychiatry outpatient clinic and accepting to participate in the study). The data were collected using the Personal Data Form (age, gender, marital status, number of children, income status, family structure, educational status, etc.), the Mental Health Literacy Scale (MHLS) and the Resilience Scale for Adults (RSA). The conformity of the data to normal distribution was evaluated by the Kolmogorov-Smirnov test. The effect of all variables on psychological resilience was analyzed by multiple linear regression analysis (backward elimination method).

Results

Of the parents in the study group, 76.4% were female, 50.4% were 35-44 years old, 51.6% had a bachelor's degree, 89.7% were married, 57.8% had two children, 46.5% had income equal to expenses, and 81.6% lived in a nuclear family. 26.7% of the participants stated that their child had a diagnosed mental disorder, and that the diagnoses were attention deficit/ hyperactivity

disorder (n: 75), speech disorder (n: 19), momentary disability (n: 10), autism (n: 5) and depression (n: 3). In the study, it was found that the mean psychological resilience score of the parents who were female, graduated from primary school and; had less income than expenses and whose child had a diagnosed mental disorder was statistically significantly lower ($p<0.05$), and the mean total score of the HPBS was 103.10 ± 11.76 . It was found that the mean scores of the parents' RSA self-perception, future perception, structural style, social competence, family cohesion and social resources sub-dimensions were 18.97 ± 2.68 , 12.77 ± 2.20 , 12.48 ± 2.51 , 19.26 ± 2.77 , 19.16 ± 3.18 and 20.44 ± 3.60 , respectively, and that the mean total score of the parents' MHLS was 16.02 ± 2.46 . In addition to the level of mental health literacy, gender, education level, economic status and the presence of a diagnosed mental disorder in the child were found to be predictors of psychological resilience.

Discussion & Conclusion

Considering the literature, the study is valuable since it is the first study in Turkey to examine the relationship between mental health literacy and psychological resilience in families applying to child/adolescent psychiatry outpatient clinic. In the current study, it was determined that the psychological resilience of the parents who applied to the child/adolescent psychiatry outpatient clinic was at a medium level and that their mental health literacy level was above average. In addition, it was found that a 1-unit increase in mental health literacy level increased psychological resilience by 0.749 units. In addition to mental health literacy, gender, education level, economic status and the presence of any diagnosed mental disorder in the child were found to be the predictors of psychological resilience in the parents. In the light of these findings, it may be recommended to organize psychoeducation programs to increase mental health literacy and psychological resilience in parents and to evaluate their effects. In addition, similar studies using both qualitative and quantitative methods can be conducted in the future to reveal the current situation more clearly.

The Research on the Relationship Between Adolescents' Use of Information Technologies and Their Psychological Needs in Terms of Self-Determination Theory*

Ergenlerin Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Psikolojik İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin Öz-Belirleme Kuramı Açısından İncelenmesi

İlker KABA^[1]

Received Date: August 31, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: October 12, 2023

In this study, it was examined whether there is a relationship between adolescents' information technology use and basic psychological needs levels with some demographic characteristics of adolescents and their frequency of social media use. In addition, it was aimed to determine whether adolescents' basic psychological needs predict their use of technology. In this study, relational survey model, one of the quantitative research techniques, was used. Personal Information Form (PIF), Information Technology Use Scale (ITUS) and Need Satisfaction Scale (NSS) were used in the study. The data were collected from 508 adolescents in secondary education institutions in Mamak and Çubuk districts of Ankara province and Tarsus and Yenişehir districts of Mersin province during the 2019-2020 academic year. The relationship between the average scores of the adolescents on the NSS and the ITUS and their ages, number of siblings and grade point averages were analysed. Significant positive and negative relationships were found between the social networks used by adolescents (Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, LinkedIn, Snapchat, Tiktok, WhatsApp), basic psychological needs and information technology use. It was determined that the scores obtained from the Information Technologies Usage Scale were predicted by age and basic psychological needs.

Keywords: *information technology, social media usage, psychological needs, self-determination theory, adolescence*

Başvuru Tarihi: 31 Ağustos 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 12 Ekim 2023

Bu çalışmada, ergenlerin bilişim teknolojileri kullanım ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin, ergenlerin bazı demografik özellikleri ve sosyal medya kullanma sıklıkları ile ilişkisi olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının teknoloji kullanmalarını yordayıp yordamadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada, nicel araştırma tekniklerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu (KBF), Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği (BTKÖ) ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği (İDÖ) kullanılmıştır. Veriler, kolay ulaşılabilen örneklem yöntemiyle Ankara ili Mamak ve Çubuk ilçelerindeki, Mersin ili Tarsus ve Yenişehir ilçelerindeki ortaöğretim kurumlarında, 2019-2020 eğitim-öğretim döneminde ulaşılan 508 ergenden toplanmıştır. Ergenlerin İDÖ'den ve BTKÖ'den aldıkları ortalama puanların, yaşları, kardeş sayıları ve genel not ortalamaları ile ilişkisi incelenmiştir. Ergenlerin kullandıkları sosyal ağlar (Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, LinkedIn, Snapchat, Tiktok, WhatsApp) ile temel psikolojik ihtiyaçlar ve bilişim teknolojileri kullanımı arasında anlamlı yönde pozitif ve negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeğinden elde edilen puanların yaş ve temel psikolojik ihtiyaçlar tarafından yordandığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: *bilişim teknolojileri, sosyal medya kullanımı, psikolojik ihtiyaçlar, öz-belirleme kuramı, ergenlik*

Atıf Cite Kaba, İ. (2023). The research on the relationship between adolescents' use of information technologies and their psychological needs in terms of Self-Determination Theory. *Humanistic Perspective*, 5 (2), 1258-1289.
<https://doi.org/10.47793/hp.1353033>

* Bu makale yazarın doktora tezinden üretilmiştir.

INTRODUCTION

In 2023 Turkey and the world, daily life without using technology it has become almost impossible to sustain. Information and communication technologies, people to communicate with each other, plan their activities and it is a routine that makes it easy for them to manage (Kaba, 2022). The excessive and problematic use of information technology, which has countless advantages and benefits if used correctly, can cause many mental, physical, and cognitive problems (Kaba & Dogan, 2021, 2022b).

As technological devices develop, the relationship of people with technology has become more problematic. "Internet addiction" is the most researched concept related to this subject. As a result, it is clear from the literature that studies on the concept of internet addiction are more frequently conducted (Dinc, 2014, 2015). During this process, the need to use a more generic term has emerged with the increase in the variety of research carried out on the subject and the variety of psychological help being sought within the framework of the concept of internet addiction. Besides this, the only concept of "internet addiction" is an obstacle to seeing the problems that individuals, and especially young people, experience today as a whole, with their causes, processes, and results, in the context of this concept. Because, besides the internet, technological devices such as smart phones and their applications, online games, social media networks, computers, and tablets also exist as seriously addictive risk factors for adolescents (Kaba, 2022; Kaba & Dogan, 2021, 2022a). For these reasons, the use of the concept of "technology addiction" instead of "internet addiction" is considered to be more accurate in terms of scope, and the concepts of "technology addiction" or "use of information technologies" were preferred in the text instead of just "internet addiction."

The number of people using the internet and information technologies is increasing day by day, and while the number of internet users in the world was 900 thousand in 1993, this number increased to 304 million in 2000, 1.35 billion in 2007, 4 billion 200 thousand in 2018, and in 2022, the number of internet users worldwide have reached 4.95 billion, which makes up 62.4% of the world's population (We are Social, 2018, 2022). "The population of Turkey is 84.69 million, and 65.8 million of them are internet users. It is known that 60 million internet users actively use social networks, and the number of mobile device users is 77 million. It is seen that the top five most used social media applications in Turkey are Youtube with a percentage of 94.5%, Instagram with 89.5%, WhatsApp with 87.5%, Facebook with 79%, and Twitter with 72.5%" (Cömlekci & Basol, 2019; We are Social, 2021).

People, especially children and adolescents using mobile devices, have access to the internet at home or almost anywhere and widely use information technology products, especially smart phones. Within this context, information technologies and internet use, as well as digital

games, have become current topics that significantly affect adolescents' daily lives, communication skills, academic success, and psychological health. This is the reason why researchers are interested in this topic and are conducting studies about it. (Kaba, 2022; Kaba & Dogan, 2022b).

It is estimated that problematic technology use and technology addiction impede students' productivity, hinder their success, and have a negative effect on the physical, social, psychological, and mental development of adolescents (Baltacı *et al.*, 2021; Caplan, 2002). During the study conducted by Arca (2022) with students of high school, it was determined that the information technology tools that students use are television (96.9%), their own mobile phone (47.1%), and their own computer or tablet (31.3%). It was determined that 26.2% of the students were internet addicted, 17.2% of them were mildly addicted, 7.8% were moderately addicted, and 1.1% were severely addicted.

Demir and Kutlu's (2017) study with adolescents found that there was a significant difference between adolescents' internet addiction levels, academic achievement grades, and average daily internet usage time, and there was a negative correlation between adolescents' internet addiction levels and academic achievement. Leung and Lee (2012) concluded in their study that there is a negative relationship between students' internet addiction levels and their academic success. Huang and Leung (2010), in a study in which students aged 12–19 who used instant messaging programs participated, found that the use of chat and instant messaging addiction levels were positively and significantly related to academic performance decline. In the study conducted by Hauge and Gentile (2003) in which the effect of video game addiction on academic performance of adolescents was examined, it was seen that students with video game addiction had lower academic scores. In the Erdemir's (2021) study, it was found that students' internet addiction levels didn't vary based on how many siblings they had. Akdemir (2013) in his study found that there was a significant difference between students' Facebook usage and the number of siblings, daily internet usage time, and time spent daily on Facebook. In the study of Üneri and Tanıdır (2011) it was found that the number of siblings didn't have a statistically significant effect on the Internet Addiction Scale score. In Minaz and Bozkurt's (2017) study, no statistically significant difference was found in students' smartphone addiction levels according to the age variable.

In the studies that had been carried out, it was estimated that problematic technology use causes physical, social, and psychological problems such as food addiction, obesity, musculoskeletal pain, a decrease in physical activities, academic procrastination, academic failure, negative school experiences, negative mental health symptoms, and unhealthy family relationships (Arca, 2022; Budak, 2016; Cırak *et al.*, 2018; Demir & Kutlu, 2017; Lin *et al.*, 2020;

Özcan *et al.*, 2020; Peng *et al.*, 2019). But besides all these, healthy use of technology supports children and adolescents in enriching their experiences, helping to increase their communication, accessing information easily, and using their skills such as reading, writing, classifying, and sharing while collecting information (Balıkcı, 2018; Caplan, 2002; Deschamps & McNutt, 2016; Kop & Yiğit, 2017).

It is stated that the use of information technology and the internet helps people meet their psychological needs (Liu *et al.*, 2016; Zolkepli & Kamarulzaman, 2015). The time spent on the internet by individuals who try to meet their basic psychological needs in the virtual environment increases, and therefore problematic technology usage occurs (Karagülle & Caycı, 2014; Liu *et al.*, 2015; Zhu *et al.*, 2011). According to research (Can & Zeren, 2019; Canoğulları, 2014; Casale & Fioravanti, 2015; Manchiraju & Sadachar, 2018; Özteke-Kozan *et al.*, 2019; Şahin & Kesici, 2009; Yu, Li & Zhang, 2015), people who experience problematic technology use are trying to meet their basic psychological needs on the internet, and people who meet their basic psychological needs on the internet and by using technology tend to use the internet and technology more often. (Notley, 2009; Rogers, 2017; Ryan *et al.*, 2006; Shen *et al.*, 2013).

The tendency toward problematic information technology and internet use or the emergence of technology addiction, which attracts the attention of many researchers, may be related to children's and adolescents' unmet psychological needs. According to research, as the computer and internet use become more common, adolescent tend to meet some of their psychological needs that they can meet in their daily lives through the information technologies and internet (Shen *et al.*, 2013; Şahin & Kesici, 2009). Adolescent who try to meet their needs through internet and computers can intensely experience the feeling of psychological deprivation as a result of unmet needs (Canoğulları, 2014).

Self-Determination Theory (SDT), focusing on basic psychological needs, is based on self-evaluation. This theory focuses on the effects of intrinsic interest and extrinsic rewards on human behavior. In the theory, basic psychological needs and motivational orientation are used to understand emotional, cognitive, and behavioral processes (Deci & Ryan, 1985a, 2000). Self-Determination Theory is based on psychological functions and social dynamics. It is suggested that, by nature, people tend to grow spiritually actively (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Basic psychological needs named "autonomy", "competence", and "relatedness" are listed in Self-Determination Theory, and these basic psychological needs are assumed to be innate and universal (Coleman, 2000; Deci & Ryan, 1985b). According to the SDT, meeting these needs is essential for people's growth, development, integration, well-being, and psychological health (Andersen *et al.*, 2000). People can experience a sense of choice in environments and places that fulfill the need for autonomy (Deci *et al.*, 1989; Williams *et al.*, 2000). Aside from that, self-

determination is felt when people choose and initiate their own behaviors and feel less pressure. The degree of autonomy support in each environment varies due to the relationships established and developed in each environment, and environment support for autonomy increases self-determination (Cihangir-Çankaya, 2005). Autonomy is defined as making decisions, being strong-willed, and making choices while initiating and regulating behaviors (Ryan & Deci, 2000). In addition, the need for autonomy is defined as self-management (Ryan & Deci, 2017). The need for competence is the individual's desire to influence his environment with the products he produces autonomously and, in this way, have a positive interaction with his environment (Deci & Ryan, 1985a; Kowal & Fortier, 1999). The need for competence can also be defined as the feeling of being confident and effective in being able to achieve the desired goals and demonstrate one's abilities (Deci & Ryan, 1985a). The need for relatedness is a person's need to interact with other people as a social being. It is the individual's perception of belonging to his environment by taking care of those around him (Kowal & Fortier, 1999). Furthermore, relatedness is expressed as a genuine sense of connection with other people, caring for and being cared for by others (Baumeister & Leary, 1995; Ryan, 1995).

According to SDT, environmental and social factors play an important role in satisfying needs. (Guay *et al.*, 2006). The essential point of SDT is the individuals' basic psychological needs (Ryan & Deci, 2000). This situation is closely related to the development and mental health of individuals (Ryan & Deci, 2000). Suler (1999) stated that the reason for problematic internet use is the effort to meet psychological needs that are not satisfied in real life via the internet. Individuals who receive support from the environment to meet their psychological needs for "autonomy", "competence", and "relatedness" decrease their tendency to engage in problematic behaviors such as problematic internet use (Dönder, 2021; Oktan, 2015; Williams *et al.*, 1999).

When the literature is examined, it is discovered that adolescents who do not experience psychological need satisfaction in their daily lives use the internet more frequently to satisfy those needs (Can & Zeren, 2019; Canoğulları, 2014; Casale & Fioravanti, 2015; Özteke-Kozan *et al.*, 2019; Şahin & Kesici, 2009; Yu, Li *et al.*, 2015; Zhang, 2015). In their study, it was determined that adolescents with low levels of problematic internet use have more psychological needs for "autonomy", "competence", and "relatedness" (Canoğulları, 2014). It is inevitable that people who spend more time on the internet to satisfy their needs have higher levels of problematic internet use (Dönder, 2021). Adolescents play online games in order to meet their psychological needs, and they continue to play games because they experience this satisfaction in the game environment. This situation becomes a reason for problematic internet use (Allen & Anderson, 2018; Chiang & Lin, 2010; Rogers, 2017; Ryan *et al.*, 2006).

This research was planned because there are few studies (Canoğulları, 2014; Dönder, 2021; Oktan, 2015; Suler, 1999; Williams *et al.*, 1999) concerning the use of information technology and the basic psychological needs of adolescents within the framework of SDT, and revealing this relationship will contribute to the field. Starting from this point, our objective was to determine whether adolescents' use of IT and their basic psychological needs are related to some demographic characteristics and social media usage frequencies and whether the basic psychological needs of adolescents predict technology use. The important areas of the study are: what kinds of problems can be caused by using technology problematically and excessively, how to make healthy arrangements without giving up the usage of useful technological developments, and the psycho-social effects of this process. Any research carried out within this framework that contributes to problem-solving is valued. It is expected that this research will contribute to the examination of the effects of the widespread use of information technology.

METHOD

Research Model

The purpose of this study, which is a relational survey model based research project, is to determine whether adolescents' use of information technology and their fundamental psychological needs are related to certain demographic factors (age, siblings, GPA) and social media usage patterns, and whether adolescents' fundamental psychological needs predict technology use.

Study Group

The study group consists of 508 adolescents who have accepted to participate and study in Mamak and Çubuk districts of Ankara Province and Tarsus and Yenişehir districts of Mersin Province, in the second term of the 2019–2020 academic year. Students from various types of secondary education institutions or participants who had graduated from high school within the previous year were included in the study group. Because the coronavirus pandemic made data collection difficult, a convenience sampling method was used to determine the study group. Table 1 shows the frequency and percentage distributions of some demographic characteristics of the study group.

Table 1

Frequency and percentage distributions regarding some demographic characteristics of the study group

Variables		f	%
Sex	Male	182	35.8
	Female	326	64.2
Grade	Grade Preparatory	6	1.2
	9th Grade	123	24.2
	10th Grade	90	17.7
	11th Grade	101	19.9
	12th Grade	168	33
	Graduate	20	4
High School	Anatolian İmam Hatip High School	6	1.2
	Anatolian High School	334	65.7
	Science High School	51	10
	Vocational and Technical Anatolian High School	54	10.6
	Private High School	48	9.4
	Social Studies High School	12	2.4
	Others	3	0.6
Total		508	100

According to the information given in Table 1, 64.2% of the 508 participants were female and 35.8% were male. In addition, it was determined that 33% of the participants were in the 12th grade and 65.7% of the participants were educated at Anatolian High School, and their ages ranged from 13 to 19 (mean = 15.93, standard deviation = 1.44).

Data Collection Tools

Personal Information Form (PIF). Researchers have developed the Personal Information Form (PIF) for collecting demographic information from the adolescents participating in the study. These variables are age, gender, school type, grade levels, academic grade averages, number of siblings, frequency of social network use, and other similar variables.

Information Technologies Usage Scale (ITUS). Information Technologies Usage Scale (ITUS) was developed by Kaba and Doğan (2021) for determining the information technology use level of adolescents. It consists of three factors: "Digital Gaming (DG)" "Usage of Technological Devices and Applications (UTDA)" and "Virtual Life Preference (VLP)" with a total of 50 items. There are nine reversed items in the scale (Kaba & Doğan, 2021). ITUS was designed as a five-point Likert type scale: "1=strongly disagree", "2=disagree", "3=undecided", "4=agree", "5=strongly agree". For the scale items, participants mark the number below the level that they believe best describes them. Straight items are scored as they are, while negative items are scored in reverse. The score range in the first factor of the scale is 18–90; the score range in the second factor is 22–110; and the score range in the third factor is 10–50. The total score can also be calculated in ITUS. The total score range of ITUS is 50–250 (Kaba & Dogan, 2021). A high score on

the "Digital Gaming" factor indicates that adolescents have high levels of online gaming; Getting a high score on the "Use of Technological Devices and Applications" factor means that adolescents have a high level of use of technological devices, the internet, and social media networks; A high "Virtual Life Preference" factor score indicates that adolescents prefer virtual lives and relationships over real relationships and communication. High scores on the scale mean that adolescents have a high level of use of information technologies (Kaba & Dogan, 2021). For 50 items, ITUS has a Cronbach alpha reliability coefficient of .94. The Cronbach Alpha reliability coefficient of the "Digital Gaming" factor is .95; the Cronbach Alpha reliability coefficient of the factor "Use of Technological Devices and Applications" was calculated as .92; and the Cronbach Alpha reliability coefficient of the factor "Virtual Life Preference" was calculated as .86. In this study, the Cronbach's Alpha internal consistency reliability coefficients of ITUS were .93 for "Digital Gaming" factor, .90 for the "Use of Technological Devices and Applications" factor and .82 for "Virtual Life Preference" factor, all scale items' total internal consistency reliability coefficient was calculated to be .91.

Need Satisfaction Scale (NSS). Need Satisfaction Scale (NSS) was developed by Deci and Ryan (1991) to assess the need satisfaction levels of individuals based on the Self-Determination Theory (Cihangir-Çankaya, 2005, cited by Deci & Ryan). NSS was adapted to Turkish by Bacanlı and Cihangir-Çankaya (2003), and they have carried out the validity-reliability studies. The scale, consisting of 21 items in total, has three sub-dimensions: autonomy, competence, and relatedness. The scale was designed as a seven-point Likert scale with options like "0=Not at all true, 7=Very true." Sub-dimension total scores and scale total scores are obtained from the scale. 7-49 for the autonomy sub-dimension; 6-42 for the competence sub-dimension; and 8-56 for the relatedness sub-dimension; scores between 21 and 147 can be obtained for the entire scale. The high scores of the participants indicate that the satisfaction level of basic psychological needs is high; low scores mean a low level of satisfaction of basic psychological needs. In the original adaptation study of the scale, the Cronbach Alpha internal consistency reliability coefficients of the sub-dimensions were calculated as .71 for the autonomy sub-dimension, .60 for the competence sub-dimension, and .74 for the relatedness sub-dimension. The total need satisfaction score was obtained by summing all the items of the NSS. The internal consistency reliability coefficient for the total need score is .83. In this study, the Cronbach Alpha internal consistency reliability coefficients of the NSS were obtained to be .69 for the autonomy sub-dimension, .63 for the competence sub-dimension .71 for the relatedness sub-dimension, and the internal consistency reliability coefficient of total need satisfaction was calculated as .82.

Process

Within the scope of the research, firstly, after obtaining the necessary permission to use the Need Satisfaction Scale, the ethics committee's permission was obtained from the Ethics Committee of Hacettepe University Senate with the decision numbered 35853172-300 in the meeting held on June 25, 2019, and permissions from the relevant District National Education Directorates were obtained. Data collection tools consisting of a Personal Information Form, an Information Technologies Usage Scale, and a Need Satisfaction Scale were both reproduced in print, and online forms of questionnaires and scales were prepared. Participants were selected by convenience sampling and participated in the study voluntarily. After obtaining the necessary permissions from the schools in Ankara/Mamak/Çubuk and the Mersin/Tarsus/Yenişehir district, the participants were informed about the purpose and content of the study, and the study continued after obtaining informed consent from the students. After the participants in the online applications were informed about the purpose of the research, informed consent was obtained from the participants, and data were collected from those who volunteered to participate. Questionnaires and scales used in the research were applied face-to-face and online to a total of 522 adolescents between the ages of 13 and 19. 350 of the sample of 508 people were administered the measurement tool face-to-face and 158 were administered online due to the Covid-19 pandemic and the lockdown. The implementation lasted for about 15–20 minutes.

Data Analysis

For the data analysis collected for the study, the IBM SPSS 18 package program was used. After transferring the data to the electronic environment, extreme values and missing data were checked. Descriptive statistics (minimum and maximum scores, mean and standard deviation scores, etc.) were used to determine the level of adolescents' use of information technology and their basic psychological needs. By using normality tests, kurtosis-skewness values, the identification of multiple extreme values, and the assessment of multicollinearity issues, it was possible to determine whether the data gathered for the study met the requirements of a normal distribution. Spearman and Pearson correlation coefficients were used to determine the relationships between variables. First, assumptions (multiple linearity, homogeneity, and normal distribution) were tested, and multiple hierarchical linear regression analysis were used to determine the predictors of adolescents' technology use levels.

Ethical Approval

Permission was obtained from Hacettepe University Senate Ethics Committee (25 June 2019; 35853172-300) to conduct the study and to start the data collection process.

RESULTS

Descriptive Findings on Need Satisfaction Scale (NSS) and Information Technologies Usage Scale (ITUS) Levels of Adolescents

The analysis results regarding the mean, standard deviation and distribution of NSS and ITUS are presented in Table 2.

Table 2

Descriptive findings regarding the mean, standard deviation and distribution of the variables

Variables	Min.	Max.	X	Ss	Skewness	Kurtosis
NSS – Autonomy	6	42	29.20	6.92	-0.38	0.24
NSS – Competence	6	42	27.76	6.33	-0.17	0.30
NSS – Relatedness	15	63	44.09	10.18	-0.08	-0.58
NSS Total	31	147	101.13	19.77	-0.15	-0.13
ITUS – Digital Gaming	26	78	40.94	10.22	0.79	0.17
ITUS – Use of Technological Devices and Applications	25	100	56.03	16.80	0.19	-0.71
ITUS – Virtual Life Preference	14	41	28.52	3.46	0.69	1.39
ITUS Total	81	211	125.49	23.97	0.18	-0.48

Note. X: Mean, Ss: Standard Deviation, NSS: Need Satisfaction Scale, ITUS: Information Technologies Usage Scale

When we look at Table 2, we see that the skewness values range from -.08 to .79. Kurtosis values between -.13 and 1.39. Since the kurtosis and skewness values are expected to be in the range of ± 2 (Cokluk *et al.*, 2012), it can be stated that the data do not deviate from the normal distribution.

Findings Related to Correlation Analysis

Pearson Correlation Analysis were used to evaluate the correlation of the mean scores of adolescents in NSS and ITUS with their age, number of siblings, and overall grade point averages. In addition, the correlations between the variables were also evaluated in this analysis, and the results of the analysis are presented in Table 3.

Table 3

Pearson correlation analysis results regarding the relationship between participants' average scores from NSS and ITUS with their age, number of siblings and GPA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Age	-									
2. Number of Siblings	.02	-								
3. GPA	-.32**	-.29**	-							
4. NSS – Autonomy	-.01	-.06	.06	-						
5. NSS – Competence	-.08	-.01	.17**	.62**	-					
6. NSS – Relatedness	-.09*	-.14**	.17**	.54**	.55**	-				
7. NSS Total	-.07	-.09*	.16**	.82**	.82**	.88**	-			
8. ITUS – DG	.05	-.10*	-.04	-.17**	-.15**	-.11*	-.16**	-		
9. ITUS – UTDA	.22**	-.20**	-.01	-.18**	-.21**	.01	-.12**	.37**	-	
10. ITUS – VLP	-.02	.03	-.10*	-.09*	-.12**	-.16**	-.15**	.27**	.25**	-
11. ITUS Total	.17**	-.18**	-.04	-.21**	-.22**	-.06	-.17**	.73**	.90**	.43**

Note: * $p < .05$, ** $p < .01$, NSS: Need Satisfaction Scale, ITUS: Information Technologies Usage Scale, GPA: Grade Points Average, DG: Digital Gaming, UTDA: Use of Technological Devices and Applications, VLP: Virtual Life Preference

According to Table 3, the average scores of the participants' ages and grade point averages ($r_p = -.32, p < .05$), have a negative correlation with the NSS-Relatedness factor ($r_p = -.09, p < .05$); it is also seen that the mean scores from the ITUS-UTDA factor ($r_p = .22, p < .05$) and the mean scores from the ITUS overall ($r_p = .17, p < .05$) are positively and significantly correlated.

The number of siblings of the adolescents and their overall grade point averages ($r_p = -.29, p < .05$), were found to be significantly correlated in the negative direction with the mean scores got from the NSS-Relatedness factor ($r_p = -.14, p < .05$), with the mean scores from the NSS overall ($r_p = -.09, p < .05$), also with the mean scores got from the ITUS - DG factor ($r_p = -.10, p < .05$), the mean scores from the ITUS - UTDA factor ($r_p = -.20, p < .05$), and the mean scores from the ITUS overall ($r_p = -.18, p < .05$).

The mean scores of the adolescents' general grades were found to be positively correlated with the mean score on NSS-Competence factor ($r_p = .17, p < .05$), the mean scores of the NSS-Relatedness factor ($r_p = .17, p < .05$), and the mean scores of the NSS-general ($r_p = .16, p < .05$), and significantly negatively correlated with the mean score ($r_p = -.09, p < .05$) obtained from the ITUS - VLP factor.

The relationship between the mean scores of the adolescents in NSS and ITUS scales and the frequency of social media use was evaluated by Spearman Correlation Analysis, and the results of the analysis are presented in Table 4.

Table 4

The result of the Spearman correlation analysis of the relationship between the average scores of the participants in NSS and ITUS and the frequency of social media use

	Facebook	Twitter	Instagram	Youtube	LinkedIn	Snapchat	Tiktok	WhatsApp
NSS - Autonomy	-.09	.02	-.01	.02	.04	.08	.07	.03
NSS- Competence	-.06	.04	.00	-.02	.02	.09*	.02	.05
NSS- Relatedness	-.08	.04	.10*	-.01	.01	.07	.01	.01
NSS Total	-.10*	.04	.05	-.01	.03	.10*	.04	.03
ITUS - DG	.05	.09*	.14**	.13**	-.17**	-.05	.04	.12**
ITUS - UTDA	.05	.21**	.41**	.13**	-.13**	-.05	.11*	-.02
ITUS - VLP	.02	-.05	.13**	.12**	-.14**	-.05	-.03	.01
ITUS Total	.07	.18**	.36**	.15**	-.16**	-.06	.09*	-.06

Note: * $p < .05$, ** $p < .01$, NSS: Need Satisfaction Scale, ITUS: Information Technologies Usage Scale, GPA: Grade Points Average, DG: Digital Gaming, UTDA: Use of Technological Devices and Applications, VLP: Virtual Life Preference

As we can see from Table 4, the frequency of use of Facebook by adolescents and the average scores obtained from the NSS overall ($r_s = -.10, p < .05$) are negatively and significantly correlated. Twitter usage was found to be positively and significantly correlated with mean scores from the ITUS-DG factor ($r_s = .09, p < .05$), the ITUS-UTDA factor ($r_s = .21, p < .05$), and the ITUS overall ($r_s = .18, p < .05$). The frequency of Instagram usage was positively significantly correlated with the mean scores from the NSS-Relatedness factor ($r_s = .10, p < .05$), mean scores from the ITUS

- DG factor ($r_s = .14, p < .05$), mean scores from ITUS - UTDA factor ($r_s = .41, p < .05$), mean scores from the ITUS - VLP factor ($r_s = .13, p < .05$), and mean scores from ITUS overall ($r_s = .36, p < .05$). The frequency of Youtube usage was found to be positively and significantly correlated with the mean score from ITUS - DG factor ($r_s = .13, p < .05$), mean scores from the ITUS - UTDA factor ($r_s = .13, p < .05$), mean scores from the ITUS - VLP factor ($r_s = .12, p < .05$), and the mean scores from the ITUS overall ($r_s = .15, p < .05$). The frequency of LinkedIn usage was found to be negatively significantly correlated with the mean score from the ITUS - DG factor ($r_s = -.17, p < .05$), the mean score from the ITUS - UTDA factor ($r_s = -.13, p < .05$), mean score from the ITUS - VLP factor scores ($r_s = -.14, p < .05$) and the mean score from the ITUS overall ($r_s = -.16, p < .05$). We can observe that the frequency of Snapchat usage is positively and significantly related with the mean scores from the NSS-Competence factor ($r_s = .09, p < .05$) and from the overall NSS ($r_s = .10, p < .05$). It is seen that the frequency of TikTok usage and the mean scores of ITUS - UTDA factor ($r_p = .11, p < .05$) and the mean scores of ITUS overall ($r_p = .09, p < .05$) are positively and significantly related. It is seen that the frequency of WhatsApp usage and the mean scores obtained from the ITUS-DG factor ($r_p = .12, p < .05$) are positively and significantly correlated.

Findings and Comments on Predictive Analysis

Multiple Linear Hierarchical Regression Analysis were used to assess the predictiveness of the NSS mean scores on the ITUS-DG factor mean scores when controlling the participants' age, GPA, and gender. The analysis results are given in Table 5.

Table 5

ITUS Digital Gaming's Multiple Linear Hierarchical Regression analysis results

Model	Predictive Variables	B	SH	β	t	p	F	R ²	R ² Δ	F Δ
1	Constant	43.76	6.73		6.51	.00	25.81	.13	-	-
	Sex ¹	-7.70	.88	-.36	-8.72	.00				
	Age	.17	.31	.02	.54	.59				
	GPA	-.01	.04	-.01	-.20	.84				
2	Constant	53.10	6.79		7.82	.00	18.78	.18	.05	10.29
	Sex ¹	-8.20	.87	-.39	-9.47	.00				
	Age	.17	.30	.02	.55	.58				
	GPA	.02	.04	.02	.39	.70				
	NSS -Autonomy	-.22	.08	-.15	-2.72	.01				
	NSS - Competence	-.19	.09	-.12	-2.11	.04				
NSS - Relatedness	.02	.05	.02	.30	.77					

Note. ¹: Female is coded as 1 and Male as 0, NSS: Need Satisfaction Scale, GPA: Grade Points Average

According to Table 5, gender, age and GPA variables were added to the model in the first block of the regression analysis. The model explained 13% of the variance $F(3,499) = 25.81, p < .05$). Gender has a significant contribution to the model ($\beta = -.36, p < .05$), but it was determined

that age ($\beta = .02, p > .05$) and GPA ($\beta = -.01, p > .05$) do not have significant contributions to the model.

NSS factors were included in the second block of the regression model. The model explained 18% of the variance $F(6, 496) = 18.78, p < .05$. Autonomy ($\beta = -.15, p < .05$) and Competence ($\beta = -.12, p < .05$) domains contributed significantly to the model, but Relatedness ($\beta = .02, p > .05$) domain didn't contribute significantly to the model. In this model, it is seen that the effect of gender continues.

The predictiveness of the mean scores of the NSS on the mean scores from the ITUS-UTDA factor was evaluated by Multiple Linear Hierarchical Regression Analysis, when participants' age, GPA, and gender were controlled. Analysis results are given in Table 6.

Table 6

ITUS Use of Technological Devices and Applications' Multiple Linear Hierarchical Regression analysis results

Model	Predictive Variables	B	SH	β	t	p	F	R ²	R ² Δ	F Δ
1	Constant	-.12	11.54		-.01	.99	12.33	.07	-	-
	Sex ¹	4.53	1.51	.13	2.99	.00				
	Age	2.86	.53	.25	5.38	.00				
	GPA	.09	.07	.06	1.39	.17				
2	Constant	9.45	11.56		.82	.41	13.16	.14	.07	13.09
	Sex1	3.45	1.47	.10	2.34	.02				
	Age	2.92	.51	.25	5.67	.00				
	GPA	.11	.07	.07	1.64	.10				
	NSS – Autonomy	-.37	.14	-.15	-2.68	.01				
	NSS – Competence	-.57	.15	-.21	-3.78	.00				
NSS – Relatedness	.35	.09	.21	4.06	.00					

Note. ¹: Female is coded as 1 and Male as 0, NSS: Need Satisfaction Scale, GPA: Grade Points Average

According to Table 6, in the first block of the regression analysis gender, age and GPA variables were added to the model. The model explained 7% of the variance $F(3,499) = 12.33, p < .05$. It was observed that gender ($\beta = .13, p < .05$) and age ($\beta = .25, p < .05$) contributed significantly to the model, but GPA ($\beta = .06, p > .05$) didn't contribute significantly to the model.

NSS factors are included in the second block of the regression model. The model explained 14% of the variance $F(6, 496) = 13.16, p < .05$. Autonomy ($\beta = -.15, p < .05$), Competence ($\beta = -.21, p < .05$) and Relatedness ($\beta = .21, p < .05$) domains were found to have significant contributions to the model. In this model, it is seen that the effect of gender and age continues.

The predictiveness of the mean scores of the NSS on the mean scores of the ITUS-VLP factor was evaluated by Multiple Linear Hierarchical Regression Analysis, when participants' age, academic mean, and gender were controlled. The analysis results are given in Table 7.

Table 7*ITUS Virtual Life Preference Multiple Linear Hierarchical Regression analysis results*

Model	Predictive Variables	B	SH	β	t	p	F	R ²	R ² Δ	F Δ
1	Constant	33.79	2.45		13.79	.00	2.37	.014	-	-
	Sex ¹	-.31	.32	-.04	-.95	.34				
	Age	-.14	.11	-.06	-1.27	.21				
	GPA	-.03	.01	-.11	-2.40	.02				
2	Constant	35.88	2.52		14.24	.00	3.22	.04	.023	4.02
	Sex ¹	-.36	.32	-.05	-1.13	.26				
	Age	-.16	.11	-.07	-1.40	.16				
	GPA	-.03	.01	-.08	-1.77	.08				
	NSS – Autonomy	.01	.03	.02	.27	.79				
	NSS – Competence	-.03	.03	-.06	-.94	.35				
NSS – Relatedness	-.04	.02	-.13	-2.31	.02					

Note. ¹: Female is coded as 1 and Male as 0, NSS: Need Satisfaction Scale, GPA: Grade Points Average

According to Table 7, gender, age, and GPA variables were added to the model in the first block of the regression analysis. The model explained 1% of the variance $F(3,499) = 2.37, p < .05$. GPA ($\beta = -.11, p < .05$) was found to contribute significantly to the model, but gender ($\beta = -.04, p > .05$) and age ($\beta = -.06, p > .05$) weren't found to contribute significantly.

In the second block of the regression model, ISS factors were included in the model. The model explained 4% of the variance $F(6, 496) = 3.22, p < .05$. Relatedness ($\beta = -.13, p < .05$) domain contributed significantly to the model, but Competence ($\beta = -.06, p > .05$) and Autonomy ($\beta = .02, p < .05$) variables were not found to contribute significantly.

The predictiveness of the mean scores from ISS on the mean scores from ITUS, when participants' age, academic mean, and gender were controlled, was evaluated by Multiple Linear Hierarchical Regression Analysis. The analysis results are given in Table 8.

Table 8*ITUS Virtual Life Preference Multiple Linear Hierarchical Regression analysis results*

Model	Predictive Variables	B	SH	β	t	p	F	R ²	R ² Δ	F Δ
1	Constant	77.43	16.75		4.62	.00	5.84	.03	-	-
	Sex ¹	-3.48	2.20	-.07	-1.58	.11				
	Age	2.89	.77	.17	3.74	.00				
	GPA	.05	.10	.02	.52	.60				
2	Constant	98.43	16.75		5.88	.00	10.06	.11	.08	13.83
	Sex ¹	-5.11	2.13	-.10	-2.40	.02				
	Age	2.93	.75	.18	3.93	.00				
	GPA	.10	.09	.05	1.02	.31				
	NSS – Autonomy	-.58	.20	-.17	-2.91	.00				
	NSS – Competence	-.79	.22	-.21	-3.60	.00				
NSS – Relatedness	.32	.13	.14	2.58	.01					

Note. ¹: Female is coded as 1 and Male as 0, NSS: Need Satisfaction Scale, GPA: Grade Points Average

According to Table 8, gender, age and GPA variables were added to the model in the first block of the regression analysis. The model explained 3% of the variance $F(3,499) = 5.84, p < .05$. Age was found ($\beta = .17, p < .05$) to contribute significantly to the model, but gender ($\beta = -.07, p > .05$) and GPA ($\beta = .02, p > .05$) weren't found to contribute significantly.

In the second block of the regression model, ISS factors were included in the model. The model explained 11% of the variance $F(6, 496) = 10.06, p < .05$. Autonomy ($\beta = -.17, p < .05$), Competence ($\beta = -.21, p < .05$) and Relatedness ($\beta = .14, p < .05$) domains were found to have significant contributions to the model. In this model, it is seen that the effect of gender and age continues.

CONCLUSION, DISCUSSION AND RECOMMENDATIONS

The objective of this study was determining whether adolescents' use of information technology and basic psychological needs are related to some demographic characteristics and social media usage frequencies of adolescents, and whether the basic psychological needs of adolescents predict technology use.

Results and discussion on the relationship between adolescents' average NSS, ITUS scores and their age, number of siblings, and overall grade point averages.

The results obtained during this research showed that the ages of the adolescents and their overall grade point average were positively and significantly correlated with the ITUS-UTDA factor and the ITUS overall average scores. It was determined that the number of siblings of the participants and their overall grade point averages are negatively and significantly correlated with the averages got from ITUS-DG and ITUS-UTDA factors and with the average scores obtained from general ITUS. It was found that the GPAs of the participants and the average scores obtained from the ITUS-VLP factor were negatively and significantly correlated. It can be stated that the variables of age, academic achievement, and the number of siblings are factors that affect the information technology use/addiction levels of adolescents.

It can be said that the findings of this study are similar to the findings of many studies in the literature. In the study conducted by Erdemir (2021), when the literature was examined, it was seen that the internet addiction levels of the students differed according to their academic achievement and that there was a negative and significant relationship between the students' internet addiction levels and their GPAs. Demir and Kutlu's (2017) study with adolescents found that there was a significant difference between adolescents' internet addiction levels, academic achievement grades, and average daily internet usage time, and there was a negative correlation between adolescents' internet addiction levels and academic achievement. In Akdemir's (2013) study, a weak correlation was found between students' Facebook attitudes and their academic

averages. Leung and Lee (2012) concluded in their study that there is a negative relationship between students' internet addiction levels and their academic success. In his study conducted with high school students, Toraman (2013) found that as the level of internet addiction increases, the level of academic achievement decreases. Huang and Leung (2010), in a study in which students aged 12–19 who used instant messaging programs participated, found that the use of chat and instant messaging addiction levels were positively and significantly related to academic performance decline. According to Taçyıldız (2010), a high school student's academic GPA is a significant predictor of internet addiction. In the study conducted by Hauge and Gentile (2003) in which the effect of video game addiction on academic performance of adolescents was examined, it was seen that students with video game addiction had lower academic scores. As seen in the findings of the study, it can be said that intensive use of information technologies and academic achievement are inversely proportional. Although there was a negative relationship between the use of information technologies and the number of siblings and a positive relationship between the use of information technologies and the age variable in this study, it was observed that there was no relationship between these variables in the studies in the literature. For example in the Erdemir's (2021) study, it was found that students' internet addiction levels did not vary based on how many siblings they had. Akdemir (2013) in his study study found that there was a significant difference between students' Facebook usage and the number of siblings, daily internet usage time, and time spent daily on Facebook. Tanrıverdi (2012) and Günüç (2009) didn't find a statistically significant difference between the number of siblings and internet addiction levels in high school students in their research. Similarly, in the study of Üneri and Tanıdır (2011) it was found that the number of siblings didn't have a statistically significant effect on the Internet Addiction Scale score. In Minaz and Bozkurt's (2017) study, no statistically significant difference was found in students' smartphone addiction levels according to the age variable. Tutgun-Ünal (2015) also concluded in their study that students' social media addictions do not differ according to age.

There was a negative and significant relationship between the ages of the adolescents, their grade point averages and the mean scores obtained from the NSS-Relatedness factor. It was observed that there was a negative and significant relationship between the number of siblings of the participants, their grade point averages and the average scores obtained from the NSS-Relatedness factor and the NSS in general. A positive and significant relationship was found between the participants' grade point averages and the mean scores obtained from the NSS-Competence and NSS-Relatedness factors and the overall NSS. One of the basic developmental tasks of the adolescent is achieving autonomy and independence (Hortaçsu, 2003). Sibling relationships provide crucial contexts for understanding how children develop in their social, emotional, moral, and cultural worlds. (Volling *et al.*, 2010; cited in Aydoğdu & Gürsoy, 2018).

When the literature is examined, as in the study conducted by Doğan and Kesici (2015), a significant difference is found in the sub-dimensions of need for relatedness and need for autonomy. It was determined that the relatedness need levels of the participants who had one sibling, two siblings, or three siblings were significantly higher than those of those who did not have siblings. Additionally, it was found that students with four or more siblings had significantly higher levels of autonomy need than students without siblings. Aydogdu and Gürsoy (2018) discovered a significant difference between the need satisfaction levels of adolescents and the number of siblings as a result of their research. It was determined that the need satisfaction level scores of the adolescents with three or more siblings were statistically significantly higher than those of the adolescents with two or fewer siblings. The average basic psychological needs level of high school students differed significantly in terms of both the whole scale and sub-dimensions in terms of the number of siblings variable, according to the findings of Erden's (2021) study. According to the findings of Doğan and Kesici's (2015) study, a significant difference was found only in the scale's need for autonomy sub-dimension. It has been observed that the autonomy need of students with high academic achievement levels is significantly higher than that of students with medium academic achievement levels. Diseth *et al.* (2012) examined the relationship between need satisfaction, achievement orientation, and academic achievement in their study with adolescents. According to the results of the research, significant relationships were found between autonomy, competence, relatedness needs and learning orientations, and academic achievement. Yiğit (2012) determined that students' basic psychological needs for autonomy and competence differ at a significant level according to age. In Bilir's (2017) study, it was observed that there was a significant difference between the autonomy and competence scores according to the age variable. As a result of their research, Aydoğdu and Gürsoy (2018), found that age did not make a significant difference in the level of need satisfaction among adolescents.

The results and discussion of the relationship between the average scores of adolescents in NSS and ITUS and the frequency of social media use.

It was determined that the frequency of adolescents' Twitter usage and the mean scores of the ITUS-DG and ITUS-UTDA factors and overall UTDA were positively and significantly related. It can be stated that adolescents use Twitter more frequently as their use of digital games, technological devices and applications, and general information technology use increases. It was observed that the frequency of Instagram use was positively and significantly correlated with the mean scores obtained from the ITUS-DG, ITUS-UTDA, and ITUS-VLP factors and the overall UTDA. It can be stated that adolescents use Instagram more frequently as their playing digital games, use of technological devices and applications, virtual life preference and general information

technology use increase. It was found that the frequency of Youtube usage and the mean scores obtained from the ITUS-DG, ITUS-UTDA, and ITUS-VLP factors and the overall UTDA are positively and significantly correlated. In other words, it can be said that adolescents use YouTube more frequently as their digital game playing, use of technological devices and applications, virtual life preferences, and general information technology use increase. It was estimated that the frequency of using LinkedIn and the mean scores obtained from the ITUS-DG, ITUS-UTDA, ITUS-VLP factors and UTDA in general, were negatively and significantly correlated. It can be said that adolescents use LinkedIn less frequently as their digital game playing, use of technological devices and applications, virtual life preferences, and general information technology use increase. It was found that the frequency of TikTok use among adolescents and the mean scores obtained from the ITUS-UTDA factor and the general UTDA were positively and significantly correlated. In other words, it can be said that teenagers use Tiktok more frequently as their use of technological tools and apps and overall information technology increases. It was discovered that there was a positive and significant correlation between how frequently teenagers used WhatsApp and their mean ITUS-DG scores. It can be said that adolescents use WhatsApp more frequently as their level of playing digital games increases.

After the literature is examined, it can be concluded that these results are similar to studies showing that addiction levels increase as the average daily time spent on social media platforms and the Internet increases (Akdemir, 2013; Balcı & Tiryaki, 2014; Tutgun-Ünal, 2015). The results of Özgür's (2013) study showed that there is a significant difference between the frequency of use of social networks variable and social networking site addiction scores. According to Kale's (2019) research with high school students the most frequently used social media platforms that students always use are WhatsApp (57.2%), Instagram (53.7%), and Youtube (26.1%). In Yayla's (2018) study, participants who completed the questionnaire were asked how long they used Instagram each day. It was found that, 40.4 percent spent less than an hour on the platform, 35.1 percent between one and two hours, 19.9 percent between three and five hours, and 4.6 percent more than six hours. In the research conducted by Kirtay (2020), it can be observed that students use WhatsApp most frequently (92.5%), Snapchat (24.5%) is in the second place, and Facebook Messenger (11.7%) in the third place as an instant messaging program. This trio is followed by Facetime (3.6%), Skype (3.1%), Instagram (2.4%) and Hangouts (1.9%). In addition, the rate of students who stated that they do not use any instant messaging program is 3.6%. It is possible to state that high school students prefer the use of social media platforms frequently, as their need to be popular and to be informed about events and news is fulfilled by the instant information flow provided by the technological devices they use, especially smart phones.

A negative and significant relationship was observed between the frequency of Facebook use by adolescents and the average scores they got from the NSS general. In other words, as adolescents' use of Facebook increases, their overall need satisfaction levels decrease. It was observed that there was a positive and significant relationship between the frequency of Instagram use and the average scores obtained from the NSS-Relatedness factor. This means that as adolescents' Instagram usage increases, their level of meeting the need for relatedness also increases. There was a positive and significant relationship between the frequency of Snapchat use and the average scores obtained from the NSS-Competence factor and the NSS in general. It can be said that as adolescents' Snapchat use increases, so does their competence and general need satisfaction.

When the literature is examined, although there is no study concerning the frequency of Instagram and Snapchat use together with the basic psychological needs, it is seen that there are studies specific to social media use and Facebook use. For example, in the study conducted by Joo *et al.* (2016), it was found that autonomy and competence needs predict Facebook addiction, and basic psychological needs are the reason of maintaining participants' Facebook use. In the study conducted by Aslan (2020), it was found that social media disorder scores increased as the need for relatedness scores increased. Kürker (2021), on the other hand, found that there is a low-level negative significant relationship between satisfaction of basic psychological needs and social media addiction.

Results and discussion on predictors of Information Technologies Usage Scale.

Gender, age, and GPA variables were added to the model in the first block of the regression analysis. The model explained 13% of the variance. It was determined that gender had a significant contribution to the model, but age and GPA did not have a significant contribution. In the second block of the regression model, NSS factors were included. The model explained 18% of the variance. It was determined that the domains of autonomy and competence contributed significantly to the model, but relatedness did not. It was observed that the effect of gender continued in this model. We can observe that a significant part of the variance consists of the gender, age, and GPA variables. It is seen that needs satisfaction contributes relatively less to the model. Although the autonomy and competence sub-factors significantly contributed to the model, the variance they added was only 5%. As a result, it was found that gender and the basic psychological needs of autonomy and competence predicted the ITUS-DG factor. Besides that, there may be other variables that can explain the dependent variable more strongly.

