

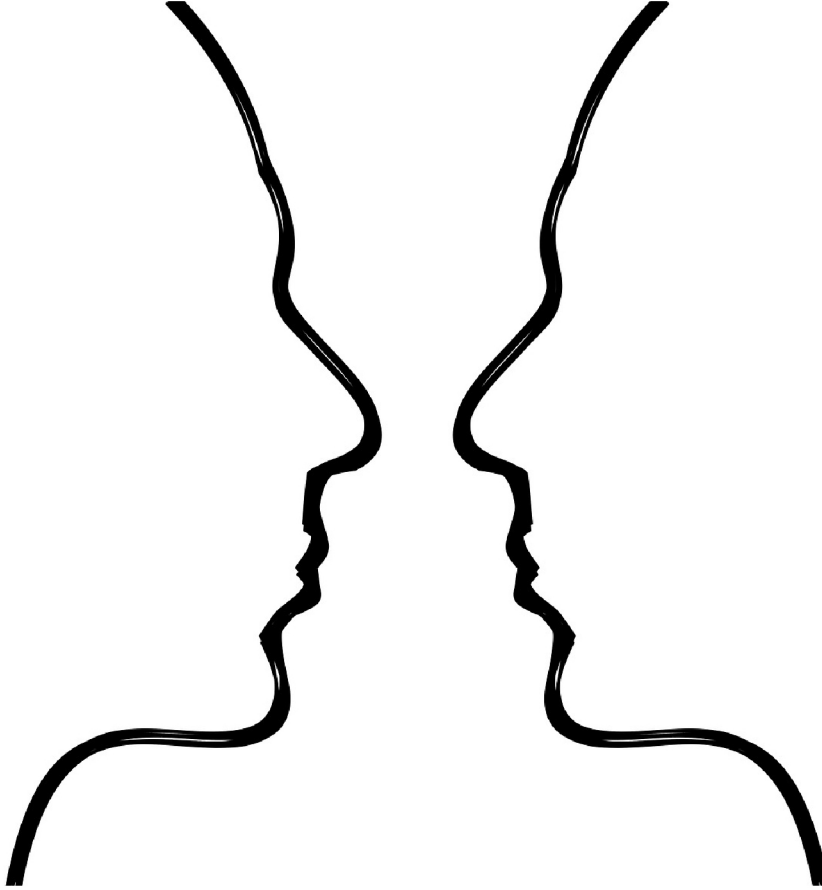
AYNA

KLİNİK PSİKOLOJİ DERGİSİ

ISSN:2148-4376



ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ



AYNA Klinik Psikoloji Dergisi

AYNA Clinical Psychology Journal

KÜNYE

AYNA Klinik Psikoloji Dergisi hakemli elektronik bir dergidir.
Dergimiz yılda üç kez (Ocak, Mayıs ve Eylül ayları) yayınlanmaktadır. ISSN: 2148 – 4376

BAŞ EDITÖR

Prof. Dr. Tülin Gençöz

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

EDİTÖRLER KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Dr. Öğr. Üyesi Yağmur Ar-Karcı

TED Üniversitesi, Ankara

Dr. Sezin Aydoğ

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Sinem Baltacı

Yalova Üniversitesi, Yalova

Araş. Gör. Münevver Zuhul Baydar

Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta

Araş. Gör. Dr. B. Pınar Bulut

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Fazilet Canbolat

Kapadokya Üniversitesi, Nevşehir

Dr. Öğr. Üyesi Gaye Zeynep Çenesiz

Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van

Dr. Eylül Ceren Hekimoğlu

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Ayşen Maraş

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla

Dr. Öğr. Üyesi Derya Özbek Şimşek

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir

Araş. Gör. Ece Özcan

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Araş. Gör. Yağmur Saklı Demirbaş

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Ece Tathan Bekaroğlu

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara

Öğr. Gör. Selin Uçar Özsoy

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Uyar Suiçmez

Başkent Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Elif Ünal

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun

YAYIN KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Araş. Gör. Nagihan Bekçi

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir

Araş. Gör. Melike Çakır

Ankara Bilim Üniversitesi, Ankara

Araş. Gör. Satı Karaca

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Araş. Gör. Berke Taş

TED Üniversitesi, Ankara

DANIŞMA KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Prof. Dr. Faruk Gençöz

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Doç. Dr. Gülin Evinç

Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Psk. Dr. İncila Gürol-Işık

İncila Gürol-Işık Psikoterapi Merkezi

Doç. Dr. Müjgan İnözü

Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Bahar Köse-Karaca

İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul

Psk. Dr. Filiz Özekin-Üncüler

Martı Psikoterapi

Dr. Öğr. Üyesi Öznur Öncül

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak

MİZANPAJ EDİTÖRLERİ

Dr. Öğr. Üyesi Elif Ünal

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun

Araş. Gör. M. Zuhul Baydar

Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta

Öğr. Gör. Selin Uçar Özsoy

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

KAPAK/LOGO TASARIM

Mert Özsen

Başkent Üniversitesi, Ankara

İLETİŞİM BİLGİLERİ

e-posta: aynadrg@metu.edu.tr

İÇİNDEKİLER

I. Kuramsal Derleme

Davranışsal Bağımlılıklara Yönelik Müdahalelere İlişkin Bir Derleme / A Review on Interventions for Behavioral Addictions

Ayşegül SAYAN KARAHAN356

Görsel İllüzyonların Nörotipik ve Patolojik Algı Hakkında Öğrettikleri/ What do Visual Illusions Teach Us about Neurotypical and Pathological Perception?

Dicle DÖVENCİOĞLU.....376

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Önlenmesine Yönelik Korku Belleği Üzerine Yapılan Müdahaleler / Interventions on Fear Memory for the Prevention of Post-Traumatic Stress Disorder

Çınar Furkan İLHAN, Sezen KIŞLAL.....396

Tanı Bir Damgalama mı Yoksa Meşrulaştırma mı? Tıbbileştirme Söylemi ve Lacanyen Psikanalitik Teori Kapsamında Bir Tartışma / Diagnosis, Stigmatization or Legitimization? A Discussion within the Medicalization Discourse and Lacanian Psychoanalytic Theory

Sinem BALTAÇI, Tülin GENÇÖZ, Sevda SARI413

Anoreksiya Nervosa Tarihinin Psikanalitik Perspektiften Değerlendirilmesi / Evaluation of the History of Anorexia Nervosa from a Psychoanalytic Perspective

Eylül Ceren DEMİR HEKİMOĞLU, Elif ÜNAL, Tülin GENÇÖZ.....428

İÇİNDEKİLER

İnsan Eylemlerini Algılama, Önemi ve Nöral Temelleri/ Visual Perception of Human Actions and Attention

Burcu A. ÜRGEN, Hilal NİZAMOĞLU636

II. Araştırma Makalesi

Psikolojik Stresle Baş Etmede Olumlu Duygulara Odaklanma: Dışavurumcu Yazma Müdahalesi / Focusing on Positive Emotions may Help Coping with Distress: An Expressive Writing Intervention

Numan TURAN, Işıl TEKİN.....445

The Relationship Between Vaccine Hesitancy and Personality Traits / Aşı Karşıtlığı ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ece PARLAK, Hanife Merve ÇATAN, Esmâ ÜZEL, Birkan KİREÇ, Hasan DEMİRCİ469

Trafik Kazazedelerinin Deneyimlerinin İncelenmesi: Ölümün Kıyısında, Yaşamın Derinliğine Bir Bakış / Examination of Traffic Accident Survivors' Experiences: A Glance to the Depth of Life, on the Edge of Death

Bilgesu KAÇAN-BİBİCAN, Gizem FİNDİK, Bahar ÖZ489

Ebeveynlik Biçimleri ve Sınırdaki Kişilik Arasındaki İlişkide Şema Alanları ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü / The Mediating Role of Schema Domains and Emotion Regulation in the Relationship between Perceived Parenting Styles and Borderline Personality

Deniz TETİR, Burçin AKIN SARI517

Narsisizmde Ebeveynleşmenin Rolü: Benlik Saygısı ve Kontrol Odağının Aracı Etkisi / The Role of Parentification on Narcissism: The Mediating Roles of Self-Esteem and Locus of Control

Gülen SAY, İhsan DAĞ.....542

Can We Distinguish Guilt-Proneness and Shame-Proneness?: Therapeutic Suggestions / Suçluluk ve Utanca Yatkinlığı Ayırt Edebilir Miyiz?: Terapötik Öneriler

Emine İNAN, Faruk GENÇÖZ.....562

III. Vaka Tartışması

Spor Yaralanmalarında EMDR Terapisinin İşlevselliği: Bir Olgu Sunumu / Psychological Recovery after Sports Injury by EMDR Approach: A Case Report

Ömer SEYDAOĞULLARI, İhsan SARI589

IV. Eser İnceleme

“Yol Ayrımı” Filmi’nin Bowen Aile Sistemleri Teorisi’nin Temel Kavramları Açısından Değerlendirilmesi / An Evaluation of the Movie ‘Yol Ayrımı’ in terms of Bowen Family Systems Theory

Sema GÜLTEKİN ARAYICI, Serap TEKİNSAV SÜTCÜ.....612

Kuramsal Derleme

Davranışsal Bağımlılıklara Yönelik Müdahalelere İlişkin Bir Derleme

Ayşegül SAYAN KARAHAN^{1*} ¹ Türkiye Adalet Akademisi, Ankara, Türkiye

Makale Bilgisi

Öz

Anahtar Kelimeler:

davranışsal bağımlılık, etkililik, müdahale

Bağımlılıklar, kontrol kaybına ve çoklu olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Madde kullanımı içermeyen bağımlılıklar ilgi görmeye başlamış ve bu tür bağımlılıkların iyileştirilmesi için sunulan müdahaleler yaygınlaşmıştır. Bu derleme, davranışsal bağımlılıklar için uygulanan müdahalelerin etkilerini ele alarak konuya dikkat çekmek amacıyla yapılmıştır. Davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahaleleri ele alan çalışmaları belirlemek için 2021 yılı Eylül ve Aralık ayları arasında Pubmed, ScienceDirect, Türk Psikiyatri Dizini, TR Dizin veri tabanlarında 2010 yılı sonrası yayımlanmış Türkçe ve İngilizce çalışmalar “davranışsal bağımlılık”, “müdahale”, “etkililik” anahtar kelimeleri girilerek taranmıştır. Davranışsal bağımlılıklara ilişkin makalelerin kaynakçaları taranmış, derleme ve betimsel çalışmalar dışta bırakılmıştır. Tarama sonucunda 26 çalışma araştırma kapsamına alınmıştır. Ele alınan çalışmalar incelendiğinde; farmakolojik çalışmaların yaygın olmadığı, yaygınlıkla bilişsel-davranışçı yaklaşımlar temelinde psikoterapötik müdahalelerin çalışıldığı, bireysel müdahalelerdense katılımcıların grup olarak alınması yaklaşımının benimsendiği, ayrıca danışanların yaşamlarında yapılacak düzenlemelerin kullanılabilirliği, uygulanan müdahalelerin bağımlılık puanlarında anlamlı bir azalma ile sonuçlandığı ve uzun süreli izlemenin önemli olduğu görülmektedir. Davranışsal bağımlılık kapsamında daha fazla araştırma yapılması daha etkili uygulamaların sunulmasına katkı sağlayabilir. Davranışsal bağımlılıklara eşlik eden çeşitli psikiyatrik durumlar ve eş zamanlı bağımlılıkların varlığının, müdahalelere olumlu ve olumsuz etkileri göz önünde tutulmalıdır. Yurt içinde davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahalelerin etkilerini inceleyen araştırmalara gereksinim olduğu görülmektedir.

Abstract

Keywords:

behavioral addiction, effectiveness, intervention

Addictions lead to loss of control and multiple negative consequences. Non-substance-related behavioral addictions are receiving attention as an emerging concept, and interventions for behavioral addictions are becoming widespread. This review was conducted to draw attention to the issue by addressing the effectiveness of interventions for behavioral addictions. In order to identify studies examining interventions for behavioral addictions published in Turkish or English and after 2010 in Pubmed, ScienceDirect, Turkish Psychiatry Index, and TR Index databases, the keywords “behavioral addiction”, “intervention”, and “effectiveness” were entered and scanned between September and December 2021. The bibliographies of the articles on behavioral addictions were scanned, and review and descriptive studies were excluded. As a result, 26 studies were included in the review. When the studies are examined, it is seen that pharmacological studies are not common, psychotherapeutic interventions based on cognitive-behavioral approaches are mainly studied, a group approach is adopted, interventions that deal with various life arrangements can be used, the applied interventions make a significant difference, and long-term follow-up is important. Interest in behavioral addictions may contribute to the presentation of more effective practices. The positive and negative effects of various psychiatric conditions accompanying behavioral addictions and the presence of concurrent addictions on interventions should be considered. There seems to be a need for studies testing interventions for behavioral addictions in our country.

*Sorumlu Yazar, Türkiye Adalet Akademisi, Şehit Savcı Mehmet Kiraz Bulvarı, Ahlatlıbel Mahallesi, İncek, Ankara
e-posta: pskaysegulsayan@hotmail.com

DOI : 10.31682/ayna.1152083

Gönderim Tarihi (Received): 01.08.2022; Kabul Tarihi (Accepted): 19.08.2023

ISSN: 2148-4376

Giriş

Bireylerin hayatında hazzın yeri ve bireylerin seçme özgürlüklerini istekleri yönünde kullanmalarının sonuçları, üzerinde düşünülen konulardandır. Öğrenme ilkeleri açısından bakıldığında, bireylerin haz elde etme gibi olumlu sonuçlara yol açan davranışları tekrar ettiği görülmektedir. Buna ek olarak bireyler, olumsuz duygulardan kaçınmak için çeşitli başa çıkma mekanizmaları kullanmaktadır ve bunların bazıları sağlıklı bazıları ise sağlıksız olabilmektedir. Bağımlılık; bireylerin ilk aşamalarda haz elde etme ya da olumsuzluktan kaçınma amacıyla yönelebildiği, tekrarlayabildiği, daha sonra ise kontrol kaybı yaşayabildiği bir durumdur.

Bağımlılık, çeşitli özellikleri içerecek şekilde tanımlanmaktadır. Bu özellikler; bağımlılık nesnesinin kullanımının artık ilk baştaki amacına hizmet etmemesini, maddeye karşı tolerans gelişmesini, kullanım miktarının artmasını, kişilerin madde kullanımını azaltma ya da bırakma durumunda yoksunluk belirtileri yaşanmasını, neden olduğu sorunlara rağmen kullanımın sürmesini içermektedir (Işık, 2009; Uluğ, 2007). Literatürde bağımlılık, öncelikle madde bağımlılığını ifade etmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) tarafından yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Sınıflandırması [DSM-5], madde ile ilişkili bozuklukları 10 farklı kümede içermekte ve buna ek olarak ilk kez ‘Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar’ tanı grubunu da içermektedir. Her ne kadar mevcut durumda sadece kumar oynama bozukluğu bu tanı grubunda yer alıyor olsa da güncel literatürde internet, internette oyun oynama, alışveriş, telefon, egzersiz, yemek gibi farklı zorlayıcı ve işlevsiz şekilde yerine getirilen davranışsal aktivitelerin de bağımlılık kavramı kapsamında ele alınabildiği görülmektedir. Kapsamı bu tür davranışları da içerecek şekilde genişletilebilecek olan bağımlılık, hem bağımlılığı yaşayan bireye hem de çevresine psikolojik, sosyal, mesleki, ekonomik ve yasal alanlarda farklı biçimde etki eden, çok boyutlu bir konudur (Aydın, 2016; Baykan, 2014; Sanal-Özcan ve diğerleri, 2020). Madde bağımlılığı, her ne kadar uzun yıllardır ele alınan bir konu olsa da davranışsal bağımlılıklarla ilgili araştırmalar hızla gelişmekte ve dikkat çekmektedir (Yılmaz ve diğerleri, 2020).

Maddeye bağlı olmayan davranışsal bağımlılıklar kavramını, “zarar verici şekilde davranmaya yönelik tekrarlayıcı dürtüler” olarak ilk tanımlayan Marks (1990)’dır. Davranışa özgü zorlayıcılığın varlığına dayandırılarak, davranışsal bağımlılığın ayrı bir tanımı önerilmiştir (Perales ve diğerleri, 2020). Günümüzde davranışsal bağımlılığın tanımı hakkında farklı görüşler olmakla birlikte (Potenza, 2014), hayatına verdiği zararlara rağmen bireyin belirli bir davranışı gösterme konusunda kontrol edilemez bir istek duyması ve tekrarlayıcı şekilde haz veren davranışsal örüntüler göstermesi kastedilmektedir (Black, 2013; Mann ve diğerleri, 2017). Davranışsal bağımlılık; tolerans, yoksunluk, kontrol kaybı, aşırma, bilişsel

belirginlik ve duygudurum düzenleme gibi temel bağımlılık belirtilerinin eşlik ettiği, aşırı davranışta bulunmayı ifade etmektedir. Davranışsal bağımlılık olarak sıklıkla satın alma, yeme, fiziksel egzersiz, çalışma, teknoloji kullanımı, cinsel davranış gibi örnekler verilmektedir fakat davranışsal bağımlılıklar bunlarla sınırlı değildir (Demetrovics ve Griffiths, 2012). Birey için uyarıcı olabilen her şeyin bağımlılık yapıcı olabileceği ve zorunluluğa dönüşen her alışkanlığın bağımlılık olarak ele alınabileceği ileri sürülmüştür. Bu çerçevede, davranışsal bağımlılığın heterojen bir kavram olduğu görülmektedir (Starcevic, 2016).

Bir davranışın bağımlılık olup olmadığını değerlendirirken normal sayılabilecek davranışları patoloji olarak ele alma ile patolojiyi gözden kaçırma arasında hassas bir denge mevcuttur (Ko ve Yen, 2015). Sıklıkla tekrarlanan davranışlar ile davranışsal bağımlılıklar, kontrolün azalmasına göre ayırt edilebilmektedir. Bağımlılıklarda kontrolün azalması; bireyin bağımlılık nesnesine yönelme dürtüsünün etkisinde kalması, bu dürtüyü davranışa dökmekten kaçınma konusunda irade gösterememesi gibi özellikleri ifade etmektedir (Thege ve diğerleri, 2015). Ancak, kabul edilebilir aktivite miktarı kişiden kişiye ve zamana göre değişebileceğinden, olması gereken aktivite miktarını belirlemek güçtür (Starcevic, 2016). Aktivite miktarı; internet ve telefon bağımlılığı için internet ve telefon kullanımını, kumar bağımlılığı için kumar oynama davranışını, alışveriş bağımlılığı için alışveriş yapma davranışını, yeme bağımlılığı için yeme davranışını, egzersiz bağımlılığı için egzersiz yapma davranışını ifade etmektedir.

Maddeye bağlı bağımlılıklar ile davranışsal bağımlılık belirtileri arasında bir benzerlik olduğu ileri sürülmüştür (Alavi ve diğerleri, 2011). Davranışsal bağımlılıkları tanımlamak için kullanılan yaygın kriterlere göre, herhangi bir aktiviteye aşırı katılımın psikiyatrik bir durum olarak ele alınması mümkündür (Billieux ve diğerleri, 2015). Davranışsal bağımlılıklarda, davranışla sürekli meşguliyet sonucunda mesleki, ilişkisel veya sosyal işlevsellikte bozulmalar ve bu olumsuz etkilere rağmen karşı koymakta başarısız olma durumu söz konusudur (APA, 2000; Grant ve diğerleri, 2010). Davranışsal bağımlılıkların aktif (bilgisayar oyunları gibi) veya pasif (televizyon gibi) olabileceği, bağımlılık eğiliminin ilerlemesi için tetikleyici ve pekiştirici özellikler içerdiği bildirilmektedir (Widyanto ve Griffiths, 2006).

Goodman (1990) tarafından ileri sürülen davranışsal bağımlılıklar için tanı kriterleri; belirli bir davranışta bulunma dürtüsüne direnmede tekrarlayan başarısızlığı, davranışa başlamadan hemen önce artan gerginlik hissini, davranışta bulunurken rahatlama veya memnuniyeti, davranışta bulunurken kontrol kaybı duygusunu içermektedir. Buna ek olarak; sıklıkla davranışa hazırlayıcı etkinlikler veya davranışla aşırı meşguliyet; sıklıkla planlanandan daha fazla derecede ya da sürede davranışta bulunma; davranışı azaltmak, kontrol etmek ya da durdurmak için tekrarlayan çabalar; davranış için gerekli etkinliklere, davranışta bulunmaya ya da davranışın etkilerinden kurtulmaya çok fazla zaman harcama; sıklıkla mesleki,

akademik, ailesel ya da sosyal zorunluluklarını yerine getirmek yerine davranışta bulunmak; davranış nedeniyle önemli sosyal, mesleki ya da serbest zaman etkinliklerinden vazgeçmek ya da bu etkinlikleri azaltmak; davranıştan kaynaklanan veya davranış sebebiyle artan, tekrarlayıcı ya da sürekli, sosyal, finansal, psikolojik veya fiziksel problemleri bilmeye rağmen davranışı sürdürme; istenen etkiye ulaşmak için davranışın derecesini ya da sıklığını artırma gereksinimi veya aynı derecede sürdürülen davranışta azalmış etki; davranışta bulunmadığında huzursuzluk veya gerginlik kriterlerinden beşinin bulunması beklenmektedir.

Griffiths (1996) tarafından ileri sürülen davranışsal bağımlılıklar için tanı kriterleri;

1. Belirginlik: Belirli bir etkinliğin bireyin yaşamında en önemli etkinlik haline gelmesi, düşüncelerinde (aşırı meşguliyet ve bilişsel çarpıtmalar), duygularında (aşırma) ve davranışlarında (sosyalleşmiş davranışın bozulması) baskın hale gelmesi

2. Duygudurum değişiklikleri: Belirli bir etkinlikte bulunmanın bir sonucu olarak ve bir başa çıkma stratejisi olarak görülür.

3. Tolerans: Doyum sağlamak için gerekli etkinlik miktarının artması

4. Yoksunluk belirtileri: Rahatsız edici duygusal durumlar ve/veya fiziksel etkiler

5. Çatışma: Davranışa bağımlılık nedeniyle kişi-içi veya kişilerarası çatışmalar

6. Nüks: Bağımlı olunan davranışın kontrol ya da yokluğu dönemlerinin ardından tekrar eski duruma dönme eğilimi

Davranışsal bağımlılıkların tanı ölçütleri için iki tane dâhil etme ve dört tane dışta bırakma ölçütü belirtilmiştir. Davranışın işlevsellikte önemli bir bozulmaya ve uzun süreli sıkıntıya yol açması, dâhil etme ölçütleridir. Belirtileri daha iyi açıklayabilecek başka bir tanının bulunmaması, kişinin özgür iradesi ile davranışta bulunması, işlevselliğin bozulmaması ve davranışın bir başa çıkma biçimi olarak ortaya çıkması ise dışta bırakma ölçütleridir (Kardefelt-Winther ve diğerleri, 2017; Thege, 2017).

Madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıkların tanınasal belirtilerinde, daha önce ifade edildiği biçimde çeşitli benzerliklerle birlikte iki bağımlılığın tanınasal belirtilerinde çeşitli farklılıklar da olduğu görülmektedir. Güncel bulgular, davranışsal ve maddeye bağlı bağımlılıkların gelişiminde ve sürmesinde benzer mekanizmaların olduğu varsayımını desteklemektedir (Demirbaş, 2021; Potenza, 2006). Bununla beraber, davranışsal bağımlılıklarda birey bir maddeye değil, bir davranışa ya da davranış yerine getirildiğinde yaşanan duyguya bağımlı olmaktadır (Alavi ve diğerleri, 2011). Madde bağımlılıklarındaki fiziksel belirtiler, davranışsal bağımlılıklarda bulunmamaktadır (Davis, 2001). Nörobiyolojik bir bakış açısıyla, davranışsal bağımlılıklar beynin nörotransmitter sistemini sadece dolaylı olarak etkilemekte ve bu sistemleri (dopaminerjik sistem) doğrudan etkileyen farmakolojik

maddelerle kıyaslandığında pekiştirici olarak hizmet etmektedir (Noble ve diğerleri, 1998; Holden, 2001).

Madde bağımlılıkları ile davranışsal bağımlılıklarının eş zamanlı görülmesi, benzer nedenlere sahip olabileceklerini düşündürmektedir. Davranışsal bağımlılıklara depresyon, kaygı, obsesif düşünceler, geri çekilme ve izolasyon, duygudurum bozuklukları, sosyal ilişkilerde bozulma, akademik problemler, mesleki güçlükler, kişiler arası güçlükler, aile sorumluluklarını ve kişisel sorumlulukları ihmal etme, mental ve fiziksel huzursuzluk gibi durumlar eşlik etmektedir. Birey bir davranışı bıraktığında veya azalttığında; aşırı yorgunluk, yaşam tarzı değişiklikleri, azalmış fiziksel aktivite, uyku örüntülerinde değişiklik, tahammülsüzlük, şiddet, yeme bozuklukları ve yoksunluk belirtileri meydana gelmektedir. Davranışsal bağımlılıklar için genetik ve nörotransmitterler gibi biyolojik temelli risk faktörleri olabilmekte ve bazıları SSRI ile etkili olarak tedavi edilebilmektedir (Alavi ve diğerleri, 2011).

Davranışsal bağımlılıkların öncülleri arasında depresyon, sosyal kaygı, diğer bağımlılıklar ya da psikopatolojilerin varlığı ve sosyal destek eksikliği yer almaktadır (Alavi ve diğerleri, 2010). Davis'in internet bağımlılığı için ileri sürdüğü modele göre davranışsal bağımlılığı olan bireylerin yorgun, depresif, yalnız, utangaç ve diğer bağımlılıkları olan kişiler oldukları bildirilmektedir (Chebbi ve diğerleri, 2000). Young ve Rogers (1998), davranışsal bağımlılığı olanların madde bağımlılığı ve diğer obsesif davranışları olanlarla benzer belirtilere ve sonuçlara sahip olduğunu ileri sürmüştür.

Psikiyatrik sınıflamalar açısından davranışsal bağımlılıkların obsesif-kompulsif bozukluklarla ilişkili olarak mı yoksa bağımlılıklarla ilişkili olarak mı kategorize edilmesi gerektiği konusunda farklı görüşler mevcuttur (Robinson ve Clark, 2015; Starcevic ve Khazaal, 2017). Davranışsal bağımlılıklar ile obsesif kompulsif bozuklukların çeşitli benzerlik ve farklılıkları mevcuttur. Benzerlik açısından bakıldığında her ikisi de yineleyici ve problemlerle davranışları içermektedir (Starcevic, 2016). Farklılık açısından bakıldığında ise obsesif-kompulsif bozuklukta görülen aşırı şüphenin davranışsal bağımlılıkta yer almadığı, davranışsal bağımlılıkların hazcı doğasına karşın obsesif kompulsif bozukluğun egoya yabancı (egodystonic) yapıda olduğu görülmektedir (Alegria ve diğerleri, 2010).

Daha önce “Dürtü Kontrol Bozuklukları” kategorisinde patolojik kumar oynama adıyla yer alan kumar oynama bozukluğu, son yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Sınıflandırması El Kitabı'nda [DSM-5] ‘Maddeyle İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları’ bölümünde yer alan ‘Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar’ kategorisi altına alınmıştır (APA, 2013). Benzer şekilde teknolojik bağımlılıklar, alışveriş bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı gibi diğer potansiyel davranışsal bağımlılıklar hakkında da çalışmalar incelenmekte ve daha fazla çalışmalar yapılması önerilmektedir. (Petry ve diğerleri, 2014).

Heterojen bir yapıda olan davranışsal bağımlılık olgusu kapsamında yer alan davranışlar, birbirinden oldukça farklı bağımlılıklar gibi gözükseler de bu bağımlılıkların ortaya çıkmasında ve devam etmesinde bazı kişilik özellikleri ve duygu düzenleme stratejileri gibi benzer süreçlerin etkili olduğu görülmektedir (Andreassen ve diğerleri, 2013; Goodwin ve diğerleri, 2011; Männikkö ve diğerleri, 2015). Bileşen Modeli'ne göre bütün bağımlılıklar; belirginlik (salience), duygudurumu değiştirme (mood modification), tolerans, içe çekilme, çatışma ve nüksetme gibi ortak bileşenlerden oluşmaktadır (Griffiths, 2005).

Tedavi çalışmalarına bakıldığında, adapte edilen bilişsel davranışçı yaklaşımların, motivasyonel görüşme tekniklerinin ve el kitaplarının davranışsal bağımlılıklarda etkili olarak uygulanabileceği önerilmektedir. Bağımlılığı bırakma bir değişim süreci olarak ele alındığında, katılımcıların değişime hazır olma ve isteklilik düzeyleri, değişim sürecinde hangi evrede yer aldıkları, temel alınan yaklaşımdan bağımsız olarak önemli görülmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşım, bağımlılık davranışının öğrenilmesinde ve sürdürülmesinde duygusal ve davranışsal tepkilerin altında yatan zarar verici düşünce ve inanışların değiştirilmesi yoluyla fayda sağlamaktadır. Katılımcılar duygu, düşünce ve davranış etkileşimine yönelik farkındalık kazanmakta; bağımlılık davranışının formülasyonu yapılmakta; duygu ve davranışların altında yatan düşünce ve inançların gerçekçiliği sorgulanarak yerlerine daha sağlıklı alternatiflerin geliştirilmesi sağlanmakta; katılımcılar kayıt tutma, beceri eğitimi, davranışsal provalar ve ev ödevleri ile desteklenmektedir. Motivasyonel görüşme yaklaşımı, katılımcıda değişim konusundaki ambivalansın anlaşılmasını, değişim için motivasyonun oluşturulmasını ve küçük adımların desteklenmesiyle değişimin sürekliliğinin sağlanmasını amaçlamaktadır. (Cowlshaw ve diğerleri, 2012; Grant ve Chamberlain, 2016; Longabaugh ve Magill, 2011, Ögel, 2021).

Maddeye ilişkin bağımlılıklarda farmakolojik, psikoterapötik ve diğer tedavi yöntemlerinin etkililiğini gösteren literatür bulguları mevcuttur. Bu çalışmada, maddeye ilişkin olmayan davranışsal bağımlılıklarda farmakolojik, psikoterapötik ve diğer tedavi yöntemlerinin etkililiğini ele alan çalışmalar ışığında gözden geçirilerek davranışsal bağımlılıklara dikkat çekmek amaçlanmıştır. Bağımlılık, öncelikli olarak madde kullanımı ile ilişkilendirilmekte ve davranışsal bağımlılıklar aynı düzeyde bilinmemektedir. Davranışsal bağımlılıkların tanımlanması, belirtileri, eşlik eden durumlar, etkileri gibi temel özellikleri hakkında farkındalığın geliştirilmesi bir problem olarak tanınmasını sağlayabilecektir. Problem olarak tanınması durumunda ise değişim sağlanması amacıyla psikoterapötik uygulamalarla ilişkili olarak ele alınmasının mümkün olabileceği söylenebilir. Davranışsal bağımlılıklara yönelik olarak kullanılacak psikoterapötik uygulamaların etkililiğine ilişkin bir tablonun ortaya konması amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Stratejileri

Bu çalışma, davranışsal bağımlılıklara yönelik olarak gerçekleştirilen müdahaleleri ve bu müdahalelerin etkililiğini incelemeyi amaçlayan bir gözden geçirmedir. Literatür taraması 2021 yılının Eylül-Aralık ayları arasında PubMed, ScienceDirect, Türk Psikiyatri Dizini, TR Dizin veri tabanlarında, 2010 yılından sonra yayımlanan Türkçe ve İngilizce araştırma makalelerini içerecek şekilde yürütülmüştür. Davranışsal bağımlılığı ele alan ve deneysel bir müdahale uygulayarak bunun etkililiğini inceleyen çalışmaları belirleyebilmek için “davranışsal bağımlılık” (behavioral addiction), “internet bağımlılığı” (internet addiction), “telefon bağımlılığı” (phone addiction), “oyun bağımlılığı” (game addiction), “sosyal medya bağımlılığı” (social media addiction), “alışveriş bağımlılığı” (shopping addiction), “egzersiz bağımlılığı” (exercise addiction), “yeme bağımlılığı” (food addiction), “kumar bağımlılığı” (gambling addiction), “müdahale” (intervention) ve “etkililik” (effectiveness) anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Taranan veritabanlarındaki kayıtların sayısı; PubMed için 1931, ScienceDirect için 4995, Türk Psikiyatri Dizini için 37 ve TR Dizin için 30 olarak belirlenmiştir. Tekrar eden kayıtlar ile dışta bırakma kriterleri ve ulaşılabilirlik nedeniyle dışta bırakılan çalışmalar elenerek kalan 26 çalışma ele alınmıştır. Buna ek olarak davranışsal bağımlılıklara ilişkin çalışmaların kaynakçalarında, seçim kriterlerine uyan çalışmalar da manuel olarak taranmıştır.

Dâhil Etme Kriterleri

Çalışma kapsamına alınacak araştırma makalelerinin belirlenmesi için gerçekleştirilen literatür taramasında kullanılan dâhil etme kriterleri; (a) çocuk, ergen ve yetişkinlere yönelik davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahaleleri ele alan makaleler; (b) televizyon, bilgisayar, telefon, oyun, sosyal medya, alışveriş, egzersiz, yeme, kumar davranışlarına bağımlılığı içeren makaleler; (c) davranışsal bağımlılıklar için farmakolojik, psikoterapotik, psikoeğitsel ve grup çalışmaları şeklinde müdahaleleri ele alan makaleler; (d) davranışsal bağımlılıklar için sunulan müdahalelerin etkililiğini deneysel, kontrol gruplu, ön-test son-test olarak istatistiksel verilerle ortaya koyan makaleler olarak belirlenmiştir.

Dışta Bırakma Kriterleri

Çalışma kapsamına alınacak araştırma makalelerinin belirlenmesi için gerçekleştirilen literatür taramasında kullanılan dışta bırakma kriterleri; (a) maddeye ilişkin bağımlılıkları ele alan makaleler, (b) Türkçe ve İngilizce dillerinde olmayan makaleler, (c) tam metnine

ulaşılamayan ve sadece özetine ulaşılabilen makaleler, (d) betimsel ve derleme makaleler olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Bu derlemeye davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahaleleri ele alan toplam 26 çalışma alınmıştır. İncelenen 26 araştırmadan yedisi oyun (%27), altısı kumar (%23), dördü yeme (%15), dördü internet (%15), ikisi telefon (%8), ikisi alışveriş (%8) ve biri egzersiz (%4) bağımlılığını ele almaktadır. Ele alınan araştırmalarda, katılımcı sayısı 9 ile 993 arasındadır ve toplam 3498 katılımcı vardır. Dâhil edilen araştırmalarda etkililiği test edilen yaklaşım ve yöntemler; bilişsel-davranışçı yaklaşım (n= 10, %38), motivasyonel görüşme (n=4, %15), farkındalık temelli yaklaşım (n=2), psikoeğitim (n=2), destek grubu (n=2), eklettik yaklaşım, pozitif psikoloji yaklaşımı, kabul kararlılık terapisi, öz-belirleme yaklaşımı, ilişki geliştirme programı, gevşeme, nörobiyofeedback yaklaşımı ve psikofarmakolojik yaklaşımdır. İki çalışma dışında, grup yaklaşımı tercih edilmiştir. Değerlendirilen araştırmalarda müdahale-kontrol grubu karşılaştırmalarından ve ön-test-son-test-izleme ölçümlerinden faydalanılmış, geçerli ve güvenilir ölçme araçları ile bağımlılık ve eşlik eden psikopatolojik durumlar ölçülmüştür. Araştırmaların bulgularından hareketle, kullanılan hemen hemen tüm müdahalelerin anlamlı ve kalıcı bir farklılığa yol açtığı sonucuna varılmıştır.

Ede ve diğerleri (2021), 18-30 yaş arası 40 öğrencinin 20'sine internet bağımlılığı için 8 hafta boyunca haftada bir, 40 dakikalık bilişsel davranışçı terapi uyguladıkları çalışmalarında ön-test, son-test ve bir ay sonra izleme ölçümleri yapmışlardır. Bulgulara göre, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, müdahale grubunun internet kullanım belirtilerinde kalıcı bir azalma bildirilmiştir. Quinones ve diğerleri (2019), 343'ü farkındalık grubu, 301'i aşamalı gevşeme grubu ve 350'si kontrol grubu olmak üzere toplam 993 katılımcıya internet bağımlılığı için iki hafta boyunca günde 10 dakikalık müdahalelerin etkisini test etmiştir. Her iki grupta da, anksiyete ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir düşüş ve internet kullanım belirtilerinde bir azalma bulunduğu rapor edilmiştir. Khazaei ve diğerleri (2017), 48 üniversite öğrencisinden 24'üne internet bağımlılığı için pozitif psikoloji temelli grup müdahalesinin etkisini ele almıştır. Araştırma bulgularına göre, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında müdahale grubunda internet bağımlılığı şiddetinin daha düşük ve sosyal uyum ile ilişki kalitesinin daha artmış bulunduğu bildirilmiştir. Lindenbergl ve diğerleri (2017), 12-18 yaş arası 340 internet bağımlılığı açısından yüksek riskli olarak belirlenmiş ergene uygulanan dört oturumluk psikoeğitsel müdahalenin etkisini test etmiştir. Ön-test ve son-test ile bir, dört, on iki ay izleme ölçümleri alınmıştır. Araştırma bulgularına göre müdahalenin internet kullanımında, eş zamanlı psikopatolojilerde ve okulla ilişkili problemlerde anlamlı ve kalıcı bir

düşüş olduğu; problem çözme ve duygu düzenleme becerilerinde ise anlamlı bir gelişme olduğu bildirilmiştir.

Kwon ve Yu (2020), 64 üniversite öğrencisinin 29'una telefon bağımlılığı için sunulan öz-belirleme temelinde 8 oturumluk bir müdahalenin etkisini test etmiştir. Ön-test, son-test ile bir ve üç ay izleme ölçümleri alınmıştır. Araştırma bulgularına göre, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, müdahale grubunda temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında gelişmeler olduğu bildirilmiştir. Juhyun ve Kyung-Sook (2021), 52 üniversite öğrencisinin 27'sine telefon bağımlılığı için sunulan 12 oturumluk oyun ve sanat aktiviteleri temelli akran ilişkileri geliştirme programının etkisini ele almıştır. Araştırma bulgularına göre; müdahalenin akran ilişkilerini geliştirdiği, depresyon ve telefon bağımlılığı düzeylerini düşürdüğü rapor edilmiştir.

Afriwilda ve Mulawarman (2021), 14-17 yaş arası 32 öğrenciden 16'sının oyun bağımlılığı için katıldığı motivasyonel görüşmenin etkisini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, müdahaleye katılanların psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir gelişme olduğu bildirilmiştir. Park ve diğerleri (2016), oyun bağımlılığı için 44 ergende methylphenidate (MPH) ve 42 ergende atomoxetine (ATM) tedavisinin etkisini ele almıştır. Araştırma bulgularına göre; dikkat eksikliği ve hiperaktivite açısından MPH grubunda, depresyon açısından ise ATM grubunda daha iyi gelişme sağlandığı, internet bağımlılığı açısından ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık oluşmadığı, her iki grupta da internet bağımlılığı şiddetinin azaldığı bildirilmiştir. Pallesen ve diğerleri (2015), 14-18 yaş arası 12 erkek ergene oyun bağımlılığı için sunulan 13 oturumluk eklektik psikoterapinin etkisini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre, ergenler oyun bağımlılığı ölçümlerinde anlamlı bir düşüş bildirmezken ebeveynlerin bildiriminde bir düşüş olduğu rapor edilmiştir. Gonzales-Bueso ve diğerleri (2018), oyun bağımlılığı için 12-21 yaş arası 15 erkeğe bireysel bilişsel-davranışçı terapi ve 15 erkeğe ise bireysel bilişsel-davranışçı terapi terapiye ek olarak ebeveynleri için de psikoegitsel program sunmuşlardır. Araştırma bulgularına göre; gruplar arasında video oyun, telefon ve internet bağımlılığı ölçümlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı, her iki grupta da tanısız görüşme değerlendirmesinde düşüş olduğu rapor edilmiştir. Li ve diğerleri (2017), oyun bağımlılığı için 18-35 yaş arası 30 katılımcıdan 15'ine 8 oturumluk farkındalık temelli grup terapisi, 15'ine ise destek grubu sunmuşlardır. Araştırma bulgularına göre; destek grubu ile karşılaştırıldığında müdahale grubunda internet oyunları oynama isteği ve belirtilerinde kalıcı bir azalma olduğu bildirilmiştir. He ve diğerleri (2021), oyun bağımlılığı için 48 kişiden 24'üne uyarın-tepki uyumluluğu (stimulus–response compatibility) (SRC) temelli tepki modifikasyonu, 24'üne ise pseumodifikasyonu sunmuşlardır. Araştırma bulgularına göre; internet oyun ipuçlarına tepki süresinde bir farklılık olduğu, internet oyun bağımlılığı şiddeti, isteği ve anksiyetede anlamlı bir düşüş olduğu bildirilmiştir. Kim ve

diğerleri (2012), oyun bağımlılığı için 65 depresif ergenden 33'üne sadece pubropion tedavisi, 32'sine ise bupropion tedavisi ile 8 oturum bilişsel-davranışçı terapi sunmuştur. Araştırma bulgularında kontrol grubuyla karşılaştırıldığında müdahale almanın anksiyete, yaşam doyumu, çevrimiçi oyun oynama açısından etkili bulunduğu bildirilmiştir.

Granero ve diğerleri (2017), 97 alışveriş bağımlısına 12 oturum bireysel bilişsel davranışçı terapi sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, tedaviye uyumun zayıf olduğu bildirilmiştir. Filomensky ve Tavares (2009), alışveriş bağımlılığı için 9 katılımcıya 20 oturumluk bilişsel terapi sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, terapinin alışverişe özgü bilişsel çarpıtmalar ve davranışlar üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Alışverişe özgü bilişsel çarpıtmalar; alışverişin duygularla başa çıkmanın bir yolu olduğu, alışverişin yeni bir kimlik oluşturmanın bir yolu olduğu, hep ya da hiç düşünce tarzı örneklerini içermektedir.

Dittmer ve diğerleri (2020), 207 anoreksik kadına egzersiz bağımlılığı için bilişsel davranışçı yaklaşım temelinde sağlıklı egzersiz davranışı grup müdahalesi sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, müdahale sonrası egzersiz bağımlılığı şiddetinde bir azalma rapor edilmiştir. Demir ve Bektaş (2021), 128 öğrenciden 55'ine yeme bağımlılığı için obezite önleme programı sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, müdahalenin yeme ve egzersiz davranışları üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açtığı bildirilmiştir. Leong ve diğerleri (2018), 18-60 yaş arası 21 kadından 11'ine yeme bağımlılığı için 6 oturum infraslow neurofeedback sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, başlangıç seviyesi ve kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, müdahale sonrası durumluk yeme isteğinde anlamlı bir düşüş rapor edilmiştir. Mallorqui-Bague ve diğerleri (2021), 55-75 yaş arası kilo problemi olan 342 kadının 163'üne yeme bağımlılığı için davranışsal ve motivasyonel destek içeren psikososyal müdahale sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, müdahale grubunda beden kitle indeksi ve dürtüsellik boyutlarında düşüş olduğu bildirilmiştir. Hilker ve diğerleri (2016), 66 bulimik kadına yeme bağımlılığı için 6 oturum psikoeğitsel müdahale sunmuştur. Öncelikle katılımcılara bulimia nervosa hakkında bilgi verilmiş, diyet yapmadan düzenli ve sağlıklı beslenme alışkanlığı geliştirmekte katılımcıların aktif rolü vurgulanmış, katılımcıların semptomlar hakkında farkındalık geliştirmeleri amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre, müdahale sonrası yeme bağımlılığı şiddeti ve belirtilerinde bir düşüş olduğu rapor edilmiştir.

Ede ve diğerleri (2020), 18-30 yaş aralığında 40 kişiye kumar bağımlılığı için 8 oturumluk bilişsel davranışçı terapi sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, müdahalenin kumar oynama semptomlarında anlamlı ve kalıcı bir düşüşe yol açtığı rapor edilmiştir. Oei ve diğerleri (2018), 32 kişide kumar bağımlılığı için 6 oturumluk bilişsel davranışçı terapi kendine yardım programının etkisini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; programı tamamlayanlarda kumar oynama sıklığı, miktarı, belirtilerinde düşüş olduğu belirtilmiş olup

özyeterlik, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu açısından ise gelişmeler olduğu bildirilmiştir. Thomas ve diğerleri (2015); kumar bağımlılığı için 19-79 yaş arası 297 kişiden 74'üne bilişsel davranışçı terapi, 74'üne motivasyonel görüşme, 73'üne ise danışan merkezli destekleyici terapi sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, tüm müdahalelerin işe yaradığı bildirilmiştir. Abbott ve diğerleri (2017), kumar bağımlılığı için 10 oturum bilişsel davranışçı terapi ve motivasyonel görüşmenin etkisini 300 katılımcı ile test etmiştir. Araştırma bulgularına göre müdahalelerin, kumar oynanan gün ve harcanan para miktarı gibi açılardan fayda sağladığı bildirilmiştir. Dixon ve diğerleri (2016), 18 kumar bozukluğu olan kolej öğrencisine 8 oturumluk kabul kararlılık terapisi sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, müdahale sonrası psikolojik esneklik ve farkındalığın gelişimi açısından gelişme sağlandığı bildirilmiştir. Toneatto (2016), 99 kumar oynama problemi olan katılımcıya 6 oturum bilişsel davranışçı terapi, motivasyonel görüşme ve kısa müdahale sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, uygulanan müdahalelere göre gruplar arası anlamlı bir farklılık olmaksızın, müdahaleler sonucunda kalıcı anlamlı gelişmeler kaydedildiği bildirilmiştir.