Gender, age, and GPA variables were added to the model in the first block of the regression analysis. The model explained 7% of the variance. It was determined that gender and age contributed significantly to the model, but GPA did not contribute significantly to the model. In

the second block of the regression model, NSS factors were included in the model. The model explained 14% of the variance. It has been determined that Autonomy, Competence, and Relatedness factors have significant contributions to the model, and it was observed that the effect of gender and age continued in this model. It is observed that a significant part of the variance consists of the gender, age, and GPA variables. It is seen that need satisfaction contributes 50% to the model. Although the factors of "autonomy", "competence", and "relatedness" significantly contributed to the model, the variance they added was only 7%. As a result, it was seen that the ITUS-UTDA factor was predicted by gender, age, and the basic psychological needs for "autonomy", "competence", and "relatedness". In addition, there may be other variables that can explain the dependent variable more strongly.

Gender, age, and GPA variables were added to the model in the first block of the regression analysis. The model explained 1% of the variance. It was determined that GPA contributed significantly to the model, but gender and age did not contribute significantly. In the second block of the regression model, NSS factors are included in the model. The model explained 4% of the variance. It was determined that the Relatedness variable contributed significantly to the model, but the of Competence and Autonomy variables did not contribute significantly. It is seen that some of the variance is formed by the variables of gender, age and GPA and that needs satisfaction contributes to the model relatively more. The Relatedness factor alone makes a significant contribution to the model, and the added variance is 3%. As a result, it was seen that the ITUS-VLP factor was predicted by the GPA and the need for relatedness. In addition, there may be other variables that can explain the dependent variable more strongly.

Gender, age, and GPA variables were added to the model In the first block of the regression analysis. The model explained 3% of the variance. It was found that age had a significant contribution to the model, but gender and GPA didn't contribute significantly. In the second block of the regression model, NSS factors are included in the model. The model explained 11% of the variance. It has been determined that Autonomy, Competence, and Relatedness areas have significant contributions to the model. It was noticed that the effect of gender and age continued in this model. It is seen that one part of the variance is formed by the age variable. It is observed that need satisfaction has a very significant contribution to the model. Autonomy, Competence, and Relatedness factors contribute significantly to the model, and the variance they add is 8%. As a result, it was seen that age and the basic psychological needs of "autonomy", "competence", and "relatedness" predicted the Information Technology Usage Scale. In addition, there may be other variables that can explain the dependent variable more strongly.

According to Self-Determination Theory, environmental and social factors play an important role in satisfying needs. (Guay *et al.*, 2006). The essential point of SDT is the individuals'

basic psychological needs (Ryan & Deci, 2000). The motivation that people have plays an effective role in reaching the goals they have determined in accordance with their needs (Deci & Ryan, 1985b). It is stated that if psychological needs are obstructed, negative consequences will occur. The environment's support of a person's autonomy plays a role in meeting their psychological needs by allowing them to experience a sense of choice. This situation is closely related to the development and mental health of individuals (Ryan & Deci, 2000).

When basic psychological needs for survival, development, and health are not fulfilled, individuals may experience mental and physiological disorders, their stress levels may increase, and they may become increasingly alienated from life (Kasser & Ryan, 1999; Ryan & Deci, 2000). Suler (1999) stated that the reason for problematic internet use is the effort to meet psychological needs that are not satisfied in real life via the internet. Individuals who receive support from the environment to meet their psychological needs for "autonomy", "competence", and "relatedness" decrease their tendency to engage in problematic behaviors such as problematic internet use (Dönder, 2021; Oktan, 2015; Williams *et al.*, 1999).

When the literature is examined, it is discovered that adolescents who do not experience psychological need satisfaction in their daily lives use the internet more frequently to satisfy those needs (Can & Zeren, 2019; Canoğulları, 2014; Casale & Fioravanti, 2015; Özteke-Kozan *et al.*, 2019; Şahin & Kesici, 2009; Yu, Li *et al.*, 2015; Zhang, 2015). In their study, Zhu *et al.* (2011) stated that individuals with a low psychological need for competence can meet these needs by the opportunities provided by the internet, but spending more time on the internet to meet this need will also have negative effects. In another study, it was determined that adolescents with low levels of problematic internet use have more psychological needs for "autonomy", "competence", and "relatedness" (Canoğulları, 2014). In their study on internet addiction and psychological needs, Eyyüpolu and Özbay (2018) found that psychological needs are predictors of internet use and that there is a negative relationship between internet addiction and psychological need satisfaction. It is inevitable that people who spend more time on the internet to satisfy their needs have higher levels of problematic internet use (Dönder, 2021). Adolescents play online games in order to meet their psychological needs, and they continue to play games because they experience this satisfaction in the game environment. This situation becomes a reason for problematic internet use (Allen & Anderson, 2018; Chiang & Lin, 2010; Rogers, 2017; Ryan *et al.*, 2006).

Limitations

The research has some limitations. The participants of the study were limited to secondary school students who were studying in Ankara/Mamak/Çubuk and the Mersin/Tarsus/Yenişehir district in the 2019–2020 academic years and adolescents who graduated from high school not more than one year ago and were reached on a voluntary basis. Therefore, the findings from this

study can be generalized to participants in the same sample and study groups with similar characteristics. Ethics Commission Permission and permission from the relevant District Directorate of National Education were obtained for conducting the research. Within the framework of this permission, some of the data were collected with printed measurement tools in different types of high schools, which provided convenience for data collection. The remaining part of the data was collected online through digital measurement tools due to the closure of schools because of the COVID-19 pandemic. The information technology usage levels of the participants were limited to the scores they got from the Information Technology Usage Scale (Kaba & Dogan, 2021) and the basic psychological needs levels of the participants were limited to the scores from the Need Satisfaction Scale (Bacanlı & Cihangir-Çankaya, 2003).

Suggestions

In accordance with the results of the research, some suggestions for researchers and school counselors were presented. This research, which was conducted according to the correlational survey model, was performed by obtaining quantitative data in order to determine whether the level of use of information technology and the basic psychological needs of adolescents are related to adolescents' demographic characteristics and the frequency of social media use, and whether the basic psychological needs of adolescents predict technology use. Conducting mixed method, longitudinal and experimental studies may be useful in terms of better understanding the relationships between these variables related to adolescents and their families.

The demographic variables in this study are limited to age, number of siblings and grade point average, and internet usage characteristics are limited to the frequency of social media use. It may also be useful to conduct research in which the form containing demographic information includes items to determine situations such as grade level, family income level, gender, internet connection possibilities, types of technological devices they own, and technology usage habits of family members.

The results of this study showed that the variables of age and basic psychological needs like "autonomy", "competence", and "relatedness" predicted the level of adolescents' use of information technologies, and these variables were found to explain 11% of the variance. Accordingly, researchers who will be interested in ITUS can conduct research to explain the unexplained variance by examining different variables. In addition, conducting studies that support basic psychological needs can help prevent technology addiction. Seeing this result, psycho-educational programs for families and students can be applied by school counselors to support meeting basic psychological needs.

Conferences, seminars, posters, and notice boards can be organized by school counselors for the conscious use of technology. Studies can be carried out for teachers and parents within the scope of the consultation service. The Information Technology Department (teachers) and the Guidance and Counseling Department (school psychological counselors) can cooperate on these studies.

REFERENCES

- Akdemir, T. N. (2013). *To investigate the relationship between the attitudes of secondary school students towards Facebook and tendencies towards academic procrastination and academic achievement* [Unpublished master's dissertation]. Marmara University.
- Allen, J. J., & Anderson, C. A. (2018). Satisfaction and frustration of basic psychological needs in the real world and in video games predict internet gaming disorder scores and well-being. *Computers in Human Behavior, 84*, 220-229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.034>
- Andersen, S. M., Chen, S., & Carter, C. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry, 11*(4), 269-275. <https://www.jstor.org/stable/1449619>
- Arca, M. (2022). *The use of virtual communication tools, the frequency of internet addiction and musculoskeletal effects in high school students* [Unpublished doctoral dissertation]. Firat University.
- Aslan, M. M. (2020). *Prediction of social media disorder levels of adolescents in terms of mindfulness and psychological needs* [Unpublished master's dissertation]. Dokuz Eylül University.
- Aydoğdu, F., & Gürsoy, F. (2018). Investigation of need satisfaction levels of adolescents living in children's homes and with family. *The Journal of Turkish Social Research, 22*(1), 59-84. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/453715>
- Bacanli, H., & Cihangir Cankaya, Z. (2003, July). *Adaptation of the basic need satisfaction scale*. Paper presented at 7th National Congress of Counseling and Guidance, Malatya, Turkey.
- Balcı, Ş., & Tiryaki, S. (2014). *Facebook addiction among high school students in Turkey*. Paper presented at International Academic Conferences, Vienna, Austria.
- Balıkçı, R. (2018). *The relationship between online gaming addiction and aggressive behaviours* [Unpublished master's dissertation]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf University.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Yılmaz, E. (2021). A current risk factor in problematic internet use: the COVID-19 pandemic. *Humanistic Perspective, 3*(1), 97-121. <https://doi.org/10.47793/hp.872503>
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bilir, A. (2017). *Examination of the relationship between psychological need satisfaction and quality of life and mental well-being among adults (case of Beykoz District)* [Unpublished master's dissertation]. Üsküdar University.
- Budak, C. (2016). *The investigation of internet addiction, obesity prevalence, physical activity participation levels of secondary school children* [Unpublished master's dissertation]. Muğla Sıtkı Koçman University.
- Can, S., & Zeren, Ş. G. (2019). The role of internet addiction and basic psychological needs in explaining the academic procrastination behavior of adolescents. *Cukurova University Faculty of Education Journal, 48*(2), 1012- 1040. <https://doi.org/10.14812/cufej.544325>
- Canoğulları, Ö. (2014). *Examination of adolescents with different levels of internet addiction in terms of psychological needs according to gender, social anxieties and perception of parental attitudes* [Unpublished master's dissertation]. Cukurova University.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior, 18*(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)

- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through Social Networking Sites: A pathway towards problematic Internet use for socially anxious people?. *Addictive Behaviors Reports, 1*, 34-39. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.03.008>
- Chiang, Y. T., & Lin, S. S. (2010). Early adolescent players' playfulness and psychological needs in online games. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 38*(5), 627-636. <https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.5.627>
- Cırak, Z. D., Yetiş, G. & Gürbüz, P. (2018). The effect of university students' internet use on family relationships and responsibilities. *Journal of Vocational School of Health Service, 6*(2), 1-8. <https://dergipark.org.tr/en/pub/inonusaglik/issue/41092/396740>
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Self-determination model: Autonomy support, need satisfaction and well being* [Unpublished doctoral dissertation]. Gazi University.
- Cokluk, Ö., Sekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. (2.Baskı). Pegem Akademi.
- Coleman, P. G. (2000). Aging and the satisfaction of psychological needs. *Psychological Inquiry, 11*(4), 291-293. <https://www.jstor.org/stable/1449623>
- Cömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Analysis of relationship between youths' social media usage motives and social media addiction. *Celal Bayar University Journal of Social Sciences, 17*(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). *Self-determination in a work organization*. *Journal of Applied Psychology, 74*(4), 580-590. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-9010.74.4.580>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985a). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*(2), 109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 4*, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demir, Y. & Kutlu, M. (2017). Relationships among internet addiction, academic procrastination and academic achievement. *The Journal of Academic Social Science Studies, 8*(61), 91-105. <https://doi.org/10.9761/JASSS7296>
- Deschamps, R., & McNutt, K. (2016). Cyberbullying: What's the problem?. *Canadian Public Administration, 59*(1), 45-71. <https://doi.org/10.1111/capa.12159>
- Dinç, M. (2014). *İnternet bağımlılığı, ne bilmeliyiz, ne yapmalıyız?* İstanbul: Türkiye Yeşilay Cemiyeti Yayınları.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi, 3*(3), 31-65. https://www.researchgate.net/profile/Mehmet-Dinc/publication/329013815_Teknoloji_Bagimliliği_ve_Gençlik/links/5befecd492851c6b27c50b72/Teknoloji-Bagimliliği-ve-Gençlik.pdf
- Diseth, Å., Danielsen, A. G., & Samdal, O. (2012). A path analysis of basic need support, self-efficacy, achievement goals, life satisfaction and academic achievement level among secondary school students. *Educational Psychology, 32*(3), 335-354. <https://doi.org/10.1080/01443410.2012.657159>
- Doğan, S., & Kesici, Ş. (2015). Investigation of gifted student's psychological needs in terms of some variables. *OPUS International Journal of Society Researches, 5*(8), 45-81. <https://dergipark.org.tr/en/pub/opus/issue/22697/242304>

- Dönder, A. K. (2021). *The impact of group counseling program based on self-determination theory on students' problematic internet use levels* [Unpublished master's dissertation]. Hasan Kalyoncu University.
- Erdemir, N. (2021). *An investigation of internet addiction and problematic internet use of secondary and high school students* [Unpublished doctoral dissertation]. İnönü University.
- Erden, Z. Ş. (2021). *Examining of anxiety and basic psychological needs of high school students during the COVID-19 pandemic period* [Unpublished master's dissertation]. Hasan Kalyoncu University.
- Eyyüpoğlu, E., & Özbay, Y. (2018). The investigation of the internet addiction symptoms of university students for psychological needs. *Education Sciences (NWSAES)*, 13(4), 121-131. <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2018.13.4.1C0684>
- Guay, F., Ratelle, C. F., Senécal, C., Larose, S., & Deschênes, A. (2006). Distinguishing developmental from chronic career indecision: Self-efficacy, autonomy, and social support. *Journal of Career Assessment*, 14(2), 235-251. <https://doi.org/10.1177/1069072705283975>
- Günüç, S. (2009). *Development of Internet Addiction Scale and scrutinising the relations between the internet addiction and some demographic variables* [Unpublished master's dissertation]. Yüzüncü Yıl University.
- Hauge, M. R., & Gentile, D. A. (2003, April). Video game addiction among adolescents: Associations with academic performance and aggression. In *Society for Research in Child Development Conference*. <https://drdouglass.org/drpdfs/SRCD%20Video%20Game%20Addiction.pdf>
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan ilişkileri*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Huang, H., & Leung, L. (2010). Instant messaging addiction among teenagers: Abstracting from the Chinese experience. In *Addiction medicine* (pp. 677-686). Springer, New York, NY. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4419-0338-9_33
- Joo, Y. J., Chung, A. K., Kang, J. J., & Lee, M. Y. (2016). Identification of the structural relationship of basic psychological needs and Facebook addiction and continuance. *The Journal of The Institute of Internet, Broadcasting and Communication*, 16(1), 183-191. <https://doi.org/10.7236/JIIBC.2016.16.1.183>
- Kaba, İ. (2022). *Adolescents' use of technology: A-self determination perspective* [Unpublished doctoral dissertation]. Hacettepe University.
- Kaba, İ., & Doğan, T. (2021). *Information technology usage scale: validity and reliability study. Turkish Studies - Education*, 16(3), 1547-1572. <https://doi.org/10.47423/TurkishStudies.50008>
- Kaba İ., & Doğan T. (2022a). *Investigation of technology use and need satisfaction levels of adolescents according to some variables. Journal of Dependence*, 23(4), 410-420. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1062617>
- Kaba, İ., & Doğan, T. (2022b). *Adolescents' use of information technologies: a self-determination perspective. The Journal of Turkish Educational Sciences*, 20(3), 701-729. <https://doi.org/10.37217/tebd.1079665>
- Kale, H. (2019). *Investigation of the relationship between social media use and loneliness, time management, communication skills and psychological well-being in high school students* [Unpublished master's dissertation]. Trabzon University.
- Karagülle, A. E., & Caycı, B. (2014). Socialization and alienation in the network society. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 4(1), 1-9. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/138386>

- Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology, 29*(5), 935-954. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb00133.x>
- Kirtay, O. (2020). Technology use in libraries and the reading habits of ninth grade students: example of the Sahinbey district of Gaziantep. *The Journal of Information and Documentation Studies, 14*, 105-133. <https://doi.org/10.26650/bba.2020.14.04>
- Kop, Y., & Yiğit, E. Ö. (2017). Determination of secondary school students opinions about internet usage. *Kafkas University Journal of the Institute of Social Sciences, 19*, 159-170. <https://doi.org/10.9775/kausbed.2017.010>
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology, 139*(3), 355-368. <https://doi.org/10.1080/00224549909598391>
- Kürker, F. (2021). *Investigating the mediating role of social media addiction between basic psychological needs satisfaction and academic procrastination in prospective teachers* [Unpublished master's dissertation]. Necmettin Erbakan University.
- Leung, L., & Lee, P. S. (2012). Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review, 30*(4), 403-418. <https://doi.org/10.1177/0894439311435217>
- Lin, Y. J., Hsiao, R. C., Liu, T. L., & Yen, C. F. (2020). Bidirectional relationships of psychiatric symptoms with internet addiction in college students: A prospective study. *Journal of the Formosan Medical Association, 119*(6), 1093-1100. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2019.10.006>
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Wan, J. J., & Zhou, Z. K. (2016). Need satisfaction and adolescent pathological internet use: Comparison of satisfaction perceived online and offline. *Computers in Human Behavior, 55*, 695-700. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.048>
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Yan, N., Zhou, Z. K., Yuan, X. J., Lan, J., & Liu, C. Y. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors, 42*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.021>
- Manchiraju, S., & Sadachar, A. (2018). Passion and self-determination: exploring social networking site addiction using a dualistic framework. *Social Networking, 7*(3), 126-136. <https://doi.org/10.4236/sn.2018.73010>
- Minaz, A., & Bozkurt, Ö. Ç. (2017). Investigation of university students smartphone addiction levels and usage purposes in terms of different variables. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute, 9*(21), 268-286. <https://doi.org/10.20875/makusobed.306903>
- Notley, T. (2009). Young people, online networks, and social inclusion. *Journal of Computer-Mediated Communication, 14*(4), 1208-1227. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2009.01487.x>
- Oktan, V. (2015). Problematic internet use, loneliness and perceived social support among university students. *Kastamonu Education Journal, 23*(1), 281-292. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/22600/241460>
- Özcan, A., Özdil, K., & Küçük-Öztürk, G. (2020). Examination of some psychological variables that predict internet addiction in university students: A university in cappadocia. *Journal of International Health Sciences and Management, 6*(10), 74-89. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jihsam/issue/53910/628626>
- Özgür, H. (2013). Analyzing the relationship between social networking addiction, interaction anxiousness and levels of loneliness of pre-service teachers. *International Journal of*

- Human Sciences*, 10(2), 667-690. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/ijhs/article/view/2669>
- Özteke-Kozan, H. İ., Baloğlu, M., Kesici, Ş., & Arpacı, İ. (2019). The role of personality and psychological needs on the problematic Internet use and problematic social media use. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 203–219. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.2.0029>
- Peng, W., Li, D., Li, D., Jia, J., Wang, Y., & Sun, W. (2019). School disconnectedness and adolescent internet addiction: Mediation by self-esteem and moderation by emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 98, 111–121. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.011>
- Rogers, R. (2017). The motivational pull of video game feedback, rules, and social interaction: Another self-determination theory approach. *Computers in Human Behavior*, 73, 446-450. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.048>
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press.
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 344-360. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>
- Shen, C. X., Liu, R. D., & Wang, D. (2013). Why are children attracted to the Internet? The role of need satisfaction perceived online and perceived in daily real life. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 185-192. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.08.004>
- Suler, J. R. (1999). To get what you need: healthy and pathological Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385-393. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.385>
- Şahin, İ., & Kesici, Ş. (2009). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve internet kullanım fonksiyonlarının problematik internet kullanımlarını yordaması*. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı.
- Taçyıldız, Ö. (2010). *Prediction of levels of internet addiction in high school students according to some variables* [Unpublished master's dissertation]. Ege University.
- Tanrıverdi, S. (2012). *The examining of the relation between the internet addiction and the perceived social support on the secondary education students* [Unpublished master's dissertation]. Yüzüncü Yıl University.
- Toraman, M. (2013). *Investigation of the relationship of secondary school students' academic achievement with Internet addiction and social networking use levels* [Unpublished master's dissertation]. Fırat University.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Social media addiction: A Research on university students* [Unpublished doctoral dissertation]. Marmara University.
- Üneri, Ö. Ş., & Tanıdır, C. (2011). Evaluation of internet addiction in a group of high school students: a cross-sectional study. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24(4), 265-272. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2011240402>
- Vansteenkiste, M. & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280. <https://psycnet.apa.org/journals/int/23/3/263/>

- We are Social (2018). Digital in 2018 global overview. <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>
- We are Social (2021). Digital in 2021 global overview. <https://wearesocial.com/digital-2021>
- We are Social (2022). Digital in 2022 global overview. <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022/>
- Williams, G. C., Cox, E. M., Kouides, R., & Deci, E. L. (1999). Presenting the facts about smoking to adolescents: effects of an autonomy-supportive style. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 153(9), 959-964. <https://doi.org/10.1001/archpedi.153.9.959>
- Williams, G. C., Frankel, R. M., Campbell, T. L., & Deci, E. L. (2000). Research on relationship-centered care and healthcare outcomes from the Rochester biopsychosocial program: A self-determination theory integration. *Families, Systems, & Health*, 18(1), 79-90. <https://doi.org/10.1037/h0091854>
- Yayla, H. M. (2018). Fine arts faculty of Dokuz Eylül University students' use of social media in the context of uses and gratification: An example from Instagram. *Selcuk Contact*, 11(1), 40-65. <https://doi.org/10.18094/josc.346756>
- Yiğit, R. (2012). Examination of psychological needs of university foreign students studying in Konya in terms of some variables. *The Journal of Selcuk University Social Sciences Institute*, 27, 317-326. <https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61804/924629>
- Yu, C., Li, X., & Zhang, W. (2015). Predicting adolescent problematic online game use from teacher autonomy support, basic psychological needs satisfaction, and school engagement: A 2-year longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(4), 228-233. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0385>
- Zhu, Y. Q., Chen, L. Y., Chen, H. G., & Chern, C. C. (2011). How does Internet information seeking help academic performance? The moderating and mediating roles of academic self-efficacy. *Computers & Education*, 57(4), 2476-2484. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.07.006>
- Zolkepli, I. A., & Kamarulzaman, Y. (2015). Social media adoption: The role of media needs and innovation characteristics. *Computers in Human Behavior*, 43, 189-209. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.050>

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Giriş

Bilişim teknolojileri kullanımının bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına yardımcı olduğu öne sürülmektedir (Liu vd., 2016; Zolkepli ve Kamarulzaman, 2015). Temel psikolojik ihtiyaçlarını internet ortamında karşılamaya çalışan bireylerin internet kullanım süreleri artmakta ve sorunlu teknoloji kullanımı ortaya çıkabilmektedir (Karagülle ve Çaycı, 2014; Liu vd., 2015; Zhu vd., 2011). Alanyazında teknolojiyi problemlili kullanan bireylerin, internet kanalıyla temel psikolojik gereksinimlerini karşılamaya çalıştıkları ve BT ile temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan bireylerin bilişim teknolojilerini daha fazla kullandıkları ileri sürülmüştür (Can ve Zeren, 2019; Canoğulları 2014; Rogers, 2017; Ryan vd., 2006; Shen vd., 2013; Şahin ve Kesici, 2009). Araştırmalar, internet ve bilişim teknolojilerinin kullanımının sıklıkla beraber ergenlerin yaşantılarında karşılayabilecekleri birtakım psikolojik ihtiyaçlarını bilişim teknolojileri ve internet yoluyla karşılamaya yöneldiklerini ortaya koymuştur (Shen vd., 2013; Şahin ve Kesici, 2009). Bilişim teknolojileri ve internetten ihtiyaçlarını karşılamaya çalışan ergenler, karşılanmayan ihtiyaçlar sonucunda oluşan psikolojik ihtiyaç yoksunluğunu da yoğun olarak yaşayabilmektedir (Canoğulları, 2014). Teknolojinin aşırı ve sorunlu kullanımının başta psikososyal gelişim olmak üzere yol açabileceği sorunlar ve faydalı teknolojik gelişmelerin kullanımından vazgeçmeden nasıl sağlıklı düzenlemeler yapılabileceği ve bu sürecin psikososyal etkileri yeni bir araştırma alanıdır. Bu kapsamda yapılacak bütün araştırmaların, sorunların çözümüne katkı yapacak her fikir ve yaklaşımın önemli olduğu düşünülmektedir.

Yöntem

Bu çalışma, ergenlerin BT kullanma ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin ergenlerin bazı demografik özellikleri (yaş, kardeş sayısı, genel not ortalaması) ve sosyal medya kullanım sıklıkları ile ilişkisi olup olmadığının ve ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının teknoloji kullanımını yordayıp yordamadığının belirlenmesinin amaçlandığı ilişkisel tarama modeline göre planlanmış bir çalışmadır. Farklı türlerdeki liselerde okuyan öğrenciler ve lise mezuniyetlerinin üzerinden en fazla bir yıl geçmiş 508 ergen, çalışma grubunu meydana getirmiştir. Kişisel Bilgi Formu, BTKÖ ve İDÖ'den oluşan veri toplama araçları hem basılı olarak hem de çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Kolay ulaşılabilir yolla seçilen katılımcılar, araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların BT kullanma ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin belirlenmesi için betimleyici istatistikler kullanılmıştır. Araştırma için toplanan verilerin normal dağılım ölçütlerini karşılayıp karşılamadığı normallik testleri, basıklık-çarpıklık değerleri, çoklu uç değerlerin belirlenmesi ve çoklu doğrusallık problemlerinin değerlendirilmesi ile bulunmuştur. Değişkenler arası ilişkilerin tespit edilmesi için Spearman ve Pearson korelasyon katsayıları kullanılmıştır. Katılımcıların

teknoloji kullanım düzeylerinin yordayıcılarının belirlenmesinde, öncelikle varsayımlar test edilmiş ve Çoklu Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

Bulgular

Bu araştırmada ulaşılan sonuçlara göre; Bilişim Teknolojileri Kullanım Ölçeği-Teknolojik Aygıtların ve Uygulamalarının Kullanımı (BTKÖ-TAUK) faktöründen elde edilen ortalama puanlar ve BTKÖ'nün toplam puanından elde edilen ortalama puanlar ergenlerin yaşı ile anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Katılımcıların kardeş sayıları ve not ortalamaları, BTKÖ-Dijital Oyun Oynama ve BTKÖ-TAUK faktörlerinden ve BTKÖ toplam puanından elde edilen puan ortalamaları ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Katılımcıların not ortalamaları ile BTKÖ-Sanal Yaşam Tercihi faktöründen elde edilen puan ortalamaları anlamlı düzeyde negatif ilişkilidir. İDÖ-İlişkisellik faktöründen elde edilen puan ortalamaları, yaş ile anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkilidir. Katılımcıların not ortalamaları ile İDÖ-Yeterlik ve İDÖ-İlişkisellik faktörlerinden ve İDÖ toplamından ulaşılan puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Twitter kullanma sıklığı ile BTKÖ-DOO ve BTKÖ-TAUK faktörlerinden ve BTKÖ genelinden aldıkları ortalama puanlar; Instagram kullanma sıklığı ile BTKÖ-DOO, BTKÖ-TAUK ve BTKÖ-SYT faktörlerinden ve BTKÖ toplam puanından alınan ortalama puanlar; Youtube kullanma sıklığı ile BTKÖ-DOO, BTKÖ-TAUK ve BTKÖ-SYT faktörlerinden ve BTKÖ toplam puanından alınan ortalama puanlar pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. LinkedIn kullanma sıklıkları ile BTKÖ-DOO, BTKÖ-TAUK ve BTKÖ-SYT faktörlerinden ve BTKÖ genelinden alınan ortalama puanlar negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Tiktok kullanma sıklıkları ile BTKÖ-TAUK faktöründen ve BTKÖ genelinden alınan ortalama puanlar; WhatsApp kullanma sıklıkları ile BTKÖ-DOO faktöründen alınan ortalama puanlar pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Facebook kullanma sıklıkları ile İDÖ genelinden aldıkları ortalama puanlar negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Instagram kullanma sıklığı ile İDÖ-İlişkisellik faktöründen alınan ortalama puanlar; Snapchat kullanma sıklıkları ile İDÖ-Yeterlik faktöründen ve İDÖ toplam puanından alınan ortalama puanlar pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. BTKÖ-DOO faktörünü cinsiyet ve "özerklik" ve "yeterlik" temel psikolojik ihtiyaçlarının yordadığı; BTKÖ-TAUK faktörünü cinsiyet, yaş ve "özerklik", "yeterlik" ve "ilişkisellik" temel psikolojik ihtiyaçlarının yordadığı; BTKÖ-SYT faktörünü genel not ortalaması ve "ilişkisellik" ihtiyacının yordadığı; BTKÖ'yü yaş ve "özerklik", "yeterlik" ve "ilişkisellik" temel psikolojik ihtiyaçlarının yordadığı belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Sonuçlar, ergenlerin yaşları ve not ortalamalarının BTKÖ-TAUK faktöründen ve BTKÖ'nün genelinden elde edilen puan ortalamaları ile anlamlı düzeyde pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Katılımcıların kardeş sayılarının BTKÖ-DOO ve BTKÖ-TAUK faktörlerinden elde edilen puan ortalamaları ve BTKÖ'nün genelinden elde edilen puan ortalamaları ile anlamlı düzeyde negatif

ilişkili olduğu bulunmuştur. Ergenlerin not ortalamaları ile BTKÖ-SYT faktöründen elde edilen puan ortalamaları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Regresyon analizinin ilk bloğunda cinsiyet, yaş ve not ortalaması değişkenleri modele dahil edilmiştir. Model varyansın %3'ünü açıklamıştır. Yaşın modele anlamlı bir katkı yaptığı, cinsiyet ve not ortalamasının ise modele anlamlı bir katkı yapmadığı görülmüştür. Regresyon modelinin ikinci bloğunda İDÖ faktörleri modele eklenmiştir. Model varyansın %11'ini açıklamıştır. "Özerklik", "Yetkinlik" ve "İlişkisellik" faktörlerinin modele anlamlı katkı sağladığı tespit edilmiştir. Cinsiyet ve yaşın etkisinin bu modelde devam ettiği gözlenmiştir. Yaş değişkeninin varyansın bir bölümünü açıkladığı görülmüştür. İhtiyaç tatmininin modele çok anlamlı bir katkısı olduğu görülmüştür. Özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik faktörleri modele önemli katkı sağlamış ve ekledikleri varyans %8 olmuştur. Sonuç olarak, yaş ve temel psikolojik ihtiyaçlar olan özerklik, yetkinlik ve ilişkiselliğin BTKÖ'yü yordadığı bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde; yaşamlarında psikolojik ihtiyaç doyumu sağlayamayan gençlerin ihtiyaç doyumu için interneti daha yoğun kullandıkları görülmüştür (Can ve Zeren, 2019; Canoğulları, 2014; Casale ve Fioravanti, 2015; Özteke-Kozan vd., 2019; Şahin ve Kesici, 2009). Zhu ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında, yetkinlik ihtiyacı düşük olan kişilerin internetin sağladığı imkânlarla bu gereksinimlerini karşılayabilecekleri ancak bunu karşılamak için internette daha fazla zaman geçirmenin negatif etkilerinin de olacağı belirtilmiştir. Başka bir araştırmada ise problemlerli internet kullanım düzeyi düşük olan ergenlerin "özerklik", "yetkinlik" ve "ilişkililik" ihtiyaçlarının daha fazla olduğu bulunmuştur (Canoğulları, 2014). Eyyüpoğlu ve Özbay'ın (2018) çalışmasında, psikolojik ihtiyaçların internet kullanımının yordayıcısı olduğu ve internet bağımlılığı ile psikolojik ihtiyaç doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. İhtiyaç tatmini için internette daha fazla zaman geçiren bireylerin problemlerli internet kullanımının yüksek olduğu görülmüştür (Dönder, 2021). Çocuklar ve gençler, psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için online oyunlar oynamakta ve oyun ortamında bu doyumu sağladıkları için oyun oynama davranışlarını sürdürmektedirler. Bu durumun da problemlerli internet kullanımına zemin hazırladığı değerlendirilmektedir (Allen ve Anderson, 2018; Rogers, 2017; Ryan vd., 2006).

Dışavurumcu Yazma Uygulamasının İyi Oluş Üzerine Etkisi: Meta-analiz Çalışması

Effects of Expressive Writing on Well-being: A Meta-analysis

Işıl TEKİN^[1]

Başvuru Tarihi: 31 Ağustos 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 16 Ekim 2023

Dışavurumcu yazma uygulaması bireylerin kendilerini etkileyen yaşantılara ilişkin duygu ve düşüncelerini yazılı olarak ifade etmelerinin iyileştirici olabileceği fikrinden hareketle geliştirilmiş ve etkililiği pek çok çalışmada incelenmiştir. Literatürde dışavurumcu yazmanın fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalar olduğu gibi etkili olmadığını ortaya koyan çalışmalar da yer almaktadır. Mevcut çalışmada dışavurumcu yazma uygulamasının etkisine ilişkin daha tutarlı ve keşfedici sonuçlara ulaşmak amacıyla literatürdeki sonuçların birlikte değerlendirildiği meta-analiz çalışmasına başvurulmuştur. Bu çalışmanın amacı deneysel çalışmalara dayanan bir meta-analiz ile dışavurumcu yazma uygulamasının bireylerin iyi oluş üzerindeki etkisini incelemektir. Bu amaçla gerçekleştirilen çevrimiçi veri tabanı taramaları sonucunda ulaşılan 11 araştırma çalışmaya dahil edilmiştir. Ulaşılan 11 çalışmada 764 katılımcı yer almaktadır. Bu araştırma sonuçlarının birlikte analiz edilmesi ile gerçekleştirilen meta-analiz sonucunda tahmin edilen ortak etki büyüklüğü Hedges' g = 0.229 olarak bulunmuştur. Bu sonuç dışavurumcu yazmanın iyi oluş üzerinde pozitif yönlü küçük bir etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir. Etki büyüklüğünün geçerliğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen yayın yanlılığı analizlerinde herhangi bir yayın yanlılığının olmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: dışavurumcu yazma, yazılı dışavurum, iyi oluş, meta-analiz

Received Date: August 31, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: October 16, 2023

Expressive writing was developed based on the idea that individuals' expressing their emotions and thoughts about the experiences that affect them in writing can be therapeutic, and its effectiveness has been examined in many studies. In the literature, many studies show that expressive writing is effective on physical and psychological health, yet some others show that it is not effective. In the current study, a meta-analysis is conducted to evaluate the results in the literature together to reach more consistent and exploratory results regarding the effect of expressive writing. The aim of this study is to examine the effect of expressive writing on well-being through a meta-analysis based on experimental research. For this purpose, 11 research studies accessed through online database searches were included in the study. There were 764 participants in the studies chosen. As a result of the meta-analysis, the estimated common effect size was calculated as 0.229 Hedges' g value. This result indicates that expressive writing has a small positive effect on well-being. The publication bias analyses revealed that there was no publication bias regarding the effect's validity.

Keywords: expressive writing, written disclosure, well-being, meta-analysis

Atıf Cite Tekin, I. (2023). Dışavurumcu yazma uygulamasının iyi oluş üzerine etkisi: Meta-analiz çalışması. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1290-1310. <https://doi.org/10.47793/hp.1353331>

GİRİŞ

Ruh sağlığı problemlerinin görülme sıklığı ve ruh sağlığı hizmetlerine duyulan ihtiyaç artma eğilimi göstermektedir (Collishaw, 2015; Sadler vd., 2018; Wiens vd., 2020). Bu artan ihtiyacın bir sonucu olarak bireyler ruh sağlığı hizmetlerine yönelmekte ve kişilik özelliklerine, yaşam biçimlerine ve tercihlerine göre farklı ruh sağlığı hizmetlerini seçebilmektedir. Bununla birlikte bu tür hizmetlere ilişkin hatalı algılar, etiketlenme korkusu, doğru kaynaklara erişim güçlüğü, maddi zorluklar ve zaman sınırlılığı gibi nedenler psikolojik yardım almayı zorlaştırmakta ve hatta engelleyebilmektedir (Gulliver vd., 2012; Gürsoy ve Gizir, 2018; Lynch vd., 2018). Bu noktada dışavurumcu yazma (*expressive writing*) uygulamaları geleneksel terapi yaklaşımlarını kolaylaştırıcı uygulamalar olarak ortaya çıkmaktadır. Terapötik bir etkinlik olarak yazma, geleneksel konuşmaya dayalı terapilerle birlikte kullanıldığı gibi (Baikie ve Wilhelm, 2005; Riordan, 1996) ayrı olarak da kullanılmakta ve çeşitli avantajlar taşımaktadır (Mahomed, 2023; Pennebaker ve Seagal, 1999). Bu avantajlar arasında örneğin maliyetinin düşük olması ve zaman tasarrufu sağlaması yer almaktadır. Terapistin tüm süreç boyunca dahil olmaması maliyetin düşük olmasını sağlamaktadır (Smyth ve Helm, 2003). Dışavurumcu yazma, terapötik değişim mekanizmalarını takip etmek için zengin bilgi kaynağı sunabilir (Cummings vd., 2014). Bunun yanı sıra çeşitli sebeplerle düzenli olarak bir ruh sağlığı personeli ile görüşemeyen kişilerde de kullanılabilir bir yol olarak değerlendirilebilir. Ayrıca kendini sözlü olarak ifade etmek yerine yazılı olarak ifade etmeyi tercih eden kişilerde kolaylaştırıcı bir işlev sağlayabilir.

Pennebaker (2018), geliştirmiş olduğu dışavurumcu yazma müdahalesinin temelinde 80'li yıllarda uyguladığı anketlerden ulaştığı bir sonucun yattığını belirtmektedir. Bu anket sonucuna göre travmaya maruz kalıp bunu gizli tutan kişiler daha fazla sağlık problemi yaşamaktadırlar. Dışavurumcu yazma uygulamasında ise travmayı saklamak yerine bunu dışavurmanın iyileştirici olabileceği fikrinden hareket edilmiştir. Diğer taraftan sosyal dinamikler nedeniyle bireyler zaman zaman sırlarını diğerleriyle sözel olarak paylaşma konusunda endişeli olurlar. Dışavurumcu yazma bu endişelerin de önüne geçmektedir. Bu uygulama mevcut alanyazında daha çok Pennebaker tarafından önerilen dışavurumcu yazma terimiyle bilinse de terapötik yazma (therapeutic writing; Wright ve Chung, 2001) ya da yazılı duygusal dışavurum (written emotional disclosure; Frisina vd., 2004) gibi terimler de kullanılmaktadır. Uygulamanın temelinde ise gramatik ya da edebi kaygılar güdülmezsizin duygusal dışavurumun yazılı olarak gerçekleşmesi amaçlanmaktadır (Baikie ve Wilhelm, 2005). Dışavurumcu yazma uygulaması genellikle birbirini takip eden 3 gün 15-20'şer dakikalık sürelerde gerçekleştirilmektedir. Bununla birlikte alanyazındaki araştırmalarda yazma süresi ve sıklığı ile ilgili çeşitli farklılıklar da söz konusudur (örn. Burton ve King, 2009; Chung ve Pennebaker, 2008; Smyth, 1998). Yazma uygulamalarının içeriği incelendiğinde bu konudaki ilk çalışmalarda katılımcılara travmatik yaşantıları üzerine ve

kendileri ile ilgili kişisel ve duygusal önemli bir konu (Pennebaker ve Beall, 1986) üzerine yazma görevlerinin verildiği görülmektedir. Diğer bir ifadeyle yazma görevinin teması belirlenmekle birlikte içeriği katılımcılara bırakılmıştır. Sonraki çalışmalarda ise daha yönlendirilmiş yönergeler verilmiş ve bu yönergelere göre oluşturulan yazma içeriklerinin etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda örneğin kanser, öz-düzenleme, boşanma gibi konularda yazmaya ilişkin yönergeler verilmiştir (Sbarra vd., 2013).

Dışavurumcu yazmanın etkilerini hangi mekanizmalarla sağladığına ilişkin tartışmalar günümüzde hala devam etmekteyken (Pennebaker, 2018) bu konuda çeşitli açıklamalar önerilmiştir. Bu açıklamalar şu şekilde sıralanabilir: İlk açıklamaya göre dışavurum yoluyla engellenmiş olan duygu ve düşüncelerin ifade edilmesi zihinsel iş yükünü ve fizyolojik uyarılmayı azaltarak fiziksel sağlığa ve ruh sağlığına iyi gelir (Pennebaker ve Beall, 1986). İkinci açıklamaya göre dışavurumcu yazma uzun süreli maruz bırakma terapisine benzer şekilde alışkanlık ve sönmeyi sağlayacak imgesel bir maruz bırakma olarak işlev gösterir (Rankin vd., 2009; Sloan ve Marx, 2004). Diğer bir ifadeyle yazma sırasında olumsuz uyarının duygusal anısı ile yüzleşilir, ona maruz kalınır ve bu da o uyarana verilen tepkilerin zamanla azalmasına yol açar. Yazma uygulamasının etkisini açıklamaya dair üçüncü görüşe göre, bu uygulama sayesinde yazmaya konu oluşturan olay diğer anılarla birleştirilir bu sayede ilgili deneyim bilişsel olarak düzenlenir ve olaya ilişkin tutarlı ve bütüncül bir hikaye oluşturulması sağlanır (Pennebaker ve Beall, 1986; Pennebaker ve Seagal, 1999). Dışavurumcu yazmanın etkisinin arkasında yatan bu mekanizmalar birlikte işlev göstererek etkiyi ortaya çıkarıyor olabilir ya da bu mekanizmaların görece etkisi bireyden bireye farklılaşabilir.

Pennebaker ve Beall'in (1986) ilk çalışmaları yayımlamasının ardından dışavurumcu yazma pek çok araştırmacı tarafından ilgi görmüş ve araştırmalara konu edinilmiştir. Çocuklar (Maroney, 2020), ergenler (Travagin vd., 2015), yetişkinler (Krentzman vd., 2022) ve yaşlılar (Nie vd., 2023) dahil pek çok yaş grubundan katılımcı gruplarla çalışılmıştır. Benzer şekilde hem fiziksel sağlık değişkenleri üzerinde (Pennebaker ve Beall, 1986) hem de travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon (Sloan ve Marx, 2004), kaygı (Qian vd., 2020), öz şefkat (Murn, 2013) ve iyi oluş (Cayubit, 2021) gibi psikolojik değişkenler üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Alanyazında dışavurumcu yazmanın fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalar olduğu gibi etkili olmadığını ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (örn. Reinhold, 2018). Bu nedenle genel etkinin belirlenmesi amacıyla dışavurumcu yazmanın etkisini inceleyen çeşitli meta-analizler yapılmıştır. Bu çalışmalarda dışavurumcu yazmanın fiziksel sağlık üzerine etkisi ve TSSB'yi ya da depresyonu azaltma gibi negatif psikolojik değişkenleri azaltma üzerindeki etkisine dair genel bir sonuç elde edilmeye çalışılmıştır. Örneğin Smyth (1998) bu konudaki ilk meta-analizde dışavurumcu yazmanın fiziksel sağlık, genel işlevsellik ve psikolojik

sağlık değişkenleri üzerindeki etkisine dair yapılmış çalışmaları birlikte değerlendirerek yazma uygulamasının etkisini incelemiş ve orta büyüklükte bir etki bulmuştur. Frattaroli (2006), 146 çalışmayı dahil ederek gerçekleştirdiği kapsamlı meta-analizde psikolojik sağlık, fizyolojik işlevsellik, genel işlevsellik ve sağlık davranışları üzerindeki etkisi ile tüm bu değişkenleri birleştirerek genel etkililiği incelemiş ve pozitif ve anlamlı bir etki büyüklüğü elde etmiştir. van Emmerik ve diğerleri (2013) de gerçekleştirdikleri meta-analiz sonucunda kontrol grubuna kıyasla yazma terapisinin travma sonrası stresle ve depresif semptomlarla çalışırken yararlı bir alternatif oluşturduğunu belirtmektedir. Bir diğer meta analiz çalışmasında ise Reinhold ve diğerleri (2018) dışavurumcu yazmanın depresif semptomlar üzerindeki etkisini incelemiş ve araştırma sonucunda etkiyi destekleyecek bulgulara ulaşamamıştır. Sağlık, fizyolojik işlevsellik, TSSB gibi değişkenlerin yanı sıra dışa vurumcu yazma ile geliştirilmesi amaçlanan ve etkisi incelenen bir yapı da “iyi oluş”tur (well-being). Dışavurumcu yazmanın potansiyel avantajlarına ve TSSB (Qian vd., 2020) ve depresif semptomlar (Frattaroli, 2006) üzerinde genel etkisinin değerlendirilmesine rağmen iyi oluş üzerine genel etkisi incelenmemiştir.

Diener (1984) iyi oluşu, bireyin hayata ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerinin bütünü olarak tanımlanmaktadır. İyi oluş düzeyinin yüksek olması, olumlu duygulanımın sık, olumsuz duygulanımın seyrek olması ve yüksek düzeyde yaşam doyumu ile karakterize edilir (Diener, 2009). Alan yazın incelendiğinde iyi oluşun hedonik ve ödomanik olmak üzere iki şekilde ele alındığı görülmektedir. Hedonik iyi oluş daha çok mutluluğa odaklanma, haza odaklanma ve sübjektif deneyimlerle ilişkilidir. Ödomanik iyi oluş ise anlam ve kişinin kendini gerçekleştirme ile ilişkilidir (Deci ve Ryan, 2008; Vázquez vd., 2009). Araştırmacılar iyi oluşu açıklayan çeşitli modeller geliştirmiştir. Örneğin Ryff (1989) “kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkilere sahip olma, özerklik, yaşamda amaç, çevreyi kendine uygun olarak düzenleme ve kişisel gelişim” olmak üzere altı boyutlu bir iyi oluş modeli tanımlamıştır. Seligman ise PERMA kısaltması ile anılan ve olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı bileşenlerinden oluşan bir iyi oluş modeli tanımlamıştır (Seligman, 2011). Mevcut çalışma herhangi bir iyi oluş modeli ile sınırlı tutulmamış, iyi oluş ve dışavurumcu yazmayı bir arada değerlendiren çalışmalar araştırma kapsamına dahil edilmiştir.

İyi oluş bireyler için önemli ve arzu edilirdir. Çünkü hem bireylerin doğası gereği onlar için ödüllendiricidir hem de psikolojik sağlık, fiziksel sağlık, başarı ve hatta uzun yaşam gibi temel ve olumlu sonuçlarla ilişkili bir değişkendir (Bentea, 2017; Deiner vd., 2017). Bu nedenle de pek çok teorik ve ampirik araştırmaya konu olmuştur. Pek çok araştırmada da iyi oluş, çeşitli müdahalelerle artırılmaya çalışılmıştır. Örneğin Davis ve Turner'ın (2020) çalışmasında akılcı duygusal davranışçı terapinin, Katmer ve diğerlerinin (2020) çalışmasında ise psikodramanın iyi oluşu artırma üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bir başka çalışmada da çevrimiçi kabul ve kararlık

terapisi uygulamasının iyi oluş üzerindeki etkisi ele alınmıştır (Hämäläinen vd., 2023). Bu uygulamaların yanı sıra çok boyutlu stres önleme programı (Recenbarren vd., 2019) ve müzik (Biondi Situmorang, 2021; Hallam ve Creech, 2016) gibi çeşitli müdahale programlarının iyi oluş üzerine etkisi incelenerek iyi oluşu artıracak uygulamalar geliştirilmeye çalışılmıştır. Alanyazında yer alan araştırmalardan bir kısmında da iyi oluş, dışavurumcu yazma uygulamaları ile geliştirilmeye çalışılmıştır. Mevcut araştırmada da dışavurumcu yazmanın iyi oluş üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Dışavurumcu yazmanın iyi oluşu artırma üzerindeki etkisi münferit çalışmalarda incelenmiştir. Bu etkiye dair alanyazındaki sonuçlar birbirinden farklılık göstermektedir. Bununla birlikte dışavurumcu yazma uygulamasının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine dair çalışmaları bir arada inceleyen ve ortak etkiyi belirlemeyi amaçlayan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Genel etkinin değerlendirilerek etki büyüklüğünün ortaya konması dışavurumcu yazmanın etkisine ilişkin daha tutarlı ve keşfedici sonuçlara ulaşma ve genelleme yapabilme şansı sunacaktır. Araştırma sonuçlarının hem teorik olarak literatüre katkı sunabileceği hem de iyi oluşu artırma üzerine alanda çalışan uygulayıcılara yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı dışavurumcu yazma uygulamalarının psikolojik iyi oluş üzerindeki genel etkisinin belirlenmesidir. Çalışma kapsamında “Dışavurucu yazmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi nedir?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada dışavurumcu yazma uygulamalarının iyi oluş üzerindeki genel etkisinin incelenmesi amacıyla meta-analiz yöntemi kullanılmıştır. Meta-analiz en az iki nicel çalışmanın sonuçlarını birlikte değerlendirerek genel bir sonuç sunan niceliksel bir yöntemdir (Şen ve Yıldırım, 2020). Diğer bir ifadeyle farklı çalışmalardan elde edilen istatistiksel bulgular birleştirilerek analizlerin analizi gerçekleştirilir (Glass, 1976). Mevcut araştırma, dışavurumcu yazmanın iyi oluş üzerindeki etkisine dair bulgular ortaya koyan araştırma sonuçlarını birlikte değerlendirerek genel bir etki büyüklüğünü ortaya koymayı amaçladığında meta-analiz yöntemi tercih edilmiştir.

Alanyazın Taraması ve Çalışmaların Seçimi

Alanyazın taraması çevrim içi veri tabanlarından olan PsycNet, PSYINDEX, Web of Science, ERIC, Medline’da 2023 yılı Haziran ve Temmuz aylarında gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen taramada dışavurumcu yazmanın iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen tüm çalışmalara ulaşılmaya çalışıldığı için dışavurumcu yazmayı ifade edecek kelimeler çeşitlendirilmiştir. Veri tabanlarında kullanılan tarama terimi söz dizimi şu şekildedir: (“expressive writing” OR

“therapeutic writing” OR “disclosive writing” OR “written disclosure” OR “written emotional disclosure” OR “written therapy” OR “writing intervention”) AND well-being AND (experimental OR empirical OR treatment OR “clinical trial” OR “field study” OR effect). Çalışmada tanımlama, tarama, uygunluk ve dahil etme süreçleri için PRISMA modeli kullanılmıştır (Şekil 1).

Dahil Etme Ölçütleri

Tarama sonucunda çalışmalar incelenirken aşağıdaki ölçütler göz önünde bulundurulmuş ve Şekil 1’de sunulduğu gibi bu ölçütleri karşılamayan çalışmalar araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Araştırma kapsamına dahil edilme ölçütleri şunlardır:

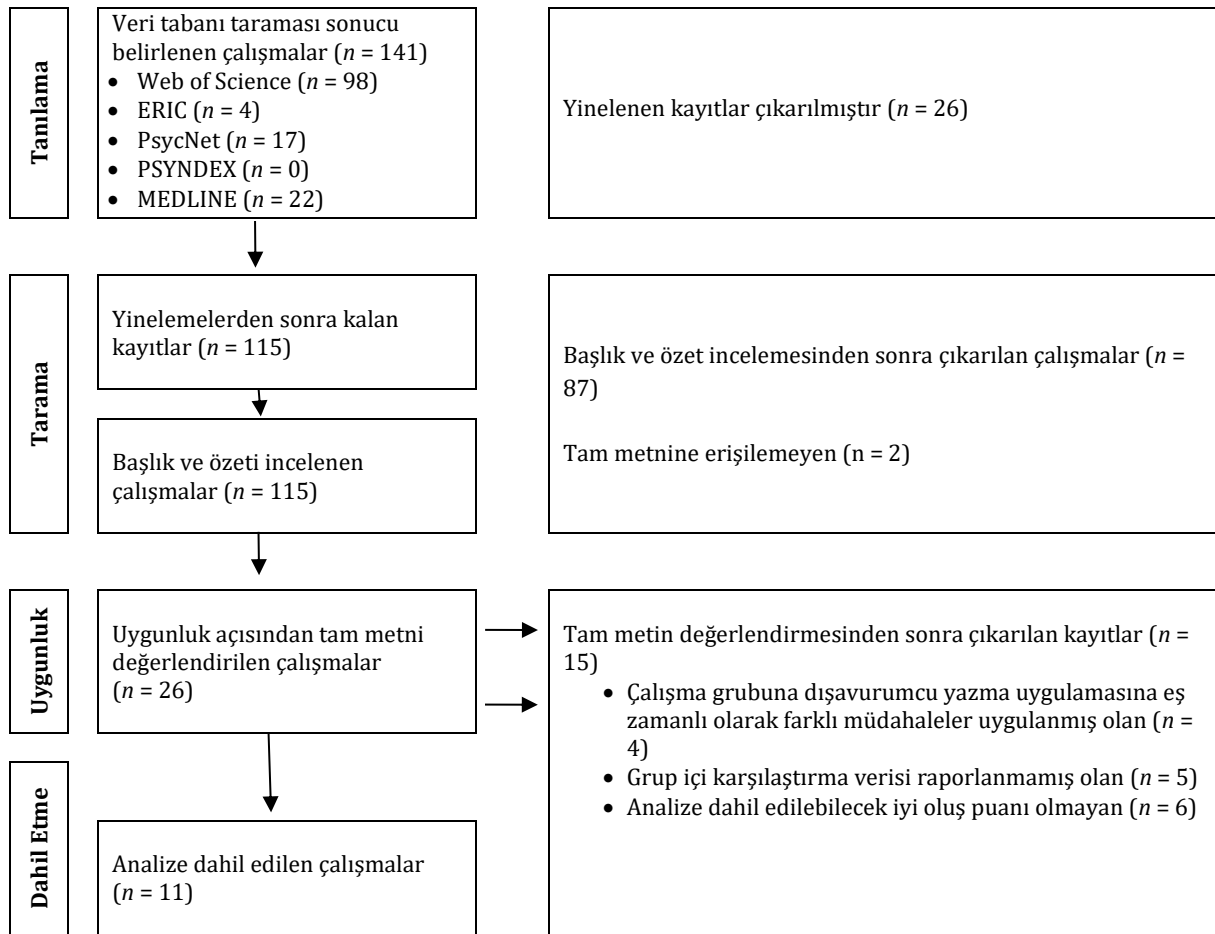
1. İngilizce ya da Türkçe çalışmalar.
2. Doğrudan bir iyi oluş ölçüm puanı barındıran çalışmalar. Çalışmaların bir kısmında iyi oluş; yaşamda anlam, yaşam doyumu gibi farklı ölçme araçları aracılığı ile elde edilmeye çalışılmıştır. Bir kısmında ise depresyon ve kaygının düşük oluşu üzerinden belirlenmeye çalışılmış ve iyi oluş ölçümü yerine depresyon, kaygı ve negatif duygu durumlar üzerinden ölçümler alınmış. Mevcut araştırma kapsamında münferit bir iyi oluş ölçümü yapılan çalışmalar meta-analize dahil edilmiştir.
3. Ön test ve son test barındıran deneysel çalışmalar. Kontrol grubunun olması bir ölçüt olarak aranmamıştır. Ayrıca çalışmalardan bir kısmında da yalnız gruplar arası karşılaştırma verileri raporlanmış (deney-kontrol), grup içi karşılaştırmalar raporlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışmalar analize dahil edilememiştir.
4. Katılımcılara kişisel ya da duygusal bir konu hakkında yazma görevi verilen çalışmalar. Yazma uygulamasının etkililiği değerlendirildiği için yazma dışında çeşitli müdahaleleri eşzamanlı olarak aynı grup üzerinde uygulayan çalışmalar dışarıda bırakılmıştır. Dışavurumcu yazma ile birlikte Kabul ve Kararlılık Terapisi, Bilişsel Davranışçı Terapi, yazma ya da ses kaydı alma gibi aynı zamanda yazma dışı uygulamaların da gerçekleştirildiği çalışmalar analize dahil edilmemiştir. Diğer bir ifadeyle çalışmaya dahil etme ölçütlerinden biri de ilgili gruba yalnızca yazma uygulamasının gerçekleştirilmesidir.

Çalışmaların kalitesinin değerlendirilmesi amacıyla Şen ve Yıldırım (2020) tarafından önerilen ölçütler göz önünde bulundurulmuştur. Buna göre tarama sonucunda ulaşılan çalışmalar örneklem büyüklüğü ve seçimi, çalışmada kullanılan ölçme aracının psikometrik özelliklerinin yeterliliği, analizlerin doğruluğu, araştırma sürecinin geçerli ve güvenilirliği gibi ölçütler açısından incelenmiştir. Çalışmalar bu ölçütleri karşılamaktadır. Ayrıca meta-analizin kapsayıcılık ilkesi gereği yayın yanlılığının önüne geçmek adında dahil etme kriterlerini karşılayan tüm çalışmalar

araştırma kapsamında tutulmuştur. Bahsedilen veri tabanlarında gerçekleştirilen tarama sonucunda dahil etme kriterlerini karşılayan 11 çalışma analize dahil edilmiştir.

Verilerin Kodlanması ve Analizi

Taramadan ve çalışmaların uygunluğunun kontrolünün ardından ulaşılan 11 çalışma Microsoft Office Excel programı kullanılarak kodlanmıştır (Ek 1). Kodlama dosyasına çalışmanın kodu, adı, yayın yılı, çalışmada iyi oluşu ölçme amacıyla kullanılan ölçme aracı, dışa vurumcu yazma müdahalesi uygulanan grubun büyüklüğü, yaş ortalaması, yaşının standart sapması, iyi oluş ön test puanı ortalaması ve standart sapması, iyi oluş son test puanı ortalaması ve standart sapması eklenmiştir. Ulaşılan 11 çalışmada 764 katılımcı yer almaktadır. Bu çalışmalara ilişkin detaylı bilgiler ve ham veriler Ek 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Çalışma seçimi akış şeması

Araştırmanın amacı dışavurumcu yazma uygulaması sonrası katılımcıların iyi oluş puanlarındaki değişimi incelemek olduğundan etki büyüklüğü olarak ön test ve son test puanları arasındaki standartlaştırılmış ortalama farkı kullanılmıştır. Analiz, ön test ve uygulama sonrası gerçekleştirilen ilk ölçümler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmaların yalnızca bir kısmında takip ölçümleri bulunmaktadır. Bu nedenle meta analize yalnız uygulama sonrası ilk ölçüm dahil

edilmiş, takip ölçümleri dahil edilmemiştir. Çalışmalarda raporlanmış olan örneklem büyüklüğü, ortalama ve standart sapma puanlarından yola çıkılarak her bir çalışmaya ait Cohen's d etki büyüklükleri ve varyansları hesaplanmıştır. Cohen's d etki büyüklükleri hesaplanmasında ön test ve son test uygulamalarının aritmetik ortalamaları ve birleştirilmiş standart sapma değerleri kullanılmaktadır (Şen ve Yıldırım, 2020). Bu çalışmada Cohen's d etki büyüklüklerini hesaplamak için çevrimiçi etki büyüklüğü hesaplama uygulaması kullanılmıştır (Wilson, t.y.).

Her bir çalışma için Cohen's d hesaplanmıştır. Bununla birlikte örneklem büyüklüğünün 20'den küçük olduğu çalışmalarda Cohen's d değerinin yanlı olabileceği belirtilmekte, bu nedenle yanlılığın düzeltildiği Hedges' g etki büyüklüğünün kullanılması önerilmektedir (Yıldırım ve Şen, 2021). Buradan hareketle mevcut çalışmada meta analiz gerçekleştirilirken verilerin analizinde kullanılan birincil indeks olarak Hedges' g etki büyüklüğü tercih edilmiştir.

Mevcut çalışmada genel etki büyüklüğünü tahmin etmek için kullanılan model rastgele etkiler modelidir. Çalışmaların homojen bir popülasyondan geldiğini varsayan sabit etkiler modelinin aksine rastgele etkiler modelinde çalışmalar arasında heterojenlik olduğu ve her çalışmanın etki büyüklüğünün popülasyon ortalamasından farklı olduğu varsayılmaktadır (Lipsey ve Wilson, 2001) bu da rastgele etkiler modelinin genellenebilirliğini artırmaktadır (Yıldırım ve Şen, 2021). Pigott ve Polanin (2020) de rastgele etkiler modelinin kullanılmasını önermektedir. Bu çalışmada da genel etki büyüklüğünü tahmin etmek için rastgele etkiler modeli kullanılmıştır. Diğer taraftan çalışmalar arasındaki heterojenliği incelemek için çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Orman grafiği (forest plot) Q istatistiği (Cochran'ın homojenlik testi) ve I^2 bu yöntemler arasında yer almaktadır. Çalışmada heterojenliği incelemek için bu yöntemler kullanılmış ve inceleme sonuçları bulgularda sunulmuştur. Heterojenlik yorumlanırken Higgins ve diğerleri (2003) tarafından önerilen değerler temel alınmıştır. Buna göre tüm koşullar için uygun olan kesin değerler tanımlamak zor olmakla birlikte %25 I^2 değeri küçük, %50 I^2 değeri orta ve %75 I^2 değeri büyük heterojenlik değerleri olarak kabul edilmektedir. Son olarak sonuçların yayın yanlılığından ne ölçüde etkilenebileceğini incelemek için huni grafiği (funnel plot) oluşturulmuş, kırp ve doldur (trim and fill) yöntemi (Duval ve Tweedie, 2000) kullanılmıştır. Bunlara ek olarak yayın yanlılığının kontrolü için Rosenthal'ın güvenli N istatistiği, Orwin'in güvenli N değeri, Begg ve Mazumdar'ın sıra korelasyonu ve Egger'in regresyonu incelenmiştir. Tüm bu analizler Comprehensive Meta-Analysis V4 (CMA) paket programı kullanılarak yapılmıştır. Etki büyüklüğü yorumlanırken Cohen (1988) tarafından önerilen değerler kabul edilmiştir. Buna göre 0.2 küçük, 0.5 orta ve 0.8 büyük etki büyüklüğünü ifade etmektedir.

BULGULAR VE YORUM

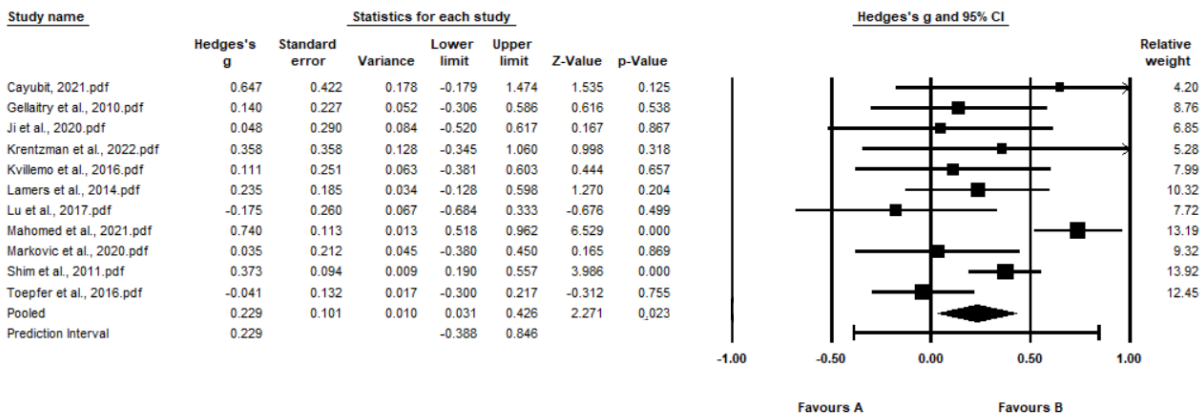
İlgili veri tabanlarında gerçekleştirilen tarama sonucunda dahil etme kriterlerini karşılayan 11 çalışma meta-analize alınmıştır. Bu 11 çalışmanın toplam katılımcı sayısı 764'tür.

Çalışmalardan üçünde dışavurumcu yazma uygulaması gerçekleştirilen katılımcıların yaşları belirtilmemiştir. Geri kalan 8 çalışmadaki katılımcıların yaşlarının ortalaması 43.67'dir. Çalışmalar kronik ağrı hastası olma, kanser hastası olma, üniversite öğrencisi olma gibi çeşitli ve farklılaşan spesifik gruplardan katılımcılar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ait bilgiler Ek 1' de sunulmuştur. Bu bölümde çalışmalara ait etki büyüklükleri, meta-analiz sonucu ulaşılan genel etki büyüklüğü, yayın yanlılığı ve heterojenliğe dair sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

Etki Büyüklüğü

Şekil 2 dahil edilen çalışmaların etki büyüklüklerini ve orman grafiğini göstermektedir. Şekilde ilk sütunda çalışma isimleri ilk yazarın adı ve çalışmanın basım yılı ile temsil edilmiştir. Çalışmaların basım yılı 2010-2022 arasında değişmektedir. Çalışmalardan ikisi 2016 öncesi iken diğer dokuzu 2016 sonrasında basılmıştır. Öncelikle her bir çalışma için katılımcı sayısı, aritmetik ortalama ve standart sapma verileri kullanılarak Cohen's *d* hesaplanmıştır. Bununla birlikte örneklem büyüklüğü 20'den küçük olan çalışmalar olduğu için bu değerler yanlılığın düzeltildiği Hedges' *g* değerine dönüştürülmüş (Yıldırım ve Şen, 2021). Buradan hareketle meta analiz gerçekleştirilirken verilerin analizinde kullanılan birincil indeks olarak Hedges' *g* etki büyüklüğü tercih edilmiştir.

Şekil 2'de her bir çalışmaya ait bireysel etki büyüklüğü olan Hedges' *g* değerleri de görülmektedir. Bu etki büyüklükleri %95 güven aralığında ortak etki etrafına dağılmıştır. Çalışmaların etki büyüklükleri -0.175 ile 0.74 arasında değişmektedir. Dahil edilen 11 çalışmaya ait etki büyüklükleri CMA programında rastgele etkiler modeli ile analiz edilmiştir. Analiz sonucuna göre ortak etki büyüklüğü 0.229 bulunmuştur. Bu değer %95 güven aralığında 0.031 ile 0.426 aralığında değişmektedir ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu değer düşük etki büyüklüğüne karşılık gelmektedir (Cohen, 1988). Bu sonuç dışavurumcu yazma uygulamasına katılanların iyi oluş puanlarının uygulama sonucunda arttığını ve bu artışın düşük bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir.



Şekil 2. Verilerin meta-analizi ve orman grafiği

Heterojenlik

Heterojenlik incelemesi için Q istatistiği kontrol edilmiş ve anlamlı bulunmuştur ($Q = 29.931$, $p < .001$) Q istatistiğinin anlamlılığı heterojenliğe işaret etmektedir. I^2 istatistiği ise heterojenliğin ne derece olduğunu ifade etmektedir. I^2 değeri 66.59 bulunmuştur (Tablo 1) ve bu değer, 25 ile 50 değerleri arasında olduğu için orta düzeyde heterojenlik olduğu söylenebilir (Higgins vd., 2003). Orman grafiği (forest plot) incelendiğinde ise (Şekil 2) her bir çalışmaya ait etki büyüklüğünün güven aralığı değerlerinin dağılımı da dağılımın heterojen olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 1

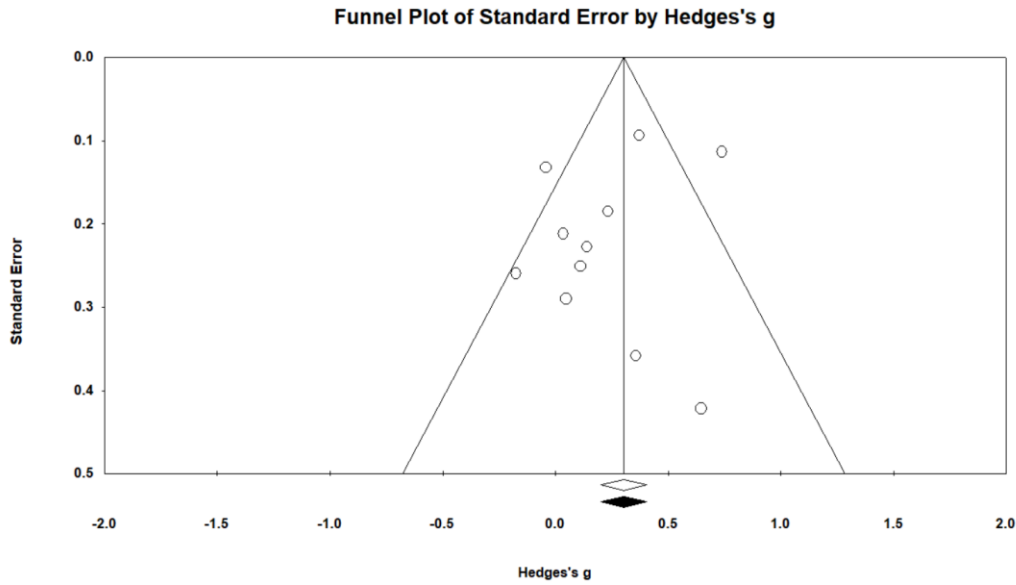
Etki büyüklükleri ve heterojenlik testi

Model	n	Ortak Etki Büyüklüğü	Z	Standart hata	%95 Güven Aralığı		sd	Q	p	I ²
					Alt	Üst				
Sabit etkiler	11	0.304	5.893	0.052	0.203	0.405	10	29.931	.001	66.59
Rastgele etkiler	11	0.229	2.271	0.101	0.031	0.426				

Yayın Yanlılığı

Etki büyüklüğünün geçerliği için yayın yanlılığının incelenmesi gerekmektedir. Yayın yanlılığını incelemek için çeşitli yöntemlere başvurulmuştur. İlk olarak huni grafiğine göre çalışmalar ortak etki etrafında simetrikten farklılaşan bir dağılım göstermekle birlikte çalışmaların büyük çoğunluğu huninin içerisinde kalmaktadır (Şekil 3). Rosenthal'ın güvenli N istatistiğine göre elde edilen etkiyi geçersiz kılmak için aksi yönde 46 çalışmaya ihtiyaç vardır. Bu çalışma sayısının büyük olması etkinin yanlılık eseri olamayacağına işaret etmektedir. Mevcut çalışmada etkiyi geçersiz kılmak için gerekli çalışma sayısı 46 her ne kadar çok büyük bir sayı olmasa da etkinin anlamlı olmaması için incelenen her bir çalışma için anlamlı olmayan 4'den fazla çalışma gerektiğini ifade etmektedir. Rosenthal güvenli N istatistiği için bir kesme değeri önermemiştir bununla birlikte Mullen ve diğerleri (2001), k meta-analize dahil edilen çalışma sayısı olmak üzere $N/(5k+10)$ değerinin 1'den büyük olması durumunda yayın yanlılığı etkisinin göz ardı edilebileceğini belirtmiştir. Mevcut çalışmada bu değer 11.75 olarak bulunmuştur. Bu sonuç gelecekteki boş ya da anlamsız sonuçlar için yeterli toleransın gösterildiği anlamına gelmektedir. Orwin'in güvenli N değeri incelendiğinde ise Hedges' g değerini .001'in altına düşürmek için gerekli çalışma sayısı 3331'dir. Bu değerler yayım yanlılığı olmadığını ifade etmektedir. Yayın yanlılığını incelemenin diğer yolları Begg ve Mazumdar'ın sıra korelasyonu ($\tau_b = -0.05$) ve Egger'in regresyonudur (-1.43). Bu değerler anlamlı olmaması da ($p > .05$) çalışmada yayın yanlılığı olmadığına işaret etmektedir. Son olarak Duval ve Tweedie'nin kırp ve doldur (Trim and fill) yöntemine göre araştırmada kullanılan rastgele etkiler modelinde huni

grafisindeki asimetrikliği kaldırmak için grafiğin sağına ya da soluna herhangi bir doldurma ya da düzeltme önerilmemektedir. Bu yöntem de yayın yanlılığı olmadığına işaret etmektedir.



Şekil 3. %95 güven aralığında 11 çalışmanın doldurulmuş huni grafiği

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma meta-analiz kullanarak dışavurumcu yazmanın iyi oluş üzerindeki etkisine ilişkin genel etki büyüklüğünü ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu amaçla gerçekleştirilen taramalar sonucunda toplam 764 katılımcı ile gerçekleştirilen 11 çalışma üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Bireysel etki büyüklüklerinin hesaplanması ve heterojenlik incelemesinden sonra rastgele etkiler modeline göre ortak etki büyüklüğü 0.229 olarak bulunmuştur. Gerçekleştirilen deneysel çalışmalardan elde edilen ortak etki büyüklüğünün 0.229 olarak bulunması, dışavurumcu yazma uygulamasının iyi oluş üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı olmakla birlikte düşük bir etkisinin olduğunu göstermektedir (Cohen, 1988). Yayın yanlılığı incelemeleri de dahil edilen çalışmalar açısından herhangi bir yayın yanlılığı olmadığını ve ulaşılan etki büyüklüğü değerinin geçerli olduğunu ortaya koymaktadır.

Mevcut çalışmadaki katılımcı gruplar birbirinden büyük oranda farklılaşmaktadır. Hafif-orta depresyon yaşayanlar, stresle baş etmeye çalışanlar, kanser hastası olanlar gibi farklılaşan katılımcı grupları üzerinde yapılan deneysel çalışmaların ortak etkisi birlikte değerlendirilmiştir. Benzer şekilde katılımcıların yaş grupları ve dışavurumcu yazma uygulamasının uygulanış prosedürleri de birbirinden büyük oranda farklılaşmaktadır. Mevcut araştırma sonucunda ulaşılan etki büyüklüğünün düzeyi çalışmalar arasındaki yöntemsel ve yapısal farklılıklardan kaynaklanabilir. Çalışmanın ortak etki büyüklüğünü tartışmadan önce bu ortak etki büyüklüğünü doğuran çalışmaların münferit etki büyüklükleri incelenebilir. Cayubit (2021) ve Mahomed ve

diğerlerinin (2021) çalışmalarının etki büyüklüğü orta; Krentzman ve diğerlerinin (2022), Lamers ve diğerlerinin (2014) ve Shim ve diğerlerinin (2011) çalışmalarının etki büyüklüğü ise küçük düzeydedir. Diğer altı çalışmanın etki büyüklüğü küçük etki büyüklüğü değerinin de altında kalmıştır. Cayubit (2021) ve Mahomed ve diğerlerinin (2021) çalışmalarında 30 yaş altı katılımcılarla çalışılmış ve sırayla 6 ve 7 yazma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Cayubit'in (2021) çalışmasında yazma sıklığı haftada bir iken Mahomed ve diğerlerinin (2021) çalışmasında bu sıklık her gün şeklindedir. İki çalışmada da hem kadın hem erkek katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir. Bu iki çalışmayı diğer çalışmalardan ayıran en temel özelliğin yazma konusu olduğu söylenebilir. İki çalışmada da dışavurumcu yazma uygulamalarının konusu genel kaygılar, aile, arkadaş ve okula dair günlük sorunlar ve günlük stres olarak belirlenmiştir. Etki büyüklüğünün görece daha düşük olduğu diğer çalışmalar incelendiğinde ise bu çalışmalarda çoğunlukla daha ileri yaş grubundan olan ve meme kanseri tedavisi gören, meme kanserini yenmiş, madde kullanımı tedavisi gören, hafif orta düzeyde depresyonlu ya da pandemi yaşantısı olan katılımcılarla çalışıldığı ve bu deneyimleri üzerine yazma uygulaması görevi verildiği görülmektedir. Özetle çalışmalar bireysel olarak ele alındığında genç yetişkinlik düzeyinde katılımcılarla, günlük stres vb. konular üzerine gerçekleştirilen yazma uygulamalarının etki büyüklüğünün diğer çalışmalardan görece daha büyük olduğu söylenebilir. Bu yorum keşfedici tematik bir inceleme ile ulaşılmış bir yorumdur, yorumların daha güçlü bir şekilde yapılabilmesi için alt grup analizlerine ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmada elde edilen sonuç dışavurumcu yazmanın önceki meta-analizlerde ele alınmış diğer psikolojik sağlık değişkenleri üzerindeki etkileri ile birlikte değerlendirilerek de tartışılabilir. Örneğin Smyth (1998) pozitif duygulanım, negatif duygulanım, mutluluk, kaygı, üzümlük, intrüzyon, uyum, genel mizaç, liseye ve üniversiteye uyum değişkenlerini bir araya getirerek birleşik bir psikolojik sağlık değişkeni oluşturmuştur. Dokuz çalışma üzerinden dışavurumcu yazmanın bu birleşik değişken üzerindeki etki büyüklüğü 0.661 değeri ile yüksek etki büyüklüğü olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmaya benzer şekilde Smyth'in (1998) araştırmasında da etkinin yönü pozitifdir. Etkinin büyüklüğü ise farklı bulunmuştur. Bu farklılığın nedeni Smyth'in (1998) araştırmasında birden fazla psikolojik sağlık değişkeninin birlikte ele alınmasından ya da çalışmalardaki dışavurumcu yazma prosedürlerinin farklılığından kaynaklanabilir.

Frattoroli'nin (2006) 146 çalışmayı dahil ederek gerçekleştirdiği geniş ölçekli meta-analizinde dışavurumcu yazmanın öfke, yas, stres, depresyon, kaygı gibi negatif psikolojik sağlık değişkenleri üzerindeki etkisi 0.023 ile 0.211 arasında değişen değerler almış ve etkisiz ya da çok küçük etki büyüklüğü sonucunu vermiştir. Yaşam doyumu ile ölçülen pozitif işlevsellik üzerindeki etkisi de 0.031 değeri ile sifıra yakın düzeyde bulunmuştur. Çalışma sonuçları arasındaki

farklılıklar değişkenlerin tam olarak örtüşmemesinden ve dolayısıyla ölçüm farklılıklarından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmada ulaşılan sonuç, dışavurumcu yazma uygulamasına katılanların iyi oluş puanlarının uygulama sonucunda arttığını ve bu artışın düşük bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Etki düzeyi düşük olmakla birlikte dışavurumcu yazmanın pratik açıdan önemli ve kullanışlı olduğu söylenebilir. Çünkü uygulaması kolay ve düşük maliyetli bir müdahaledir (Smyth ve Helm, 2003). Aynı zamanda tek başına etki büyüklüğünün düşük olmasına yönelik elde edilen bu sonuç dışavurumcu yazmanın başka müdahalelerle birlikte uygulandığında, iyi oluşu artırma yönündeki etkiye katkı sunabileceğine işaret edebilir.

Çalışmanın sonuçlarını yorumlarken göz önünde bulundurulması gereken noktalardan biri ulaşılan bu sonucun dışavurumcu yazma uygulamasının kontrol grubu ile kıyaslanmasından değil uygulamanın gerçekleştirildiği grubun ön test-son test puanları arasındaki karşılaştırmalardan elde edilmesidir. Dolayısıyla elde edilen sonuç, dışavurumcu yazmanın bir başka müdahaleye kıyasla etkililiğinden ziyade bu uygulamaya katılan bireylerin iyi oluşunda uygulama ile birlikte zaman içerisinde gerçekleşen değişimi ifade etmektedir. Gelecek çalışmalarda kontrol grubu ve diğer müdahalelere kıyasla dışavurumcu yazmanın etkililiği incelenebilir.

Mevcut araştırma kapsamında münferit bir iyi oluş ölçümü yapılan çalışmalar meta-analize dahil edilmiş; iyi oluşu yaşam doyumu, yaşamda anlam, pozitif duygulanımın yüksek oluşu üzerinden ya da depresyon, kaygı ve negatif duygulanımın düşük oluşu üzerinden belirlemeye çalışan çalışmalar dahil edilmemiştir. İlerleyen araştırmalarda iyi oluş, daha kapsamlı bir şekilde ele alınarak çalışılabilir. Çalışmaların gerçekleştirildiği katılımcı grupları çok çeşitlenmektedir. Meta analiz çalışmasında genel bir değerlendirmeye gitmek ve ortak etki büyüklüğünü belirlemek için çeşitli özelliklere sahip katılımcıların yer aldığı bu çalışmalar birlikte ele alınmıştır. Dışavurumcu yazmanın etkililiği değerlendirilirken örneklemdaki bu farklılıklar göz önünde bulundurulabilir. Ayrıca dışavurumcu yazma uygulamasının kadın ve erkekler, biyolojik olarak hasta olanlarla olmayanlar ve çeşitli yaş grupları gibi alt gruplar arasında farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi için Analog ANOVA gibi teknikler kullanılarak dışavurumcu yazma uygulamasının etkililiğine ilişkin detaylı incelemeler gerçekleştirilebilir. Dışavurumcu yazmanın hangi koşullar altında, ne tür yönergelerle, hangi popülasyonlar için ve hangi sonuç değişkenleri üzerinde nasıl etkiler gösterdiğine ilişkin daha detaylı ve kapsamlı incelemeler yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Yıldız işaretli (*) kaynaklar meta-analize dahil edilen çalışmalarını göstermektedir.

- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338-346. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Bentea, C. C. (2017). Teacher self-efficacy, teacher burnout and psychological well-being. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2017.05.02.139>
- Biondi Situmorang, D. D. (2021). Music therapy for the treatment of patients with COVID-19: psychopathological problems intervention and well-being improvement. *Infectious Diseases in Clinical Practice*, 29(3), e198. <https://doi.org/10.1097/IPC.0000000000000999>
- Burton, C. M., & King, L. A. (2009). The health benefits of writing about positive experiences: The role of broadened cognition. *Psychology and Health*, 24(8), 867-879. <https://doi.org/10.1080/08870440801989946>
- *Cayubit, R. F. (2021). Effect of expressive writing on the subjective well-being of university students. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 25(1), 71-79. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1130520>
- Chung, C. K., & Pennebaker, J. W. (2008). Variations in the spacing of expressive writing sessions. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 15-21. <https://doi.org/10.1348/135910707X251171>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2. bs.). Hillsdale Press.
- Collishaw, S. (2015). Annual research review: Secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 370-393. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12372>
- Cummings, J. A., Hayes, A. M., Saint, D. S., & Park, J. (2014). Expressive writing in psychotherapy: A tool to promote and track therapeutic change. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(5), 378-386. <https://doi.org/10.1037/a0037682>
- Davis, H., & Turner, M. J. (2020). The use of rational emotive behavior therapy (REBT) to increase the self-determined motivation and psychological well-being of triathletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(4), 489-505. <https://doi.org/10.1037/spy0000191>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2009). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (s. 25-65). New York, NY: Springer.
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*, 58(2), 87-104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Duval, S., & Tweedie, R. (2000). Trim and fill: a simple funnel-plot-based method of testing and adjusting for publication bias in meta-analysis. *Biometrics*, 56(2), 455-463. <https://doi.org/10.1111/j.0006-341X.2000.00455.x>
- Fratraroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823-865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>

- Frisina, P. G., Borod, J. C., & Lepore, S. J. (2004). A meta-analysis of the effects of written emotional disclosure on the health outcomes of clinical populations. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(9), 629–634. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000138317.30764.63>
- *Gellaitry, G., Peters, K., Bloomfield, D., & Horne, R. (2010). Narrowing the gap: the effects of an expressive writing intervention on perceptions of actual and ideal emotional support in women who have completed treatment for early stage breast cancer. *Psycho-Oncology*, 19(1), 77–84. <https://doi.org/10.1002/pon.1532>
- Glass, G. V. (1976). Primary, secondary, and meta-analysis of research. *Educational Researcher*, 5(10), 3-8. <https://doi.org/10.3102/0013189X005010003>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: A qualitative study. *BMC Psychiatry*, 12, 1–14. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>
- Gürsoy, O., & Gizir, C. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49), 137–155.
- Hallam, S., & Creech, A. (2016). Can active music making promote health and well-being in older citizens? Findings of the music for life project. *London Journal of Primary Care*, 8(2), 21–25. <https://doi.org/10.1080/17571472.2016.1152099>
- Hämäläinen, T., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Lappalainen, R., & Kiuru, N. (2023). A guided online ACT intervention may increase psychological well-being and support school engagement in adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 152–159. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.02.002>
- Higgins, J. Thompson, S. G., Deeks, J. J. & Altman, D. G. (2003). Measuring inconsistency in meta-analyses. *BMJ*, 327, 557–560. <https://doi.org/10.1136/bmj.327.7414.557>
- *Ji, L. L., Lu, Q., Wang, L. J., Sun, X. L., Wang, H. D., Han, B. X., ... & Lu, G. H. (2020). The benefits of expressive writing among newly diagnosed mainland Chinese breast cancer patients. *Journal of Behavioral Medicine*, 43, 468–478. <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00127-z>
- Katmer, A. N., Demir, R., Çekiç, A., & Hamamci, Z. (2020). The Effect of Psychodrama on Subjective Well-Being and Trait Anxiety. *Journal of Educational Issues*, 6(2), 269–286. <https://doi.org/10.5296/jei.v6i2.17600>
- *Krentzman, A. R., Hoepfner, B. B., Hoepfner, S. S. & Barnett, N. P. (2023). Development, feasibility, acceptability, and impact of a positive psychology journaling intervention to support addiction recovery. *The Journal of Positive Psychology*, 18(4), 573–591. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2070531>
- *Kvillemo, P., Brandberg, Y., & Bränström, R. (2016). Feasibility and outcomes of an internet-based mindfulness training program: A pilot randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 3(3), e5457. <https://doi.org/10.2196/mental.5457>
- *Lamers, S. M. A., Bohlmeijer, E. T., Korte, J., & Westerhof, G. J. (2015). The efficacy of life-review as online-guided self-help for adults: a randomized trial. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 70(1), 24–34. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu030>.
- Lipsey, M. W., & Wilson, D. B. (2001). *Practical meta-analysis*. SAGE.
- *Lu, Q., Wong, C. C. Y., Gallagher, M. W., Tou, R. Y., Young, L., & Loh, A. (2017). Expressive writing among Chinese American breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Health Psychology*, 36(4), 370–379. <https://doi.org/10.1037/hea0000449>

- Lynch, L., Long, M., & Moorhead, A. (2018). Young men, help-seeking, and mental health services: exploring barriers and solutions. *American Journal Of Men's Health*, 12(1), 138–149. <https://doi.org/10.1177/1557988315619469>
- *Mohamed, N. H., Beckstein, A., Winship, G., Ashraf Khan Mou, T., Pang, N. T. P., & Relajo-Howell, D. (2023). Effects of self-expressive writing as a therapeutic method to relieve stress among university students. *Journal of Poetry Therapy*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/08893675.2023.2174678>
- Maroney, D. I. (2020). The Imagine Project™: Using expressive writing to help children overcome stress and trauma. *Pediatric Nursing*, 46(6), 300–303.
- Mullen, B., Muellerleile, P., & Bryant, B. (2001). Cumulative meta-analysis: A consideration of indicators of sufficiency and stability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(11), 1450–1462. <https://doi.org/10.1177/01461672012711006>
- Murn, L. T. (2013). *Increasing self-compassion and positive body esteem: An expressive writing intervention*. Yayınlanmamış doktora tezi, Oklahoma State University.
- Nie, S., Ju, Q., Benesch, B., & Gan, Y. (2023). The effect of expressive writing intervention and neutral task writing intervention on positive affect and meaning in life among late middle-aged and older adults. *Educational Gerontology*, 49(6), 491–506. <https://doi.org/10.1080/03601277.2022.2126810>
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226–229. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N)
- Pigott, T. D., & Polanin, J. R. (2020). Methodological guidance paper: High-quality meta-analysis in a systematic review. *Review of Educational Research*, 90(1), 24–46. <https://doi.org/10.3102/0034654319877>
- Qian, J., Zhou, X., Sun, X., Wu, M., Sun, S., & Yu, X. (2020). Effects of expressive writing intervention for women's PTSD, depression, anxiety and stress related to pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research*, 288, 112933. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112933>
- Rankin, C. H., Abrams, T., Barry, R. J., Bhatnagar, S., Clayton, D., Colombo, J., ... Thompson R. F. (2009). Habituation revisited: An updated and revised description of the behavioral characteristics of habituation. *Neurobiology of Learning and Memory*, 92(2), 135–138. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2008.09.012>
- Recabarren, R. E., Gaillard, C., Guillod, M., & Martin-Soelch, C. (2019). Short-term effects of a multidimensional stress prevention program on quality of life, well-being and psychological resources. A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00088>
- Reinhold, M., Bürkner, P. C., & Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms—A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), 1–13. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12224>
- Riordan, R. J. (1996). Scriptotherapy: Therapeutic writing as a counseling adjunct. *Journal of Counseling & Development*, 74(3), 263–269. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb01863.x>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sadler, K., Vizard, T., Ford, T., Goodman, A., Goodman, R., & McManus, S. (2018). *Mental health of children and young people in England 2017: Trends and characteristics*. <https://files.digital.nhs.uk/A0/273EE3/MHCYP%202017%20Trends%20Characteristics.pdf>
- Sbarra, D. A., Boals, A., Mason, A. E., Larson, G. M., & Mehl, M. R. (2013). Expressive writing can impede emotional recovery following marital separation. *Clinical Psychological Science*, 1(2), 120–134. <https://doi.org/10.1177/2167702612469801>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- *Shim, M., Cappella, J. N., & Han, J. Y. (2011). How does insightful and emotional disclosure bring potential health benefits? Study based on online support groups for women with breast cancer. *Journal of Communication*, 61(3), 432–454. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2011.01555.x>
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). A closer examination of the structured written disclosure procedure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(2), 165–175. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.2.165>
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174–184. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.66.1.174>
- Smyth, J., & Helm, R. (2003). Focused expressive writing as self-help for stress and trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 227–235. <https://doi.org/10.1002/jclp.10144>
- Şen, S. & Yıldırım, İ. (2020). *CMA ile meta-analiz uygulamaları*. Anı Yayıncılık.
- *Toepfer, N. F., Altmann, U., Risch, A. K., & Wilz, G. (2016). Examining explanatory mechanisms of positive and expressive writing: Towards a resource-oriented perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 11(2), 124–134. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1037856>
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 36, 42–55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.003>
- van Emmerik, A. A. P., Reijntjes, A., & Kamphuis, J. H. (2013). Writing therapy for posttraumatic stress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82(2), 82–88. <https://doi.org/10.1159/000343131>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J. ve Gomez, D. (2009). Psychological well being and health. Contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5(2009), 15–27.
- *Vukčević Marković, M., Bjekić, J., & Priebe, S. (2020). Effectiveness of expressive writing in the reduction of psychological distress during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 11, 2936. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587282>
- Wiens, K., Bhattarai, A., Pedram, P., Dores, A., Williams, J., Bulloch, A., & Patten, S. (2020). A growing need for youth mental health services in Canada: Examining trends in youth mental health from 2011 to 2018. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, e115. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000281>

- Wilson, D. B. (t.y.). *Practical meta-analysis effect size calculator* [Online calculator]. 30.07.2023 tarihinde <https://campbellcollaboration.org/research-resources/effect-size-calculator.html> adresinden edinilmiştir.
- Wright, J., & Chung, M. C. (2001). Mastery or mystery? Therapeutic writing: A review of the literature. *British Journal of Guidance & Counselling*, 29(3), 277–291. <https://doi.org/10.1080/03069880120073003>
- Yıldırım, İ., & Şen, S. (2021). The effects of gamification on students' academic achievement: A meta-analysis study. *Interactive Learning Environments*, (29)8, 130–1318. <https://doi.org/10.1080/10494820.2019.1636089>

EXTENDED ABSTRACT**Introduction**

The incidence of mental health problems and the need for mental health services tend to increase (Collishaw, 2015; Sadler et al., 2018; Wiens et al., 2020). However, reasons such as erroneous perceptions, fear of being stigmatized, difficulty in accessing the right resources, financial issues, and time limitations make it difficult to get psychological help or even prevent it (Gulliver et al., 2012; Gürsoy & Gizir, 2018; Lynch et al., 2018). At this point, expressive writing emerges as one of the approaches that facilitate traditional therapy approaches. The expressive writing intervention developed by Pennebaker (2018), is based on the idea that it can be therapeutic for individuals to express their feelings and thoughts about the experiences that affect them through writing. In the literature, there are studies showing that expressive writing is effective on physical and psychological health, as well as studies showing that it is not effective (e.g., Reinhold, 2018). Therefore, several meta-analyses have been conducted to examine the effect of expressive writing to determine the common effect. These studies have attempted to draw a conclusion about the effect of expressive writing on physical health and on reducing negative psychological outcomes such as PTSD or depression (e.g., Frattaroli, 2006; Reinhold et al., 2018; van Emmerik et al., 2013). Despite the potential advantages of expressive writing and its effects on PTSD (Qian et al., 2020) and depressive symptoms (Frattaroli, 2006), its common effect on well-being has not been examined yet. The current study is aimed to evaluate the common effect of expressive writing on well-being.

Method

In this study, the meta-analysis method was used to examine the common effect of expressive writing on psychological well-being. Meta-analysis is a quantitative research method that provides a general result by evaluating the results of at least two quantitative studies (Şen & Yıldırım, 2020). The literature review was performed via online databases PsycNet, PSYINDEX, Web of Science, ERIC, and Medline in June and July 2023. As a result of screening, the following inclusion criteria were sought: (1) the studies are written in English or Turkish, (2) the studies include a direct well-being score, (3) the studies include a pre-test and a post-test score, and (4) the studies include expressive writing about a personal or emotional issue as a task for the participants.

Eleven studies meeting these criteria were included in the study. The total number of participants in these studies is 764. After screening and checking the eligibility of the studies, the 11 studies were coded using the Microsoft Office Excel program. Meta-analysis and related analyses were performed using the Comprehensive Meta-Analysis V4 (CMA) program.

Results

Individual effect sizes for each study were calculated with Cohen's d , and Hedges' g effect size was preferred as the primary index for the data analysis to prevent possible bias. The model used to estimate the common effect size is the random effects model. According to the results of the analysis, the common effect size was found to be 0.229. Although this value is positive, it corresponds to a small effect size. Heterogeneity was examined with forest plot, Q statistic, and I^2 and moderate heterogeneity was found. Funnel plot, Rosenthal's fail-safe N value, Orwin's fail-safe N value, Begg and Mazumdar's rank correlation, Egger's regression intercept, and Duval and Tweedie's trim and fill method indicate that there is no publication bias.

Discussion & Conclusion

The findings obtained as a result of the data analysis indicate that the well-being scores of the participants in the expressive writing conditions increased as a result of the practice and that this increase has a small effect size. Although the effect level is small, it may be said that expressive writing is important and useful in practice because it is an easy and low-cost intervention. In future studies, whether the effect of expressive writing on well-being varies by subgroups in terms of writing conditions and participants' characteristics may be studied with more detailed and comprehensive analyses.

EK 1

Meta-analize dahil edilen çalışmalara ilişkin bilgiler

Yazar	Yıl	Ölçme aracı	Ortalama yaş	N	Ön Test X	Ön Test ss	Son Test X	Son Test ss	Cohen d
Cayubit, 2021	2021	Oxford Happiness Questionnaire	19	11	105.45	8.2	110.91	8.03	0.6728
Gellaity vd., 2010	2010	The Profile of Mood States*	58.4	38	31.16	32.25	26.54	32.99	-0.1416
Ji vd., 2020	2020	The Functional Assessment of Cancer Therapy-Breast cancer (FACT-B) version 4 - emotional well-being subscale	49.5	23	17.7	4.3	17.9	3.8	0.0493
Krentzman vd., 2022	2022	WHO Well-Being Index	36.8	15	13.7	4.2	15.3	4.5	0.3676
Kvillemo vd., 2016	2016	Psychological well-being questionnaire		31	62.7	13	64.1	11.8	0.1128
Lamers vd., 2014	2014	Mental Health Continuum-Short Form psychological well-being subscale	56.86	58	3.49	0.92	3.71	0.94	0.2365
Lu vd., 2017	2017	Functional Assessment of Cancer Therapy (FACT)- emotional well-being subscale		29	17.34	4.52	16.47	5.24	-0.1778
Mahomed vd., 2021	2021	Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale		16	1.33	0.475	1.68	0.469	0.7415
Shim vd., 2011	2011	The FACT-B - emotional well-being subscale	51.58	23	2.35	0.98	2.7	0.89	0.3739
Vukčević Markovic vd., 2020	2020	WHO well-being index	31.79	48	3.13	0.844	3.16	0.863	0.0351
Toepfer vd., 2016	2016	The Self-Evaluation Of Resource realisation - well-being subscale	23.15	11	3.52	0.67	3.49	0.78	-0.0413

*: Ölçekten alınan düşük puan yüksek iyi oluşu ifade eder.

Romantik İlişkilerde Aldatmaya Yönelik Tutumu Belirleyen Faktörler: Ebeveyn Aldatması Yaşantısı, Bağlanma Biçimi ve İlişki Doyumunun Rolü*

Factors Determining the Attitude Towards Infidelity in Romantic Relationships: The Role of Parental Infidelity Experience, Attachment Style, and Relationship Satisfaction

Tuğba Ceren DENİZ^[1] Sinem BALTACI^[2]

Başvuru Tarihi: 01 Eylül 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 19 Ekim 2023

Aldatma evliliklerin sona ermesinin en yaygın nedeni olarak öne çıkmaktadır. Yaygınlık çalışmaları da aldatmanın ilişki dinamikleri ve buna bağlı kişisel ve ilişkisel psikoterapi çalışmaları için araştırılmasının önemini göstermektedir. Bu çalışmada kişilerin aldatmaya yönelik tutumları ile ilişkili olabilecek (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ilişki durumu, çocuk sahibi olma durumları, ebeveyn aldatması, bağlanma örüntüsü ve ilişki doyumu) faktörleri incelemek amaçlanmıştır. Buna göre, 18 ila 65 yaş arasında (Ort. = 31.24, SS = 9.66), en az 6 aydır romantik bir ilişki içinde olan 751 katılımcıdan aldatmaya ilişkin çeşitli sorular içeren demografik bilgi formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar II Ölçeği, İlişki Doyumu Alt Ölçeği ve Aldatmaya Yönelik Tutum Ölçeği aracılığıyla veriler alınmıştır. Yapılan regresyon analizi ve düzenleyicilik analizi sonuçlarına göre, daha genç yaşın, çocuk sahibi olmanın, daha resmi bir ilişkide olmanın aldatmaya yönelik daha negatif tutumları beraberinde getirdiği görülmüştür. Cinsiyetin, ilişki süresinin ve eğitim durumunun ise anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Bağlanma biçimlerinden kaçınan bağlanmanın ve ebeveyn aldatması deneyiminin yine bu tutumu artırdığı görülmüştür. Son olarak kişilerin ilişkiden aldıkları doyum, daha öncesindeki ilgili tüm değişkenler kontrol edildiğinde dahi aldatmaya yönelik tutumların önemli bir yordayıcısı olarak belirlemiştir. Düzenleyicilik analizleri ise, bağlanma boyutları, ilişki doyumu ile aldatma tutumu arasında ebeveyn aldatmasının düzenleyici etkisi olmadığını göstermiştir. Bulgular alanyazın ışığında değerlendirilmiştir

Anahtar Kelimeler: romantik ilişkilerde aldatma, aldatmaya yönelik tutum, ebeveyn aldatması, bağlanma, ilişki doyumu

Received Date: September 01, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: October 19, 2023

One of the most common reasons for a marriage to end is infidelity. Relevant studies further demonstrate the significance of exploring this topic in order to understand the relationship dynamics and their consequences for personal and relational psychotherapy. The purpose of this study is to investigate the influence of various factors (age, gender, education level, relationship status, having a child, parental infidelity, attachment patterns, and relationship satisfaction) on individuals' attitudes towards infidelity in their romantic relationships. Accordingly, data was collected from 751 participants between the ages of 18 and 65 years (M = 31.24, SD = 9.66), who had been in a romantic relationship for at least six months. This data was gathered through a questionnaire containing various demographic questions related to infidelity, the Experiences in Close Relationships II Scale, the Relationship Satisfaction's Subscale and the Attitude Towards Infidelity Scale. According to the results of the conducted regression analysis and moderation analysis, it was observed that a younger age, parenthood, and being in a more formal relationship were associated with more negative attitudes towards infidelity. It was not found any significant relationship of gender, relationship duration, and education level. However, it was observed that an avoidant attachment style and the experience of parental infidelity also contributed to an increase in these negative attitudes towards infidelity. Lastly, individuals' satisfaction with their relationships emerged as a significant predictor of attitudes towards infidelity even when checking for the previously mentioned variables. The moderation analyses indicated that parental infidelity did not have a moderating effect on the relationship between attachment dimensions, relationship satisfaction, and attitudes towards infidelity. These findings were evaluated in the context of the existing literature, providing valuable insight into the factors influencing attitudes towards infidelity in romantic relationships.