Tartışma

Davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahalelerin etkililiğini değerlendirmek amacıyla incelenen araştırma makalelerinden elde edilen bulgular, literatür ışığında ele alınmıştır. Literatürde, maddeye ilişkin bağımlılıklara yönelik müdahalelerin yaygınlıkla yer aldığı görülmektedir. Buna karşılık maddeye ilişkin olmayan davranışsal bağımlılıkların, son 10 yılı kapsayan tarama kapsamında gelişmekte olan bir konu olarak giderek daha fazla ilgi gördüğü söylenebilir. Ayrıca, literatürde bağımlılık davranışı ya da davranışsal müdahalelere de yer verildiği görülmektedir. Literatürde yer alan çalışmaların, yaygınlıkla davranışsal bağımlılıklarla ilgili ölçek geliştirme ve ilişkili faktörleri ele almaya yönelik olduğu görülmüştür. Bunlarla beraber iki olgu dikkat çekmektedir. Öncelikle; davranışsal bağımlılıkların tanımlanmasında ve adlandırılmasında bir fikir birliği bulunmadığı görülmektedir. Davranışsal bağımlılıklar; kompulsif davranış ya da kullanım, aşırı davranış ya da kullanım, dürtüsel davranış ya da kullanım biçimlerinde adlandırılarak kullanılabilir. Bu çeşitliliğin araştırmalara ulaşma ve bilgi paylaşımı açısından bir sınırlılığa yol açabildiği düşünülmüştür. Buna ek olarak, davranışsal bağımlılık bir şemsiye kavramdır ve teknoloji, alışveriş, spor, yeme gibi çeşitli bağımlılık türlerini kapsamaktadır. Tüm davranışsal bağımlılıklar için ortak bazı özellikler olabileceği gibi birbirlerinden ayrılan yanları da olabilmektedir. İncelenen çalışmalara bakıldığında kumar bağımlılığı, internet ve telefon bağımlılığı gibi bazı davranışsal bağımlılık türlerinin alışveriş bağımlılığı, yeme bağımlılığı gibi bağımlılıklara göre daha fazla ilgi odağı olduğu, bazılarının ise ihmal edildiği düşünülmüştür. Davranışsal bağımlılıklara ilişkin farkındalık artırma çalışmalarının, ihmal

edilen davranışsal bağımlılık türlerinin de akademik olarak ilgi görmesini sağlamaya ve dolayısıyla daha etkili uygulamaların sunulmasına katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Davranışsal bağımlılıklara yaygınlıkla, duygu durum bozuklukları ve kaygı bozuklukları gibi çeşitli psikiyatrik durumlar eşlik edebilmekte, ayrıca bireylerin eş zamanlı birden fazla bağımlılığı olabilmektedir. Bu durumun göz önünde bulundurulmasının ele alınacak müdahaleler ve müdahalelerin etkililiği açısından önemli olduğu düşünülmüştür. Bu tür eş zamanlı oluşlar, iyileşmeyi amaçlayan müdahalelere olumlu ve olumsuz etki gösterebileceğinden göz önünde tutulmasının önemli olduğu söylenebilir.

Bu derlemede ele alınan çalışmaların, yöntemsel olarak yeterli ve güçlü çalışmalar oldukları söylenebilir. Ele alınan araştırmalar kontrol grubu içeren, farklı müdahale türlerini karşılaştıran, ön-test son-test ve izleme ölçümlerinin alındığı çalışmalardır. Bu çalışmalarda, geçerliği ve güvenilirliği olan kendini değerlendirme türü ölçme araçlarını (Problematic Internet Use Scale, Compulsive Internet Use Scale, Game Online Addiction Instrument, Young Internet Addiction Scale, Internet Gaming Addiction Scale, Yale Brown Obsessive Compulsive Scale, Compulsive Exercise Test, Yale Food Addiction Scale, Problem Gambling Index) kullanmanın yanı sıra gösterge ölçümleri de kullanılmıştır.

Ele alınan çalışmalar incelendiğinde farmakolojik çalışmaların yaygın olmadığı, yaygınlıkla davranışçı, bilişsel davranışçı, pozitif psikoterapi gibi yaklaşımları temel alan psikoterapötik müdahalelerin ele alındığı, bireysel yöntemlerin yanı sıra grup yöntemlerinin yaygınlıkla kullanılabilirdiği, motivasyonel görüşme yaklaşımının kullanılabilirdiği, buna ek olarak çeşitli yaşam düzenlemelerini ele alan müdahalelerin eklenebildiği, uygulanan müdahalelerin genellikle anlamlı bir farklılık yarattığı, değişimi uzun süreli izlemenin gerekli ve önemli olduğu bulguları elde edilmiştir.

Bu derleme çalışmasında taranan çalışmalar ele alınan veri tabanları ile sınırlıdır, farklı veri tabanlarında yer alan ve farklı dillerde yayımlanmış çalışmaları kapsamamaktadır. Ayrıca, tez çalışmaları ve kitap bölümleri dışta bırakılmış olduğundan ulaşılabilen makaleleri yansıtmaktadır. Bu derleme tek bir davranışsal bağımlılık ile sınırlandırılmamış, davranışsal bağımlılık türlerinin ortak mekanizmaları ve süreçleri paylaştıkları düşüncesiyle bütün olarak ele alınmıştır. Makale seçimlerinde farklı davranışsal bağımlılık türlerinin eşit derecede yansıtılmasına dikkat edilmiştir. Benzer şekilde, müdahale türleri açısından da tek bir müdahale türü ile sınırlandırılmamış, makale seçimlerinde farklı müdahale türlerinin yansıtılmasına dikkat edilmiştir. Bu çeşitlilik nedeniyle meta-analiz yönteminden derleme yöntemi tercih edilmiştir.

Türkçe ve İngilizce dışındaki dillerde yayımlanan makaleler bu çalışmaya dâhil edilmemiştir. Türkçe ve İngilizce dışındaki dillerdeki makalelerin değerlendirmeye dâhil edilememesi, bir sınırlık olarak değerlendirilebilir. Uluslararası çalışma gruplarının

yürütebileceği ileri araştırmalar ile bu sınırlılığın üstesinden gelinebileceği düşünülmektedir. Bu çalışma kapsamında, yurtiçi yayınlarda davranışsal bağımlılıkların ilgi odağında olmadığı gözlenmiştir. Olası kültürel etkiler de dikkate alındığında, yurt içinde davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahaleleri test eden araştırmalara olan gereksinime dikkat çekilebilir.

Sonuç

İncelenen araştırmalar sonucunda, davranışsal bağımlılıklara yönelik etkililiği test edilen müdahalelerin yaygınlıkla bilişsel-davranışçı terapi ve motivasyonel görüşme gibi yaklaşımları temel aldığı dikkat çekmektedir. Bireysel müdahalelerdense grup müdahalelerinin daha sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Davranışsal bağımlılıklarda, etkililiği test edilen müdahalelerin anlamlı ve olumlu bir farklılığa yol açtığı sonucuna varılabilir. Eşlik eden diğer bağımlılıklar ya da psikopatolojik durumların da dikkate alınmasının, bu müdahalelerin etkililiğinde önemli olduğu söylenebilir.

Davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahalelerin etkililiğini gösteren araştırma bulgularından, davranışsal bağımlılıkları nedeniyle ruh sağlığı hizmetine başvuranlara iyileştirici ve önleyici çalışmalar yapan psikiyatrist, klinik psikolog, psikolog, psikolojik danışman ve sosyal hizmet uzmanı gibi ruh sağlığı çalışanları faydalanabilecektir. Dolayısıyla bu çalışmanın, davranışsal bağımlılığı olanların ulaşabileceği hizmetin niteliğinin artmasına yol açabileceği söylenebilir.

Davranışsal bağımlılıkların tanımlanmasında aşırı kullanım / davranış, kompulsif kullanım / davranış gibi ifadeler de kullanılabildiğinden ortak bir dil geliştirilmesinin önemi ortaya çıkmıştır. Yurt içi yayınlarda gözlenen sınırlılık düşünüldüğünde, davranışsal bağımlılıklar konusunda yurt içi yayınlara olan gereksinim olduğu değerlendirilmiştir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Çalışma tek yazarlıdır ve yazar çalışmanın tüm aşamalarını bireysel olarak yürüttüğünü beyan etmiştir.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Yazar bu çalışmanın; anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını, insan ve hayvanların deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılmasını, insanlar üzerinde klinik bir uygulama yapılmasını içermediği için etik kurul onayı gerektirmediğini beyan etmiştir.

Kaynakça

- Abbott, M., Bellringer, M., Vandal, A. C., Hodgins, D. C., Battersby, M. ve Rodda, S. N. (2017). Effectiveness of problem gambling interventions in a service setting: A protocol for a pragmatic randomised controlled trial. *BMJ Open*, 7(3), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013490>
- Afriwilda, M. T. ve Mulawarman, M. (2021). The effectiveness of motivational interviewing counseling to improve psychological well-being on students with online game addiction tendency. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 106–115. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1235>
- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F. ve Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of Research in Medical Sciences*, 16, 793–800.
- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F., Eslami, M. ve Haghghi, M. (2010). A survey relationship between psychiatric symptoms and internet addiction disorder in students of Isfahan universities. *Scientific Journal of Hamadan University of Medical Sciences and Health Services*, 17, 57–65.
- Alegria, A., Bernardi, S. ve Blanco, C. (2010). Pathological gambling: obsessive-compulsive disorder or behavioral addiction? *Revista Colombiana de Psiquiatria*, 39, 133–142.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (5. Basım) (DSM-V) (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krosbakken, E., Kvam, S. ve Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90–99. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.003>
- APA. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV TR)*. American Psychiatric Association, Washington DC.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373–386.
- Baykan, N. (2014). *Anne-Baba Tutumları ile İnternet Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P. ve Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119–123. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>
- Black, D. (2013). Behavioural addictions as a way to classify behaviours. *Canadian Journal of Psychiatry*, 58(5), 249–251. <https://doi.org/10.1177/070674371305800501>
- Chebbi, P., Koong, K. S., Liu, L. ve Rottman, R. (2000) Some observations on internet addiction disorder research. *Journal of Information Systems Education*, 11(3-4), 97–104.
- Cowlshaw, S., Merkouris, S., Dowling, N., Anderson, C., Jackson, A. ve Thomas, S. (2012). Psychological therapies for pathological and problem gambling. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11, 1465–1858. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008937.pub2>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Demetrovics, Z. ve Griffiths, M. D. (2012). Behavioral addictions: past, present, and future. *Journal of Behavioral Addictions*, 1 (1), 1–2. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.0>

- Demir, D. ve Bektaş, M. (2021). The effect of an obesity prevention program on children's eating behaviors, food addiction, physical activity, and obesity status. *Journal of Pediatric Nursing*, 61, 355–363. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.09.001>
- Demirbaş, H. (2021). *Kumar Bağımlılığı. Alkol Dışı Madde Kullanımı ve Bağımlılığı*. (Birinci Basım) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Dittmer, N., Voderholzer, U., Mönch, C., Cuntz, U., Jacobi, C. ve Schlegl, S. (2020) Efficacy of a specialized group intervention for compulsive exercise in patients with anorexia nervosa: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89, 161–173. <https://doi.org/10.1159/000504583>
- Dixon, M., Wilson, A. ve Habib, R. (2016). Neurological evidence of acceptance and commitment therapy effectiveness in college-age gamblers. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 80–88. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.04.004>
- Ede, M. O., Okeke, C. I., Igbo, J. N. ve Aye, E. (2021). Testing the efficacy of group cognitive-behavioral therapy on pathological internet use among undergraduate in Nigeria. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 45, 1-31. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0348>
- Ede, M. O., Omeje, J. C., Ncheke, D. C., Agah, J. J., Chinweuba, N. H. ve Amoke, C. V. (2020). Assessment of the effectiveness of group cognitive behavioral therapy in reducing pathological gambling. *Journal of Gambling Studies*, 36(4), 1325–1339. <https://doi.org/10.1007/s10899-020-09981-y>
- Filomensky, T. Z. ve Tavares, H. (2009). Cognitive restructuring for compulsive buying. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 31 (1), 77–78. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462009000100018>
- Gonzales-Bueso, V., Santamaria, J. J., Fernandez, D., Merino, L., Elena, M., Jimenez-Murcia, S., Pino-Gutierrez, A. ve Ribas, J. (2018). Internet gaming disorder in adolescents: personality, psychopathology and evaluation of a psychological intervention combined with parent psychoeducation. *Frontiers in Psychology*, 9, 787–792. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00787>
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85 (11), 1403--1408. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>
- Goodwin, H., Haycraft, E., Willis, A. ve Meyer, C. (2011). Compulsive exercise: the role of personality, psychological morbidity, and disordered eating. *The International Journal of Eating Disorders*, 44(7), 655--660. <https://doi.org/10.1002/eat.20902>
- Granero, R., Fernandez-Aranda, F., Mestre-Bach, G., Steward, T., Bano, M., Aguera, Z., Aymami, N., Gomez-Pena, M., Sancho, M., Sanchez, I., Menchon, J. M., Martin-Romera, V. ve Jimenez-Murcia, S. (2017). Cognitive behavioral therapy for compulsive buying behavior: predictors of treatment outcome. *European Psychiatry*, 39, 57–65. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.06.004>
- Grant, J. E. ve Chamberlain, S. R. (2016). Expanding the definition of addiction: DSM-5 vs ICD-11. *CNS Spectrums*, 21(4), 300–303. <https://doi.org/10.1017/S1092852916000183>
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *American Journal of Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
- Griffiths, M. (1996). Nicotine, tobacco and addiction. *Nature*, 384(6604),18. <https://doi.org/10.1038/384018a0>
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

- He, J., Pan, T., Nie, Y., Zheng, Y. ve Chen, S. (2021). Behavioral modification decreases approach bias in young adults with internet gaming disorder. *Addictive Behaviors*, 113, 106686. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106686>
- Hilker, I., Sanchez, I., Steward, T., Jimenez-Murcia, S., Granero, R., Gearhardt, A. N., Rodriguez-Munoz, R. C., Dieguez, C., Crujeiraz, A. B., Tolose-Sole, I., Casanueva, F. F., Menchon, J. M. ve Fernandez-Aranda, F. (2016). Food addiction in bulimia nervosa: Clinical correlates and association with response to a brief psychoeducational intervention. *European Eating Disorders Review*, 24(6), 482–488. <https://doi.org/10.1002/rev.2473>
- Holden, C. (2001). “Behavioral” addictions: Do they exist? *Science*, 294(5544), 980–982. <https://doi.org/10.1126/science.294.5544.980>
- Işık, E. (2009). Erişkinlerde klinik psikofarmakoloji. İçinde E. Işık ve T. Uzbay (Edl.), *Güncel Temel ve Klinik Psikofarmakoloji* (ss.337–359). İstanbul, Golden Medya Baskı.
- Juhyun, J. ve Kyung-Sook, B. (2021). The effect of peer relationship enhancement programs on the prevention of smartphone addiction among late school-age children in south korea. *Journal of Pediatric Nursing*, 63, 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.09.025>
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszyński, A., Khazaal, Y. ve Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioral addiction without pathologizing common behaviors? *Addiction*, 112, 1709–1715. <https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Khazaei, F., Khazaei, O. ve Ghanbari-H, B. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior*, 72(C), 304–311. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.065>
- Kim, S. M., Han, D. H., Lee, Y. S. ve Renshaw, P. F. (2012). Combined cognitive behavioral therapy and bupropion for the treatment of problematic online game play in adolescents with major depressive disorder. *Computers in Human Behavior*, 28(5), 1954–1959.
- Ko, C. H. ve Yen, J. Y. (2015). Commentary on: Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research: Excessive behaviors are not necessarily addictive behaviors. *Journal of Behavioral Addiction*, 4(3), 130–131. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.015>
- Kwon, M. S. ve Yu, J. S. (2020). Development and effect of a smartphone overdependence prevention program for university students based on self-determination theory. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 50(1), 116–131. <https://doi.org/10.4040/jkan.2020.50.1.116>
- Leong, S. L., Vanneste, S., Lim, J., Smith, M., Manning, P. ve Ridder, D. (2018). A randomised double-blind placebo-controlled parallel trial of closed-loop infraslow brain training in food addiction. *Scientific Reports*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-30181-7>
- Li, W., Garnald, E. L., McGovern, P., O'Brien, J. E., Tronnier, C. ve Howard, M. O. (2017). Mindfulness-oriented recovery enhancement for internet gaming disorder in U.S. adults: a stage I randomized controlled trial. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(4), 393–402. <https://doi.org/10.1037/adb0000269>
- Lindenberg, K., Halasy, K. ve Schoenmakers, S. (2017). A randomized efficacy trial of a cognitive-behavioral group intervention to prevent internet use disorder onset in adolescents: the protect study protocol. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 6, 64–71. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2017.02.011>
- Longabaugh, R. ve Magill, M. (2011). Recent advances in behavioral addiction treatments: Focusing on mechanisms of change. *Current Psychiatry Report*, 13(5), 382–389. <https://doi.org/10.1007/s11920-011-0220-4>

- Mallorqui-Bague, N., Lozano-Madrid, M., Forcano, L., Diaz-Lopez, A., Galera, A., Fernandez-Carrion, R., Granero, R., Jimenez-Murcia, S., Corella, D., Pinto, X., Cuenca-Royo, A., Bullo, M., Salas-Salvado, J., Torre, R. ve Fernandez-Aranda, F. (2021). Effects of a psychosocial intervention at one year follow-up in a predimed plus sample with obesity and metabolic syndrome. *Scientific Reports*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-88298-1>
- Mann, K., Keifer, F., Schellekens, A. ve Dom, G. (2017). Behavioural addictions: classification and consequences. *European Psychiatry*, 44, 187–188. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.04.008>
- Männikkö, N., Billieux, J. ve Käriäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 281–288. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.040>
- Marks, I. (1990). Behavioral (non-chemical) addictions. *British Journal of Addictions*, 85(11), 1389–1394. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01618.x>
- Noble, E. P., Zhang, X., Ritchie, T., Lawford, B. R., Young, R. M. ve Sparkes, R. S. (1998). D2 dopamine receptor and GABA-A receptor beta3 subunit genes and alcoholism. *Psychiatry Research*, 81, 133–147. [https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(98\)00084-5](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(98)00084-5)
- Oei, T. P. S., Raylu, N. ve Lai, W. W. (2018). Effectiveness of a self-help cognitive behavioral program for problem gamblers: a randomised controlled trial. *Journal of Gambling Studies*, 34(2), 581–595. <https://doi.org/10.1007/s10899-017-9723-1>
- Ögel, K. (2021). *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*. (Dördüncü Basım). İstanbul, IQ Kültür Sanat Yayıncılık
- Pallesen, S., Lørvik, I. M., Bu, E. H. ve Molde, H. (2015). An exploratory study investigating the effects of a treatment manual for video game addiction. *Psychological Reports*, 117(2), 490–495. <https://doi.org/10.2466/02.PRO.117c14z9>
- Park, J. H., Lee, Y. S., Sohn, J. H. ve Han, D. H. (2016). Effectiveness of atomoxetine and methylphenidate for problematic online gaming in adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 31(6), 427–432. <https://doi.org/10.1002/hup.2559>
- Perales, J. C., King, D. L., Navas, J. F., Schimmenti, A., Sescousse, G., Starcevic, V., Holst, R. J. ve Billieux, J. (2020). Learning to lose control: a process-based account of behavioral addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 108, 771–780. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.12.025>
- Petry, N. M., Blanco, C., Auriacombe, M., Borges, G., Bucholz, K., Crowley, T. J., Grant, B. F., Hasin, D. S. ve O'Brien, C. (2014). An overview of and rationale for changes proposed for pathological gambling in DSM-5. *Journal of Gambling Studies*, 30(2), 493–502. <https://doi.org/10.1007/s10899-013-9370-0>
- Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction*, 101(1), 142–151. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x>
- Potenza, M. N. (2014). Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5. *Addictive Behaviors*, 39(1), 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.004>
- Quinones, C. ve Griffiths, M. D. (2019). Reducing compulsive internet use and anxiety symptoms via two brief interventions: a comparison between mindfulness and gradual muscle relaxation. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 530–536. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.45>
- Robinson, T. W. ve Clark, L. (2015). Behavioral addictions. *Current Opinion in Neurobiology*, 30, 66–72. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2014.09.005>

- Sanal-Özcan, Y., Hamzaoğlu, N. ve Türk, B. (2020). Üniversite öğrencilerinin kimyasal ve davranışsal bağımlılıklara ilişkin bakış açıları ve bilgi düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 44–55.
- Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: a challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 721–725. <https://doi.org/10.1177/0004867416654009>
- Starcevic, V. ve Khazaal, Y. (2017). Relationships between behavioural addictions and psychiatric disorders: What is known and what is yet to be learned? *Frontiers in Psychiatry*, 8(53), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00053>
- Thege, B. K. (2017). The coping function of mental disorder symptoms: Is it to be considered when developing diagnostic criteria for behavioural addictions? Commentary to: How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 122(10), 1716–1717. <https://doi.org/10.1111/add.13816>
- Thege, B. K., Colman, I., el-Guebaly, N., Hodgins, D. C., Patten, S. B., Schopflocher, D., Wolfe, J. ve Wild, T. C. (2015). Social judgments of behavioral versus substance-related addictions: a population-based study. *Addictive Behaviors*, 42, 24–31. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.025>
- Thomas, S. A., Merkouris, S. S., Browning, C. J., Radermacher, H., Feldman, S., Enticott, J. ve Jackson, A. C. (2015). The problem gambling research study (PROGRESS) research protocol: a pragmatic randomised controlled trial of psychological interventions for problem gambling. *BMJ Open*, 5(11), 1–16. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009385>
- Toneatto, T. (2016). Single-session interventions for problem gambling may be as effective as longer treatments. *Addictive Behaviors*, 52, 58–65. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.08.006>
- Uluğ, B. (2007). Alkol kullanımı ile ilişkili bozukluklar. İçinde C. Güleç ve E. Köroğlu (Edl.), *Psikiyatri Temel Kitabı* (ss. 161–172). Ankara, HYB Basım Yayın.
- Widyanto, L. L. ve Griffiths, M. (2006). ‘Internet Addiction’: a critical review. *International Journal of Mental Health Addiction*, 4, 31–51. <https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9>
- Yılmaz, A., Akaç, N., Karakaya, P. Ö. ve Sönmez, S. (2020). Sağlık bilimleri alanında öğrenim gören bireylerin bağımlılık kavramına ilişkin algıları: bir metafor analizi. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22(2), 428–439.
- Young, K. S. ve Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>

A Review on Interventions for Behavioral Addictions

Summary

Throughout the history of humanity, answers have been sought to questions such as whether life is aimed at the individual's pleasure and whether the individual has the freedom to make choices in line with his/her wishes. In terms of learning principles, it is seen that individuals repeat behaviors that lead to positive results, such as obtaining pleasure. In addition, individuals use various coping mechanisms to avoid negative emotions, some of which may be healthy and some unhealthy. Addictions can be experienced as a situation in which individuals may turn to gain pleasure or avoid negativity in the first stages, but after repetition, cause a loss of control.

In the literature, addiction has been discussed primarily to express substance addiction. The Diagnostic and Statistical Classification of Mental Disorders [DSM-5] published by the American Psychiatric Association included the “Non-Substance-Related Disorders” diagnostic group for the first time. It included substance-related disorders in 10 different clusters. Although only gambling disorder is included in this diagnosis group, in the current literature, it is seen that behavioral activities such as internet, internet games, shopping, telephone usage, exercise, and eating, which are performed in a compelling and dysfunctional way, can also be considered within the scope of the concept of addiction. Although substance addiction is a subject that has been discussed for many years, behavioral addictions are also emerging and attracting attention. Marks (1990) first defined the concept of non-substance-related behavioral addictions as “repetitive urges to act in a harmful way.” Today, although there are different opinions about the definition of behavioral addiction (Potenza, 2014), it means that the individual has an uncontrollable desire to show a certain behavior despite the damage it has done to his life and shows behavioral patterns that give pleasure repetitively (Black, 2013; Mann et al., 2017). Although the behaviors included in the phenomenon of behavioral addiction, which has a heterogeneous structure, seem to be quite different from each other, it is seen that similar processes, such as some personality traits and emotion regulation strategies, are effective in the emergence and continuation of these addictions (Andreassen et al., 2013; Mannikkö et al., 2015; Goodwin et al., 2011). According to the Component Model, all addictions consist of common components such as salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, and relapse (Griffiths, 2005). Considering the treatment studies, it is suggested that adapted cognitive behavioral approaches, motivational interviewing techniques, and handbooks can be applied effectively to behavioral addictions (Cowlshaw et al., 2012; Grant & Chamberlain, 2016).

This review was conducted to draw attention to the issue by addressing the effectiveness of interventions for behavioral addictions. In order to identify studies dealing with interventions for behavioral addictions published in Turkish or English and after 2010 in Pubmed, ScienceDirect, Turkish Psychiatry Index, and TR Index databases, the keywords “behavioral addiction”, “intervention”, and “effectiveness” were entered and scanned between September and December 2021. The bibliographies of the articles on behavioral addictions were scanned, and review and descriptive studies were excluded. As a result, 26 studies were included in the review. When the studies are examined, it is seen that pharmacological studies are not common, psychotherapeutic interventions based on cognitive-behavioral approaches are mainly studied, a group approach is adopted, additional interventions that deal with various life arrangements can be added, the applied interventions make a significant difference, and long-term follow-up is important. Interest in behavioral addictions may contribute to the presentation of more effective practices. The positive and negative effects of various psychiatric conditions accompanying behavioral addictions and the presence of concurrent addictions on interventions should be considered. There seems to be a need for studies testing interventions for behavioral addictions in our country.

Kuramsal Derleme

Görsel İllüzyonların Nörotipik ve Patolojik Algı Hakkında Öğrettikleri

Dicle DÖVENCİOĞLU*¹ 

¹Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

Makale Bilgisi

Anahtar Kelimeler:

görsel algı,
görsel illüzyonlar,
şizofreni,
şizotipi

Keywords:

visual illusions,
visual perception,
schizophrenia,
schizotypy

Öz

Görsel illüzyonlar, daha yaygın isimleriyle göz yanılsamaları/aldaşmaları, popüler anlamlarıyla gözün kanıp gerçekten olmayan bir şeyi görmesi olarak bilinirler. Bu incelemenin amacı, illüzyonların arada bir beynin gerçekleri yanlış yorumladığı durumlar olmadığını göstermektir. Bu illüzyonların sebebi ışığın yansıması veya kırılmasına, beynin retinaya gelen bilgiyi nasıl işlediğine veya görsel sistemin derinlik algılarına nasıl çalıştığına göre değişebilir ve illüzyonlar algısal süreçleri anlamamızda kritiktir. Sanatçıların ve bilim insanlarının ilgi odağı olan illüzyonlar, hem ilham veren sanat akımları yaratmış hem de insan algısını ve beynin işleyişini anlamamızda çığır açıcı olmuştur. Bu yazının başlangıcında, illüzyonlara bilimsel açıdan bakıldığında görsel algı hiyerarşisine paralel olarak çıkan sınıflar tanımlanacaktır. Sırasıyla fizyolojik (görsel algının erken aşamalarına denk gelen) işleyiş ve bilişsel (görsel algının daha ileri aşamalarına denk gelen) stratejiler hakkında bilgi veren illüzyonlara örnekler verilecek ve bunlara neden olabilecek etkenler incelenecektir. Bu anlamlandırmaların bize beyni hatta insanın doğasını anlamaya çalışırken nasıl yardımcı olduğuna dair teorik yaklaşımlara ve algısal gruplama kavramlarına değinilecektir. Daha sonra klinik çalışmalarda bulgu ve uygulamalara örnekler verilerek illüzyonların, örneğin şizofrenide, görsel algıyı ve beyni anlamamızdaki rolü tartışılacaktır.

Abstract

Visual illusions are popularly referred to as the phenomena where the eye sees something that is not there. The aim of this review is to show that illusions are not the occasional misinterpretations of the physical world. Illusions are critical to our understanding of perceptual processes. The cause of illusions can vary depending on the reflection or refraction of light, how the brain processes the information reaching the retina, or how the visual system works when perceiving depth. Illusions, which have inspired both artists and scientists, have been instrumental in our understanding of human perception and the functioning of the brain in general. At the beginning of this article, the classes that emerge from a scientific perspective will be defined in parallel with the hierarchical visual perception. Examples of illusions that inform us about the physiological (corresponding to the early stages of visual perception) processes and cognitive (corresponding to higher level stages of visual perception) strategies will be given, and the factors that may cause them will be examined. In the light of theoretical approaches and perceptual grouping concepts, I will discuss how these interpretations help us to understand the brain and human nature. Next, I will give examples of findings and applications in clinical populations to touch on the role of illusions in our understanding of visual perception in e.g. schizophrenia patients.

*Sorumlu Yazar, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, 06800 Ankara, Türkiye

e-posta: dicated@metu.edu.tr

DOI: 10.31682/ayna.1346948

Gönderim Tarihi (Received): 24.08.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 20.09.2023

ISSN: 2148-4376

Giriş

Algı; bildiğimiz, düşündüğümüz, inandığımız, hayalini kurduğumuz her şeyin, yediğimiz yemeğin, seçtiğimiz ilişkilerin temelini oluşturur. Bu nedenle algısal süreçleri çalışmak sadece beynin nasıl çalıştığını anlamakla ilgili değil, aynı zamanda yerimizi, insan olmanın ne anlama geldiğini anlamakla da ilgilidir. Dış dünyayla iletişim kurmak için duyularımız faydalı ve çok güvenilir bilgi kanallarıdır. Peki gerçekliği algılayabilir miyiz? Gözlerimizi açar açmaz çaba göstermeden ve bir anda algıladığımız dünyanın gerçekliğini genelde sorgulamayız fakat düşününce en azından çevremizdeki her şeyden haberdar olmadığımızı fark edebiliriz. Yine de duyular güvenilir bilgi kanallarıdır. Bunun sebebi çevresel bilgiyi gerçekçi yansıtma değil, çevremizi işimize yaradığı gibi yansıtma kanallarıdır. Duyuların evrimleşmesinin asıl sebebinin çevremizle etkileşime geçebilmemiz olduğunu savunan Ekolojik Algı Kuramı (Gibson, 1950, 1962, 1979), günümüzde de algılayabilmemizin tek amacının hareket etmek olduğunu savunan araştırmalarla etkisini devam ettirmektedir (örn. Milner ve Goodale, 2006). Duyularımızın limitlerinin ne olduğu ve gerçekliği nasıl saptırdığımız, tarih kadar eski problemlerdir. Eflatun'un Mağara Alegorisinde (Platon, 1962), bir mağaraya zincirlenmiş insanlar sadece karşılarındaki boş duvara yansıyan gölgeleri görebilecek pozisyondadırlar. Gölgeler her ne kadar gerçek dünyanın doğru temsilleri olmasalar da mağaradaki insanlar dış dünyayı daha önce görmedikleri için onların gerçeklikleri bu gölgeler olmuştur. Bu alegorinin temelinde, dış dünyayla ilişkimizin tek yolu olan duyularımız yatmaktadır. Buradaki gölgeler, duyularımızla algılayabildiklerimizdir ve gerçekliğin sadece küçük bir parçasını oluştururlar. Mağaranın dışındaki nesnelere ise kavramsal olarak akıl yürütsek bile mümkün olduğuna inanmanın zor olduğu gerçek/fiziksel dünyadır. Dolayısıyla, fiziksel dünyaya ulaşabilmemizin tek yolu, güvenilir olsalar da olmasalar da duyulardan geçer. Bu açıdan bakıldığında illüzyonların aldanma olduğunu savunmak, bir bakıma diğer bütün durumlarda çevreyi doğru (gerçekte olduğu gibi) algıladığımızı kabul etmektir gibi düşünülebilir. Algısal süreçlerin gerçekliği nasıl yansıttıklarını araştırırken fiziksel uyarıcıları (illüzyonlar da dâhil olmak üzere) nasıl algıladığımızı, neleri çarpıttığımız veya kurguladığımızı anlamak önem kazanmaktadır. Bu yazıya görsel algı tanımı ve süreçlerine kısaca değinilerek başlanacaktır. Daha sonra bu süreçlerin hiyerarşisine göre bir sınıflandırma takip edilerek illüzyon örnekleri verilecek ve sağlıklı örneklerdeki algı çalışmalarından bahsedilecektir. Klinik örneklerdeki, özellikle gerçeklik algısının bozulduğu durumlardaki illüzyon algısındaki değişiklikler sunularak yazı sonuca bağlanacaktır.

Görsel İşleme Hiyerarşisi İzinde İllüzyon Örnekleri

İllüzyonları tanımlamak zor olduğu için günümüzde hala alanyazında standart bir tanım veya sınıflandırma bulunmamaktadır. Bununla birlikte içlerinde Wundt ve Ebbinghaus'un da olduğu birçok bilim insanı sınıflandırma girişimlerinde bulunmuştur (bir derleme için bkz. Vicario, 2011). Yazıyı sade tutmak amacıyla burada, görsel algının hiyerarşisine dayanan sınıflandırmalardan bir tanesi takip edilecektir (Gregory, 1991). Ayrıca orijinal makalede yer verilen örnekler çerçevesinde ilerlenecektir.

Görsel algı, çevredeki yüzeylerden yansıyan ışığın göze girmesiyle başlayan nöronal aktivasyonları, daha sonra korteksteki işlemlerle bu duyuşal sinyallerin anlamlandırılmasını kapsayan süreçler bütünüdür. Görsel algının erken aşamalarında retinadaki fotoreseptörlerden başlayarak uyarıcının parlaklığı, kenarları, renkleri gibi çok temel özellikleri işlenir. Bunlar algısal olarak gruplandıktan sonra ileri aşamalarda nesnelere tanıma gibi üst düzey anlamlandırmalar yapılır. Algısal süreçlerde, uyarıcıdan gelen bilginin bu aşamaları izleyip anlamlandırılmasına aşağıdan yukarı işlemler (bottom-up processes) denir. Yukarıdan aşağı işlemlerde (top-down processes) ise bellekten gelen bilgiler veya beklentiler uyarıcının işlenmesine, fizyolojik bir sürece bilişsel olarak etki eder.

Fiziksel uyarıcıya verilen ilk fizyolojik tepki ve sonrasındaki bilişsel sürece göre yaptığı sınıflandırmada (Tablo 1) Richard Gregory (1991), illüzyonları üç sınıfa ayırır: fiziksel, fizyolojik ve bilişsel. Aynı zamanda, bu illüzyonların yarattıkları etki açısından dört çeşit olduğunu belirtir: muğlaklık, çarpıtma, çelişki ve kurgu. Bu bölümde aşağıdan yukarı işlemeyi takip etmek için sırasıyla fiziksel, fizyolojik ve bilişsel illüzyonlara değinilecektir. Her bir sınıf açıklanırken yarattıkları farklı etkiler için farklı örnekler verilecektir.

İlk olarak bazı illüzyonlar fiziksel uyarıcıda oluşabilir; örneğin bir bardak suyun içindeki kalem, suyun içinde ve dışında iki kalem varmış gibi görünür. Bu çarpık algının sebebi, ışığın farklı ortamlarda farklı miktarlarda kırılmasıdır (fiziksel olarak ışınların açısı değişmiştir). Benzer şekilde, havanın açık olduğu günlerde uzaktaki dağlar daha yakın görünür çünkü atmosferdeki su buharı, dolayısıyla görüntüdeki buğu, azalmıştır. Stereoskopik sinyaller gibi iki gözden gelen net duyuşal sinyallerin işe yaramadığı uzaklıklarda, daha muğlak sinyallerden yararlanırız; buğu da uzak mesafeler için derinlik algısında önemli bir ipucudur (Hershenson, 1989). Fiziksel illüzyonlara bir başka örnek, ışığın kırılmasıyla aynada oluşan yansımaların çelişkili görüntüleri (ters tarafta görünmek veya iki yansımamızın olması gibi) olabilir. Ya da yine çeşitli atmosferik sebeplerle oluşan gökkuşağı da bu sınıfa bir örnektir.

Tablo 1.

Görsel illüzyonların çeşitleri ve sınıfları (Gregory (1991)'den uyarlanmıştır)

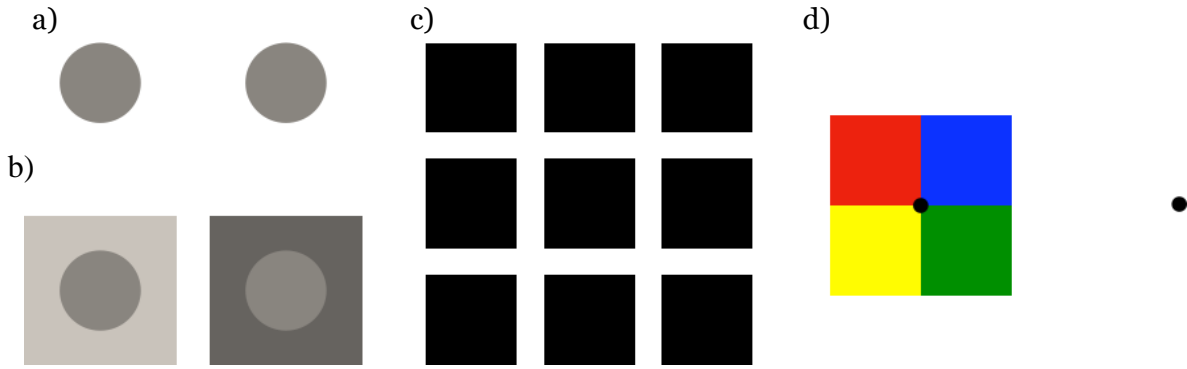
Görsel illüzyonların çeşitleri	Görsel illüzyonların sınıflandırılması		
	Fiziksel	Fizyolojik	Bilişsel
Muğlaklık	Buğu, gölge	Gerçek/görünen hareket	Jasrow'un ördek/tavşanı Rubin vazosu Oyuk yüz (<i>Hollow face</i>)
Çarpıtma	Sudaki bir çubuk	Eşzamanlı kontrast Hermann ızgarası	Ponzo Ebbinghaus Delbeuf
Çelişki	Aynalar	Hareket artetkisi	Penrose'un imkânsız nesnelere Escher'in çizimleri
Kurgular	Gökkuşağı	Artimgeler (<i>afterimages</i>)	Kanizsa üçgeni Kör noktanın doldurulması

Diğer bir sınıftaki fizyolojik illüzyonlar nöronların bilgiyi nasıl kodladıklarıyla ve görsel sistemin çalışmasıyla bağlantılı olarak oluşabilirler. Bunlara örnek olarak aşağıdakiler verilebilir:

Gerçek vs. Görünen Hareket. Bir nesnenin zaman içerisinde yer değiştirmesine gerçek hareket denilir. Bunun dışında hareket olarak algıladığımız birçok olgu hayalidir (illusory) ve bunlardan bazıları görünen hareket (apparent motion) olarak adlandırılır (Blaser ve Sperling, 2008; Cavanagh, 2011). Ekranlarda gösterilen herhangi bir hareket gerçek değil görünen harekettir (ör., telefonun ekranı hareket etmez, ekranda art arda çok hızlı fotoğraflar gösterildiğinden hareket varmış gibi görünür). Bu illüzyon sadece davranışta değil, görsel sinyali işlerken çok erken aşamalarda dahi beynin görünen harekete gerçek hareketmiş gibi tepki vermesiyle de ölçülmüştür (Larsen ve diğerleri, 2006).

Eşzamanlı Kontrast (Hermann Iızgarası). Şekil 1a'da görülen disklerden hangisinin daha parlak olduğu sorulduğunda genelde rastgele cevaplar alınır, çünkü ikisi de eşit parlaklıktadır. Aynı soru Şekil 1b'deki diskler için sorulduğunda ise sağdakinin daha parlak olduğuna dair cevaplar yoğunlaşır (Krantz ve Tversky, 1971; Luce ve Tukey, 1964). Burada şaşırtıcı olan disklerin bir önceki şekle göre değişmemesi, şekle sadece fonların eklenmesidir. Benzer bir etki Şekil 1c'de Hermann Iızgarası (Hermann, 1870; Schrauf ve diğerleri, 1997) olarak adlandırılan illüzyonda görülebilir. Karelerin arasındaki beyaz yollara direk bakılmadığı zaman, yol kesişimlerinde gri hayalet noktalar belirir. Noktanın olduğu yere odaklanınca bu etki kaybolur. Bu etkinin açıklamalarından biri yanıl ketleme (lateral inhibition) olarak kabul

edilir (Spillmann, 1994). Retinadaki fotoreseptörlerden gelen bilgiyi işleyen Ganglion hücrelerinin kontrast algısını oluşturdukları mekanizmada, hücrelerin fiziksel uyarıcıya verdikleri tepki komşu hücreler tarafından ketlenmesi ile azalır. Böylece örneğin Şekil 1b soldaki diskin parlaklığına verilen tepki arkadaki kare yüzünden ketlenir, sağdaki kare daha koyu olduğu için aynı parlak uyarıcıya verilen tepki daha az ketlenir, dolayısıyla uyarıcı daha parlak görünür. Bu açıklamanın yetersiz olduğu bir durum için White İllüzyonu incelenebilir (Anderson, 2003). Izgarada (Şekil 1c) da beyaz yol kesişimlerinde bu bölgelere tepki veren hücreler dört bir yandan siyah karelerle ketlendiği için hayalet noktalar belirir.



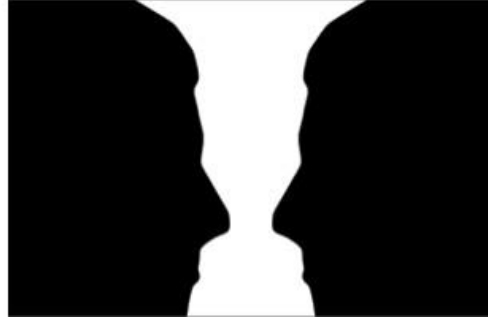
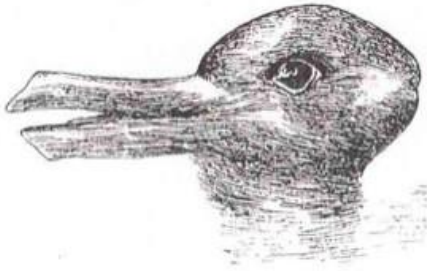
Şekil 1.

(a-b) Eş zamanlı kontrast, (c) Hermann Izgarası, (d) Artimgeler

Şelale illüzyonu (Hareket Artetkisi). Gözleri hareket ettirmeden belirli bir süre bir şelaleye bakıldığında, hareketsiz bir nesne (ör. Şelalenin yanındaki kayalar) yukarıya doğru akıyormuş gibi görünür (Mather ve diğerleri, 1998). Genel olarak herhangi hareketli bir uyarıcıya, gözler 30 saniye sabitlendikten sonra hareketsiz nesnelere tam tersi yönde hareket ediyormuş gibi görünürler ve buna hareket artetkisi denir. Bunun açıklaması çoğu kez, harekete tepki veren reseptörlerin aşırı uyarılması ve uzun süre eforu nedeniyle kapasitesinin düşmesi (fatigue) olarak yapılır (Wade, 1994). Fakat, insanlarda hareket algısının çoğunun retinadan çıktıktan sonra oluştuğunun bulunmasıyla efora bağlı açıklama giderek geçerliliğini yitirmiştir (Bach ve Hoffmann, 2000). Bu etkiye daha geçerli bir açıklama olarak retinadaki değil beynin harekete duyarlı MT+ bölgesindeki nöronların adaptasyonu sunulmuştur (Bach ve Hoffmann, 2000; Kohn ve Movshon, 2003). Kazanç kontrolü modeliyle açıklanabilecek bu nöron adaptasyonunda olası tüm hareket yönlerini kodlayan nöronların bazal düzeydeki tepkileriyle hareketsiz nesnelere kodlanır. Fakat sürekli aşağı doğru harekete odaklanıldığında bu nöronların adaptasyonu dengeyi bozar ve hareketsiz nesne yukarı doğru hareketli görünür (Kohn ve Movshon, 2003).

Artimgeler (Afterimages). Şekil 1d'deki renkli karelerin ortasındaki siyah noktaya 60 saniye süreyle gözler sabitlendikten sonra sağdaki siyah noktaya bakılınca beyaz fonda renkli kareler görülür, fakat bu sefer yerleri değişmiştir; örneğin, kırmızı karenin olduğu yerde yeşil, mavinin yerinde ise sarı kare görünür. Burada, artimgelerin tamamlayıcı renklerde oluşması tesadüfi değildir. Görsel algıdaki renge hassas mekanizmalar; kırmızı-yeşil, sarı-mavi ve siyah-beyaz olmak üzere farklı kanalların dengesiyle çalışırlar (Snowden ve diğerleri, 2012). Fiziksel olarak bu etkinin retinadaki fotoreseptörlerin ağarmasından da oluşabileceği (van Lier ve diğerleri, 2009), fakat daha düşük parlaklıklarda Ganglion hücrelerinin de artimgelere yol açabileceği gösterilmiştir (Zaidi ve diğerleri, 2012).

Bu örneklerden de görüldüğü üzere, illüzyonları açıklamaya çalışırken görsel algının fizyolojik altyapısı bağlamında renk ve hareket algısı gibi temel konulara da açıklamalar getirilmiştir. Son olarak beyindeki görsel algı işlemenin daha üst seviyelerinde oluşabilecek bilişsel illüzyonlara rastlanır.



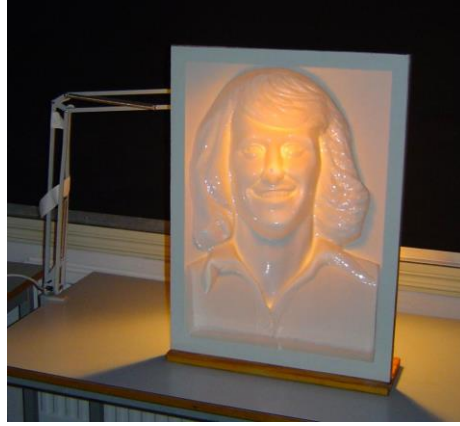
Şekil 2.