Keywords: infidelity in romantic relationships, attitudes towards infidelity, parental infidelity, attachment, relationship satisfaction

Deniz, T. C., & Baltacı, S. (2023). Romantik ilişkilerde aldatmaya yönelik tutumu belirleyen faktörler: Ebeveyn aldatması yaşantısı, bağlanma biçimi ve ilişki doyumunun rolü. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1311-1331. <https://doi.org/10.47793/hp.1353574>

* Bu makale birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

^[1] Uzman Klinik Psikolog | Bahçeşehir Üni. | Lisansüstü Eğitim Enstitüsü | Klinik Psikoloji | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0003-2339-6143 | deniz.tugbaceren@gmail.com

^[2] Dr. Öğr. Üyesi | Yalova Üniversitesi | İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi | Psikoloji | Yalova | Türkiye | ORCID: 0000-0002-0037-9909

GİRİŞ

Aldatma kavramı “bir çiftin duygusal ve/veya cinsel birlikteliğine ilişkin varsayılan veya belirtilen sözleşmenin ihlali” olarak tanımlanmaktadır (Akın, 2013; Fife vd., 2008). Birçok çift için ciddi bir sorun olan aldatma, evliliklerin en yaygın sona erme nedenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Jang vd., 2002). Aldatmaya dair yapılan yaşam boyu yaygınlık tahminleri analizlerinde bu deneyimin %20 ila %52 arasında olduğu bilinmektedir (Peters ve Meltzer, 2023; Tuttle ve Davis, 2015). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2021) verilerine göre ise kadınların boşanma nedenleri arasında, aldatmanın %19 oranıyla en yaygın neden olduğu, erkekler için ise bu oranın %8 olup en yaygın 4. neden olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada, Türkiye’de evliliklerin %14’ünün aldatma nedeniyle sona erdiği, bu nedenle aldatmanın en yaygın 2. boşanma nedeni olduğu bulunmuştur. Dünya genelinde ise evli kadınların %26 ila %70’inin ve evli erkeklerin %33 ila %75’inin eşlerini aldattığı tahmin edilmektedir (Platt vd., 2008).

Bir ilişkideki anlaşmanın ihlali olarak kabul edilen başka bir kişiyle gizli romantik ilişkiye girme durumunun genellikle derin bir acıya yol açtığı ve romantik ilişkilerin istikrarını, performansını ve toleransını tehdit eden önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Fife vd., 2008; Mark vd., 2011). Aldatmanın hem partnerler hem de ilişkiler üzerinde ciddi psikolojik (*örneğin; özsaygının azalması, partnerlere olan güvenin zedelenmesi, aile içi şiddet, ayrılık ve boşanma gibi*) ve fiziksel (*örneğin; cinsel yolla bulaşan hastalıklar gibi*) sorunlara yol açtığı raporlanmıştır (Butler vd., 2010; Laumann vd., 2000; Wiederman, 1997).

Aldatma ve aldatmanın nedenlerini inceleyen araştırmalar; ilişki dinamiklerini etkileyen faktörlere veya kişilerin özgün deneyimlerine, özelliklerine ve aile örüntülerine bakmaktadır (örn, Fincham ve May, 2017). Aldatma ile ilişkili faktörlere bakıldığında ilk olarak cinsiyet üzerine yapılan çalışmalar göze çarpmaktadır. Glass ve Wright (1992) tarafından yürütülen bir araştırmada, aldatma tutumları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, erkekler evlilik dışı cinsel ilişkiyi genellikle duygusal bir paylaşım olmadan, sadece cinsel bir deneyim olarak görmeye daha meyilliyken; kadınlar duygusal ve cinsel paylaşımları birbiriyle ilişkilendirmeye daha yatkındır. Buna benzer sonuçlar, duygusal ve cinsel aldatmanın bir arada olduğu aldatma vakalarını inceleyen diğer çalışmalarda da bulunmuştur. Örneğin, Spainer ve Margolis (1983) tarafından yürütülen bir çalışmada kadınların duygusal deneyime daha fazla önem verdiği ve bu durumun kadınların aldatma eğilimini artırdığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle, kadınların duygusal yakınlık ve cinsellik bir arada bulunduğu durumlarda daha sık aldatma eğiliminde olduğu öne sürülmüştür (Glass ve Wright, 1985). Aldatma tiplerinin duygusal etkilerine bakıldığında ise kadınların duygusal aldatma, erkeklerin ise cinsel aldatma söz konusu olduğunda daha fazla üzümlük hissettiği raporlanmıştır (Brand vd.,

2007; Brase vd., 2014; Buss vd., 1992; Easton vd., 2007; Edlund ve Sagarin, 2017; Frederick vd., 2007; Harris 2000; Tagler ve Jeffers, 2013; Treger ve Sprecher, 2011).

Aldatma ile ilişkili ele alınan değişkenlerden bir diğeri ilişki doyumudur. Çalışmalar, aldatmanın düşük ilişki doyumu ile güçlü bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir (Allen ve Baucom, 2006; Atkins vd., 2001; Barta ve Kiene, 2005). Rusbult ve arkadaşları (1998), ilişki doyumunun romantik bir ilişkide yaşanan duygusal deneyim olduğunu ve bir partnerin diğerinin temel ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamamasının bu doyumu belirlediğini öne sürmüştür. Hawkins (1968) ise evlilik ilişkisindeki ilişki doyumunun, kişinin deneyimlediği ilişki tatmini ve mutluluk ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Yatırım modeline göre, kişiler memnun oldukları ilişkilerde partnerlerine daha bağlı olmakta, böylece başka partner aramaya yönelik eğilimleri azalmaktadır. Diğer bir deyişle, ilişki doyumunun azalmasının kişilerin alternatif partnerlere yönelmesi ve dolayısıyla aldatma davranışı üzerinde kiritik bir rolü vardır (akt. McDaniel vd., 2017). Barta ve Kiene (2005), aldatmanın temel nedeni olarak ilişki tatmininde olan eksiklik olduğunu göstermiştir. Atkins ve arkadaşları (2001) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise, yüksek ilişki doyumu bildiren evli kişilerin eşlerini aldatma olasılıklarının diğerlerine kıyasla dört kat daha az olduğu raporlanmıştır. Benzer şekilde, Glass ve Wright (1997), evlilik doyumu ile her türden aldatma (duygusal, cinsel veya her ikisi birden) arasında negatif bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Sosyal medya ile ilişkili aldatma davranışlarını inceleyen başka bir araştırmada ise sosyal medya aracılığıyla gerçekleştirilen aldatma girişimlerinin düşük ilişki doyumu ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (McDaniel vd., 2017).

Aldatmanın önemli bir başka belirleyicisinin bağlanma boyutları olduğu belirtilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bağlanma teorisi, yetişkin bireylerin romantik ilişkilerindeki güvensizliklerini iki ana boyutta değerlendirmektedir: 1) terk edilme kaygısı ve 2) yakınlıktan kaçınma (Brennan vd., 1998). Kaygı; terk edilme korkusu, aşırı yakınlaşma isteği ve başkalarına bağımlılığı ifade ederken, kaçınma genellikle yakınlık ve başkalarına bağımlı olmaya karşı duyulan rahatsızlığı temsil eder. Çalışmalar, kaygılı bağlanan bireylerin genellikle yakın ilişkiler kurma ihtiyacı içinde olduklarını göstermektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Aldatma ve bağlanma ilişkisini inceleyen bir çalışmada, kaçınan bağlanma biçimine sahip kişilerin, duygusal yakınlığın düşük olduğu cinsel davranışlar göstermeye daha yatkın olduğu belirtilmiştir (akt. Allen ve Baucom, 2004). Özellikle, daha kaçınan bağlanan bireylerin, daha sık rastgele ilişki deneyimledikleri tespit edilmiştir (Brennan vd., 1998). Ayrıca, bu tür bağlanan bireylerin partnerlerine duygusal olarak mesafeli oldukları ve fiziksel ile duygusal yakınlığın birbirinden ayrıldığı tek gecelik ilişkilere daha fazla eğilim gösterdikleri bulunmuştur (Brennan ve Shaver, 1995; Schmitt, 2005). Bağlanma kaygısı ile aldatma arasındaki ilişkiyi ve altında yatan mekanizmaları inceleyen bir çalışma, bağlanma kaygısı yüksek olan kişilerin, bekar kalma

korkusunu engellemek için aldatma davranışına daha yatkın olduğunu bulmuştur (Sakman vd., 2021). Ayrıca, diğer çalışmalar da bağlanma kaygısının aldatma davranışını öngördüğünü desteklemektedir (Bogaert ve Sadava, 2002; Pereira vd., 2014). Sonuç olarak, kişinin bağlanma biçiminin romantik ilişkilerindeki aldatma tutum ve/veya davranışlarıyla ilişkili olduğu öne çıkmaktadır.

Romantik ilişkilerdeki aldatmaya yönelik tutumu etkileyen faktörler araştırılırken partnerlerin aldatma ile ilişkili kendi çocukluk yaşantılarının olası etkileri de göz önüne alınmalıdır. Alanyazında birçok çalışma, çocuklukta ebeveyn aldatması bilgisinin yetişkinlikte kişilerin romantik ilişkilerinde olumsuz deneyimlere yol açabileceğini öne sürmektedir. Örneğin, Borst'un yaptığı bir çalışmada (2015), ebeveynlerin evlilik dışı ilişkisinden haberdar olan çocukların aldatmayı kabul edilebilir bir davranış olarak görme eğiliminde olduğu raporlanmıştır. Platt ve arkadaşları (2008) ile Havlicek ve arkadaşlarının (2011) çalışmaları da bu deneyime sahip kişilerin yetişkinliklerinde kendi partnelerini aldatmaya yatkın olabileceklerini bildirmiştir. Bunun sebebine yönelik yapılan tartışmalar, bu bilginin çocukların evlilik hakkındaki beklentilerini sarsabileceği, kişiler arası ilişkilerde güven sorunlarına neden olabileceği ve travmatik etkilere yol açabileceği yönündedir (akt. Booth ve Amato 2001; Hunyady vd., 2008; Negash ve Morgan, 2016; Yoshimura ve Galvin, 2017). Ek olarak, ebeveyn aldatması, çocukların hem mevcut zaman diliminde hem de gelecekte riskli davranışlarda bulunmasına ve güvensiz bağlanma biçimi sergilemesine yol açmaktadır (Thorson, 2009). Ayrıca, aldatma ile baş edemeyen çiftlerin çocuklarının da yoğun bir çatışmaya maruz kaldığı ve ebeveyn aldatmasının çocukların suçluluk, kaygı, korku, endişe, depresyon, şok ve agresyon gibi olumsuz deneyimleri sonucunda sağlıklı duygusal gelişimlerine ket vurduğu söylenmektedir (akt. Negash ve Morgan, 2016). Son olarak ebeveyn aldatması bilgisine sahip olmanın kendi sosyal yaşamlarında iletişim becerilerinin zayıflamasına neden olabileceği gibi başkalarına karşı oluşturdukları sınırların zayıflamasına da yol açabileceği öne sürülmektedir (Thorson, 2009).

Bu araştırmada, kişilerin aldatmaya yönelik tutumlarını etkileyen değişkenler incelenecektir. Özellikle, Türkiye örneğinde romantik ilişkilerdeki aldatma davranışında etkili olabileceği düşünülen demografik (cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş), ilişkiye dair (ilişki süresi, ilişki durumu, çocuk sahibi olma durumu), aile dinamikleri ve kişisel süreçlere dair (ebeveyn aldatması yaşantısı ve bağlanma biçimi) ve ilişki doyumuna dair değişkenlerin aldatmaya yönelik tutum üzerindeki etkisi incelenecektir. Romantik ilişkilerde önemli bir sorun olarak kabul edilen aldatma ve onu etkileyen faktörlerin derinlemesine incelenmesi, bu sorunun daha iyi anlaşılmasına, buna bağlı olarak konu ile ilişkili klinik uygulama yöntemlerinin geliştirilmesine ve var olan yöntemlerin iyileştirilmesine katkı sağlayacaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, nicel bir metodoloji kapsamında, ilişki dinamiklerinin test edildiği bir regresyon modeli ile düzenleyici etkilerin incelendiği bir Process Macro modeli (Hayes, 2022) kullanılmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

18 ila 65 yaş aralığında ve en az 6 aylık romantik ilişkisi olan 751 katılımcı (514 kadın; 237 erkek) bu çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların çoğunluğu 25-29 yaş aralığında ($ort. = 31.24$, $SS = 9.66$) ve lisans eğitim düzeyindedir (%63.8). Katılımcıların büyük bir kısmı (%51.9) ilişki durumunu "Sevgili" olarak belirtirken %24.5'inin ilişki süreleri 6 ay ila 1 yıl arasında değişmektedir. Katılımcıların %72.7'si partnerlerini hiçbir zaman aldatmadıklarını ve %69.2'si ebeveynlerinin birbirlerini aldatmadıklarını belirtmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerine ait detaylı sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Örneklemin demografik özellikleri

Özellikler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	237	31.6
	Erkek	514	68.4
Yaş	18-24	264	35.2
	25-29	269	39.4
	30-40	109	14.5
	40-65	82	10.9
Eğitim Düzeyi	İlkokul	2	0.3
	Ortaokul	3	0.4
	Lise	48	6.4
	Lisans	479	63.8
	Lisansüstü	219	29.2
İlişki Durumu	Evli	242	32.2
	Nişanlı	38	5.1
	Sevgili	390	51.9
	Evli değiliz, birlikte yaşıyoruz	65	8.7
	Açık ilişki	16	2.1
İlişki Süresi	6 ay -1 yıl	184	24.5
	1 yıl - 3 yıl	166	22.1
	3 yıl - 5 yıl	155	20.6
	5 yıl - 10 yıl	127	16.9
	10 yıl -15 yıl	48	6.4
	15 yıl ve üzeri	71	9.5
Çocuk Sahibi Olma	Hayır	581	77.4
	Evet	170	22.6
Partneri Aldatma Durumu	Hayır	546	72.7
	Evet	205	27.3
Ebeveyn Aldatması	Hayır	520	69.2
	Evet	231	30.8

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu. Katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla geliştirilen kişisel bilgi formunda kişilerden cinsiyetleri, yaşları, eğitim seviyeleri, ilişki durumları, mevcut ilişkilerinin süresi, daha önce partnerlerini aldatıp aldatmadıkları, eğer aldattıysa bu aldatmanın türü (duygusal veya cinsel), çocukluk döneminde ebeveyn aldatması hakkında bilgi sahibi olup olmadıkları, eğer bu konuda bilgi sahibi iseler bunu öğrendikleri yaşları ve aldatan ebeveynin kim olduğu gibi konulara dair bilgiler toplanmıştır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II. Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından, yetişkin bağlanma süreçlerindeki kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen bir ölçüm aracıdır. Ölçek toplamda 36 maddeden oluşmakta ve bunların 18'i kaygı boyutunu, 18'i ise kaçınma boyutunu ölçmektedir. Maddelerin 14 tanesi ters puanlanırken, tek sayılı sorular kaçınma boyutunun, çift sayılı sorular ise kaygı boyutunun puanlaması için kullanılmaktadır. Bu ölçüm aracında kişilerin bağlanma boyutları 7'li Likert tipinde (1 = "Kesinlikle katılmıyorum", 7 = "Kesinlikle katılıyorum") bir değerlendirme ile ölçülmektedir. Ölçüm aracının Türkçe'ye uyarlaması Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmış ve bu uyarlamada kaygı ve kaçınma alt boyutları için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .86 ve .90 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, test-tekrar test güvenilirliği kaygı ve kaçınma alt boyutları için sırasıyla .82 ve .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analiz sonucunda ise Cronbach Alfa değeri kaçınma alt boyutu için .85; kaygılı bağlanma alt boyutu için .89 olarak hesaplanmıştır.

İlişki İstikrarı Ölçeğinin İlişki Doyumu Alt Ölçeği. İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ), romantik ilişkilerde ilişki yatırımını, başka bir partnerle olma seçeneğini değerlendirmeyi, ilişki doyumunu ve bağlılığı ölçmek amacıyla Rusbult ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, dört alt boyuttan oluşmaktadır: İlişki Doyumu Alt Ölçeği (İDAÖ), Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Alt Ölçeği (SNDAÖ), İlişki Bağlanımı Alt Ölçeği (İBAÖ) ve İlişki Yatırımı Alt Ölçeği (İYAÖ). İDAÖ, SNDAÖ ve İBAÖ 10 maddeden ve İYAÖ 7 maddeden oluşmaktadır. Rusbult ve arkadaşları (1998) tarafından yürütülen üç ayrı geçerlilik güvenilirlik çalışmasında, İBAÖ için iç tutarlılık katsayısı .91 ile .95 arasında, İDAÖ için .92 ile .95 arasında, SNDAÖ için .82 ile .88 arasında ve İYAÖ için .82 ile .84 arasında değiştiği bulgulanmıştır. Bu çalışmada, romantik ilişki doyumunu ölçmek için sadece İDAÖ alt ölçeği kullanılmıştır. Bu alt ölçekte; ilk 5 madde 4'lü Likert tipinde (1 = "Tamamen Yanlış", 4 = "Tamamıyla Doğru") ve son 5 madde ise 9'lu Likert tipindedir (1 = "Tamamen Yanlış", 9 = "Tamamıyla Doğru"). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Büyükşahin ve arkadaşları (2005) tarafından yürütülmüş ve İDAÖ'nün iç tutarlılık katsayısı .90 olarak raporlanmıştır. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda bu alt ölçeğin Cronbach Alfa değeri .92 olarak hesaplanmıştır.

Aldatmaya Yönelik Tutum Ölçeği. Aldatmaya Yönelik Tutum Ölçeği, romantik ilişkilerde bireylerin partnerlerini aldatmaya yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla Whatley (2008) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçekte, 7'li Likert tipinde (1 = "Kesinlikle katılmıyorum", 7 = "Kesinlikle katılıyorum") derecelendirilen 12 madde bulunmakta ve 6 madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten 12 ila 84 puan arasında puan alınmakta ve yüksek puanlar bireyin aldatmaya karşı daha hoşgörülü bir tutum sergilediğini göstermektedir. Whatley (2008) tarafından gerçekleştirilen geçerlik güvenirlik çalışmasında, ölçeğin Cronbach Alfa değeri .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Toplu-Demirtaş ve arkadaşları (2014) tarafından yapılmış iç tutarlılık katsayısı orijinal ölçekte olduğu gibi .80 olarak saptanmıştır. Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin Cronbach Alfa değeri .82 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Süreci

Etik Kurul izni alındıktan sonra, çalışmanın amacının aldatma davranışının doğasını incelemek olduğu bilgisini içeren katılım afişi, kolay ulaşılabilirlik yöntemi kullanılarak çevrimiçi platformlarda paylaşılmıştır. Araştırma bağlantısına tıklayarak her katılımcıya araştırmanın temel bilgilerinin yer aldığı ve gönüllülük esasına dayandığını belirten bilgilendirilmiş onam formu iletilmiştir. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılara ilk olarak demografik form, sonrasında diğer ölçüm araçları sunulmuştur. Araştırmaya katılım yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

Etik Onay

Araştırmanın yürütülmesi için Bahçeşehir Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (01.06.2022 tarihinde E-20021704-604.01.02-34878 numaralı olay kararı ile) ilgili etik izin alınmıştır.

Verilerin Analizi

Söz konusu analizlerin yürütülmesi amacıyla, elde edilmiş veriler SPSS 24.0 programına aktarılmış ve ardından analize uygun hale getirilmiştir. Çevrimiçi bir şekilde yürütülen araştırmada soruların hepsi katılımcılara cevaplanması zorunlu sorular olarak yöneltildiği için verilerde herhangi bir kayba rastlanmamıştır. Ölçeklere yönelik uç değer ve normallik analizleri yürütülmeden önce ölçeklerin ters madde kodlamaları yapılmış, toplam puanları hesaplanmıştır. Ardından ölçeklerin toplam puanlarına yönelik z puanları hesaplanmış ve ölçeklere ilişkin elde edilen uç değerler incelenmiştir. Nihai olarak 751 katılımcıdan elde edilen veriler ile analizler yürütülmüştür. İlişki doyumu, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma değişkenlerinin aldatmaya yönelik tutum ile ilişkisinde ebeveyn aldatmasının düzenleyici etkisi olup olmadığı Hayes'in düzenleyicilik analizleri ile incelenmiştir. IBM SPSS 24.00 programında Hayes (2022) tarafından öne sürülen PROCESS v3.5 eklentisi kurularak yürütülen analizde, modeller arasından Basit

Düzenleyici Değişken Analizi (Model 1) seçilmiş ve uygulanmıştır. 5000 bootstrap örnekleme sayısı ile %95 güven aralığı kullanılarak sürdürülen analizler (Hayes, 2022), her bir yordayıcı değişken (İlişki doyumu, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma) için ayrı olarak üç model ile analiz edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmada incelenen değişkenlere yönelik bilgiler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Değişkenlerin istatistiki değerleri

Değişkenler	N	Ort.	SS	Min.	Mak.
Kaygılı Bağlanma	751	63.49	19.53	24	124
Kaçınan Bağlanma	751	47.58	15.69	20	104
İlişki Doyumu	751	7.38	1.72	1	9
Aldatmaya Yönelik Tutum	751	23.79	11.46	12	69

Not. Ort. = Ortalama, SS = Standart Sapma, Min. = Minimum Değer, Mak. = Maksimum Değer.

Çalışmada yer alan temel değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yürütülmüştür. Analizden elde edilen bulgular Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 3

Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Cinsiyet	1	-.28**	.12**	.11**	-.19**	.26**	.09*	.16**	.09**	-.09*	-.10**
2. Yaş		1	-.07	-.44**	.56**	-.66**	-.04	-.08*	.01	-.06	.17**
3. Eğitim			1	.05	-.06	.19**	-.03	-.06	-.07	.07	-.04
4. İlişki Durumu				1	-.55**	.54**	.02	.14**	.06	-.07*	.07
5. İlişki Süresi					1	-.61**	-.02	-.21**	-.06	.04	.11**
6. Çocuk Sahibi Olma						1	.06	.13**	-.01	.04	-.16**
7. Ebeveyn Aldatması							1	.05	.04	-.08*	.06
8. Kaygılı Bağlanma								1	.50**	-.41**	.12**
9. Kaçınan Bağlanma									1	-.56**	.23**
10. İlişki Doyumu										1	-.29**
11. Aldatmaya Yönelik Tutum											1

* $p < .05$, ** $p < .001$.

Tablo 3’ten de takip edilebileceği gibi, yaş ile kaçınan bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ($p > .05$), kaygılı bağlama düzeyi arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü; aldatmaya yönelik tutum düzeyi ile arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (sırasıyla, $r = -.08$, $p < .05$; $r = .17$, $p < .001$). Ancak, eğitim düzeyi ile bağlanma biçimleri, ilişki doyumu ve aldatmaya yönelik tutum düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır ($p > .05$). İlişki süresi arttıkça bireylerin kaygılı bağlanma düzeylerinin azaldığı ($r = -.21$, $p < .001$); ancak aldatmaya yönelik tutum düzeylerinin yükseldiği ($r = .11$, $p < .001$) görülmüştür. Ek olarak, kaygılı

ve kaçınan bağlama düzeyi arttıkça ilişkiden alınan doyum düzeyinin azaldığı (sırasıyla, $r = -.41$, $p < .001$; $r = -.56$, $p < .001$) ve aldatmaya yönelik tutum düzeyinin yükseldiği (sırasıyla, $r = .12$, $p < .001$; $r = .23$, $p < .001$) bulunmuştur. Son olarak, ilişkiden alınan doyum arttıkça aldatmaya yönelik tutum düzeyinde azalma görülmüştür ($r = -.29$, $p < .001$).

Aldatmaya Yönelik Tutum Puanını Yordayan Bağımsız Değişkenlerin Hiyerarşik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri

Araştırmada ilgili değişkenlerin aldatmaya yönelik tutumu yordama gücü Hiyerarşik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanarak test edilmiştir. Analize dahil edilen değişkenler Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4

Aldatmaya yönelik tutum için hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	R ²	Düzeltilmiş R ²	Δ R	Δ F	B	β	t
Blok 1	.03	.03	.03	8.23**			
Cinsiyet					-1.46	-.06	-1.57
Yaş					1.75	.15	3.95**
Eğitim					-.53	-.03	-.75
Blok 2	.07	.07	.04	11.24**			
Cinsiyet					-1.03	-.04	-1.12
Yaş					1.42	.12	2.43*
Eğitim					-.19	-.01	-.28
İlişki Durumu					2.62	.25	5.60**
İlişki Süresi					.54	.07	1.51
Çocuk Sahibi Olma					-4.27	-.16	-2.92*
Blok 3	.13	.12	.06	15.73**			
Cinsiyet					-1.91	-.08	-2.12*
Yaş					1.15	.10	2.02*
Eğitim					.24	.01	.35
İlişki Durumu					2.45	.23	5.36**
İlişki Süresi					.71	.10	2.04*
Çocuk Sahibi Olma					-4.12	-.15	-2.89*
Ebeveyn Aldatması					1.70	.07	1.98*
Kaygılı Bağlanma					.02	.04	.97
Kaçınan Bağlanma					.15	.21	5.13**
Blok 4	.16	.15	.03	26.35**			
Cinsiyet					-2.17	-.09	-2.44*
Yaş					.94	.08	1.68
Eğitim					.31	.02	.47
İlişki Durumu					2.26	.22	5.02**
İlişki Süresi					.73	.10	2.13*
Çocuk Sahibi Olma					-3.69	-.14	-2.63*
Ebeveyn Aldatması					1.38	.06	1.64
Kaygılı Bağlanma					.00	.00	.10
Kaçınan Bağlanma					.08	.11	2.47*
İlişki Doyumu					-1.42	-.21	-5.13**

Not. ΔR = R değişimi, ΔF = F değişimi. * $p < .05$, ** $p < .001$

Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre, ilk model varyansın %3'ünü açıklamış [$F(3, 747) = 8.23$, $p < .001$] ve yalnız yaş aldatmaya yönelik tutumu anlamlı düzeyde yordamıştır [$\beta = .15$, $t(751) = 3.95$, $p < .001$]. İkinci model modele eklenen ilişki durumu, ilişki süresi ve çocuk sahip olma değişkenleri ile bu model ek olarak varyansın %4'ünü açıklamış (F değişim (3, 744) = 11.24, $p < .001$) ve ilişki durumu ve çocuk sahibi olma değişkenleri aldatmaya yönelik tutumu anlamlı bir

şekilde yordamıştır, sırasıyla, $[\beta = .25, t(751) = 5.60, p < .001]$, $[\beta = -.16, t(751) = -2.92, p < .05]$. Ebeveyn aldatmasının ve bağlanma biçimlerinin (kaçıngan ve kaygılı bağlanma) eklendiği üçüncü model, açıklanan varyans düzeyinde %6'lık bir değişim yaratmış ($F_{\text{değişim}}(3, 741) = 15.73, p < .001$) ve kaygılı bağlanma hariç diğer iki değişken aldatma yönelik tutumu anlamlı şekilde yordamıştır, sırasıyla, $[\beta = .07, t(751) = 1.98, p < .05]$, $[\beta = .21, t(751) = 5.13, p < .001]$. Son olarak modele eklenen ilişki doyumu ile modelin açıkladığı varyans %15'e yükselmiştir ($F_{\text{değişim}}(1, 740) = 26.35, p < .001$) ve ilişkimi doyumu aldatmaya yönelik tutumu anlamlı şekilde yordamıştır ($\beta = -.21, t(751) = -5.13, p < .001$).

İlişki Doyumu, Kaygılı Bağlanma ve Kaçıngan Bağlanma Değişkenlerinin Aldatmaya Yönelik Tutum ile İlişkinde Ebeveyn Aldatmasının Düzenleyici Etkisi

İlişki doyumu, kaygılı bağlanma ve kaçıngan bağlanma değişkenlerinin aldatmaya yönelik tutum ile ilişkisinde ebeveyn aldatmasının düzenleyici etkisi olup olmadığı Hayes'in düzenleyicilik analizleri ile incelenmiştir. Her bir yordayıcı değişken (ilişki doyumu, kaygılı bağlanma ve kaçıngan bağlanma) için ayrı olacak biçimde üç model analiz edilmiştir.

Tablo 5

İlişki doyumu, kaygılı ve kaçıngan bağlanma ile aldatmaya yönelik tutum arasındaki ilişkide ebeveyn aldatmasının düzenleyici etkisine yönelik analizi sonuçları

Değişkenler (BD-DV Aldatmaya Yönelik Tutum)	β	S.H.	t	p	Güven Aralığı
Sabit	38.18	2.28	16.74	.00	[33.70, 42.65]
aİlişki Doyumu	-1.99**	.30	-6.66	.00	[-2.57, -1.40]
bEbeveyn Aldatması	-.17	3.60	-.05	.96	[-7.23, 6.89]
a^bİlişki Doyumu^ Ebeveyn Aldatması	.16	.48	.30	.76	[-.79, 1.09]
$R = .30, R^2 = .09$					
Sabit	19.26	1.70	11.36	.00	[15.94, 22.59]
aKaygılı Bağlanma	.06*	.03	2.51	.01	[.01, .12]
bEbeveyn Aldatması	.87	3.08	.28	.78	[-5.17, 6.90]
a^bKaygılı Bağlanma^ Ebeveyn Aldatması	-.01	.05	.17	.87	[-.08, .10]
$R = .13, R^2 = .02$					
Sabit	14.69	1.60	9.17	.00	[11.54, 17.83]
aKaçıngan Bağlanma	.18**	.03	5.67	.00	[.12, .25]
bEbeveyn Aldatması	3.50	2.75	1.27	.20	[-1.90, 8.90]
a^bKaçıngan Bağlanma* Ebeveyn Aldatması	-.05	.05	-.85	.39	[-15, .06]
$R = .24, R^2 = .06$					

Not.^iki değişkenin etkileşimi * $p < .05$, ** $p < .001$.

Tablo 5'ten de takip edilebileceği gibi, her üç model de, anlamlı bulunmuştur [sırasıyla $R^2 = .30$, $F(3, 747) = 23.81$, $p < .001$; $R^2 = .02$, $F(3, 747) = 4.24$, $p < .001$; $R^2 = .06$, $F(3, 747) = 14.95$, $p < .001$]. Fakat ebeveyn aldatmasının düzenleyici etkisi üç modelde de anlamsız bulunmuştur, sırasıyla $\beta = .15$, $SH = .48$, $p = .76$, %95 GA [-.79, .109]; $\beta = .00$, $SH = .05$, $p = .87$, %95 GA [-.08, .10]; $\beta = -.05$, $SH = .05$, $p = .39$, %95 GA [-.15, .06]. Buna göre, ebeveyn aldatması, ilişki doyumu, kaygılı ve kaçınan bağlanma değişkenleri ile aldatmaya yönelik tutum ilişkilerinde düzenleyici bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Yukarıda üç modelin analizlerine ilişkin bulgular görülmektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Türkiye örnekleminde kişilerin aldatmaya yönelik tutumlarında etkili olabileceği düşünülen demografik durumlarına (cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş), ilişki durumlarına (ilişki süresi, ilişki durumu, çocuk sahibi olma durumu), aile dinamiklerine ve kişisel süreçlerine (ebeveyn aldatması yaşantısı ve bağlanma biçimi) ve ilişki doyumuna dair değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca, bağlanma boyutları ile aldatmaya yönelik tutum arasında, ebeveyn aldatmasının düzenleyici rolünün olup olmadığı test edilmiştir.

Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular, bu dinamiğin anlaşılması için birtakım önemli bilgiler sunmuştur. Bunlardan bir tanesi yaşın aldatmaya yönelik tutum ile pozitif yönde bir ilişki içinde olduğunun görülmesidir. Diğer bir deyişle, yaş arttıkça kişiler aldatmayı daha kabul edilebilir görmektedir. Benzer şekilde, Whitty (2003) tarafından yürütülen ve yaşın aldatmaya yönelik tutum üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada, gençlerin daha liberal görüşler göstereceği hipotezini test etmek için çeşitli analizler yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda söz konusu hipotez doğrulanmayarak yüksek yaş gruplarının aldatmaya karşı daha kabul edici tutumlar sergilediği bulunmuştur. Öte yandan, alanyazında yaş arttıkça aldatmaya yönelik kabul ediciliğin azaldığını bildiren çalışmalar da vardır. Örneğin Sevi ve arkadaşları (2020), gençlerin aldatmayı kabul etmeye daha meyilli olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda mevcut çalışma, alanyazında yer alan yaş ve aldatmaya yönelik tutum ilişkisine dair tartışmalara katkı sağlamaktadır.

Öte yandan, kişilerin cinsiyet ve eğitim durumlarının aldatmaya yönelik tutumlarını yordamadığı tespit edilmemiştir. Oysa alanyazında cinsiyet farkları ile ilgili anlamlı farklar raporlanmıştır (Brand vd., 2007; Easton vd., 2007; Frederick vd., 2007; Glass ve Wright, 1992; Spanier ve Margolis, 1983). Ancak bu örnekleme bu farka rastlanmamıştır. Yukarıda bahsedilen araştırmaların sosyokültürel arkaplanı ile günümüz karşılaştırıldığında, hem toplumdaki cinsiyet rollerinin değişmeye hem de cinsel tabuların çatırdamaya başladığı ve bunun bir sonucu olarak aldatmaya yönelik tutumlardaki cinsiyet farklılıklarının azalmış olabileceği söylenebilir. Bununla beraber, mevcut çalışmada alanyazını desteklemeyen bir bulguya ulaşılmasının sebeplerinden

birinin de çalışmanın örneklemindeki kadın katılımcıların sayısı ile erkek katılımcıların sayısı arasındaki eşitsizlik olabileceği düşünülebilir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, demografik değişkenler kontrol edilmiş ve ilişki durumu ve çocuk sahibi olma durumunun aldatmaya yönelik tutum ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler gösterdiği görülmüştür. Evli, nişanlı, sevgili, evli değil birlikte yaşıyoruz, açık ilişki şeklinde değerlendirilen ilişki biçimleri, resmi veya sözlü bir bağdan daha az bağlı olmaya göre sıralanmıştır. Buna göre, açık ilişki biçimine doğru ilerledikçe beklendiği üzere aldatmaya yönelik tutum puanlarının da arttığı tespit edilmiştir. Ters bir yönden ifade edilecek olursa nişanlı ve evli gibi daha resmi bir ilişki boyutuna doğru ilerledikçe aldatmaya yönelik kabul edici tutumların azaldığı görülmektedir. Bu bulguya göre, daha resmi bir ilişki içinde bulunmayı kabul eden kişilerin bu bağlayıcı rolü benimsediği, dolayısıyla tutumlarının da davranışları ile paralel ilerlediği söylenebilir. Aldatmayı daha kabul edilebilir bulan kişilerin ise açık ilişki şeklinde bağlayıcı olmayan bir ilişki durumu içinde bulunmaları tutarlı görünmektedir.

Çocuk sahibi olma durumu ile aldatmaya yönelik tutum arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çocuk sahibi olma değişkeni, çocuğu olmayan ve çocuğu olan şeklinde artarak tanımlanmıştır. Dolayısıyla, negatif yönlü bir artış çocuk sahibi olmayı göstermektedir. Bu bulgu, çocuğu olan kişilerin aldatmaya yönelik daha negatif tutumları olduğunu göstermiştir. Alanyazında çocuk sahibi olma ile aldatmaya yönelik tutum arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısı oldukça az olsa da, çocuk sahibi olmanın aldatmaya yönelik tutumlar ile ilişkisine dair bulgular sunan çalışmalar da vardır. Bu çalışmaların bazıları çocuk sahibi olmanın partnerlerin ilişkiye yaptıkları yatırımları arttırdığını ve aldatmayı önleyici bir etki gösterdiğini öne sürerken bazıları ise bu bulgularla çelişen verileri sürerek çocuk sahibi olmanın ihtiyaçları ve stresi arttırarak hem duygusal hem cinsel ilişki doyumunu azalttığını öne sürmektedir. Mevcut çalışmanın söz konusu bulgusu ise konu ile ilgili tartışmalara katkı sağlamaktadır.

Regresyon analizinde üçüncü blokta incelenen ebeveyn aldatması yaşantısı, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma değişkenleri incelendiğinde, ebeveyn aldatması ve kaçınan bağlanmanın aldatmaya yönelik tutum ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkide olduğu görülmüştür. Buna göre, ebeveynleri arasında aldatma yaşantısı olan kişiler, aldatmaya yönelik daha pozitif tutumlara sahiptir. Alanyazında aldatma ile ebeveyn aldatması arasında anlamlı ilişkiler olduğunu söyleyen çalışmalar (Borst, 2015; Fish vd., 2012; Nogales ve Bellotti, 2009; Wolfinger, 2000) olsa da ebeveyn aldatması ile aldatma arasında bir ilişki bulunmadığını iddia eden araştırmalar da mevcuttur (Greene, 2006). Bu durum değerlendirildiğinde, ebeveyn aldatmasının öğrenilmesinden sonra ebeveynler arası ilişkinin seyrinin önemli olabileceği düşünülmüştür. Bunu destekler şekilde, Chaikawe (2009), ebeveynlerin aldatma sürecini nasıl ele aldığının,

çocuğun bağlılık ve güven duygularına uzun vadeli etkilerini olduğunu savunmuştur Ebeveyn aldatmasının kişiyi nasıl etkilediği, ailenin bu duruma nasıl tepki verdiğiğine bağlıdır. Evlilik dışı ilişkinin uzunluğu, sayısı, ailede yaşanan olumsuzluklar veya çocuğun yaşı gibi faktörler bu etkiyi belirlemede önemli bir rol oynar. Ayrıca, ebeveyn aldatması gibi olumsuz bir deneyim yaşayan kişilerin, bu deneyimin onları ilişkisel zorluklara karşı daha dayanıklı hale getirebileceği düşünülmektedir. Zorlayıcı yaşam olaylarının, kişinin sonraki zorlayıcı olaylarla başa çıkma konusunda dayanıklılık kazanmasına katkı sağlayabileceği savunulmuştur (Seery, 2011). Dolayısıyla, ebeveyn aldatması deneyimi, kişilerin ilişkisel zorluklar karşısında daha dayanıklı hale gelmelerine neden olmuş olabilir. Buradan hareketle, ebeveyn aldatması değişkeninin çok yönlü ve karmaşık bir yapısı olduğu ve model olarak daha farklı dinamiklerin de işin içine katılması gerektiği düşünülmüştür.

Bağlanma değişkenlerinden kaçınan bağlanmanın da aldatmaya yönelik tutumu pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Alanyazında, bu değişkenler arasında ebeveyn aldatmasının düzenleyici rolü olup olmadığını inceleyen çalışmalarda anlamlı temel etkiler görülmüş olsa da ebeveyn aldatmasının bu ilişkide düzenleyici bir rolü olmadığı görülmüştür. Bu çalışmanın bağlanma boyutlarıyla ilgili sonuçları değerlendirildiğinde temel etkilere göre, hem kaygılı hem kaçınan bağlanan kişilerin aldatmaya yönelik olumlu tutumları vardır. Alanyazında ebeveyn aldatmasının yetişkin bağlanma biçimlerine direkt etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır fakat ebeveyn aldatması ile oldukça ilişkili olan ve genellikle birlikte ele alınan, boşanma ve bağlanma üzerine yapılan çalışmalar olduğu görülmüştür. Bu çalışmalar, hem boşanmanın bağlanmayı etkilediği yönünde (Brennan ve Shaver, 1994; Fraley ve Heffernan, 2013), hem de etkilemediği yönünde (Hayashi ve Strickland, 1998) birbirleriyle çelişen bulgular öne sürmüştür. Buradan hareketle, mevcut çalışmada da beklenen ilişkinin bulunmaması, ebeveyn aldatması ve bağlanmanın derinlikli incelemeyi gerektiren konular olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmüştür. Bu gibi süreçlerin hem nicel hem de nitel yöntemlerin birlikte kullanılarak araştırılmasının daha derinlikli sonuçlar sağlayabileceği öngörülmektedir. Bunlara ek olarak, mevcut çalışmanın örnekleme bakıldığında, cinsiyet dağılımına göre ebeveyn aldatması bildiren grubun ve bildirmeyen grubun birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Cinsiyet dağılımının daha dengeli dağıldığı örneklerle yürütülen başka bir çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilebileceği düşünülmektedir.

Düşük ilişki doyumu deneyimleyen kişilerin aldatmaya yönelik daha kabul edici tutumları olduğu görülmüştür. Bu bulgu, ilişki doyumu ile aldatmanın birbiriyle ilişkili olduğunu öne süren çalışmaların bulgularını destekler niteliktedir (Allen ve Baucom, 2006; Altınok ve Kılıç, 2020; Atkins vd., 2001; Barta ve Kiene, 2005; McDaniel vd., 2017). Bu sonuç, kişileri aldatmaya itecek kadar tatminsizlik hissettikleri bu ilişkileri neden sürdürmeye devam ettikleri sorusunu akla

getirmektedir. Burada şöyle bir soru sorulabilir: İlişkilerdeki görünen tatminsizliğin altında bir tatmin duygusu da yatıyor olabilir mi? Bu soru, tatminsizliklere rağmen süren ilişkilerin doğasını anlama ve tatminsizliğin altında yatabilecek olan diğer dinamikleri araştırma açısından klinisyenlere fikir verebileceği düşünülmektedir.