Jastrow'un ördek ve tavşanı (sol), Rubin'in şekli (sağ)

Tersinir Şekiller. Muğlak olarak sınıflandırılabilen tersinir figürlere bakıldığında, algısal olarak çok farklı yorumlar arasında gidip gelinebilir. Şekil 2'de görülen ördek ve tavşan ilk olarak bir Alman mizah dergisinde yayınlanmış, daha sonra Jastrow (1899) tarafından yayınlandığında yaygınlaşmış ve günümüzde popüler kültürde en sık rastlanan illüzyon türlerinden olmuştur. Bilişsel düzeyde manipülasyonlarla bu figürün (ördek sürüsüyle ön-hazırlama yapılarak) ördek olarak algılanması (Seriès ve Seitz, 2013) veya (Paskalya zamanı her yer tavşan resimleriyle doluyken deney yapılarak) tavşan olarak algılanması (Brugger ve Brugger, 1993) sağlanmıştır. Bu kadar üst düzey manipülasyonların işe yaraması bile bize, illüzyon etkisinin hiyerarşide retinanın çok ilerisinde oluştuğunu gösterir niteliktedir. Bunun yanında ilk kez Edgar Rubin (1958) tarafından sunulmuş bir vazod (Şekil 2, sağ, beyaz bölge) veya birbirine bakan iki insan (siyah bölge) olarak algılanabilen illüzyon, tersinir şekillere örnektir. Bu şekilde siyah ve beyaz alanlar ortak bir sınıra sahiptirler. Bu sınır hangi renkteki alana atfedilirse o alan şekil, diğeri ise zemin olarak algılanır. Daha sonraki çalışmalar bu

etkinin tek bir sınırla açıklanamayacağını, bunun yanı sıra simetrik görüntülerde dışbükey sınırlara sahip bölgenin şekil olarak algılanacağını da göstermişlerdir (Peterson ve Salvagio, 2008).

Oyuk Yüz İllüzyonu (Hollow face illusion). Doğru ışıklandırma altında kavisli bir maskenin iç tarafına da baksak bunu oyuk görmez, normal bir yüz gibi algılarız (Şekil 3: Cmglee, 2017). Oyuk yüz illüzyonunda (Gregory, 1970, 1997); aşağıdan yukarı etkilerden derinlik algısı, maskenin ortasının kenarlarına göre daha uzakta olduğuna yani bir başka deyişle maskenin içi boş (çukur) tarafını gördüğümüze işaret eder. Bunun yanı sıra, yukarıdan aşağı etkiler daha ağır basıp gördüğümüz nesnenin bir yüz olduğuna işaret eder. Dolayısıyla, bütün yüzler tümsek (dışbükey) olduğu için nesne de öyle algılanır. Bu iki taraflı dengede, yukarıdan aşağı etkiler ağır basar ve kavramsal olarak bunun oyuk bir yüz maskesi olduğunu bilsek bile tümsek bir yüz algılarız.

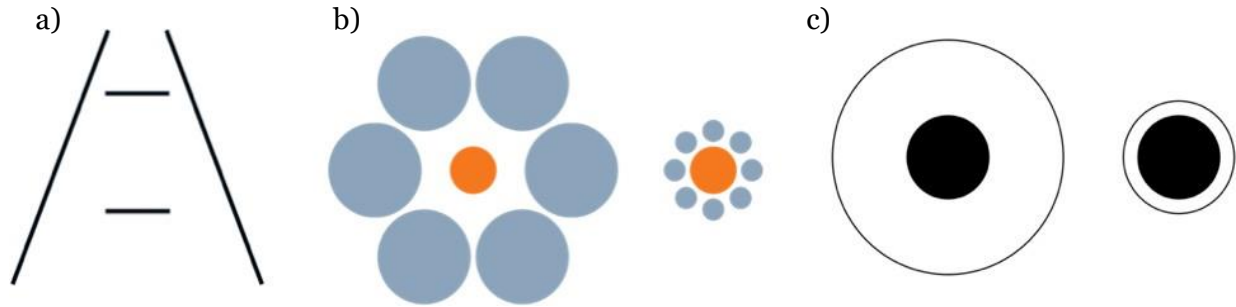


Şekil 3.

Oyuk yüz yanılsamasına bir örnek

Büyüklik Algısı İllüzyonları. Bu geometrik illüzyonların ortak noktaları, görünen şekillerinin boyutlarının çeşitli sebeplerle çarpıtılmasıdır. Örneğin; Mario Ponzo (1882-1960), insanların bir nesnenin boyutunu arka plana göre algıladığını göstermeyi amaçlamıştır. Bunun için yaptığı illüzyonda, yakınsayan iki çizginin arasına paralel iki kısa çizgi koymuştur (Şekil 4a). Bu kısa çizgiler birbiriyle aynı olsalar da yukarıdaki çizgi daha uzun görünür. Doğrusal perspektifle açıklandığında, görüntüdeki yakınsak çizgiler paralel olarak yorumlandığı için üstteki yatay çizgi daha uzakta gibi görünür. Görsel sistem, o kadar uzaktaki bir yatay çizgi yakındakiyle aynı görünüyorsa bu çizgi gerçekte daha uzun olmalıdır diye bir çıkarım yapar. Aynı şekilde, Şekil 4b'de görülen turuncu yuvarlakların da büyüklükleri çarpıtılmıştır. İkisinin de boyutu eşit olmasına rağmen çevresindeki büyük yuvarlaklarla kıyaslanan daire olduğundan küçük, diğeri de tam tersi sebepten ötürü olduğundan büyük görünür

(Ebbinghaus, 1902; Titchener, 1901). Buna benzer, zıt boyutlardan dolayı oluşan büyüklük çarpıtmalarına bir başka örnek de Şekil 4c'de görülen Delboeuf illüzyonudur (Nicolas, 1995). Bu iki örnekte de bir şekil çok daha büyük bir şekille çevrelendiğinde, zıtlıktan dolayı olduğundan küçük görünür, ki bu kontrast algısında açık renkli fondaki diskin daha parlak görünmesine paralel düşünülebilir (Girgus ve diğerleri, 1972; Roberts ve diğerleri, 2005). Büyüklük algısındaki çarpıtma, tam ters yönde de görülmektedir ve bu durum, Delboeuf illüzyonunda daha aşıkardır: disk kendinden yalnızca biraz büyük bir şekille çevrelendiğinde (zıtlık miktarı daha az olduğunda) çevresine asimile olur (büyük şekli özümser) ve sonuç olarak olduğundan büyük görünür (Ikeda ve Obana, 1955). Bu iki illüzyona ek olarak Ponzo illüzyonunun da asimilasyon ile açıklanabileceği görülmüştür (Girgus ve Coren, 1982).



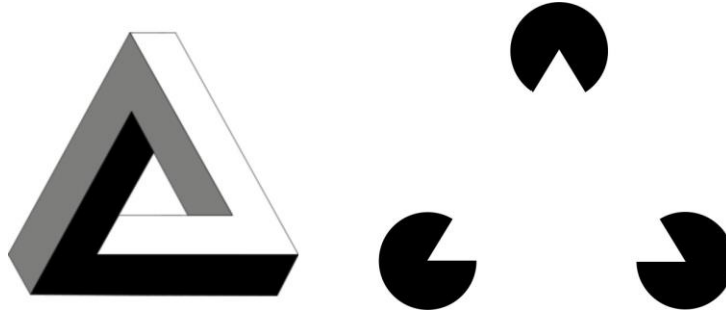
Şekil 4.

(a) Ponzo İllüzyonu, (b) Ebbinghaus İllüzyonu, (c) Delboeuf İllüzyonu

Penrose üçgeni. Penrose üçgeni (Penrose ve Penrose, 1958) veya Escher'in taş baskılarında (Locher, 1981) görünen şekiller, gerçekte olması imkânsız nesnelere betimliyor gibidirler. Tersinir şekillerden farklı olan bu resimlerde gölgelendirme teknikleri kullanılır. Resmin yerel kısımlarında makul olsa da (örneğin üçgenin bir köşesinde imkânsız bir durum yoktur) bütününe bakıldığında imkânsız görünen geometriler (ör. Hem aşağı hem de yukarı akan bir su) oluşturulur (Şekil 5, sol). İllüzyon etkisi, görsel sistem istemsiz de olsa ışığın nereden geldiğini hesaplarken oluşur. Örneğin, bir nesnenin hem sağ hem sol tarafı gölge olamaz diye bir çelişki oluşunca bu şekiller imkânsız görünür (Locher, 1981).

Kanizsa Üçgeni. Adının aksine bu illüzyonda bir üçgen bulunmaz. Şekil üç adet eksik dilimli yuvarlaktan oluşur (Şekil 5, sağ). Buna rağmen tamamen kurgudan ibaret üç kenar görünür, resmin ortasındaki beyaz üçgeni oluşturur hatta bu üçgen beyaz zeminden daha parlak olarak algılanır (Kanizsa, 1976). Kanizsa bu durumu, Gestalt prensiplerine dayanarak yalnızca aşağıdan yukarı etkilerle (ör. Gruplama) açıklar ve açıkça beklentilerle ilgili yukarıdan aşağı etkilere karşı çıkar. Buna benzer açıklamalar günümüzde yerlerini korur. Çok erken

evredeki nöronların aktivasyonlarının havuzlanıp orta evredeki aktivasyonlara, dolayısıyla hayali kenar ve yüzey algısına sebebiyet verebileceği öne sürülmüştür (Grossberg, 2014). Fakat, tamamen uyarıcıya bağlı olmayan açıklamalar da bulunmaktadır: Yukarıdan aşağı etkilerle bir çıkarsama yaparak, bir başka deyişle olası şekillerden en uygun olanını seçip, bölgede bir fiziksel uyarın olmasa da kenarları tamamlar ve algılarız (Wolfe ve diğerleri, 2005, s.110). Benzer bir doldurma etkisi bütün görsel algılama durumlarında vardır: Retinadaki kör noktada göze gelen bilgiyi işleyecek reseptörler yoktur. Yukarıdan aşağı etkilerle bu noksanlık telafi edilir ve baktığımız hiçbir yerde bu yüzden boşluklar algılamayız (Goldstein ve Cacciamani, 2021, s.43).



Şekil 5.

Penrose üçgeni (sol) ve Kanizsa üçgeni (sağ)

Son örneklerdeki illüzyon etkilerinin, algısal işlemlerin ileri aşamalarında oluştuğu görülmektedir. Örnekleri verilen illüzyonlar ve diğerlerini çalışmak, görsel algının altında yatan nöral mekanizmaları anlamamıza yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte, illüzyonların psikolojik bozukluklarla ilişkisini anlamak da psikopatolojiyi anlamak için faydalı olacaktır.

Görsel İllüzyonların Psikolojik Bozukluklarla İlişkisi

Şizofreni; dikkat, bellek ve yönetici görevlerin yanı sıra algısal süreçlerin de bozulmasına yol açmaktadır (Butler ve diğerleri, 2008). Ayrıca tanı kriterlerinde şizofreniyi de barındıran Rorschach Testi'nde psikotik bireylerin nörotipiklere göre isimlendirmelerinin farklı olması, gerçeklik algılarının bozulmuş olmasıyla ilişkilendirilmiştir (Göçer, 2018). Bunun yanında, psikotik bireylerde gerçeklik algısının bozulması hem yüz tanıma gibi bilişsel görevlere yansımaktadır (Edwards ve diğerleri, 2002) hem de kontrast duyarlılığı gibi erken düzey algısal anormalliklerle ilişkilendirilmiştir (Serrano-Pedrazza ve diğerleri, 2014). Bu sebeplerle, bu klinik örnekteki algısal süreçler görsel illüzyonlara olan hassasiyetleri çalışılarak da araştırılmaktadır. Yukarıda bahsedilen illüzyonların çoğu için, özellikle bağlam

veya derinlik algısıyla ilgili olanların, şizofren bireylerin görsel sistemlerinde kontrollere göre çok daha farklı işlendiğine dair birçok çalışma yapılmıştır (derleme için bkz., King ve diğerleri, 2017; Notredame ve diğerleri, 2014).

Yukarıda bahsedildiği gibi, bazı çalışmalar şekil ve büyüklük algısının zıtlık ve asimilasyon gibi bilişsel stratejilerden etkilenebileceğini göstermiştir. Bu bulgular, şizofren ve şizotipal kişilik bozukluğu olan bireylerde Ebbinghaus illüzyonunun nasıl algılandığına odaklanan araştırmalara yol açmışlardır (Tibber ve diğerler, 2013; Uhlhaas ve diğerleri, 2004). Şizotipal katılımcıların yalnızca düşünce bozukluğu görülenlerinde, Ebbinghaus illüzyonunun etkisinin daha az olduğu bulunmuştur ve bu bulguların görsel bağlam işlemedeki bozuklukların sonucu olduğu düşünülmüştür (Uhlhaas ve diğerleri, 2004). Görsel bağlam bozukluklarına parlaklık, kontrast, büyüklük ve yön gibi birkaç boyutta bakılan bir başka çalışmada, sağlıklı kontrollere oranla şizofreni grubunda illüzyona duyarlılık çok daha az görülmüştür (Tibber ve diğerler, 2013). Özellikle kontrast ve büyüklük algısında şizofren bireyler görsel bağlamdan hiç etkilenmezken örneğin parlaklık algısında etkilenmişlerdir. Yazarlar bu farkı parlaklık algısının görsel işlemenin en erken aşamalarında gerçekleşmesine, dolayısıyla yukarıdan aşağı bir baskılamadan büyüklük algısı kadar etkilenmemesine bağlamışlardır. Bu sonuçlar, görsel algıdaki bağlam bozukluklarının düşüldüğünden çok daha karmaşık boyutları olabileceğini göstermektedir.

Şizofreninin akut evrelerinde Ebbinghaus illüzyonuna olan direnci uzun vadeli (longitudinal) incelemeyi amaçlayan bir çalışmada ilk psikotik atak, çoklu atak ve sağlıklı kontrol grupları karşılaştırılmıştır (Silverstein ve diğerleri, 2013). İlk psikotik atakta da bir miktar görülen bağlam duyarsızlığı, şizofreni hastalarında en üst seviyede saptanmıştır. İlk ataktan sonra illüzyonun etkisinin de arttığını göstermesi açısından yenilikçi olan bu çalışma aynı zamanda tedavi sonrası etkinin değiştiğini ve bütün grupların benzer şekilde görsel bağlamdan etkilendiğini göstermiştir. Yazarlar bu sebeple, hastalığın nüksetmesi ve toparlanmasında bu tür illüzyonların biyo-belirteç olarak kullanılabilceğini savunmuşlardır (Silverstein ve diğerleri, 2013). Dahası, illüzyona olan bu direnç sadece kronik hastalarda değil, klinik olmayan şizotipal örneklerde de bir miktar da olsa görülmüştür (Bressan ve Kramer, 2013). Bu da konu ile ilgili daha fazla çalışma gerektiğini, konunun ancak uzun evre araştırmalarla hastalığın evrelerine bağlanarak açıklığa kavuşabileceğini göstermektedir. Bu çalışmalara bakıldığında görsel algıya sağladıkları katkılar kadar illüzyonların şizofreniyi anlamakta da faydalı oldukları görülmektedir.

Görsel bağlamın yanı sıra derinlik algısıyla ilgili illüzyonlara da psikotik bireylerin daha az hassas olduğu (illüzyon etkisinin görülmediği) gösterilmiştir (Dima ve diğerleri, 2009; Schneider ve diğerleri, 2002). Oyuk yüz illüzyonu kullanılan bir fonksiyonel rezonans beyin

görüntüleme deneyinde (Dima ve diğerleri, 2009) dinamik nedensel modelleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacılar kontrol grubuna göre şizofren bireylerde aşağıdan yukarı süreçlerin güçlendiğini ve yukarıdan aşağı süreçlerin zayıfladığını göstermişlerdir. Yukarıdan aşağı stratejileri kullanmaya daha az yatkın olan şizofren bireyler, bir yüz şablonundan yardım alamadıkları için uyarıcı etkin (stimulus-driven) sinyallere itibar etmek zorundadırlar. Bu bulgular, illüzyonun aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı işlemlerden birine yanlılık olarak açıklanmasını destekler niteliktedir. Yapılan bir başka çalışmada (Schneider ve diğerleri, 2002) ise şizofreni grubunda sağlıklı kontroller ve majör depresyon grubuna göre derinlik algısının çok daha farklı olduğu, illüzyona hassasiyetlerinin daha az olduğu saptanmıştır. Majör depresyon grubunda benzer dirence işaret eden bir trend görülse de bu trend istatistiksel olarak farklı bulunmamıştır. Yine de illüzyonun şiddeti ile Kısa Psikiyatrik Derecelendirme Ölçeği puanları arasında bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Dahası, antipsikotik tedavi sırasında azalan bu direncin tedaviden sonra tamamen yok olduğu, gruplar arasında bir fark bulunmadığı gösterilmiştir. Yazarlar bu tür derinlik ile ilgili illüzyonların görsel algıdaki belirli işlev bozukluklarını saptayarak psikotik vakalar için tanı koymada veya hastalığın ilerlemesini saptamada bir durum belirteci (state-marker) olarak yararlı olabileceğini öngörmüşlerdir.

Tartışma ve Sonuç

Bu incelemede görsel illüzyonlara bakarken görsel algının bazı çalışma prensiplerine değinilmiştir. Gregory'nin (1991) sınıflandırmasından yola çıkarak önce ışıktaki kırılma ve yansımaların nasıl algılandığına örnekler verilmiştir. Daha sonra retinadaki hücrelerden itibaren görsel sinyal işlenirken oluşabilecek süreçler fizyolojik illüzyon örnekleriyle sıralanmıştır. Bunları izleyen bilişsel illüzyonlarda ise algısal süreçlerdeki yukarıdan aşağı etkilerden bahsedilmiştir. Son olarak şizofrenideki gerçeklik algısının kaybolmasından yola çıkılmış ve illüzyonların etkilerinin psikotik özellikler gösteren örneklerde, nörotipiklere ve diğer psikolojik bozukluklara göre farklarına değinilmiştir.

Yukarıda da bahsedildiği üzere, illüzyonlarda birden fazla sınıflandırma bulunmaktadır. Yazının amaçlarından biri, çeşitli tanımları ve sınıflandırmaları karşılaştırmak değildir ve burada kullanılan sınıflandırma, alanyazında sıklıkla atıf alan tek bir çalışmaya dayandırılmıştır. Yazıyı takip etmenin kolaylığı açısından tercih edilen bu örneğe alternatifler de bulunmaktadır. Örneğin; büyüklük algısı illüzyonlarından Ebbinghaus, Delbeouf ve Ponzo illüzyonları alanyazında zıtlık ve asimilasyon illüzyonları sınıfında da anılmaktadırlar (Mruczek ve diğerleri, 2017).

İllüzyonları sınıflandırmaya çalışırken Gregory'nin yanıltığı noktalardan biri, bu algısal deneyimleri diğerlerinden ayrı görmesi olmuştur. Oysaki illüzyonlarla ilgili Boring, 1942 yılında şöyle demiştir: “Kesin konuşmak gerekirse, yanılsama kavramının psikolojide yeri yoktur çünkü hiçbir deneyim aslında ‘gerçeğin’ kopyasını yansıtmaz.”. Boring’in de ifade ettiği gibi, gerçeklik ve algı arasındaki fark olarak bakıldığında bütün algısal deneyimlerimiz illüzyon olarak nitelendirilebilir. Örneğin, dümdüz bir tuvalde algıladığımız üç boyutlu derinlik veya sabit duran bir ekranda görünen hareket bizim algısal sürecimizin temelini oluşturur. Bu yazıda sunulan örneklerin de gösterdiği gibi illüzyonlar algısal süreçlerden kopuk istisnalar değil, kuralın ta kendisidirler. Bu sebepten yazının genelinde yanılsama terimi kullanılmamıştır.

İllüzyonların istisna değil görsel algı prensipleri olduğunu, daha erken evre süreçlerde bilişsel geçirgenliğin mümkün olmadığı durumlarda anlayabiliriz. Özellikle görsel algının daha erken aşamalarını etkileyen durumlarda illüzyonun sebebini bilsek de etkisinden kurtulamayız (ör. Ebbinghaus illüzyonunda iki daireyi birbirine eşit görmek neredeyse imkansızdır). Bu da bize illüzyonların görsel algının esasları olduğunu gösteren kanıtlardan biridir ki bu konu bilim insanları (bir derleme için bkz. Ayhan ve Ünal, 2020) kadar sinemayı da yakından ilgilendirmiştir (Wachowski ve Wachowski, 1999). Kanıt olarak görülebilecek başka bir durum da algısal olarak muğlakta kalmak yerine fiziksel uyarıcıdaki belirsizliği gidermek için belleğe ve beklentilerimize başvurmamızdır. Rorschach kartlarındaki gibi, muğlak imgelerde doğru bir betimleme tanımlamak mümkün değildir; birinin melek gördüğünü başka biri köpeğe benzetebilir. Duyusal sinyalin bu kadar muğlak olduğu durumlarda yukarıdan aşağı etkiler devreye girer. Leonardo'nun Meryem, Çocuk İsa ve Aziz Anna tablosunda Freud da Meryem'in elbisesini bir akbabaya benzettiği için Leonardo'nun bir çocukluk anısına dair metinlerini bu şekilde yorumlamıştı (Freud, 1910). Ne yazık ki sonra akbabanın yanlış çeviri olduğu, Leonardo'nun akbaba değil başka bir yırtıcı kuştan bahsettiği ortaya çıkmıştır (Blass, 2006). Beklentileri doğrultusunda hareket eden Freud'un gördüğü akbabanın yanlış olduğunu kim iddia edebilir ki?

Alanyazın geliştikçe algısal süreçlere dair bulgular da çoğalmakta, dolayısıyla bazı illüzyonların etkilerine daha geçerli açıklamalar sunulduğu görülmektedir (ör. Şelale illüzyonu). Bu sebeple algısal süreçler araştırılırken illüzyonların çalışılmaya devam edilmesi faydalı olacaktır. Bunun yanında, görsel illüzyonlara duyarlı olmama durumu sadece şizofrenide değil otizm spektrum bozukluğunda da saptanmıştır (Happé, 1996; Pellicano ve Burr, 2012). Bu sebeple konuyla ilgili çalışmalar psikotik gruplarda devam etmeli hatta klinik olmayan örneklemelere de genişletilmelidir. Bu örneklemelerde illüzyon algısı çalışmalarının yapılmasının getirileri çok boyutlu olabilir. Öncelikle hastalıkların erken ve kolay teşhislerinde,

illüzyonlara olan hassasiyetler belirleyici faktörler olabilir. Bu hassasiyetleri hastalıkların evreleriyle bağdaştıran bulgular vardır, dolayısıyla illüzyonların hastalığın tedavisinin gelişimi veya nüksetmesiyle ilgili biyo-belirteç olma potansiyeli de vardır. Burada yer verilmese de illüzyon direncini halüsinasyon ve delüzyonlara bağlayan çalışmalar da mevcuttur (Örn. White ve Shergill, 2012). Uzun evre çalışmalar ve klinik örneklemeler çeşitlendirildiğinde bu potansiyelin artacağı öngörülebilir. Son olarak, illüzyonlara olan direncin ölçülebilmesi uygulanan tedavilerin ne kadar etkili olduğu konusunda bir ölçüt olarak kullanılabilir.

Bu incelemede eksik görülebilecek noktalardan bir diğeri ise sadece görsel modaliteden örnekler verilmesi olabilir. Bunun sebebi, en çeşitli alanyazına burada rastlanmasıdır. Beynimizin üçte birinin görsel bilgi işlemek için evrimleştiği düşünülürken bu şaşkıncı olmaz. Diğer duyu kanalları yoluyla algılama esnasında da illüzyonlara rastlanır hatta çoklu kanallardan gelen (örneğin görme ve işitme) duyu işlemlerinde durum daha da ilginçleşir. Duyu kanallardan gelen sinyaller çakıştığında, bu çelişkili bilgiyle başa çıkmak yerine kısa yolu tercih edip sadece bir sinyal algılanır diğeri görmezden gelinebilir (Driver ve Spence, 2000). Özellikle de bu sinyallerden biri görsel kanaldan geliyorsa, o sinyalin algıyı domine etmesi (az önce sunulan sebepten) kaçınılmazdır. Buna güzel bir örnek sinemada görülür. Bütün hoparlörler salonun yan duvarlarında olsa da karakterlerin sesi karşıdaki perdeden geliyor gibi algılanır. Burada hiç hoparlör olmamasına rağmen sesin ağızların oynadığı yerden geldiğini düşünürüz. Bu durum Vantrilok etkisi olarak bilinir (Jack ve Thurlow, 1973).

Burada sunulanlar gerçekliği algılamak için sadece uyarıcıdan gelen duyu sinyallerinin işlenmediğini; bağlamın, beklenti ve bilgilerin de görsel algıda etkin olduğunu göstermektedir. İllüzyonlar, görsel algı hiyerarşisinin her adımında bu işleyiş örnekler sunmaktadır. Ayrıca gerçeklik algısı bozulmuş bireylerde görülen illüzyonlara direnç de bu çalışma prensibini destekler niteliktedir. Uyarıcıdan gelen duyu sinyalleri dış dünyayla ilgili gerçeklik hakkında bir fikir verse de dünyayla ilgili deneyimlerimizin tamamını yalnız başlarına açıklayamazlar. Bu bağlamda, yapısalcı bir bakış açısıyla yaklaşırsak algıladığımız bütün fenomenlere illüzyon demek mümkündür.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Çalışma tek yazarlıdır ve yazar çalışmanın tüm aşamalarını bireysel olarak yürüttüğünü beyan etmiştir.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Kuramsal derleme makaleleri için etik kurul onayı gerekmemektedir.

Kaynakça

- Anderson, L. B. (2003). Perceptual organization and White's Illusion. *Perception*, 32 (3), 269–284. <https://doi.org/10.1068/p3216>
- Ayhan, İ. ve Ünal, G. (2020). Görsel Yanılsamalar Bağlamında Görsel Algının Esasları. *Nesne Dergisi*, 8(18), 522-547. <https://doi.org/10.7816/nesne-08-18-11>
- Bach, M. ve Hoffmann, M. B. (2000) Visual motion detection in man is governed by non-retinal mechanisms. *Vision Res*, 40(18), 2379–2385. [https://doi.org/10.1016/S0042-6989\(00\)00106-1](https://doi.org/10.1016/S0042-6989(00)00106-1)
- Blaser, E. ve Sperling, G. (2008). When is motion “motion? *Perception*, 37(4), 624–627. <https://doi.org/10.1068/p5812>
- Blass, R. B. (2006), A psychoanalytic understanding of the desire for knowledge as reflected in Freud's Leonardo da Vinci and a memory of his childhood. *The International Journal of Psychoanalysis*, 87(5), 1259-1276. <https://doi.org/10.1516/AV50-5C24-YLHN-HBX5>
- Boring, E. G. (1942). *Sensation and perception in the history of experimental psychology*. Appleton-Century.
- Bressan, P. ve Kramer, P. (2013). The relation between cognitive-perceptual schizotypal traits and the Ebbinghaus size illusion is mediated by judgment time. *Frontiers in Psychology*, 4, 343. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00343>
- Brugger, P., Brugger, S. (1993). The Easter Bunny in October: Is it Disguised as a Duck? *Perceptual and Motor Skills*, 76 (2), 577–578. doi:10.2466/pms.1993.76.2.577
- Butler, P. D., Silverstein, S. M. ve Dakin, S. C. (2008). Visual perception and its impairment in schizophrenia. *Biological psychiatry*, 64(1), 40–47. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2008.03.023>
- Cavanagh, P. (2011). Visual cognition. *Visual Research*, 51(13), 1538–1551. <https://doi.org/10.1016/j.visres.2011.01.015>
- Cmglee, H. (2017, March 23). *Hollow Face Illusion*. Wikimedia Commons sitesinden alınmıştır: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hollow_face_illusion.gif
- Dima, D., Roiser, J. P., Dietrich, D. E., Bonnemann, C., Lanfermann, H., Emrich, H. M. ve Dillo, W. (2009). Understanding why patients with schizophrenia do not perceive the hollow-mask illusion using dynamic causal modeling. *NeuroImage*, 46(4), 1180–1186. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.03.033>
- Driver, J. ve Spence, C. (2000). Multisensory perception: beyond modularity and convergence. *Current biology*, 10(20), R731-R735. [https://doi.org/10.1016/S0960-9822\(00\)00740-5](https://doi.org/10.1016/S0960-9822(00)00740-5)
- Ebbinghaus, H. (1902). *Grundzüge der Psychologie volumes I and II*. Leipzig: Verlag von Viet & Co.
- Edwards, J., Jackson, H. J. ve Pattison, P. E. (2002). Emotion recognition via facial expression and affective prosody in schizophrenia: a methodological review. *Clinical Psychology Review*, 22(6), 789-832. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(02\)00130-7](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(02)00130-7)
- Freud, S. (1910). *Leonardo Da Vinci: A Memory of His Childhood*, SE 11, ss.59-137.

- Gibson, J. J. (1950). *The perception of the visual world*. Boston: Houghton Mifflin.
- Gibson, J. J. (1962). Observations on active touch. *Psychological Review*, 69(6), 477–491. <https://doi.org/10.1037/h0046962>
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- Girgus, J. S., Coren, S. ve Agdern, M. (1972). The interrelationship between the Ebbinghaus and Delboeuf illusions. *Journal of Experimental Psychology*, 95 (2), 453–455.
- Girgus, J. S. ve Coren, S. (1982). Assimilation and contrast illusions: Differences in plasticity. *Perception & Psychophysics*, 32(6), 555-561. <https://doi.org/10.1037/h0033606>
- Goldstein, E. B. ve Cacciamani, L. (2021). *Sensation and perception*. (11. Ed.) Cengage Learning.
- Grossberg, S. (2014). The visual world as illusion: the ones we know and the ones we don't. İçinde Arthur G. Shapiro, and Dejan Todorovic (edl.), *The Oxford Compendium of Visual Illusions*. (ss. 90-108) Oxford Academic.
- Göçer, K. (2018). Projektif Yöntem Olarak Rorschach Testi ile Psikozen İncelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 5 (3), 21-32. DOI: 10.31682/ayna.422666
- Gregory, R. L. (1970). *The intelligent eye*. New York: McGraw-Hill.
- Gregory, R. L. (1991). Putting illusions in their place. *Perception*, 20(1), 1-4. <https://doi.org/10.1068/p200001>
- Gregory, R. L. (1997). Knowledge in perception and illusion. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 352(1358), 1121–1128. <https://doi.org/10.1098/rstb.1997.0095>
- Happé, F. G. (1996). Studying weak central coherence at low levels: children with autism do not succumb to visual illusions. A research note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 37, 873–877. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1996.tb01483.x>
- Hermann, L. (1870). "Eine Erscheinung simultanen Contrastes". *Pflügers Archiv für die gesamte Physiologie*, 3, 13–15. <https://doi.org/10.1007/BF01855743>
- Hershenson, M. (Ed.). (1989). *Moon illusion as anomaly*. içinde *The moon illusion*. (ss. 123-146) Hillsdale, NJ: Erlbaum. <https://doi.org/10.4324/9780203771303>
- Ikeda, H. ve Obonai, T. (1955). Figural after-effect, retroactive-effect and simultaneous illusion. *Japanese Journal of Psychology*, 26 (4), 235–246.
- Jack, C. E. ve Thurlow, W. R. (1973). Effects of degree of visual association and angle of displacement on the “ventriloquism” effect. *Perceptual and motor skills*, 37(3), 967-979. <https://doi.org/10.1177/003151257303700360>
- Jastrow, J. (1899). The mind's eye. *Popular Science Monthly*, 54, 301–312. <https://doi.org/10.11588/diglit.2137#0147>
- Kanizsa, G. (1976). Subjective contours. *Scientific American*, 234(4), 48-53. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0476-48>

- King, D. J., Hodgekins, J., Chouinard, P. A., Chouinard, V. ve Sperandio, I. (2017). A review of abnormalities in the perception of visual illusions in schizophrenia. *Psychonomic Bulletin & Review*, 24 (3), 734–751. doi:10.3758/s13423-016-1168-5.
- Kohn, A., Movshon, J. A. (2003). Neuronal adaptation to visual motion in area MT of the macaque. *Neuron*, 39(4), 681-691. [https://doi.org/10.1016/s0896-6273\(03\)00438-0](https://doi.org/10.1016/s0896-6273(03)00438-0)
- Krantz, D. H. ve Tversky, A. (1971). Conjoint-measurement analysis of composition rules in psychology. *Psychological Review*, 78(2), 151. <https://doi.org/10.1037/h0030637>
- Larsen, A., Madsen, K. H., Lund, T. E. ve Bundesen, C. (2006). Images of illusory motion in primary visual cortex. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 18(7), 1174–1180. <https://doi.org/10.1162/jocn.2006.18.7.1174>
- Locher, J. L. (Ed.). (1981). *M. C. Escher: His life and complete graphic work*. Amsterdam: Harry N. Abrams.
- Luce, R. D. ve Tukey, J. W. (1964). Simultaneous conjoint measurement: A new type of fundamental measurement. *Journal of Mathematical Psychology*, 1(1), 1–27. [https://doi.org/10.1016/0022-2496\(64\)90015-X](https://doi.org/10.1016/0022-2496(64)90015-X)
- Mather, G., Verstraten, F. ve Anstis, S. (1998). *The motion aftereffect: a modern perspective*. Cambridge, Mass: MIT Press
- Wachowski, L. ve Wachowski, L. (Yönetmen). (1999). *Matrix* [Film]. United States: Warner Bros, VillRoadshow Picture, Groucho II Film Partnership, Silver Pictures.
- Milner, A. D. ve Goodale, M. A. (2006). *The visual brain in action*. (2. Baskı) New York: Oxford University Press.
- Mruczek, R. E. B., Blair, C. D., Strother, L., Caplovitz, G. P. (2017) Size Contrast and Assimilation in the Delboeuf and Ebbinghaus Illusions içinde A. G. Shapiro ve D. Todorovic (edl.), *The Oxford Compendium of Visual Illusions* (ss. 262-268). Oxford University Press.
- Nicolas, S. (1995). Joseph Delboeuf on visual illusions: A historical sketch. *American Journal of Psychology*, 108(4), 563–574. <https://doi.org/10.2307/1423073>
- Notredame, C. E., Pins, D., Deneve, S. ve Jardri, R. (2014). What visual illusions teach us about schizophrenia. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 8, 63. <https://doi.org/10.3389/fnint.2014.00063>
- Pellicano, E. ve Burr, D. (2012). When the world becomes “too real”: a Bayesian explanation of autistic perception. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(10), 504–510. DOI: 10.1016/j.tics.2012.08.009
- Penrose, L. S. ve Penrose, R. (1958). Impossible objects: a special type of visual illusion. *British Journal of Psychology*, 49(1), 31–3. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1958.tb00634.x>
- Peterson, M. A. ve Salvagio, E. (2008). Inhibitory competition in figure-ground perception: Context and convexity. *Journal of Vision*, 8(16), 1–13. <https://doi.org/10.1167/8.16.4>
- Platon. (1962). *Devlet* (S. Eyuboğlu ve M. A. Cimcoz, Çev.). İstanbul: Remzi Kitabevi. (MÖ. 375).

- Roberts, B., Harris, M. G. ve Yates, T. A. (2005). The roles of inducer size and distance in the Ebbinghaus illusion (Titchener circles). *Perception*, 34 (7), 847–856. <https://doi.org/10.1068/p5273>
- Rubin, E. (1958). Figure and ground. İçinde D. C. Beardslee ve M. Wertheimer (Edl.), *Readings in perception* (ss. 194–203). D. van Nostrand Company.
- Schneider, U., Borsutzky, M., Seifert, J., Leweke, F. M., Huber, T. J., Rollnik, J. D., Emrich, H. M. (2002). Reduced binocular depth inversion in schizophrenic patients. *Schizophrenia Research*, 53 (1–2), 101–8. doi:10.1016/S0920-9964(00)00172-9
- Schrauf, M., Lingelbach, B., & Wist, E. R. (1997). The scintillating grid illusion. *Vision research*, 37(8), 1033–1038. [https://doi.org/10.1016/S0042-6989\(96\)00255-6](https://doi.org/10.1016/S0042-6989(96)00255-6)
- Seriès, P. ve Seitz, A. R. (2013). Learning what to expect (in visual perception). *Frontiers in human neuroscience*, 7, 668. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00668>
- Serrano-Pedraza, I., Romero-Ferreiro, V., Read, J. C., Diéguez-Risco, T., Bagny, A., Caballero-González, M., ... ve Rodríguez-Jimenez, R. (2014). Reduced visual surround suppression in schizophrenia shown by measuring contrast detection thresholds. *Frontiers in psychology*, 5, 1431. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01431>
- Silverstein, S. M., Keane, B. P., Wang, Y., Mikkilineni, D., Paterno, D., Papatomas, T. V. ve Feigenson, K. (2013). Effects of short-term inpatient treatment on sensitivity to a size contrast illusion in first-episode psychosis and multiple-episode schizophrenia. *Frontiers in Psychology*, 4, 466. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00466>
- Snowden, R. J., Thompson, P. ve Troscianko, T. (2012). *Basic vision: An introduction to visual perception*. (Revize Baskı) Oxford University Press.
- Spillmann, L. (1994). The Hermann grid illusion: a tool for studying human perceptive field organization. *Perception*, 23(6), 691-708. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01431>
- Tibber, M. S., Anderson, E. J., Bobin, T., Antonova, E., Seabright, A., Wright, B., Carlin, P., Shergill, S. S., ve Dakin, S. C. (2013). Visual surround suppression in schizophrenia. *Frontiers in psychology*, 4, 88. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00088>
- Titchener, E. B. (1901) *Experimental Psychology: A Manual of Laboratory Practice Vol. 1. Qualitative experiments: Part 2. Instructor's manual*. MacMillan Co. <https://doi.org/10.1037/10766-000>
- Uhlhaas, P. J., Silverstein, S. M., Phillips, W. A. ve Lovell, P. G. (2004). Evidence for impaired visual context processing in schizotypy with thought disorder. *Schizophrenia Research*, 68(2–3), 249–260. [https://doi.org/10.1016/S0920-9964\(03\)00184-1](https://doi.org/10.1016/S0920-9964(03)00184-1)
- van Lier, R., Vergeer, M. ve Anstis, S. (2009). Filling-in afterimage colors between the lines. *Current Biology*, 19, R323-R324. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2009.03.010>
- Vicario, G. B. (2011). *Illusioni ottico-geometriche: Una rassegna di problemi* (1. Baskı). Venezia, Italy: Istituto Veneto di Scienze, Lettere ed Arti.
- Wade, N. J. (1994). A selective history of the study of visual motion aftereffects. *Perception*, 23(10), 1111-1134. <https://doi.org/10.1068/p231111>
- White, T. P. ve Shergill, S. S. (2012). Using illusions to understand delusions. *Frontiers in Psychology* 3, 407. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00407>

Wolfe, J. M., Kluender, K. R. ve Levi, D. M. (2005). *Sensation & Perception* . (5. Baskı) Sinauer Associates.

Zaidi, Q., Ennis, R., Cao, D. ve Lee, B. (2012). Neural locus of color after-image. *Current Biology*, 22(3), 220-224.

What do Visual Illusions Teach Us about Neurotypical and Pathological Perception?

Summary

In this review, visual illusions are mentioned in parallel with the working principles of visual perception. The cause of these illusions can vary depending on the reflection or refraction of light, how the brain processes information coming to the retina, or how the visual system works when perceiving depth, and illusions are critical to our understanding of perceptual processes. In the early stages of visual processing, starting from the photoreceptors in the retina, very basic features such as the brightness, edges, and colors of the stimulus are processed. After these are grouped perceptually, high-level interpretations, such as recognizing objects, are made. Processing stimulus-driven signals and making sense of the information coming from the earlier stages is called bottom-up processing. In top-down processes, knowledge or expectations from memory can also affect the processing of the stimulus cognitively. Accordingly, the review starts with Gregory's (1991) classification. The effects of these illusions are listed as ambiguity, distortions, paradoxes, and fictions. Illusions due to physical phenomena tell us about how refraction and reflections in light are perceived. For instance, a pencil half immersed in a glass of water seems like two pieces of broken pencil from outside because light has different refraction indices in air and in water. Next, I list examples of physiological illusions, the processes that may occur while processing the visual signal from the cells in the retina toward the cortex. These include real vs. apparent motion, simultaneous contrast and Hermann grid, waterfall illusion (motion aftereffect), and afterimages. For instance, keeping the eyes focused on an object that is moving in a single direction, such as a waterfall, has an aftereffect: after 30 seconds of focusing, if one moves their eyes to a stationary object, such as the rocks around the waterfall, then the stationary object appears to move in the opposite direction (Mather et al., 1998). Researchers use gain-control models to explain this phenomenon; baseline activity of motion-selective neurons drops due to adaptation to a specific direction of motion, and this results in other (nonadapted) motion-selective neurons “winning” the perception of the stationary object (Bach and Hoffmann, 2000; Kohn and Movshon, 2003).

In the following class of visual illusions, there are cognitive phenomena where the top-down processes affect perceptual processes. Examples included in this review are reversible figures, the hollow face illusion, illusions related to size perception, the Penrose triangle and Escher's lithographs, and the Kanizsa triangle. For instance, in the hollow face illusion, when people see the back (hollow) side of a face mask under specific lighting conditions, the mask

looks convex due to the top-down effects on face processing. These examples demonstrate that illusory effects occur in the low- and high-level stages of visual processing. Studying illusions helps us to understand the neural mechanisms underlying visual perception in neurotypical populations as well as in psychopathological conditions. As an attempt to understand the relationship between perception and psychological disorders, I review the differences in the effects of illusions in populations with psychotic features compared to neurotypical and other psychological disorders. A size perception illusion, the Ebbinghaus illusion, was found to be less effective in thought-disordered schizotypal participants, and these findings were thought to be the result of a disturbance in visual context processing (Uhlhaas et al., 2004). In another study aiming to examine the longitudinal resistance to the Ebbinghaus illusion, researchers compared schizophrenia groups with the first psychotic episode, with multiple episodes, and healthy control groups (Silverstein et al., 2013). Demonstrating that the acute stages of schizophrenia correlate with the amount of resistance to the illusion, the authors argued that such illusions could be used as biomarkers for disease relapse and recovery. Similarly, another study (Schneider et al., 2002) showed resistance to the hollow face illusion in the schizophrenia group compared to the healthy controls and major depression groups.

Overall, these reports prove that illusions teach us much about neurotypical and pathological perception. Instead of thinking about illusions as deficiencies in visual processing, it might be better to consider them as rules. Although the senses give us an idea of the reality of this world, all our sensory experiences can be considered as illusions.

Kuramsal Derleme

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Önlenmesine Yönelik Korku Belleği Üzerine Yapılan Müdahaleler

Çınar Furkan İLHAN¹ , Sezen KIŞLAL^{1*} 

1 Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

Makale Bilgisi

Anahtar kelimeler:

Beta-adrenergik reseptörler, korku koşullaması, NMDA reseptörleri, sönmeye, yeniden-bütünleştirme

Öz

Klasik korku koşullaması, klinik öncesi çalışmalarda travma sonrası stres bozukluğunu (TSSB) modellemede kullanılmaktadır. Yeniden-bütünleştirme sürecinde anılar belleğe geri çağrıldığında, bellek değişime açık bir hale gelir ve müdahale edilmeye uygundur. Koşullu uyarana (KU'lu uyarıcı) maruz bırakma ile tetiklenen yeniden-bütünleştirme sürecindeki müdahalelerin sadece maruz bırakılan KU'lu uyarıcının tetiklediği korku tepkisinde azalmaya neden olduğu, korku ile ilişkili diğer ipuçlarına genellenmediği gözlenmiştir. Ancak günlük yaşamda, birden çok KU, korku uyandıran olayla ilişkilendirilebilir. Bu nedenle, son çalışmalarda tüm korku belleğinin yeniden-bütünleştirme sürecine girmesine yol açtığı düşünülen, koşulsuz uyarıcı (KU'suz uyarıcı) ile geri çağırma prosedürüne odaklanılmıştır. KU'suz uyarıcı ile geri-çağırma ile tetiklenen yeniden-bütünleştirme sürecinde uygulanan müdahalelerin daha etkili olduğu düşünülmektedir. Bu derleme çalışmasında, KU'lu uyarıcı veya KU'suz uyarıcı ile aktive edilmiş korku belleği çalışmalara atıfta bulunularak, edinilmiş korkunun davranışsal ve farmakolojik müdahalelerle nasıl söndürülebileceğinden bahsedilmektedir. Ayrıca, korku belleğinde rol oynayan beyin bölgeleri ve cinsiyet farklılıklarının etkisi de ele alınmıştır. Bu derlemenin amacı, korku bozukluklarının daha etkili tedavi yaklaşımlarıyla nasıl çözülebileceğine yönelik alana katkıda bulunmaktır.

Abstract

Keywords:

Beta-adrenergic receptors, fear conditioning, NMDA receptors, extinction, reconsolidation

The classical fear conditioning is extensively used in preclinical studies as an animal model for post-traumatic stress disorder (PTSD). During the reconsolidation process, when memories are retrieved, the memory becomes susceptible to change and amenable to intervention. Interventions applied during the reconsolidation process triggered by exposure to a conditioned stimulus (CS) primarily lead to a decrease in fear responses triggered only by the exposed CS, without generalizing to other fear-related cues. However, in real-life scenarios, multiple CS's can be linked to fear-inducing events. Therefore, recent studies have focused on the reactivation procedure with an unconditioned stimulus (US), which is believed to result in the reconsolidation of the entire fear memory. Interventions applied during the reconsolidation process that are triggered by US-based retrieval are considered more effective. Grounding on the fear memory studies activated by either CS or US, this review study discussed how acquired fear can be extinguished through behavioral and pharmacological interventions. Additionally, the brain regions involved in fear memory and the impact of gender differences on fear memory were also addressed. The aim of this review was to contribute to the field by exploring more effective treatment approaches for fear disorders.

*Sorumlu yazar, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Beşeri Bilimler Binası, Psikoloji Bölümü, Çankaya, Ankara, Türkiye

e-posta: sezenk@metu.edu.tr

DOI: 10.31682/ayna.1348783

Gönderim Tarihi (Received): 23.08.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 01.09.2023

ISSN: 2148-4376



Giriş

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) bireyin psikolojik veya fiziksel bütünlüğünü tehdit eden bir travma yaşaması veya travmaya tanık olması sonucunda gelişebilen; bilişsel, duygusal, davranışsal ve sosyal bozuklukları kapsayan psikiyatrik rahatsızlıktır (Hassija ve Gray, 2007). TSSB; travmatik olayı yeniden deneyimleme, biliş ve duygu durumunda olumsuz değişiklikler, artan uyarılmışlık, tepkisellik ve işlevsel bozulma ile karakterize bir durumdur (American Psychiatric Association, 2013).