Tüm incelemeler sonucunda, bu çalışma düşük yaş düzeyinin, çocuk sahibi olmanın, daha resmi bir ilişkide olmanın aldatmaya yönelik negatif tutumları beraberinde getirdiği görülmüştür. Cinsiyet, ilişki süresi ve eğitim durumu ile aldatmaya yönelik tutum arasında ise anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür. Ayrıca, bağlanma biçimlerinden kaçınan bağlanma ve ebeveyn aldatması deneyiminin bu tutumu arttırdığı görülmüştür. Son olarak, tüm değişkenler kontrol edildiğinde dahi, kişilerin ilişkiden aldıkları doyumun, aldatmaya yönelik tutumlarının önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2013). Kavramsal açıdan kendini aldatma (ss. 59-91). İçinde, *Güncel Psikolojik Kavramlar 2 Benlik*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Allen, E. S., & Baucom, D. H. (2006). Dating, marital, and hypothetical extradyadic involvements: How do they compare? *Journal of Sex Research*, 43(4), 307-317. <https://doi.org/10.1080/00224490609552330>
- Allen, E. S., & Baucom, D. H. (2004). Adult attachment and patterns of extradyadic involvement. *Family process*, 43(4), 467-488. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2004.00035.x>
- Altınok, A., & Kılıç, N. (2020). Exploring the associations between narcissism, intentions towards infidelity, and relationship satisfaction: Attachment styles as a moderator. *Plos One*, 15(11), e0242277. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242277>
- Atkins, D. C., Baucom, D. H., & Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology*, 15(4), 735. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.4.735>
- Barta, W. D., & Kiene, S. M. (2005). Motivations for infidelity in hetero-sexual dating couples: The roles of gender, personality differences, and sociosexual orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(3), 339-360. <https://doi.org/10.1177/0265407505052440>
- Bogaert, A. F., & Sadava, S. (2002). Adult attachment and sexual behavior. *Personal Relationships*, 9, 191-204. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00012>
- Booth, A., & Amato, P. R. (2001). Parental predivorce relations and offspring postdivorce well-being. *Journal of Marriage and Family*, 63(1), 197-212. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00197.x>
- Borst, J. B. (2015). A systematic review of the effects of family conflict: Focusing on divorce, infidelity, and attachment style. Retrieved from Sophia, the St. Catherine University repository website: https://sophia.stkate.edu/msw_papers/426 Erişim, the St. Catherine University repository website, https://sophia.stkate.edu/msw_papers/426
- Brand, R. J., Markey, C. M., Mills, A., & Hodges, S. D. (2007). Sex differences in self-reported infidelity and its correlates. *Sex Roles: A Journal of Research*, 57(1-2), 101-109., 57, 101-109. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9221-5>
- Brase, G. L., Adair, L., & Monk, K. (2014). Explaining sex differences in reactions to relationship infidelities: Comparisons of the roles of sex, gender, beliefs, attachment, and sociosexual orientation. *Evolutionary Psychology*, 12(1), 73-96. <https://doi.org/10.1177/147470491401200106>
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1994). Attachment styles and parental divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 21(1-2), 161-176. https://doi.org/10.1300/J087v21n01_09
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-283. <https://doi.org/10.1177/0146167295213008>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In Simpson, J. A. and Rholes, W. S. (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46-76). Guilford Press:New York.
- Buss, D. M., Larsen, R. J., Westen, D., & Semmelroth, J. (1992). Sex differences in jealousy: Evolution, physiology, and psychology. *Psychological Science*, 3(4), 251-256. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1992.tb0003>
- Butler, M. H., Rodriguez, M. K. A., Roper, S. O., & Feinauer, L. L. (2010). Infidelity secrets in couple therapy: Therapists' views on the collision of competing ethics around relationship-

- relevant secrets. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 17(2), 82-105.
<https://doi.org/10.1080/10720161003772041>
- Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki iştirakarı ölççeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenirlilik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.
- Chaikaew, S. (2009). The role played by parental infidelity on trust and commitment in young adults (Unpublished Master's Thesis). Graduate School of Psychology, Thailand.
- Easton, J. A., Schipper, L. D., & Shackelford, T. K. (2007). Morbid jealousy from an evolutionary psychological perspective. *Evolution and Human Behavior*, 28(6), 399-402.
<https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2007.05.005>
- Edlund, J. E., & Sagarin, B. J. (2017). Sex differences in jealousy: A 25-year retrospective. *Advances in Experimental Social Psychology*, 55, 259-302.
<https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.004>
- Fife, S. T., Weeks, G. R., & Gambescia, N. (2008). Treating infidelity: An integrative approach. *The Family Journal*, 16(4), 316-323. <https://doi.org/10.1177/10664807083232>
- Fincham, F. D., & May, R. W. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 70-74. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.008>
- Fish, J. N., Pavkov, T. W., Wetchler, J. L., & Bercik, J. (2012). Characteristics of those who participate in infidelity: The role of adult attachment and differentiation in extradyadic experiences. *The American Journal of Family Therapy*, 40(3), 214-229.
<https://doi.org/10.1080/01926187.2011.601192>
- Fraley, R. C., & Heffernan, M. E. (2013). Attachment and parental divorce: A test of the diffusion and sensitive period hypotheses. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(9), 1199-1213. <https://doi.org/10.1177/0146167213491503>
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Frederick, D. A., Forbes, G. B., Grigorian, K. E., & Jarcho, J. M. (2007). The UCLA Body Project I: Gender and ethnic differences in self- objectification and body satisfaction among 2,206 undergraduates. *Sex Roles: A Journal of Research*, 57(5-6), 317-327.
<https://doi.org/10.1007/s11199-007-9251-z>
- Glass, S. P., & Wright, T. L. (1985). Sex differences in type of extramarital involvement and marital dissatisfaction. *Sex Roles: A Journal of Research*, 12(9-10), 1101-1120.
<https://doi.org/10.1007/BF00288108>
- Glass, S. P., & Wright, T. L. (1992). Justifications for extramarital relationships: The association between attitudes, behaviors, and gender. *Journal of Sex Research*, 29(3), 361-387.
<https://doi.org/10.1080/00224499209551654>
- Glass, S. P., & Wright, T. L. (1997). Reconstructing marriages after the trauma of infidelity. In W. K. Halford & H. J. Markman (Eds.), *Clinical Handbook of Marriage and Couples Interventions* (pp. 471-507). John Wiley & Sons, Inc.
- Greene, K. H. (2006). Awareness of Parental Infidelity on College Students' Reported Commitment in Romantic Relationships. Doctoral Dissertation, The Florida State University College of Human Sciences, USA. http://purl.flvc.org/fsu/fd/FSU_migr_etd-3996
- Havlicek, J., Husarova, B., Rezacova, V., & Klapilova, K. (2011). Correlates of extra-dyadic sex in Czech heterosexual couples: Does sexual behavior of parents matter? . *Archives of Sexual Behavior*, 40, 1153-1163. <https://doi.org/10.1007/s10508-011-9869-3>
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30(4), 647-650. <https://doi.org/10.2307/349510>

- Hayashi, G. M., & Strickland, B. R. (1998). Long-term effects of parental divorce on love relationships: Divorce as attachment disruption. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(1), 23-38. <https://doi.org/10.1177/0265407598151>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd edition). New York: The Guilford Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hunyady, O., Josephs, L., & Jost, J. T. (2008). Priming the primal scene: Betrayal trauma, narcissism, and attitudes toward sexual infidelity. *Self and Identity*, 7(3), 278-294. <https://doi.org/10.1080/15298860701620227>
- Jang, S. A., Smith, S., & Levine, T. (2002). To stay or to leave? The role of attachment styles in communication patterns and potential termination of romantic relationships following discovery of deception. *Communication Monographs*, 69(3), 236-252. <https://doi.org/10.1080/03637750216543>
- Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 971-982. <https://doi.org/10.1007/s10508-011-9771-z>
- McDaniel, B. T., Drouin, M., & Cravens, J. D. (2017). Do you have anything to hide? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 66, 88-95. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.031>
- Negash, S., & Morgan, M. L. (2016). A family affair: Examining the impact of parental infidelity on children using a structural family therapy framework. *Contemporary Family Therapy*, 38, 198-20. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9364-4>
- Nogales, A. & Bellotti, L. G. (2009). *Parents who cheat: How children and adults are affected when their parents are unfaithful*. Florida: Health Communication.
- Pereira, M. G., Taysi, E., Orcan, F., & Fincham, F. (2014). Attachment, infidelity, and loneliness in college students involved in a romantic relationship: The role of relationship satisfaction, morbidity, and prayer for partner. *Contemporary Family Therapy*, 36(3), 333-350. <https://doi.org/10.1007/s10591-013-9289-8>
- Peters, S.D., Meltzer, A.L. (2023). Sex differences: Emotional versus sexual infidelity. In: Shackelford, T.K. (eds) *Encyclopedia of Sexual Psychology and Behavior*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-08956-5_324-1
- Platt, R. A., Nalbone, D. P., Casanova, G. M., & Wetchler, J. L. (2008). Parental conflict and infidelity as predictors of adult children's attachment style and infidelity. *The American Journal of Family Therapy*, 36(2), 149-161. <https://doi.org/10.1080/01926180701236258>
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357-387. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Sakman, E., Urganci, B., & Sevi, B. (2021). Your cheating heart is just afraid of ending up alone: Fear of being single mediates the relationship between attachment anxiety and infidelity. *Personality and Individual Differences*, 168(091-8869), 110366. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110366>
- Schmitt, D. P. (2005). Is short-term mating the maladaptive result of insecure attachment? A test of competing evolutionary perspectives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(6), 747-768. <https://doi.org/10.1177/0146167204271843>

- Seery, M. D. (2011). Resilience: A silver lining to experiencing adverse life events? *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 390-394. <https://doi.org/10.1177/0963721411424740>
- Selçuk, E., Günaydin, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örneğinde Psikometrik Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8, 1-11.
- Sevi, B., Urgancı, B., ve Sakman, E. (2020), Who cheats? An examination of light and dark personality traits as predictors of infidelity. *Personality and Individual Differences* 164, 110 – 126. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110126>.
- Spanier, G. B., & Margolis, R. L. (1983). Marital separation and extramarital sexual behavior. *Journal of Sex Research*, 19(1), 23-48. <https://doi.org/10.1080/00224498309551167>
- Tagler, M. J., & Jeffers, H. M. (2013). Sex differences in attitudes toward partner infidelity. *Evolutionary Psychology*, 11(4), 821-832. <https://doi.org/10.1177/147470491301100407>
- Thorson, A. R. (2009). Adult children's experiences with their parent's infidelity: Communicative protection and access rules in the absence of divorce. *Communication Studies*, 60(1), 32-48. <https://doi.org/10.1080/10510970802623591>
- Toplu-Demirtaş, E., Dolunay-Cuğ, F., & Tezer, E. (2014). Aldatmaya yönelik tutum ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(42). Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21462/229984>
- Treger, S., & Sprecher, S. (2011). The influences of sociosexuality and attachment style on reactions to emotional versus sexual infidelity. *Journal of Sex Research*, 48(5), 413-422. <https://doi.org/10.1080/00224499.2010.516845>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2020). Evlenme ve boşanma istatistikleri 2019. Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası, Ankara.Erişim (2021 Mart): <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2019-33708>
- Tuttle, J. D., & Davis, S. N. (2015). Religion, Infidelity, and Divorce: Reexamining the Effect of Religious Behavior on Divorce Among Long-Married Couples. *Journal of Divorce & Remarriage*, 56(6), 475-489. <https://doi.org/10.1080/10502556.2015.1058660>
- Whatley, M. A. (2008). Attitudes toward infidelity scale. 9th ed., (Ed: D. Knox, ve C. Schacht) *Choices in relationships*. Belmont, California: Thompson Wadsworth Publishing.
- Whitty, M. T. (2003). Pushing the wrong buttons: Men's and women's attitudes toward online and offline infidelity. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(6), 569-579. <https://doi.org/10.1089/109493103322725342>
- Wiederman, M. W. (1997). Extramarital sex: Prevalence and correlates in a national survey. *Journal of Sex Research*, 34(2), 167-174. <https://doi.org/10.1080/00224499709551881>
- Wolfinger, N. H. (2000). Beyond the intergenerational transmission of divorce: Do people replicate the patterns of marital instability they grew up with? *Journal of Family Issues*, 21(8), 1061-1086. <https://doi.org/10.1177/019251300021008006>
- Yoshimura, C. G., & Galvin, K. M. (2017). General systems theory: A compelling view of family life. In *Engaging Theories in Family Communication: Multiple Perspectives* (pp. 164-174). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315204321>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Infidelity is considered a significant issue for many couples and is widely recognized as one of the most common reasons for the termination of marriages. In a study conducted in Turkey, the Turkish family structure was examined, revealing that 14% of marriages ended due to infidelity, making it the second most common cause of divorce. This study aims to investigate the influence of various factors (age, gender, education level, relationship status, having a child, parental infidelity experience, attachment patterns, and relationship satisfaction) on individuals' attitudes towards infidelity in their romantic relationships.

Method

The participants of the research consisted of 751 (514 women and 237 men) individuals aged between 18 and 65 years who have been in a romantic relationship for at least six months. In line with the aim of the study, the participants were administered a questionnaire containing various demographic questions related to infidelity, the Experiences in Close Relationships II Scale, the Relationship Satisfaction Subscale, and the Attitude Towards Infidelity Scale. Following ethical approval obtained from the Bahçeşehir University Research and Publication Ethics Committee, measurement tools were distributed through online data collection platforms.

Results

The findings obtained from regression, and moderation analyses are as follows:

1. It is observed that as people get older, they tend to find infidelity more acceptable. The current study contributes to the ongoing debates in the literature, which present conflicting results regarding the relationship between age and attitudes towards infidelity (e.g., Whitty, 2003; Sevi et al., 2020).

2. Generally, it has not been found that individuals' gender or educational status predict their attitudes towards infidelity. Despite this, significant differences related to gender have been reported in the literature (Brand et al., 2007; Frederick et al., 2007; Glass & Wright, 1992; Easton et al., 2007; Spanier & Margolis, 1983). However, no such difference was found in this sample.

3. When demographic variables were checked, it was observed that relationship status and parental status significantly and positively influenced attitudes towards infidelity. Accordingly, in this assessment marked as married, engaged, in a relationship, not married but living together, and in an open relationship, a rating was made indicating a progression from a more formal or verbal bond to a less binding relationship form. Accordingly, as one moves

towards an open relationship form, it was found, as expected, that attitudes towards infidelity also increased.

4. There is a considerable negative association between parental status and views regarding infidelity according to research. The parental status variable was classified as having children or not having children, and it showed an increasing pattern, implying a negative increase in not having children. This finding indicates that those who have children have a more negative view regarding infidelity.

5. When the experience of parental infidelity, anxious attachment, and avoidant attachment variables were examined in the third block, it was observed that parental infidelity and avoidant attachment are positively and significantly related to attitudes towards infidelity. Therefore, individuals who have experienced infidelity among their parents show positive attitudes towards infidelity.

6. It was also determined that avoidant attachment among the attachment variables positively predicts attitudes towards infidelity. In model tests examining whether parental infidelity had a moderating role among these variables, although significant main effects were observed, it was found that parental infidelity did not have a moderating effect.

7. It has been observed that low relationship satisfaction makes individuals more accepting of attitudes towards infidelity.

Discussion and Conclusion

Consequently, this study shows that a lower age level, having children, and being in a more formal relationship are associated with negative attitudes towards infidelity. Gender, relationship duration, and educational status did not have any significant effect. Avoidant attachment and the experience of parental infidelity among attachment styles have also been found to increase these attitudes. Finally, individuals' satisfaction with their relationships has been shown to be a significant predictor of attitudes towards infidelity, even when all the variables are checked. These findings highlight various factors that need to be considered in personal and relational psychotherapy studies, particularly within the context of relationship dynamics.

Babaların Bilinçli Farkındalıklı Ebeveynlik Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*

Examination of Father's Mindful Parenting Attitudes According to Various Variables

Büşra KURTOĞLU KARATAŞ [1] Aynur BÜTÜN AYHAN [2]

Başvuru Tarihi: 28 Temmuz 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 19 Ekim 2023

Bu araştırmanın amacı, babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma kapsamında 3-18 yaş aralığında çocuğu bulunan 406 (baba) katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılara basit seçkisiz örnekleme yöntemlerinden eleman örnekleme ile ulaşılmış olup araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanana kişisel bilgi formu ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindfulness in Parenting Questionnaire - MIPQ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde Statistical Package for Social Science (SPSS) 25 veri analiz programından yararlanılmıştır. Çalışma grubunun normal dağılım göstermediği Kolmogorov-Smirnov Testi uygulanarak görülmüş ve analizlerde non-parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bağımsız iki grubun karşılaştırılmasını içeren analizlerde Mann Whitney U testi, bağımsız üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasını içeren analizlerde ise Kruskal Wallis- H testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları ile benimsedikleri klasik ebeveynlik tutumları, çocuklarıyla ilişkilerini tanımlama biçimleri, eşleri ile ilişkilerini tanımlama biçimleri, kendi ebeveynleri ile ilişkilerini tanımlama biçimleri, çocuklarının gelişimsel olarak bulunduğu evreye, eşleri ile ortak ebeveynlik ilişkilerini tanımlama biçimlerine, çocuklarıyla aktif zaman geçirme durumlarına, çocuklarıyla sosyal etkinliklere katılma durumlarına ve ebeveynlikle ilgili her hangi bir eğitim almış olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bulgular alan yazındaki çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalıklı ebeveynlik, babalık

Received Date: July 28, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: October 19, 2023

This study aimed to examine fathers' mindful parenting scores according to various variables. Within the scope of the research, 406 (fathers) participants who had children between the ages of 3-18 were reached. The participants were recruited using a simple random sampling method. The Demographic Information Form, which was developed by the researcher and the Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) was used to measure fathers' mindful parenting attitudes. Statistical Package for Social Science (SPSS) 25 was used to analyze the data. It was observed by applying Kolmogorov-Smirnov Test that the study group did not show normal distribution so non-parametric analysis methods were used in the analyses. The Mann-Whitney U test was used in analyses involving the comparison of two independent groups, and the Kruskal-Wallis H test was used in analyses involving the comparison of three or more independent groups. Statistically significant differences were found between fathers' mindful parenting scores and their adopted classical parenting attitudes, describing their relationships with their children, partners, their own parents, co-parenting relationships with partners, their children's developmental stage, spending quality time with their children, and participating in social activities with their children. The results are discussed in the light of the literature.

Keywords: fatherhood, mindfulness, mindful parenting

Atıf Cite Kurtoğlu Karataş, B., & Bütün Ayhan, A. (2023). Babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik tutumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1332-1353. <https://doi.org/10.47793/hp.1330062>

* Bu makale birinci yazarın doktora seminer çalışmasından üretilmiş olup 8-11 Haziran 2023 tarihinde TED Üniversitesi'nde gerçekleşen 10. EJRCongress'te (Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi/International Eurasian Educational Research Congress) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

[1] Uzm. | Ankara Üniversitesi | Sağlık Bilimleri Enstitüsü | Çocuk Gelişimi (Dr) | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0002-3370-4915 | bkkaratas@ankara.edu.tr

[2] Prof. Dr. | Ankara Üniversitesi | Sağlık Bilimleri Fakültesi | Çocuk Gelişimi | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0003-3306-9672

GİRİŞ

G ünümüzde ebeveynlik çalışmalarında babaların yerinin giderek arttığı söylenebilir. Bunda geleneksel ataerkil bakış açısının yerini çiftlerin rollerini paylaştığı bir bakış açısına bırakmasının, kadınların sosyal yaşamda ve iş yaşamında giderek artan bir şekilde kendilerine yer bulmalarının ve anneliğin önemi yerine anne-babalığın yani iyi ebeveynliğin öneminin gelmesinin rolünün olduğu düşünülmektedir (Crespi ve Ruspini, 2015). Özellikle çocuk gelişimi konusunda ve bebeklik döneminde anne ve babalara geleneksel anlamda farklı roller yüklenmekte ve babalar oyunlarda yer alırken anneler bakım verme alanında öne çıkarılmaktadır (Lamb, 2013). Bununla beraber geleneksel toplum düzeninde anneliğin hormonal yatkınlığı ve doğallığına da dikkat çekilmektedir. Öte yandan yapılan çalışmalar erkeklerin de baba olduklarında bir dizi hormonal değişiklik yaşadığını ve bu hormonal değişikliklerin onların babalık rollerini etkilediğini ortaya koymuştur (Gordon vd., 2010; Perini vd., 2012; Weisman vd., 2014). Fizyolojik temellerin yanı sıra babalığın bebekle fiziksel ve duygusal temasla geliştiği de çalışma bulguları arasındadır. Çocuk gelişimi araştırmaları göstermiştir ki; babalar da en az anneler kadar çocuğun gelişiminde aktif role sahiptir ve iyi bir gelişim için babanın da gelişim sürecinin ayrılmaz bir parçası olması çocuğun bütüncül gelişimi için gerekmektedir (Lamb, 2013). Hem yapılan araştırmaların bulguları hem de değişen toplumsal dinamikler neticesinde babalık kavramı değişime uğramış ve babaların çocuk gelişimindeki rolleri artmıştır.

Bununla beraber değişen tek şey babalık kavramı ve anlayışı olmamış, değişen yaşam standartları farklılaşan bir ebeveynlik anlayışına ihtiyacı da beraberinde getirmiştir (Kinner, 2002). Artan tüketim hızıyla beraber insanların anda kalmaya ve içinde buldukları durumu özümseyerek yanıtlar oluşturmaya ihtiyacı artmaktadır. Bu bağlamda otomatikleşmiş cevaplar yerine içinde bulunulan ana odaklanmayı sağlayan, çocuk ve aile arasındaki etkileşimi içeren bir süreç olarak bilinçli farkındalıklı ebeveynlik (*mindful parenting*) son yıllarda alan yazında yer bulmaktadır. Bilinçli farkındalık (*mindfulness*) kavramının kökleri doğu geleneklerine dayanır ve Budist meditasyonunun temellerinde ortaya çıkar fakat bilinçli farkındalık meditasyondan çok daha fazlasını içermektedir (Kabat-Zinn, 2003; Shapiro vd., 2006). Kavram ilk olarak Budist teknik ifadesindeki *sati* ya da *smrti* formundan İngilizce formuna "*mindfulness*", Rhys Davids tarafından çevrilmiştir (Gethin, 2011). Bilinçli farkındalık akademik çalışmalarda ise özellikle son 30 yılda dikkat çekmeye başlamıştır ve alanda bilinçli farkındalık kavramının tanımı üzerinde net bir uzlaşma halen sağlanamamıştır (Davidson ve Kaszniak, 2015). Bilinçli farkındalık içinde bulunulan anda devam eden sıradan olaylara/deneyimlere karşı açık ve kabul edici bir bilinç düzeyinde kalabilmeyi içermektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık çalışmalarının nörolojik bağlamı incelendiğinde ise; bilinçli farkındalık çalışması içinde bulunan kimsenin süreçte yaptığı pratiklerin değişiklik sağladığı bulgusuna erişilmiştir. Eğer kişi bilinçli farkındalık

meditasyonlarında uzmanlaşmamışsa prefrontal korteksinde uzun süreli aktivasyon tespit edilmektedir. Fakat kişi bilinçli farkındalık meditasyon pratiğine sahipse bu aktivasyonun süresi azalmaktadır (Paulson vd., 2013). Prefrontal korteksdeki aktivasyon kişinin dikkat gerektiren bir süreç içerisinde olduğunu göstermektedir (Miller ve Cohen, 2001). Pratiği az olan kimse süreç içerisinde dikkatini “dikkat” üstüne yoğunlaştırmaya çalıştığından aktivasyon uzun süreli olurken, daha önce egzersiz yapmış olan kişi bu basamağı daha hızlı aşarak bu kısımdaki çabayı azaltabilmektedir. Bilinçli farkındalık sürecinde nörolojik olarak gözlemlenen bu işleyiş pratik yapmanın bilinçli farkındalıklı düşünme becerisini geliştirdiği düşüncesini destekler niteliktedir. Öte yandan bilinçli farkındalığın nörolojik çalışmalara konu olmasındaki önemli bir diğer etken beynin düşünce ve inançlarımıza göre şekillenebildiği düşüncesinin yaygınlaşmasıdır (Ryback, 2006). Bilinçli farkındalık pratikleri iki temel bileşen üstünde durur; dikkati odaklama ve yargısız (açık) izleme (Lutz vd., 2008; Vago ve Silbersweig, 2012). Bu bileşenler beynimizin plastisitesini arttırarak, yaşamı algılayış biçimimizi genişletir (Ryback, 2006). Yaşamı algılayış biçimimizin genişlemesi ve anda kalabilme becerimizin artışı stres yaşantılarının tahammül edilebilir bir seviyede tutulmasında ve yaşantının akışını bozmasının engellemesinde rol almaktadır.

Ebeveynlik bir bilinmezlik, önemli bir stres döngüsü ve sürekli değişim halidir. Kabat-Zinn ebeveynliği kişiyi dönüştüren en zorlayıcı ve stres dolu çabalardan biri olarak tanımlamıştır (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 2021). Bu hal içerisinde anda kalabilmek, kaygıyı ve stresi yönetebilmek ve olanı olduğu haliyle görüp şefkatle kucaklayabilmek hem çocuğun sağlıklı gelişimi hem de ebeveynin ruhsal durumunun stabilizasyonu için gereklidir ve tüm bunlar akla bilinçli farkındalıklı ebeveynliği getirir. Bilinçli farkındalığa ebeveynlik stili olarak bakıldığında; ebeveynlere anda kalma, içinde bulunulan anı fark etme, çocuklarının ihtiyaçlarına cevap verme ve çocuklarıyla iletişimlerinde öz denetimden faydalanabilme gibi beceriler kazandırmaktadır (Duncan vd., 2009). Temelde bilinçli farkındalıklı ebeveynlik benimsendiğinde ebeveynlik yaklaşımında değişen şey; aslında tarihsel süreçte öğretilen çocuklar üzerinde hak sahibi olma düşüncesi ve benmerkezci bir yaklaşımdan ebeveyn-çocuk paydaşlı bir yaklaşıma geçiş yapmaktır. Ebeveyn-çocuk paydaşlı yaklaşım çerçevesinde ise bilinçli farkındalıklı ebeveynlik beş temel ebeveyn-çocuk ilişkisi bağlamı ile ilişkilendirilmektedir. Birincisi tam dikkatle dinleyebilme, ikincisi hem kendini hem de çocuğu yargılamadan kabullenebilme, üçüncüsü hem kendi duygularını hem de çocuğun duygularını fark edebilme, dördüncüsü ebeveynlik ilişkisi içinde öz düzenleme ve sonuncusu hem kendisi hem de çocuğu için şefkatli olabilme olarak sıralanmaktadır (Duncan vd., 2009).

Duncan ve arkadaşlarının (2009) çalışmasının dikkatle dinleyebilme bağlamı ele alındığında; bu bağlamın bilinçli farkındalığın temelindeki doğru dikkatle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda ebeveynin doğrudan çocuğun söylediklerine kulak vermesi, sözel

olmayan beden imgelerine yoğunlaşabilmesi gerekmektedir (Duncan vd., 2009). Özellikle ergenlik dönemindeki çocuklarla iletişimde aileler sözlü iletişimden çok beden imgelerini okuma becerilerini kullanmak durumunda kalmaktadırlar (Smetana vd., 2006) ve ebeveynlerin bu becerilerini etkili kullanımları ergenlik dönemindeki çocuklarının hislerini ve düşüncelerini doğru yorumlayabilmelerine ve çocuklarıyla iletişimlerinin anlaşmazlık ve kargaşa olmadan ilerleyebilmesine olanak sağlayacaktır (Duncan vd., 2009).

Yargısız kabul bağlamı ele alındığında ise bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin hem ebeveynin hem de çocuğun karakter özelliklerini, davranışlarını ve tutumlarını olduğu gibi, olan haliyle kabul etmeyi içermektedir. Yine bu bağlam altında ebeveynin, ebeveynliğin zorlukları olduğunu, mücadele gerektiren bir alan olduğunu ve günümüz dünyasında bir çocuğun büyümesinin çocuk için zorlukları olabileceğini kabul etmesi fikri bulunmaktadır. Çünkü bu zorluklar ve olumsuzluklar yaşamın doğal ve kaçınılmaz birer parçasıdır. Ancak bununla birlikte kabul etmek demek onaylanmayan davranışlarda çocuğa onay vermek olarak da algılanmamalıdır (Duncan vd., 2009).

Duygusal farkındalık bağlamı iki taraflı bağlamlardan biridir ve hem ebeveynin kendi duygularını fark etmesi hem de çocuğun duygularını fark etmesi üzerine kuruludur. Güçlü duygular otomatik değerlendirme süreçlerini tetikleyerek bireyleri belirli davranışlara yönlendirebilir (Bargh ve Williams, 2007). Bu noktada dikkatle dinleme ve yargısız kabul bağlamlarına dönüldüğünde duygular anlamlandırılmadığında bu basamakların işlevsizleştiği görülmektedir çünkü duygu farkına varılmadan otomatikleşmiş bir cevap yaratabilir. Ebeveynliğin neredeyse tüm süreçleri olumlu ve olumsuz duyguların yarattığı duygusal aktivasyonların düzenlenmesi süreçlerinden etkilenir (Dix, 1991). Bu nedenle ebeveynin hem kendisinin hem de çocuğunun duygularının farkına varabilmesi ana odaklanmasına, bilinçli ve faydalı seçimler yapabilmesine olanak verecektir (Duncan vd., 2009).

Bilinçli farkındalıklı ebeveynlikte çocuğun olağan davranışlarına karşı düşük tepki esas alınmaktadır. Böylece çocuğun ulaşması hedeflenen amaçlara öz denetim ile ulaşması teşvik edilir. Bilinçli farkındalıklı ebeveynlik kötü hisler, öfke hissetmeme ve bunları sergileme dürtüsü olmadığı anlamına gelmeyip, tepkiler oluşturulurken durup düşünme ve yüksek öz denetim kullanmayı içerir (Duncan vd., 2009). Bilinçli farkındalıklı ebeveynlikte öz denetim de çift taraflı işlemektedir. Hem çocuğun kendi davranışlarını öz denetlemesine hem de ebeveynin kendi davranışlarını öz denetimine dayanır.

Bir diğer boyut olan hem kendine hem çocuğa şefkatli olma boyutu da çift yönlü işlemektedir. İlk bağlamda çocuğa karşı duyulan şefkat yer almaktadır. Şefkat sahibi bir aile çocuğunun ihtiyaçlarına ve duygularına karşı duyarlı olacaktır ve böyle bir ailede bulunan çocukta kendini kabul edilmiş ve sevgi duyulan bir birey olarak tanımlayacaktır. Ebeveyn açısından ele

alındığında ise şefkatli bir ebeveyn, kendi ebeveynliğine karşı da şefkatli olacaktır ve ebeveynliğini yargılamakten kendini acımasızca yargılamaktan çekinecektir (Duncan vd., 2009). Bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin içerdiği bağlamlar ebeveyn-çocuk ilişkisini oluşturan koşulsuz sevgi ile doğrudan ilişkilidir. İyi bir ebeveyn-çocuk ilişkisi koşulsuz sevgiden, koşulsuz sevgi ise koşulsuz bir kabulden geçmektedir. Çocuğunu olduğu gibi var olan özellikleri ve sınırlarını bilerek, tanıyarak kabullenmek ve onun ihtiyaçlarına duyarlı olmak çocuğun gelişiminin önemli bir parçasıdır ve bu bağlamların bütünü dikkate alındığında bilinçli farkındalıklı ebeveynliği pozitif bir ebeveynlik türü olarak ele almak mümkündür.

Bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin temellendiği ebeveyn-çocuk ilişkisi bağlamı ele alındığında ebeveynlik becerilerinin geliştirilmesi ve desteklenmesinde, ayrıca değişen dünya düzeninin getirdiği stresin yönetilebilir bir seviyede tutulmasında ve sürdürülebilir bir ebeveynlik anlayışının benimsenmesinde etkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle bilinçli farkındalıklı ebeveynliği etkileyen çeşitli etmenlerin bilinmesi; ilgili konunun derinlemesine ele alınmasında, gerekli müdahale programlarının oluşturulmasında önemli bir yer tutacaktır. Özellikle babalar üstünden ele alındığında değişen düzene ayak uydurma ve ebeveynlik becerilerinin geliştirilmesinde desteğin gerekliliği ortadayken bu desteğin biçimlendirilmesinde etkili olabilecek faktörlerin tespiti ve organizasyonu gerekmektedir. İlgili çalışma babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik becerilerini çeşitli değişkenler üzerinden inceleyerek olası farklılık yaratan değişkenlerin tespit edilmesini ve gelecek çalışmalara temel oluşturulmasını hedeflemektedir. Bu temel amaç çerçevesinde ilgili çalışmada; babaların benimsediği geleneksel ebeveynlik tutumları, babaların çocukları ile ilişkilerini tanımlama biçimleri, babaların eşleri ile ortak ebeveynlik ilişkilerini tanımlama biçimleri, babaların kendi ebeveynleri ile ilişkilerini tanımlama biçimleri, eşleri ile ikili ilişkilerini tanımlama biçimleri ve babaların sahip oldukları çocukların gelişimsel dönemi, çocukları ile aktif zaman geçirme durumları, çocukları ile sosyal etkinliklere katılma durumları ve herhangi bir ebeveynlik eğitimi almış olup olmama durumları ile bilinçli farkındalıklı ebeveynlik becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı araştırılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının çeşitli değişkenlere göre değişiminin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada bilimsel araştırma yöntemlerinden nicel araştırma türleri altında yer alan ilişkiyel tarama modeline başvurulmuştur. İlişkiyel tarama modelinin kullanıldığı çalışmalarda iki ya da daha fazla sayıda değişkenin birbirleriyle olan ilişkisi müdahale olmadan incelenir. Bu araştırma türünde değişkenler arasındaki inceleme bir ilişkinin

varlığı veya yokluğu üstünedir. Var olan ilişkinin ya da ilişki olmamasının neden sonuç bağlantısı aranmaz (Büyüköztürk vd., 2015).

Araştırmanın Çalışma Grubu

Çalışma grubunda basit seçkisiz örnekleme yöntemlerinden eleman örnekleme yöntemi kullanılarak Türkiye'nin Ankara ilinde yaşayan ve 3-18 yaş aralığında çocuğu bulunan 406 babaya ulaşılmıştır. Çalışma sürecinde online ortama taşınmış olan veri toplama araçları mail ve sosyal medya platformları aracılığıyla ilgili babalara bağlantı linki ulaştırılarak iletilmiş ve yine babalardan online ortamda dönüt alınmıştır. Çalışmaya katılan babaların %5,2'sinin ($n=21$) 29 yaş ve altında, %20,4'ünün ($n=83$) 30-35 yaş aralığında, %21,4'ünün ($n=87$) 36-40 yaş aralığında, %22,9'unun ($n=93$) 41-45 yaş aralığında ve %30'unun ($n=122$) 46 yaş ve üstünde olduğu görülmektedir. Babaların öğrenim durumu dağılımı incelendiğinde ise; %5,7'sinin ($n=23$) ilkokul mezunu, %6,7'sinin ($n=27$) ortaokul mezunu, %24,9'unun ($n=101$) lise mezunu, %49,3'ünün ($n=200$) lisans mezunu ve %13,5'inin ($n=55$) yüksek lisans/doktora mezunu olduğu görülmektedir. Algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre dağılım incelendiğinde; babaların sosyo-ekonomik durumlarını %6,4'ünün ($n=26$) düşük, %83,5'inin ($n=339$) orta ve %10,1'inin ($n=41$) yüksek olarak algıladığı görülmektedir. Sahip olunan çocuk sayısı incelendiğinde %33,3'ünün ($n=135$) tek, %47,8'inin ($n=194$) 2 çocuk ve %19'unun ($n=77$) 3 ve üzeri çocuk sahibi olduğu görülmüştür. Sahip olunan çocukların yaş dönemi incelendiğinde ise; %32'sinin ($n=130$) okul öncesi, %29,8'inin ($n=121$) orta çocukluk ve %38,2'sinin ($n=155$) ergenlik döneminde olduğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu. Çalışma kapsamında araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Formda; katılımcının yaşı, çocuk sayısı, sahip olunan çocuğun yaşı, öğrenim durumu, algılanan sosyo-ekonomik düzey, sahip olunan aile türü, eşle ilişkilerin tanımlanması, büyük ebeveynle ilişkilerin tanımlanması, çocukla ilişkilerin tanımlanması ve ebeveynlik ilişkilerini tanımlamaya yönelik sorular bulunmaktadır.

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ). Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindfulness in Parenting Questionnaire – MIPQ) McCaffrey, Reitman ve Black (2017) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe 'ye uyarlaması Gördersli, Arslan, Çekici, Sünbül ve Malkoç (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek 24 maddeli ve iki boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçekte hem toplam puan hem de alt boyutlar için ayrı ayrı puan alınabilmektedir. Ölçeğin ilk 11 maddesi "Çocukla Anda Olma" (Being in the Moment with the Child) alt boyutunu temsil ederken son 13 maddesi ise "Ebeveyn Öz Yeterliliği" (Parental Self-Efficacy) alt boyutunu temsil etmektedir.

Ölçeğin orijinalinde ise “Ebeveyn Öz Yeterliliği” alt boyutu için iç tutarlılık .84 ve “Çocukla Anda Olma” alt boyutu için .82 iç tutarlılık Cronbach’s alpha değeri bulunurken Ölçeğin Türkçe formunda “Ebeveyn Öz Yeterliliği” alt boyutu için iç tutarlılık Cronbach’s alpha değeri .83, “Çocukla Anda Olma” alt boyutu için .73 ve toplam ölçek için .87 olarak bulunmuştur (Gördersli vd., 2018). Ölçeğin çalışma grubu için yapılan iç tutarlılık Cronbach’s alpha analiz sonuçlarında “Ebeveyn Öz Yeterliliği” alt boyutu için iç tutarlılık Cronbach’s alpha değeri .87, “Çocukla Anda Olma” alt boyutu için .87 ve toplam ölçek için .92 olarak tespit edilmiştir.

Etik Onay

İlgili çalışmada veri toplama süreci 2019 yılında yürütülmüş olup, örselenebilir gruplarla çalışılmamış, çalışma gönüllülük esasına dayandırılmış, katılımcılara çalışmanın amacı ve süreç açık bir şekilde ifade edilerek olurları alınmıştır. Ayrıca süreçte Helsinki Bildirgesi’ne sadık kalınmış olup katılımcıların üstün yararı göz önünde tutulmuş ve zarar görmemeleri esası dikkate alınmıştır.

Veri Toplama Süreci

Çalışma kapsamında ilk olarak ölçeklerin kullanım izni mail yoluyla araştırmacılardan alınmış ardından ölçme araçları online formlara dönüştürülmüş ve veri toplama işlemi 2019 Kasım- 2019 Aralık tarihleri arasında Google Form üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmakta olup kişilerden ilk sayfada gönüllü katılıma dair onam alınmıştır. Onam veren katılımcıların ilgili ölçme araçlarını cevaplamaya erişimi sağlanmış, onay verilmeyen katılımcıların doğrudan sistemden ayrılması organize edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için Statistical Package for Social Science (SPSS) 25 veri analiz programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde kullanılacak yöntemin belirlenebilmesi için öncelikli olarak verilere normallik testi uygulanmıştır. Elde edilen puanların dağılımlarının normal olduğunun belirlenebilmesi ve parametrik testlerin uygulanabilmesi için, Kolmogorov-Smirnov Testi ($n > 50$) veya Shapiro-Wilks Testi ($n < 50$) için p değerinin ,05 ten büyük; çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 aralığında ve de $n > 30$ varsayımlarının karşılaması gerekmektedir (Büyüköztürk, Kılış-Çakmak, Erkan-Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2015). Çalışma grubunun $n > 50$ olması sebebiyle Kolmogorov-Smirnov Testi uygulanarak çalışma grubunun normal dağılım göstermediği bilgisine ulaşılmıştır ve analizlerde non-parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bağımsız iki grubun karşılaştırılmasını içeren analizlerde Mann Whitney U testi, bağımsız üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasını içeren analizlerde ise Kruskal Wallis- H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis- H testinin anlamlı sonuç verdiği durumlarda hangi gruplar arasında farklılığın olduğunu belirlemek

amacıyla Post- Hoc Testi olarak grupların tamamına Mann Whitney U testi uygulanmış ve anlamlılık Bonferroni Düzeltmesiyle elde edilen yeni anlamlılık düzeyiyle hesaplanmıştır.

BULGULAR

Mevcut çalışmada babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının çeşitli değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Babaların benimsedikleri ebeveynlik tutumlarına göre ebeveynlikte bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının farklılaşması Kruskal- Wallis H testi kullanılarak incelenmiş ve sonuçlar Tablo 1’de verilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde değişkenler arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşma bulunduğu görülmektedir ($p<.05$). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğu ise yapılan Bonferroni düzeltmesi ardından Mann-Whitney U testi kullanılarak incelenmiştir. Analizler sonrasında farkın demokratik ve tutarsız ebeveynlik tutumları arasında ($z= -4,596$, $p<.005$) ve aşırı koruyucu ve tutarsız ebeveynlik tutumları arasında ($z= -3,419$, $p<.005$) olduğu tespit edilmiştir. Sıra ortalamalarına bakıldığında demokratik tutuma sahip babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının (Ort.=169,62) tutarsız ebeveynlik tutumuna sahip babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarından (Ort.=61,44) yüksek olduğu ve aşırı koruyucu tutuma sahip babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının (Ort.=40,69) tutarsız ebeveynlik tutumuna sahip babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarından (Ort.=21,09) yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 1

Babaların benimsedikleri ebeveynlik tutumlarına göre ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarına ilişkin Kruskal Wallis- H Testi analizi sonuçları

Benimsedikleri Ebeveynlik Tutumu	n	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Anlamlı Farklılık
Demokratik	310	214,42	4	26,960	,000	Demokratik>Tutarsız ebeveynlik;
Otoriter	23	185,59				Aşırı koruyucu> Tutarsız ebeveynlik
Tutarsız	19	82,24				
Aşırı koruyucu	54	193,58				
Toplam	406					

Babaların çocuklarıyla ilişkilerini tanımlama durumlarına göre bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarını incelemek için ise Mann- Whitney U testi kullanılmış ve gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($z=-6,673$, $p<.01$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında çocuklarıyla ilişkisini şeffaf/iyi/paylaşımlı bir ilişki olarak tanımlayan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının (Ort.=217,89) çocuklarıyla ilişkisini mesafeli bir ilişki ve sınırlı bir paylaşım olarak tanımlayan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarından (Ort.=98,65) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. İlgili bulgulara Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2

Babaların çocukları ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve Mann Whitney U Testi analizi sonuçları

Babaların Çocukları ile İlişkilerini Tanımlama Durumları	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	U	p
Çocuğum/Çocuklarımla şeffaf/iyi/paylaşımlı bir ilişkim vardır	357	217,89	77787,00	-	6,673	3609,0
Çocuğum/Çocuklarımla mesafeli bir ilişkim vardır benimle sınırlı paylaşımda bulunurlar	49	98,65	4834,00			,000
Toplam	406					

Babaların eşleri ile kurdukları ebeveynlik ilişkilerini tanımlama durumlarına göre bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis- H Testi analizi sonrasında gruplar arasında farklılaşma olduğu görülmüş ve bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni düzeltmesi ardından Mann- Whitney U testi kullanılmıştır. İlgili bulgular Tablo 3'te verilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde analiz sonuçları, çocukların sorumluluğunu eşlerine bırakan babalar ve çocukların sorumluluğunu üstlenen babalar arasında ($z=-4,046$, $p<.008$) ve yine çocukların sorumluluğunu eşlerine bırakan babalar ve çocukların sorumluluğunu eşleriyle ortak üstlenen babalar arasında ($z=-5,032$, $p<.008$) farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde çocukların sorumluluğunu üstlenen babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının (Ort.= 286,80) çocuklarının sorumluluğunu eşlerine bırakan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarından (Ort.=138,70) yüksek olduğu ve çocuklarının sorumluluğunu eşleriyle paylaşan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının (Ort.= 215,01), çocuklarının sorumluluğunu eşlerine bırakan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarından (Ort.= 138,70) yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3

Babaların eşleri ile ebeveynlik ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve Kruskal Wallis- H Testi analizi sonuçları

Ebeveynlik İlişkilerini Tanımlama Durumları	n	Sıra Ortalaması	S	X ²	p	Anlamlı Farklılık
Çocukların sorumluluğunu eşimle paylaşıyoruz	305	215,01	3	33,094	,000	
Çocukların sorunluluğu genelde benim üstümdedir	15	286,80				Çocukların sorumluluğunu eşimle paylaşıyoruz > Çocukların sorunluluğu genelde eşimin üstümdedir;
Çocukların sorunluluğu genelde eşimin üstümdedir	73	138,70				Çocukların sorunluluğu genelde benim üstümdedir > Çocukların sorunluluğu genelde eşimin üstümdedir
Çocukların sorumluluğu eşim ve ben dışında üçüncü bir aile üyesindedir	13	207,04				
Toplam	406					

Babaların kendi ebeveynleriyle kurdukları ilişkileri tanımlama biçimlerine göre bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları Mann-Whitney U testi kullanılarak incelendiğinde gruplar arasında anlamlı farklar olduğu görülmüştür ($z=-4,367$, $p<.01$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında kendi ebeveynleriyle ilişkilerini şeffaf/iyi/paylaşımli bir ilişki olarak tanımlayan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının (Ort.= 225,85) kendi ebeveynleriyle ilişkilerini mesafeli bir ilişki ve sınırlı bir paylaşım olarak tanımlayan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarından (Ort.= 174,58) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. İlgili analizlere Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4

Babaların kendi ebeveynleri ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve Mann Whitney U Testi analizi sonuçları

Babaların Kendi Ebeveynleri ile İlişkilerini Tanımlama Durumları	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	U	p
Kendi ebeveynlerimle şeffaf/iyi/paylaşımli bir ilişkim vardır	229	225,85	51720,00	-4,367	12624,0	,000
Kendi ebeveynlerimle mesafeli bir ilişkim vardır benimle sınırlı paylaşımında bulunurlar	177	174,58	30901,00			
Toplam	406					

Tablo 5'de babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının çocuklarının yaşlarına göre farklılaşma durumuna yer verilmiştir ($z:8,615$; $p<.05$). Yapılan Kruskal Wallis-H testi analizi sonucunda çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için Bonferroni düzeltmesi yapılarak ($p<.016$) Mann-Whitney U analizi uygulanmış ve farkın çocuğu okul öncesi dönem yaş grubunda bulunan babalar ve çocuğu ergenlik döneminde bulunan babalar arasında olduğu görülmüştür ($z:-2,857$ $p<.016$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında okul öncesi dönemde çocuğu bulunan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının (Ort: 226,61) çocuğu ergenlik döneminde bulunan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarından (Ort:186,95) yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 5

Babaların çocuklarının gelişimsel dönemine göre Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve Kruskal Wallis- H Testi analizi sonuçları

Çocukların İçinde Bulunduğu Gelişimsel Dönem	n	Sıra Ortalaması	S	X ²	p	Anlamlı Farklılık
Okul Öncesi	130	226,61	2	8,615	,013	
Orta Çocukluk	122	196,34				Okul öncesi>Ergenlik
Ergenlik	54	186,95				
Toplam	406					

Babaların eşleri ile ilişkilerini tanımla biçimleri ve bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları arasında bir farklılaşma olup olmadığı Kruskal Wallis- H Testi ile incelenmiş ve çıkan farkın hangi gruplar arasında olduğu yapılan Bonferroni düzeltmesi sonrasında Mann- Whitney U testi ile incelenmiştir. Yapılan analizlere Tablo 6'da yer verilmiştir. Tablo 6 incelendiğinde eşyle, herhangi bir konuda konuşarak anlaşma yolunu tercih eden ve ortak bir paydada buluşabilen babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının sırasıyla diğer üç grupta ($z=-3,268, p<.008$; $z=-5,622, p<.008$; $z=-4,729, p<.008$) farklılaştığı görülmektedir. Ayrıca eşyle iletişim kurmakta zorlanan ve durumu alttan alan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları ve eşyle iletişim kurmakta zorlanan ve durumu eşi alttan alan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları arasında da farklılaşma tespit edilmiştir ($z=-3,482, p<.008$). Sıra ortalamaları incelendiğinde eşyle, herhangi bir konuda konuşarak anlaşma yolunu tercih eden ve ortak bir paydada buluşabilen babaların bilinçli farkındalık puanlarının (Ort.= 226,45); eşyle iletişim kurmakta zorlanan ve durumu alttan alan babalardan (Ort.= 172,63), eşyle iletişim kurmakta zorlanan ve durumu eşi alttan alan babalardan (Ort.= 69,61) ve eşyle iletişim kuramayan ve anlaşmazlıkları yüksek sesle ve kavga ederek çözmeye çalışan babalardan (Ort.= 117,45) yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte eşyle iletişim kurmakta zorlanan ve durumu alttan alan babaların da bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının (Ort.= 172,63), eşyle iletişim kurmakta zorlanan ve durumu eşi alttan alan babalardan (Ort.= 69,61) yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 6

Babaların eşler arası ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve Kruskal Wallis- H Testi analizi sonuçları

Eşler Arası İlişkiyi Tanımlama Durumları	n	Sıra Ortalaması	S	X ²	p	Anlamlı Farklılık
Eşimle, herhangi bir konuda konuşarak anlaşma yolunu tercih eder ve ortak bir paydada buluşabiliriz. (1) *	299	226,45	3	55,897	,000	1>2; 1>3;
Eşimle, herhangi bir konuda iletişim kurmakta zorlanırım. Fakat ben alttan alarak durumu idare ederim (2) *	59	172,63				1>4; 2>3
Eşimle, herhangi bir konuda iletişim kurmakta zorlanırım. Fakat o alttan alarak durumu idare eder. (3) *	19	69,61				
Eşimle, herhangi bir konuda anlaşamadığımızda seslerimizi yükseltir ve kavga ederiz. (4) *	29	117,45				
Toplam	406					

* İle belirtilen numaralar ilgili ifadeyi temsil etmektedir ve anlamlı farkların tablolaştırılmasında kullanılmıştır.

Babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının çocuklarıyla aktif zaman geçirme durumlarına göre değişimi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı görülmüştür ($z=4,656, p<.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında çocuklarıyla aktif zaman geçiren babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının (Ort.:210,88) çocuklarıyla aktif zaman geçirmeyen

babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarından (Ort:103,91) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. İlgili analizin bulguları Tablo 7’ de verilmiştir.

Tablo 7

Babaların çocukları ile aktif zaman geçirme durumlarını tanımlama biçimlerine göre Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve Mann Whitney U Testi analizi sonuçları

Babaların Çocukları ile Aktif Zaman Geçirme Durumları	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	U	p
Çocuğuyla aktif zaman geçiren babalar	378	210,88	79711,50	-4,656	2471,0	,000
Çocuğuyla aktif zaman geçirmeyen babalar	28	103,91	2909,50			
Toplam	406					

Babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının çocuklarıyla sosyal etkinliklere katılma durumlarına göre değişimi ise tablo 8’de verilmiştir. Tablo 8 incelendiğinde babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının çocuklarıyla sosyal etkinliklere katılma durumlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir (z-6,353, p<,05). Sıra ortalamaları dikkate alındığında çocuklarıyla sosyal etkinliklere katılan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının (Ort:217,15) çocuklarıyla Sosyal etkinliklere katılmayan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarından (Ort:109,56) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 8

Babaların çocukları ile sosyal etkinliklere katılma durumlarını tanımlama biçimlerine göre Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve Mann Whitney U Testi analizi sonuçları

Babaların Çocukları ile Sosyal Etkinliklere Katılma Durumları	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	U	p
Çocuğuyla sosyal etkinliklere katılan babalar	349	217,15	75784,00	-6,353	4829,0	,000
Çocuğuyla sosyal etkinliklere katılmayan babalar	57	109,56	6026,00			
Toplam	406					

Tablo 9’da babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının herhangi bir ebeveynlik eğitime katılmış olma durumlarına göre farklılaşmasına dair analizlere yer verilmiştir. Tablo 9 incelendiğinde babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarında ebeveynlikle ilgili eğitime katılmış olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir (z=-2,689, p<,05). Sıra ortalamaları dikkate alındığında ebeveynlikle ilgili eğitime katılmış olan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının (Ort:239,03) ebeveynlikle ilgili eğitime katılmamış olan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarından (Ort:196,60) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9

Babaların ebeveynlikle ilgili herhangi bir eğitim almış olma durumlarını tanımlama biçimlerine göre Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve Mann Whitney U Testi analizi sonuçları

Babaların Ebeveynlikle İlgili Eğitim Almış Olma Durumu	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	U	p
Ebeveynlikle ilgili eğitim almış olan babalar	66	293,03	15776,00	-	8934,50	,007
Ebeveynlikle ilgili eğitim almamış olan babalar	140	196,60	66845,00	2,689		
Toplam	406					

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma kapsamında çeşitli yaş grubundan (okul öncesi dönem, orta çocukluk dönemi ve ergenlik dönemi) çocuğu olan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi hedeflenmiştir. Bu amaçla 3-18 yaş aralığında çocuğu olan 406 babaya ulaşılmıştır. Yapılan analizler sonucunda babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının benimsedikleri ebeveynlik tutumlarına, çocukları ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine, eşleri ile ebeveynlik rollerini tanımlama biçimlerine, kendi ebeveynleri ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine, çocuklarının içinde bulunduğu gelişimsel döneme, çocukları ile aktif zaman geçirme durumlarına, çocuklarıyla sosyal etkinliklere katılma durumlarına, babaların herhangi bir ebeveynlik eğitimi almış olup olmama durumlarına ve eşleri ile ilişkilerini tanımlama biçimlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür.

Çalışmanın bulguları; demokratik ebeveynlik tutumu ile tutarsız ebeveynlik tutumunu benimseyen babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının farklılaştığını ortaya koymuştur. Alan yazın incelendiğinde belirtilen aile tutumlarından demokratik aile tutumunun olumlu etkileri olduğu (Aziz ve Syarifah, 2020; Setiawan,2020; Fatmawati ve Maryam, 2020) ve olumlu bir ebeveynlik stili olarak değerlendirildiği görülmektedir. Bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin de olumlu bir ebeveynlik stili olması sebebiyle aile tutumunu demokratik olarak nitelendiren babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının yüksek olması olağandır. McCaffrey vd. (2017) çalışmalarında otoriter aile tutumu ve bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Benzer şekilde Gouveia vd. (2016) çalışmasında da yüksek bilinçli farkındalığın otoriter aile tutumu ile negatif, demokratik aile tutumu ile pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki ortaya koyduğu belirtilmiştir. Çalışmanın sıra ortalamaları incelendiğinde benzer şekilde bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanının otoriter aileler için bu çalışmada da düşük olduğu görülmektedir. Otoriter ailelerde çocukların söz hakkının bulunmayışı, ebeveynin kural koyucu olarak ilişkilere katılması bilinçli farkındalıklı ebeveynlik yaklaşımının doğasına aykırıdır dolayısıyla aile tutumunu otoriter olarak nitelendiren babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının düşük olması beklenen bir sonuçtur. Yine bulgular aşırı koruyucu ebeveynlik stilini

benimseyen babaların tutarsız ebeveynlik yaklaşımını benimseyen babalardan yüksek bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanı aldığını ortaya koymuştur. Tutarsız ebeveynlik tutumu ebeveyn-çocuk ilişkisinde bir standardizasyonun olmadığı, verilen reaksiyonların sürekli değişiklik gösterdiği ve bu durumun çocuğun sosyal duygusal gelişimini ihmal ettiği bir ebeveynlik tutumudur (Atalay ve Özyürek, 2021). Aşırı koruyucu ebeveynlik tutumunda ise olması gerekenin dışında olmakla beraber en azından çocuğun varlığına karşı bir farkındalık vardır bu nedenle aşırı koruyucu ebeveynlik tutumuna sahip babaların tutarsız ebeveynlik tutumuna sahip babalardan yüksek bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanı almış olması beklenen bir sonuçtur.

Çalışma bulguları çocukları ile ilişkilerini şeffaf/iyi/paylaşımli bir ilişki olarak tanımlayan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının çocuklarıyla ilişkisini mesafeli bir ilişki ve sınırlı bir paylaşım olarak tanımlayan babalardan anlamlı olarak yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalıklı ebeveynlikte ilişkiler önemli yer tutmaktadır. Bilinçli farkındalıklı ebeveynlik tutumunu benimseyen ebeveynlerin çocuklarına kabulde yaklaştığına alan yazında değinilmektedir (Maglica vd., 2020; Pothars vd.,2021). Bu bağlamda çocuğu ile ilişkisini kabullenen ve olumlu algılayan babaların bilinçli-farkındalıklı ebeveynlik puanlarının yüksek bulunması beklenen sonuçlardandır. Çocukları ile ilişkilerini şeffaf/iyi/paylaşımli olarak nitelendiren babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının yüksek bulunması, bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin pozitif bir ebeveynlik biçimi olmasıyla açıklanabilir. Olumlu ebeveynlik tutumları çocuk-ebeveyn ilişkisinin de pozitif olduğunu göstermektedir (Berk, 2008).

Çalışmada çocuklarının sorumluluğunu üstlenen ya da anne ile paylaşan babaların çocukların sorumluluğunu diğer ebeveyne bırakan babalardan daha yüksek bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanına sahip oldukları belirlenmiştir. Sorumluluk sahibi olan babaların çocuklarıyla daha fazla paylaşımda bulunuyor olması (Doherty vd.,1998) paylaşımın fazla olduğu babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının yüksek olmasını desteklemektedir. Son yıllarda babaların bebeklerinin altını değiştirmek, banyo yaptırmak, uyutmak gibi çocuk bakımıyla ilgili pek çok görevi yerine getirdikleri bilinmektedir tüm bunlar babaların çocuklarıyla geçirdikleri vakti arttırarak onlarla olan iletişimlerini de arttırmıştır (Lamb ve Kelly, 2001). Değişen babalık anlayışı baba-bebek bağlanmasını da olumlu etkilemiş dolayısıyla gelecek dönem ilişkilerinin sağlıklı olmasında rol oynamıştır (Lamp,2013). Bilinçli farkındalıklı ebeveynlik bağlamsal olarak çocukla iletişime, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı olmaya, çocukla anda olmaya dayanmaktadır. Dolayısıyla çocuğuyla daha fazla vakit geçiren, çocuklarının sorumluluğunu üstlenen babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları da yükselecektir (Duncan vd., 2009).

Çalışmanın bir diğer bulgusunda ise; babaların kendi ebeveynleriyle kurdukları ilişkileri tanımlama biçimlerinin bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları üzerindeki etkisi incelenmiş ve kendi ebeveynleri ile ilişkilerini olumlu olarak nitelendiren babaların bilinçli farkındalıklı

ebeveynlik puanlarının ebeveynleri ile ilişkilerini mesafeli ve sınırlı olarak tanımlayan babalardan yüksek olduğu görülmüştür. Kendi ebeveynleri ile ilişkilerini olumlu olarak tanımlayan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının yüksek olmasında temel bağlam olarak ebeveynlik stillerinin öğrenilebilir olması yer alabilir. Aile sosyal bir bağlamdır (Berk, 2008) ve ebeveynlik tutumlarının üst kuşak ebeveynlerin ebeveynlik tutumlarıyla yordandığı bilinmektedir (Ainsworth ve Bowlby, 1991; Conger vd., 2012; Madden vd., 2015; Savelieva vd., 2017). Üst kuşak ebeveynlik tutumlarının kişilerin ebeveynlik tutumlarını yordayıcı etkisinin incelendiği çalışmalarda özellikle erkeklerin üst kuşak ebeveynlik tutumlarından etkilendiği ve kendi ebeveynlik tutumlarında üst kuşak ebeveynlerinin ebeveynlik tutumunun yordayıcı olduğunu bulunmuştur (Cambell ve Gilmore, 2011; Karaman, 2019). Bu sonuç bağlamında kendi babalarıyla ilişkilerini olumlu olarak tanımlayan babaların, çocuklarıyla ilişkileri de olumlu olacaktır ve olumlu bir baba-çocuk ilişkisi babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının yüksek olmasını açıklamaktadır.

Bulgular çerçevesinde okul öncesi dönemde çocuğu olan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının ergenlik döneminde çocuğu olan babalardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalığın temeli içinde bulunulan ana odaklanma ve şefkat duygusuna dayanmaktadır (Duncan vd., 2009). Bu bağlamda bakıldığında şefkat duygusunun küçük bir çocuğa yönlendirilebilmesinin kolay oluşu okul öncesi dönemde çocuğu bulunan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının çocuğu ergenlik döneminde olan babalardan yüksek oluşunu açıklayabilir. Bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin bir diğer boyutunda da odaklanarak dinleme bulunmaktadır (Duncan vd., 2009). Bu dinleme becerisini küçük bir çocuğa yönlendirmek ergenlik dönemindeki bir gence yönlendirmekten kolay olacaktır çünkü ergenlik dönemindeki genç ebeveynleri ile iletişim kurmak yerine genelde akran iletişimini tercih etmektedir (Santrock, 2014). Ayrıca ergenlik döneminde ergen ve ailesi arasında yaşanan çatışmalar ve kaos ortamı da ortak bir paydada buluşmayı zorlandırarak babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu bağlamda bakıldığında da ergenlik döneminde çocuğu olan babaların okul öncesi dönemde çocuğu olan babalara kıyasla ebeveynlikte bilinçli farkındalık ölçeğinden düşük puanlar almaları olağandır.

Bir diğer bulgu çocuklarıyla aktif zaman geçiren babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının aktif zaman geçirmeyen babalardan yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalıklı ebeveynlik doğası gereği çocukla geçirilen aktif zamanın artışını önemsemektedir. Temelde “anda olma” felsefesi, içinde bulunulan zaman diliminde, içinde bulunduğunuz kişilere odaklanmayı gerektirmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Bu bağlamda ele alındığında çocuklarıyla aktif zaman geçiren babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının yüksek oluşu olağandır çünkü bilinçli farkındalık içerisinde aktif zaman geçirmeyi barındıran bir yapıdır. Bu bulguyu

destekler nitelikte olan bir diğer bulgu ise çocuğuyla sosyal etkinliklere katılım sağlayan babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanlarının bu tarz etkinliklere katılmayan babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarından yüksek olduğu yönündedir. Babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının çocuklarıyla sosyal etkinliklere katılma durumlarına göre katılan babaların aldıkları puanlar lehine farklılaşması da tıpkı aktif katılım bağlamında olduğu gibi bilinçli-farkındalıklı ebeveynliğin doğasına dayanmaktadır. Bilinçli farkındalıklı ebeveynlik doğasında içinde kendisinin ve karşısındakinin (yani çocuğunun) beklentilerine karşı duyarlı olabilmeyi barındırmaktadır (Duncan vd., 2009). Her birey keyifli zaman geçirmekten hoşlanır ve sosyal etkinlikler ve paylaşımlar bireylerin keyifli vakit geçirmesini destekler. Çocuklarıyla sosyal etkinliklerde bulunan babalar aslında çocuklarının istek, ihtiyaç ve düşüncelerine cevap veren babalardır, dolayısıyla bu babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

Babaların eşleri ile ilişkilerini tanımlama biçimlerinin de bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanları üzerinde farklılık yarattığı çalışma kapsamında belirlenmiştir. Benzer şekilde eşlerin ilişki kalitelerinin ebeveynlik kalitelerini etkilediğini gösteren çeşitli araştırmalar mevcuttur (Hughes vd, 2019; Yoo, 2020). Eşleriyle, herhangi bir konuda konuşarak anlaşma yolunu tercih eden ve ortak bir paydada buluşabilen babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının diğer babalardan farklılaştığı görülmüştür. İkili ilişkilerde eşlerin kendini güvende hissettiği ve saygının korunduğu durumlarda bireylerin kendini iyi hissetme durumu artmaktadır (Kane vd., 2007). Kendini iyi hisseden ebeveynlerin de çocuklarıyla iyi ilişkiler geliştirdiği bilinmektedir (Fereydooni vd, 2020). Bununla birlikte çiftlerin iyi birer eş olmasının iyi bir ebeveyn olmasında etkili olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Millings vd.2012). Bu bağlamda bakıldığında eşiyile ilişkisi iş birliğine dayanan babaların olumlu ebeveynlik tutumlarını tercih ediyor olması olası bir sonuçtur ve babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik yaklaşımını belirlemesini açıklamaktadır.

Sonuç olarak; çalışma bulguları babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarının bir çok değişkene göre farklılaşabildiğini ortaya koymuştur. Bu çalışma kapsamında babaların hem eşleri hem çocukları hem de kendi ebeveynleriyle olumlu ilişkiler kurmasının onların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanlarını olumlu etkilediği, çocukları ile aktif zaman geçirmeleri ve sosyal etkinliklere katılmalarının da bilinçli farkındalıklı ebeveynlik becerileri ile ilişkili olduğu ve çocuklarının içinde bulunduğu gelişimsel evrenin bilinçli farkındalıklı ebeveynlik puanıyla ilişki ortaya koyduğu bulgusuna erişilmiştir.

İlgili çalışmanın bulguları ışığında babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik becerilerini desteklemek amacıyla eşleri, çocukları ve kendi ebeveynleri ile ilişkilerini güçlendirici çalışmalar yapılabilir. Ayrıca babaların bilinçli farkındalıklı ebeveynlik becerilerini desteklemek adına

çocuklarıyla sosyal etkinliklere katılımları ve aktif zaman geçirme durumlarını destekleyici aktivitelerin yaygınlaştırılması sağlanabilir. Ayrıca alanda babalara yönelik yapılan bilinçli farkındalıklı ebeveynlik çalışmalarının sınırlı sayıda olduğu bu çalışmaların artırılmasının babaların ebeveynlik becerilerini desteklemek adına olumlu bir adım olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte ilgili çalışma nicel araştırma yöntemlerine dayanmakta olup durum tespitine yönelik hazırlanmıştır. Karma araştırma yöntemleri kapsamında daha derinlikli ve ilgili bulguların nedenlerine yönelik çalışmalar yapmak da konunun daha net kavranması ve bilinçli farkındalıklı ebeveynlik becerilerinden gelişimsel destek konusunda daha sık faydalanılabilmesi için önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.46.4.333>
- Atalay, D., & Özyürek, A. (2021). Ergenlerde Duygu Düzenleme Sttratejileri ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Milli Eğitim*, 50(230), 815-834. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.707741>
- Aziz, D. A., & Syarifah A. (2020). Parenting Styles, Peer Relationship and Mental Health. *Journal of Critical Reviews*, 7(7), 1539-1545. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.07.273>
- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. *Handbook of emotion regulation*, 1, 429-445.
- Berk L.E. (2008). *Child development*. Pearson:New York.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayıncılık.
- Brown K. W. & Ryan R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4),822 848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Campbell, J., & Gilmore, L. (2007). Intergenerational continuities and discontinuities in parenting styles. *Australian Journal of Psychology*, 59(3), 140-150. <https://doi.org/10.1080/00049530701449471>
- Conger, R. D., Schofield, T. J., & Neppl, T. K. (2012). Intergenerational continuity and discontinuity in harsh parenting. *Parenting*, 12(2-3), 222-231. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.683360>
- Crespi, I., & Ruspini, E. (2015). Transition to fatherhood: New perspectives in the global context of changing men's identities. *Review of Sociology*, 25(3), 353-358. <https://doi.org/10.1080/03906701.2015.1078529>
- Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70(7), 581. <https://doi.org/10.1037/a0039512>
- Dix, T. (1991). The affective organization of parenting: Adaptive and maladaptative processes. *Psychological bulletin*, 110(1), 3. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/00332909.110.1.3>
- Doherty, W. J., Kouneski, E. F., & Erickson, M. F. (1998). Responsible fathering: An overview and conceptual framework. *Journal of Marriage and the Family*, 277-292. <https://doi.org/10.2307/353848>
- Duncan L. G., Coatsworth J. D., & Greenberg M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology review*, 12(3), 255 270. <https://doi.org/10.1007/s10567009-0046-3>
- Fatmawati, F., & Maryam, S. (2020). Does an Authoritative Parenting Style Associate with Secure Attachment to Father?. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(1), 10-16. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.9171>
- Fereydooni, A., Heidari, A., Eftekhar Saadi, Z., Ehteshamzadeh, P., & Pasha, R. (2020). A Comparison of the Effects of Happiness and Mindfulness Training on Parenting Self Efficacy in Mothers of Anxious Preschool Children. *International Journal of Pediatrics*, 8(11), 12327-12337. <https://doi.org/10.22038/ijp.2020.48514.3906>
- Gethin R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263 279. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>

- Gouveia M. J., Carona C., Canavarro M. C. & Moreira H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Gordon I., Zagoory-Sharon O., Leckman J. F. & Feldman R. (2010). Prolactin, oxytocin, and the development of paternal behavior across the first six months of fatherhood. *Hormones and Behavior*, 58(3), 513-518. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2010.04.007>
- Gördesli, M. A., Arslan, R., Çekici, F., Sünbül, Z. A., & Malkoç, A. (2018). The psychometric properties of Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) in Turkish sample. *European Journal of Education Studies*, 5 (5), 175-188. Doi:10.5281/zenodo.1477467.
- Hughes, C, Devine, RT, Mesman, J & Blair, C 2019, 'Parental well-being, couple relationship quality, and children's behavioral problems in the first 2 years of life'. *Development and Psychopathology*. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000804>.
- Kabat-Zinn J (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144 -156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2021). Mindful parenting: Perspectives on the heart of the matter. *Mindfulness*, 12(2), 266-268. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01564-7>
- Kane, H. S., Jaremka, L. M., Guichard, A. C., Ford, M. B., Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2007). Feeling supported and feeling satisfied: How one partner's attachment style predicts the other partner's relationship experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(4), 535-555. <https://doi.org/10.1177/0265407507079245>
- Karaman S. (2019). *Üst kuşak ebeveynlik tutumlarının kişilerin ebeveynlik tutumlarını yordayıcı etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Kinney, P., (2002). *New families for changing times*. Canberra: Australia Institute.
- Lamb, M. E. (2013). The changing faces of fatherhood and father-child relationships: From fatherhood as status to father as dad. M. A. Fine & F. D. Fincham (Eds.), *Handbook of family theories: A content-based approach* içinde (p. 87-102). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Lamb M. E. & Kelly J. B. (2001). Using the empirical literature to guide the development of parenting plans for young children: A rejoinder to Solomon and Biringen. *Family Court Review*, 39(4), 365-371. <https://doi.org/10.1111/j.174-1617.2001.tb00618.x>
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. *PloS one*, 3(3), e1897. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>
- Madden, V., Domoney, J., Aumayer, K., Sethna, V., Iles, J., Hubbard, I., Giannakakis, A., Psychogiou, L., & Ramchandani, P. (2015). Intergenerational transmission of parenting: Findings from a UK longitudinal study. *The European Journal of Public Health*, 25(6), 1030-1035. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv093>
- Maglica, T., Ercegovic, I. R., & Ljubicic, M. (2020). Mindful parenting and behavioural problems in preschool children. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istrazivanja*, 56(1), 44-58.
- McCaffrey S., Reitman D. & Black R. (2017). Mindfulness in parenting questionnaire (MIPQ): development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8(1), 232-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7>
- Miller E. K. & Cohen J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24(1), 167-202. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.24.1.167>

- Millings, A., Walsh, J., Hepper, E., & O'Brien, M. (2013). Good partner, good parent: Responsiveness mediates the link between romantic attachment and parenting style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(2), 170-180. <https://doi.org/10.1177/0146167212468333>
- Paulson S., Davidson R., Jha A. & Kabat-Zinn J. (2013). Becoming conscious: the science of mindfulness. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1303(1),87-104. <https://doi.org/10.1111/nyas.1220>
- Perini, T., Ditzen, B., Fischbacher, S., & Ehlert, U. (2012). Testosterone and relationship quality across the transition to fatherhood. *Biological psychology*, 90(3), 186-191. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2012.03.004>
- Potharst, E. S., Leyland, A., Colonesi, C., Veringa, I. K., Salvadori, E. A., Jakschik, M., ... & Zeegers, M. A. (2021). Does Mothers' Self-Reported Mindful Parenting Relate to the Observed Quality of Parenting Behavior and Mother-Child Interaction?. *Mindfulness*, 12(2), 344-356. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01533-0>
- Ryback D. (2006). Self-determination and the neurology of mindfulness. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(4), 474-493. <https://doi.org/10.1177/0022167806290214>
- Santrock, J. W. (2014). Adolescence. 15th ed. New York: McGraw-Hill.
- Savelieva, K., Keltikangas-Järvinen, L., Pulkki-Råback, L., Jokela, M., Lipsanen, J., Merjonen, P., ... & Hintsanen, M. (2017). Intergenerational transmission of qualities of the parent-child relationship in the population-based Young Finns Study. *European Journal of Developmental Psychology*, 14(4), 416-435. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1230057>
- Setiawan, D. P. R. (2020). Correlation of Authoritative Parenting Style and Discipline of Study Toward Students' Mathematics Knowledge Competence. *International Journal of Elementary Education*, 4(3), 346-356. <https://doi.org/10.23887/ijee.v4i3.25972>
- Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA & Freedman B (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Smetana, J. G., Metzger, A., Gettman, D. C., & Campione-Barr, N. (2006). Disclosure and secrecy in adolescent-parent relationships. *Child development*, 77(1), 201-217. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2006.00865.x>
- Weisman O., Zagoory-Sharon O. & Feldman R. (2014). Oxytocin administration, salivary testosterone, and father-infant social behavior. *Progress in Neuro Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 49, 51. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2013.11.006>
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 296. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>
- Yoo, J. (2020). Relationships between Korean parents' marital satisfaction, parental satisfaction, and parent-child relationship quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(7), 2270-2285. <https://doi.org/10.1177/0265407520921462>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Contemporary academic research highlights the increasing prominence of fatherhood as a central focus within the field of parenting studies. This shift is reflective of a departure from traditional patriarchal norms and a growing recognition of the fundamental importance of effective parenting, irrespective of gender-based roles. In contrast to conventional beliefs that underscore the hormonal and natural predisposition of motherhood, recent empirical studies have revealed that fathers, too, undergo significant hormonal and emotional changes following the birth of their children. This body of evidence underscores the vital role that fathers play in the holistic development of their offspring.

In addition, evolving societal norms and conditions have given rise to a heightened demand for innovative and adaptable parenting methodologies. In response to this demand, the concept of mindful parenting has garnered substantial attention and recognition in recent years. Rooted in mindfulness practices, mindful parenting was initially introduced by Jon Kabat-Zinn. Central to this approach is the principle of unconditional love, which serves as the cornerstone for fostering positive and nurturing parent-child relationships. In this context, mindful parenting is characterized as a positive and constructive parenting style.

The principal objective of this study is to conduct a comprehensive investigation into the factors that influence fathers' adoption of mindful parenting techniques, with the primary aim of enriching the quality of the father-child relationship. The evolving role of fathers in the realm of parenting has been significantly influenced by societal shifts, placing an increased emphasis on the importance of active fatherhood. Research findings have consistently demonstrated that fathers, much like mothers, undergo distinct hormonal and emotional transformations as they embark on the journey of parenthood. Mindful parenting, deeply entrenched in mindfulness practices, equips parents with a set of invaluable tools aimed at fostering presence, responsiveness, and compassion in their interactions with their children. Key attributes encouraged by this parenting approach include attentive listening, self-acceptance, emotional awareness, self-regulation, and the cultivation of compassion, all of which collectively contribute to the cultivation of positive and harmonious parent-child relationships.

Method

The study included 406 fathers with children aged 3-18. The majority of these fathers were aged over 45 (n= 122), held university degrees (n= 200), and had two children (n= 194). Demographic information was collected using a form developed by the researcher. The Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ), developed by McCaffrey, Reitman, and Black

(2017) and adapted into Turkish by Görderli, Arslan, Çekici, Sünbül, and Malkoç (2018), was employed to measure fathers' mindful parenting attitudes. Data analysis was performed using the Statistical Package for Social Science (SPSS) 25. Normality tests were applied to the data to determine the appropriate analysis method. The Mann-Whitney U test was used to compare two independent groups, and the Kruskal-Wallis H test for comparisons involving three or more independent groups. The Mann-Whitney U test was used as a Post-Hoc Test for cases where the Kruskal Wallis H test yielded significant results, and significance levels were calculated using the Bonferroni Correction.

Results

The study revealed that fathers with democratic parenting attitudes had higher mindful parenting scores than those with inconsistent attitudes. Fathers who described their relationships with their children as positive exhibited higher mindful parenting scores than those with negative relationships. Moreover, fathers who shared or took responsibility for child-rearing had higher mindful parenting scores than those who delegated this responsibility to their spouses. Positive relationships with parents were associated with elevated mindful parenting scores. Fathers with children in early childhood had higher mindful parenting scores than fathers with adolescents. Active participation with children and engagement in social activities positively influenced mindful parenting scores. The quality of the relationship with spouses also affected mindful parenting scores.

Discussion & Conclusion

These findings suggest that various factors, including parenting attitudes, relationships, parenting responsibilities, and social engagement, significantly influence fathers' adoption of mindful parenting styles. To enhance the father-child relationship, initiatives can be implemented to strengthen relationships with spouses, children, and parents. This can involve promoting active participation and social activities with children and increasing awareness of mindful parenting among fathers. Further, in-depth research and mixed research methods can offer a deeper understanding of the factors influencing fathers' adoption of mindful parenting styles, ultimately contributing to their roles in child development and parenting.

Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları ile Okula İlişkin Tutum Düzeyleri Arasındaki İlişkide Düşünme İhtiyacının Aracı Rolü*

The Mediator Role of Need for Cognition on the Relationship Between High School Students' Academic Procrastination Behaviors and Attitudes Towards School

Mehmet DEMİR [1] Erhan TUNÇ [2]

Başvuru Tarihi: 4 Eylül 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 29 Ekim 2023

Çalışma ortaöğretim öğrencilerinin akademik erteleme, okula ilişkin tutum ve düşünme ihtiyaçlarına yönelik olarak ilgili kavramları bu çalışma grubunda ele almak ve bu değişkenlerin ortaöğretim öğrencilerinde ilişkisini anlamak üzerine yapılandırılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın amacı ortaöğretim öğrencilerinde akademik erteleme ile okula ilişkin tutum arasındaki ilişkide düşünme ihtiyacının aracı rolünü incelemektir. Araştırmada ayrıca veri toplama araçlarından elde edilen puanların cinsiyet değişkenine göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırmanın verileri 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Gaziantep ilinde bulunan farklı lise türlerine devam eden yaşları 15-18 aralığında değişen 498 öğrenciden toplanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Akademik Erteleme Ölçeği, Okula İlişkin Tutum Değerlendirme Ölçeği ve Düşünme İhtiyacı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma korelasyonel modelde betimsel bir çalışmadır. Yapılan analizlerde akademik erteleme ve düşünme ihtiyacı puanlarının cinsiyete göre değişmediği bununla birlikte okula ilişkin tutum puanlarının kızlar lehinde cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin ölçek puanları arasında korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve akademik erteleme ile okula ilişkin tutum arasındaki ilişkide düşünme ihtiyacının kısmi aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Genel olarak modelde açıklanan varyanslar değerlendirildiğinde akademik erteleme değişkeninin tek başına, okul tutumu değişkeninin yaklaşık %58'ini, düşünme ihtiyacı değişkeninin yaklaşık % 16'sını açıkladığı belirlenmiştir. Açıklanan varyanslarda diğer değişkenlerin etkileri de dikkate alındığında akademik erteleme ve düşünme ihtiyacı değişkenlerinin birlikte okul tutumu değişkeninin yaklaşık %59'unu açıkladığı görülmüştür. Elde edilen bulgular doğrultusunda ortaöğretim öğrencilerine yönelik olarak çeşitli araştırmalar ve politikalar düzenlenebilir. Ayrıca okul psikolojik danışmanlarının öğrenci görüşmelerinde çalışmanın bulgularını göz önünde bulundurmalarının işlevsel katkı sağlayacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: akademik erteleme, düşünme ihtiyacı, okula ilişkin tutum

Received Date: September 4, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: October 29, 2023

The study was structured to address the concepts related to academic procrastination, attitudes towards school and need for cognition of high school students in this study group and to understand the relationship between these variables in high school students. In this context the aim of this study is to investigate the mediator role of the need for cognition in the relationship between academic procrastination and school attitude in high school students. The research also examined whether the scores obtained from the data collection tools change according to their gender. The data of the study were collected from 498 students aged between 15-18 years who attended different types of high schools in Gaziantep province in the 2018-2019 academic year. As data collection tools; Academic Procrastination Scale, School Attitude Rating Scale and Need for Cognition Scale were used. The research is a descriptive study in correlational model. The analysis revealed that academic procrastination and need for cognition scores did not differ by gender, but attitude towards school scores differed in favor of girls. According to the findings of the study, correlation coefficients between the students' heel scores were statistically significant; and the need for cognition in the relationship between academic procrastination and school attitudes has a partial mediating effect. In general, when the variances explained in the model were evaluated, it was found that academic procrastination alone explained about 58% of school attitude variable and about 16% of need for cognition variable. When the effects of other variables were also taken into account in the explained variances, it was seen that academic procrastination and need for cognition variables together explained about 59% of the school attitude variable. In line with the findings, various researches and policies can be organized for high school students. In addition, it can be said that school counselors taking the findings of the study into consideration in student interviews will make a functional contribution.

Keywords: academic procrastination, need for cognition, school attitude

Atıf Cite Demir, M., & Tunç, E. (2023). Ortaöğretim Öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile okula ilişkin tutum düzeyleri arasındaki ilişkide düşünme ihtiyacının aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1354-1374. <https://doi.org/10.47793/hp.1354845>

* Bu araştırma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığındaki yüksek lisans tezinden üretilmiş olup çalışmanın özeti 07-10 Ekim 2021 tarihinde Muş Alparslan Üniversitesi'nde gerçekleştirilen 22. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

[1] Uzm. Psk. Dan. | Uludağ Üniversitesi | Eğitim Bilimleri Enst. | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Bursa | Türkiye | ORCID: 0000-0002-4541-1001 | pdrbilim@gmail.com

[2] Doç. Dr. | Gaziantep Üniversitesi | Eğitim Fakültesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Gaziantep | Türkiye | ORCID: 0000-0002-6328-8545

GİRİŞ

Çağımız insanı avcılık-toplayıcılık dönemi bireylerine kıyasla artık her alanda çok daha fazla etkileşim ve sorumluluk içinde bulunmakta ve bilişsel uğraşlarla hayli yoğun bir şekilde zaman geçirmektedir. Bu durum da günümüz dünyasının karmaşık, baş döndürücü ve kısıtlı zaman merkezli yaşam tarzında görev ve sorumlulukları zamanında yerine getirmeyi diğer bir ifade ile ertelemeyi en aza indirmeyi gerektirmekte ve dolayısıyla insanlığın geçmiş yüzyıllarında olduğundan daha belirgin düzeyde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Örneğin, Wieber ve Gollwitzer 'in (2010) belirttiği üzere erteleme davranışı, okuldan ve işten atılma, sağlık sorunları ve boşanma gibi ciddi sonuçlar vermektedir. Özellikle çağımızın en temel yapılarından biri olan okul bu bağlamda öğrenciye tüm hayatını etkileyecek görev ve sorumluluklar vermekte ve söz konusu görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde öğrencinin erteleme davranışı, tutumları ve düşünme ihtiyacı önemli etkenler arasında yer edinmektedir. Bu çalışmada da bu bağlamda akademik alandaki görev ve sorumlulukları ertelemeyi ifade eden akademik erteleme ile birlikte okula ilişkin tutum ve düşünme ihtiyacı ele alınmıştır.

Erteleme tanımı noktasında ortak bir tutum söz konusu değildir. Farklı araştırmacılar tarafından farklı şekilde ele alınmıştır. Alanyazında geçen erteleme eğilimi kavramı, Latince bir fiil olan "*procrastinatus*"tan gelmektedir (Balkıs, 2006). Türkçede, alanyazında kullanılan *procrastination* olgusunu karşılayacak bir kavram bulunmamakla birlikte dilimizde "*işleri son ana bırakma*", "*son dakikacılık*", "*erteleme*" ve "*geciktirme*" sözcükleri ile karşılanmaya çalışılmıştır (Çakıcı, 2003). Bu çalışmada ele alınan ve birçok neden ve sonuca sahip olan akademik erteleme ise akademik görev ve sorumluluklarda görülen ertelemeyi ifade etmektedir. Akademik ertelemenin eğitim ortamlarında azımsanmayacak bir yaygınlığa sahip olduğu yapılan bazı çalışmalara (Balkıs, 2006; Ferrari,1991; Hill vd.,1978; Levy ve Ramim, 2012; Onwuegbuzie, 2004; Saraçoğlu ve Göktaş, 2016; Solomon ve Rothblum, 1984; Steel ve Ferrari,2013; Ünsal Seydoğulları vd.,2023; Uzun Özer, 2009) bakıldığında açıkça görülmektedir. Bu bağlamda akademik ertelemenin okula ilişkin tutum ile ilişkisine bakmak gerekmektedir.

Öğrencilerin okula yönelik olumlu ya da olumsuz duygularını ifade eden "*okul tutumu*" kavramı, genel olarak öğrencinin okuldaki öznel iyi oluşunu açıklar (Stern, 2012). Bu bağlamda okul bireyin gelişim döneminde ve kariyer sürecinde kritik öneme sahiptir (Kpolovie vd., 2014). Okullar bu önemli misyonu yürütürken öğrencilere çeşitli zorlayıcı akademik sorumluluklar vermekte bu sorumluluklar ise öğrencileri bilişsel olarak zorlamaktadır. Bu noktada zorlayıcı bilişsel uğraşlar karşımıza düşünme ihtiyacı (*need for cognition*) kavramını çıkarmaktadır. Düşünme ihtiyacının öncü çalışmalarına imza atan Cohen (1955) düşünme ihtiyacını, kişinin çevresinde olup biteni anlamlandırma, bir bütün haline getirme, yapılandırma ihtiyacı olarak betimlemişlerdir. Gençdoğan (2001) ise kavramı "Düşünme ihtiyacı, insanların düşünme

eğilimlerini ve bundan hoşnutluk duymalarını anlatmak amacıyla kullanılan bir terimdir” olarak tanımlamıştır. Ayrıca düşünme ihtiyacı bireylerin dünyayı anlama ve akla uygun açıklama gereksinimi olarak ele alınmaktadır (Saraçoğlu ve Çengel, 2013.). Benzer şekilde Cenkseven ve Akar-Vural (2006) düşünme ihtiyacını, bireyin içinde yaşadığı dünyayı tanımak ve anlamak için gösterdiği bireysel çaba ve hazzı ifade eden bireysel bir özellik olarak ifade etmişlerdir. Düşünme ihtiyacı ile ilgili bir durum ise yüksek düşünme ihtiyacı ve düşük düşünme ihtiyacı içinde olan bireylerdir. Genel olarak yüksek düşünme ihtiyacı içinde olan bireyler; daha derinlemesine araştırma içindedirler, karmaşık problemleri çözmede daha az stres yaşarlar, daha etkili problem çözerler, çözüm üretme becerileri yüksektir (Cacioppo vd., 1996; Hill vd., 2013).

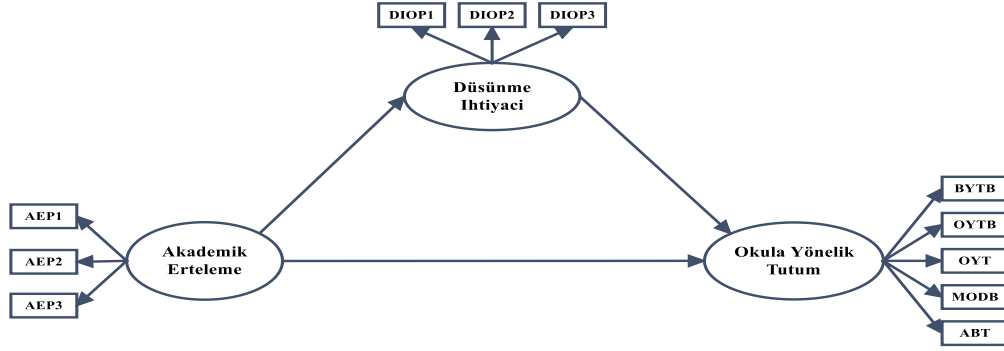
Akademik ertelemenin salt bir davranış örüntüsü ile sınırlı olmadığı; duyuşsal, davranışsal ve bilişsel boyutları olan karmaşık bir yapıya sahip olduğu (Knaus;2002; Knaus,1998; Solomon ve Rothblum, 1984) göz önünde bulundurulduğunda ve özellikle okul ortamında sık görülen bir problem olması (Uzun-Özer, 2009; Uzun ve Deniz, 2017) ayrıca akademik ertelemenin, genel bağlamda akademik görev ve sorumlulukları aksatmak, ertelemek (Ferrari ve Beck,1998), tanımı doğrultusunda ele alındığında; akademik ertelemenin öğrencilerin okula ilişkin tutumlarını nasıl ve ne düzeyde etkilediğini araştırma ihtiyacı doğmaktadır. Bu iki kavramın ilişkisinde önemli olan bir nokta ise akademik ertelemenin öğrencilerin okula ilişkin tutumlarında belirleyici tek etken olmadığı yani okula ilişkin tutuma etki eden birçok faktör içerisinde bir etmen olabileceği varsayılmıştır. Çalışma kapsamında akademik erteleme ile okula ilişkin tutum arasında düşünme ihtiyacının aracı rolünün ele alınmış olması, bilişsel bir performans olan (Cacioppo vd., 1996) ve zorlu durumlardan haz almayı (Cacioppo ve Petty, 1982; Fleischhauer vd., 2010) ifade eden bir kavram olarak akademik erteleme ile okula ilişkin tutum arasında nasıl bir aracı rol üstleneceği hedeflenmiştir. Bu araştırmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile okula ilişkin tutum düzeyleri arasındaki ilişkide düşünme ihtiyacının aracı rolünü incelemektir. Çalışma kapsamında öğrencilerin akademik erteleme, okula ilişkin tutum ve düşünme ihtiyacına ilişkin puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği; öğrencilerin akademik erteleme, okula ilişkin tutum ve düşünme ihtiyacı puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı ve son olarak araştırmanın ana nedeni olan, öğrencilerin akademik erteleme davranışı ile okula ilişkin tutum düzeyi arasındaki ilişkide düşünme ihtiyacının aracı rolü var mıdır? Sorularına cevap aranmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır. ilişkisel tarama modelleri genel olarak “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 2018).

Araştırma kapsamında test edilmek üzere Şekil 1.'de verilen hipotetik model belirlenmiştir.



Şekil 1. Hipotetik Model

(AEP1-AEP3: Akademik Erteleme Ölçeği Maddelerinden Oluşturulmuş Üç Parsel, DIOP1-DIOP3: Düşünme İhtiyacı Ölçeği Maddelerinden Oluşturulmuş Üç Parsel, BYTB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Benliğe Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, OYTB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Öğretmene Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, OYT: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Okula Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, MODB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Motivasyon/Öz Düzenleme alt boyutu toplam puanı, ABT: Okul Tutum Değerlendirme Amaç alt boyutu toplam puanı).

Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu olan 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Gaziantep'te bulunan 1 Fen Lisesi, 1 Anadolu lisesi ve 1 de Meslek lisesinde okuyan, 15-18 yaş aralığında 9-12 sınıf düzeyine devam eden algılanan sosyo ekonomik düzeyi düşük-orta-yüksek dağılım gösteren ayrıca algılanan başarı düzeyi düşük - orta - yüksek olarak betimlenen 522 ortaöğretim öğrencisine veri toplama araçları uygulanmış ve geçersiz olan 24 ölçek elenerek araştırmanın nihai çalışma grubunu 498 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma grubunun büyüklüğü hesaplanırken Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından sunulan $\alpha=0.05$ için örneklem büyüklükleri tablosu baz alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların akademik erteleme düzeylerinin değerlendirilmesinde Akademik Erteleme Ölçeği, okula yönelik tutumlarının değerlendirilmesi için Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği ve düşünme ihtiyaçlarının belirlenmesinde Düşünme İhtiyacı Ölçeği kullanılmıştır. Demografik değişkenlerin belirlenmesi amacıyla araştırmacılar tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu. Kişisel bilgi formu öğrencilerin cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve algılanan başarı düzeyleri ile ilgili verileri elde etmek amacıyla oluşturulmuştur. Bu çalışmada yalnızca cinsiyet değişkeni ele alınmıştır.

Akademik Erteleme Ölçeği. Ölçek, Çakıcı (2003) tarafından geliştirilmiştir. Akademik Erteleme Ölçeği, öğrencilerin öğrenim hayatlarında yapmakla yükümlü oldukları çeşitli görevleri

içeren “ders çalışma, sınavlara hazırlanma, proje hazırlama” gibi 12 olumsuz, 7 olumlu olmak üzere 19 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek 5’li likert tipinde derecelendirilmekte olup akademik erteleme içeren bir ifadeye “beni hiç yansıtmıyor” diyenler 1, “beni tamamen yansıtıyor” diyenler 5 puan alacak biçimde tek yönlü puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan ise 19’dur. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .92 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin bu araştırma için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

Okula İlişkin Tutum Ölçeği. Özgün hali McCoah (2002) tarafından yapılan; ortaokul ve lise öğrencilerinin okula yönelik tutumlarını saptamak için geliştirilen “Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği”nin, Türkçeye uyarlaması Balkıs ve Arslan (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin; Motivasyon/Öz düzenleme, Okula yönelik tutum, Öğretmenlere yönelik tutum, Amaç mevcudiyeti ve Akademik benlik algısı olmak üzere birbirleriyle pozitif yönde ilişkili beş alt boyuttan oluştuğu belirtilmiştir. Ölçek madde toplam korelasyonları açısından incelendiğinde korelasyon kat sayılarının .39 ile .81 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin bu araştırma için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı, Benliğine Yönelik Tutum Boyutu için .73, Öğretmene yönelik tutumlar boyutu için .81, Okula Yönelik tutum alt boyutu için .91, Motivasyon/Öz düzenleme boyutu için .90, Amaç boyutu için .83 ve ölçeğin tümü için .93 olarak hesaplanmıştır.

Düşünme İhtiyacı Ölçeği. Düşünme İhtiyacı Ölçeği (Need for Cognition Scale) insanların düşünmeye eğilimlerini ve bundan hoşnutsuzluk duyma düzeylerini belirlemek amacıyla, Cacioppo ve Petty (1982) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. 18 maddeden oluşan ölçek, Likert tipi 9 (+4 / -4) basamaklı bir ölçek üzerinde işaretlenmektedir. Gülgöz ve Sadowski (1995) tarafından Türkçeye uyarlanan “Düşünme İhtiyacı Ölçeği”, toplamda 18 maddeden ve tek faktörden oluşmaktadır. Bu maddelerin 9’u ters 9’u düz maddelerden oluşmaktadır. Ölçek önceleri 9’ lu bir yapıya sahipken daha sonra Demirci (1998) tarafından yeniden düzenlenmiştir. Meydana getirilen yeni formdan alınabilecek puanlar 18-90 arasında değişmektedir. Ölçeğin bu araştırma için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .68 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında gerekli etik onay ve okul yönetimi izni sonrası ortaöğretim öğrencilerinden veriler yüz yüze veri toplama araçları uygulanarak toplanmıştır. Uygulama öncesi katılımcılara araştırmanın amacı ve etik sınırlar açıklanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analiz edilmesinde IBM SPSS 25 ve IBM SPSS Amos 25 paket programları kullanılmıştır. Gruplar arası farklılaşmanın belirlenmesi için Bağımsız Örneklem t-Testi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında belirlenen iki modelin test edilmesi için

ise Yapısal eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesinde tahminleme yöntemi olarak En Çok Olabilirlik Metodu (Maximum Likelihood) uygulanmıştır. Araştırma kapsamında istatistiksel işlemlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Yapısal modelin test edilmesinde iki aşamalı yaklaşım benimsenmiştir. Bu yaklaşıma göre modele ait ölçüm modeli ve yapısal modeller ayrı ayrı test edilmektedir (Şimşek, 2007). Araştırmada model testleri gerçekleştirilirken uyum iyiliği indekslerinden ki-kare, CFI (Comparative Fit Index), GFI (Goodness of Fit Index), SRMR (Standardized Root Mean Square Residual), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) ve NNFI (Non-Normed Fit Index) dikkate alınmıştır.

Etik Onay

Çalışmanın yürütülmesi için gerekli etik onay 10/12/2018 tarihinde Gaziantep Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 34659092/650.01/23776997 sayılı onayı doğrultusunda alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara ve bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir. Öğrencilerin veri toplama araçlarından aldıkları ortalama puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız örneklem t-Testi sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Öğrencilerin, veri toplama araçlarından aldıkları ortalama puanların cinsiyete göre bağımsız örneklem t-Testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	ss	T	p
Akademik Erteleme	Kadın	291	50.02	12.07	-1.06	0.29
	Erkek	207	51.17	11.69		
Düşünme İhtiyacı	Kadın	291	130.95	26.5	2.35	0.02*
	Erkek	207	125.41	24.97		
Okula İlişkin Tutum	Kadın	291	61.61	8.52	1.19	0.24
	Erkek	207	60.72	8		

$p < 0.5$

Analiz sonuçlarına göre öğrencilerin okul tutum değerlendirme ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının [$t_{(496)}=2.35, p < .05$] cinsiyete göre; kadın öğrenciler yönünde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı; ancak Düşünme İhtiyacı [$t_{(496)}= 1.19, p > .05$] ve Akademik Erteleme Ölçeğinden [$t_{(496)}=-1.06, p > .05$] aldıkları puan ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Araştırma kapsamında Öğrencilerinin Akademik Erteleme Ölçeği, Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği ve Düşünme İhtiyacı Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiş analiz sonuçları Tablo-2'de verilmiştir.

Tablo 2

Ortaöğretim öğrencilerinin Akademik Erteleme Ölçeği, Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği ve Düşünme İhtiyacı Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	1	2
1. Akademik Erteleme Ölçeği Toplam Puanı	-	
2. Okul Tutum Değerlendirme Toplam Puanı	-.60**	
3. Düşünme İhtiyacı Ölçeği Toplam Puanı	-.26**	.24**

*** $p < .01$

Tablo-2 incelendiğinde öğrencilerin Akademik Erteleme Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının Düşünme İhtiyacı Ölçeğinden ($r = -.26$, $p < .05$) ve Okul Tutum Değerlendirme Ölçeğinden ($r = -.60$, $p < .05$) aldıkları puan ortalamaları ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında test edilmek üzere bir yapısal model belirlenmiştir (Şekil 1). Modelde, "Akademik Erteleme" örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Akademik Erteleme Ölçeği tek faktörlü bir yapıda olduğundan, parselleme yöntemi ile üç parsel atanmıştır. Benzer şekilde, "Düşünme İhtiyacı" örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Düşünme İhtiyacı Ölçeği tek faktörlü bir yapıda olduğundan parselleme yöntemi ile bu örtük değişken için de üç parsel atanmıştır. Okula yönelik tutumun değerlendirilmesinde kullanılan Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar "Okul Tutumu" örtük değişkeninin birer gözlenen değişkeni olarak modele alınmıştır. Yapısal modellerde kullanılan örtük ve gözlenen değişkenlere ilişkin bilgiler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Yapısal modelde yer alan örtük ve gözlenen değişkenler

Örtük Değişken	Gözlenen Değişkenler	Gözlenen Değişkenlerin Tanımlanması
Akademik Erteleme	(AEP1)	Akademik Erteleme Ölçeği, 12., 11., 3., 2., 1. ve 14. maddeler toplamı
	(AEP2)	Akademik Erteleme Ölçeği, 15., 1., 4., 18., 6. ve 9. maddeler toplamı
	(AEP3)	Akademik Erteleme Ölçeği, 13., 16., 7., 5., 17. ve 8. maddeler toplamı
Okul Yönelik Tutum	(BYTB)	Okul Tutumu Değerlendirme Ölçeği 1. faktörü (1., 2., 14., 25. ve 27.)
	(OYTB)	Okul Tutumu Değerlendirme Ölçeği 2. faktörü (6., 9., 10. ve 11.)
	(OYT)	Okul Tutumu Değerlendirme Ölçeği 3. faktörü (3., 4., 13. ve 28.)
	(MODB)	Okul Tutumu Değerlendirme Ölçeği 4. faktörü (5., 7., 15., 20., 22., 23. ve 24.)
	(ABT)	Okul Tutumu Değerlendirme Ölçeği 5. faktörü (12., 16., 18., 19. ve 26.)
Düşünme İhtiyacı	(DIOP1)	Düşünme İhtiyacı Ölçeği 16., 14., 19., 7., 2., 8., 28., 9., 25. ve 22. maddeler toplamı
	(DIOP2)	Düşünme İhtiyacı Ölçeği 5., 12., 6., 13., 15., 2., 27., 4., 1. ve 3. maddeler toplamı
	(DIOP3)	Düşünme İhtiyacı Ölçeği 11., 24., 21., 18., 1., 29., 26., 17 ve 23. maddeler toplamı

(AEP1-AEP3: Akademik Erteleme Ölçeği Maddelerinden Oluşturulmuş Üç Parsel, DIOP1-DIOP3: Düşünme İhtiyacı Ölçeği Maddelerinden Oluşturulmuş Üç Parsel, BYTB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Benliğe Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, OYTB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Öğretmene Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, OYT: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Okula Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, MODB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Motivasyon/Öz Düzenleme alt boyutu toplam puanı, ABT: Okul Tutum Değerlendirme Amaç alt boyutu toplam puanı).

Modelde yer alan gözlenen değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4

Yapısal modellerde yer alan gözlenen değişkenlere ait betimleyici istatistikler

Gözlenen Değişkenler	Min.	Maks.	\bar{x}	SS	Çarpıklık	Basıklık
BYTB	6	35	26.45	5.35	-.79	.70
OYTB	4	28	18.64	5.65	-.40	-.53
OYT	4	28	17.26	7.14	-.22	-.99
MODB	8	56	36.42	10.96	-.43	-.42
ABT	5	35	29.87	5.87	-1.55	2.51
AEP1	9	33	18.95	4.70	.14	-.66
AEP2	6	30	15.61	4.71	.29	-.42
AEP3	7	27	16.00	3.87	.27	-.36
DIOP1	9	30	21.02	3.87	.00	.00
DIOP2	8	29	19.24	3.61	-.16	.09
DIOP3	5	25	18.16	3.39	-.16	-.14

(AEP1-AEP3: Akademik Erteleme Ölçeği Maddelerinden Oluşturulmuş Üç Parsel, DIOP1-DIOP3: Düşünme İhtiyacı Ölçeği Maddelerinden Oluşturulmuş Üç Parsel, BYTB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Benliğe Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, OYTB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Öğretmene Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, OYT: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Okula Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, MODB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Motivasyon/Öz Düzenleme alt boyutu toplam puanı, ABT: Okul Tutum Değerlendirme Amaç alt boyutu toplam puanı).

Tabloda verilen betimleyici istatistikler incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin çok değişkenli normallik ölçütleri aralığında olduğu görülmektedir. Çarpıklık değerinin ikiden, basıklık değerinin ise yediden büyük olmaması çok değişkenli normallik varsayımlarında ölçüt olarak ele alınmaktadır (Çokluk vd., 2018). Buna göre yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerinin normalden aşırı sapma göstermediği ifade edilebilir. Yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenler arası korelasyonlar da Tablo 5'de sunulmuştur.