TSSB'nin gelişiminin, ilişkisel bir öğrenme biçimi olan Pavlov tipi korku koşullamasının bir sonucu olduğu kabul edilir (Armstrong ve diğerleri, 2021; Fendt ve Fanselow, 1999; LeDoux, 2000). Klasik korku koşullaması, kullanılan uyaranlara göre bağlamsal (*contextual*) veya ipuçlu (*cued*) korku koşullaması olarak ikiye ayrılır. Bu iki durum, klinik öncesi çalışmalarda çok açık bir şekilde gösterilmiştir. Bağlamsal korku koşullaması, hayvanı, yeni bir ortamda korkuya neden olan bir koşulsuz uyarana (KU'suz uyarın; genellikle şok) maruz bırakmayı içerir. Hayvan daha sonra korkuya yol açan uyarın ile eşleştirilen ortama yani koşullu uyarana (KU'lu uyarın) maruz kaldığında, koşullu tepki (KT) yani donma davranışı gösterir. Donma davranışı "solunum dışında herhangi hareketin olmaması" şeklinde tanımlanmıştır. İpuçlu korku koşullamasında ise; bir ipucu (ses, ışık, vb.) ile rahatsız edici bir uyarın (şok) eşleştirilir ve hayvanların daha sonra ipucuna gösterdikleri donma tepkisi analiz edilir.

İnsanlarda korku uyandıran bir travmatik anı ile belirli uyarıcıların veya ortamların eşleştirilmesine bağlı olarak ortaya çıkan korku koşullaması, TSSB'nin kökeninde yatmaktadır.

Edinilmiş Korkunun Davranışsal Müdahaleler ile Söndürülmesi

Korkuya ilişkin bellek etkisini azaltmak için uygulanan davranışsal yöntemlerin başında sönme (*extinction*) gelmektedir. Sönme, organizmanın davranışlarını değişen çevreye uyarlamasını sağlayan davranışsal bir olgudur ve önceden edinilmiş belleğin baskılanması olarak tanımlanır (Bouton, 2004). Sönme uygulaması; koşullamanın gerçekleştiği bağlamda KU'lu uyarının, korkuya neden olan uyarıcıların yokluğunda tekrarlı sunumunu içerir (An ve diğerleri, 2017). Sönme öğrenimine kanıt olarak, korku belleğinin edinimi sonrasında ortaya çıkan KT'nin azalmaya başlaması gösterilebilir (Bouton, 2002; Delgado ve diğerleri, 2006). Orijinal davranıştaki bu azalma, sönme işleminin en yaygın olarak gözlemlenen sonucudur ve çoğu çalışmada sönme öğrenmesi ve belleğinin değerlendirilmesinde kullanılır (Goodman ve Packard, 2019). Sönme kavramı, edinilmiş bilginin unutulmasından ziyade, korku ile ilişkilendirilen uyarıcıların güvenli olduğunun öğrenilmesi ve bu uyarıcılara verilen tepkilerin hafiflemesini ifade etmektedir.

KU'lu uyarana tekrarlı ve uzun süre maruz bırakma temelli sönme işlemi sonrasında gözlemlenen KT'deki zayıflama mutlaka kalıcı olmayabilir (Thanellou ve Green, 2011). Sönme öğrenmesi gerçekleşikten sonra; KU'suz uyarana yeniden maruz kalma, bağlam değişikliği veya sadece zamanın geçmesine bağlı olarak koşullu korku tepkisi geri dönebilir. KU'lu uyarın sunumuna, söndürme işleminin üzerinden geçen zamanın bir fonksiyonu olarak organizmanın gösterdiği koşullu tepkilerin şiddetinde tekrar bir artma gözlenmiştir. Koşullu tepkilerin zamana bağlı olarak geri dönüşüne kendiliğinden geri gelme (*spontaneous recovery*) denir (Rescorla ve Heth, 1975). Başka bir bağlamda söndürülmüş korkunun, orijinal bağlamında test edildiğinde geri dönüşüne ise yenilenme (*renewal*) denir. Tek başına KU'suz uyarın (KU'lu uyarın olmadan) veya KU'suz uyarın benzeri bir uyarana maruz kalmak da sönmüş korkunun tekrar ortaya çıkmasına yol açabilir. Bu olay sonrası koşullu korku tepkisinin geri dönüşüne ise eski haline getirme (*reinstatement*) denir (Bouton ve Bolles, 1979; Bouton ve Ricker, 1994; Thomas ve diğerleri, 2003).

Sönme öğrenmesinin özel bir biçimi olan "Geri çağırma-sönme (retrieval-extinction) yöntemi" korku koşullaması gerçekleşikten sonra, deneği KU'lu uyarana kısa süreli bir yeniden maruz bırakma ile korkuya ilişkin anının yeniden-aktivasyonu ve ardından tekrar KU'lu uyarana uzun süreyle maruz bırakma ile korku belleğinde sönmenin gerçekleştirilmesini içerir (Kuijter ve diğerleri, 2020). Bu yöntemin, sönme öğrenmesi sonrasında, koşullu korku tepkisinde normalde gözlemlenen tekrar ortaya çıkma ve kendiliğinden geri gelme durumlarında azalmaya yol açtığı ve korku hafızasını zayıflattığı klinik öncesi çalışmada gösterilmiştir (Monfils ve diğerleri, 2009). Geri çağırma-sönme prosedürünün etkinliği, tüm çalışmalarda tekrarlanamamasına rağmen (Kindt ve Soeter, 2013; Soeter ve Kindt, 2010), insan (Liu ve diğerleri, 2014; Schiller ve diğerleri, 2010), sıçan (Liu ve diğerleri, 2014) ve fare (Monfils ve diğerleri, 2009) çalışmalarında, korku anılarını ve bunların geri kazanılmasını olarak zayıflattığı bulunmuştur. Ancak bu yöntemin uygulanması sonucu meydana gelen korku tepkisindeki zayıflama insanlarda kalıcı olmamış ve etkinin 12 ay sürdüğü gözlenmiştir (Schiller ve diğerleri, 2010). Travma yaşantısı sonrası bazı görevler ile meşgul olmanın, beyindeki sınırlı kaynaklara olan rekabete bağlı olarak belleğin bütünleştirme sürecinde bozulmalara yol açabildiği gösterilmektedir. Buna uygun olarak, travma maruziyetinin ardından 6 saatlik bir pencere içinde "Tetris" gibi bir duyuşsal-algısal bir bilişsel görevle uğraşmanın bellek bütünleştirme sürecini bozabileceğini gösterilmiştir. Bu etkinin yakın oyuncunun sınırlı görsel-uzaysal çalışma belleği kaynakları için olan rekabet nedeniyle gerçekleştiğini düşünülmektedir (Holmes ve diğerleri, 2009).

Edinilmiş Korkunun Farmakolojik Müdahaleler ile Söndürülmesi

Korku ilişkili belleğin hedef alınmasında davranışsal müdahalelerin yanı sıra, bazı farmakolojik ajanlar da kullanılmıştır. Çalışmalar ağırlıklı olarak, öğrenme ve bellek oluşumu

için kritik öneme sahip glutamaterjik NMDA ve beta-adrenerjik reseptörlerine odaklanmıştır (O'dell ve diğerleri, 2015; Villain ve diğerleri, 2016; Zhu ve diğerleri, 2018). NMDA reseptörlerini hedef alan antagonist ajanlar korku koşullamasında rol oynadığı bilinen amigdala ve hipokampus gibi beyin bölgelerindeki sinaptik plastisiteyi etkileyebilmektedir. Örneğin sıçanlarda sönme uygulaması öncesinde basolateral amigdala'daki NMDA reseptör aktivitesinin infüzyon yolu ile bloklanmasının sönme öğrenmesini engellediği bulunmuştur (Zimmerman ve Maren, 2010). Bir NMDA reseptör antagonisti olan MK-801'in, korku belleğinin yeniden-bütünleştirilmesini önlediği ve koşullu donma tepkisinde azalmaya neden olduğu da bulgulanmıştır (Mamou ve diğerleri, 2006; Théberge ve diğerleri, 2010). NMDA reseptör agonisti D-sikloserin (DCS) ve antagonisti MK-801 kullanılan sıçanlar ile yapılan bir çalışmada, sönme uygulaması öncesinde uygulanan MK-801, sönme öğrenmesini engelleyerek donma davranışının artmasına neden olurken, DCS sönme öğrenmesini güçlendirerek donma davranışında azalmaya neden olmuştur (Lee ve diğerleri, 2006). Ancak, KU'lu uyarana maruz bırakma ile tetiklenen yeniden-bütünleştirme sürecinde uygulanan MK-801, korku ilişkili belleğin bütünleştirme sürecini engelleyerek donma davranışında azalmaya yol açmış, DCS ise belleğin yeniden-bütünleştirme sürecini güçlendirerek donma davranışının artmasına yol açmıştır (Lee ve diğerleri, 2006). Bu bulgular bazı durumlarda sönme öğrenmesini arttırmanın ya da diğer durumlarda yeniden-bütünleştirme sürecini bozmanın benzer farmakolojik ajanlar ile mümkün olduğunu ve altında korkuya ilişkin bellek süreçlerinin yattığı hastalıkların tedavisinde alternatif yöntemler olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Korku ilişkili belleğin zayıflatılmasında beta-adrenerjik reseptör antagonisti olan propranolol da çalışılmıştır. Propranolol'ün, yeniden-bütünleştirme sürecinde uygulandığında, korku ile ilişkili belleğin güncellenmesine ve yeniden yazılmasına olanak sağladığı gösterilmiştir (Brunet ve diğerleri, 2018; Villain ve diğerleri, 2016; Zhu ve diğerleri, 2018). Örneğin sıçanlarda dorsal hipokampus'e düşük dozda bilateral propranolol infüzyonunun, TSSB-benzeri bellekte bozucu etkide bulunduğu gösterilmiştir (Zhu ve diğerleri, 2018). Farelerde propranolol'ün belleğin bütünleştirme ve yeniden-bütünleştirme süreçlerine olan etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, ilacın genel olarak itici (aversive) olmayan görevlerde bellek bütünleştirilmesini bozduğu bulunurken, orta ve yüksek derecede itici görevlerde yeniden-bütünleştirme sürecini bozduğu bulgulanmıştır (Villain ve diğerleri, 2016). Bu çalışmada propranolol uygulaması sonrasında gözlemlenen bellekteki bozulmanın, belleğin bağlamsal bileşeninin bozulmasından ziyade duygusal değerindeki bir azalmadan kaynaklanabileceği ileri sürülmüştür (Villain ve diğerleri, 2016). Propranolol'ün bellek üzerindeki etkisi insanlarda da ortaya konmuştur (Brunet ve diğerleri, 2018; Kindt ve diğerleri, 2009; Liu ve diğerleri, 2014; Soeter ve Kindt, 2015). Örneğin denekler, KU'lu uyarana maruz bırakma ile tetiklenen yeniden-bütünleştirme sürecinde uygulanan propranolol müdahalesi sonrasında, elektrik şoku ile eşleştirilen resme daha az irkilme tepkisi vermiştir (Kindt ve

diğerleri, 2009). Benzer bir çalışmada, sönme öğrenmesinden sonra gözlemlenen eski haline getirme, kendiliğinden geri gelme ve yenilenme görüngüleri, yeniden-bütünleştirme sürecinde propranolol uygulandığında gözlenmemiştir (Soeter ve Kindt, 2015). TSSB tanısı almış 60 yetişkin ile yapılan bir çalışmada, propranolol etkisi altında gerçekleştirilen travma belleği yeniden-aktivasyonunun, travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını azaltmadaki yetkinliği değerlendirilmiştir (Brunet ve diğerleri, 2018). Çalışmada yeniden-bütünleştirme sürecinde uygulanan propranolol tedavisinin TSSB semptomlarının şiddetinde azalmaya yol açtığı bulunmuştur (Brunet ve diğerleri, 2018). KU'suz uyarının zayıf bir versiyonuna maruz bırakma ile tetiklenen yeniden-bütünleştirme sürecinde uygulanan sönme alıştırmaları, KU'suz uyarı – KU'lu uyarı eşleştirmesini hem insanlarda hem de sıçanlarda etkili bir şekilde zayıflatmıştır (Liu ve diğerleri, 2014). Kalp hızı, cilt iletkenliği ve sol korrugatör EMG ölçümü yapılan bir çalışmada; travma ilişkili belleğin yeniden-aktivasyonu sonrasında propranolol alan deneklerin, ertesi hafta travmatik olayı imgeleme sırasında fizyolojik tepkilerinde anlamlı ölçüde ($\eta^2 = 0.49$) düşüş gözlenmiştir (Brunet ve diğerleri, 2008). Propranolol'ün duygusal olarak uyarıcı bir hikâyeye belleği ile nötr nitelikteki bir hikaye belleğindeki zayıflatıcı etkilerinin değerlendirildiği bir çalışmada ise, propranolol'ün sadece duygusal niteliği olan bellekte bozucu etki yarattığı gözlenmiştir. Bu sonuçlar, duygusal deneyimlerle ilişkili belleğin beta-adrenerjik sistemin aktivasyonunu gerektirdiği hipotezini desteklemektedir (Cahill ve diğerleri, 1994)

Bu çalışmalar, korku ilişkili bellekte NMDA ve beta-adrenerjik reseptör reseptörlerinin önemini göstermektedir.

Yeniden-Bütünleştirilme Sürecine KU'lu Uyarı ve KU'suz Uyarıya Maruz Bırakma Prosedürü ile Müdahale

Yeniden-bütünleştirme, geri çağrılan belleğin zamana bağlı olarak yeniden kararlı hale geldiği süreci tanımlar. Bir olaya ilişkin anı, edinildikten hemen sonra ve yeniden-bütünleştirme sürecinde, bellek değişime açık (*labile*) bir duruma gelir ve müdahale edilmeye uygundur (Lewis, 1976). Günlük yaşamda, travma ilişkili anıya, edinildikten hemen sonra müdahale etmenin zorluğundan dolayı, korku belleğinin etkisinin azaltılmasında yeniden-bütünleştirme sürecine odaklanılmıştır. Bu süreçte, bütünleştirilmiş korku belleği değişime açık bir durumdadır ve kararlı (*stabil*) hale gelmesi için ek bir bütünleştirmeye ihtiyaç duyulur (Lewis, 1979). Örneğin, koşullama gerçekleşikten sonra, korku koşullamasıyla ilgili uyarılara (örneğin KU'lu uyarı) maruz kalmak, uzun süreli belleğe kaydı gerçekleşen anıyı tekrar aktive ederek yeniden-bütünleştirme gerektiren, değişime açık bir duruma getirir (Nader, 2003). Çalışmalar, yeniden-bütünleştirme sürecinin 10 dakika ile 6 saat arasında olduğunu ve bu süre zarfında anıların manipülasyona açık olduğunu göstermiştir (Nader ve diğerleri, 2000).

Bu çalışmalarda, örneğin sıçanlarda, korku ilişkili anıyı yeniden-bütünleştirme sürecine sokmak için KU'lu uyarana maruz bırakma prosedürü kullanılmıştır (Duvarcı ve Nader, 2004). Daha sonra yeniden-bütünleştirme sürecinde, korku ilişkili belleği zayıflatmayı veya potansiyel olarak silmeyi amaçlayan, davranışsal (geri çağırma-sönme uygulaması) veya farmakolojik (N-Metil-D-aspartat, NMDA ve beta-adrenerjik reseptör antagonistleri gibi) müdahalelere dayanan yöntemler klinik öncesi çalışmalarda kullanılmıştır (Lee ve diğerleri, 2006; Zhu ve diğerleri, 2018). Bu durum, yeniden-bütünleştirme sürecine müdahale etmenin terapötik uygulamalar için bir fırsat olabileceğini düşündürmektedir.

Yeniden bütünleştirme çalışmalarında belleğin yeniden aktivasyonu için genellikle KU'lu uyarın hatırlatıcısı, bazen de KU'suz uyarın hatırlatıcısı kullanılmıştır. KU'lu uyarın veya US hatırlatıcısı kullanmanın farklı etkileri olduğu düşünülmektedir. Belleği yeniden-bütünleştirme sürecine sokmak için uygulanan KU'lu uyarana kısa süreli maruz bırakma yönteminde, sadece kullanılan KU'lu uyarana özgü öğrenilmiş korkunun yeniden-bütünleştirme sürecinin başladığı hem fare hem de insan çalışmalarında öne sürülmektedir (Liu ve diğerleri, 2014; Meir Drexler ve diğerleri, 2019). Bu işlem sonrasında gerçekleştirilen müdahalelerin ise sadece o KU'lu uyarının ortaya çıkardığı korku tepkisinde azalmaya neden olduğu ama korku ile ilişkili diğer ipuçlarına genellenmediği gözlenmiştir (Liu ve diğerleri, 2014). Ancak yaşadığımız sırasında travmatik bir olay, birden çok KU'lu uyarın yani korku uyandıran olayla ilişkilendirilebilmektedir. Bu nedenle yakın zamanlı insan ve sıçanlar ile yapılan çalışmalarda orijinal korku belleğini yeniden etkinleştirmek için, bu bellek ile ilişkili tüm koşullu uyarınların yeniden-bütünleştirme sürecine girmesine yol açtığı düşünülen, US ile aktivasyon prosedürüne odaklanmışlardır (Liu ve diğerleri, 2014; Luo ve diğerleri, 2015; Zeng ve diğerleri, 2014). Bu çalışmalarda sönme alıştırmaları öncesinde KU'lu uyarın yerine KU'suz uyarının zayıf bir haline maruz kalmanın, korku tepkisinin yenilenme ve kendiliğinden geri gelme durumlarını hem sıçanlarda hem de insanlarda engellediği gösterilmiştir (Liu ve diğerleri, 2014). Bu yöntemin hayvan modellerinde uyandırıcı arama davranışının nüksetmesini engellediği de gözlenmiştir (Chen ve diğerleri, 2021; Luo ve diğerleri, 2015). Bu bulgular, belleği yeniden-bütünleştirme sürecine sokmanın yalnızca KU'lu uyarana maruz bırakma ile değil, ayrıca KU'suz uyarının zayıf bir versiyonu ile de mümkün olduğunu göstermekte olup; hatta KU'suz uyarın uygulamasını takiben yapılan müdahalelerin belleğin bütününde bir bozulmaya yol açarak daha etkili sonuçlar sağladığı düşünülmektedir.

Korku Belleğinde Cinsiyet Farklılıkları

Çalışmalar kadınların TSSB geliştirme riskinin erkeklere göre iki ila üç kat daha fazla olduğunu göstermektedir (Kimerling ve diğerleri, 2002). TSSB'nin yaşam boyu yaygınlığı kadınlarda %10-12 iken, bu oranın erkeklerde %5-6 civarında olduğu bulgulanmıştır

(Christiansen ve Hansen, 2015). Kadınların erkeklere kıyasla TSSB geliştirme riskinin yüksek olması daha aktif bir hipotalamus-hipofiz eksenine sahip olmaları ile ilişkilendirilmiştir (Moser ve diğerleri, 2007; Olff, 2017). Menstrual döngüsü sırasında meydana gelen östradiol ve progesteron seviyelerindeki değişimlerin beyindeki farklı birçok nörotransmitter sisteminin duyarlılığını etkilediği ve hipotalamus-hipofiz eksenini aracılığıyla strese verilen tepkiyi etkilediği bilinmektedir (Maddox ve diğerleri, 2018; Nillni ve diğerleri, 2015). Örneğin bir çalışmada doğal adet döngüsü devam eden sağlıklı kadınlara nötr veya duygusal olarak uyarıcı öğeler içeren kısa bir hikâye gösterilmiştir. Bir hafta sonra katılımcılara hikâye unsurlarını içeren sürpriz bir serbest hatırlama testi uygulanmış ve bellek edinimini sırasında adet döngüsünün luteal (yüksek hormon) evresinde olan kadınların duygusal hikayelerde nötr hikayelere kıyasla çevresel detaylara karşı daha iyi bir bellek sergilediği gözlenmiştir. Ancak bu etki foliküler (düşük hormon) evresinde olan kadınlar için gerçekleşmemiştir (Nielsen ve diğerleri, 2013). Bu bulgular gonadal hormonların stres hormonları ile etkileşime girerek beyindeki emosyon/korku devrelerinin hassasiyetini arttırdığına işaret etmektedir (Briscione ve diğerleri, 2017). Buna paralel olarak östrojen ve progesteron hormonlarının; TSSB'nin altında yatan koşullama, sönme ve belleğin geri çağırılması (retrieval) gibi süreçleri de etkilediği hem insan hem fare modellerinde bulgulanmıştır (Maddox ve diğerleri, 2018; Pineles ve diğerleri, 2016). Klinik çalışmalarda cinsiyet farklılıkları gösterilmiş olmasına rağmen, TSBB'nin psikobiyolojik boyutunu araştıran klinik öncesi çalışmaların sadece %2'si dişi hayvanlarda yapılmıştır (Olff, 2017). Klasik korku koşullamasında, cinsiyet farklılıklarının daha iyi anlaşılması amacıyla ileriki klinik öncesi çalışmalarda farmakolojik ve davranışsal müdahalelerde hem dişi hem de erkek fareler kullanılmasının yararlı olacağı açıktır.

Korku Belleğinin Yeniden-Bütünleştirilmesinde Görevli Beyin Bölgeleri

Korku belleğinin yeniden-bütünleştirilmesinde görevli önemli beyin bölgelerinden bir tanesi hipokampüstür. Korku ile ilişkili bir bellek yeniden etkinleştirildiğinde veya geri çağırıldığında, bu bellek ile ilgili bağlamsal bilgiyi işlemekten sorumlu olan hipokampus; belleğin yeniden bütünleştirilmesini sağlayan sinyalleri amigdalaya göndermektedir. Araştırmalar, hipokampal aktiviteyi çeşitli ilaçlar veya lezyonlar ile müdahale etmenin, yeniden bütünleştirme sürecini bozabileceğini ve korku belleğinin değiştirilmesine veya silinmesine yol açabileceğini göstermektedir. Bu alanda yapılan erken dönemli bir çalışmada, hipokampus lezyonlarının veya inaktivasyonunun, hayvanların korku tepkilerini uygun bağlamsal ipuçlarıyla ifade etme yeteneğini bozduğu bulunmuştur (Maren ve Fanselow, 1995). Deney hayvanlarında yapılan çalışmalarda, beyin bölgelerinin inaktif edilmesine dayanarak, yeniden-bütünleştirme sürecinde hipokampüste protein sentezini inhibe etmenin (Milekic ve Alberini, 2002), GABA (Makkar ve diğerleri, 2010) reseptör agonizminin ve NMDA reseptör antagonizminin engelleyici kaçınma belleğini (Amaral ve diğerleri, 2007) ve bağlamsal korku

belleğinin yeniden-bütünleştirme sürecini bozabileceği gösterilmiştir. Ayrıca, hipokampüse infüze edilen bazı kinaz inhibitörlerinin yeniden bütünleştirme sürecini bozabileceği de gözlenmiştir (Lee ve Hynds, 2013).

Korku belleğinin yeniden-bütünleştirilmesinde kilit öneme sahip diğer beyin bölgesi ise amigdaladır. İnsanlarda lezyon (Bechara ve diğerleri, 1995) ve beyin görüntüleme çalışmaları (Furmark ve diğerleri, 1997; Knight ve diğerleri, 2005), amigdalanın korku belleğinin edinilmesinin yanı sıra, yeniden-bütünleştirilmesi için de önemli bir bölge olduğunu göstermektedir (Agren ve diğerleri, 2012).

Klinik bir çalışmada koşullama sonrası korku belleğinin KU'lu uyarın ile yeniden aktivasyonundan 1 saat sonra uygulanan sönme alıştırmaları sonrasında koşullu tepkide azalma olurken, 6 saat sonra uygulama yapılan grupta koşullu tepki gözlenmeye devam etmiştir (Agren ve diğerleri, 2012). Buna paralel olarak sönme gerçekleşmeyen grupta, fonksiyonel manyetik rezonans görüntülemesi basolateral amigdala bölgesinde kan oksijen seviyesine bağımlı aktivitenin yüksek olduğunu gösterirken, sönme gerçekleştirilen grupta aynı bölgedeki aktivitenin düşük olduğu bulgulanmıştır (Agren ve diğerleri, 2012). Başka bir klinik çalışmada, doğal olarak edinilmiş korku belleğinin (örümcek korkusu) KU'lu uyarın ile yeniden-aktivasyonu sonrasında uygulanan sönme alıştırmalarının yine aynı bölgenin aktivitesinde azalmaya yol açtığı bulgulanmıştır (Björkstrand ve diğerleri, 2016).

Preklinik çalışmalarda da korku belleğinin edinimi ve yeniden-bütünleştirilmesi amigdala ile ilişkilendirilmiştir (Davis, 1997; LeDoux, 2000). Sıçanlarda korku belleğinin yeniden-bütünleştirilmesi sırasında, GluR1 reseptörlerinin PKA bölgesinde bir fosfat grubunun eklenerek çeşitli hücrel süreçlerin başladığı fosforilasyonun gerektiği gösterilmiştir (Finnie ve Nader, 2012; Nader ve diğerleri, 2000). Sönme öğrenmesinin ise lateral amigdala da aynı reseptörün, PKA bölgesinde de-fosforilasyona neden olduğu bulunmuştur (Monfils ve diğerleri, 2009). Bu bulgular KU'lu uyarana maruz bırakma ile tetiklenen yeniden-bütünleştirme sürecinde uygulanan sönme uygulamasının, sönme öğrenmesi sonrasında normalde gözlemlenen yenileme, kendiliğinden geri gelme ve eski haline getirme gibi görüngülerde azalmaya yol açtığını; bunun ise lateral amigdala da yapısal değişiklikler vasıtasıyla olduğunu düşündürmektedir (Monfils ve diğerleri, 2009).

Klinik öncesi çalışmada kararlı hale gelmiş korku belleğinin, KU'lu uyarın hatırlatıcısına maruz bırakma ile tetiklenen yeniden-bütünleştirme sürecinde, lateral amigdala ya protein sentezi bloklayıcısı anizomisin infüze edilmesi ile de korku belleğinin bozulduğu gösterilmiştir (Nader ve diğerleri, 2000). Geri-çağırma uygulanmayan ama aynı bölgeye anizomisin infüzyonu yapılan grupta ise korku belleği bozulmadan kalmıştır (Nader ve diğerleri, 2000). Bu çalışma kararlı hale gelmiş belleğin, yeniden etkinleştirildiğinde, değişime açık bir duruma geri döndüğünü ve yeniden bütünleştirme sürecinde lateral

amigdalada de novo protein sentezinin gerektiğini göstermesi açısından önemlidir (Nader ve diğerleri, 2000).

Sonuç

Korku belleği, nötr bir uyarının korku ile ilişkili bir uyarı ile eşleştirilmesi ile oluşur. Korku belleğinin sönme öğrenmesiyle zayıflatılması mümkündür, ancak sönme sonrası korku tepkisinin tekrar ortaya çıkma riski vardır. Bu görünlere "kendiliğinden geri gelme" ve "eski haline getirme" ve "yenileme" denir. Yeniden-bütünleştirme sürecinde, korku anılarının zaman içinde tekrar kararlı hale gelmesi için hipokampus ve amigdala arasında etkileşimler önemlidir. Hayvan ve insan çalışmaları, NMDA veya beta-adrenerjik reseptörler gibi belirli sinyal yollarının inhibe edilmesinin veya aktivasyonunun korku belleğinin yeniden-bütünleştirilmesini etkileyebileceğini göstermektedir.

Ayrıca çalışmalar, belleği yeniden-bütünleştirme sürecine sokmanın yalnızca KU`lu ile değil, KU`suz uyarının zayıf bir versiyonu ile ve daha etkili bir şekilde sağlanabileceğini göstermektedir. Ancak, KU`lu uyarı ve KU`suz uyarı hatırlatıcılarının belleği yeniden-bütünleştirme sürecine sokmadaki farklı mekanizmalarının ayrıntılı incelenmesi ve karşılaştırılması ayrıntılı olarak incelenmemiştir. KU`lu uyarı ve KU`suz uyarı hatırlatmaları sonrasında uygulanan farmakolojik ve davranışsal müdahalelerin etkinliklerinin daha ayrıntılı olarak incelenmesi ve kıyaslanması alanyazında önemli bir boşluktur. İleride buna yönelik çalışmalar yapılması, en etkili terapötik tedavilerin uygulanmasını sağlayacaktır. Ayrıca dişi deney hayvanlarının kullanımı da alanyazında çok büyük bir eksiktir. TSSB cinsiyet farklılıklarını araştırmak ve bunun altında yatan nöral temeli anlamak ve bu hastalara hedefe yönelik tedaviler geliştirmek ve olası risk faktörlerini anlamak için büyük bir öneme sahiptir.

Travma sonrası stres bozukluğu, çevresel, sosyal ve psikolojik faktörler de dahil olmak üzere bir dizi durumdan etkilenir. Hayvan modelleri çalışmalarında kontrollü laboratuvar koşulları, insan deneyimlerinin karmaşıklığını ve TSSB'ye katkıda bulunan çeşitli faktörleri tam olarak yansıtmayabilir. Ayrıca deney hayvanlarının modellerinden elde edilen bulguları insanlar için etkili tedavilere çevirmek zor olabilir. Örneğin, sıçanlarda iyi işleyen terapötik müdahaleler; biyoloji, genetik ve tedavi yanıtlarındaki farklılıklar nedeniyle doğrudan insanlara uygulanmayabilir. Buna rağmen, yukarıda bahsedilen birçok klinik öncesi çalışma, korku belleğinin mekanizmasını ve ilgili beyin bölgelerini anlamamıza büyük ölçüde katkı sağlamıştır. Bu mekanizmaların daha iyi anlaşılması, sadece travma sonrası stres bozukluğu değil aynı zamanda anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk gibi birçok hastalığın mekanizmasının anlaşılmasına ve daha etkili tedavi yöntemlerinin geliştirilmesine yardımcı olacaktır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Tüm yazarlar eşit olarak katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Etik Kurul Onayı:

Bu araştırma, etik kurulu kararı gerektiren makaleler arasında yer almamaktadır.

Kaynakça

- Agren, T., Engman, J., Frick, A., Björkstrand, J., Larsson, E. M., Furmark, T. ve Fredrikson, M. (2012). Disruption of reconsolidation erases a fear memory trace in the human amygdala. *Science*, 337(6101), 1550–1552. <https://doi.org/10.1126/science.1223006>
- Amaral, O. B., Luft, T., Cammarota, M., Izquierdo, I. ve Roesler, R. (2007). Temporary inactivation of the dorsal hippocampus induces a transient impairment in retrieval of aversive memory. *Behavioural Brain Research*, 180(2), 113–118. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2007.02.031>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- An, B., Kim, J., Park, K., Lee, S., Song, S. ve Choi, S. (2017). Amount of fear extinction changes its underlying mechanisms. *eLife*, 6, e25224. <https://doi.org/10.7554/eLife.25224>
- Armstrong, T., Federman, S., Hampson, K., Crabtree, O. ve Olatunji, B. O. (2021). Fear Learning in Veterans with Combat-Related PTSD Is Linked to Anxiety Sensitivity: Evidence From Self-Report and Pupillometry. *Behavior Therapy*, 52(1), 149–161. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.03.006>
- Bechara, A., Tranel, D., Damasio, H., Adolphs, R., Rockland, C. ve Damasio, A. R. (1995). Double dissociation of conditioning and declarative knowledge relative to the amygdala and hippocampus in humans. *Science*, 269(5227), 1115–1118. <https://doi.org/10.1126/science.7652558>
- Björkstrand, J., Agren, T., Åhs, F., Frick, A., Larsson, E. M., Hjorth, O., Furmark, T. ve Fredrikson, M. (2016). Disrupting Reconsolidation Attenuates Long-Term Fear Memory in the Human Amygdala and Facilitates Approach Behavior. *Current Biology: CB*, 26(19), 2690–2695. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2016.08.022>
- Bouton, M. E. (2002). Context, ambiguity, and unlearning: sources of relapse after behavioral extinction. *Biological Psychiatry*, 52(10), 976–986. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(02\)01546-9](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(02)01546-9)
- Bouton, M. E. (2004). Context and behavioral processes in extinction. *Learning & Memory*, 11(5), 485–494. <https://doi.org/10.1101/lm.78804>
- Bouton, M. E. ve Bolles, R. C. (1979). Contextual control of the extinction of conditioned fear. *Learning and Motivation*, 10(4), 445–466. [https://doi.org/10.1016/0023-9690\(79\)90057-2](https://doi.org/10.1016/0023-9690(79)90057-2)
- Bouton, M. E. ve Ricker, S. T. (1994). Renewal of extinguished responding in a second context. *Animal Learning & Behavior*, 22, 317–324. <https://doi.org/10.3758/BF03209840>
- Briscone, M. A., Michopoulos, V., Jovanovic, T. ve Norrholm, S. D. (2017). *Neuroendocrine Underpinnings of Increased Risk for Posttraumatic Stress Disorder in Women*. In *Vitamins and Hormones*, 103, 53–83. <https://doi.org/10.1016/bs.vh.2016.08.003>
- Brunet, A., Orr, S. P., Tremblay, J., Robertson, K., Nader, K. ve Pitman, R. K. (2008). Effect of post-retrieval propranolol on psychophysiologic responding during subsequent script-driven traumatic imagery in post-traumatic stress disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 42(6), 503–506. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2007.05.006>
- Brunet, A., Saumier, D., Liu, A., Streiner, D. L., Tremblay, J. ve Pitman, R. K. (2018). Reduction of PTSD symptoms with Pre-reactivation propranolol therapy: A randomized controlled trial. *The American Journal of Psychiatry*, 175(5), 427–433. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.17050481>
- Cahill, L., Prins, B., Weber, M. ve McGaugh, J. L. (1994). Beta-adrenergic activation and memory for emotional events. *Nature*, 371(6499), 702–704. <https://doi.org/10.1038/371702a0>

- Chen, L., Huang, S., Yang, C., Wu, F., Zheng, Q., Yan, H., Yan, J., Luo, Y. ve Galaj, E. (2021). Blockade of β -Adrenergic Receptors by Propranolol Disrupts Reconsolidation of Drug Memory and Attenuates Heroin Seeking. *Frontiers In Pharmacology*, 12, 686845. <https://doi.org/10.3389/fphar.2021.686845>
- Christiansen, D. M. ve Hansen, M. (2015). Accounting for sex differences in PTSD: A multi-variable mediation model. *European Journal Of Psychotraumatology*, 6, 26068. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.26068>
- Davis, M. (1997). Neurobiology of fear responses: The role of the amygdala. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 9(3), 382–402. <https://doi.org/10.1176/jnp.9.3.382>
- Delgado, M. R., Olsson, A. ve Phelps, E. A. (2006). Extending animal models of fear conditioning to humans. *Biological Psychology*, 73(1), 39–48. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2006.01.006>
- Duvarcı, S. ve Nader, K. (2004). Characterization of fear memory reconsolidation. *Journal of Neuroscience*, 24(42), 9269–9275. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2971-04.2004>
- Fendt, M. ve Fanselow, M. S. (1999). The neuroanatomical and neurochemical basis of conditioned fear. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 23(5), 743–760. [https://doi.org/10.1016/S0149-7634\(99\)00016-0](https://doi.org/10.1016/S0149-7634(99)00016-0)
- Finnie, P. S. B. ve Nader, K. (2012). The role of metaplasticity mechanisms in regulating memory destabilization and reconsolidation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 36(7), 1667–1707. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2012.03.008>
- Furmark, T., Fischer, H., Wik, G., Larsson, M. ve Fredrikson, M. (1997). The amygdala and individual differences in human fear conditioning. *Neuroreport*, 8(18), 3957–3960. <https://doi.org/10.1097/00001756-199712220-00021>
- Goodman, J. ve Packard, M. G. (2019). There Is More Than One Kind of Extinction Learning. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 13, 16. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2019.00016>
- Hassija, C. M. ve Gray, M. J. (2007). Behavioral interventions for trauma and posttraumatic stress disorder. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 3(2), 166-175. <http://dx.doi.org/10.1037/h0100797>
- Holmes, E. A., James, E. L., Coode-Bate, T. ve Deerprouse, C. (2009). Can playing the computer game "Tetris" reduce the build-up of flashbacks for trauma? A proposal from cognitive science. *PLoS One*, 4(1), e4153. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0004153>
- Kimerling, R., Ouimette, P. ve Wolfe, J. (Ed.). (2002). *Gender and PTSD*. Guilford Press.
- Kindt, M. ve Soeter, M. (2013). Reconsolidation in a human fear conditioning study: A test of extinction as updating mechanism. *Biological Psychology*, 92(1), 43–50. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2011.09.016>
- Kindt, M., Soeter, M. ve Vervliet, B. (2009). Beyond extinction: Erasing human fear responses and preventing the return of fear. *Nature Neuroscience*, 12(3), 256–258. <https://doi.org/10.1038/nn.2271>
- Knight, D. C., Nguyen, H. T. ve Bandettini, P. A. (2005). The role of the human amygdala in the production of conditioned fear responses. *NeuroImage*, 26(4), 1193–1200. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.03.020>
- Kuijjer, E. J., Ferragud, A. ve Milton, A. L. (2020). Retrieval-Extinction and Relapse Prevention: Rewriting Maladaptive Drug Memories? *In Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 14. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.00023>
- LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23(1), 155–184. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.23.1.155>

- Lee, J. L. ve Hynds, R. E. (2013). Divergent cellular pathways of hippocampal memory consolidation and reconsolidation. *Hippocampus*, 23(3), 233–244. <https://doi.org/10.1002/hipo.22083>
- Lee, J. L., Milton, A. L. ve Everitt, B. J. (2006). Cue-induced cocaine seeking and relapse are reduced by disruption of drug memory reconsolidation. *The Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience*, 26(22), 5881–5887. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0323-06.2006>
- Lewis, D. J. (1976). A cognitive approach to experimental amnesia. *The American Journal Of Psychology*, 89(1), 51–80. <https://doi.org/10.2307/1421753>
- Lewis, D. J. (1979). Psychobiology of active and inactive memory. *Psychological Bulletin*, 86(5), 1054–1083. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.86.5.1054>
- Liu, J., Zhao, L., Xue, Y., Shi, J., Suo, L., Luo, Y., Chai, B., Yang, C., Fang, Q., Zhang, Y., Bao, Y., Pickens, C. L. ve Lu, L. (2014). An unconditioned stimulus retrieval extinction procedure to prevent the return of fear memory. *Biological Psychiatry*, 76(11), 895–901. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2014.03.027>
- Luo, Y. X., Xue, Y. X., Liu, J. F., Shi, H. S., Jian, M., Han, Y., Zhu, W. L., Bao, Y. P., Wu, P., Ding, Z. B., Shen, H. W., Shi, J., Shaham, Y. ve Lu, L. (2015). A novel UCS memory retrieval-extinction procedure to inhibit relapse to drug seeking. *Nature Communications*, 6(1). <https://doi.org/10.1038/ncomms8675>
- Maddox, S. A., Kilaru, V., Shin, J., Jovanovic, T., Almlı, L. M., Dias, B. G., Norrholm, S. D., Fani, N., Michopoulos, V., Ding, Z., Conneely, K. N., Binder, E. B., Ressler, K. J. ve Smith, A. K. (2018). Estrogen-dependent association of HDAC4 with fear in female mice and women with PTSD. *Molecular Psychiatry*, 23(3), 658–665. <https://doi.org/10.1038/mp.2016.250>
- Makkar, S. R., Zhang, S. Q. ve Cranney, J. (2010). Behavioral and neural analysis of GABA in the acquisition, consolidation, reconsolidation, and extinction of fear memory. *Official Publication Of The American College Of Neuropsychopharmacology*, 35(8), 1625–1652. <https://doi.org/10.1038/npp.2010.53>
- Mamou, C. B., Gamache, K. ve Nader, K. (2006). NMDA receptors are critical for unleashing consolidated auditory fear memories. *Nature Neuroscience*, 9(10), 1237–1239. <https://doi.org/10.1038/nn1778>
- Maren, S. ve Fanselow, M. S. (1995). Synaptic plasticity in the basolateral amygdala induced by hippocampal formation stimulation in vivo. *The Journal of Neuroscience: The Official Journal of The Society For Neuroscience*, 15(11), 7548–7564. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.15-11-07548.1995>
- Meir Drexler, S., Merz, C. J., Lissek, S., Tegenthoff, M. ve Wolf, O. T. (2019). Reactivation of the Unconditioned Stimulus Inhibits the Return of Fear Independent of Cortisol. *Frontiers In Behavioral Neuroscience*, 13, 254. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2019.00254>
- Milekic, M. H. ve Alberini, C. M. (2002). Temporally graded requirement for protein synthesis following memory reactivation. *Neuron*, 36(3), 521–525. [https://doi.org/10.1016/s0896-6273\(02\)00976-5](https://doi.org/10.1016/s0896-6273(02)00976-5)
- Monfils, M. H., Cowansage, K. K., Klann, E. ve Ledoux, J. E. (2009). Extinction-Reconsolidation boundaries: Key to persistent attenuation of fear memories. *Science*, 324(5929), 951–955. <https://doi.org/10.1126/science.1167975>
- Moser, J. S., Hajcak, G., Simons, R. F. ve Foa, E. B. (2007). Posttraumatic stress disorder symptoms in trauma-exposed college students: the role of trauma-related cognitions, gender, and negative affect. *Journal Of Anxiety Disorders*, 21(8), 1039–1049. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.10.009>
- Nader, K. (2003). Memory traces unbound. *Trends in Neurosciences*, 26(2), 65–72. [https://doi.org/10.1016/S0166-2236\(02\)00042-5](https://doi.org/10.1016/S0166-2236(02)00042-5)

- Nader, K., Schafe, G. E. ve Le Doux, J. E. (2000). Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature*, 406(6797), 722–726. <https://doi.org/10.1038/35021052>
- Nielsen, S. E., Ahmed, I. ve Cahill, L. (2013). Sex and menstrual cycle phase at encoding influence emotional memory for gist and detail. *Neurobiology of Learning and Memory*, 106, 56–65. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2013.07.015>
- Nillni, Y. I., Pineles, S. L., Patton, S. C., Rouse, M. H., Sawyer, A. T. ve Rasmusson, A. M. (2015). Menstrual Cycle Effects on Psychological Symptoms in Women With PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 28(1), 1–7. <https://doi.org/10.1002/jts.21984>
- O'Dell, T. J., Connor, S. A., Guglietta, R. ve Nguyen, P. V. (2015). β -Adrenergic receptor signaling and modulation of long-term potentiation in the mammalian hippocampus. *Learning & Memory*, 22(9), 461–471. <https://doi.org/10.1101/lm.031088.113>
- Olf, M. (2017). Sex and gender differences in post-traumatic stress disorder: an update. *European Journal of Psychotraumatology*, 8, 1351204. <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1351204>
- Pineles, S. L., Blumenthal, T. D., Curreri, A. J., Nillni, Y. I., Putnam, K. M., Resick, P. A., Rasmusson, A. M. ve Orr, S. P. (2016). Prepulse inhibition deficits in women with PTSD. *Psychophysiology*, 53(9), 1377–1385. <https://doi.org/10.1111/psyp.12679>
- Rescorla, R. A. ve Heth, C. D. (1975). Reinstatement of fear to an extinguished conditioned stimulus. *Journal of Experimental Psychology. Animal Behavior Processes*, 1(1), 88–96. <https://doi.org/10.1037/0097-7403.1.1.88>
- Schiller, D., Monfils, M. H., Raio, C. M., Johnson, D. C., Ledoux, J. E. ve Phelps, E. A. (2010). Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms. *Nature*, 463(7277), 49–53. <https://doi.org/10.1038/nature08637>
- Soeter, M. ve Kindt, M. (2010). Dissociating response systems: Erasing fear from memory. *Neurobiology of Learning and Memory*, 94(1), 30–41. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2010.03.004>
- Soeter, M. ve Kindt, M. (2015). An Abrupt Transformation of Phobic Behavior after a Post-Retrieval Amnesic Agent. *Biological Psychiatry*, 78(12), 880–886. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2015.04.006>
- Thanellou, A. ve Green, J. T. (2011). Spontaneous recovery but not reinstatement of the extinguished conditioned eyeblink response in the rat. *Behavioral Neuroscience*, 125(4), 613–625. <https://doi.org/10.1037/a0023582>
- Théberge, F. R., Milton, A. L., Belin, D., Lee, J. L. ve Everitt, B. J. (2010). The basolateral amygdala and nucleus accumbens core mediate dissociable aspects of drug memory reconsolidation. *Learning & Memory*, 17(9), 444–453. <https://doi.org/10.1101/lm.1757410>
- Thomas, B. L., Larsen, N. ve Ayres, J. J. B. (2003). Role of context similarity in ABA, ABC, and AAB renewal paradigms: Implications for theories of renewal and for treating human phobias. *Learning and Motivation*, 34(4), 410–436. [https://doi.org/10.1016/S0023-9690\(03\)00037-7](https://doi.org/10.1016/S0023-9690(03)00037-7)
- Villain, H., Benkahoul, A., Drougard, A., Lafragette, M., Muzotte, E., Pech, S., Bui, E., Brunet, A., Birmes, P. ve Roulet, P. (2016). Effects of propranolol, a β -noradrenergic antagonist, on memory consolidation and reconsolidation in mice. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 10, 49. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2016.00049>
- Zeng, X. X., Du, J., Zhuang, C. Q., Zhang, J. H., Jia, Y. L. ve Zheng, X. F. (2014). Unconditioned stimulus reevaluation to promote conditioned fear extinction in the memory reconsolidation window. *PLoS One*, 9(7), e101589. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101589>

- Zhu, R. T., Liu, X. H., Shi, Y. W., Wang, X. G., Xue, L. ve Zhao, H. (2018). Propranolol can induce PTSD-like memory impairments in rats. *Brain and Behavior*, 8(2), e00905. <https://doi.org/10.1002/brb3.905>
- Zimmerman, J. M. ve Maren, S. (2010). NMDA receptor antagonism in the basolateral but not central amygdala blocks the extinction of Pavlovian fear conditioning in rats. *The European Journal Of Neuroscience*, 31(9), 1664–1670. <https://doi.org/10.1111/j.1460-9568.2010.07223.x>

Interventions on Fear Memory for the Prevention of Post-Traumatic Stress Disorder

Summary

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) is a mental disorder that occurs as a result of an individual experiencing or witnessing a traumatic event. The key features of PTSD include re-experiencing the traumatic event, changes in cognition and mood, increased arousal, reactivity, and loss of functionality. The influence of Pavlovian fear conditioning is believed to play a role in the development of PTSD. Contextual and cue-based fear conditioning are two types of conditioning that have contributed to understanding the origins of PTSD, both in animal models and humans. Contextual fear conditioning involves exposing animals to an unconditional stimulus (US; typically, a shock) that induces fear in a new environment. Subsequently, when the animal is exposed to the conditioned stimulus (CS), associated with the fear-inducing stimulus, it exhibits a conditioned response (CR), namely freezing behavior, defined as "a lack of movement except for respiration." In cue-based fear conditioning, a cue (sound, light, etc.) is paired with an aversive stimulus (shock), and the freezing response of animals to the cue is analyzed.