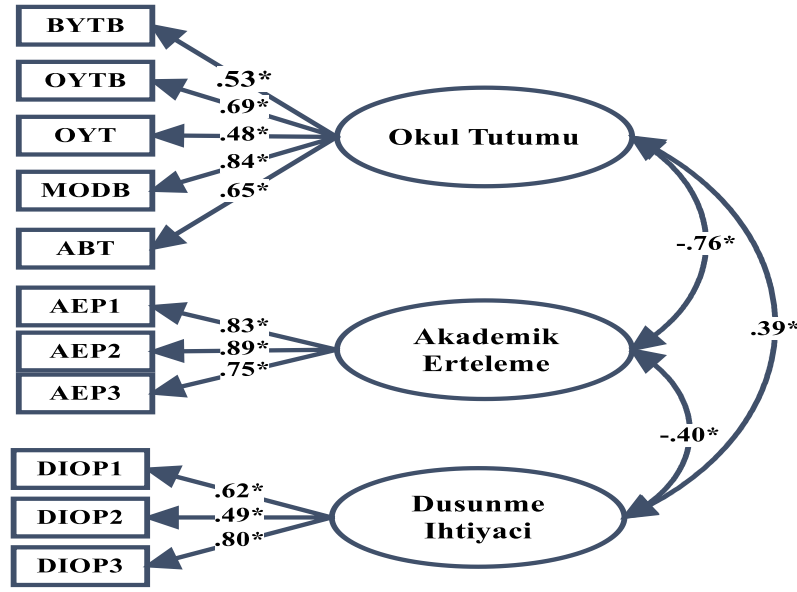
Tablo 5

Modelde yer alan gözlenen değişkenler arası ilişkiler

Sıra	Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	BYTB	-									
2	OYTB	.38**	-								
3	OYT	.32**	.53**	-							
4	MODB	.41**	.56**	.33**	-						
5	ABT	.32**	.46**	.32**	.54**	-					
6	AEP1	-.32**	-.37**	-.16**	-.59**	-.33**	-				
7	AEP2	-.44**	-.42**	-.23**	-.63**	-.37**	.75**	-			
8	AEP3	-.33**	-.37**	-.18**	-.54**	-.31**	.66**	.67**	-		
9	DIOP1	.25**	.08	.12**	.14**	.08	-.14**	-.18**	-.12**	-	
10	DIOP2	.17**	.11**	.06	.09	-.03	-.14**	-.13**	-.14**	.36**	-
11	DIOP3	.34**	.27**	.09*	.26**	.21**	-.27**	-.31**	-.23**	.49**	.36**

(AEP1-AEP3: Akademik Erteleme Ölçeği Maddelerinden Oluşturulmuş Üç Parsel, DIOP1-DIOP3: Düşünme İhtiyacı Ölçeği Maddelerinden Oluşturulmuş Üç Parsel, BYTB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Benliğe Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, OYTB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Öğretmene Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, OYT: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Okula Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, MODB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Motivasyon/Öz Düzenleme alt boyutu toplam puanı, ABT: Okul Tutum Değerlendirme Amaç alt boyutu toplam puanı).

Çalışma kapsamında ölçme modelinin test edilmesinde iki aşamalı yaklaşım benimsendiğinden test edilmek üzere belirlenen yapısal modelin (Şekil 1) test edilmesinden önce modele ilişkin ölçme modeli test edilmiştir. Analiz sonucunda oluşan bu modele ait uyum değerlerinin χ^2/sd (197.30/41) =4.81, $p=.001$, SRMR: .059, NNFI=.94; CFI=.95; IFI=.95; GFI=.93; RMSEA=.088 (RMSEA için güven aralığı=.076-.10) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Analiz sonucunda elde edilen model de Şekil-2'de verilmiştir.



Şekil 2. Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları

(AEP1-AEP3: Akademik Erteleme Ölçeği Maddelerinden Oluşturulmuş Üç Parsel, DIOP1-DIOP3: Düşünme İhtiyacı Ölçeği Maddelerinden Oluşturulmuş Üç Parsel, BYTB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Benliğe Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, OYTB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Öğretmene Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, OYT: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Okula Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, MODB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Motivasyon/Öz Düzenleme alt boyutu toplam puanı, ABT: Okul Tutum Değerlendirme Amaç alt boyutu toplam puanı).

Ölçüm modeli test edildiğinde, örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar elde edilmiştir. Elde edilen korelasyon değerleri Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

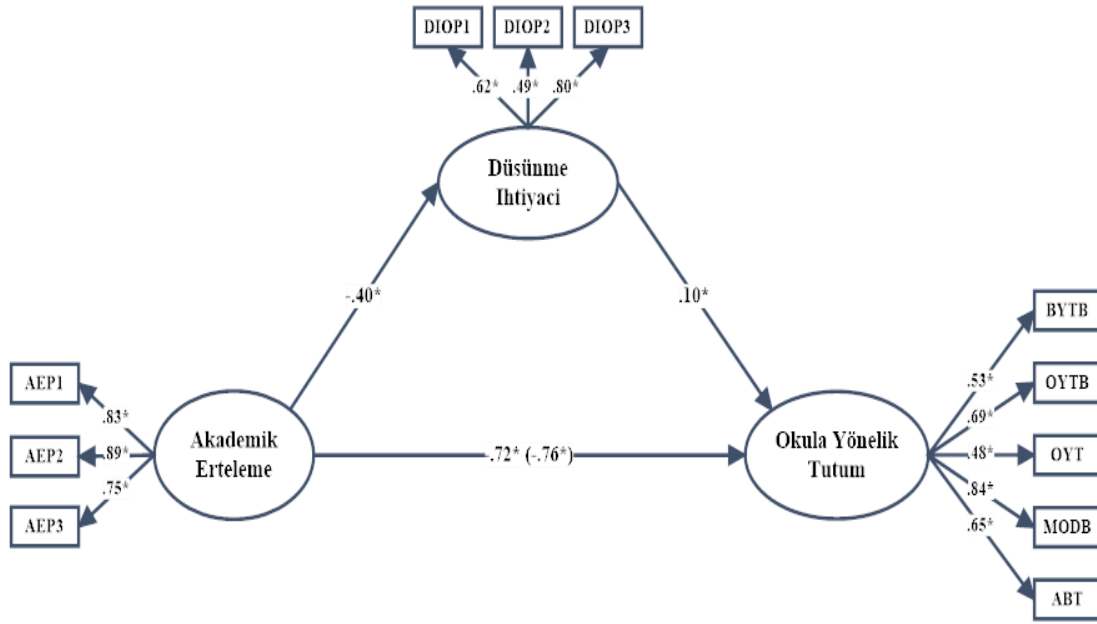
Korelasyon değerleri

Örtük Değişken	1	2	3
1.Okul Tutumu	-		
2.Akademik Erteleme	-.76*	-	
3.Düşünme İhtiyacı	.39*	-.40*	-

* $p<.01$

Elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde tüm korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Örtük değişkenler arasında en düşük ilişki katsayısı okul tutumu ile düşünme ihtiyacı arasında ($r=.39$, $p<.01$) gözlenirken en yüksek ilişki akademik erteleme ile okul tutumu arasında ($r=-.76$, $p<.01$) gözlenmiştir.

Araştırma kapsamında test edilmesi amaçlanan modele (Şekil 1) ait ölçüm modeli test edildikten sonra yapısal model testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda oluşan uyum iyiliği değerlerinin χ^2/sd (197.30/41) =4.81, $p=.001$, SRMR: .059, NNFI=.94; CFI=.95; IFI=.95; GFI=.93; RMSEA=.088 (RMSEA için güven aralığı=.076-.10) Şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Analiz sonucunda oluşan modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları şekil-3'de verilmiştir.



Şekil 3. Yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları

(AEP1-AEP3: Akademik Erteleme Ölçeği Maddelerinden Oluşturulmuş Üç Parsel, DIOP1-DIOP3: Düşünme İhtiyacı Ölçeği Maddelerinden Oluşturulmuş Üç Parsel, BYTB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Benliğe Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, OYTB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Öğretmene Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, OYT: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Okula Yönelik Tutum alt boyutu toplam puanı, MODB: Okul Tutum Değerlendirme Ölçeği Motivasyon/Öz Düzenleme alt boyutu toplam puanı, ABT: Okul Tutum Değerlendirme Amaç alt boyutu toplam puanı).

Yapısal model analizi sonucuna göre akademik ertelemenin, düşünme ihtiyacı ($\beta=-.40$, $p<.05$) ve okula ilişkin tutum üzerinde ($\beta=-.72$, $p<.05$); aynı zamanda düşünme ihtiyacının okula ilişkin tutum ($\beta=.10$, $p<.05$) üzerinde anlamlı yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir.

Yapısal modelin test edilmesinden sonra aracılık ilişkilerin test edilmesi aşamasına geçilmiştir. Araştırma çerçevesinde aracı değişken olarak ele alınan düşünme ihtiyacı değişkeninin aracılık etkisi test edilmiştir. Akademik erteleme ile okula yönelik tutum arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisinden söz etmek mümkündür. Akademik erteleme ile okula yönelik tutum arasındaki yordama etkisi, aracı değişkenin modeldeki etkisi sıfıra sabitlendiğinde ($\beta=-.76$, $p<.05$) olarak belirlenmiştir, ancak aracı değişkenin modeldeki etkileri ile bu ilişki ($\beta=-.72$, $p<.05$) düzeyine düşmektedir.

Modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyi Bootstrap yöntemi ile de test edilmiştir (Shrout ve Bolger, 2002). Bu yöntemde araştırma kapsamındaki örneklemden program yardımı ile belirli sayıda örneklem elde edilerek bir istatistiksel anlamlılık aralığı hesaplanmaktadır. Yapısal modeldeki dolaylı etkilerin anlamlılığı için tahmin aralıkları hesaplanmış Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7*Bootstrap test sonuçları*

Bağımsız Değişken	Aracı	Bağımlı Değişken	Yol Katsayısı (β)	%95 CI
Akademik Erteleme	Düşünme İhtiyacı	Okul Tutumu	-.72* (-.76*)	[-.096, -.009]

Not. Bootstrap 1000 örneklem üzerinden yapılmıştır (Hayes, 2009). β =Standardize Edilmiş. * $p < .05$.

Boostrapp analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre modelde bulunan dolaylı etkinin .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, düşünme ihtiyacının akademik erteleme ile okul tutumu arasındaki ilişkide, kısmi aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Modelde açıklanan varyanslar Tablo 8’de verilmiştir. Açıklanan değerler model testinde elde edilmiştir.

Tablo 8*Modeldeki açıklanan varyanslar*

Açıklayan	Açıklanan	R2
Akademik Erteleme	Okul Tutumu	.58
Akademik Erteleme	Düşünme İhtiyacı	.16
Akademik Erteleme Düşünme İhtiyacı	Okul Tutumu	.59

Genel olarak modelde açıklanan varyanslar değerlendirildiğinde, akademik erteleme değişkeninin tek başına, okula ilişkin tutum değişkeninin yaklaşık %58’ini, düşünme ihtiyacı değişkeninin yaklaşık %16’sını; düşünme ihtiyacı değişkeninin akademik erteleme değişkeninin yaklaşık %16’sını; okula ilişkin tutum değişkeninin de akademik erteleme değişkeninin %58’ini; okula ilişkin tutum değişkeninin düşünme ihtiyacı değişkeninin yaklaşık %15’ini açıkladığı belirlenmiştir. Açıklanan varyanslarda diğer değişkenlerin etkileri de dikkate alındığında, akademik erteleme ve düşünme ihtiyacı değişkenlerinin birlikte okul tutumu değişkeninin yaklaşık %59’unu açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Öğrencilerin akademik erteleme puanlarının cinsiyete göre farklılaşma gösterip göstermediği yapılan analizler sonucunda cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı görülmüştür. Konuyla ilgili alanyazın incelendiğinde; akademik ertelemenin cinsiyete göre farklılaştığını raporlayan çalışmalar (Balkıs ve Duru, 2010; Berber Çelik, 2014; Cerit, 2019; Kandemir, 2010; Kara, 2019; Flett vd., 1992; Senecal vd., 2003; Uzun Özer vd., 2009) olduğu gibi

farklılaşma olmadığı yönünde bulgular ifade eden çalışmalara da (Gülebağlan, 2003; Haycock vd., 1998; Klassen ve Kuzucu, 2009; Kınık, 2015; Kızılkaya vd., 2012; Solomon ve Rothblum, 1984; Uzun Özer ve Topkaya, 2011; Uzun Özer, 2009; Watson, 2001) rastlanmaktadır. Akademik erteleme puanlarının kız ve erkek öğrenciler arasında farklılık göstermemesi cinsiyete ilişkin geneleksi farklılıkların günümüzde gittikçe azalması (Ersoy, 2009) ve kız ve erkeklerin özellikle günümüzde kullanımı sıklıkla sosyal medya kullanımı gibi faktörlerden dolayı benzer uyarılara maruz kalmalarının etkisinin olduğu söylenebilir. Öğrencilerin okula ilişkin tutum puanlarının cinsiyete göre farklılaşma gösterip göstermediği yapılan analizler sonucunda okula ilişkin tutum puanlarının kız öğrenciler yönünde anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Alanyazında benzer (Adıgüzel ve Karadaş, 2012; Pişkin, 2005; Sözbilir vd., 2010) ve farklı sonuçlar da Çetin (2017) söz konusudur. Okula ilişkin tutumun istatistiksel olarak kadınlar yönünde yüksek çıkmış olması; kız öğrencilerle ilgili farklı araştırmalarda bulguların; kadınların erkeklere göre; okula devam isteği (İlhan-Tunç, 2009), gelecek umudu (Gün, 2018), okula uyum (Adıgüzel ve Culha, 2016), okul başarısı (Gök, 2015) açılarından genel olarak erkeklere göre avantajlı olmalarıyla açıklanabilir. Araştırmadan elde edilen bulgular öğrencilerin düşünme ihtiyacı puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Alanyazın tarandığında bu bulguyu destekleyen çalışmalar (Arpacı, 2015; Gülgöz ve Sadowski, 1995; Polat, 2008; Sorhan, 2014; Uyanık, 2017) olduğu gibi; anlamlı düzeyde farklılaşma olduğunu raporlayan araştırmalar (Demirtaş-Madran, 2012; Gençdoğan, 2001) da olduğu görülmektedir. Öğrencilerin düşünme ihtiyacı puanlarının cinsiyete göre farklılaşmamış olması, ortaöğretim düzeyinde (*ergenlik dönemi*) problem çözme becerileri ve düşünme ihtiyacı düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşmaması (Cenkseven ve Akar-Vural, 2006) ve kız ve erkek öğrencilerin içinde buldukları eğitim sisteminden dolayı benzer hedefler doğrultusunda zorlu problemlerle mücadele etmelerinden kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın ikinci alt problemi kapsamında öğrencilerin akademik erteleme, okula ilişkin tutum ve düşünme ihtiyacına ilişkin puanlar arasındaki korelasyon sonuçlarına göre akademik erteleme ile okula ilişkin tutum ve düşünme ihtiyacı arasında negatif yönde anlamlı bir sonuç olduğu görülmüştür. Ayrıca okula ilişkin tutum ile düşünme ihtiyacı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan literatür taramasında bu üç kavramı tek bir çalışmada ele alan herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

Yapılan alanyazın taramasında akademik erteleme ile okula ilişkin tutum ilişkisini ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırmada elde edilen akademik erteleme ile okula ilişkin tutum arasındaki negatif yönlü ilişki; akademik erteleme sergileyen bireylerin okula ilişkin daha olumsuz tutum içinde olduklarını göstermektedir. Bu bulgu akademik ertelemenin doğasına uygun olan bir sonuç olarak yorumlanabilir. Çünkü kısaca akademik görev ve sorumlulukların

ertelenmesi şeklinde ele alınan akademik erteleme tanımdan da anlaşılacağı üzere okula ilişkin görev ve sorumlulukların ertelenmesi olarak da ele alınabilir. Bu bağlamda akademik erteleme sergileyen öğrencilerin, okulun kendilerinden beklediği görev ve sorumlulukları ertelemelerinden dolayı okula ilişkin daha olumsuz tutum içinde olmaları oluşabilecek sonuçlardan biri olarak ele alınabilir. Örneğin, Kandemir (2017) yaptığı araştırmada akademik erteleme davranışı ile düzenli ders çalışma alışkanlıkları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki elde ettiğini raporlamaktadır. Uzun- Özer (2009) de yaptığı çalışmada okullarda istenmeyen bir durum olan tembellik gibi bir davranışın akademik erteleme ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Bununla birlikte öğrencilerin okula ilişkin tutumlarında motivasyonun önemli bir değişken olduğu (Pişkin, 2005) ve bu araştırmada okula ilişkin veri toplama aracının alt boyutlarından birinin de motivasyon alt boyutu olduğu göz önünde bulundurulduğunda; akademik erteleme davranışı ile motivasyon arasındaki negatif ilişki (Balkıs vd., 2006; Demir-Güdül, 2015; Kandemir vd., 2017) dikkate alındığında; akademik erteleme davranışının, okula ilişkin tutumda rol oynayan faktörlerden biri olduğu söylenebilir. Bununla birlikte akademik erteleme sergileyen öğrencilerin her zaman okula ilişkin olumsuz tutum içinde olacakları söz konusu değildir. Bu araştırmada elde edilen, fen lisesinin okula ilişkin tutum puanlarının meslek lisesine göre düşük çıkması, akademik erteleme puanlarının ise meslek lisesine göre daha düşük çıkması bu duruma örnek verilebilir.

Akademik erteleme ile düşünme ihtiyacı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunmuş olması; yüksek düşünme ihtiyacı içinde olan öğrencilerin daha düşük akademik erteleme davranışı gösterdikleri anlamına gelmektedir. Sarmany-Schuller (1999) yaptığı çalışmada erteleme davranışı ile düşünme ihtiyacı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğunu rapor etmektedir. Bu sonuç, bu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Şimşek (2018) ise ertelemenin bir türü olan aktif erteleme ile düşünme ihtiyacı arasında herhangi anlamlı bir ilişki elde etmediğini rapor etmektedir. Akademik erteleme puanı yüksek olan öğrencilerin daha düşük düşünme ihtiyacı içinde olmaları farklı açılardan ele alınabilir. Düşünme ihtiyacının, zorlu problemlerden zevk alma durumu; yüksek düşünme ihtiyacı içinde yer alan bireylerin daha karmaşık problemlerden zevk aldığını tanımlaması doğrultusunda, akademik erteleme sergileyen öğrencilerin genel olarak akademik görev ve sorumlulukları ertelemeleri bağlamında, daha düşük düşünme ihtiyacı içinde olmalarını destekler niteliktedir denilebilir. Bununla birlikte yüksek düşünme içinde olan bireylerin sorun veya görevlerle ilgili çözüm üretme olasılıklarının daha yüksek olması (Cacioppo vd., 1996), daha fazla bilişsel aktiviteler içinde olmaları (Hill ve vd., 2013), daha fazla bilişsel çaba göstermeleri (Haugtvedt ve Petty,1992; Verplanken vd.,1992) gibi nedenlerden dolayı yüksek düşünme ihtiyacı içinde olan bireylerin daha az akademik erteleme göstermelerinde etkili olduğu söylenebilir.

Çalışmada elde edilen okula ilişkin tutum ile düşünme ihtiyacı arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişki, yüksek düşünme ihtiyacı içinde olan bireylerin daha olumlu okul tutumuna sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte bu bulgu yüksek düşünme ihtiyacı içinde olan her bireyin, okula karşı olumlu tutum içinde olacağı anlamına gelmemektedir. Bu çalışmada düşünme ihtiyacı yüksek çıkan fen lisesi öğrencilerinin okula ilişkin tutum puanlarının daha düşük çıkması bu duruma örnek verilebilir. Burada önemli olan bir nokta ise düşünme ihtiyacının anlamlandırma gereksinimi (Cohen vd.,1955) yönüdür. Bu bağlamda yüksek düşünme ihtiyacı içinde olan öğrencinin okula yüklediği anlam önem arz etmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan öğrencilerin akademik erteleme davranışı ile okula ilişkin tutum düzeyi arasındaki ilişkide düşünme ihtiyacının aracı rolünün ele alınması bağlamında yapılan analizler sonucunda akademik erteleme ile okula ilişkin tutum arasında düşünme ihtiyacının kısmi aracılık etkisine sahip olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgu, akademik ertelemenin okula ilişkin tutum üzerindeki etkisinin düşünme ihtiyacının aracı etkisi ile azaldığını ortaya koymaktadır. Alanyazın incelendiğinde benzer bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Elde edilen bu bulgu, akademik erteleme gösteren öğrencilerde düşünme ihtiyacı düzeyinin artmasıyla okula ilişkin olumlu tutumlarının da artacağı şeklinde açıklanabilir. Yüksek düşünme ihtiyacı içinde olan bireylerin görevlerle ilgili çözüm üretme becerilerinin yüksek olması (Cacioppo vd., 1996), bilgi araştırmasında daha fazla bilişsel çaba göstermeleri (Verplanken vd., 1992), kritik bilgi işleme stratejilerine sahip olmaları (Kazan ve Indreica, 2014) gibi özelliklerin, akademik ertelemenin etkisinin azalmasında ve okula ilişkin tutumu artırıcı rol oymasında etkili olabileceği söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda uygulayıcılara, politika yapıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler aşağıdaki şekilde sunulmuştur.

Erkek öğrencilerin okula ilişkin tutum puanlarının daha düşük olması göz önünde bulundurulduğunda; erkek öğrencilere yönelik olarak okullarda, okula ilişkin tutumu olumlu yönde artırıcı çalışmaların yapılması yerinde olacaktır.

Yapılan çalışmada akademik erteleme ile okula ilişkin tutum arasında elde edilen negatif yöndeki ilişki dikkate alınarak eğitim kurumlarında, öğrencilere yönelik okula ilişkin tutum çalışmalarında akademik erteleme davranışının dikkate alınması faydalı olacaktır. Akademik erteleme ile düşünme ihtiyacı arasında tespit edilen negatif ilişki dikkate alınarak öğrencilerde akademik erteleme davranışını azaltıcı çalışmalar yapılırken düşünme ihtiyacının dikkate alınması yapılan çalışmalara katkı sağlayacağı söylenebilir. Okula ilişkin tutumla düşünme ihtiyacı arasında tespit edilen pozitif ilişki dikkate alınarak okula ilişkin tutumu artırıcı çalışmalar yapılırken düşünme ihtiyacının göz önünde bulundurulması yararlı olacaktır.

Yapılan analizler sonucunda akademik erteleme davranışı ile okula ilişkin tutum arasında düşünme ihtiyacının kısmi etkisinin tespit edilmiş olması dikkate alınarak eğitim kurumlarında düşünme ihtiyacına yönelik olarak öğretmenlere ve velilere çeşitli çalışmaların yapılması verimli olacaktır. Bakanlık bünyesinde akademik erteleme, okula ilişkin tutum ve düşünme ihtiyacına yönelik olarak okullarda paket programların hazırlanması faydalı olacaktır.

Bu araştırma, Gaziantep ilinde bulunan 1 Fen lisesi 1 Anadolu lisesi ve 1 Meslek lisesi ile sınırlıdır. Benzer araştırmalar farklı illerde farklı çalışma grupları ile yapılabilir. Akademik erteleme davranışı, okula ilişkin tutum ve düşünme ihtiyacı ile ilgili ülkemizde çok kültürlü çalışmaların yapılması alanyazına büyük katkı sağlayacaktır. Boylamsal ve nitel çalışma gibi farklı araştırma türlerinde çalışma yapılması söz konusu kavramlara teorik ve pratik katkı sağlayacaktır. Düşünme ihtiyacı ile ilgili grup rehberliği programlarının hazırlanması faydalı olacaktır. Türkiye kültüründe hazırlanmış, düşünme ihtiyacını ölçen yeni bir veri toplama aracı hazırlanabilir. Akademik erteleme, okula ilişkin tutum ve düşünme ihtiyacı ile ilgili disiplinler arası çalışmaların yapılması, farklı bakış açıları sunacaktır. Akademik erteleme davranışı ile okula ilişkin tutum arasında farklı aracı rollerin etkisi araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, A. (2012). Okula ilişkin tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(40), 30-45. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6154/82683>
- Adıgüzel, A., & Culha, A. (2016). Öğretmenlerin sınıf yönetimi becerilerinin öğrencilerin okula yönelik tutumlarına etkisi. *Electronic Journal of Education Sciences*, 5(9), 42-52. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ejedus/issue/26455/278560>
- Balkıs, M. (2006). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğilimlerinin düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisinin incelenmesi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M., & Duru, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(2), 57-73. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egeefd/issue/4915/67280>
- Balkıs, M., & Arslan, G. (2016). Okul tutum değerlendirme ölçeğinin psikometrik özellikleri: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 1-16. <https://doi.org/10.12780/uusbd.00234>
- Berber Çelik, Ç. (2014). Akademik ertelemenin bazı psiko-sosyal değişkenlere göre açıklanması ve gerçeklik terapisine dayalı akademik erteleme ile başa çıkma eğitim programının etkililiğinin sınanması [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Cacioppo, J. T., Petty, R. E., Feinstein, J. A., & Jarvis, B. G. (1996). Dispositional differences in cognitive motivation: The life and times of individuals varying in need for cognition. *Psychological Bulletin*, 119(2), 197-253. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.197>
- Cacioppo, J. T., & Petty, R. E. (1982). The need for cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 116-131. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.116>
- Çakıcı, D. Ç. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Cenkseven, F., & Akar-Vural, R. (2006). Ergenlerin düşünme gereksinim ve cinsiyetlerine göre problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. *Eğitim Araştırmaları*, Güz: 25. 3-10
- Cerit, H. (2019). Lise öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarıyla akademik erteleme ve genel erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Çetin, İ. (2017). Anadolu imam hatip liselerinde öğrenim gören öğrencilerin okula ilişkin tutumlarının çeşitli değişkenlerle açısından incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Cohen, A. R., Stotland, E., & Wolfe, D. M. (1955). An experimental investigation of need for cognition. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51(2), 291-294. <https://doi.org/10.1037/h0042761>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları. Pegem Atif İndeksi, 001-414.
- Demirci, S. (1998). Düşünme ihtiyacı ölçeği psikometrik özellikleri: Düşünme ihtiyacı, kontrol odağı inancı ve öğrenilmiş güçlülük ilişkilerinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Demirtaş-Madran, H. A. (2012). Cinsiyet, cinsiyet rolü yönelimi ve düşünme ihtiyacı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(29), 1-10.
- Ersoy, E. (2009). Cinsiyet kültürü içerisinde kadın ve erkek kimliği Malatya örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 209-30.

- Ferrari, J. R. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological Reports*, 68(2), 455-458. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.68.2.455>
- Ferrari, J. R., & Beck, B. (1998). Affective responses before and after fraudulent excuses by academic procrastinators. *Education*, 118, 529-537.
- Fleischhauer, M., Enge, S., Brocke, B., Ullrich, J., Strobel, A., & Strobel, A. (2010). Same or different? Clarifying the relationship of need for cognition to personality and intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(1), 82-96. <https://doi.org/10.1177/0146167209351886>
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 20(2), 85-94. <https://doi.org/10.2224/sbp.1992.20.2.85>
- Gençdoğan, B. (2001). Üniversite öğrencilerinin düşünme ihtiyaçlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(2), 227-234.
- Gök, M. (2015). Bişkek şehrindeki 9. 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin akademik başarısını etkileyen bazı faktörlerin analizi. *Manas Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 75-89
- Gülebağlan, C. (2003). *Öğretmenlerin işleri son ana erteleme eğilimlerinin, mesleki yeterlilik algıları, mesleki deneyimleri ve branşları bakımından karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Gülgöz, S., & Sadowski, C. J. (1995). Düşünme ihtiyacı ölçeğinin Türkçe uyarlaması ve öğrenci başarı göstergeleri ile korelasyonu. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 15-24.
- Haugtvedt, C. P., & Petty, R. E. (1992). Personality and persuasion: Need for cognition moderates the persistence and resistance of attitude changes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 308-319. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.308>
- Haycock, L.A., McCarthy, P., & Skay, C.L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76(3), 317-325. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02548.x>
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical Mediation Analysis in the New Millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420. <https://doi.org/10.1080/03637750903310360>
- Hill, B. D., Foster, J. D., Elliott, E. M., Shelton, J. T., McCain, J., & Gouvier, D. (2013). Need for cognition is related to higher general intelligence, Fluid intelligence, and crystallized intelligence, but not working memory. *Journal of Research in Personality*, 47(1), 22-25. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.11.001>
- Hill, M.B., Hill, D.A., Chabot, A.E., & Barral, J.F. (1978). A survey of college faculty and student procrastination. *College Student Journal*, 12(3), 256-262
- İlhan-Tunç, A. (2009). Kız çocuklarının okula gitmeme nedenleri Van ili örneği. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*. 6(1), 237-269.
- Kandemir, M. (2010). *Akademik ertelemeyi açıklayıcı bir model* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Kara, Ö. (2019). *Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Kınık, Ö. (2015). *Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyon düzeyleri ve benlik-saygıları arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Kızılkaya Cumaoğlu, G., & Diker Çoşkun, Y. (2012). Öğretmenlerin akademik erteleme davranışı ile teknoloji kullanım durumları arasındaki ilişki. *Turkish Studies- International Periodical*

- For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic.* 7(4), 2237-2247.<http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.4140>
- Klassen, R. M. and Kuzucu, E. (2009). Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. *Educational Psychology*, 29(1), 69-81.
<https://doi.org/10.1080/01443410802478622>
- Knaus, W. J. (1998). *Do it now! Break the procrastination habit*. John Wiley and Sons, Inc.
- Knaus, W. J. (2002). *The procrastination workbook*. New Harbinger Pub.
- Kpolovie, P.J., Joe, A.I., & Okoto, T. (2014). Academic achievement prediction: Role of interest in learning and attitude towards school. *International Journal of Humanities Social Sciences and Education (IJHSSE)*, 1(11), 73-100.
- Levy, Y., & Ramim, M. M. (2012). A study of online exams procrastination using data analytics techniques. *Interdisciplinary Journal of E-Learning and Learning Objects*, 8, 97-113.
<https://doi.org/10.28945/1730>
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment ve Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19.
<https://doi.org/10.1080/0260293042000160384>
- Pişkin, B. (2005). *Öğrencilerin okula yönelik tutumlarını etkileyen etmenler*. [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Polat, R. (2008). *Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bazı sosyo-demografik özellikleri ve düşünme ihtiyacına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioural differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*. 33, 387-394.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Saraçaloğlu, A. S., & Göktaş, İ. (2016). Variables that predict academic procrastination behavior in prospective primary school teachers [Sınıf öğretmeni adaylarının akademik erteleme davranışını yordayan değişkenler]. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi - Journal of Educational Sciences Research*, 6 (1), 43-61. <https://doi.org/10.12973/jesr.2016.61.3>
- Saraçoğlu, A. S., & Çengel, M., (2013), Cinsiyet, yaş ve düşünme ihtiyacı düzeyinin biliş ötesi farkındalığı yordayıcılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 01-13
- Sarmay-Schuller, I. (1999). Procrastination, need for cognition and sensation seeking. *Studia psychologica* 41(1), 73-85
- Senecal, C., Julien, E., & Guay, F., (2003) Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*. 33, 135-145.
<https://doi.org/10.1002/ejsp.144>
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
<https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.422>
- Şimşek, D. (2018). *Uyarılmaya dayalı erteleme davranışını arama: Aktif erteleme ve heyecan arama, düşünme ihtiyacı ve siber aylıklıkla ile ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: (Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları)*. Ekinoks.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

- Sorhan, G. (2014). *Üniversite öğrencilerinin düşünme ihtiyaçlarının temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna göre incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi
- Sözbilir, M., Akıllı, M., & Ozan, C. (2010). Yusufeli'de öğrencilerin okula karşı tutumları. *Geçmişten Geleceğe Yusufeli Sempozyumu*, Yusufeli Belediyesi, Yusufeli.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- Stern, M. (2012). *Evaluating and promoting positive school attitude in adolescents*. Springer
- Tunç, E., & Beşaltı, M. (2014). Okul yaşam kalitesinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Turkish Journal of Education*, 3 (4), 28-39. <https://doi.org/10.19128/turje.181090>
- Ünsal Seydooğulları, S., Uğur, E., Tanhan, A., & Genç, E. (2023). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışının problemlerle internet kullanımı ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(1), 145-164. <https://doi.org/10.33308/26674874.2023371439>
- Uyanık, N. (2017). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin düşünme stilleri ile düşünme ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Uzun Özer, B. (2009). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: Sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 12-19
- Uzun Özer, B., Demir, A., & 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. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257>
- Uzun, E. A., & Deniz, E.M. (2017). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: Sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *ABMYO Dergisi*, (46), 1-20.
- Verplanken, B., Hazenberg, P. T., & Palenewen, G. R. (1992). Need for cognition and external information search effort. *Journal of Research in Personality*, 26, 128-136. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(92\)90049-A](https://doi.org/10.1016/0092-6566(92)90049-A)
- Watson, D. C (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality And Individual Differences*, 30, 149-159. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00019](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00019)
- Wieber, F., & Gollwitzer, P. M. (2010). *Overcoming Procrastination Through Planning*. C. Andreou, ve M. D. White, (Ed.), *The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination* içinde (s. 185-205). Oxford University Press.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Compared to the individuals of the hunting-gathering period, people in our network are now much more interactive and responsible in every field and spend a great deal of time with cognitive pursuits. In the complex, dizzying and time-constrained lifestyle of today's world, this situation requires fulfilling tasks and responsibilities on time, in other words, minimizing procrastination, and thus has negative consequences at a more significant level than in the past centuries of humanity. For example, as Wieber and Gollwitzer (2010) state, procrastination behavior has serious consequences such as school and work dismissal, health problems and divorce. Academic procrastination, which is discussed in this study and has many causes and consequences, refers to procrastination in academic tasks and responsibilities. Academic procrastination has a considerable prevalence in educational settings and in this context, it is necessary to look at its relationship with attitudes towards school.

The concept of "school attitude", which expresses students' positive or negative feelings towards school, generally explains students' subjective well-being at school (Stern, 2012). Schools assign various challenging academic responsibilities to students and these responsibilities challenge students cognitively. At this point, challenging cognitive endeavors lead us to the concept of the need for cognition. Cohen et al. (1955), who carried out pioneering studies on the need for cognition, defined the need for cognition as the need to make sense of what is going on around the person, to make a whole, to structure it. The study was structured to address the concepts related to academic procrastination, attitude towards school and need for cognition in high school students in this study group and to understand the relationship between these variables. In this context, the aim of this study is to investigate the mediating role of need for cognition in the relationship between academic procrastination and attitude towards school in high school students. The study also aims to examine whether the scores obtained from the data collection tools vary according to gender.

Method

This study was conducted in the relational survey model. In general, relational survey models are "research models that aim to determine the existence and/or degree of change between two or more variables" (Karasar, 2018, p.114). The data of the study were collected from 498 students aged between 15-18 years who attended different types of high schools in Gaziantep province in the 2018-2019 academic year. As data collection tools; Academic Procrastination Scale, School Attitude Rating Scale and Need for Cognition Scale were used.

Results

The analysis revealed that academic procrastination and need for cognition scores did not differ by gender, but attitude towards school scores differed in favor of girls. According to the findings of the study, correlation coefficients between the students' heel scores were statistically significant; and the need for cognition in the relationship between academic procrastination and school attitudes has a partial mediating effect. In general, when the variances explained in the model were evaluated, it was found that academic procrastination alone explained about 58% of school attitude variable and about 16% of need for cognition variable. When the effects of other variables were also taken into account in the explained variances, it was seen that academic procrastination and need for cognition variables together explained about 59% of the school attitude variable.

Discussion ve Conclusion

The fact that the attitude towards school is statistically higher for females can be explained by the fact that females are generally more advantageous than males in terms of school attendance (İlhan-Tunç, 2009), hope for the future (Gün, 2018), school adaptation (Adıgüzel & Culha, 2016), and school success (Gök, 2015), as found in different studies on female students. The negative relationship between academic procrastination and attitude towards school obtained in this study shows that individuals who exhibit academic procrastination have more negative attitudes towards school. The finding of a significant negative relationship between academic procrastination and need for cognition means that students with high need for cognition show lower academic procrastination behavior. The significant positive correlation between need for cognition and attitude towards school obtained in the study shows that individuals with high need for cognition have more positive attitudes towards school. However, this finding does not mean that every individual with high need for cognition will have a positive attitude towards school. As a result of the analyses conducted in the context of the third sub-problem of the study, which is to address the mediating role of the need for cognition in the relationship between academic procrastination and attitude towards school, it was seen that the need for cognition had a partial mediating effect between academic procrastination and attitude towards school. This finding reveals that the effect of academic procrastination on attitude towards school decreases with the mediating effect of the need for cognition. In line with the findings, various researches and policies can be organized for high school students. In addition, it can be said that school counselors taking the findings of the study into consideration in student interviews will make a functional contribution.

Erken Dönem Travma Deneyiminin Flört Şiddeti Mağduriyeti Yaşayan Kadın Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Etkisinde Savunma Mekanizmalarının Aracılık Rolü

The Mediating Role of Defense Mechanisms in the Effect of Early Trauma Experience on Female University Students Victimized by Dating Violence

Sümeyye ATEŞ^[1] Aygül KAKIRMAN MOROĞLU^[2]

Başvuru Tarihi: 24 Haziran 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 29 Ekim 2023

Erken dönem travmalarının yetişkinlikte birçok ruhsal sorunun veya şiddet davranışlarının belirleyicisi olduğu bilinmektedir. Bu makale çalışmasında; erken dönem travma deneyiminin flört şiddeti mağduriyeti yaşayan kadın üniversite öğrencileri üzerindeki etkisinde savunma mekanizmalarının aracılık rolü araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul'da lisans ve üzeri öğrenimine devam eden 303 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Romantik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği (RİDÖ), Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği (ÇÇRT), Savunma Biçimleri Testi-40 (SBT-40) ve araştırmacı tarafından hazırlanmış Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma; erken dönem travma deneyimi, savunma mekanizmaları ve flört şiddetine maruz kalma arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmış betimleyici bir çalışmadır. Araştırma sonuçları özetlendiğinde; erken dönem travma deneyiminin flört ilişkisinde maruz kalınan şiddeti, ilkel savunma mekanizmalarını ve nevrotik savunma mekanizmalarını yordadığı; kullanılan ilkel savunma mekanizmalarının ise flört ilişkisinde maruz kalınan şiddeti anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte erken dönem travma deneyimi ile romantik ilişkilerde flört şiddetine maruz kalma arasında ilkel savunma mekanizmalarının aracılık rolü doğrulanırken, nevrotik ve olgun savunma mekanizmalarının aracılık rolü doğrulanmamıştır. Araştırma sonuçları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: erken travma deneyimi, flört şiddeti, savunma mekanizmaları

Received Date: June 24, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: October 29, 2023

Early traumas are known to be determinants of many mental problems or violent behaviors in adulthood. In this article, the mediating role of defense mechanisms in the effect of early trauma experience on female university students victimized by dating violence was investigated. The study group of the research consists of 303 female participants who continue their undergraduate and higher education in Istanbul. The data were collected using the Romantic Relationship Rating Scale (RRRS), Childhood Mental Trauma Scale (CMTS), Defense Forms Test-40 (DFT-40) and a Demographic Information Form that was prepared by the researcher. The research is a descriptive study designed according to the relational screening model aiming to evaluate the relationship between early trauma experience, defense mechanisms and exposure to dating violence. When the results of the study were summarized, it was identified that early trauma experience predicted violence exposure in dating relationship, primitive defense mechanisms and neurotic defense mechanisms; and usage of the primitive defense mechanisms significantly predicted the violence in dating relationship. In addition, the mediating role of primitive defense mechanisms between early trauma experience and exposure to dating violence in romantic relationships was confirmed, while the mediating role of neurotic and mature defense mechanisms was not confirmed. The results of the study were discussed and interpreted within the framework of the relevant literature.

Keywords: early trauma experience, dating violence, defense mechanisms

Ateş, S., & Kakırman Moroğlu, A. (2023). Erken dönem travma deneyiminin flört şiddeti mağduriyeti yaşayan kadın üniversite öğrencileri üzerindeki etkisinde savunma mekanizmalarının aracılık rolü. *Humanistic Perspective*, 5 (3), 1375-1396. <https://doi.org/10.47793/hp.1319433>

^[1] Sosyal Hizmet Uzmanı | İstanbul Aydın Üniversitesi | Fen-Edebiyat Fakültesi | Psikoloji | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0009-0006-5257-8148 | sumeyyees@stu.aydin.edu.tr
^[2] Dr. Öğr. Üyesi | İstanbul Aydın Üniversitesi | Fen-Edebiyat Fakültesi | Psikoloji | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0002-1293-6709

GİRİŞ

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013), bireyin bizzat kendisinin yaşadığı ya da şahitlik ettiği, kendisi değilse de herhangi bir yakınının yaşamış olduğu ya da mesleki olarak tecrübe ettiği herhangi bir kayıpla karşı karşıya kalma, ölüm tehlikesi, cinsel saldırı, yaralanma ya da beden bütünlüğüne zarar verebilecek olan her durumu travma olarak tanımlamaktadır. Çocukluk çağı travması ise bireyin kaybolma, ayrılık, göç, şiddet, ihmal veya istismar yaşantıları olarak açıklanmaktadır (Herman, 2007). Bu noktada çocukluk çağı travması, bir çocuğun fiziksel, duygusal, cinsel veya psikolojik olarak yaşamış olduğu her türlü ihmal ve istismar yaşantıları olarak ele alınmaktadır. Bunların yanı sıra çocuğun görülmediği, duygusal paylaşımlardan uzak kaldığı, hayal gücüne ket vuracak tutum ve söylemlerle karşı karşıya bırakıldığı, güven kırıcı söz ve davranışlara maruz kaldığı ve ebeveynlerinin kıyaslama ile çocuğun görülmeyen mizacına karşılık proje çocuk yetiştirme çabaları da travma oluşumuna neden olabilmektedir (Hart ve Brassard, 1991). Çocukluk çağı travmalarını yetişkinlik çağında yaşanan travmalardan ayıran en önemli fark, çocuklukta yaşanan travmaların yetişkinlik çağında yenilenebilir olması ve ilerleyen yıllar boyunca etkilerini uzun süreli hissetme riskidir (Johnson, 2000; Yılmaz vd., 2003).

Çocukluk çağı travması; istismar ve ihmal olarak iki başlıkta incelenmektedir. İstismar, bir çocuğun psikolojik veya bedensel olarak gelişiminde hakkı olanları engellemek anlamındayken; ihmal, ihtiyaçlarına cevap verilmemesi olarak açıklanabilmektedir (Dereboyu vd., 2018; Polat, 2001; WHO, 2006; Yargıç vd., 2012). Travmanın ilk alt boyutu olan istismar; fiziksel, duygusal ve cinsel istismar alt başlıklarından oluşmaktadır. Fiziksel istismar, çocuğun fiziksel ve duygusal anlamda zarar görmesi olarak tanımlanırken (Hibbard ve Sanders, 2011) duygusal istismar, çocuğun bakım vereni tarafından beden bütünlüğüne zarar verilmeksizin çocuğa uygulanan olumsuz tutumlardır (McGee ve Wolfe, 1991). Cinsel istismar ise bir yetişkinin, cinsel gelişimini tamamlamamış 18 yaşından küçük çocuk veya ergeni cinsel doyum ve haz elde etmek için cinsel aktiviteye zorlaması olarak açıklanmaktadır (İşeri vd., 2008). Çocuğu cinsel aktivite için kandırmak, yalan söylemek, tehdit etmek, gözetlemek, pornografi izletmek ya da dokunmak cinsel istismar türleri arasındadır (Faller, 2003).

Çocukluk çağı travmasının ikinci alt boyutu olan ihmal; fiziksel ve duygusal ihmal olarak iki alt başlıktan oluşmaktadır (Hibbard ve Sanders, 2011). Fiziksel ihmal çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanmaması ve güvenliğinin sağlanmaması olarak tanımlanmaktadır. Bakım verenin çocuğu yetersiz beslemesi, sağlığına ve giyimine önem vermemesi, hijyeni ile ilgilenmemesinin yanı sıra çocuğu yalnız bırakması ve güvenli ortamı sunamaması da fiziksel ihmal olarak ele alınmaktadır (Flores ve Machuca, 2011). Duygusal ihmal ise çocuğa şefkat vermemek, değerli hissettirmemek, desteklememek, duygularını görmemek ve duygu göstermemek olarak açıklanmaktadır. Bakım veren kişinin, çocuğun duygusal ihtiyaçlarını

yeterince karşılayamadığı gibi tutarsız davranışlar sergilemesi de duygusal istismar olarak değerlendirilerek çocuğun duygusal gelişim evrelerini etkilemektedir (Aust vd., 2012).

Travmalar, kişinin yaşadığı durum karşısında kendi olağan savunma mekanizmalarını ve baş etme becerilerini kullanıp üstesinden gelemeyeceği durumlara neden olarak ruhsal hasarlar bırakabilmektedir (Shirley vd., 1994). Freud (2013) travmayı çocukluk çağında yaşanan bir olay karşısında öznenin olayı anlamlandırmakta zorluk yaşayıp, çözümlenememiş bilgiyi çatışma olarak zihninde yer etmesinin yetişkinlik dönemine yansımaları olarak tanımlamaktadır. Bu olaylar yetişkinlikte çeşitli savunma mekanizmaları ile yeniden yaşanabilmektedir. Savunma mekanizmaları kişinin bilinçli talepleri ile bilinçdışı isteklerini dengelerken, dış hayatta da uyum içerisinde olmasını sağlayan hayatta kalma stratejilerinin bir parçasıdır (Freud, 2004). Freud, savunma mekanizmalarını bireyin kendisini değersiz, eksik veya olumsuz duyguları hissetmesine neden olan herhangi bir olay karşısında, bilinçte gerçekleşen bu olayın kişinin ego gücünü aşması nedeni ile duygu ve düşüncelerinin bilinçdışına itilmesi olarak açıklamıştır. Savunma mekanizmalarının bilinçdışı gerçekleşmesi bireyin çatışmaları ve yoğun duygularıyla baş etmesinin en temel yollarından biridir (Freud, 1962). İlgili alanyazında savunma mekanizmalarının ilkel, olgun ve nevrotik savunmalar olarak üç farklı başlık altında toplandığı görülmektedir (Yılmaz vd., 2007).

İlkel savunma mekanizmaları, kendilik ile dışarıyı arasındaki sınırlarla ilgilidir. Biliş, duygu ve davranışsal boyutların farklılaşmaması ile meydana gelir. Burada gerçeklik ilkesi yoktur. Dil-öncesi dönem ve bakım verenle nesne sabitliğinin kurulamadığı dönemle ilişkilidir (McWilliams, 2010). İlkel savunma mekanizmalarını kullanan bireyler kendi travmatize edici ilişki döngülerini tekrar ederek kendilerini destekleyici ilişkiler kuramamaktadır (Nickel ve Egle, 2006). Olgun savunma mekanizmaları, içsel ve dışsal çatışmalara ilişkin dengeyi sağlamaktadır. Vicdan, rasyonellik, kişiler arası ilişkiler veya duygular konusunda bir çatışma yaşanması halinde sorunları inkâr ya da yansıtma yapmadan tüm bilgileri sentezler. Olgun savunma mekanizmaları gençlik çağında belirgin bir biçimde görülerek zihinsel anlamda sağlıklı kişilerin kullandığı mekanizmalardır (Vaillant, 2000). Nevrotik savunma mekanizmaları ise kendilik ile içsel sınırlar arasındadır. Duygu, düşünce ve davranış boyutlarından herhangi birinde ya da birkaçında belirli dönüşümler yapılmaktadır. Bahsi geçen savunma mekanizmaları yetişkinlik çağında bireyin kurduğu yakın ilişkileri ile yeniden aktive olmaktadır (Scharff ve Scharff, 1997) ve yakınlık ihtiyacını karşılayan önemli ilişki türlerinden biri romantik ilişkilerdir (Demir, 2010; Gizir, 2012).

Üniversite döneminde resmiyet olmaksızın yaşanan romantik ilişkiler flört olarak adlandırılmakta olup (Straus, 2004) bireylerin gelişimleri açısından önemli bir rol oynamaktadır (Furman ve Schaffer, 2003). Romantik ilişkinin kalitesi; bilişsel ve fizyolojik sağlığı, iyi oluşu, güven ve değer duygusunu etkilemektedir (Harris ve Orth, 2020; Pieh vd., 2020). Buradan

hareketle flört ilişkilerinin bireylerin psikolojik sağlığını derinden etkilemekte olduğu söylenebilmektedir. Yapılan pek çok araştırma ergen ve genç yetişkinlikteki romantik ilişkilerde flört şiddetinin yaşandığını ortaya koymaktadır (Ackarda ve Neumark-Sztainer, 2002; Chen, 2002; Schweiter, 1996; Swart vd., 2002).

Flört şiddeti, romantik ilişki içinde olan bireylerin birliktelikleri sırasında veya sonrasında birinin diğerine veya birbirlerine karşılıklı zarar vermesi olarak tanımlanmaktadır. Flört şiddeti; fiziksel, cinsel, duygusal, sosyal ve dijital gibi birçok şekilde gerçekleştirilebilir. Alt başlıklarıyla incelendiğinde; kişinin partnerinin bedenine yönelik saldırganlık içeren eylemler fiziksel şiddet (Straus, 2004), partnerinin ruh sağlığını bozucu herhangi bir fiil, tavır söz veya davranış duygusal şiddet (Follingstad, vd., 1990) olarak tanımlanmaktadır. Bunlara ek olarak bireyin partnerini cinselliğe zorlaması veya cinsel birliktelik için onam inşası kurması da cinsel şiddet olarak açıklanmakta olup bu başlıkların çoğaltılması mümkündür (Öztürk, 2017). Bireyin partneri üzerinde egemenlik kurmaya çalışması, partnerini kısıtlaması, kurallarla sınırlandırması flört şiddetinin başlıca etmenlerindedir. Flört şiddetinde fiziksel ve cinsel şiddet, duygusal şiddete nispeten daha kolay fark edilebilir şiddet türlerindedir (Smith ve Donnelly, 2001). Partnerlerden birinin veya her ikisinin içinde bulunduğu şiddet döngüsünü fark etmemesi, bu şiddetin giderek artmasına zemin hazırlamaktadır (Çoban vd., 2020). Romantik ilişki içinde gerçekleşen her türlü şiddet bireylere psikolojik ve fiziksel olarak zarar vermektedir. Flört şiddetine maruz kalan bireylerin uyku ve beslenme düzenlerinin bozulması, akademik başarıda gerileme, bilişsel sorunlar yaşama, takıntılı düşünme hali, rutin alışkanlıkların yapılamaması ve intihar girişimlerine varan pek çok olumsuz sonucunun olduğu görülmüştür (Kuss ve Griffiths, 2011). Flört şiddetinde özellikle erkeklerin kadınlara oranla daha saldırgan davranışlar sergileyerek şiddet eğiliminde bulduklarını gösteren çalışmalar alanyazında yerini almaktadır (Downey vd., 2000; Özgür vd., 2011).