Reconsolidation refers to the process in which the retrieved memory becomes labile and susceptible to interventions, before its restabilization over time (Lewis, 1976). This labile state of memory renders an opportunity for therapeutic interventions. In reconsolidation studies, memory reactivation is commonly achieved using a conditioned stimulus (CS) reminder. It has been proposed that using a CS reminder only induces the reconsolidation of the memory related to the utilized CS (Drexler et al., 2019, Liu et al., 2014). As a result, recent studies have employed the US activation procedure, which is believed to initiate the reconsolidation of the complete memory (Liu et al., 2014).

Extinction of the acquired fear memory via behavioral intervention have been extensively studied in the literature. Extinction involves reinforcing the understanding that the fear memory is safe. A specific form of extinction learning known as the "retrieval-extinction method" involves reactivating fear memory through brief exposure to the conditioned stimulus (CS), followed by longer exposure to achieve fear memory extinction (Kuijjer et al., 2020).

Certain pharmacological agents have also been employed (Davis, 1986) to target memory consolidation. Studies have predominantly focused on NMDA and beta-adrenergic receptors, both critical for learning (Villain et al., 2016). In particular, agents like propranolol, the beta-adrenergic receptor antagonist, can aid in reconsolidating fear memories and reducing symptoms. An NMDA receptor antagonist, MK-801, has been also shown to impede fear memory reconsolidation (Théberge et al., 2010).

Gender differences in PTSD have also been examined. It has been found that females have a higher risk of PTSD compared to males (Christiansen and Hansen, 2015). Despite these gender differences, only 2% of preclinical studies of PTSD have been conducted on female animals (Olf, 2017).

The hippocampus emerges as a key player in the landscape of fear memory reconsolidation. Following the recollection of a fear-associated memory, the hippocampus orchestrates the transmission of signals to the amygdala, thus facilitating the reconsolidation of the memory. The amygdala, an equally crucial brain region, also assumes a central role in fear memory reconsolidation. Evidential support from human lesion studies (Bechara et al., 1995) and brain imaging investigations (Knight et al., 2005) underscores the involvement of the amygdala in the reconsolidation of fear memory (Agren et al., 2012).

In conclusion, this comprehensive review delves into the genesis, treatment modalities, and neural engagement pertinent to PTSD. The convergence of clinical and experimental studies underscores their collective contribution to unraveling the complexities of PTSD and formulating efficacious treatment approaches.

Kuramsal Derleme

Tanı Bir Damgalama mı Yoksa Meşrulaştırma mı? Tıbbileştirme Söylemi ve Lacanyen Psikanalitik Teori Kapsamında Bir TartışmaSinem BALTACI^{1*} , Tülin GENÇÖZ² , Sevda SARI³ ¹ Yalova Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Yalova² Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara³ Haliç Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar kelimeler:**tanı aracılığıyla
meşrulaştırma,
tanınma,
tıbbileştirme,
damgalama

Çok sayıda araştırma, psikolojik sıkıntılar yaşayan bireylerin genellikle çevreleri tarafından çeşitli ayrımcılık, önyargı ve damgalanmaya maruz kaldıklarını ve bu nedenle sorunlarını sıklıkla gizleme eğiliminde olduklarını belirtmektedir ancak bu genellemeyle uyumsuz olarak, bazı araştırmalar bireylerin özellikle bir tanı kullanma eğilimlerine dikkat çekmektedir. Bu çalışmada değişen toplumsal yapı ve söylemler ışığında psikolojik problemlerin damgalanma nedeniyle gizlenme eğiliminde olduğu genellemesine karşı çıkararak bazı öznel süreçler için tıbbi bir sistem içinde tanı almaının öznenin tanınmasının bir aracı haline dönüştüğünü ileri sürmekteyiz. Elbette bu görüşümüz, damgalanma ve önyargının konu üzerindeki etkisini yadsıdığımız anlamına gelmemektedir. Buradaki vurgumuz, bazı semptomlar ve süreçler için bu durumun aksine de işlev görebileceği yönündedir. Bu doğrultuda öncelikle damgalanma ve önyargının ruhsal sorunların gizlenmesine yol açtığı görüşlerini inceleyecek ardından bu görüşün aksini destekleyici nitelikteki kişilerin tanı kullanma gayretlerini gösteren çalışmaları ele alacağız. Sonrasında bu argümanı teorik olarak derinleştireceğiz. Foucault, Illich, Timururkan gibi araştırmacıların eserlerinde ele aldığı tıbbin gücü ve tıbbileştirme söylemini ve ayrıca psikanalist Lacan'ın Özne'nin oluşum sürecine dair sunduğu teorisindeki ayna evresi, tanınma anı, bildiği varsayılan özne kavramlarını bu kapsamda değerlendireceğiz. Bu çalışmanın özellikle psikoterapi alanında kişilerin kendi psikolojik durumları ile nasıl ilişkilendiklerini değerlendirmek adına önemli çıkarımları bulunmaktadır.

Abstract**Keywords:**
legitimization
through diagnosis,
recognition,
medicalization,
stigma

Numerous studies indicate that individuals experiencing psychological distress often face various forms of discrimination, prejudice, and stigma which leads them to hide their problems. However, contrary to this generalization, some research demonstrates that individuals tend to use diagnosis as a label in a medical system. In this study, we argue that within the context of changing social structures and discourses, the tendency to hide psychological problems due to stigma has transformed into a tool for recognition within a medical system. Of course, our viewpoint does not negate the impact of stigma and prejudice on the subject. Our emphasis here is that for certain symptoms and processes like OCD, this situation can function differently. In this paper, we will first review the views that stigma leads to the concealment of mental issues, and then elaborate on studies that support the opposite view. More specifically, we will analyze the assertion that OCD is an illness within the framework of symptom-specific characteristics. We will subsequently delve deeper into this counterargument theoretically. In this context, we will evaluate the power of medicine and the discourse of medicalization, as discussed in the works of Foucault, Illich, and Timururkan, as well as Lacan's theory on the mirror stage, the moment of recognition, and the subject who supposed to know. This study has significant implications, especially in the field of psychotherapy, for assessing and understanding how individuals relate to their own psychological states.

*Sorumlu yazar, Yalova Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Yalova.
e-posta: sinem.baltaci@yalova.edu.tr
DOI: 10.31682/ayna.1351575
Gönderim Tarihi (Received): 31/08/2023; Kabul Tarihi (Accepted): 14/09/2023
ISSN: 2148-4376

Giriş

Psikolojik sorunların toplum içindeki konumunu inceleyen araştırmalar, bu tür sıkıntılar yaşayan kişilerin çevreleri tarafından çeşitli ayrımcılık, önyargı ve damgalanmaya maruz kaldığını ve bu sebeple bu sorunlarını sıklıkla gizleme eğiliminde olduklarını belirtmektedir (Bushnell ve diğerleri, 2005; Corrigan, 2004; Perenc ve Radochonski, 2016; Pescosolido ve diğerleri, 1999; Lauber ve Rössler, 2007; Moses, 2009; Villatoro ve diğerleri, 2022); ancak son yıllarda birkaç araştırmada bireylerin bu tür sorunlarının özellikle tıbbi bir tanı ile adlandırılmasıyla bir tür tanınma ve meşrulaşma deneyimi yaşadıkları gösterilmiştir (Biliç ve Georgaca, 2007; Burns ve Gavey, 2004; Lafrance, 2007; Messari ve Hallam, 2003; Stevens ve Harper, 2007). Bu tezat, konuyu teorik olarak incelemeye açmaktadır.

Bu yazıda psikolojik sıkıntılarının damgalanma sebebiyle gizlendiği genellemesini tartışmaya açacak bu genellemeyi reddederek bazı öznel süreçler için tanı almanın öznenin tanınmasının bir aracı haline dönüştüğünü ileri süreceğiz. Daha özel olarak bu makalede damgalanma ve önyargı sebebiyle ruhsal sorunların gizlenmesi eğilimi görüşüne karşın tanının sağladığı etkiler üzerine olan çalışmaları inceleyecek ardından geçmişten günümüze gelişen tıbbileştirme söylemini ve bu söylemin günümüz modern ruh sağlığı alanındaki etkilerini Foucault, Illich ve Timurturkan'ın görüşleri çerçevesinde ele alacağız. Sonunda konuyu psikanalist Jacques Lacan'ın Özne'nin oluşum sürecine dair sunduğu teorisindeki ayna evresi, tanınma anı, bildiği varsayılan özne kavramları ile ele alarak nihai değerlendirmemizi sunacağız.

Mental Durumlara Olumsuz Yaklaşım, Damgalanma ve Gizlenme

Akıl hastalığı, delilik ve ruhsal sorun gibi terimlerin toplum içindeki konumunu inceleyen araştırmalar, bu terimlerin genellikle küçümseyici ve aşağılayıcı bir anlam taşıdığını belirtmektedir. Konuyu tarihi bir gelişimde incelediğimizde eski dönemlerde ruhsal bir zorluk yaşadığı düşünülen bireylere sıklıkla şeytan çıkarma ritüelleri, cadı avları ve akıl hastanesi hapishaneleri gibi insani olmayan uygulamalarla yaklaşıldığını görmekteyiz (Baltacı, 2019b; Siegler ve Osmond 1974). Bilimselliğin ve etik değerlerin gelişmesi ile ruhsal-mental zorlukları olan bireylere daha insani yaklaşımlarla yaklaşılmış olsa da durumun olumsuz bir tutum ile karşılaşma hali azalmamış; psikolojik sorunlar toplum içinde olumsuz şekilde yargılanmaya devam etmiştir (Davison ve Neale, 2004, ss. 213-234; Stein ve Young, 1993). Güncel araştırmalar da ruhsal sorunların damgalanma ve önyargıya maruz kaldığına yönelik çok sayıda bulgu ortaya koymaktadır (Arkan ve diğerleri, 2011; Corrigan, 2004; Corrigan ve Watson, 2002; Gürsoy ve Gizir, 2018; Lauber ve Rössler, 2007; Link ve diğerleri 1999).

Ruhsal veya fiziksel hastalıkların şeytan, cadı, tanrıdan gelen kötü bir enerji olarak tanımlandığı ve buna sahip kişilerin cezalandırılması gerektiği görüşünü benimseyen toplumlarda bireylerin tanınması/kabul edilmesi elbette pek mümkün görünmemektedir. Damgalanma ve önyargıya maruz kalma, bireyin hastalıklı ve kusurlu olarak görülmesiyle başlayan ve çeşitli şekillerde görülebilen toplumsal bir kötü muamele olarak belirmektedir. Bazı fiziksel hastalıklar kişinin korunması-kullanmasına yol açabilir olsa da çoğunlukla anormal kabul edildiğinden daha sıklıkla negatif yönde bir muameleyle değerlendirilmektedir. Mental-psikolojik sorunlar ise bütünü itibari ile negatif yönlü bir durum ile karşılaşma olasılığı taşımaktadır. Bir psikolojik sorunu olduğu düşünülen kişiye sergilenebilen çeşitli önyargılar Çam ve Bilge (2007) tarafından şu şekilde aktarılmıştır: (a) Ruhsal hastalıklar kalp hastalıkları gibi gerçek bir hastalık değildir (b) Ruh hastaları kurumlarda kilitli tutulmalıdır (c) Ruh hastası olan birey asla normal yaşamına dönemez (d) Ruh hastaları tehlikelidir (e) Ruh hastaları düşük gelirli işlerde çalışabilir. Şen ve diğerlerinin (2003) Türkiye’de yürüttüğü bir araştırmada ise kırsal kesimde yaşayan bireylerin depresyona yönelik tutumları incelenmiş, toplum içinde depresyonlu kişiye karşı ayrımcı ve etiketleyici bir yaklaşım olduğu rapor edilmiştir. Buna göre özellikle katılımcıların yarıya yakını depresyonlu kişiye evini kiraya vermeyeceğini, depresyonlu bir komşudan rahatsızlık duyacağını, depresyonlu birisiyle çalışmak istemediğini, dörtte üçü ise yine depresyonlu bir kişiyle yakın bir ilişki kurmak istemeyeceğini belirtmiştir.

Bu araştırmaların öne çıkardığı önemli bir sav vardır. Buna göre ruhsal sıkıntıları olan kişiler, karşılaşacakları bu önyargı ve damgalanma sorunları nedeniyle yaşadıkları psikolojik-mental sıkıntıları gizlemektedirler (Bushnell ve diğerleri, 2005; Outram ve diğerleri, 2004; Tait, 2009). Bazı çalışmalarda ise mental problemlerin genç gruplarda bir zayıflık olarak algılandığı ve bu nedenle bir yardım davranışı aramaya girişmedikleri yönünde bulgular raporlanmaktadır (Goodwin ve diğerleri, 2016; Moses, 2009; Villatoro ve diğerleri, 2022). Sonuç olarak damgalanma, olumsuz değerlendirilme veya zayıflık düşünceleri gibi sebeplerle kişilerin psikolojik sorunlarını gizledikleri yönünde genel bir görüş mevcuttur.

Psikiyatrik Hastalıklara Tıbbi Yaklaşım: Tıbbileştirmenin Gücü

Bir grup araştırmacı özellikle psikolojik hastalıkların toplum içindeki yeri üzerine önemli çalışmalar yapmış ve tıbbi bir yaklaşımın toplumu geçmişten günümüze nasıl şekillendirdiğini ele almıştır (Foucault, 1961/2006; 1963/2003; Illih, 1995; Timurturkan, 2013). Bu görüşlerin özünde öne çıkan önermeler şu şekildedir:

Hastalıklara şifa bulma arayışı, insanların her dönem ana konularından biri olmuştur. Hastalığın tanrıdan gelen bir ceza olduğu ve hastanın kötü ruhlardan arındırılması gerektiği inancını benimseyen ilk toplumlarda şifacılar, toplum içinde önemli bir pozisyonda

görülmüştür. Üstün ve ruhani güçleri ile hastayı iyileştirici olduğu benimsenen şifacılar, kutsal bir bilge olarak kabul edilmişlerdir. 19. yy'da bilimsel görüşün gelişmesi ile ortaya çıkan kurumsallaşma, sağlık ile ilişkili olan şifacı niteliğindeki bu kişilerin de sistematik bir kurum içine girmesini beraberinde getirmiştir. Ancak Illich (1995) bu süreçte gelişen kurumsallaşmanın, tıbbi bilgiye sahip bireylerin otorite ve gücü temsil eden konumlarını daha da kuvvetlendirdiğine yönelik bir bakış açısı ileri sürmektedir. Ona göre toplum tarafından hastalıkların iyileştiricisi olan ve güçlü bir pozisyonda tutulan şifacılar, yeni sistemsel hareketle sistemin bir temsilcisi olarak onaylanmış ve böylece güçlü bir pozisyon içinde tanınmışlardır. Illich (1995) bir tıp doktorunun toplumdaki yerini, bir yargıç veya bir din adamının pozisyonu ile benzer tutarak şu şekilde bir karşılaştırma yürütmüştür: Ona göre yargıç neyin yasal ve kimin suçlu olduğunu; rahip neyin kutsal ve neyin din dışı ve sapkın olduğunu belirleme gücüne sahip bir pozisyonda bulunmaktadır. Tıp ile ilgili ise şu ifadeleri kullanmaktadır: “*Tıp her toplumda, yasalar ve din gibi neyin normal, uygun ya da arzu edilir olduğunu belirler. Tıbbın, bir kişinin şikayetini meşru bir hastalık olarak etiketlemeye, bir kişiyi hasta olmazsa da hasta ilan etmeye yetkisi vardır*” (s. 41).

Foucault ise *Kliniğin Doğuşu* (1963/2003) ve *Deliliğin Tarihi* (1961/2006) isimli yazılarında doktorlar, psikiyatrlar ve kriminologlar gibi profesyonellerin, yeni söylemlerin yükselmesi ile kendi otoritelerini nasıl artırmış olduğunu gözler önüne sermektedir. Buradan hareketle ‘meşrulaşma’ (tanınma/yasallaşma: recognition/legitimazion) kavramını, tıp kurumunun bireyin hastalığının (ve bunun üzerinden öznenin kendisinin) toplum tarafından tanınmasının sağlayıcısı olduğu çerçevesinde değerlendirmek mümkündür.

Parker ve diğerlerine (1995) göre ise “akıl hastalığı” tarihsel olarak psikiyatri alanında konumlanmış ve psikiyatristlerin geleneksel olarak bozuklukları teşhis etme, ilaç yazma ve neyin anormal olarak değerlendirileceğine karar verme hakkına sahip oluşlarının etkileri yorumlanmıştır. Bir başka çalışmada Sırp gazete haberlerinde mental bozukluklara ilişkin toplumsal söylem incelenmiş (Bilić ve Georgaca, 2007) ve buna göre doğrudan alıntı yapılan veya dolaylı olarak atıfta bulunulan psikiyatristlerin “akıl hastalığı” konusunda en güvenilir bilgi kaynakları olarak görüldüğü; metinlerin tamamında açıklamalar ve değerlendirmeler yapan psikiyatristlerin özellikle isimleri, mesleki unvanları ve kurumsal konumları ile anıldıkları belirtilmiştir. Ayrıca psikiyatristlerin ağırlıklı olarak “akıl hastalığını” biyolojik nedenlere bağladığı ve bilimsel terminolojiyi kullanarak otorite kazandıkları ifade edilmektedir. Dolayısıyla Bilić ve Georgaca (2007) gazete haberlerinde kullanılan dilde, tıbbileştirmeye yönelik bir söylemin hâkim olduğunu göstermişlerdir.

Bu yazıda tıbbileştirme kavramı, ruh sağlığı alanında tıbbileştirmenin meşrulaştırıcı etkisi (yaşanılan sıkıntıları bir hastalık olarak adlandırmanın getirdiği tanınma etkisi) görüşü çerçevesinde ele alınmıştır. Bu görüşleri psikanalitik bir çerçeve ile genişletmek mümkündür.

Gizlenmenin Aksine: Hastalık Söylemi ve Tanı Aracılığıyla Meşrulaşma

Son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar, kişilerin çeşitli psikolojik durumlara özgü olarak psikolojik sorunlarını özellikle tıbbi bir tanı ile etiketleme girişimlerinden söz etmektedir. Örneğin; kadınların depresif durumlarını nasıl açıkladığını inceleyen bir çalışmada özellikle ilaçları işaretleyecek biçimde, tıbbi bir söylem ile durumlarını aktardıkları ve tanıyı söylemlerinde kullanma eğilimleri gösterilmiştir (Lafrance, 2007). Bir başka araştırmada OKB hikayeleri üzerinden kişilerin bu deneyimlerini nasıl inşa ettikleri incelenirken katılımcıların kendilerini veya OKB'li başkalarını söylemlerinde “hasta” olarak inşa ettikleri gösterilmiştir (Plumb, 2019). Bir diğer çalışmada OKB teşhisi konulan kişilerle yapılan görüşmelerde genellikle durumun “Ben değilim, OKB'm” (my OCD) gibi ifadelerle kendisinden ayrı olarak ifade edildiği raporlanmıştır (Fennell ve Liberato, 2007).

Bu çalışmanın da bir parçası olduğu OKB teşhisi alan kişilerle yürütülen kapsamlı projenin önemli bulgularından biri, katılımcıların yaşadıkları sorunları özellikle ‘hastalık’ olarak etiketledikleri ve tıbbi bir söylem kullandıklarıdır (Baltacı, 2019a). Kişilerin özellikle yaşadıkları sorunları hastalık olarak açıklama ve tanımlama gayretleri olduğu bulgusu, yukarıda söz edilen genellemeye tezat bir örnek teşkil etmektedir. Bu bulgudan ve önceki araştırma örneklerinden yola çıkarak bu çalışmada konuyu daha geniş bir perspektife taşımak amaçlanmıştır.

Söz konusu projenin temel konusu olan Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB) tanı kategorisi içerik anlamında daha detaylı bir şekilde incelendiğinde kişinin kendi isteği dışında ortaya çıkan fakat düşünmekten kendini alıkoyamadığı girici, ısrarlı ve zorlayıcı düşünceler ve bu düşünceleri durdurmaya veya azaltmaya yönelik tekrarlayıcı (kompulsif) davranışlarla karakterize psikolojik bir problem olarak tanımlanmaktadır. Bu özellikler nedeniyle kişinin durumundan oldukça rahatsız olduğu; diğerleri tarafından tuhaf bulunacağı ve bu sebeple yaşadıkları sorunları diğer insanlarla paylaşmaktan kaçındıkları raporlanmaktadır. Bu görüş, damgalanma konusunda da ele alındığı üzere OKB semptomlarının önyargı sebebiyle dışa vurulmadığını bulgulayan araştırmalarla desteklenmektedir (örn; Corrigan ve Rao, 2012; Ponzini ve Steinman, 2022).

Öte yandan, projede OKB teşhisi alan kişilerle yürütülen derinlemesine görüşmelerde, kişilerin özellikle yaşadıkları sorunları hastalık olarak açıklama ve tanımlama gayretleri olduğu görülmüştür (Baltacı, 2019a). Buna göre OKB teşhisi almış altı kişi ile yapılan görüşmelerde

kişilerin semptomlarını ve/ya kendilerini tanıtırken ya da durumlarını aktarırken yaşadıkları sorunları “hastalık”, “bu bir hastalık”, “ben bunun bir hastalık olduğunu bilmiyordum”, “bunun hastalık olduğunu çok sonra öğrendim”, “meğer bu bir hastalıkmuş”, “ben bunun OKB olduğunu bilmiyordum” ifadeleri ile aktardıkları görülmüştür. Bu bulgu, onların özellikle kendilerini OKB teşhisi ile etiketleme çabasında olduklarını göstermektedir. Kişiler, ancak bu OKB hastalığı ile etiketlendiklerinde, eş tanı aldıkları kişiler ile kurulan bir benzerlik sayesinde, tuhaf olmaktan kurtulmaya çalışıyor görünmektedir. Bu durum semptomun doğasına özgü olan, yukarıda da söz edilen, tuhaf, girici, kendilerinin isteği dışında olan düşüncelerini bir biçimde normalleştirmeye aracılık ediyor şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca, ancak OKB aracılığıyla bu tuhaf durumları resmi bir kurum tarafından tanınıyor (bir doktor tarafından) ve böylece aile ve çevreleri tarafından kabul ediliyor görünmektedir. Bu durum araştırmadan bir alıntı ile örneklenebilir: “Ben on yıldır bu rahatsızlığı çekiyorum, babam ancak geçen sene vakıf oldu durumuma, OKB bu, bu bir hastalık ancak anlayış göstermeye başladılar”. Burada tanı alan kişinin, uzun süredir yaşadığı bu durumu ancak buna bir hastalık ismi verildiğinde ailesi tarafından tanınmış, meşrulaşmış ve kabul görmüştür.

Çalışmanın bu bulgusundan ve diğer araştırma sonuçlarından hareketle damgalanmanın hemen her zaman kişilerin mental durumlarını veya psikolojik sıkıntılarını saklamaya sebep olacağı genellemesinin geçerli olmadığını ileri sürmekteyiz. Elbette, bu görüşümüz damgalanma ve önyargının konu üzerindeki etkisini yadsıdığımız anlamına gelmemektedir. Buradaki vurgumuz, bazı semptomlar ve süreçler için bu durumun aksine de işlev görebileceği yönündedir. OKB’nin içeriği dolayısıyla, kişilerin ancak bir tanı aracılığıyla, tıbbileştirmenin getirdiği bir tanınma-meşrulaşma yarattığını gözler önüne sermekteyiz. Aşağıda bu görüşümüzü teorik bir çerçeve ile derinleştireceğiz.

Lacanyen Psikanalitik Kuram: Özne’nin Oluşumu, ‘Bildiği Varsayılan Özne’ Pozisyonu, Ayna Evresi ve Tanınmanın Önemi

Psikanalitik görüşün öncülerinden biri olan Fransız Psikanalist Jacques Lacan, kapsamlı teorisinde Özne’yi bir ‘varlığa gelme ve oluşum süreci’ içerisinde açıklamaktadır. Daha geniş bir biçimde Lacanyen psikanalitik teori, kişiliği ve ona ait sıkıntıları yalnızca görünümdeki semptomlarla veya belirli davranış kalıpları ile adlandırarak ele alan yaklaşımlarından farklı olarak onu (özneyi), daha dünyaya gelmeden dahi etkileyen belirli pozisyonlar ile ilişki içinde kurulan bir yapı olarak açıklamaktadır. Bu yolculukta Özne’nin inşa sürecine etki eden bir takım konum ve süreçler, Lacanyen teorisinin temel kavramları olarak öne çıkmaktadır. Aşağıda konu ile ilişkili olan kavramlar kısaca ele alınmıştır (daha fazla okuma için bkz. Dor, 2013; Fink, 1996; Lacan, 1964/1998).

Lacan'a göre Özne, toplum tarafından oluşturulan dil ve Başka (bazı yazılarda Büyük Öteki olarak kullanılmaktadır, İngilizcesi The Big Other¹) ile doğuştan itibaren inşa edilen bir varlıktır. Özne, doğmadan önce bile içine doğacak olduğu kültür, aile, soyadı gibi faktörlerle çevrelenir ve bu çevresel etmenler, Lacan'a göre onun varlığının temel taşlarıdır. Hatta Lacan ebeveynlerin çocuk yapma kararları, isminin tarihçesi gibi daha özel bilgilerin Özne'yi şekillendiren temel bilgiler olduğunu söyler. Doğumu ile birlikte yaşayan varlık (living being, Lacan henüz Özne ismini kullanmaz, bkz. Evans, 1996/2019), özne pozisyonunu ancak dil ve Başka ile ilişkilendirerek gerçekleştirir. Bu süreç, Lacan'a göre belirli önemli noktalar içerir (yabancılaşma ve ayrışma, babalık metaforu, annenin dilindeki baba gibi). Lacan'ın psikanalitik klinik modeline göre bu noktalardaki deneyimler bireylerin 'yapısını' şekillendirmektedir (Dor, 2013; Fink, 1996). Lacan, mevcut tanı sistemlerinin semptom temelli sınıflandırmasına karşı olarak Özne'yi bu süreç içinde şekillenen üç farklı biçimdeki yapılanma olarak ele alır (daha fazla bilgi için Lacan'ın Klinik Yapılar konusuna bakılabilir; Fink, 1996, Dor, 2013).

Bu yazı kapsamında birkaç kavram öne çıkmaktadır. Lacanyen Özne, yukarıda özetle bahsedildiği üzere bir *varlığa gelme süreci* yaşamakta ve bu bir *tanınma aracılığıyla* şekillenmektedir. Daha açık olarak onun teorisinin önemli yapı taşlarından biri olan Ayna evresi ismini verdiği dönemde, daha öncesinde içinde bulunduğu toplum tarafından çerçevesi çizilen Özne, bildiği varsayılan ve gücün sahibi olan Başka (the Other) konumunun ilk temsilcisi olarak anne (veya ilk bakım veren kişi) ile ilişkisi ile jübilesini (zafer anı veya tanınma anı da denmektedir; Gürsel ve Gençöz, 2019) yaşamaktadır. Buna göre anne, aynadaki görüntüye verdiği "*Bu sensin*" ifadesiyle daha önce kendi varlığını parçalı bir bütün olarak algılayan bebeğin, kendini bir bütün olarak tanımasına aracılık eden söylemi gerçekleştirmektedir (Lacan, 1981/1997). İşte, Özne'nin dil ve Başka aracılığıyla oluşmaya başlayan varlık süreci, bu "tanınma" anı ile oluşumunu gerçekleştirmektedir.

Lacan'ın öne sürdüğü bir diğer önemli kavram 'bildiği varsayılan özne'dir (subject who is supposed to know). Lacan (1964/1998), 11. seminerinin başlangıcında yukarıda bahsedilen Illich'in değerlendirmesi ile benzer biçimde, bilim adamları, din adamları ve psikanalistlere (dönemin hakim psikanalitik cemiyetine) yönelik olarak sıkı eleştirilerde bulunur ve bu kişilerin toplumdaki gücü sahiplenen bir konumda oturma gayretlerinden söz eder. Bilen özne ve bildiği varsayılan özne kavramları ile konuyu ele alır. Buna göre Lacan psikanalizin ancak analiste olan 'bildiği varsayılan özne' aktarımının olması ile işlevli olabileceğini öne sürer.

¹ Lacanyen yaklaşıma göre imgesel düzlemde konumlanan küçük "başka" (autre, a), öznenin ayna imajına karşılık gelir. Simgesel düzlemde konumlanan "Büyük Başka" (Autre, A, the Big Other) ise Lacan'a göre dil ve yasa ile eş konumdadır (Evans, 1996/2019).

Ancak burada analist için bir tuzak vardır ki bu bildiği varsayılan özne pozisyonunu benimseyerek bilen konumunda davranması ile görünür. Bu ancak ve ancak analisti her şeyi bilen, normal ve anormal, doğru ve yanlış, iyi ve kötü sorularına karar verme yeteneğine sahip Tanrı benzeri bir konuma yerleştirecektir (Fink, 1996, ss. 88). Bu görüşü ile Lacan analizan tarafından güçlü pozisyonda varsayılmanın iyi bir aktarım ilişkisi için gerekli olduğunu ancak bu pozisyonun getirdiği yanlısamaya düşmenin de sorgulayıcı bir rolden çıkıp eğitici ve yargılayıcı bir konumdan konuşmayı doğurduğunu belirtmektedir. Dönemin hakim psikanalistlerini bu çerçevede bilinçdışını karanlık bir kutu olarak tanımlamaları ve ancak ona erişmekte muktedir güç olarak kendilerini konumlandırmaları sebebiyle eleştirmektedir. Bu kavramlar tartışma kısmında bir araya getirilerek ele alınacaktır.

Tartışma

Bu yazıda mental durumların damgalanma ve önyargı sebebiyle gizlenme eğiliminde olduğu genellemesini reddederek OKB özelindeki bir örnek ile bazı öznel süreçlerde tanının ve tıbbi bir dil kullanımının kişilerin yaşadıkları sorunların tanınmasının bir aracı olduğu ve böylece Özne'nin tanınmasını-meşrulaşmasını sağladığını ileri sürmekteyiz.

Öznenin temel gösterenlerinden biri olan ruhsal veya fiziksel hastalığının şeytan, cadı, tanrıdan gelen kötü bir enerji olarak tanımlandığı ve cezalandırılması gerektiği görüşünü benimseyen toplumlarda hastalıklı bireylerin tanınması/kabul edilmesi elbette pek mümkün görünmemektedir. Damgalanma ve önyargıya maruz kalma sorunu sebebiyle kişilerin mental durumlarını saklama-gizleme eğiliminde olduklarına dair genel bir kanı bulunmaktadır. Kendini açma-ifşa etme (Self-disclosure) olarak tanımlanan bu durum psikolojik sorunlar özelinde de benzer şekilde 'paylaşımın azalması' veya 'gizlenmek' biçiminde ifade edilmektedir ancak bu genelleme, değişen toplumsal dinamiklerle, günümüzde kişilerin yaşadıkları deneyime göre farklılaşmaya başlıyor görünmektedir. Özellikle OKB örneğinde kişilerin bu durumu saklamaktan öteye geçip bilhassa bir tıp doktoru tarafından tanı almış olduklarını özellikle duyurma girişiminde oldukları, bir başka ifadeyle yaşadıkları duruma verilen ismi (tanıyı) kendilerinin bizzat kullanma çabasında oldukları (bu bir OKB, ben OKB olduğumu bilmiyordum, bu hastalık) görülmektedir.

Yapılan incelemelerde birkaç çalışmada da kişilerin çeşitli mental durumları hastalık söylemi ile etiketleme eğiliminde oldukları görülmüştür (Bilić ve Georgaca, 2007; Burns ve Gavey, 2004; Lafrance, 2007; Messari ve Hallam, 2003; Stevens ve Harper, 2007). Bu çalışmalara göre 'hastalık' veya 'tanı' kelimelerini kullanmak, kişilerin yaşadığı bu belirsiz durumların tanınmasını ve böylece beraberinde bir rahatlamayı getirmektedir. Psikolojik meseleye bir isim vermek, yaşadıkları durumu gerçek bir objeye, konuya dönüştürmektedir

(Bilić ve Georgaca, 2007; Griffiths, 2001). Bu yorum, Lacan'ın Adlandırma (nomination)² dediği, bildiği varsayılan konum tarafından kişinin tanınıp varlığa gelmesini temsil eden önemli bir kavram olarak burada kendini göstermektedir.

Kişilerin yaşadıkları tuhaf durumlarına, genellenebilir ve/ya başkalarında da görülebilir oluşunu temsil eden bir isim konulması durumunu açıklayan bir başka görüşe göre kişiler parametrelerin dışında-farklı biri olarak etiketlendiklerinde asıl ikinci kere travmatize olmaktadır. Dolayısıyla yaşadıkları tuhaflığa diğerleri ile benzer bir etiket almak, onların durumlarını bir nebze normalleştirmekte görünmektedir.

Bu durumun farklı konular içinde toplumdaki söylemlere nasıl yansımış olabileceğini düşündüğümüzde “onun ruhsal sorunları var”, “delidir ne yapsa yeridir”, “depresyonda”, “ergenlikten” gibi ifadeler akla gelmektedir. Bu ifadeler, ruhsal sorunları olan bireyin özellikle sorumluluk içeren toplumsal veya öznel bir durumdan muaf tutulmasına/istisna tanınmasına işaret eder niteliktedir. Etiket almanın damgalayıcı etkisi bir anda sorumluluktan muaf olmayı sağlayan bir işleve dönüşüyor olabilir.

Tıbbın gücü konusundaki görüşler de bu çerçevede düşünülebilir. Illich, Foucault ve Timurturkan'ın görüşlerine göre eski ismi ile şifacı olarak tanınan toplum liderlerinin kurumsallaşma ile güçleri resmileşip pekişmiş ve böylece toplum içinde tıbbın önemli bir gücü oluşmuştur. Yaşamı tıbbileştirme söylemi olarak yaptığı kavramsallaştırmada Timurturkan (2013), bu söylemin gündelik hayat içinde bize nasıl beslenmemiz gerektiğini, sağlıklı olmak ve stresten kaçınmak için neler yapmamız gerektiğini, düzenli egzersizin sağlık için önemini içeren telkinler ile beden algısına yönelik görüntüyü ideale sunarak politikasını sürdürdüğünü belirtmektedir (Timurturkan, 2013).

Lacan'ın yazılarını değerlendirdiğimizde Özne'nin bir Başka aracılığıyla varlığa geldiğini ve bu Başka'nın gücü ve yasayı barındıran bir pozisyonda olduğu görüşleri öne çıkmaktadır. Bu Büyük Başka'nın söylemi olarak bugün tıbbileştirme söylemini gücü elinde tutan önemli bir pozisyon olarak adlandırmak yerinde gözükmemektedir. Özne, bu Başka'nın pozisyonu ile ilişkilenebilir, tanınması ancak onun aracılığıyla gerçekleşmektedir. Ayna evresindeki ‘bu sensin’ şeklindeki tanınma anı, tam burada “bu yaşadıkların şu tanıdır” ifadesiyle Büyük Başka'nın gücünü alarak “bu bir OKB'dir”e dönüşüyor görünmektedir. Özne'nin yaşadığı bu tuhaf-istenmeyen yaşantılar, gücü elinde barındıran, bildiği varsayılan pozisyon tarafından bir isim ile etiketlendiğinde ‘tanınmakta’, yani Lacan'ın kuramı ile varlığa gelmekte, zafer anı yaşanmaktadır denebilir. Bu tanınma, onun damgalanma sebebiyle

² Bu yazı, temel bir sav üzerine bir tartışma noktası oluşturma amacıyla yazılmıştır. Lacanyen anlamda daha ileri bir değerlendirme ve okuma için konu Lacan'ın üç düzen olarak ele aldığı gerçek, imgesel ve simgesel ilişkisi çerçevesinde düşünülebilir.

durumunu saklamak yerine, bilakis diline dökülerek kendi tarafından tekrar tekrar kullanılmaktadır. Özne adeta tıbbi gücü kendi diline aktararak bu gücün bir parçası haline dönüşmektedir. Bu bir OKB!

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Tüm yazarlar sürece eşit katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Yazar notu:

Bu çalışma ilk yazarın tez çalışmasından bir kısım içermektedir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Derleme makaleleri için etik kurul onayı gerekmemektedir.

Kaynakça

- Arkan, B., Bademli, K. ve Duman Z. Ç. (2011). Sağlık çalışanlarının ruhsal hastalıklara yönelik tutumları: son 10 yılda Türkiye’de yapılan çalışmalar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 214-231.
- Baltacı, S. (2019a). *A qualitative examination of obsession, repetition, and anxiety through Lacanian discourse analysis perspective* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Middle East Technical University.
- Baltacı, S. (2019b). Mental durumlarda Kraepelin’in tanılama modeli ile Lacan’ın yapısal yaklaşımının bir karşılaştırması: Konumlanmadan araştırma ve uygulamaya. *Türk Psikoloji Yazıları*, 22 (43), 1–10. <https://doi.org/10.31828/tpy.13019961.2018.42.02.05>
- Bilić, B. ve Georgaca, E. (2007). Representations of “mental illness” in Serbian newspapers: A critical discourse analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 4(1-2), 167-186. <https://doi.org/10.1080/14780880701473573>
- Burns, M. ve Gavey, N. (2004). ‘Healthy weight’ at what cost? ‘Bulimia’ and a discourse of weight control. *Journal of Health Psychology*, 9(4), 549-565. <https://doi.org/10.1177/1359105304044039>
- Bushnell, J., McLeod, D., Dowell, A., Salmond, C., Ramage, S., Collings, S., Ellis, P., Kljakovic, M. ve McBain, L. (2005). Do patients want to disclose psychological problems to GPs? *Family Practice*, 22(6), 631-637. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmio80>
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health? *Journal of American Psychologist*, 59(7), 614-625. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614>
- Corrigan, P. W. ve Rao, D. (2012). On the self-stigma of mental illness: stages, disclosure, and strategies for change. *Canadian Journal of Psychiatry*, 57(8), 464-469. <https://doi.org/10.1177/070674371205700804>
- Corrigan, P. W. ve Watson, A. C. (2002). The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 9(1), 35-53. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.35>
- Çam, O. ve Bilge, A. (2013). Türkiye’de ruhsal hastalığa / hastaya yönelik inanç, tutum ve damgalama süreci: Sistemantik derleme. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 91-101. <https://doi.org/10.5505/phd.2013.92300>
- Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2004). *Anormal psikolojisi* (7. Basım) (İ. Dağ, Çev.) Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (1998)
- Dor, J. (2013). *The clinical Lacan*. Other Press.
- Evans, D. (2019). *Lacancı psikanalize giriş sözlüğü* (U. Y. Kara ve T. Sivrikaya, Çev.). Işık Yayınları. (1996)
- Fennell, D. ve Liberato, A. S. Q. (2007) Learning to live with OCD: Labeling, the self, and stigma. *Deviant Behavior*, 28(4), 305-331. <https://doi.org/10.1080/01639620701233274>
- Fink, B. (1996). *The Lacanian subject: Between language and jouissance*. Princeton, New Jersey.
- Foucault, M. (2003). *The birth of the clinic: An archaeology of medical perception* (A. M. Sheridan, Çev.). Routledge. (1963)
- Foucault, M. (2006). *History of madness* (J. Khalfa, Ed.; J. Murphy ve J. Khalfa, Çev.). Taylor and Francis e-Library. (1961)

- Goodwin, J., Savage, E. ve Horgan, A. (2016). Adolescents' and young adults' beliefs about mental health services and care: A systematic review. *Archives of Psychiatric Nursing*, 30(5), 636-644. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2016.04.004>.
- Griffiths, L. (2001). Categorizing to exclude: the discursive construction of cases in community mental health teams. *Sociology of Health and Illness*, 23(5), 678-700.
- Gürsel, M. D., ve Gençöz, T. (2019). Psikoz. İçinde T. Gençöz (Ed.), *Lacanyen Psikanaliz (1. Basım, ss. 1-8)*. Türkiye Klinikleri.
- Gürsoy, O. ve 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.
- Lacan, J. (1997). *The seminar of Jacques Lacan book III: The psychoses 1955-1956* (R. Grigg, Çev.). W. W. Norton & Company. (1981)
- Lacan, J. (1998). *The four fundamental concepts of psychoanalysis: The seminar of Jacques Lacan, Book XI*. (J. A. Miller, Ed. ve A. Sheridan, Çev.). Norton. (1964)
- Lafrance, M. N. (2007). A bitter pill: A discursive analysis of women's medicalized accounts of depression. *Journal of Health Psychology*, 12(1), 127-140. <https://doi.org/10.1177/1359105307071746>
- Lauber, C. ve Rössler, W. (2007). Stigma towards people with mental illness in developing countries in Asia. *International Review of Psychiatry*, 19(2), 157-178. <https://doi.org/10.1080/09540260701278903>
- Link, B. G., Phelan, J. C., Bresnahan, M., Stueve, A. ve Pescosolido, B. A. (1999). Public conceptions of mental illness: labels, causes, dangerousness, and social distance. *American Journal of Public Health*, 89, 1328-1333. <https://doi.org/10.2105/AJPH.89.9.1328>
- Illich, I. (1995). *Sağlığın gaspı* (S. Sertabiboğlu, Çev.). Ayrıntı Yayınları
- Messari, S. ve Hallam, R. (2003). CBT for psychosis: A qualitative analysis of clients' experiences. *British Journal of Clinical Psychology*, 42(2), 171-188. <https://doi.org/10.1348/014466503321903580>
- Moses, T. (2009). Self-labeling and its effects among adolescents diagnosed with mental disorders. *Social Science and Medicine*, 68(3), 570-578. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.11.003>
- Outram, S., Murphy, B. ve Cockburn, J. (2004) Factors associated with accessing professional help for psychological distress in midlife Australian women. *Journal of Mental Health*, 13(2), 185-195. <https://doi.org/10.1080/09638230410001669336>
- Parker, I., Georgaca, E., Harper, D., McLaughlin, T. ve Stowell-Smith, M. (1995). *Deconstructing psychopathology*. Sage.
- Perenc, L. ve Radochonski, M. (2016). Psychological predictors of seeking help from mental health practitioners among a large sample of Polish young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(11), 1049-1058. <https://doi.org/10.3390/ijerph13111049>
- Pescosolido, B. A., Monahan, J., Link, B. G., Stueve, A. ve Kikuzawa, S. (1999). The public's view of the competence, dangerousness, and need for legal coercion of persons with mental health problems. *American Journal of Public Health*, 89(9), 1339-1345. <https://doi.org/10.2105/ajph.89.9.1339>

- Plumb, P. (2019). A corpus-driven critical discourse analysis of obsessive-compulsive disorder experiences on The OCD Stories. *Proceedings of ULAB IX*, 145-170. <https://doi.org/10.5282/ulab2019.391>
- Ponzini, G. T. ve Steinman, S. A. (2022). A systematic review of public stigma attributes and obsessive-compulsive disorder symptom subtypes. *Stigma and Health*, 7(1), 14-26. <https://doi.org/10.1037/sah0000310>
- Siegler, M. ve Osmond, H. (1974). *Models of madness, models of healing*. Macmillan.
- Stein, D. J. ve Young, J. E. (1993). *Cognitive science and clinical disorders*. Academic Press.
- Stevens, P. ve Harper, D. J. (2007). Professional accounts of electroconvulsive therapy: A discourse analysis. *Social Science and Medicine*, 64(7), 1475-1486. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.11.015>
- Şen, S., Taşkın, E., Özmen, E., Aydemir, Ö. ve Demet, M. (2003). Türkiye'de kırsal bir bölgede yaşayan halkın depresyona ilişkin tutumları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(3), 133-143.
- Tait, L. (2009). To disclose or not to disclose psychological problems to GPs. *British Journal of General Practice*, 59(566), 638-639. <https://doi.org/10.3399/bjgp09X454034>
- Timurturkan, M. (2013). Tıbbi söylem ve iktidar: Medyada “diyet-zayıflık-sağlık” ilişkisi etrafında beden denetimi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 3(1), 237-252. <https://doi.org/10.13114/MJH/20131665>
- Villatoro, A. P., DuPont-Reyes, M. J., Phelan, J. C. ve Link, B. G. (2022). 'Me' vs. 'Them': How mental illness stigma influences adolescent help-seeking behaviors for oneself and recommendations for peers. *Stigma Health* 7(3), 300-310. <https://doi.org/10.1037/sah0000392>

Diagnosis, Stigmatization or Legitimization? A Discussion within the Medicalization Discourse and Lacanian Psychoanalytic Theory

Summary

Numerous studies indicate that individuals experiencing psychological distress often face various forms of discrimination, prejudice, and stigmatization; thus, they tend to conceal their problems (Bushnell et al., 2005; Corrigan, 2004; Perenc & Radochonski, 2016; Pescosolido et al., 1999; Lauber & Rössler, 2007; Moses, 2009; Villatoro et al., 2022). However, in contrast to this generalization, certain research demonstrates that individuals tend to particularly use a diagnosis as a label in some subjective processes (Bilić & Georgaca, 2007; Burns & Gavey, 2004; Lafrance, 2007; Messari & Hallam, 2003; Stevens & Harper, 2007). This contradiction opens this subject to theoretical examination.

In this study, within the context of changing societal structures and discourses, we propose that receiving a diagnosis within a medical system provides recognition and legitimization for the individual, challenging the assumption that psychological problems are concealed due to stigma. For example, in a study examining how women explain their depressive states, it has been shown that they tend to describe their conditions using medical discourse, particularly emphasizing medications, and exhibit a tendency to use diagnostic terms (Lafrance, 2007). In another research investigating how individuals construct their experiences through OCD narratives, it was demonstrated that participants frame themselves or others with OCD as ‘ill’ in their discourse (Plumb, 2019). In another study, interviews with individuals diagnosed with OCD revealed that the disorder is often expressed separately from themselves, using expressions like “my OCD” (Fennell & Liberato, 2007). Individuals try to explain and define their experienced problems as an “illness”. Through OCD diagnosis, these peculiar conditions appear to be officially recognized by a formal institution (by a doctor), and thus, they seem to be accepted by their families and their social circles.

Based on our comprehensive project’s findings (Baltacı, 2019a), and other research’s results, we argue that the generalization that stigma almost always leads individuals to conceal their mental states or psychological distress is not always valid. Of course, our viewpoint does not negate the impact of stigma and prejudice on the subject. Our emphasis here is that this situation can also function differently for certain symptoms and processes. Due to the nature of OCD, we highlight that individuals can only achieve recognition and legitimization through a diagnosis. Below, we will elaborate on this argument by discussing medicalization views and Lacanian concepts such as the role of the Other, mirror stage, and recognition.

According to Lacan, the Subject (Özne) is a being constructed by language and the Big Other. The Lacanian Subject comes into being through a recognition (Dor, 2013). During the Mirror Stage as conceptualized by Lacan, the Subject encounters its first representative of the position of the Other, who is assumed to be known and in control – usually the mother or primary caregiver (Fink, 1996). In this phase, the mother, with her statement “This is you” in response to the image in the mirror, provides the Subject's transition from perceiving itself as fragmented to recognizing itself as a whole (Lacan, 1981/1997). Therefore, the Subject's process of coming into being through language and the Other begins with this moment of “recognition”.

When we evaluate Lacan's writings, it becomes evident that the Subject comes into existence through the relation with the Other, which occupies a position that holds power and the law. It is appropriate to describe the discourse of medicalization today as a significant position that wields power, much like the Big Other. The Subject is intricately related to this position of the Big Other, and recognition can only occur through it. The moment of recognition in the Mirror Stage, expressed as “this is you,” seems to transform into “these experiences are ... diagnosis”, thus, taking on the power of the Big Other.

Unwanted and strange experiences of the subject seem to be recognized with the diagnosis, when they are labeled with a name by the position that holds power, is assumed to know. This recognition, instead of being concealed due to stigma, is articulated in the Subject's language, and is repeatedly used by the Subject itself. The Subject, in a way, assimilates the medical power into its own language, becoming a part of this power. This is OCD indeed!

Kuramsal Derleme

Anoreksiya Nervoza Tarihinin Psikanalitik Perspektiften Değerlendirilmesi

Eylül Ceren DEMİR HEKİMOĞLU^{1*}, Elif ÜNAL², Tülin GENÇÖZ¹¹ Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye² Ondokuz Mayıs Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Samsun, Türkiye

Makale Bilgisi

Öz

Anahtar kelimeler:

anoreksiya
nervoza,
anoreksiya nervoza
tarihçesi,
Lacanyen
psikanaliz

Antik dönemlerden günümüze değin tarihte kendine yer bulan anoreksiya nervoza, tanımı ve etiyolojisi ile birlikte yıllar içerisinde çeşitli tartışmalara neden olmuş; etiyolojisi ve tanımı yıllar içinde evrilmiştir. Bu evrim, psikanalitik yaklaşımda da kendi göstermiş ve belirli dönemlerde ana akım psikiyatriyi de etkilemiştir. Bu çalışmada da anoreksiya nervozanın, antik dönemlerden bugüne olan evrimi psikanalitik çerçeve ve Lacan'ın teorisi bağlamında ele alınmıştır. Lacan'ın anoreksiya nervoza hakkındaki görüşleri, kendi teorisinin gelişimine paralel olarak değişiklik göstermiş ve Lacan, anoreksiya nervozayı öznenin Büyük Başka ile olan ilişkisi bağlamında değerlendirmiştir. Bu ilişkilene erken ve orta dönem Lacanyen metinlerde anoreksik öznenin "reddetmesi" ve "hiçlik yemesi" kavramları bağlamında simgeseldeki eksikliğin gerçek üzerinden telafi edilmeye çalışması şeklinde ele alınırken Lacan'ın geç dönemlerine ait metinlerde kastrasyonun reddi ve jouissance'nin sürdürülmesi bağlamında da yorumlanmıştır. Bu değişiklik anoreksiya nervoza, anlamı ve işlevi olan bilinçdışı bir mesaj mıdır yoksa anlamdan yoksun, bilinçdışının yerine bedenini konuştuğu bir sinthome mudur tartışmalarına neden olmuştur. Bu çalışmada da anoreksiya nervozanın tarihi psikanalitik çerçeve içerisinde ve Lacan'ın metinleri bağlamında kronolojik olarak ele alınmıştır.

Abstract

Keywords:

anorexia nervosa,
anorexia nervosa's
history,
Lacanian
psychoanalysis

Anorexia nervosa, which has found its place in history from ancient times to the present, has caused various debates about its pathology and etiology, and its etiology and definition have evolved over the years. This evolution has also manifested in the psychoanalytic approach and affected mainstream psychiatry at certain times. In this study, the evolution of anorexia nervosa from ancient times to the present was discussed in the context of the psychoanalytic framework and Lacan's theory. Lacan's views on anorexia nervosa have changed in parallel with the development of his theory, and Lacan evaluated anorexia nervosa in the context of the subject's relationship with the Big Other. While this association was interpreted as trying to make up for the deficiency in the symbolic through the real in the context of the concepts of rejection of the anorexic subject and "eating nothingness," it was discussed with regard to rejection of castration and the continuation of jouissance in the later texts of Lacan. This transformation caused debates as to whether anorexia nervosa is an unconscious message with meaning and function, or is a sinthome devoid of meaning, where the body speaks instead of the unconscious. In this study, Lacan's texts were discussed chronologically, and his perspective on anorexia nervosa were inspected within the framework of these questions.

*Sorumlu yazar, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Beşeri Bilimler Binası, Psikoloji Bölümü, Çankaya/Ankara
e-posta: uzmpsk.eylulhekimoglu@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1352772

Gönderim Tarihi (Received): 30.08.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 01.09.2023

ISSN: 2148-4376

Giriş

Kendini kasıtlı olarak aç bırakma davranışının kökenleri tarihsel olarak oldukça eskiye dayanmakla birlikte görülme sıklığı son 40 yıldır hızlı bir artış içerisindedir. Ülkemizde de anoreksiya nervozanın dikkat çekici bir artış gösterdiği düşünülmekte ancak prevalansına dair kesin bir bilgi bulunmamaktadır (Bulut ve diğerleri, 2017). Bu çalışmada da kendini kasıtlı olarak aç bırakmanın tarihi; anoreksiya nervozayı daha iyi anlamak, ülkemizdeki ve dünyadaki artışını anlamlandırmak adına antik çağlardan modern tanımını aldığı zamanları kapsayacak şekilde ele alınmış ve anoreksik öznenin ilişkilenecekleri psikanalitik teoriler bağlamında tartışılmıştır.

Tarihte ve DSM’de Anoreksiya Nervozası’nın İlerleyişi

Anoreksiya nervozanın izlerine ilk olarak antik Yunan ve Mısır’da ulaşılmaktadır. O dönemlerde kişilerin kısa süreli oruçlar tutarak kendilerini aç bıraktıkları bilinmektedir (Bemporad, 1996). 13. ve 16. yüzyılda ise görece uzun süreli oruçlar görülmeye başlamıştır. Münzevi-mistik adı verilen bu oruçlarda kişiler kendilerini dini amaçlarla bilerek aç bırakmakta ve bu şekilde ruhlarının ve bedenlerinin temizleneceklerini düşünmüşlerdir. Bu oruçlardaki amaç, kişinin tüm günahlarından arınması ve dünyevi ihtiyaçlardan arınarak tanrıya yakın olmayı sağlamaktır (Dell’ Osso ve diğerleri, 2016). Bu amaçla erken dönem Hristiyan monkların, Çinli Daoist rahiplerin ve İtalyan rahibelerin kendilerini aç bıraktıkları bilinmektedir. Bu kişilerden en ünlülerinin geç orta çağ döneminde yaşamış olan Siena’lı Aziz Catherine olduğu söylenebilir. Aziz Catherine dünya ile bağlantısını koparmış; 16 yaşından itibaren saçlarını kesmeye ve bir manastırda tek başına yaşamaya başlamıştır. Manastırda cinselliğine mesafelenen ve kendini kutsal bir amaç için aç bıraktığını söyleyen Aziz Catherine nihayetinde 32 yaşında malnutrisyondan vefat etmiştir. Bell’e göre günümüz anoreksikleri de sosyal ilişkileri koparma, cinsel olgunluğa ulaşmış olmanın inkârı ve baskı karşısında kendilerini aç bırakmaları ile Aziz Catherine gibi kutsal anoreksiklere benzetilebilir (Bell, 1985, aktaran Özbek Şimşek, 2019). Nitekim doğası gereği anoreksiya nervozası sadece iştah azlığı ile tarif edilebilecek bir şey olmadığından kutsal bir amaç uğruna kendini aç bırakan kişilerin “anoreksik doğaları” oldukça tartışmalıdır. Anoreksiya nervozada beden imgesinde bir bozulma, zayıf olmaya ilişkin bir takıntı ve sosyokültürel estetik idealleri karşılamaya ilişkin ciddi bir çaba vardır (Behar ve Arancibia, 2015). Kutsal anoreksiklerdeki amaç ise düşük bir kiloda olma veyahut zayıf olma amacından ziyade tanrıya yakın olabilmek için “yememektir”. Bununla birlikte o dönemlerde “mucizevi bir şekilde” yemek yemeden hayatta kalan bu kişilerin üstü kapalı bir şekilde kilise tarafından ödüllendirildiği de bilinmektedir. Diğer bir

deyişle kendini aç bırakmak, estetik kaygılardan veyahut salt tanrıya yakın olma amacından ziyade kilisenin onayını ve takdirini alma ile de ilişkilidir. 16. yüzyıldan itibaren kilisenin mucizelere olan bakış açısının değişmesiyle birlikte bu kutsal anoreksiklerin sonunun gelmesi de bir tesadüf değildir. Kiliseye göre “yemek yemeden hayatta kalabilmek” gibi mucizeler artık olanaksızdır. Bu bağlamda anoreksiya nervozanın bir sorun/hastalık olarak kabul edilebilmesi için öncelikle yemek yemeden hayatta kalmanın mümkün olmadığını anlaşılması gerekmiştir (Habermas, 2015).

16. yüzyıldan itibaren değişen dünya anlayışı ile birlikte hastalığın görüldüğü kesimde keskin bir değişim olmuş ve kendini aç bırakma durumu histerik konversiyon ile ilişkilendirilmiştir. Kendini aç bırakma davranışı, dini amaçlardan bağımsız bir şekilde, orta sınıfa ait, pasif ve çoğunlukla hala ailesi ile yaşayan; nasıl göründüklerini oldukça fazla derecede önemseyen genç kızlarda görülmeye başlamıştır (Cosenza, 2016; Habermas, 2015).

Günümüz anlayışı bağlamında anoreksiya nervozaya ilişkin ilk kapsamlı tanım 1694 yılında Richard Morton tarafından yapılmıştır. Bu tanımda anoreksiya; iştah kaybı, adet kesilmesi, yemeklerden kaçınma ile karakterizedir. Morton, bu durumu beyin ve sinir hastalığının bir sonucu olarak yorumlamıştır (aktaran Pearce, 2004). 1776’da ise Robert Whytt ortaya daha farklı bir bakış açısı koyarak anoreksiya nervozayı mide sinirlerindeki bozulmanın bir sonucu olarak değerlendirmiştir (aktaran Silverman, 1987). Günümüzde anoreksiyanın belirtileri kilo almaya ilişkin aşırı korku, zayıflığı korumak için yapılan aşırı zihinsel ve fiziksel aktiviteler, zayıflığın ve hastalığın inkârı ve zayıflığı sürdürmek için hastalığını gizlemeye yönelik gizli saklı yapılan aktiviteler olarak sayılabilir (American Psychological Association, 2013). Bu bağlamda günümüz tanımına en yakın tanım 1873 ve 1874 yıllarında bir sene arayla William Gull ve Charles Laségue tarafından yapılmıştır. Gull “anoreksiya nervosa” terimini kullanarak hastalığı ergenlik döneminde çoğunlukla genç kızlarda görülen ve metabolik fonksiyonları etkileyen bir rahatsızlık olarak ele almıştır. Diğer bir deyişle Gull’ın hastalığın fiziksel ve davranışsal belirtilerine odaklandığını söylemek mümkündür (aktaran Pearce, 2004). Laségue ise daha çok hastalığın psikolojik elementlerine odaklanmış ve psikanalitik bakışın da etkisiyle hastalığı “anoreksik histerik” olarak tanımlamıştır. Bu hastalığı deneyimleyen kişilerin kendilerine dair şüpheye düştükleri ve başkalarından onay almaya dair bir ihtiyaç içinde olduklarını gözlemlemiş ve aile yapılanmasının semptomların devam etmesinde oldukça önemli bir etken olduğunu belirtmiştir. Laségue’ün bu tanımıyla aslında psikanalitik yaklaşım, sonraki literatürün de çekirdeğini oluşturmaya başlamıştır (aktaran Silverman, 1997). Nitekim hastalığın bugünkü tanımına ulaşmak kolay olmamıştır. Bu noktada hastalığın isminin de oldukça kafa karıştırıcı olduğunun notunun düşülmesi gerekmektedir. Zira anoreksiya, Latince iştah yokluğu anlamına gelmektedir. Bu nedenle tarih boyunca kimi

uzmanlar anoreksiya nervozayı salt bir beslenme bozukluğu olarak yorumlamış; kimi uzmanlar da psikanalitik yaklaşımın da etkisiyle anoreksik semptomun her detayına, hastanın tarihçesine, öznel deneyimine ve neden olduğu psikolojik etkilere odaklanmıştır. Bu şekilde hastalığın özü anlaşılmaya çalışılmış ve nihayetinde de bugünkü tanıma ulaşılmıştır (Habermas, 2015).

Kendini kasıtlı olarak aç bırakma davranışı, antik dönemlerden beri tarihte kendine yer bulmasına karşın bunun bir hastalık olarak adlandırılması 17. yüzyıldan sonrasına denk gelmektedir. Bununla birlikte 20. yüzyıla kadar yeme bozukluklarının/psikopatolojilerinin görülme sıklığı oldukça nadirdir. Bu bağlamda “yeme bozukluklarının” tarihsel olarak yeni sayılabilecek bir kavram olduğu da söylenebilir. Nitekim hızlı bir artış göstermesi nedeniyle “Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı”nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM) kendine yer bulması gecikmemiştir (Cosenza, 2016).

Anoreksiya nervoza psikojenik bir rahatsızlık olarak ilk kez 1952’de DSM-1’de listelenmiştir (American Psychological Association, 1952). Bu noktada herhangi bir kategorinin altında kendine yer bulmamış ve endikasyonları detaylandırılmamıştır. Bunda 1960’lı yılların öncesinde anoreksiya nervozanın siyah bir kuğu gibi oldukça nadir olarak görülmesinin etkisi büyüktür. 1960’ların ikinci yarısından itibaren ise dikkat çeken bir artışla kendini göstermiş ve ilk kez 1965 psikiyatri kongresinde ele alınarak salt nöroendokrin veya beslenme ilgili bir durum olmadığı vurgulanmıştır (Cosenza, 2016). Nihayetinde ise 1968 yılında yayımlanan DSM-II’de “beslenme rahatsızlıkları” kategorisinin altında kendine “semptom” olarak yer bulmuştur (American Psychological Association, 1968). DSM-II’de anoreksiya nervozanın semptom olarak ele alınması oldukça önemlidir. Bir bozukluk veya rahatsızlıktan ziyade semptom olarak ele alınmasında psikanalitik yaklaşımın etkisi büyüktür. Nitekim 1981’de yayımlanan DSM’in 3. baskısında anoreksiya ayrı bir rahatsızlık olarak kabul edilmiş; “çocuklarda ve gençlerde görülen hastalıklar” listesinde “yeme bozukluğu” başlığı altında yerini almıştır (American Psychological Association, 1981). Semptom yerine bozukluk vurgusunun tercihi ile DSM’in DSM-3 ile birlikte psikodinamik yaklaşımdan uzaklaştığı görülmektedir. Çünkü semptom, bilinçdışının bir dışavurumu olarak yorumlanan bir mesaj niteliğinde iken; bozukluk kavramı ile semptom, özneye yabancı bir hal almakta ve özneye, semptomu sorgulamak ve anlamlandırmaktan ziyade kurtulması gereken bir şey olarak yorumlanmaktadır (Cosenza, 2016).

1970’lerin ortasına gelindiğinde Amerika gibi gelişmiş ülkelerde, orta-üst sınıf ailelerden gelen üniversiteli genç kızlar arasında anoreksiya nervozanın oldukça yaygınlaştığı görülmektedir. O dönemde gelişmiş ülkelerde sık bir biçimde görülen bu hastalık, bu nedenle DSM’de etnik kökenle ilişkilendirilmeye çalışılmış ve 1994’te yayımlanan DSM-IV’ün ekler

kısımında anoreksiya nervoza “kültüre bağlı sendromlar” başlığı altında gelişmiş batı ülkelerine has bir rahatsızlık olarak kodlanmıştır (American Psychological Association, 2000). Bu sınıflandırmanın artık geçerli olmadığını söylemek bugün oldukça kolay olsa da -çünkü tüm dünyada görmekteyiz- o dönem için de oldukça tartışmalı bir ifade olduğu söylemek mümkündür. Zira o dönemde de anoreksiya nervozanın Amerika, Kanada, Avrupa ve Avusturalya’ya ek olarak Japonya’da da yoğun bir şekilde görüldüğü bildirilmiştir (Bemporad, 1996). Bu yüzden bu rahatsızlığın etnik kökenden ziyade bu ülkelerin de ortak noktası olan kapitalizm ile ilişkili olduğunu söyleyen kaynaklar bulunmaktadır. Bu bağlamda Cosenza (2016) anoreksiya nervozayı kapitalizmin ürettiği, özneyi sürekli zevk almaya zorlayan ve nesneleştiren bir sistemin doğal bir sonucu olarak değerlendirmektedir.

DSM-IV’te ise yeme bozuklukları kategorisine tıknırcasına yemek ve daha sonra yediğini çıkarmak ile ilişkilendirilen “blumia nervoza” eklenmiştir. Bununla birlikte bulimia ve anoreksiya nervoza, “çocukluk ve ergenlikte görülen hastalıklar” listesinden çıkarılmış ve kendilerine ait ayrı bir yeme bozukluğu kategorisine taşınmışlardır (American Psychological Association, 1994). 2013’te yayımlanan DSM-5 ile birlikte “çocuklukta ve ergenlikte görülen yeme bozuklukları” ile “(yetişkinlerde görülen) yeme bozuklukları” kategorisi birleştirilmiş ve “yeme bozuklukları” adında şemsiye bir kategori haline getirilmiştir. DSM-5’teki kriterlere bakıldığında ise anoreksiya nervozayı oluşturan üç temel etmen olduğunu söylemek mümkündür. Bunlardan ilki elbette ki kişinin, kendi bedeni için gerekli olan besin ve kalori miktarını kısıtlaması ve bu nedenle yaşı ve boyu bağlamında olması gereken ağırlığın belirgin bir şekilde daha azına sahip olmasıdır. İkinci etmen ise kişinin kilo almaktan/şişmanlamaktan korkması ve kilo almasını güç bir hale getirecek eylemlerde bulunmasıdır. Yani diğer bir deyişle hastalığın endikasyonlarını “sadece” kasıtlı bir şekilde kendini aç bırakmak oluşturmamaktadır. Bunlara ek olarak kişinin kilo almaya ilişkin yoğun bir korku duyması da gerekmektedir. Anoreksiya nervozada kilo almaya karşı duyulan yoğun korku, kilo kaybı ile de hafiflememektedir. Son olarak anoreksiya nervoza tanısının koyulabilmesi için ilk iki endikasyona ek olarak kişinin kendisini ve bedenini algılayışı ile ilgili bir bozukluğa sahip olması da gerekmektedir. Kişi kilosuna yersiz bir önem yükler; aşırı zayıf olduğuna ilişkin durumu ve hastalığının ciddiyetini kavrayamaz. Bazı anoreksikler genel olarak şişman olduklarını düşünürken bazı anoreksikler ise genel olarak zayıf olduklarını ancak bazı beden bölgelerinin -özellikle karın, kalça, bacak- fazlaca şişman olduğunu düşünmektedirler. Bu yüzden bu kişiler, ilgili bölgelerini veya tüm bedenlerini ayna karşısında sık sık kontrol ederken benlik saygılarını da doğrudan beden görünümüleriyle ilişkilendirirler. Bu belirtilere ek olarak anoreksiyanın iki alt türünden bahsetmek mümkündür. “Kısıtlayıcı” olarak adlandırılan ilk ve klasik alt türde kişinin kilo kayıpları, kişinin sıkı bir diyet ile aşırı spor yapmasının bir

sonucudur. Tanı koyarken ise kişinin son üç ay içerisinde tıknırcasına yemek yeme ve ardından yediğini kusma, laksatif veya idrar söktürücü ilaç kullanmak vb. gibi eylemlerde bulunmamış olması göz önünde bulundurulur. Tıknırcasına yemek yeme/çıkarma olarak adlandırılan ikinci alt türde ise kişinin son üç aylık dönemde tıknırcasına yemek yediği ve sonrasında yediği yemeği kusarak veyahut çeşitli ilaçları kullanarak çıkardığı bir dönem olması gerekmektedir (American Psychological Association, 2013).

Görüleceği üzere DSM ile birlikte semptomun çerçevesi ve detayları tanımlanırken etiyojisine ilişkin bir bilgi verilmemektedir. Bununla birlikte süreç içerisinde anoreksiya nervoza bir semptomdan ziyade bir yeme bozukluğu olarak ele alınmıştır. Diğer bir deyişle öznenin sahip olduğu bir özellikten ziyade anoreksiya nervoza “organik” ancak öznenin bağımsız bir durum olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda bir sonraki bölümde anoreksik semptomun psikanalitik bağlamdaki tarihçesi ve kaynağına ilişkin fikirler bilinçdışının kâşifi Freud ile Freud sonrası diğer psikanalitik okulların orijinal kuramdan uzaklaştığını savunan ve Freud’a dönüş hareketi ile bilinen Jacques Lacan açısından ele alınacaktır.

Bilinçdışının kâşifi Freud’un Anoreksiya Hakkındaki Görüşleri

Morton (1694) ile başlayan Gull (1874) ile somut bir hal alan anoreksiya nervoza tanısının ortaya konması sürecinde anoreksiya nervozanın tanımı da değişmiş ve erken dönem araştırmacılar anoreksiya nervozanın etiyojisini çoğunlukla organik kökenli olarak ele almışlardır (aktaran Pearce, 2004). 1930’lı yıllara gelindiğinde ise öncü birkaç psikanalist eşliğinde başta anoreksiya nervoza olmak üzere yeme psikopatolojilerinin altında bilinçdışı istek ve motivasyonlardaki çatışmaların olduğuna dair düşünceler ortaya konmaya başlanmıştır. Bu düşüncelerin temelinde Freud’un görüşlerinin olduğu açıktır (Caparrotta ve Ghaffari, 2006). Bilinçdışını keşfeden Freud’un çalışmalarında yeme psikopatolojilerine ilişkin çok sayıda referans bulunmaktadır. Bu referanslar sayesinde Freud’un görüşlerinin de zaman içerisinde değişiklik gösterdiğini söylemek mümkündür (Habermas, 2015). Bu bölümde de Freud’un düşüncelerindeki anoreksiya nervozaya ilişkin değişiklikler ele alınacaktır.

Erken dönemde Freud, bazı yeme bozukluklarını bilinçdışı çocukluk fantezileri ile ilişkilendirmiştir (Caparrotta ve Ghaffari, 2006). İlk olarak 1893 yılında “zihinsel anoreksiya” sahibi olduğunu düşündüğü bir hastadan bahseden Freud, bu kadını genç histerik bir anne olarak tanımlamıştır. Bayan Emmy von N adını verdiği bu hasta çok az yemek yemekte ve yemekleri ya saklamakta ya da çöpe atmaktadır. Freud hastaya hipnoz uygulamış ve hasta, hipnoz altındayken bu davranışlarını çocukluğundaki kötü anılarla ilişkilendirmiştir. Hasta küçükken yemek istemediği, soğumuş ve sertleşmiş yemekleri yemeye zorlandığını anlatmış ve

bu yemekleri yemezse cezalandırma tehdidi altında olduğundan bahsetmiştir. Bununla birlikte iğrendirici davranışları olan aile üyeleriyle de aynı masada oturmak zorunda olduğunu söyleyen Bayan Emmy von N, o masada hissettiği iğrenme duygusunu dile getirmesinin de aile içinde yasaklandığını anlatmıştır. Bu metinde Freud, Bayan Emmy von N'in sıkıntılarının sebebinin travmatik olayların neden olduğu çözülmemiş duygulanımlar olarak belirtmiştir. Bu vurgu, yemek yememe davranışının salt organik kökenli olmayabileceği hususunu ortaya koymasından oldukça önemlidir. Bu bağlamda Freud, yetişkinlerde ortaya çıkan her nevrozun aslında çocuklukta ortaya çıkan ancak göze çarpmayacak ya da öyle olduğu kabul edilecek kadar güçlü olmayan temel bir nevrozdan kaynaklandığını söylemektedir. Yeme psikopatolojileri bağlamında ise çocuklukta fark edilmemiş bir iştah bozukluğunun daha sonraki yaşamda anoreksik davranışa eğilim oluşturabileceğini ifade etmiştir (Freud ve Breuer, 1893/2013).

Freud'un 1895 yılında arkadaşı Fliess'e yazdığı taslaklarda da yeme psikopatolojilerinin izlerine rastlamak mümkündür (Freud, 1887-1904/1985). Freud burada yeme psikopatolojilerini melankoli ile ilişkilendirmiştir. Melankoliyi bir kayıp olarak tanımlayan Freud, anoreksiya nervozayı da az gelişmiş cinselliğin ev sahipliği yaptığı bir tür melankoli olarak ele almıştır. Anoreksiya nervozada hastaların belirli bir organik sebep olmadan yemek yemediğini yani temelde iştah kaybı nedeniyle kendilerini aç bıraktıklarını gözlemleyen Freud, iştah kaybını cinsel bağlamda libido kaybıyla ilişkilendirmiştir. Diğer bir deyişle melankolideki libido kaybı anoreksiya nervozadaki iştah kaybıyla eş değerdir (Freud, 1887-1904/1985). Freud bu düşüncelerini birkaç yıl sonra Dora vakası üzerinden de pekiştirmiştir: Freud'a göre Bay K ile karşılaştıktan sonra iştahını kaybeden Dora için de benzer bir durum geçerlidir (Freud, 1905/2017; Saklı-Demirbaş, 2021).

1899 yılında Fliess'e yazdığı başka bir mektupta Freud, psikojenik kusmayı ve kendini aç bırakmayı bilinçdışı oral hamilelik fantezisi ile ilişkilendirmiştir. Bir vakasında gözlemlediği bu semptomu arzusunun gerçekleşmesi ve sürmesi bağlamında yaşanan bir çelişki ile açıklayan Freud'a göre kusma semptomu, yalnızca bilinçdışı fantezinin bir sonucu değil aynı zamanda bilinçdışı savunmanın da uzlaştığı bir noktadır (Freud, 1887-1904/1985).

1905 yılına gelindiğinde ise Freud, "Cinsellik Üzerine Üç Deneme" adlı çalışmasını yayımlamıştır. Bu metindeki görüşleri ve sonra yayımladığı çalışmaları, Freud'dan sonraki dönemde ortaya konacak olan anoreksiya nervozaya ilişkin psikanalitik açıklamaların da temelini oluşturmaktadır. Freud'a göre beslenme ile cinsellik bir aradadır ancak bu ikilik, memeden kesilmeyle birlikte birbirinden ayrılmaktadır (Freud, 1905/2017). Bu noktada Freud yeme psikopatolojilerini, cinsel faaliyetle gıda alımının birbirinden ayrılmadığı erken psikoseksüel dönemdeki oral dönemle ilişkilendirmektedir. Bu erken dönemde, gıdanın içe

alımı ile cinsel faaliyet henüz birbirinden ayrılmamıştır. Bu bağlamda Freud, anoreksiya nervozada görülen gıda reddini Oedipal meselelerle ilişkilendirmiş ve cinsellikten tiksinden bir ifadesi olarak histerik bir semptom şeklinde yorumlamıştır. Bu doğrultuda Freud sonrası yetişen psikanalistler de başta anoreksiya nervoza olmak üzere yeme psikopatolojilerini bilinçdışı istek ve arzuların çatışmasından ortaya çıkan bir durum olarak değerlendirmişler ancak semptomları salt sembolik bağlamlarda ele almaları yönünden bazı eleştirilere maruz kalmışlardır. Bu doğrultuda Lacan “Freud’a Dönüş” hareketi ile Freud’un metinlerinin yeniden okumasını yapmış ve kendi teorisini şekillendirirken anoreksiya nervozaya da değinmiştir (Farrell, 1995). Bir sonraki bölümde ise Lacan’ın anoreksiya nervoza hakkında görüşleri kronolojik olarak ele alınacaktır.

Lacan’ın Anoreksiya Nervozaya Hakkındaki Görüşleri

Lacan öznenin klinik yapısını Büyük Başka ile olan ilişkilmesi üzerinden ele almaktadır. Lacan’ın teorisinde Büyük Başka özne için kökten bir ötekiliğe işaret etmektedir. Lacan, Büyük Başka’yı dil ve yasa ile bir tutar. Bu yüzden Büyük Başka ile olan ilişki simgesel düzende konumlanır. Bununla birlikte ikinci anlamıyla bir özne olarak da Büyük Başka’dan bahsetmek mümkündür. Çocuk için ilk Büyük Başka pozisyonunda olan kişi annedir. Anne, çocuğun ilk ağlamalarını duyan, onlara tepki veren ya da vermeyen, bu ağlamaları geriye dönük bir şekilde belirli mesajlar olarak yorumlayan ilk kişidir. Anne ile olan ilişki, öznenin Büyük Başka ile olan ilişkisi bağlamında öznenin psişesini yapılandıran bir yere sahiptir (Evans, 1996; Gençöz ve Özbek Şimşek, 2020). Bu bölümde de anoreksik semptom, öznenin Büyük Başka ile olan ilişkisi çerçevesinde Lacan’ın teorisindeki değişikliklere ve kronolojisine paralel olarak ele alınacaktır.

Lacan ilk olarak 1938 yılında yayımladığı “Bireyin Oluşumunda Aile Kompleksleri” adlı çalışmasında anoreksiya nervozadan bahsetmektedir. O dönemde psikiyatrist olarak çalışmaya devam eden ve kendi teorisini henüz inşa etmeye başlayan Lacan için çalışmasındaki Freud izleri oldukça belirgindir. Lacan bu metinde anne imagosuna olan fiksasyonu ölüme olan iştahla ilişkilendirir. Lacan’a göre şiddet içermeyen ama temelde intiharın yavaş bir formu olan oral bağımlılıklar veya anoreksiya gibi patolojiler anne imagosuna dönüş çabası ile ilişkilidir. Bu yüzden Lacan, anoreksik patolojiyi de ölüme olan iştahla ilişkilendirir. Bu görüşü Freud’un melankoli ile kurduğu benzerlik bağlamında da birbirine paraleldir (Cosenza, 2013). Bununla birlikte Lacan bu metinde baba imagosunun düşüşüne referans verir. Baba imagosuna ilişkin görüşleri Lacan’ın ilerde teorisini şekillendireceği Baba-nın-Adı’na referans olması açısından oldukça önemlidir. Lacan, 50’lerden itibaren Baba-nın-Adı’nı babanın yasaklayıcı ve yasayla olan ilişkisi bağlamında değerlendirmiştir. Baba-nın-Adı kurucu gösteren olarak hem özneye

kimliğini kazandırmakta hem de Oedipal yasaklama ile koruyucu bir işlev sağlamaktadır (Evans, 1996). Bu doğrultuda Lacan, 1938 yılında yayımladığı bu ilk metinde bile anoreksiya nervozayı anne ile olan ilişki bağlamında değerlendirmiş ve babanın bu ilişkide her zaman ikinci planda kaldığını belirtmiştir (Lacan, 1938/2006a).

Lacan 1950’li yıllarda kaleme aldığı “Tedavinin Yönü ve Gücün İlkeleri” adlı makalesi (Lacan, 1958/2006b) ve “Objekt İlişkileri” adlı dördüncü seminerinde (Lacan, 1956-1957/2020) de anoreksiya nervozaya değinmiştir. Bu metinlere göre anoreksik özne boğucu ve yutucu bir Büyük Başka ile karşı karşıyadır. Böyle bir Büyük Başka ile karşı karşıya kalan özne için arzulanabilir de oldukça çetrefillidir; zira bu boğuculuk ve yutuculuk aynı zamanda Büyük Başka’nın eksiksizliğine referans vermektedir. Lacan’a göre Büyük Başka’nın arzulamak için “eksiğe” (lack) yer bırakmadığı bu yerde anoreksik özne “eksiği” gerçek (real) üzerinden, diğer bir deyişle kendi bedeni üzerinden yaratmaktadır. Yani anoreksik özne, Büyük Başka ile olan ilişkisinde kendine özne olarak yer açabilmek için adına yemek yememektedir.

Anoreksik öznenin ilişkide olduğu Büyük Başka, ihtiyaç ve arzu nosyonlarını birbirine karıştırmaktadır. Öznenin arzulanabilmesi için ilk olarak Büyük Başka’daki eksikle karşılaşabilmesi gerekmektedir. Böylece özne “Büyük Başka ne istiyor, nereye bakıyor?” şeklindeki sorular aracılığıyla kendi arzu nosyonunu üretebilecektir. Nitekim anoreksik öznenin Büyük Başka’sı eksiksizmiş gibi davranarak özneye arzulaması için yer bırakmamakta ve öznenin ihtiyaçlarını aşırı bir biçimde karşılayarak özneyi doyurabileceğini düşünmektedir. Lacan bu durumu öznenin “yulaf lapasıyla boğulmasına” benzetmektedir. Diğer bir deyişle özne talep etmediği, istemediği, faydası olmayan bir şeyle tıka basa doyurulmakta ve böylece arzusuna yer bırakılmamaktadır. Bu noktada anoreksik öznenin var olabilmek için çeşitli manevralar yapmak zorunda olduğunu belirten Lacan, bu bağlamda anoreksiyayı radikal bir seçim olarak tanımlar. Anoreksik özne için Büyük Başka’da olması gereken “eksik” ancak bu radikal seçim aracılığıyla yaratılabilecektir. Öznenin kurulumu için eksik gereklidir, eksik aracılığı ile özne arzulanabilecektir, eksiğin olmadığı yerde oluşan jouissance aşırılığı öznenin kaygılanmasına neden olacaktır. Çünkü eksiğin olmadığı yerde arzuya ve yasaya yer yoktur (Hekimoğlu ve Bilik, 2020; Lacan, 1962-1963/2016). Bu yüzden özne için arzulamanın yegâne yolu eksiğe yer açmak diğer bir deyişle hiçbir şey yememektir. Lacan anoreksik özne için “hiçbir şey yemiyor diyemeyiz, hiçlik yiyor” diyebiliriz der. Yani anoreksik özne hiçlik yiyerek simgeselde nesne a’ya denk düşecek olan eksikliği yaratmaya çalışmaktadır (Lacan, 1958/2006b; Lacan, 1956-1957/2020). Aksi takdirde tüm güçlü, her şeyi bildiğini ve her şeye sahip olduğunu düşünen, sınırsız bir Büyük Başka’nın tahakkümü altında pasifize ve paralize olmuş bir şekilde özneliğini kaybetme riskiyle karşı karşıya kalmaktadır (Demir Hekimoğlu, 2023).

Lacan'a göre anoreksik öznenin diğer en önemli özelliği ise "ret etmektir" (Lacan, 1956-1957/2020). Bu reddediş, öznenin günlük hayatında ilk olarak yemeği ret olarak kendini göstermektedir ancak temelde daha çekirdek bir noktayla ilişkilidir. Bu reddediş, Büyük Başka ile olan simgesel bağları reddetmek üzerine bir çabaya da işaret etmektedir. Nitekim anoreksik özne, gerçek düzlem üzerinden simgesel bağları reddedebileceğini düşünse de bu bir illüzyondur; anoreksiya nervozayı radikal bir seçim yapan şey de budur. Çünkü özne, sınırsız bir jouissance içinde kendisini tüketme tehlikesi altındadır (Recalcati, 2010). Bu bağlamda anoreksik semptomun diğer bir güçlü yönünün de yoğun bir jouissance olduğunu söylemekte fayda vardır (Cosenza, 2013). Lacan, jouissance'ı "acılı zevk" olarak tanımlar. Jouissance içinde hem zevki hem de acı çekmeyi barındırır ve temelde yasa tanımaz. Bu durum, jouissance'ın haz ilkesinin sınırlarını aşmak isteyen ölüm dürtüsü ile paralel olmasından kaynaklanmaktadır. Diğer bir deyişle jouissance ölüme giden yoldur (Evans, 1996). Bu yüzden anoreksik öznenin Büyük Başka ile olan simgesel bağlarını koparmaya çalışması, kendini tüketmesi ile paraleldir. Hem kendi bedeninin sınırlarını hem de Büyük Başka ile olan simgesel bağlarını reddeden anoreksik özne, kendine bir yer bulabilmek için ideal egosu ile yoğun bir özdeşleşme içine girer. Ayna imgesi ile olan bu hayali ve aşırı özdeşleşme öznenin kendisini -tıpkı muzdarip olduğu Büyük Başka gibi- eksiksiz ve tüm güçlü bir pozisyonda görmesine neden olmaktadır. Bu durum ise ne yazık ki anoreksik öznenin, arzulamak için yaptığı manevranın başarısızlıkla sonuçlanacağı anlamına gelmektedir (Hekimoğlu, 2023; Rudge ve Fuks, 2016)

Lacan'ın 50'lerde simgesel düzlem ağırlıklı olarak gelişen ve ilerleyen teorisi 60'lı yıllarda jouissance temelinde gerçek düzlem üzerinden ilerlemiştir (Lacan, 1969-1970/2007). Lacan'ın 1964 yılındaki "Psikanalizin Dört Kavramı" adlı seminerinde anoreksiya nervozayı ele alışı da seminerin genel tabiatını oluşturan gerçek düzlem üzerinden olmuştur (Lacan, 1964/1998). Lacan, bu seminerinde Büyük Başka'nın arzusu temelinde manevra yapan klasik histerik anoreksik paradigmayı da sürdürmeye devam ederek sisteme yeni bir sorunsal yerleştirmiştir. Anoreksik öznedeki jouissance nerededir? 50'lerdeki metinlerde anoreksik öznenin reddi, arzusunun bir metaforu olarak kendini gösterirken; bu ret 64'teki seminerde öznenin yapılanmasındaki önemli aşamalar olan ayrışmanın ve yabancılaşmanın bir reddi, yani nesne a'ya yönelik bir operasyon olarak da yorumlanabilmektedir. Diğer bir deyişle Lacan'a göre anoreksiya nervozada gerçek ve simgeselin yer değiştirerek kurduğu yapılanmaya dair bir ima vardır. Lacan'ın okumasındaki bu değişiklik, Lacan sonrası anoreksiya nervozanın konumlanması konusunda fikir ayrılıklarının da temelini oluşturmaktadır. Bu bağlamda biz de dahil olmak üzere Recalcati, Menard ve Soria gibi psikanalistler Lacan'ın 50'lerde geliştirdiği histerik bir semptom temelinde şekillenen paradigmayı göz ardı etmezken Cosenza, Desbordes gibi psikanalistler ise anoreksiyayı yapısal bir semptom bağlamında değerlendirecektir

(Cosenza, 2013). Bu noktada Lacan'ın son seminerlerinde ortaya koyduğu ve “konuşmak” ve “olmak” anlamına gelen iki farklı kelimedenden türeyen Parlêtre'ye değinmek gereklidir. Semptomun bilinçdışından gelen ve bir anlamı olduğuna yönelik anlayıştan ziyade Sinthome'da bedeninin kendisinin konuşan bir duruma geçerek bilinçdışının yerini aldığını belirtilmektedir (Özbek Şimşek, 2019). Diğer bir deyişle Lacan sonrası psikanalistlerin anoreksiya nervozaya olan bakışı, bir anlamı olan semptomdan ziyade bir anlamı olmadan salt jouissance içeren Sinthome şeklinde evrilmiştir (Miller, 2015). Bu bağlamda gerçek düzlemle ilişkisi bağlamında yeme psikopatolojileri bilinçdışının bir semptomu olarak değerlendirilmekten ziyade Parlêtre'nin bir semptomu/Sinthome'u olarak ele alınmakta ve anoreksiya nervoza yapısal bir semptom olarak değerlendirilmektedir (Cosenza, 2016; Özbek Şimşek, 2019).

Lacan'ın on birinci seminerine ilişkin yapılan okumalarda jouissance anoreksik öznenin Büyük Başka'nın arzusundaki konumuna ilişkin yaptığı manevrayla ilişkilendirilir. Anoreksik özne besinleri reddederek kendi hayatını riske atarken aslında Büyük Başka'nın gözündeki konumunu da test etmektedir. Diğer bir deyişle Büyük Başka'da eksik yaratmaya çalışan anoreksik özne bu eksiği kendi yokluğu ile oluşturmaya çalışarak aşırı bir iş yapmakta (Cosenza, 2013) ve Büyük Başka'ya yönelik sorusunu “Başka benden ne istiyor?” sorusu yerine “ölü veya diri olmam senin için ne fark eder?” şeklinde sormaktadır (Lacan, 1964/1998). Büyük Başka ile oynadığı oyunu tamamen kendi bedeni üzerinden şekillendiren anoreksik özne, eksiği ilk akla gelen nesne ile yani kendi üzerinden yaratmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte Lacan, nesne a'nın bir görünümünün de memeden kesilme sonucu ortaya çıkan hiçlik olduğunu belirtir. Bu noktada daha önce de değindiğimiz, anoreksiya nervozada öznenin “hiçlik” yediğini belirttiği sözlerine referans vererek sözlerine şöyle devam eder: “Memeden kesilme nesnesinin kastrasyon seviyesinde nasıl bir yoksunluk ortaya çıkardığını görebilirsiniz (Lacan, 1964/1998).” Bu bağlamda çocuğun hiçlik yemesi söyleminde, çocuğun nesne a'yı yiyerek eksiği bu şekilde yarattığına ilişkin bir yorumlama yapmak da mümkündür. Nitekim Lacan sonrası anoreksiyayı yapısal bir durumla ilişkilendiren psikanalistler Lacan'ın bu sözlerini anoreksik öznenin salt hiçlik yediğine ilişkin sözleri bağlamında değerlendirirler. Diğer bir deyişle hiçlik yiyen anoreksik özne, aynı zamanda nesne a'nın bir görünümünü de ağzında tutmaya devam ederek zevki elinde tutmakta ve “ayrışmadım, memeden kesilmedim” demektedir (Cosenza, 2013). Bütün bunlarla ilişkili olarak anoreksik semptomların bedende yarattığı gerçek etkiler de (regl olmama, cinsel görünümün minimuma indirgenmesi vb.) ayrışmanın olmadığı bir dönemin yeniden sahnelenmesi olarak yorumlanabilmektedir. Bu şekilde özne kendini var etmeyerek arzuyu ve fallik anlamlandırmayı reddetmekte ve salt gerçek üstünden ilerlemektedir (Cosenza, 2016). Bu paradigmaya göre anoreksik pozisyon

sadece öznenin kendi arzusu ve Büyük Başka'nın arzusu ile ilişkili değil, aynı zamanda jouissance ile de ilişkilidir. Bu yüzden anoreksik mücadele, simgeselde konumlanan arzu için mücadeleden ziyade gerçekte konumlanan jouissance için bir mücadele olarak da yorumlanmaya açık hale gelmiştir.

Son Söz

Lacanyen yaklaşımda semptomlar, klinik yapılardan bağımsız bir şekilde değerlendirilmekte ve semptomun doğası ve işlevi hangi yapıda ortaya çıktığına göre değişiklik göstermektedir. Bu yüzden ana akım psikiyatrideki bozukluk anlayışından ayrılmaktadır. Özne için semptom, anlamı ve işlevi olan bilinçdışı bir mesajdır. Bununla birlikte her özne için semptomun doğası, yapısı ve işlevi öznenin biricikliğinden dolayı farklılık göstermektedir. Buradaki farklılık elbette ki öznenin Büyük Başka ile olan ilişkileneşmesi ile ilişkilidir. Lacan'ın metinleri ve Lacan sonrası psikanalistlerin zenginleştirdiği tüm bu okumalardan hareketle anoreksik öznenin “reddederek” aldığı jouissance konusunda şüpheye gerek yoktur. Bizim okumamızda anoreksiya nervoza öznenin kendine alan açabilmek için yaptığı bir manevra olarak yer bulmaktadır. Diğer bir deyişle reddetmek arzuyu göstermenin bir yoludur. Bununla birlikte Lacan'ın on birinci seminerinde söz ettiği gibi sınır tanımaz jouissance'ı görmezden gelmek de mümkün değildir. Bu bağlamda bizim okumamız da Recalcati'nin okumasına paralel olarak anoreksiya nervozanın arzulamanın radikal, diğer bir deyişle patolojik bir yolu olduğuna ilişkindir. Anoreksiya nervoza, Büyük Başka ile ilişkisi bağlamında işlevi ve mesajı olan bir semptom olarak kendini gösterebildiği gibi Parlêtre'nin semptomu olarak da kendini gösterebilmektedir. Bu noktada anoreksiyayı en başta öznenin biricikliği bağlamında semptomun işlevi ve ortaya çıktığı klinik yapı bağlamında değerlendirmek önemli olacaktır. Klinik tecrübenin bize öğrettiği en önemli şeyin anoreksiyanın her zaman çoğul formda bulunduğu gerçeğidir. Recalcati, tek bir anoreksiyadan ziyade öznenin klinik yapısına göre farklı öznel formlarda anoreksiyalar bulunduğunu söylemektedir (Recalcati, 2010). Bu bağlamda klinikte anoreksik özne ile çalışırken bu nosyonu unutmamak faydalı olacaktır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Birinci yazar %50, ikinci yazar %30, üçüncü yazar %20 oranında katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Yazar notu:

Bu çalışma, Eylül Ceren Demir Hekimoğlu'nun doktora tez çalışmasından üretilmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Derleme makaleleri için etik kurul onayı gerekmemektedir.