Savunma mekanizmalarının bir diğer önemli özelliği geçmiş travmalarla ilişki içinde olmasıdır. Finzi ve arkadaşları (2003), fiziksel istismara maruz kalan çocukların savunma mekanizmalarını kullanma düzeylerini ele aldıkları çalışmada, fiziksel istismara uğrayan çocukların uğramayanlara göre savunma mekanizmalarını daha çok kullandıklarını tespit etmişlerdir. Nickel ve Egle'nin (2006) yetişkinlik çağı psikopatolojilerinin çocukluk çağı travmaları ve savunma mekanizmaları ile ilişkisini araştırdıkları çalışma bulgularında, çocukluk döneminde cinsel ya da fiziksel istismara maruz kalmanın yetişkinlik döneminde olgun olmayan savunma mekanizmalarını kullanmakla ilişki içinde olduğu görülmüştür. Bir başka ilgili araştırmada ise çocukluk çağında travmaya maruz kalmış bireylerin anksiyete problemi yaşayarak sıklıkla ilkel savunma mekanizmaları kullandıkları saptanmıştır (Andrews vd., 1993). Çocukluk çağı travmalarının yetişkinliğe etkilerinin araştırıldığı bir başka çalışmada, duygusal

ihmale maruz kalan kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin yetişkinlikte şiddet içeren flört ilişkisi içinde olma oranlarının yüksek olduğu görülmüştür (Avgoustis, 2000). Bireyin şiddet olgusuna ilişkin görüşlerinin aile içinde oluşması, flört şiddetine yönelik vereceği tepkiyi şekillendirmektedir (Bernard ve Bernard, 1983; Jackson vd., 2000; Kemerli, 2003; Marshall ve Rose, 1988; Rozen ve Bezold, 1996). Değinilen açıklamalara dayalı olarak bu çalışmada; erken dönem travma deneyiminin flört şiddeti mağduriyeti yaşayan kadın üniversite öğrencileri üzerindeki etkisinin araştırılması ve savunma mekanizmalarının aracılık rolünün anlaşılması hedeflenmektedir. Bu bağlamda, araştırma hipotezleri şu şekildedir;

H1: Kadın üniversite öğrencilerinin erken dönem travma deneyimleri, maruz kaldıkları flört şiddeti düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

H2: Kadın üniversite öğrencilerinin savunma mekanizmaları, maruz kaldıkları flört şiddeti düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

H3: Kadın üniversite öğrencilerinin erken dönem travma deneyimleri, savunma mekanizmalarını pozitif yönde yordamaktadır.

H4: Kadın üniversite öğrencilerinin erken dönemde maruz kaldıkları travma deneyimleri ile maruz kaldıkları flört şiddeti arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının aracı rolü vardır.

H4.a: Erken dönemde maruz kalınan travma deneyimleri ve flört şiddeti mağduriyeti arasındaki ilişkide ilkel savunma mekanizmalarının aracılık rolü vardır.

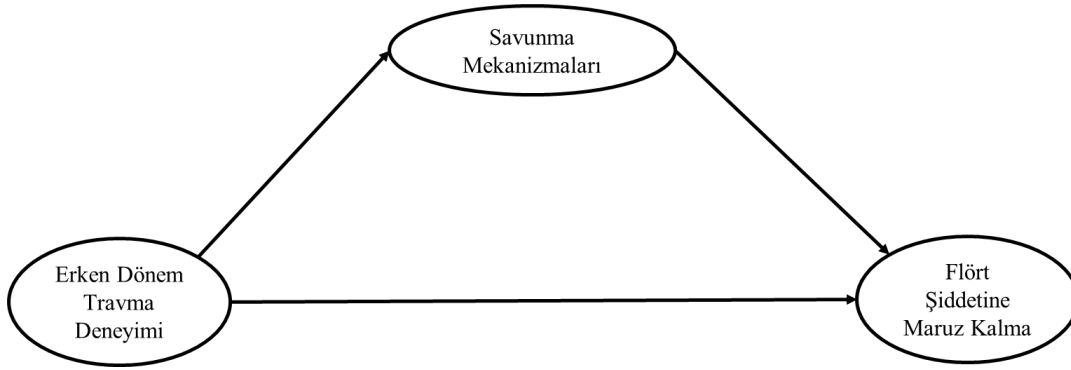
H4.b: Erken dönemde maruz kalınan travma deneyimleri ve flört şiddeti mağduriyeti arasındaki ilişkide nevrotik savunma mekanizmalarının aracılık rolü vardır.

H4.c: Erken dönemde maruz kalınan travma deneyimleri ve flört şiddeti mağduriyeti arasındaki ilişkide olgun savunma mekanizmalarının aracılık rolü yoktur.

YÖNTEM

Bu araştırma üniversite öğrenimi görmekte olan kadın katılımcıların erken dönem travma deneyimleri, savunma mekanizmaları ve flört şiddetine maruz kalma arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlayan, ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmış betimleyici bir çalışmadır. Bu amaç doğrultusunda araştırmada test edilmek üzere hipotetik bir model geliştirilmiş ve Şekil 1’de sunulmuştur.

Araştırma Modeli



Şekil 1. Hipotetik Model

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul’da bulunan üniversitelerde lisans ve üzeri öğrenimine devam eden 303 kadın üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler çevrimiçi anket yolu ile toplanmıştır. Araştırma 03.11.2022 de başlayarak 02.02.2023 de son bulmuştur. Araştırmada katılımcıların yaş ortalaması 22.89 ($Ss = 4.46$) olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların çocukluk travmalarını değerlendirme amacı ile “Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği”, ilişkilerinde flört şiddeti mağduriyetlerini değerlendirmek adına “Romantik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği” ve kullanılan savunma mekanizmalarını belirlemek amacıyla “Savunma Biçimleri Testi” kullanılmıştır.

Savunma Biçimleri Testi (40 Maddelik Form) (SBT-40). Savunma Biçimleri Testi Andrews ve arkadaşları (1993) tarafından geliştirilerek 40 madde ve 20 savunmadan oluşan, bireylerin bilinçdışı kullandıkları savunma mekanizmalarının bilinç düzeyine olan yansımaları deneysel olarak ölçen bir testtir. Her madde madde 1 (Bana hiç uygun değil) ve 9 (Bana çok uygun) şeklinde ele alınmaktadır. Ölçekteki 20 savunma mekanizması 3 boyutta toplanmıştır. Bunlar ilkel, nevrotik ve olgun savunmalar şeklindedir. Ele alınan her savunma ve 3 savunma mekanizmasının hesaplanmasında toplam puan ya da aritmetik ortalama kullanılabilir. Savunma Biçimleri Testi’ nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yılmaz ve arkadaşları (2007) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada Savunma Biçimleri Testi’nin psikometrik özelliklerine bakıldığında iç-tutarlılık katsayısı Olgun Savunma Biçimleri, Nevrotik Savunma Biçimleri ve İlkel Savunma Biçimleri için sırasıyla .70, .61 ve .83 olarak saptanmıştır. Bununla birlikte testin tekrar güvenirliliği sırasıyla .75, .88, ve .86 olarak saptanmıştır.

Romantik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği (RIDÖ). Romantik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği, Kılınçer ve Dost (2013) tarafından geliştirilen üniversitede öğrenim gören öğrencilerin flört ilişkilerinde algıladıkları istismarı belirlemeyi amaçlayan bir ölçektir. Ölçek tek boyutlu olup

70 maddeden oluşmaktadır. Değerlendirme ölçeğinin iç güvenilirlik katsayısı $\alpha = .97$ olarak saptanmıştır. Ölçek puanlaması sonucunda ortaya çıkan puanın yüksekliği, flört ilişkilerinde maruz kalınan şiddet boyutunun da artmasını ifade etmektedir.

Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği (ÇÇRT). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği; Bernstein ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilmiş, Şar ve arkadaşları (2012) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçeye çevrilmiştir. 28 maddeden oluşan ölçek, 5'li likert tipi (1=hiçbir zaman; 5= çok sık) olup; çocukluk çağı cinsel istismar, çocukluk çağı fiziksel istismar, çocukluk çağı duygusal istismar ve fiziksel, duygusal ihmal olarak 5 alt ölçekten oluşmaktadır (Şar vd., 2012).

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri, Türkiye'de devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenimlerine devam eden araştırma katılmaya gönüllü kadın öğrencilerden toplanmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra, bilgilendirilmiş onam formu ve hazırlanmış veri toplama kiti katılımcılara grup halinde, gönüllülük esasına göre uygulanmıştır. Veri toplanmasından sonra toplanan veriler IBM SPSS 25 paket programına girildikten sonra model analizleri LISREL 8.88 programı ile yapılmıştır. Genç yetişkin kadınların erken dönem travma deneyimleri, savunma mekanizmaları ve flört şiddetine maruz kalma düzeyleri arasındaki ilişkiler, erken dönem travma deneyimi ile flört şiddeti mağduriyeti arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının aracılık etkisinin belirlenmesinde öncelikle varsayımlar (*çoklu doğrusallık, homojenlik ve normal dağılım*) test edilmiş ve Yapısal Eşitlik Modellemesi kullanılmıştır.

Etik Onay

Makale çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğimiz anketimiz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 03.11.2022 tarihli ve 2022/19 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

BULGULAR

Araştırma kapsamında test edilmek üzere yapısal model belirlenmiştir (Şekil 1). Modelde, "Erken Dönem Travma Deneyimi" örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği alt boyut toplam puanları; savunma mekanizmalarında, "İlkel", "Nevrotik" ve "Olgun" şeklinde üç örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Savunma Biçimleri Testi alt boyut toplam puanları, "Flört Şiddetine Maruz Kalma" örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Romantik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği'nin maddelerinden oluşturulan üç parsel atanmıştır.

Bu araştırmada verilerin dağılımına ilişkin bulgular basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu sınırlar çeşitli kaynaklara göre farklılık gösterse de sosyal bilimlerde yaygın kabul ± 1.5 şeklindedir (Field, 2005; Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu çalışmada toplanan verilen çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelendiğinde çarpıklık için değerlerin .04 ile 2.41 arasında, basıklık değerlerinin ise .03 ile 3.32 arasında değiştiği görülmektedir. Hesaplanan bu değerler göz önüne alındığında, verinin normal dağılımdan sapma göstermediği dolayısıyla normal dağılım sınırları içerisinde olduğu belirtilebilir.

Çoklu Doğrusal Bağlantı. Çoklu doğrusal bağlantı, değişkenlerin birbiriyle aşırı derecede ilişkili olduğu anlamına gelmektedir. Değişkenler arasındaki ilişki .90 ve daha yüksek olduğu zaman problem teşkil etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu çalışmada, değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı kontrol edildiğinde hiçbir değişken arasındaki korelasyon katsayısının .90'ın üzerinde olmadığı tespit edilmiştir (bkz. Tablo 2).

Yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenler arası korelasyonlar da Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenler arası ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Duygusal İstismar	-														
2. Fiziksel İstismar	.648**	-													
3. Fiziksel İhmal	.619**	.448**	-												
4. Duygusal İhmal	.622**	.359**	.628**	-											
5. Cinsel İstismar	.373**	.239**	.341**	.248**	-										
6. Yansıtma-İlkel	.366**	.202**	.269**	.355**	.161**	-									
7. Pasif Saldırganlık-İlkel	.276**	.090	.153**	.252**	0.099	.448**	-								
8. Dışa Vurma- İlkel	.133*	.024	0.093	.144*	-0.001	.271**	.429**	-							
9. Yalıtma- İlkel	.196**	.103	.225**	.256**	0.067	.193**	.398**	.238**	-						
10. Değersizleştirme- İlkel	.156**	.120*	.190**	.228**	0.06	.320**	.351**	.392**	.366**	-					
11. Otistik Fantezi- İlkel	.213**	.086	.124*	.220**	0.069	.354**	.419**	.287**	.254**	.296**	-				
12. Yadsıma- İlkel	0.083	.091	0.090	0.112	0.037	.271**	.182**	.146*	.199**	.233**	.230**	-			
13. Yer Değiştirme- İlkel	.225**	.087	.251**	.217**	.221**	.405**	.371**	.236**	.234**	.239**	.318**	.182**	-		
14. Disosiyasyon- İlkel	.122*	.164**	.173**	.125*	0.005	.179**	.162**	.115*	.166**	.211**	.173**	.505**	.133*	-	
15. Bölme- İlkel	.130*	.107	0.054	0.053	0.030	.315**	.416**	.442**	.282**	.327**	.326**	.299**	.241**	.224**	-
16. Rasyonelizasyon- İlkel	.158**	.031	0.020	0.088	0.086	.159**	.226**	.258**	.132*	.236**	.361**	.139*	.212**	.113*	.213**
17. Bedenselleştirme- İlkel	.249**	.139*	.130*	.151**	.193**	.328**	.347**	.322**	.196**	.307**	.203**	.159**	.291**	0.072	.376**
18. Yapma Bozma-Nevrotik	.170**	.060	.116*	0.112	0.048	.302**	.232**	.228**	.223**	.253**	.194**	.147*	.274**	0.102	.179**
19. Özgecilik-Nevrotik	-0.020	-0.110	-0.029	-0.014	-0.037	.153**	.203**	0.075	0.109	0.087	.153**	0.061	.157**	-0.008	0.105
20. İdealleştirme-Nevrotik	-0.040	-0.024	-.131*	-.163**	-0.039	0.071	.125*	.172**	0.024	0.050	0.032	.212**	.139*	.207**	.343**
21. Karşıt Tepki Geliştirme-Nevrotik	.256**	.110	.141*	.166**	.176**	.456**	.177**	0.088	.182**	.156**	.194**	.328**	.289**	.185**	.208**
22. Yüceltme-Olgun	0.065	.071	0.066	0.032	0.047	0.030	-0.010	-.141*	.263**	.163**	-0.060	.115*	0.060	.186**	0.057
23. Mizah-Olgun	0.040	-0.035	-0.063	-0.022	-0.030	.132*	0.066	0.111	.138*	.160**	0.044	.256**	0.057	.177**	.224**
24. Beklenti-Olgun	0.081	-0.005	0.025	0.010	0.050	.131*	.165**	.164**	.310**	.200**	.147*	.150**	0.104	0.044	.160**
25. Baskılama-Olgun	-0.091	.038	-0.012	-0.107	-0.084	-0.012	-0.076	-.127*	.119*	0.060	-0.085	.249**	-0.036	.250**	0.046
26. Parsel 1	.481**	.295**	.332**	.366**	.353**	.304**	.243**	.193**	.155**	.202**	0.098	0.036	.247**	0.030	.120*
27. Parsel 2	.469**	.303**	.333**	.350**	.309**	.253**	.194**	.167**	.148**	.188**	0.093	0.019	.226**	0.024	0.079
28. Parsel 3	.486**	.307**	.313**	.376**	.329**	.269**	.219**	.177**	.129*	.183**	0.099	0.014	.222**	0.024	0.093

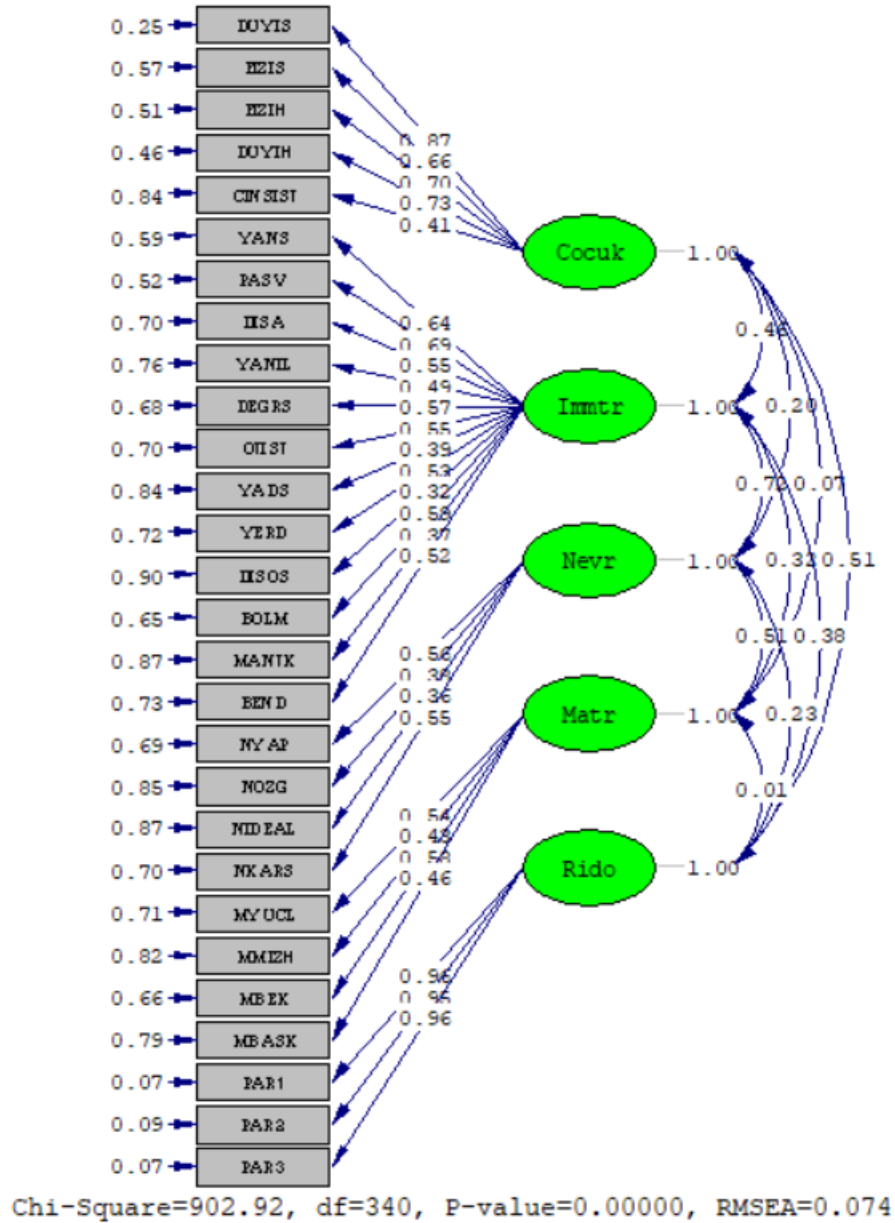
Tablo 1 (Devam)

Yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenler arası ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi sonuçları

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
16. Rasyonalizasyon- İlkel		.213**												
17. Bedenselleştirme- İlkel		.376**	0.105											
18. Yapma Bozma-Nevrotik		.179**	0.105	.276**										
19. Özgecilik-Nevrotik		0.105	.126*	.124*	.219**									
20. İdealleştirme-Nevrotik		.343**	0.069	.206**	.143*	.255**								
21. Karşıt Tepki Geliştirme-Nevrotik		.208**	.199**	.200**	.331**	.171**	.159**							
22. Yüceltme-Olgun		0.057	-0.059	.122*	.155**	0.037	0.074	.143*						
23. Mizah-Olgun		.224**	.180**	.136*	.153**	.171**	.182**	.203**	.147*					
24. Beklenti-Olgun		.160**	0.011	.225**	.253**	.167**	.169**	0.105	.349**	.230**				
25. Baskılama-Olgun		0.046	-0.032	-.149**	-0.078	0.073	.151**	0.078	.340**	.290**	.203**			
26. Parsel 1		.120*	0.079	.234**	.138*	0.026	-0.091	.204**	0.004	0.071	0.021	-0.098		
27. Parsel 2		0.079	0.083	.190**	.129*	0.037	-0.085	.168**	-0.026	0.084	0.013	-.116*	.955**	
28. Parsel 3		0.093	0.082	.220**	0.113	0.009	-.119*	.163**	-0.019	0.053	-0.011	-.122*	.956**	.962**

Not. **p<.01, *p<.05

Ölçme Modelinin Test Edilmesi. Model test edilmesinde iki aşamalı yaklaşım benimsendiğinden test edilmek üzere belirlenen yapısal modelin (Şekil 1) test edilmesinden önce modele ilişkin ölçme modeli test edilmiştir. Analiz sonucunda oluşan bu modele ait uyum iyiliği değerlerinin χ^2/Sd ($902.92/340$) = 2.66, $p=.001$, IFI = .91, NNFI = .90; CFI = .91; GFI = .83; SRMR: .078; RMSEA = .074 (RMSEA için güven aralığı=.068-.080) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Analiz sonucunda ölçüm modelinde elde edilen standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Ölçme modeline ait standardize edilmiş yol katsayıları

Ölçüm modeli test edildiğinde, örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar elde edilmiştir. Elde edilen korelasyon değerleri Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3

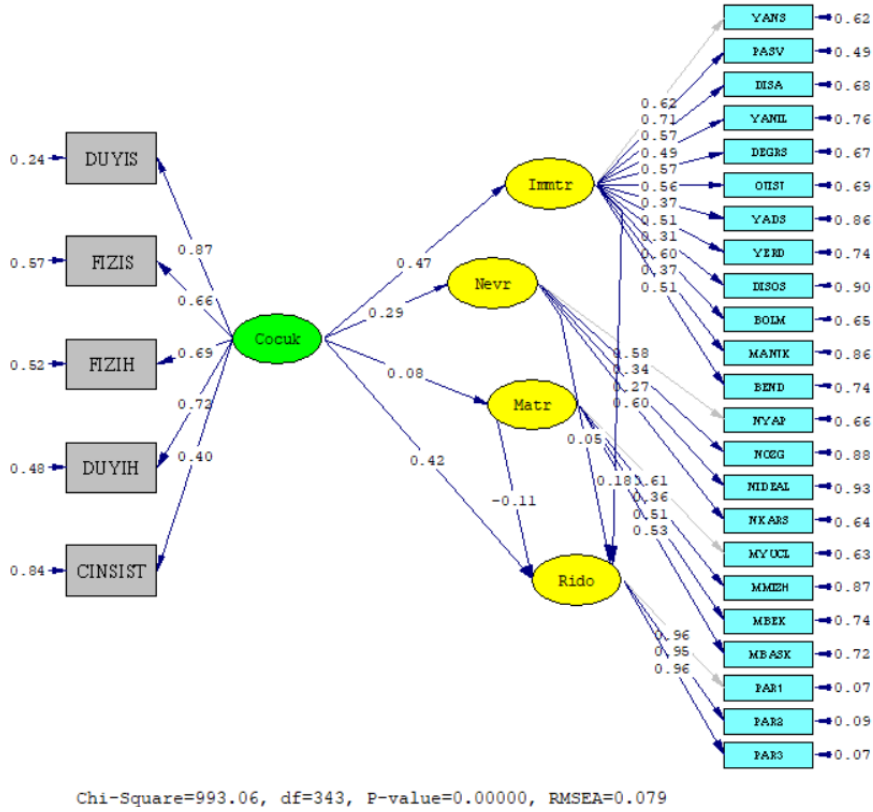
Yapısal modelde yer alan örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar

Örtük Değişken	1	2	3	4
1. Çocukluk Çağı Travmaları	-			
2. İlkel Savunma Mekanizmaları	.46*	-		
3. Nevrotik Savunma Mekanizmaları	.20*	.72*	-	
4. Olgun Savunma Mekanizmaları	.07	.32*	.51*	-
5. Flört Şiddetine Maruz Kalma	.51*	.38*	.23*	.01

*p<.01

Elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde, örtük değişkenler arasında en yüksek ilişki katsayısı İlkel Savunma Mekanizmaları ile Nevrotik Savunma Mekanizmaları arasında ($r=.72$, $p<.01$) gözlenirken, en düşük ilişki katsayısı Çocukluk Çağı Travmaları ile Nevrotik Savunma Mekanizmaları arasında ($r=.20$, $p<.01$) gözlenmiştir.

Yapısal Modelin Test Edilmesi. Araştırma kapsamında test edilmesi amaçlanan modele (Şekil 1) ait ölçüm modeli test edildikten sonra yapısal modellerin testi yapılmıştır. Şekil 1’de verilen model test edildiğinde, yapılan analiz sonucunda oluşan uyum iyiliği değerlerinin χ^2/sd ($993.06/343$) = 2.89, $p=.001$, IFI= .89, NNFI=.88; CFI=.89; RMSEA=.079 (RMSEA için güven aralığı=.073-.085) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Analiz sonucunda oluşan modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 3’te verilmiştir.



Şekil 3. Yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları

Yapısal model analizi sonucuna göre, çocukluk çağı travmalarının ilkel savunma mekanizmalarını ($\beta=.47, p<.05$), nevrotik savunma mekanizmalarını ($\beta=.29, p<.05$) ve ilişkide maruz kalınan şiddeti ($\beta=.42, p<.05$); ilkel savunma mekanizmalarının ise ilişkide maruz kalınan şiddeti ($\beta=.18, p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Nevrotik savunma mekanizmalarının ($\beta=.05, p>.05$) ve olgun savunma mekanizmalarının ($\beta=-.11, p>.05$) ilişkide maruz kalınan şiddeti istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu makale çalışmasında; erken dönem travma deneyiminin flört şiddeti mağduriyeti yaşayan kadın üniversite öğrencileri üzerindeki etkisinde savunma mekanizmalarının aracılık rolü araştırılmıştır. Araştırma sonuçları özetlendiğinde; erken dönem travma deneyiminin flört ilişkisinde maruz kalınan şiddeti, ilkel savunma mekanizmalarını ve nevrotik savunma mekanizmalarını yordadığı; kullanılan ilkel savunma mekanizmalarının ise flört ilişkisinde maruz kalınan şiddeti anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte erken dönem travma deneyimi ile romantik ilişkilerde flört şiddetine maruz kalma arasında ilkel savunma mekanizmalarının kısmi aracılık etkisinin olduğu görülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde yetişkinlik çağında kullanılan savunma mekanizmalarının çocukluk çağı deneyimleri ile doğrudan ilişki içinde olduğu görülmektedir (Vaillant, 2000). İkel savunma mekanizmalarının bilişsel, duygulanımsal ve davranışsal boyutların iç içe olduğu, ayrılaşmamış ve gerçeklik algısının henüz kazanılmadığı dil-öncesi dönemle bağlantılı olduğu (McWilliams, 2010); yetişkinlik döneminde kullanılan ilkel savunma mekanizmalarının çocukluk çağında maruz kalınan kötü muamele, olumsuz deneyimler, ihmal ve istismar yaşantılarıyla ilişki içinde olduğu bulgulanmıştır (Nickel ve Egle, 2006). Tauschke ve arkadaşları da (1990) ilkel savunma mekanizmaları ile çocukluk çağındaki ebeveyn ihmali arasındaki ilişkiye vurgu yaparak, olgun savunma mekanizmaları ile empatik tutum sergileyen ebeveyn davranışları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, araştırma sonuçlarının literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Çalışmada elde edilen veriler, erken dönem travma deneyiminin flört ilişkisinde maruz kalınan şiddeti yordadığını ve bu ilişkinin kısmi olarak ilkel savunma mekanizmaları aracılığıyla sağlandığını göstermektedir. Patolojik nesne ilişkileri ile ilkel savunma mekanizmaları arasındaki ilişki literatürdeki ilgili çalışmalar tarafından desteklenmiştir (Greene, 1996; Siegel, 2006; Tauschke vd., 1990; Volkan, 2007). Bu perspektifte, erken dönem travma deneyimini patolojik nesne ilişkileri bağlamında değerlendirmek mümkündür. Finzi ve arkadaşları (2003) da fiziksel istismara maruz kalan çocukların istismar deneyimi olmayan çocuklara göre daha çok ilkel savunma mekanizmaları kullandıklarını belirtmiştir. Herman' a (2011) göre travmatik deneyim

yaşayan çocuk, bu deneyimin olumsuz duygularını bertaraf etmek amacıyla ilkel savunma mekanizmaları kullanmak durumunda kalmaktadır.

İlk nesneyle kurulan ilişki sonrasında içselleştirilen temsiller, erken dönemde deneyimlenen yaşantılar, bireyin yetişkinlik döneminde kurduğu romantik ilişkisinde savunma mekanizmaları ile yeniden aktive olmaktadır (Scharff ve Scharff, 1997). Örneğin; ilkel savunma mekanizması olan bölmeyi kullanan kişilerin, yaşamlarının ilk dönemlerinde önemli ötekiler tarafından ciddi engellemelere, saldırganlığa maruz kaldığı görülmektedir (Volkan, 2007). İlişki şiddetine dair algı ve savunma mekanizmalarını inceleyen bir çalışmada, daha önceki ilişkisinde şiddet gören bireylerin daha sonraki ilişkilerinde de şiddet gördüğünü ve gördükleri şiddeti küçülterek ifade ettiklerini bununla beraber kendilerinin de şiddeti önemsenecek bir durum olarak algılamadıkları görülmüştür (Scott ve Straus, 2007).

Bu bağlamda, içselleştirilmiş patolojik nesne tasarımları ile romantik ilişkiye dahil olmaya çalışan öznenin, ilişki içinde kullandığı ilkel savunma mekanizmaları aracılığı ile ilişki içinde örselenen, flört şiddeti mağduriyeti yaşayan konumda kaldığı görülmektedir. Romantik ilişkilerinde ilkel savunma mekanizmalarından biri olan bölme savunma mekanizmasını kullanan partnerlerin duygusal dengeyi sağlamakta zorluk çektikleri görülmektedir (Siegel, 2008). Partnerlerin kullandığı bölme savunma mekanizması; çift ilişkisinde tutarsızlık, iyi oluştaki hızlı tersine dönüşler ve iletişim-problem çözmede bozulmalar şeklinde tezahür etmektedir (Siegel, 1998). “Tamamen iyi” ve “tamamen kötü” içselleştirilmiş nesne ilişkilerindeki bölünme, romantik ilişkilerde gerçekçi olmayan ilkel idealleştirmeye yol açmakta ve bu idealleştirme saldırgan duyguların yer aldığı çatışmaya, ilişkinin yok edilmesine neden olacak değersizleştirme sürecini başlatmaktadır. Bu da partnerler arasında kurulacak olan derin özdeşlik kapasitesinin oluşumunu engellemektedir (Kernberg, 2003). İlişki içinde partnerini “tamamen iyi” ya da “tamamen kötü” kutbuyla algılayan özne, bahsedilen iki kutbun entegrasyonunu sağlamakta güçlük çektiğinden aşk nesnesini algılamada yanılsamalar yaşayarak sağlıklı ilişki içinde kalmada zorluk yaşamaktadır. Araştırma sonucu göstermektedir ki söz konusu süreç, öznenin nesnesi tarafından mağdur edilme sürecine etki etmektedir. Çift değerliliğe tahammül edebilme kapasitesi sayesinde, diğer bir ifadeyle nesnenin salt iyi ya da kötü yönleriyle algılanmayıp entegrasyonunun sağlandığı durumda ilişki içinde yaşanan agresyon yüklü duygular regüle edilebilmektedir. Değinenin durumun sağlıklı yaşanmadığı durumda ilişki içinde deneyimlenen agresyon yüklü duygulara tahammül ilkel savunma mekanizmaları üzerinden partnere atfederek sağlanmaktadır. Bu da ilişki içinde onarım-telafi sürecinin başlatılmasına engel olarak mağduriyetin yaşanmasına neden olabilmektedir. Bahsedilen çerçevede, ilişkinin tahrip edilmesi sürecinin ve/veya ilişkide yaşanan majör çatışmaların yansımalarını, ilişki içinde yaşanan mağduriyet bağlamında değerlendirmek mümkündür.

Araştırma sonucunun diğer bulgularından biri de erken dönem travma deneyimi ile flört şiddeti mağduriyeti arasındaki ilişkide nevrotik ve olgun savunma mekanizmalarının aracılık rolünün anlamlı olmadığı yönündedir. Söz konusu bulgu, ilkel savunma mekanizmalarına göre olgun savunma mekanizmalarının bilinçli olarak kontrol edilebilir ve iyi bir psikolojik sağlıkla ilişki içinde olmasından kaynaklı düşünülebilir (Bowins, 2004). İkel savunma mekanizmaları erken dönem travma deneyiminin bir görünümü olarak ortaya çıktığından bilinçdışı ve patolojik bir ilişki perspektifinde deneyimlenmektedir. Bu durum öznenin olgun savunma mekanizmalarını kullanabileceği yeteri kadar iyi, kapsayıcı nesne ilişkileri dünyasının bulunmaması bağlamında düşünülebilir.

Sonuç olarak romantik ilişkilerde öznenin partneri tarafından kendisine uygulanan şiddete ilişkin mağduriyetinde ilkel savunma mekanizmalarının etkisi görülmektedir. Bu çalışma, erken dönem travma deneyiminin yansımaları olan ilkel savunma mekanizmalarının psikoterapötik alanda çalışılmasının flört şiddeti mağduriyetini azaltıcı yönde etki edeceğini düşündürmektedir. Literatürde savunma mekanizmalarının olgun olmayandan olgun olana doğru değişebilme ve gelişebilme özelliklerine vurgu yapılması (Cramer, 1987; Vaillant, 1978; Vaillant vd., 1986), kişilerin psikoterapi bağlamında güçlenmesinin mümkün olduğunu ve yaşamlarında olumsuz etkilerin (flört şiddeti mağduriyeti yaşama gibi) azalma olasılığının mümkün olduğunu göstermektedir. Araştırma temasının çift ilişkisi olması sebebiyle, danışanların ilişki içinde daha sağlıklı ve etkin ilişkiler kurabilme kapasitesi vurgulandığında, erken dönem travma deneyimlerinin çalışılmasının bireysel terapide daha uzun süre gerektirmesi; ancak savunma mekanizmaları üzerinden çalışarak var olan yapılanmayı ilişki içinde daha sağlıklı pozisyon alırlara getirmenin önemli bir noktaya işaret ettiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ackarda, D. M., & Neumark-Sztainer, D. (2002). Date violence and date rape among adolescents: associations with disordered eating behaviors and psychological health. *Child Abuse & Neglect*, 26, 455–473.
- Andrews, G., Singh, M., & Bond M. (1993). The defense style questionnaire. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 181(4), 246-256. <https://doi.org/10.1097/00005053-199304000-00006>.
- APA (2013). *Mental bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı, beşinci baskı* (DSM 5), (E. Köroğlu, Ed.). Amerikan Psikiyatri Birliği, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aust, S., Härtwig, E. A., Heuser, I. & Bajbouj, M. (2013). The role of early emotional neglect in alexithymia. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(3), 225- 232. <https://doi.org/10.1037/a0027314>.
- Avgoustis, E. (2000). *The importance of childhood emotional neglect to adolescent dating violence: Is insecure attachment style a risk factor?* [Unpublished doctoral dissertation]. New-York University.
- Bernard, M. L., & Bernard, J. L. (1983). Violent intimacy: the family as a model for love relationships. *Family Relations*, 32, 280-286.
- Bernstein, D., Fink, L., Handelsman, L., Foote, J., Lovejoy, B. A., Wenzel, K., & Ruggiero, J. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *American Journal of Psychiatry*, 151 (8), 1132-6. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.8.1132>.
- Bowins, B. (2004). Psychological defense mechanisms: a new perspective. *The American Journal of Psychoanalysis*, 64(1), 1-26.
- Chen, J. (2012). *Romantic relationship patterns and quality across the first year of university*. Unpublished Master Thesis, University of Alberta, Edmonton.
- Çoban, A., Cakaloz Kızılca, D., & Irmak, A. (2020). Adnan menderes üniversitesi öğrencilerinin flört şiddet kapsamındaki davranışlara ilişkin görüşleri. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(2), 100-106. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.621497>
- Cramer, P. (1987). The development of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 55(4), 597-614. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00454.x>
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies* 11(3), 293–313.
- Dereboy, Ç. G., Demirkapı, E. Ş, Şakiroğlu, M., & Öztürk, C. Ş. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 269–278. <https://doi.org/10.5080/u20463>
- Downey, G., Feldman, S., & Ayduka, Ö. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships*, 7.
- Faller, K. C. (2003). *Understanding and assessing child sexual maltreatment* (2nd ed.). California: Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781452229201>.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Finzi, R., Har-Even, D., & Weizman, A. (2003). Comparison of ego defenses among physically abused children, neglected, and non-maltreated children. *Comprehensive Psychiatry*, 44(5), 388–395. <https://doi.org/10.1016/S0010>
- Flores, R. E. U., & Machuca, I. G. N. (2011). Estudio descriptivo de la prevalencia y tipos de maltrato en adolescentes con psicopatología. *Salud Mental*, 34 (3), 219- 225.
- Follingstad, D. R., Rutledge, L. L., Berg, B. J., Hause, E. S., & Polek, D. S. (1990). The role of emotional abuse in physically abusive relationships. *Journal of Family Violence*, 5(2), 107-120.

- Freud, A. (2004). *Ben ve savunma mekanizmaları* (Erim Y., Ed.). Metis Yayınları, 36.
- Freud, S. (1962). *The neuro-psychoses of defence* (Strachey, J., Ed.). The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud Volume III (1893-1899): Early Psycho-Analytic Publications, London: Hogart Press, 41-61.
- Freud, S. (2013). *Psikanalize giriş 2* (Şipal, K., Ed., s. 53). Nevrozlar, Say Yayınları, Ankara.
- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 3-22). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Gizir, C. A. (2012). İlişki inançları ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8, 37-45.
- Greene, L. R. (1996). Primitive defenses, object relations, and symptom clusters in borderline psychopathology. *Journal of Personality Assessment*, 67(2), 294-304.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of personality and social psychology*, 119(6), 1459-1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>.
- Hart, S. N., & Brassard, M. R. (1991). Psychological maltreatment: progress achieved. *Development and Psychopathology*, 3(1), 61- 70. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005095>.
- Herman, J. (2007). *Travma ve iyileşme* (Tosun, T., Ed.). İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Herman, J. (2011). *Travma ve İyileşme şiddetin sonuçları ev içi istismardan siyasi teröre* (Tosun, T., Ed.) (2nd Ed., s. 67-125, 175-255). İstanbul: Literatür Yayınları.
- Hibbard, R. A., & Sanders, B. J. (2011). *Child abuse and neglect* (Hibbard, R. A., & Sanders, B. J., Eds.). McDonald And Avery Dentistry For The Child and Adolescent.
- İşeri, E. (2008). *Cinsel istismar* (Çetin, F. Ç., Pehlivan Türk, B., Ünal, F., Uslu, R., İşeri, E., Türkbay, T., Coşkun, A., Miral, S., & Motavallı, N., Eds.) (1st Ed., s. 470-477). Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Temel Kitabı. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Jackson, S., Cram, F., & Seymour, F. (2000). Violence and sexual coercion in high school students dating relationships. *Journal of Family Violence*, 15.
- Johnson, C. (2000). Abuse and neglect of children. In: Nelson WE, Behrman RE, Kliegman RM, Arvin AM eds. *Textbook of Pediatrics*. 15 th ed. Philadelphia: WB Saunders Company.
- Kemerli, N. (2003). Aile içinde kadına yöneltilen şiddet. *Kadına Yönelik Şiddet ve Hekimlik Sempozyumu Kitabı*. Ankara: Ankara Tabip Odası Yayınları.
- Kernberg, O. F. (2003). *Aşk ilişkileri: normallik ve patoloji*. A. Yılmaz (çev.), İstanbul: *Ayrıntı Yayınları* (orijinal baskı tarihi 1998).
- Kılınçer, A. S., & Dost, M. T. (2013). Romantik ilişkiyi değerlendirme ölçeği'nin geliştirilmesi. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 4(1), 15-32.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Addiction to social networks on the Internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>.
- Marshall, L. L., & Rose, P. (1988). Family of origin violence and courtship abuse. *Journal of Counseling & Development*, 66(9), 414-418. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1988.tb00902.x>.
- McGee, R. A., & Wolfe, D. A. (1991). Psychological maltreatment: Toward an operational definition. *Development And Psychopathology*, 3(1), 3-18. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005034>.
- McWilliams, N. (2010). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak* (Kalem, E., Ed.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları (orijinal baskı tarihi 1994), 129-133.

- Nickel, R., & Egle, U. T. (2006). Psychological defense styles, childhood adversities and psychopathology in adulthood. *Journal: Child Abuse & Neglect*, 30(2), 157-170. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2005.08.016>.
- Oral, R. (1993). Çocuk istismarı. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 2(12), 419-420.
- Özgür, G., Yörükoğlu, G. & Baysan Arabacı, L. (2011). Lise öğrencilerinin şiddet algıları, şiddet eğilim düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2, 53-60.
- Öztürk, N. (2017). *Gençler arası ilişkilerde flört şiddeti broşürü*. Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği.
- Pieh, C., O' Rourke, T., Budimir, S., & Probst, T. (2020). Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *Plos One*, 15(9), e0238906. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238906>.
- Polat O. (2001). *Çocuk ve şiddet*. İstanbul: Der Yayınları, 15-34.
- Preventing Child Maltreatment: A Guide to Taking Action and Generating Evidence. (2006). World Health Organization: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- Rosen, K. H., & Bezold, A. (1996). Dating violence and prevention: A didactic support group for young women. *Journal of Counseling & Development*, 74(5), 521-525. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb01904.x>.
- Şar, V., Öztürk, P. E., & İkikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 32(4), 1054-1063. <https://doi.org/10.5336/medsci.2011-26947>.
- Scharff, J. S., & Scharff, D. E. (1997). Object relations couple therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 51(2), 141-173. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1997.51.2.141>
- Schweiter, R. D. (1996). Problems and awareness of support services among students at an urban Australian university. *Journal of American College Health*, 45(2).
- Scott, K., & Straus, M. (2007). Denial, minimization, partner blaming, and intimate aggression in dating partners. *Journal of Interpersonal Violence*, 22(7), 851-871. <https://doi.org/10.1177/0886260507301227>
- Shirley, F. S., & Kenneth, S. P. (1994). The experience of "forgetting" childhood abuse: A national survey of psychologists (Herman, J. L., Ed., s. 636-639). *Trauma and Recovery*, New York, Basic Books.
- Siegel, J. P. (1998). Defensive splitting in couples. *Journal of Clinical Psychoanalysis*, 7(3), 305-327.
- Siegel, J. P. (2006). Dyadic splitting in partner relational disorders. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 418.
- Siegel, J. P. (2008). Splitting as a focus of couples treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 38(3), 161-168.
- Smith, D. M., & Donnelly, J. (2001). "Adolescent dating violence: A multi-systemic approach of enhancing awareness in educators, parents, and society". *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 21(1), 53-64.
- Straus, M. A. (2004). Prevalence of violence against dating partners by male and female university students worldwide. *Violence Against Women*, 10(7), 790-811.
- Swart, L. A., Seedat, M., Stevens, G., & Ricardo, I. (2002). *Violence in adolescents' romantic relationships: findings from a survey amongst school-going youth in a South African community*. *J. Adolesc.* 25, 385-395.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics (sixthed.)* Pearson, Boston.
- Tauschke, E., Merskey, H., & Helmes, E. (1990). Psychological defence mechanisms in patients with pain. *Pain*, 40(2), 161-170. [https://doi.org/10.1016/0304-3959\(90\)90067-N](https://doi.org/10.1016/0304-3959(90)90067-N).

- Vaillant, G. E. (1978). Natural history of male psychological health: VI. Correlates of successful marriage and fatherhood. *The American Journal of Psychiatry*, 135(6), 653-659. <https://doi.org/10.1176/ajp.135.6.653>.
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 89.
- Vaillant, G. E., Bond, M. & Vaillant, C. O. (1986). An empirically validated hierarchy of defense mechanisms. *Archives of General Psychiatry*, 43(8), 786- 794.
- Volkan, V. (2007). *Psikoterapide nesne ilişkileri*. A. A. Köşkdere (çev.), İzmir: Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi (orijinal baskı tarihi 2007), 64.
- Yargıç, İ., Ersoy, E., & Oflaz, S. B. (2012). The relation of childhood trauma with suicide attempt and self-mutilation. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13(4), 277-284.
- Yılmaz, G., İştien, N., Ertan, Ü., & Öner, A. (2003). Bir çocuk istismarı vakası. *Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Dergisi*, 46(4), 295-298.
- Yılmaz, N., Gençöz, T. & Ak, M. (2007). Savunma biçimleri testinin psikometrik özellikleri: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18 (3), 244-253.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The American Psychiatric Association (2013) defines trauma as any situation that the individual himself or herself has experienced or witnessed, or if not himself or herself, any of his or her relatives have experienced or professionally experienced any loss, danger of death, sexual assault, injury, or any situation that may harm the integrity of the body. Childhood trauma, on the other hand, is defined as loss, separation, migration, violence, neglect, or abuse that the individual experienced with caregivers or personally experienced before the age of 18 (Herman, 2007). Trauma is examined under two headings: abuse and neglect. While abuse consists of the subheadings of physical, emotional, and sexual abuse, neglect consists of the subheadings of physical and emotional neglect. Traumas can cause psychological damage by causing situations that the person cannot overcome by using his or her usual defense mechanisms and coping skills in the face of the situation (Shirley et al., 1994). Freud explained defense mechanisms as the pushing of feelings and thoughts into the unconscious in the face of any event that causes the individual to feel worthless, incomplete, or negative because this event that occurs in consciousness exceeds the ego power of the person. The unconscious operation of defense mechanisms is one of the most basic ways for the individual to cope with conflicts and intense emotions (Freud, 1962). Dating violence is defined as the mutual harm caused by individuals in romantic relationships to one another or to each other during or after their relationship. Dating violence can take many forms, such as physical, sexual, emotional, social, and digital. When examined in terms of its subheadings, actions involving aggression towards one's partner's body are defined as physical violence (Straus, 2004), and any act, attitude, word, or behavior that disrupts the mental health of the partner is defined as emotional violence (Follingstad et al., 1990). Another important feature of defense mechanisms is that they are related to past traumas. Finzi et al. (2003), in their study on the levels of use of defense mechanisms by children exposed to physical abuse, found that children who were physically abused used defense mechanisms more than those who were not. Based on these explanations, the study aims to investigate the effect of early trauma experience on female university students who are victimized by dating violence and to understand the mediating role of defense mechanisms.

Method

This research is a descriptive study designed according to the relational survey model, which aims to evaluate the relationship between early trauma experiences, defense mechanisms, and exposure to dating violence among female university participants. The study group consisted of 303 female university students continuing their undergraduate and higher education in Istanbul. In the study, the "Childhood Mental Trauma Scale" was used to assess the participant's

childhood traumas, the "Romantic Relationship Rating Scale" was used to assess their victimization of dating violence in their relationships, and the "Defense Forms Test" was used to determine the defense mechanisms used. After the data collection, the collected data were entered into the IBM SPSS 25 package program, and model analyses were performed with the LISREL 8.88 program.

Results

A structural model was determined to be tested within the scope of the research (Figure 1). In the model, the total sub-dimension scores of the Childhood Psychological Trauma Scale were used to measure the latent variable of Early Trauma Experience, the total sub-dimension scores of the Defence Styles Test were used to measure the three latent variables of Immature, Neurotic and Mature in defence mechanisms, and the three parcels formed from the items of the Romantic Relationships Assessment Scale were used to measure the latent variable of Exposure to Dating Violence. In this study, the results regarding the distribution of the data were analysed in terms of kurtosis and skewness values. Although these limits vary according to various sources, the common acceptance in social sciences is ± 1.5 (Field, 2005; Tabachnick & Fidell, 2013). When the skewness and kurtosis values collected in this study are examined, it is seen that the values for skewness vary between .04 and 2.41, and the kurtosis values vary between .03 and 3.32. Considering these calculated values, it can be stated that the data do not deviate from the normal distribution and therefore are within the limits of normal distribution.

Discussion & Conclusion

In this article study, the mediating role of defense mechanisms in the effect of early trauma experience on female university students experiencing romantic violence victimization was researched. When the results of the study were summarized, it was determined that early trauma experience predicted the violence experienced in romantic relationships, immature defense mechanisms, and neurotic defense mechanisms, and the immature defense mechanisms that were used significantly predicted the violence exposed in romantic relationships. In addition, it is seen that immature defense mechanisms have a partial mediating effect between early trauma experience and exposure to dating violence in romantic relationships. When the relevant literature is examined, it is seen that the defense mechanisms used in adulthood are directly related to childhood experiences (Vaillant, 2000; Tauschke et al. ,1990) also emphasized the relationship between immature defense mechanisms and parental neglect in childhood and stated that there is a positive relationship between mature defense mechanisms and empathic parental attitudes. The representations that are internalized following the relationship with the first object and the experiences experienced in the early period are reactivated with defense mechanisms in the romantic relationship that the individual establishes in adulthood (Scharff & Scharff, 1997).

As a result, the impact of immature defense mechanisms is observed in the victimization of individuals in romantic relationships due to the violence inflicted upon them by their partners. This study suggests that the study of immature defense mechanisms, which are reflections of early trauma experience, in the psychotherapeutic field will reduce the victimization of romantic violence. The study shows that it is possible for individuals to be empowered in the context of psychotherapy and that the probability of reducing negative effects in their lives (such as experiencing romantic violence victimization) is possible.