Teşekkür notu:

Çalışmanın son okumasında vermiş olduğu destek dolayısıyla Dr. Furkan Hekimoğlu'na teşekkür ederiz.

Kaynakça

- American Psychiatric Association. (1952). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (1. Basım). Author.
- American Psychiatric Association. (1968). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (2. Basım). Author.
- American Psychiatric Association. (1981). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3. Basım). Author.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4. Basım). Author
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4. Basım, Text Revision). Author.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. Basım). Author.
- Behar, R. ve Arancibia, M. (2015). Ascetism and spirituality in anorexia nervosa: a historical psychosocial analysis. *Salud Mental*, 38(3), 225-232. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.031>
- Bell, R. M. (1985). *Holly anorexia* (1. Basım). The University of Chicago Press.
- Bemporad, J. R. (1996). Self-starvation through the ages: Reflections on the pre-history of anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 19(3), 217-237. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199604\)19:3<217::AID-EAT1>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199604)19:3<217::AID-EAT1>3.0.CO;2-P)
- Bulut, N. S., Yorguner Küpeli, N., Çarkaxhius Bulut, G. ve Topçuoğlu V. (2017). Anoreksiya nervozada psikososyal tedaviler. *Psikiyatrik Güncel Çalışmalar*, 9(3), 329-345. <https://doi.org/10.18863/pgy.288664>
- Caparrotta, L. ve Ghaffari, K. (2006). A historical overview of the psychodynamic contributions to the understanding of eating disorders. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 20(3), 175-190. <https://doi.org/10.1080/02668730600868807>
- Cosenza, D. (2013). *El muro de la anorexia* (1. Basım). RBA Libros.
- Cosenza, D. (2016). *Body and language in eating disorders*. *European Journal of Psychoanalysis*. Journal of Psychoanalysis'den alınmıştır: <http://www.journal-psychoanalysis.eu/body-andlanguage-in-eating-disorders-1/>
- Dell'Osso, L., Abelli, M., Carpita, B., Pini, S., Castellini, G., Carmassi, C. ve Ricca, V. (2016). Historical evolution of the concept of anorexia nervosa and relationships with ortorexia nervosa, autism, and obsessive-compulsive spectrum. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 1651-1660. <https://doi.org/10.2147/NDT.S108912>
- Demir Hekimoğlu, E. C. (2023). *When the boundaries exceed: Thematic analysis of anorexia nervosa in Lacanian Psychoanalysis* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Evans, D. (1996). *An introductory of Lacanian psychoanalysis* (1. Basım). Routledge.
- Farrell, E. (1995). *Lost for words: The psychoanalysis of anorexia nervosa and bulimia* (1. Basım). Process Press.
- Freud, S. ve Breuer, J. (2013). *Histeri üzerine çalışmalar* (E. Kapkın, Çev.). Payel Yayınları (1893)

- Freud, S. (1985). *The complete letters of Sigmund Freud to Wilhelm Fliess* (J. M. Masson, Çev.). The Belknap Press of Harvard University Press. (1887-1904)
- Freud, S. (2017). *Three essays on the theory of sexuality* (J. Strachey, Çev.). Verso Books. (1905)
- Gençöz, T. ve Özbek-Şimşek, D. (2020). Psikanalitik psikoterapiler. İçinde M. Eskin, M. Dereboy ve N. Karancı (Edl.), *Klinik psikoloji: Bilim ve uygulama* (ss. 379-408). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Habermas, T. (2015). History of anorexia nervosa. İçinde M. P. Levine ve L. Smolak (Edl.), *The wiley handbook of eating disorders* (ss. 11-24). Wiley.
- Hekimoğlu, E. C. ve Bilik, M. Z. (2020). Freud'dan Lacan'a kaygı. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 336-367. <https://doi.org/10.31682/ayna.761464>
- Lacan, J. (1998). *The four fundamental concepts of psychoanalysis: The seminar of Jacques Lacan XI* (A. Sheridan, Çev.). W.W. Norton & Company. (1964)
- Lacan, J. (2006a). The family complex in the formation of the individual (B. Fink, Çev.). İçinde B. Fink ve Grigg, R. (Edl.), *Ecrits: The first complete edition in English*. Norton & Company. (1938)
- Lacan, J. (2006b) The direction of the treatment and the principles of its power. (B. Fink, Çev.). In B. Fink ve Grigg, R. (Edl.), *Ecrits: The first complete edition in English* (ss. 489-542) Norton & Company. (1958)
- Lacan, J. (2007). *The Other side of psychoanalysis: The seminar of Jacques Lacan XVII* (R. Grigg, Çev.). W. W. Norton & Company. (1969-1970)
- Lacan, J. (2016). *The seminar of Jacques Lacan. Book X: Anxiety* (A. R. Price, Çev.). Polity Press. (1962-1963)
- Lacan, J. (2020). *The object relation: The seminar of Jacques Lacan. Book IV* (A. Price, Çev.). Polity Press. (1956-1957)
- Miller, J. A. (2015). The unconscious and the speaking body. *Hurlly-Burly*, 12(1), 119-132.
- Özbek Şimşek, D. (2019). *There is more to it than just being thin: An interpretative phenomenological analysis of patients' perceptions of anorexia nervosa* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Pearce, J. M. S. (2004). Richard Morton: Origins of anorexia nervosa. *European Neurology*, 52(4), 191-192. <https://doi.org/10.1159/000082033>
- Recalcati, M. (2010). Separation and refusal: Some considerations on the anorexic choice. *Dans Psychanalyse* 18(2), 5-17.
- Rudge, A. M. ve Fuks, B. (2016). The implication of the sadistic superego in anorexia. *International Forum of Psychoanalysis*, 25(1), 12-18.
- Saklı Demirbaş, Y. (2021). Dora vakası. İçinde T. Gençöz (Ed.), *Freud'dan Lacan'a vaka incelemeleri ve psikanalitik değerlendirmeler Cilt 2* (ss. 67-118). Nobel Yayıncılık.
- Silverman, J. A. (1987). Robert Whytt, 1714-1766, eighteenth century limner of anorexia nervosa and bulimia, an essay. *International Journal of Eating Disorders*, 6(1), 143-146. <https://doi.org/10.1177/136346159002700301>
- Silverman, J. A. (1997). Charcot's comments on the therapeutic role of isolation in the treatment of anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 21(3), 295-298. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-108x\(199704\)21:3<295::aid-eat10>3.0.co;2-#](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-108x(199704)21:3<295::aid-eat10>3.0.co;2-#)

Evaluation of the History of Anorexia Nervosa from a Psychoanalytic Perspective

Summary

Anorexia nervosa, which has found its place in history from ancient times to the present, has caused various debates about its pathology and etiology, and its etiology and definition have evolved over the years. This evolution has also manifested in the psychoanalytic approach, affecting mainstream psychiatry at certain times. In this study, the evolution of anorexia nervosa from ancient times to the present was discussed in the context of the psychoanalytic framework and Lacan's theory. In the early and mid-Lacanian texts, the anorexic symptom is treated as a maneuver by the subject to desire. Therefore, the anorexic symptom is thought to have meaning and function. For the anorexic subject, remaining with an omnipotent Big Other, not eating, is the only way out. Lacan explained this situation as eating nothing. Moreover, he pointed out that another essential feature of the anorexic subject is refusal. In order to find a place for herself, the anorexic subject initially rejects the Big Other and its symbolic ties to him/her. As a result, he becomes fixated on her ideal ego. In the late Lacanian texts, this situation begins to be interpreted as a rejection of castration. By refusing to eat, the anorexic subject rejects the body's limits and relates to the real instead of the symbolic. Therefore, by some psychoanalysts, the anorexic symptom has been conceptualized as a structural symptom involving pure *jouissance* rather than a symptom of the unconscious with meaning and function. In this context, Lacan's late texts have led to debates on whether anorexic symptom is a symptom of *Parlêtre*. However, symptoms are evaluated independent of clinical structures, and the function of the symptom varies according to the structure in which it occurs. This is why it differs from the mainstream understanding of mental disorders in psychiatry. The symptom is an unconscious message with meaning and function for the subject. However, the nature, structure, and function of the symptom differ for each subject due to the uniqueness of the subject. The difference is related to the subject's relation to the Big Other. Based on Lacan's texts and all these readings enriched by post-Lacanian psychoanalysts, there is no doubt about the *jouissance* the anorexic subject receives by "refusal."

In our reading, anorexia nervosa occurs as the subject maneuvers to open space for herself. In other words, rejection is a way of showing desire. However, it is impossible to ignore the limitless *jouissance*, as Lacan mentioned in his eleventh seminar. In parallel with Recalcati's reading, our reading is that anorexia nervosa is a radical way of desire. Anorexia nervosa can manifest as a symptom with a function and a message about the Big Other or as a

symptom of Parlétre. At this point, it will be essential to evaluate anorexia in the context of the subject's uniqueness, the symptom's function, and the clinical structure in which it occurs. Recalcati stated that the function of anorexia nervosa may vary depending on the structure in which it occurs. He added that the most crucial thing that clinical experience has taught us is that anorexia always exists in the plural form and there are different subjective forms of anorexia according to the clinical structure of the subject rather than single anorexia (Recalcati, 2010).

Araştırma Makalesi

Psikolojik Stresle Baş Etmede Olumlu Duygulara Odaklanma: Dışavurumcu Yazma MüdahalesiNuman TURAN^{1*} , Işıl TEKİN¹ ¹ İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, İstanbul, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar kelimeler:**

dışavurumcu yazma, duygu, stres, üniversite öğrencileri

Dışavurumcu yazmanın (DY) psikolojik işlev üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, duyguların yazı ile açılmasının zihinsel ve fiziksel sağlığa fayda sağlayabileceğini göstermiştir. Araştırmada, dışavurumcu yazma uygulamasında katılımcılara herhangi bir yönlendirme yapılmamasının ya da katılımcıların olumlu duygulara yönlendirilmesinin edindikleri fayda ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya gönüllü olan katılımcılar, seçkisiz atama yöntemi ile yönlendirilmemiş (duygu odağı belirtilmeyen) ve yönlendirilmiş (olumlu duygu odaklı) iki müdahale grubuna atanmıştır. Katılımcılar, birer hafta aralıklarla üç dışavurumcu yazma uygulamasını tamamlamış, aynı zamanda her bir uygulama seansında yazma deneyimlerini ve psikolojik streslerini ölçen araçları cevaplamıştır. Çalışmaya 86 lisans öğrencisi gönüllü olsa da çoğunluğu kadınlardan oluşan (kadın = 60, erkek = 6) 68 katılımcı ($M_{yaş} = 20.38$; $SS = 1.67$) çalışmayı tamamlamıştır. Çalışma hipotezlerinin test edilmesinde büyüme eğrisi modeli (growth curve modelling) kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçları, yönlendirilmiş ve yönlendirilmemiş gruplar arasında başlangıçta bir fark olmadığını gösterirken uygulama sonucunda yönlendirilmiş grup katılımcılarının psikolojik stres puanlarında istatistiksel olarak anlamlı derecede azalma olduğu görülmüştür. Ek olarak yazma deneyiminin her iki grupta da psikolojik stres ile ters orantılı olduğu gözlenmiştir: Yazma deneyimi puanlarındaki artışın psikolojik stres puanlarındaki düşüş ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Özellikle, yönlendirilmiş olumlu duygu odaklı dışavurumcu yazma uygulamalarının psikolojik stres ile baş etmede erişilebilir bir müdahale aracı olabileceği gözlenmektedir.

Abstract**Keywords:**

expressive writing, emotions, distress, university students

Previous studies showed that expressive writing (EW) contributed to writers' mental and physical health, and that this benefit of EW tended to vary according to the writing instructions. The present study thus examined the benefit of EW for alleviating writers' distress when the participants were instructed to focus on positive emotions/experiences in their writing (guided group) or instructed to focus on any emotions/experiences (unguided). Although 86 undergraduate students volunteered, 68 of them completed the study ($M_{age} = 20.38$; $SD = 1.67$; female = 60, male = 6, unreported = 2). The participants were randomly assigned to the guided and unguided intervention groups. The participants completed three EW sessions and filled out the questionnaires at each session. There was one week between the sessions. Growth curve modeling was used to test the research hypotheses. There was no difference between the guided and unguided intervention groups at baseline. The participants in the guided group reported a significant decrease in their psychological distress. In addition, the participants' experience with EW was inversely associated with their psychological distress in both groups. These findings showed that the positive emotion-focused EW was effective in reducing psychological distress, whereas the unguided emotion-focused EW was not significantly associated with psychological distress. Specifically, guided positive emotion-focused EW exercises might be an accessible intervention tool for coping with psychological distress.

*Sorumlu Yazar, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, İstanbul, Türkiye.

e-posta: numan.turan@medeniyet.edu.tr

DOI: 10.31682/ayna.1206981

Gönderim Tarihi (Received): 18.10.2022; Kabul Tarihi (Accepted): 19.08.2023

ISSN: 2148-4376

Giriş

Öğrenciler, üniversite yıllarında farklı psiko-sosyal sorunlar ile yüzleşmektedir (Arnett, 2014; Bıçak ve Erdur Baker, 2006; Karataş ve Gizir, 2013). Gelişimsel olarak genç yetişkinlik dönemi ile eşleşen bu yılları Arnett (2014) fırtınalı ve uzun bir yol olarak tanımlamaktadır. Öyle ki bu dönemde kişi eş bulmadan iş bulmaya kadar geniş bir yelpazede birçok farklı görevi yerine getirmek durumundadır (Arnett, 2014). Benzer bir şekilde, Türkiye’de yapılan çalışmalar da üniversite öğrencilerinin farklı psikolojik sorunlar ile karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir (örn. Bıçak ve Erdur-Baker, 2006). Türkiye’de gerçekleştirilen bir araştırmada pandemi öncesi süreçte üniversite öğrencilerinde depresif belirti oranı %55 ve anksiyete bozukluğu belirti oranı ise %37 olarak bulunmuştur (Atak, 2022). Özel ve diğerlerinin (2020) güncel araştırmasına göre özellikle de ebeveynleri hayatta olmayan, düşük sosyoekonomik düzeyde yer alan kadın üniversite öğrencileri psikolojik rahatsızlıklar açısından diğerlerine göre daha riskli durumdadır. Her ne kadar üniversite öğrencilerinde çeşitli psikolojik sorunlar yaygın olarak görülse de (American College Health Association, 2018; Turan, 2022) alanyazındaki çalışmalar üniversite öğrencilerinin ihtiyaç duymalarına rağmen psikolojik yardıma yaygın olarak başvurmadıklarına işaret etmektedir (Kızıldağ ve diğerleri, 2013; Turan ve Erdur-Baker, 2014).

Alanyazında birçok çalışma psikolojik yardım almayı zorlaştıran ve engelleyen etkenler üzerinde durmuştur (Gürsoy ve Gizir, 2018; Lynch ve diğerleri, 2018) ve terapi sürecinin etkinliğini incelemiştir (örn. Gökkaya ve diğerleri, 2021). Özellikle, sosyal damgalama (örn. psikolojik yardım alanlara karşı toplumsal önyargı) ve ulaşılabilirlik (örn. psikolojik yardım almanın maliyeti veya yokluğundan dolayı ihtiyaç duyanların psikolojik yardıma ulaşamaması) öne çıkan bariyerler arasında görülmektedir (Gürsoy ve Gizir, 2018; Lynch ve diğerleri, 2018). Bu nedenle araştırmacılar, üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları üzerinde çalışabilecekleri ulaşılabilirliği artırıcı çözümler üzerine eğilmiştir (Price ve diğerleri, 2014; Sarı ve Uyumaz, 2020; Turner ve Quinn, 1999).

Bu çalışmada dışavurumcu yazma uygulaması üniversite öğrencilerinde psikolojik stres ile baş etmede kullanılabilecek erişilebilir bir yöntem olarak incelenmiştir. Düşük mali bedeli ve etkin sonuçlar üretmesi özelliklerinden dolayı dışavurumcu yazma psikolojik stres ile baş etmede yardımcı bir teknik olarak önerilebilir (Poon ve Danoff-Burg, 2011; Smyth ve Helm, 2003). DY’nin geleneksel terapi yöntemi yerine kullanılabileceği düşünülmemektedir. Lakin geleneksel terapi sürecine yardımcı bir yöntem/teknik veya yerinde erişim (outreach) çalışmalarında üniversite öğrencilerine önerilebilecek bir yöntem olabilir. Örneğin, üniversite öğrencilerine verilen bir yerinde erişim seminerinde DY psikolojik stresle baş etmede kullanılabilecek bir kendine yardım tekniği olarak sunulabilir.

Bilgin'e (1998) göre danışma süreci kültürel öğelerden bağımsız değildir. Örneğin geleneksel Türk toplumunda Asya toplumlarına benzer şekilde duygularını kontrol eden bireyler takdir görürken, duygularını açık bir şekilde ifade etmek hoş görülmez ve problemlerini kendi başına çözmek güçlü olmakla eşdeğerdir (Masuda ve diğerleri, 2010). Psikolojik yardım alma; kişinin kendine yetmediği, zayıf olduğu, uzak durulması gereken biri olduğu, hatta tehlikeli olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir (Çam ve Bilge, 2013). Özetle, bireylerin kendilerini sözel olarak açmaktan ve psikolojik yardım almaktan çekindikleri söylenebilir. Her ne kadar üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya karşı daha olumlu bir tutum gözlenirse de (Altundağ ve diğerleri, 2021), Türkiye'de gerçekleştirilmiş çalışmalarda psikolojik yardıma ihtiyaç olması halinde ruh sağlığı uzmanlarına başvurma en son seçenekler arasında yer almaktadır (Savi Çakar ve Kılınç, 2020; Topkaya ve Meydan, 2013). İnsanların tanıdıklarından aldıkları informal destekten profesyonel desteğe geçişte kendilerini açmanın yazılı olarak sürece dahil edilmesinin ya da kendine yardım şeklinde kullanılmasının kolaylaştırıcı bir rolünün olabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca DY ile terapi süreci yalnız terapi ofisi ile sınırlı olmayıp evde ve çevrimiçi ortamlarda da devam edebilmektedir (Baikie ve diğerleri, 2012; Stockton ve diğerleri, 2014). Hatta Frattaroli (2006), yazmanın evde gerçekleştirilmesinin daha olumlu etkilere yol açabileceğini belirtmiştir. Bu şekilde kullanımı da ruh sağlığı konusunda yardım aramaktan çeşitli sebeplerle çekinen kişiler için süreci görece kolaylaştırabilir. Son olarak, Türkler duygularını sözel olmayan yollarla açıklama eğilimindedirler. Duyguları hakkında konuşmakta ve duygularını söze dökmekte zorlanırlar (Poyrazlı, 2003). Buradan hareketle DY'nin duyguları ele almayı ve kendini açmayı kolaylaştırıcı bir basamak olarak kullanılabilmesi düşünülmektedir. Mevcut çalışmada ise dışavurumcu yazmanın nasıl sunulacağı ve buna bağlı olarak da psikolojik stres üzerindeki etkisi incelenmektedir.

Dışavurumcu Yazma (Expressive Writing) (DY)

Pennebaker ve Beall (1986) dışavurumcu yazmanın psikolojik işlevler üzerindeki etkisini inceleyen öncü çalışmalardan birisini gerçekleştirmiştir. Pennebaker ve Beall yaptıkları çalışma ile kişinin duyguları hakkında yazmasının zihinsel ve fiziksel sağlığa fayda sağlayabileceğini göstermiştir. Takip eden çalışmalar da özgün çalışmanın bulgularını destekler nitelikte sonuçlar üretmiştir (Booker ve Dunsmore, 2017; Burton ve King, 2004; Cayubit, 2021; Cheung ve diğerleri, 2021; Gortner ve diğerleri, 2006; Jones ve Destin, 2021). Çeşitli zihinsel ve fiziksel faydasının yanı sıra (Burton ve King, 2004; Cayubit, 2021; Cheung ve diğerleri, 2021), araştırmacıların DY üzerinde çalışmasının temel nedenlerinden biri,

DY'nin maliyet ve zaman açısından etkili bir müdahale yöntemi olmasıdır (Poon ve Danoff-Burg, 2011; Smyth ve Helm, 2003).

DY'nin ilk uygulamalarında katılımcılardan onları derinden etkileyen veya sarsan sorun hakkındaki en derin duygu ve düşüncelerini keşfetmeleri istenmiştir (örn. Pennebaker, 1997). İlk çalışmalarda, DY etkinliği 3-5 gün aralıklarla, her bir etkinlik yaklaşık 15 dakika sürecek şekilde uygulanmıştır. Yansız (nötr) konular üzerine DY yapması istenenlerin, duygu odaklı yazması istenenlerden önemli ölçüde daha fazla uzun vadeli fizyolojik ve psikolojik sonuçlar elde ettiği gözlenmiştir (örn. Baiki ve Wilhelm, 2005; Burton ve King, 2004; Marlo ve Wagner, 1999). Bu psikolojik sonuçlar, iyi olma halini (örn. Cayubit, 2021; Cheung ve diğerleri, 2021), yaşam doyumunu (örn. Lyubomirsky ve diğerleri, 2006), duygu düzenlemeyi (örn. Cheung ve diğerleri, 2021; Suhr ve diğerleri, 2017) ve stres yönetimini (Oishi, 2023) içerir. Aynı zamanda, DY egzersizine katılanların depresif belirtilerinde (örn. Gortner ve diğerleri, 2006; Lepore, 1997; Sloan ve Marx, 2004; Wong ve Rochlen, 2009) ve ruminasyon düzeylerinde azalma (örn. Gortner ve diğerleri, 2006) olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte DY egzersizlerinin fizyolojik (örn. hastalanma) ve psiko-sosyal faydalarının da (örn. akademik notlarda artış) olduğu alanyazında not edilmiştir (örn. King ve Miner, 2000; Lu ve Stanton, 2010; Travagin ve diğerleri, 2015).

DY'nin insan yaşamının birçok alanı için etkili olduğunu gösteren bu çalışmalara ek olarak, sonuçların çelişkili olduğunu veya DY'nin etkisiz olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, DY'nin depresif belirtiler üzerindeki etkisini inceleyen bir meta-analiz sonucunda Reinhold ve diğerleri (2018) sonuçların, DY'nin depresif belirtileri azaltan bir müdahale olarak yeterince desteklenmediğini bulmuştur. Ayrıca olumsuz duygular ya da travmalar hakkında yazmak uyarılmaya neden olabileceğinden yazma sırasında olumsuz duygulanımda bir artış görülebilir (Seih ve diğerleri, 2011), bu da beklenen bir durumdur. Katılımcılar yazma deneyiminin üzücü olduğunu belirtse de bunun anlamlı ve değerli olduğunu ifade etmektedirler (Pennebaker, 1997). Ayrıca, bu kısa vadeli sıkıntının, katılımcılar için daha uzun vadeli bir risk ortaya çıkarmadığı görülmektedir (Hockemeyer ve diğerleri, 1999).

Türkiye'de DY'yi konu alan ampirik tek çalışmada (bkz. Acar ve Dirik, 2018), kanser hastalarının eşlerinde DY'nin travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve travma sonrası gelişime etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda bu grup üzerinde DY uygulamasının TSSB ve travma sonrası gelişime etkisi olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte DY sonrası katılımcıların diğerleri ile ilişkilerde ve yaşam felsefesinde değişim alt boyutlarındaki puanları artmış ve araştırmacılar bu sonucu DY'nin koruyucu sağlıkta kullanılabileceği şeklinde yorumlamıştır.

DY Nasıl Faydalı?

Duygular hakkında yazma pratiğinin nasıl fayda sağladığına ilişkin açıklamalar üç ana kategori altında toplanabilir. Birincisi kendini açma etkisidir. Kendini gizleme (self-concealment) veya engelleme (self-inhibition), psikolojik sorunlar geliştirilmesinde bir risk etkenidir (Larson ve Chastain, 1990). Duygu odaklı DY ise bu inhibisyon eğilimini çözüme noktasında yardımcı olduğundan ve kişinin kendini açmasına katkı sağladığından psikolojik iyi oluşa katkı sağlar (Marlo ve Wagner, 1999; Pennebaker, 1985). DY'yi faydalı kılan diğer bir mekanizma ise bilişsel işleme (cognitive processing) olabilir. Yazmak, yazanın deneyimlerini bilişsel olarak düzenlemesine (Gortner ve diğerleri, 2006), kabul etmesine, anlamasına, anlamlandırmasına ve artan bir farkındalık kazanmasına katkı sunar (Brody ve Park, 2004; Pennebaker ve Beall, 1986). Ayrıca, DY ile harekete geçen bilişsel işleme, zamanla yazanın sarsıcı deneyimi ile ilgili tutarlı bir anlatı (narrative) geliştirmesine yardımcı olur (Pennebaker ve Seagal, 1999; Poon ve Danoff-Burg, 2011). Son olarak DY, maruz bırakma tedavilerine benzer bir etki oluşturur. Deneyimleri üzerine yazan kişi, bu olumsuz anılarla güvenli bir ortamda, hayali olarak karşılaşır ve olumsuz duygusal tepkileri iyileşebilir (Lepore, 1997; Pennebaker, 1997; Sloan ve diğerleri, 2005). Özellikle sarsıcı deneyimlere karşı duyarsızlaşmayı teşvik edebilir ve stresle ilgili düşünceleri yazan kişinin yeniden yapılandırmasını sağlayabilir (Cheung ve diğerleri, 2021).

DY Nasıl Uygulanmalı?

DY'nin nasıl uygulanacağı bu çalışma için de bir araştırma konusudur. Alanyazındaki çalışmalar, DY esnasında yazan katılımcıların ne üzerine odaklanması gerektiği üzerine incelemelerde bulunmuştur. Örneğin, Marlo ve Vagner (1999) katılımcıların olumsuz metinlere ek olarak olumlu duygularını da yazmalarını istemiştir. Benzer şekilde Jones ve Destin (2021), DY'de olumsuzla karşı olumlu yaşam olaylarına odaklanmanın etkisini incelemiştir. Duygu odaklı yazmanın psikolojik işlevdeki iyileşme ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu birçok çalışmada ortaya konmuştur. Mackenzie ve diğerleri (2008) ise olumlu ve gelecek odaklı DY yönergelerinin yazma etkinliğinden daha fazla fayda sağladığını göstermiştir. King (2001) tarafından bulunan benzer sonuçlar, iyimser bir şekilde yazan katılımcıların, olumsuz olaylar hakkında yazanlardan daha iyi sonuçlar bildirdiklerini göstermektedir. Sonuç olarak DY'den elde edilen fayda, katılımcıların yazdıkları içeriğe göre farklılık göstermektedir. Frattaroli'nin (2006) meta-analizi işaret etmektedir ki yazma konusu ne kadar belirgin ve talimat ne kadar net olursa, olumlu etkisi de o kadar artış göstermektedir. Bu çalışma sonuçlarına göre DY etkinliği katılımcılarına net yönergeler verilmeli ve olumlu

duygu üzerine odaklanmaları istenmeli. Diğer bir konu ise ne kadar ve ne sıklıkla yazılması gerektiğidir. Bu nedenle her bir yazma etkinliği arasındaki sürenin DY'nin olası faydalarını etkileyip etkilemediği de incelenmiştir. Birçok çalışmada yazma birbirini takip eden 3-5 günde yapılırken (örn. Pennebaker, 1997; Wong ve diğerleri, 2021), Smyth (1998) her bir yazma etkinliği arasında daha uzun sürenin (örn. bir hafta) verilmesinin daha faydalı olduğunu belirtmektedir. Bir meta-analiz çalışmasında ise yazma etkinliği arasındaki sürenin bir aydan az olması gerektiğine işaret edilmektedir (Frattaroli, 2006). Bu nedenle, yazma seansları arasında çok az (3-5 günden daha kısa, Smyth, 1998) veya çok uzun (örn. birkaç haftadan fazla ara verilmesi, Frattaroli, 2006) ara verilmesinin yazma seanslarının etkinliğini düşürdüğü söylenebilir.

Mevcut Çalışma

DY'nin kullanımı kolay ve maliyeti düşüktür. Hem klinik ortamlarda hem de kendi kendine yardım uygulaması olarak kullanılabilir. Kendine yardım (self-help) aracı olarak kullanıldığında veya geleneksel terapi sürecine entegre edildiğinde danışanlara fayda sağlayabileceği görülmektedir (Baikie ve Wilhelm, 2005). DY'nin bu önemi göz önünde bulundurularak Türk kültüründeki etkinliğinin araştırılması amaçlanmaktadır. Bu çalışmada yönlendirilmiş (pozitif duygu odaklı) ve yönlendirilmemiş (örn. pozitif/negatif duygu odağı serbest) dışavurumcu yazmanın Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik stres düzeylerinin müdahale öncesine ve sonrasına göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Yöntem

Katılımcılar

Bu çalışmanın katılımcıları, İstanbul'da bulunan bir devlet üniversitesinin Eğitim Bilimleri bölümüne kayıtlı 86 lisans öğrencisidir. Katılımcıların seçim süreci 2021 yılı güz döneminde başlamıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olacağını belirten 86 kişiden 18'i ilk yazma uygulamasından sonra çalışmaya devam etmemiştir. Geriye kalan N = 68 katılımcının 36'sı yönlendirilmemiş duygu odaklı yazma grubunda ve 32'si yönlendirilmiş olumlu duygu odaklı yazma grubunda yer almaktadır. Bu katılımcı grubunun, 60'ı kadın ve altısı erkektir (2 katılımcı cinsiyetini bildirmemiştir) ($Ort_{yaş} = 20.38$; $SS = 1.67$).

Veri Toplama Araçları

Psikolojik Stres. Hasta Sağlığı Anketi-4 (PHQ-4; Kroenke ve diğerleri, 2009) depresyon ve anksiyete belirtilerini ölçmeyi amaçlayan kısa, geçerli ve güvenilir bir araçtır. Bu

ölçme aracı, dört puanlık bir ölçek üzerinden derecelendirilen dört maddeden oluşur (0: “hiç” - 3: “hemen hemen her gün”). Anketten alınan yüksek puanlar, kaygı ve depresyon belirtilerinin daha yüksek olduğunu gösterir. PHQ-4’ün Türkçe uyarlama çalışması Demirci ve Ekşi (2018) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada iç tutarlılık 0.85 olarak bulunmuştur. PHQ-4, kişinin psikolojik stresini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır.

Yazma Deneyimi. Katılımcılar yazma alıştırmalarıyla ilgili deneyimlerini dört puanlık bir derecelendirme ölçeğinde derecelendirmiştir (0: “hiç”, 1: “biraz”, 2: “orta derecede”, 3: “Çok”). Üç olumlu (“faydalı”, “düşündürücü” ve “sakinleştirici”) ve üç olumsuz sıfat (“zor”, “sıkıcı” ve “yorucu”) kullanarak yazma alıştırmalarını değerlendirmeleri istenmiştir. Bu sıfatlar, DY üzerine yapılan çalışmalar incelenerek hazırlanmıştır. Sıfatların belirlenmesinde, araştırmacılar bağımsız bir şekilde sıfatları belirlemiştir. Sonrasında, belirlenen sıfatlar arasından yazma deneyimini tanımlamak için kullanılabilecek olanlar belirlenmiştir. Bu yol ile kimlerin duyguları üzerine yazarken, yazma eylemi ile ilgili ne kadar olumlu ve olumsuz bir görüşe sahip olduğunu belirlemek istenmiştir. Olumsuz sıfatlara verilen puanlar ters kodlanmıştır. Derecelendirmelerden alınan puan toplanarak bir indeks puanı oluşturulmuştur.

İşlem

İstanbul Medeniyet Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’nun 05.06.2020 tarihli kararı ile çalışma için etik kurul onayı alındıktan sonra çalışmanın duyurusu yapılmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olanlar, e-posta adreslerini ve rumuzlarını yazarak katılım formunu doldurmuştur. Gizliliği korumak amacıyla e-posta adresleri ve katılımcıların ölçme araçlarına verdikleri bilgiler aynı form üzerinde toplanmamış, bunun yerine bu iki bilgiyi birbirinden ayırmak için e-posta adresleri ayrı bir formla toplanmış ve bilgiler rumuz aracılığıyla eşleştirilmiştir. Daha sonra, katılımcılar rastgele bir şekilde yönlendirilmiş ve yönlendirilmemiş yazma gruplarına atanmıştır. Bu gruplara verilen yönergeler aşağıda sunulmuştur. Her bir yazma uygulaması seansı için katılımcılara bir hatırlatma yapılmıştır. Tablo 1, sürecin akışını göstermektedir.

Mevcut çalışma iki yazma grubunu içermektedir. Bu iki gruptaki katılımcılar, üç kez yazma alıştırmalarını tamamlamışlar, yazma alıştırmalarından önce, ikinci yazma alıştırmadan hemen sonra ve üçüncü ve son yazma alıştırmadan tamamladıktan hemen sonra ölçme araçlarını doldurmuşlardır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan üniversite öğrencileri, seçkisiz yöntem ile yönlendirilmiş ve yönlendirilmemiş yazma gruplarına atanmışlardır. Uygulamaların tamamı çevrimiçi ortamda tamamlanmıştır ki geçmiş

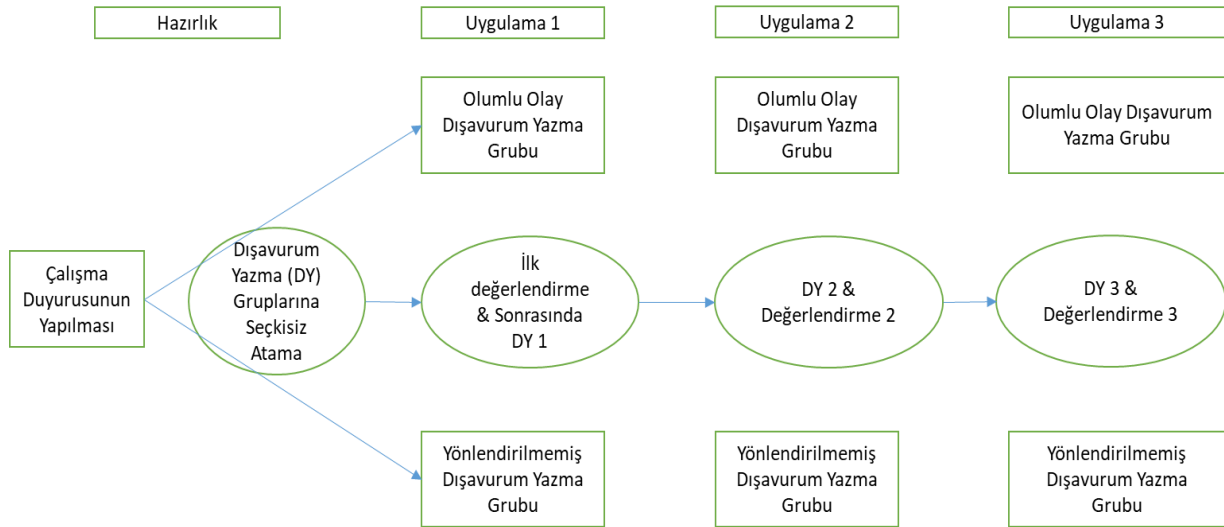
çalışmalar, çevrimiçi dışavurumcu yazma egzersizlerinin geçerli sonuçlar ürettiğini göstermektedir (Grysmen, 2015). Şekil 1, çalışmanın akışını göstermektedir.

Tablo 1.

Deney Akışı

Ön Değerlendirme	Yazma Egzersizi 1	Yazma Egzersizi 2	Değerlendirme 2	Yazma Egzersizi 3	Değerlendirme 3
PY_Ölçüm1	PY1	PY2	PY_Ölçüm2	PY	PY_Ölçüm3
YY_Ölçüm1	YY1	YY2	YY_Ölçüm2	YY3	YY_Ölçüm3

Not. PY: pozitif dışavurumcu yazma; YY: yönlendirilmemiş dışavurumcu yazma.



Şekil 1.

Araştırma Akışı

Yazma talimatlarını sunarken alanyazında benzer çalışmalar model alınmıştır (örn. Booker ve Dunsmore, 2017; Sloan ve diğerleri, 2008; Sloan ve Marx, 2004). İki ana nedenden dolayı bu yönergelerde bazı değişiklikler yapılmıştır. İlk olarak, etik kaygılar nedeniyle veriler çevrimiçi toplanırken bireylere travmatik veya üzücü bilgiler hakkında yazma talimatı verilmemiştir. İkinci olarak pozitif duygu odaklı (yönlendirilmiş) ve duygu odağı serbest (yönlendirilmemiş) olaylar üzerinde durulması amaçlanmıştır. Bu amaca uygun bir şekilde yönerge düzenlenmiştir.

Çalışmaya ait yazma yönergeleri sunulurken, alanyazında yer alan önceki ilgili çalışmalar modellenmiştir (örn. Booker ve Dunsmore, 2017; Sloan ve diğerleri, 2008; Sloan ve Marx, 2004). Smyth ve Helm (2003) yönlendirilmiş DY'nin kullanımı için bazı genel öneriler sunmuştur. Bu çalışmada yönergeler oluşturulurken ve yazma işleyişi tasarlanırken bu öneriler kullanılmıştır. Bu öneriler arasında rahatsız edici olmayan bir yerde yazmak, haftada bir üç veya dört seans yazmak ve dil bilgisi kuralları açısından endişelenmeden yazmak yer almaktadır. İki yazma grubundaki katılımcılar, birer hafta arayla üç kez yazma alıştırmalarını tamamlamışlar (Smyth ve Helm, 2003); yazma alıştırmalarından önce, ikinci yazma alıştırmalarından sonra ve üçüncü ve son yazma alıştırmalarını tamamladıktan hemen sonra anketi doldürmüşlardır. Ayrıca, katılımcılara anlamlı yazmanın başkası için değil kendileri için olduğu söylenmiştir.

İlk grup yönlendirilmemiş duygu temelli bir olay yazma uygulamasına tabi tutulmuştur. Bu gruba verilmiş olan yönerge şu şekildedir:

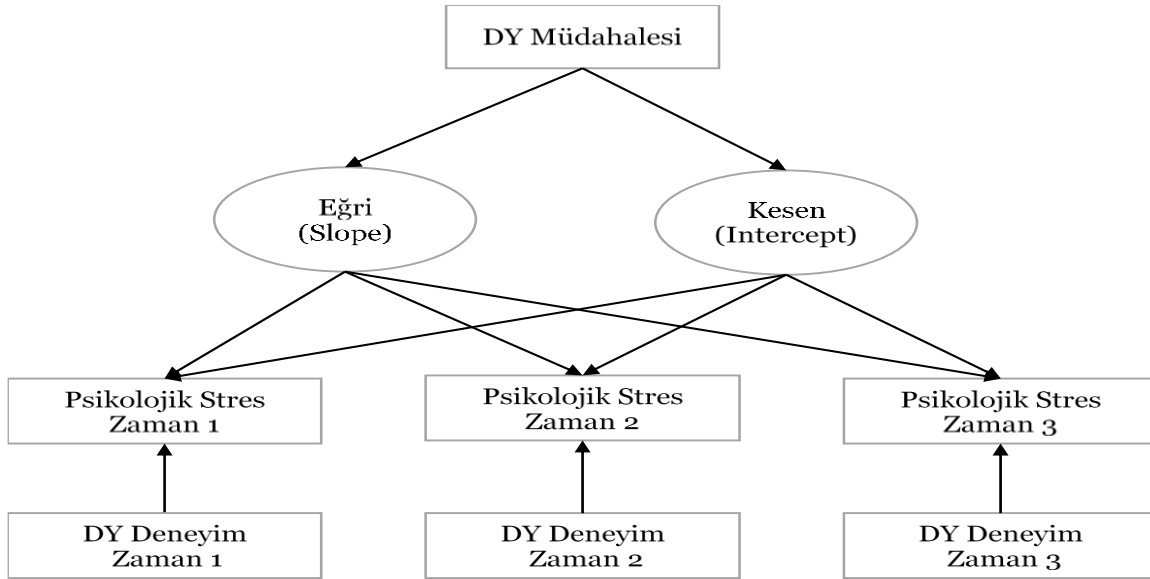
Bugünkü yazma seansında, sizden yakın zamanda sizi ve yaşamınızı derinden etkileyen bir olay hakkındaki duygularınızı yazmanızı istiyoruz. Duygularınızı gerçekten serbest bırakmaya çalışın, bu olay hakkındaki hislerinizi ve düşüncelerinizi keşfedin. Hangi konuda yazmayı tercih ederseniz edin, en derin hislerinizi ve düşüncelerinizi serbest bırakmanız son derece önemli. Yazdıklarınız tamamı ile anonim ve gizli kalacaktır. Unutmayın, bu yazıyı kendiniz için kaleme alıyorsunuz. Tek kural, 15 dakika boyunca ara vermeden yazmanız. Dil bilgisi, yazınızın doğruluğu ve cümle yapısı gibi konular hakkında endişelenmeyin. Yazdıklarınızı silmek veya düzeltmek ile uğraşmayın.

İkinci grup, olumlu duygu odaklı yazma alıştırmalarına tabi tutulmuştur. Bu gruba verilen yönerge ise şu şekildedir:

İnsanlar hayatlarında yolunda gitmeyen şeyler üzerine düşünmeyi yolunda giden şeyler hakkında düşünmekten daha kolay bulur. Bu şekilde olumsuz odaklanma ve olumluyu göz ardı etme “olumsuz odaklanma eğilimi” olarak adlandırılır. Sizden gelecek 3 hafta boyunca hayatınızda olan güzel şeyler üzerine yazmanızı istiyoruz. İlkini bugün yazacaksınız. Duygularınızı gerçekten serbest bırakmaya çalışın, bu güzel olay hakkındaki hislerinizi ve düşüncelerinizi keşfedin. Hangi güzel olay üzerine yazmayı tercih ederseniz edin, en derin hislerinizi ve düşüncelerinizi serbest bırakmanız son derece önemli. Örneğin, bunların olması için bir şey yaptınız mı? Başka birisi mi bu güzel şeylerin olmasını sağladı? Bu güzel şeylerin olması tamamı ile şans eseri miydi? Yazdıklarınız tamamı ile anonim ve gizli kalacaktır. Unutmayın, bu yazıyı kendiniz için kaleme alıyorsunuz. Tek kural, 15 dakika boyunca ara vermeden yazmanız. Dil bilgisi, yazınızın doğruluğu ve cümle yapısı gibi konular hakkında endişelenmeyin. Yazdıklarınızı silmek veya düzeltmek ile uğraşmayın.

Verilerin Analizi

Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde büyüme eğrisi modeli analizi yapılırken ilgili alanyazında tartışılan yönergeler izlenmiştir (örn. Curran ve diğerleri, 2010; Mirman, 2014). Hipotez testi için verilerin hazırlanmasının ardından (örn. kayıp veriler, uç değerler, tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, kovaryans matrisleri kontrolü (Curran ve diğerleri, 2010; Mirman, 2014; Tabachnick ve Fidell, 2013) analizleri gerçekleştirmek için R istatistik programının 'lavaan' paketi kullanılmıştır (bkz. Rosseel, 2022). Psikolojik stresteki değişim üç ölçüm boyunca büyüme eğrisi modeli kullanılarak test edilmiştir. Yönlendirilmemiş ve pozitif olay duygu odaklı yazma gruplarının karşılaştırılabilir olması için seçkisiz atama gerçekleştirilmiştir. Yazma deneyimi, zamanla değişen değişken/kovaryant (time varying covariate) olarak alınmış, katılımcıların psikolojik sıkıntılarındaki zaman içindeki değişimi test etmek için büyüme eğrisi analizinde kullanılmıştır. Model aşağıda Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2.

Kesenin Psikolojik Sıkıntının Başlangıç Puanı Olduğu Ve Eğimin Zaman İçinde Psikolojik Sıkıntıda Değişim Olduğu Dışavurumcu Yazma (DY) Modeli

Araştırma Hipotezleri (H)

Araştırma kapsamında test edilen üç temel hipotez yer almaktadır.

H1: Dışavurumcu yazma uygulaması ile katılımcıların psikolojik stres düzeyinde anlamlı bir azalma gerçekleşir.

H2: Yönlendirilmiş dışavurumcu yazma uygulamasına katılan katılımcıların psikolojik stres puanları yönlendirilmemiş dışavurumcu yazma uygulamasına katılanlara göre uygulama sonunda anlamlı bir şekilde azalır.

H3: Dışavurumcu yazma uygulamasına katılan katılımcıların yazma deneyimleri anlamlı bir kovaryanttır.

Bulgular

Betimsel İstatistikler

Tablo 2, üç zaman noktasında yazma alıştırmalarını tamamladıktan hemen sonra psikolojik stres ve yazma deneyimi için betimleyici istatistikleri sunmaktadır. Kadınlar lehine yanlı bir dağılım olduğu için cinsiyet dikkate alınmamıştır.

Tablo 2.

Çalışma Değişkenleri İçin Korelasyon Katsayıları ve Betimleyici İstatistikler

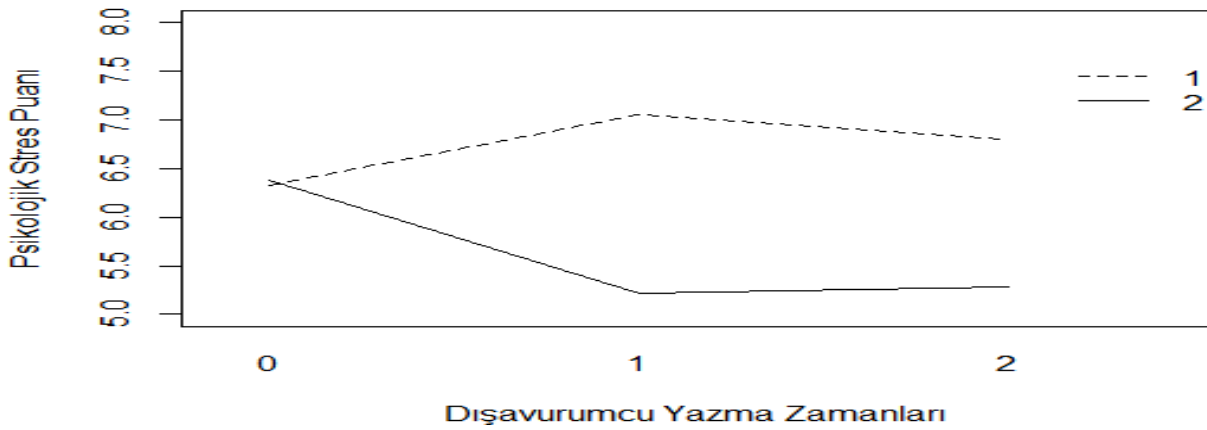
	Yönlendirilmemiş Yazma Grubu N=36					
	Zaman 1		Zaman 2		Zaman 3	
	Stres	Yazma Deneyimi	Stres	Yazma Deneyimi	Stres	Yazma Deneyimi
<i>Ort</i>	6.33	13.36	7.06	12.67	6.81	12.69
<i>SS</i>	2.52	2.42	3.55	2.82	3.66	2.81
<i>Çarpıklık</i>	0.16	-0.44	-0.11	-0.41	0.08	-0.60
<i>Basıklık</i>	-0.52	-0.12	-1.17	-0.60	-1.18	-0.50
	Yönlendirilmiş Olumlu Olay Yazma Grubu N = 32					
<i>Ort</i>	6.38	13.81	5.22	13.09	5.28	12.59
<i>SS</i>	3.14	2.09	3.31	2.16	3.28	2.45
<i>Çarpıklık</i>	0.25	-0.30	0.45	-0.75	0.49	-0.85
<i>Basıklık</i>	-1.12	-0.91	-0.68	0.22	-0.49	0.21

Not. Zaman 1'deki ilk stres ölçümü, dışavurumcu yazma uygulamasından önce, diğer tüm ölçümler dışavurumcu yazma uygulamasından sonra yapılmıştır.

Psikolojik Stres için Büyüme Modeli

Model, yönlendirilmemiş bir olaya karşı olumlu bir olay hakkında bir dizi duygu odaklı DY uygulamasının psikolojik stresteki değişikliklerle ilişkili olup olmayacağını ve yazma deneyiminin bu potansiyel değişiklikte kovaryant rolü oynayıp oynamayacağını test etmiştir. Öncelikle, zamana göre değişen kovaryantı dahil etmeden temel model test edilmiştir. Uyum istatistikleri, önerilen modelin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir: $\chi^2 (2) = 4.11, p = .128$, $\chi^2 / df = 2.056$, $RMSEA = 0.125 (.029, .00)$; $CFI = 0.97$; $TLI = 0.92$; $SRMR = 0.04$. $RMSEA$ değeri önerilen kesme puanından (.10) daha yüksek görünse de güven aralıkları aralığı, anlamlı

olmayan ki-kare değerleri ve diğer uyum indeksleri dikkate alındığında model kabul edilebilir bulunmuştur. Temel büyüme modelinin testi, bu iki grubun psikolojik stres düzeylerinin başlangıçta önemli ölçüde farklı olmadığını göstermiştir ($b = 0.06, z = 0.08, p = .935$). Yazma uygulamalarının gerçekleştirildiği süreç boyunca, yazma grubuna bakılmaksızın katılımcıların psikolojik stres düzeylerinde marjinal düzeyde anlamlı bir artış vardır ($b = 1.13, z = 1.88, p = .06$). Olumlu olay hakkında yazma, üç yazma alıştırmaları uygulamasında psikolojik strese anlamlı düzeyde bir azalmayı yordamıştır ($b = -0.86, z = -2.22, p = .026$). Şekil 3, katılımcıların psikolojik stres puanlarının üç uygulama arasında nasıl farklılaştığını göstermektedir. Şekil 3'teki etkileşim grafiğinden yola çıkarak, en büyük fark pozitif dışavurumcu yazma uygulaması grubundaki katılımcılarda 1. uygulama ile 2. uygulama arasında (iki yazma uygulaması içerir) bulunmuştur ve bu eğilim 2. uygulama ile 3. uygulama arasında (bu zaman aralığı sadece bir yazma uygulaması içerir) sabit kalmıştır. Yönlendirilmemiş dışavurumcu yazma uygulaması psikolojik stresi hafifletmeye yardımcı olmazken, aynı zamanda psikolojik stresi az düzeyde artırmıştır.



Not. 1: Yönlendirilmemiş, 2: Yönlendirilmiş.

Şekil 3.

Psikolojik Stresin Müdahale Gruplarının İle Etkileşiminin Uygulama Zamanlarına Göre Değişimi

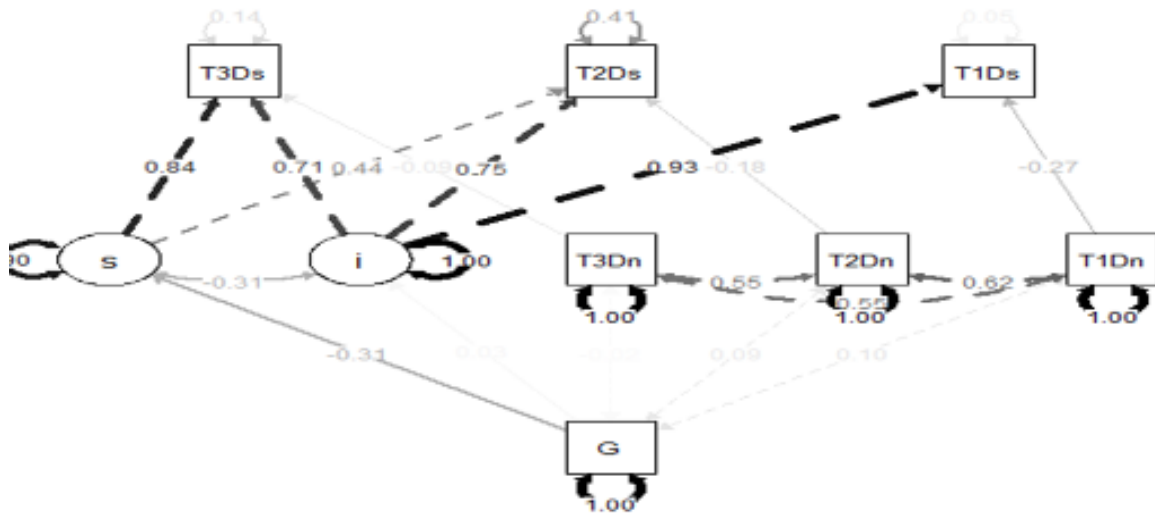
Alternatif bir model, zamanla değişen kovaryant olarak yazma deneyiminin dahil edilmesiyle test edilmiştir. Tablo 3, müdahale grupları arasındaki farklılıklarla ilgili bulguları ve zamana göre değişen kovaryant (yazma deneyimi) ile ilgili bulguları göstermektedir.

Tablo 3.

Büyüme Eğrisi Modeli Analizi Sonuçları

Ölçüt Değişken	Yordayıcı	<i>b</i>	<i>sh</i>	<i>z</i>
Yazma Grupları	Kesen	0.15	0.63	0.238
Yazma Grupları	Eğim	-0.93	0.38	-2.41*
Deneyim T1	Stres T1	-0.33	0.11	-2.93**
Deneyim T2	Stres T2	-0.24	0.09	-2.65**
Deneyim T3	Stres T3	-0.12	0.12	-1.01

Not. $N = 68$; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; Stres: PHQ-4'ün kaygı ve depresyon belirtileri psikolojik stresin göstergesi olarak kullanılmıştır; Deneyim: Katılımcılar, yazma etkinliği hakkındaki düşüncelerini altı sıfatın yer aldığı bir ölçek üzerinde derecelendirmiştir; Kesen (intercept): Müdahale grupları için psikolojik strese ilişkin tüm katılımcıların toplam puanı; Eğim (slope): Gruplar arasında psikolojik strese ilişkin 3 uygulama sonrası oluşan fark.



Not. s: eğri; i: kesen; G: uygulama grupları; T1Ds, T2Ds ve T3Ds: Birinci, ikinci ve üçüncü uygulamada psikolojik stres; T1Dn, T2Dn ve T3Dn: birinci, ikinci ve üçüncü uygulamada yazma deneyimi.

Şekil 4.

Standart Tahminler Ve Büyüme Eğrisi Modeli

Gerçekleştirilen model uyumu testi, kabul edilebilir uyum istatistikleri vermiştir: $\chi^2 (8) = 11.57$, $p = 0.171$, $\chi^2 / df = 1.44$, $RMSEA = 0.08$ (.00, .18); $CFI = 0.96$; $TLI = 0.92$; $SRMR = 0.07$. Katılımcıların yazma alıştırmaya gruplarına atanması göz ardı edildiğinde, uygulamalar arasında tahmini değişimin eğimi istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($b = -0.20$, $z = -0.17$, $p = .865$). Parametre tahminlerine ilişkin bulgular, yazma deneyiminin 1. zamanda ($b = -0.33$, $z = -2.93$, $p = .003$) ve 2. zamanda ($b = -0.24$, $z = -2.65$, $p = .008$) psikolojik stres ile

anlamli düzeyde ilişkili olduğunu gstermiştir fakat bu ilişki, zaman 3'te anlamli bulunmamıştır ($b = -0.13$, $z = -1.02$, $p = .309$). Bu veriler, yazma alıştırması gruplarından bağımsız olarak, yazma deneyiminin psikolojik streste istatistiksel olarak anlamli bir azalmayı yordadığını gstermektedir. Temel modele benzer şekilde, pozitif DY uygulaması grubundaki katılımcılar, üç uygulama arasında psikolojik stres düzeylerinde azalma olduğunu bildirmişlerdir ($b = -0.93$, $z = -2.41$, $p = 0.016$). Genel olarak, bu sonuçlar, olumlu olaylarla ilgili duygulara odaklanmanın; tarafsız, olumlu veya olumsuz olabilen, yönlendirilmemiş bir olayla ilgili duygulara odaklanmaktan daha fazla fayda sağladığını gstermiştir. Analize ait görsel şekil 4'te sunulmuştur.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Alanyazındaki araştırmalar, DY'nin psikolojik stres ile başa çıkmada ulaşılabilir ve etkili bir yöntem olabileceğini gstermektedir (Gortner ve diğerleri, 2006; Lepore, 1997; Poon ve Danoff-Burg, 2011; Smyth ve Helm, 2003). Kişinin bastırılmış duygularını yazma yoluyla açmasının, bu duygulardan kaynaklanan psikolojik stresin hafiflemesine katkı sağladığı görölmüştür (Cheung ve diğerleri, 2021; Pennebaker ve Beall, 1986). DY tekniğini bazı araştırmacılar "çağdaş" bir teknik olarak nitelese de (Acar ve Dirik, 2019) nadiren Türk kültüründe kullanılmıştır (örn. Acar ve Dirik, 2018). Mevcut çalışmada ön-test/son-test deneysel araştırma deseni ile üç hafta süren yönlendirilmemiş (duygu odağı belirtilmeyen) ve yönlendirilmiş (pozitif duygu odaklı) DY müdahale programının psikolojik stres üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmanın bulguları alanyazındaki diğer çalışmaların bulguları ile örtüşmektedir: Olumlu olay duygu odaklı DY müdahale programının katılımcıların psikolojik stres puanlarındaki düşüş ile anlamli bir ilişkisinin olduğu görölmektedir.

Alanyazındaki çalışmalar, kişisel ve anlamli konular hakkında detaylı ve belirgin bir şekilde yazmanın, diğer bir ifadeyle yönlendirilmiş DY egzersizlerinin faydasını önemli derecede etkilediğini gstermektedir (Frattaroli, 2006). Mevcut bulgular da alanyazındaki geçmiş bulguları desteklemektedir. Yönlendirilmemiş katılımcıların yazma alıştırmalarından fayda sağlamadıkları gözlenmiştir. Öyle ki, yazma uygulamasından sonraki ilk ölçümlerde psikolojik stres puanlarında, istatistiksel olarak anlamli olmasa da bir artış olduğu ve bu artışın bir sonraki ölçümde azaldığı da görölmektedir. Diğer bir ifadeyle, yönlendirilmemiş gruptaki katılımcıların psikolojik streslerindeki değişim anlamli değildir. Yönlendirilmemiş gruptaki katılımcılardan her ne kadar duyguları üzerine odaklanmaları istense de bu katılımcılar duygularını ne tür bir konu ile ilgili açacakları konusunda yönlendirilmemiş veya odaklanacakları konu/duygu hakkında serbest bırakılmışlardır. Tersine, yönlendirilmiş gruptaki katılımcılara olumlu olaylara ve duygulara odaklanmaları yönergesi verilmiştir. Bu

katılımcılar ise psikolojik sıkıntılarında devam eden bir azalma bildirmiş ve diğer gruba göre bu azalmanın istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı olduğu gözlenmiştir.

Gruplar arasındaki bu anlamlı farklılık yönerge ile ortaya çıkan tutarlılığa bağlı olabilir. Frattaroli (2006), aslında yönerge ile kişinin duygu ve düşüncelerini organize etmesinin kolaylaştığını vurgulamaktadır. Bireylere iyimser bir pozitif dil içinde duygulara odaklanmaları talimatı verildiğinde en yüksek faydayı elde etmeleri mümkündür (King, 2001). Önceki bulgulara benzer şekilde (örn. Burton ve King, 2004; Marlo ve Wagner, 1999), bu çalışmada da katılımcıların olumluya yönlendirildiklerinde daha iyi sonuçlar aldıkları görülmüştür. Araştırma hipotezleriyle uyumlu olarak yönlendirilmiş gruptaki katılımcılar, yönlendirilmemiş gruptaki katılımcılara göre psikolojik sıkıntılarında önemli bir azalma rapor etmiştir. Her iki grup da duygularına odaklanmış olsa da yönlendirilmiş grup için yazma alıştırmaları, olumlu olaylara odaklanmasıyla farklılık göstermiştir. Yönlendirilmiş gruba katılanlar, olumlu olayları bilişsel olarak işlemeye ve yazarak kendilerini olumlu olay üzerinden keşfetmeye yönlendirilmiştir (örn. Cayubit, 2021). Bu bilişsel işleme ile birlikte yönlendirilmiş gruptaki katılımcıların olumlu duygulara yönelik tutarlı bir anlatıyı sağlamlaştırma (örn. Pennebaker ve Seagal, 1999; Poon ve Danoff-Burg, 2011) ve psikolojik sıkıntılarının yoğunluğunu azaltma imkanı bulunduğu söylenebilir.

Ayrıca, bu bulgu kültürel özelliklerin ruh sağlığı hizmetlerine yönelik algı üzerindeki etkisi açısından da ele alınabilir. Mocan-Aydın (2000), Türk kültüründe bireylerin otorite ve güce boyun eğen özelliklere sahip olduğunu belirtmektedir. Otorite katı bir geçerliğe sahiptir ve hatta yaşamın diğerlerinin etkisinde olduğu inancını taşır. Aynı zamanda bireysel olarak karar almak da hoş karşılanmaz. Bunun bir yansıması olarak da bu tür kültürlerde bireyler, terapi sürecinde terapistin rehberlik etmesini, yönlendirmesini, yapılandırmasını ve hatta tavsiye vermesini beklerler (Mocan-Aydın, 2000; Poyrazlı, 2003; Yorgun ve Voltan-Acar, 2014). DY açısından bu durum yönlendirilmiş (olumlu odaklı) yazmanın yönlendirilmemiş yazmaya göre daha faydalı sonuç vermesini sağlamış olabilir. Kültürel açıdan bir başka açıklama da Türk insanının duygularını ifade etmede güçlük yaşaması ve olumlu duygu farkındalıklarının düşük olması (Gültekin ve Voltan-Acar, 2004) açısından yapılabilir. Olumlu duygu yazma yönergesi, DY'nin bilişsel işleme ve maruz bırakma işlevleri ile normalde düşük olan olumlu duygulara yönelik farkındalığı artırmış ve bu nedenle daha çok işe yaramış olabilir.

DY'nin diğer bir bileşeni, katılımcıların aktiviteden zevk almasıdır. Alanyazındaki çalışmalar, katılımcıların deneyimlerini anlamlı ve değerli olarak bildirdiğine (Pennebaker, 1997) ve gelecekteki yazma alıştırmalarına katılmaya istekli olduklarına (Gortner ve diğerleri, 2006) işaret etmiştir. Mevcut bulgular ayrıca, olumlu yazma deneyiminin psikolojik sıkıntının

azalmasında rol oynadığını da göstermiştir. Yazmayı ve yazarak duygularını keşfetmeyi daha olumlu değerlendiren katılımcıların, grup farkı gözetmeksizin, psikolojik stres düzeylerinde azalma rapor ettikleri gözlenmiştir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bulguların genellenebilirliğini kısıtlayan birkaç önemli sınırlılık vardır. İlk olarak, amaçlanmamış olsa da katılımcıların çoğunluğunu kadın üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Çalışma, üniversite öğrencilerinin genellikle erkeklerin daha az olduğu öğretmenlik bölümlerine duyurulmuştur. Ayrıca, yazma alıştırmalarının erkek üniversite öğrencilerinin ilgisini daha az çekmiş olması muhtemeldir. Bu nedenle kadın üniversite öğrencileri çalışmada ağırlıklı olarak temsil edilmiştir. Gelecekteki araştırmacılar, erkek üniversite öğrencilerine yönelik DY uygulamasını inceleyebilir. İkinci olarak, mevcut bulgular yönlendirilmiş olumlu olay-duygu odaklı ve yönlendirilmemiş duygu odaklı DY şeklinde iki gruptan elde edilmiştir. Bu nedenle, belirli bir psikolojik problem üzerine odaklanan DY egzersizlerinin olası etkilerine ilişkin doğrudan bir fikir vermemektedir. Özellikle yönlendirilmemiş gruptaki katılımcılar kendilerinden istenmemesine rağmen, genel bir eğilim olarak olumsuz odaklanmış olabilirler. Yönlendirilmiş gruptaki katılımcılar olumluya odaklanma konusunda cesaretlendirilirken yönlendirilmemiş grup serbest bırakılmıştır. Yönergelerdeki bu farklılık karıştırıcı bir değişken olarak ele alınabilir ve araştırmanın sınırlılıkları arasında düşünülebilir. Gelecekteki araştırmacıların, belirli hedef grupları ve sorun alanlarını hedef alan DY egzersizlerini test etmesi ve hedef odaklı yönergeler hazırlaması, DY tekniğinin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunacaktır. Ek olarak, araştırma kapsamında katılımcıların yazılı cevapları içerik bakımından incelenmemiştir. Gelecekteki araştırmacılar, yazılanların içeriğini inceleyebilir ve analiz edebilir. Son olarak, bu çalışmadaki tüm katılımcılar, DY egzersizlerine katılmıştır ve çalışmada bir kontrol grubu kullanılmamıştır.

Önceki araştırmalar, DY tekniğinin psikolojik stresi hafifletmede etkili bir müdahale aracı olduğunu göstermektedir ve bu teknik terapi sürecine entegre edilebilir (Baikie ve Wilhelm, 2005). Üniversite öğrencileri ile çalışan terapistler, danışanlarını olumlu olaylar üzerine duygu odaklı DY egzersizleri yapmaya teşvik edebilirler. Konu ile ilgili araştırmalar, olumlu duygu odaklı yazmanın DY egzersizlerinden fayda elde etme olasılığını artırdığını ortaya koymuştur (Jones ve Destin, 2021; Marlo ve Wagner, 1999; Nicholls, 2009). Geleceğe yönelik olumlu bir dili cesaretlendiren DY egzersizleri daha etkin sonuçlar ürettiği için (Mackenzie ve diğerleri, 2008), terapistlerin DY egzersizi kullanırken danışanlarını olumlu olaylara odaklanmaya teşvik etmeleri daha iyi sonuç elde etmelerini sağlayabilir. Lakin bu çalışmada olumsuz olaylara odaklanmanın etkisi incelenmemiştir. Bununla birlikte, eğer

herhangi bir psikolojik sorun üzerine odaklanmaları istenirse, danışanlar olumsuz üzerine odaklanmanın sonucu olarak stres düzeylerinde geçici bir artış yaşayabilir (Seih ve diğerleri, 2011). Danışanların belirli bir içeriğe yönlendirilmesi, zamanla onların düşünce ve duygularını düzenlemelerine yardımcı olarak psikolojik streste azalışa katkı sunabilir. Son olarak danışanlara DY önerilirken onların genel olarak duyguları ve yaşantıları üzerine yazma egzersizlerine karşı olumlu bir tutuma sahip olmalarına dikkat edilebilir. Bu nedenle terapistler, herhangi bir yazma ödevi vermeden önce danışanların duygu odaklı yazma hakkındaki düşüncelerini ve duygularını değerlendirmelidir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Tüm yazarlar eşit olarak katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma İstanbul Medeniyet Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Belge no: 2020/17).

Kaynakça

- Acar, D. ve Dirik, G. (2018). Yazılı duygusal dışavurum paradigması: Kanser hastalarının eşlerinde travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişim üzerindeki etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 154-167. <https://doi.org/10.5505/kpd.2018.48343>
- Acar, D. ve Dirik, G. (2019). Güncel bir paradigma: Yazılı duygusal dışavurum. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 11(1), 24-38. <https://doi.org/10.18863/pgy.364852>
- Altundağ, Y. , Kılıç, Z. H. ve Biçer, O. (2021). Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun ve psikolojik yardım alma niyetinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 1933-1950. <https://doi.org/10.17755/esosder.887942>
- American College Health Association. (2018). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference group executive summary fall 2017*. American College Health Association.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Atak, M. (2022). Pandemi öncesinde üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ile ilişkili faktörler. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi*, 7(1), 55-67. <https://doi.org/10.36657/ihcd.2022.88>
- Baikie, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 136(3), 310-319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.11.032>
- Baikie, K. A. ve 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>
- Bıçak, B. ve Erdur Baker, Ö. (2006). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 54-66.
- Bilgin, A. (1998). Danışma sürecinde danışmandan ve danışmandan beklentiler. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 147-155.
- Booker, J. A. ve Dunsmore, J. C. (2017). Expressive writing and well-being during the transition to college: Comparison of emotion-disclosing and gratitude-focused writing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(7), 580-606. <https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.7.580>
- Brody, L. R. ve Park, S. H. (2004). Narratives, mindfulness, and the implicit audience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 147-154. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph065>
- Burton, C. M. ve King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38(2), 150-163. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00058-8](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00058-8)
- Cayubıt, R. F. O. (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>
- Cheung, R. Y. M., Chung, H. S. ve Ng, M. C. Y. (2021). Expressive writing and well-being in chinese emerging adults: Is emotion regulation an underlying mechanism? *Emerging Adulthood*, 9(6), 679-689. <https://doi.org/10.1177/2167696818824719>
- Curran, P. J., Obeidat, K. ve Losardo, D. (2010). Twelve frequently asked questions about growth curve modeling. *Journal of Cognition and Development*, 11(2), 121-136. <https://doi.org/10.1080/15248371003699969>

- Çam, O. ve Bilge, A. (2013). Türkiye’de ruhsal hastalığa/hastaya yönelik inanç, tutum ve damgalama süreci: Sistematik derleme. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 91-101. <https://doi.org/10.5505/phd.2013.92300>
- Demirci, İ. ve Ekşi, H. (2018, 28 Haziran ,1 Temmuz). Don't bother your pretty little head otherwise you can't enjoy life [Konferans sunumu]. *ERPA International Congresses on Education*, İstanbul, Türkiye.
- 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>
- Gortner, E. M., Rude, S. S. ve Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior Therapy*, 37(3), 292–303. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.01.004>
- Gökkaya, F., Yurdalan, F., Karagülmez, K. ve Kubilay, E. M. E. Ç. (2021). Psikoterapilerin etkililiğini belirleyen faktörlerin incelenmesi: Bir derleme çalışması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(3), 396-423. <https://doi.org/10.31682/ayna.921699>
- Grysmann, A. (2015). Collecting narrative data on Amazon’s Mechanical Turk. *Applied Cognitive Psychology*, 29(4), 573–583. <https://doi.org/10.1002/acp.3140>
- Gültekin, F. ve Acar, N. V. (2004). Transaksiyonel analizin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 28-38.
- Gürsoy, O. ve 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.
- Hockemeyer, J. R., Smyth, J. M., Anderson, C. F. ve Stone, A. A. (1999). Is it safe to write? Evaluating the short-term distress produced by writing about emotionally traumatic experiences. *Psychosomatic Medicine*, 61(1), 99. <https://doi.org/10.1097/00006842-199901000-00089>
- Jones, B. K. ve Destin, M. (2021). Effects of positive versus negative expressive writing exercises on adolescent academic achievement. *Journal of Applied Social Psychology*, 51(6), 549-559. <https://doi.org/10.1111/jasp.12756>
- Karataş, A. ve Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma gereksinimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 250-265.
- Kızıldağ, S., Demirtaş Zorbaz, S., Gençtanırım, D. ve Arıcı, F. (2013). Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 185-196.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- King, L. A. ve Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(2), 220-230. <https://doi.org/10.1177/0146167200264008>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W. ve Löwe, B. (2009). An ultra-brief screening scale for anxiety and depression: The PHQ-4. *Psychosomatics*, 50(6), 613-621. [https://doi.org/10.1016/s0033-3182\(09\)70864-3](https://doi.org/10.1016/s0033-3182(09)70864-3)
- Larson, D. G. ve Chastain, R. L. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(4), 439-455. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.4.439>

- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1030-1037. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.5.1030>
- Lu, Q. ve Stanton, A. L. (2010). How benefits of expressive writing vary as a function of writing instructions, ethnicity and ambivalence over emotional expression. *Psychology and Health*, 25(6), 669-684. <https://doi.org/10.1080/08870440902883196>
- Lynch, L., Long, M. ve 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>
- Lyubomirsky, S., Sousa, L. ve Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 692-708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.692>
- Mackenzie, C. S., Wiprzycka, U. J., Hasher, L. ve Goldstein, D. (2008). Seeing the glass half full: Optimistic expressive writing improves mental health among chronically stressed caregivers. *British Journal of Health Psychology*, 13(1), 73-76. <https://doi.org/10.1348/135910707X251153>
- Marlo, H. ve Wagner, M. K. (1999). Expression of negative and positive events through writing: Implications for psychotherapy and health. *Psychology and Health*, 14(2), 193-215. <https://doi.org/10.1080/08870449908407323>
- Masuda, A., Wendell, J. W., Chou, Y.-Y., ve Feinstein, A. B. (2010). Relationships among self-concealment, mindfulness and negative psychological outcomes in Asian American and European American college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(3), 165-177. <https://doi.org/10.1007/s10447-010-9097-x>
- Mirman, D. (2014). Growth curve analysis : A hands-on tutorial on using multilevel regression to analyze time course data. *Proceedings of the Annual Meeting of Cognitive Science Society*, 36, 51-52.
- Mocan-Aydin, G. (2000). Western models of counseling and psychotherapy within Turkey: Crossing cultural boundaries. *The Counseling Psychologist*, 28(2), 281-298. <https://doi.org/10.1177/0011000000282>
- Nicholls, S. (2009). Beyond expressive writing: Evolving models of developmental creative writing. *Journal of Health Psychology*, 14(2), 171-180. <https://doi.org/10.1177/1359105308100201>
- Oishi, A. (2023). Positive expressive writing as a stress management strategy for Japanese students: Willingness to engage in expressive writing. *Journal of Creativity in Mental Health*, 18(2), 164-177. <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1963902>
- Özel, Y., Türkleş, S. ve Erdoğan, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde ruhsal durumun incelenmesi. *JAREN*, 6(2), 220-228. <https://doi.org/10.5222/jaren.2020.41033>
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioural inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 26(2), 82-95. <https://doi.org/10.1037/h0080025>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Pennebaker, J. W. ve 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. ve 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)
- Poon, A. ve Danoff-Burg, S. (2011). Mindfulness as a moderator in expressive writing. *Journal of Clinical Psychology*, 67(9), 881-895. <https://doi.org/10.1002/jclp.20810>
- Poyrazlı, S. (2003). Validity of rogerian therapy in Turkish culture: A cross-cultural perspective. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42(1), 107-115. <https://doi.org/10.1002/j.2164-490X.2003.tb00172.x>
- Price, M., Yuen, E. K., Goetter, E. M., Herbert, J. D., Forman, E. M., Acierno, R. ve Ruggiero, K. J. (2014). mHealth: A mechanism to deliver more accessible, more effective mental health care. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(5), 427-436. <https://doi.org/10.1002/cpp.1855>
- Reinhold, M., Bürkner, P. C. ve 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>
- Rosseel, Y. (2022). *The lavaan tutorial*. lavaan. <https://lavaan.ugent.be/tutorial/tutorial.pdf>
- Sarı, E. ve Uyumaz, G. (2020). Çözüm odaklı yönlendirilmiş betimlemenin depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkileri. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 368-388. <https://doi.org/10.31682/ayna.711553>
- Savi Çakar, F. ve Kılınç, Y. D. D. M. (2020). Ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (54), 488-508.
- Seih, Y. T., Chung, C. K. ve Pennebaker, J. W. (2011). Experimental manipulations of perspective taking and perspective switching in expressive writing. *Cognition and Emotion*, 25(5), 926-938. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.512123>
- Sloan, D. M. ve 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>
- Sloan, D. M., Marx, B. P. ve Epstein, E. M. (2005). Further examination of the exposure model underlying the efficacy of written emotional disclosure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 549-554. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.549>
- Sloan, D. M., Marx, B. P., Epstein, E. M. ve Dobbs, J. L. (2008). Expressive writing buffers against maladaptive rumination. *Emotion*, 8(2), 302-306. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.302>
- 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. ve 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>
- Stockton, H., Joseph, S. ve Hunt, N. (2014). Expressive writing and posttraumatic growth: An internet-based study. *Traumatology: An International Journal*, 20, 75-83. <https://doi.org/10.1037/h0099377>
- Suhr, M., Risch, A. K. ve Wilz, G. (2017). Maintaining mental health through positive writing: Effects of a resource diary on depression and emotion regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1586-1598. <https://doi.org/10.1002/jclp.22463>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Basım). Pearson.

- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Travagin, G., Margola, D. ve 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>
- Turan, N. (2022). Thwarted needs and psychological inflexibility predicting psychological distress in university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(66), 51-528. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1175141>
- Turan, N. ve Erdur-Baker, Ö. (2014). Attitudes towards seeking psychological help among a sample of Turkish university students: The roles of rumination and internal working models. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(1), 86-98. <https://doi.org/10.1080/03069885.2013.831031>
- Turner, A. L. ve Quinn, K. F. (1999). College students' perceptions of the value of psychological services: A comparison with APA's public education research. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30(4), 368-371. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.30.4.368>
- Wong, C. S., Chua, M. J. ve Prihadi, K. D. (2021). Reducing depressive symptoms and increasing positive feelings with expressive writing. *International Journal of Public Health Science*, 10(2), 433-444. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i2.20797>
- Wong, Y. J. ve Rochlen, A. B. (2009). Potential benefits of expressive writing for male college students with varying degrees of restrictive emotionality. *Psychology of Men and Masculinity*, 10(2), 149-159. <https://doi.org/10.1037/a0015041>
- Yorgun, A., ve Voltan-Acar, N. (2014). Gerçeklik terapisinin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim*, 39(175), 216-226. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.460>

Focusing on Positive Emotions may Help Coping with Distress: An Expressive Writing Intervention

Summary

The expressive writing (EW) may help college students cope with psychological distress (Burton & King, 2004; Cayubit, 2021; Cheung et al., 2021). Writers disclose and reorganize their feelings and thoughts regarding their experiences during the EW sessions (e.g., Pennebaker, 1997). The EW may improve writers' well-being (Cayubit, 2021; Cheung et al., 2021), satisfaction with life (Lyubomirsky et al., 2006), and self-regulation (Cheung et al., 2021; Suhr et al., 2017). Previous research thus introduced expressive writing as an effective strategy for supporting mental health. However, there are other findings, showing that the EW's benefit may vary according to its delivery/instructions. For example, instructing writers to focus on future-oriented positive emotions compared to past-oriented negative emotions/experiences produces better outcomes (Mackenzie et al., 2008). In the present study, we examined whether the EW sessions differed in predicting psychological distress across the guided (positive emotion-focused) and unguided (e.g. unguided emotion-focused) EW intervention groups. In addition, we investigated the relationship between participants' experience with writing and their reports of psychological distress.

Method

In the present study, 86 undergraduate students volunteered initially and 68 of them completed the study in the fall semester of 2021. Of 68 participants (female = 60, male = 6, unreported = 2), 36 were in the unguided emotion-focused writing group and 32 were in the guided positive emotion-focused writing group ($M_{age} = 20.38$; $SD = 1.67$). Participants completed the instruments before the first EW exercise, after the second EW exercise, and immediately after the final EW exercise. We used the Patient Health Questionnaire – 4 (PHQ-4) to measure psychological distress. We also developed an index score of the participants' writing experience. We performed a growth curve analysis in testing the research hypotheses (Curran et al., 2010; Mirman, 2014), using the 'lavaan' package in R (Rosseel, 2022). The participants' experience with the EW sessions was used as a time-varying covariate.

Results

The baseline model was tested without including the time-varying covariate, for which goodness of fit statistics deemed the model acceptable: $\chi^2(2) = 4.11$, $p = .128$, $\chi^2/df = 2.056$, $RMSEA = 0.125$ (.029, .00); $CFI = 0.97$; $TLI = 0.92$; $SRMR = 0.04$. The participants'

psychological distress across the intervention groups were not significantly different at baseline ($b = 0.06$, $z = 0.08$, $p = .935$). Focusing on the positive predicted a significant reduction in psychological distress ($b = -0.86$, $z = -2.22$, $p = .026$) across three writing sessions while unguided expressive writing sessions did not.

The second model including the time-varying covariate yielded acceptable fit statistics: $\chi^2(8) = 11.57$, $p = 0.171$, $\chi^2/df = 1.44$, $RMSEA = 0.08$ (.00, .18); $CFI = 0.96$; $TLI = 0.92$; $SRMR = 0.07$. Similar to the baseline model, participants in the guided EW intervention group reported a reduction in their psychological distress across the three sessions ($b = -0.93$, $z = -2.41$, $p = .016$). The experience with EW was significantly associated with psychological distress at the first ($b = -0.33$, $z = -2.93$, $p = .003$) and second sessions ($b = -0.24$, $z = -2.65$, $p = .008$), and not at the third session ($b = -0.13$, $z = -1.02$, $p = .309$).

Discussion

The guided and unguided EW intervention groups differed in their report of psychological distress across three EW sessions. The guided intervention group benefitted from the EW, while the unguided group did not. Frattaroli (2006) emphasized that the EW sessions may help writers organize their feelings and thoughts. The positive and future-oriented EW sessions may be even more helpful for the writers' well-being (Marlo & Wagner, 1999; Pennebaker & Beall, 1986). Consistent with previous findings, the participants in the present study received better outcomes when they were instructed to focus on their positive emotions. Counselors may thus encourage clients to engage in positive emotion-focused expressive writing either during counseling sessions or as a self-help strategy. However, the present study is limited with gender distribution favoring females and only focusing on positive emotions. Future researchers may focus on male university students' responses to the event-free or event-specific EW exercises.

Arastırma Makalesi

The Relationship Between Vaccine Hesitancy and Personality TraitsEce PARLAK¹, Hanife Merve ÇATAN¹, Esmâ ÜZEL¹, Birkan KİREÇ¹, Hasan DEMİRCİ^{1*}¹ University of Health Sciences, Department of Psychology, Istanbul, Turkey**Makale Bilgisi****Keywords:**Vaccine hesitancy,
personality traits,
COVID-19,
Turkey,
neuroticism**Abstract**

The current study aimed to examine the relationship between vaccine hesitancy and personality traits. 404 volunteers between the ages of 18-65 participated in the study. Sociodemographic Data Form, Scale of Vaccine Hesitancy [SVH], and Big Five Inventory [BFI] were administered. The determined relationships between the SVH-total scores and specific personality traits were as follows: a positive weak correlation with neuroticism scores ($p = 0.05$; $r = 0.10$), a weak negative correlation with the conscientiousness scores ($p = 0.03$; $r = -0.11$), and a weak negative relationship between the agreeableness scores ($p = 0.03$; $r = -0.20$). The results of the T-test and ANOVA revealed that vaccine hesitancy levels differed on the basis of marital status and age [Marital Status: $t(402) = 1.99$; Age: $p = 0.05$; $F(3, 400) = 3.27$; $p = 0.05$]. According to multiple linear regression analysis, agreeableness and age variables predicted vaccine hesitancy levels [Agreeableness ($\beta = -.16$; $p = .004$); Age ($\beta = .13$; $p = .02$)]. The results of our study showed that personality factors are associated with vaccine hesitancy. It was reported that individuals with high neurotic personality levels have an increase in vaccine hesitancy levels. Similarly, as the agreeableness and conscientiousness scores decreased, the anti-vaccination levels increased. We believe that our findings will be helpful in predicting the tendency of individuals to be vaccine hesitant and in determining the target group in vaccine persuasion studies.

Öz**Anahtar kelimeler:**Aşı karşıtlığı,
Kişilik özellikleri,
COVID-19,
Türkiye,
nevrotiklik

Çalışmamızın amacı aşı karşıtlığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya 18-65 yaş arası 404 gönüllü kişi katılmıştır. Katılımcılara Sosyodemografik Veri Formu, Aşı Karşıtlığı Ölçeği [AKÖ] ve Beş Faktör Kişilik Envanteri [BFI] uygulanmıştır. Katılımcıların AKÖ-toplam puanları ile nevrotiklik puanları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ($p = 0.05$; $r = 0.10$), sorumluluk puanları arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki olduğu ($p = 0.03$; $r = -0.11$) ve uyumluluk puanları arasında negatif yönlü zayıf ilişki olduğu ($p = 0.03$; $r = -0.20$) tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, yürütülen T testi ve Anova analizleri sonucunda aşı karşıtlığının araştırmaya dahil edilen sosyodemografik değişkenlerden evlilik durumu ve yaşa göre farklılaştığı tespit edilmiştir [Evlilik Durumu: $t(402) = 1.99$; Yaş: $p = 0.05$; $F(3, 400) = 3.28$; $p = 0.05$]. Çoklu doğrusal regresyon analizine göre ise uyumluluk ve yaş değişkenleri aşı karşıtlığını yordamaktadır [Uyumluluk ($\beta = -.16$; $p = .004$); Yaş ($\beta = .13$; $p = .02$)]. Çalışmamızın sonuçları aşı karşıtlığında kişilik faktörlerinin ilişkili olduğunu göstermektedir. Nevrotik kişilik düzeyleri yüksek olan bireylerin aşı kararsızlığı düzeylerinde artış olduğu görülmektedir. Benzer biçimde bireylerin uyumluluk ve sorumluluk puanları düştükçe aşı karşıtlığı düzeylerinde artış gözlemlenmiştir. Bulgularımızın bireylerin aşı karşıtlığı eğilimlerini öngörmede ve aşı ikna çalışmalarında hedef kitlenin belirlenmesine yardımcı olacağına inanmaktavız.

*Correspondent Author, University of Health Sciences, Department of Psychology, 34668, Istanbul, Turkey

e-posta: pskhasandemirci@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1211244

Submission Date: 29.10.2022; Acceptance Date: 30.05.2023

ISSN: 2148-4376

Introduction

Vaccine hesitancy is defined as “delay in accepting vaccines or refusal to vaccine administration despite the availability of vaccine services” (WHO, 2015). The first vaccination applications occurred as a result of the studies on the smallpox vaccine by the British Doctor Edward Jenner, and after this discovery, opposition to the vaccination also emerged (Kutlu & Altındış, 2018). Although opposition to vaccination is an individual attitude, it has the power to affect the whole society compromising the acquisition of social immunity (Yiğit et al., 2020). Vaccination is questioned and opposed for several reasons that are primarily related to scientific, political, religious, philosophical, and conspiracy-based beliefs (Ataç & Aker, 2014; Larson et al., 2014). Beliefs such as the chemicals in vaccines are harmful to human health, the companies producing the vaccines have financial benefits, it is possible to protect against diseases by alternative natural means, and someone is not at risk are the leading arguments put forward against vaccines (Ataç & Aker, 2014; Gür, 2019).

Much of the literature on vaccine hesitancy focuses on the apparent reasons why some individuals support anti-vaccination. The information obtained about the noticeable causes of vaccination opposition is helpful in many ways. However, it is also essential to identify the psychological processes that push individuals to resist vaccines (Larson et al., 2014; Marti et al., 2017; Schmid et al., 2017). Identifying such mechanisms will contribute to the determination of why some individuals are reluctant to be vaccinated and to develop more effective actions to address their concerns. It has been suggested that psychological structures such as altruistic beliefs, neuroticism and conscientiousness personality traits, locus of control, and cognitive reflection might be related with vaccine acceptance or opposition (Amit et al., 2018; Damjanovic et al., 2018; Johnson, 2000; Patty et al., 2017; Rieger, 2020).

Personality, which is one of the factors associated with anti-vaccination; is conceptualized as the entirety of the individual's inherited and acquired abilities, motives, feelings, wishes, habits, and behaviors, which are permanent across different situations and times, distinguishing a person from other people with these aspects (Burger, 2016; İnanç & Yerlikaya, 2021). Distinctive models and opinions are suggested to identify and assess personality. The five-factor model of personality recognizes the individual's personality across five fundamental dimensions titled Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Neuroticism, and Openness to Experience (McCrae & John, 1992). The extraversion personality dimension typically represents the individual's sociability and assertiveness level; agreeableness is more related to interpersonal relations and refers to the individual's cooperation; conscientiousness is the individual's self-control and tactfulness; neuroticism refers to the individuals who are emotionally unstable and more prone to experiencing negative

emotions; and the openness to experience is associated with the individual's openness to new feelings, thoughts, and activities (Benet-Martinez & John, 1998; Horzum et al., 2017).

There are few studies examining the relationship between vaccine hesitancy and personality traits. In one of those recent studies, Howard (2022) revealed that extraversion and openness are negatively related to vaccine hesitancy, while conscientiousness has a positive relation with reluctance to get vaccinated. Besides, it is also shown that decreased neuroticism is a predictor of vaccine hesitancy (Halstead et al., 2022) while agreeableness is the only predictor of supporting vaccination (Murphy et al., 2021). Such studies have revealed that the relationship between vaccine hesitancy and personality traits varies by situation, country, and scales used. Therefore, it is essential to conduct various replication studies in other samples.

Our study aimed to examine the relationship between personality, which is one factor that drives individuals against vaccination, and vaccination attitudes in Turkey. In addition, the relationship between relevant factors and sociodemographic variables was also inspected within the scope of the current study. Since these variables have not been investigated together in a Turkish sample before, we believe that our findings will provide a preliminary ground for future research focusing on the relationship between anti-vaccination and personality traits in Turkey. As the literature findings are inconclusive, it was mainly hypothesized that personality traits would be associated with vaccine hesitancy. Based on the limited data available in the literature, we expected that extraversion and openness to experience would be negatively correlated with vaccine hesitancy; while there would be a positive association between conscientiousness and vaccine hesitancy. Besides, neuroticism was expected to have a significant negative correlation with vaccine hesitancy, and a positive association was hypothesized between agreeableness and hesitancy to get vaccinated.

Method

Procedure

The study was carried out via correlational design, and a straightforward snowball sampling method was used based on the principle of accessibility-convenience. The data collection process was carried out by constructing an online questionnaire via Google Forms and sending the questionnaire link to students, academics, other people, and their social circles. The purpose of the study was explained on the first page of the link and participants were provided to an informed consent form for voluntary participation. Then, those who agreed to participate were asked to fill out the questionnaire online. A sociodemographic data form containing descriptive information such as gender, age, marital status, education,

occupation, income level, Scale of Vaccine Hesitancy [SCI], and Big Five Inventory [BFI-44] were administered to the participants. The study was approved by the Ethics Committee of the University of Health Sciences (2021-37/11).

Participants

Primarily, a power analysis was calculated by using the version of G*Power 3.1.9.7. A-priori power analysis was conducted to detect effect size with a significance (α) of 5 % and power ($1-\beta$) of 95 % for correlation. This analysis suggested the number of participants required to be included in the research was 138. A total of 404 people, 70.8% ($n = 286$) female and 29.2% ($n = 118$) male, aged between 18-65 participated in the study. Age ranges of participants were revealed as follows; 37.6% ($n = 152$) were between 18-25 age range, 30.7% ($n = 124$) were between 26-35 age range, 22.5% ($n = 91$) were between 36-50 age range, and 9.2% ($n = 37$) of them were between the 51-65 age range. As for education, the participants were dispersed as follows; 10.6% ($n = 43$) were primary school graduates, 15.1% ($n = 61$) were high school graduates, and 74.3% ($n = 300$) were university graduates. Lastly, 35.9% ($n = 145$) of the participants were married, 64.1% ($n = 259$) were single; 48.5% ($n = 196$) were working, 13.6% ($n = 55$) were not working, and 37.9% ($n = 153$) were students. In addition, 18.8% (76) of the participants reported that their economic levels as low, 74.8% (302) as medium, and 6.4% (26) as high.

Measures

Sociodemographic Data Form. It was developed by researchers to obtain information such as gender, age, educational status, marital status, occupation, and perceived income level of the participants.

Scale of Vaccine Hesitancy [SVH]. Kılınçarslan et al. (2020) developed a scale to measure individuals' vaccine hesitancy levels. The scale is a five-point Likert type (1 = strongly disagree, 5 = strongly agree), rated self-report tool which has a 21-item long-form and a 12-item short-form. The long form of the scale was used in the study. The 21-item long form consists of 4 subscales conceptualized as benefit and protective value of vaccine (e.g., “If everyone is vaccinated, the diseases will decrease”), vaccine repugnance (e.g., “Vaccines have disadvantages as much as their advantage”), solutions for non-vaccination (e.g., “The vaccine should be optional, not mandatory”), and legitimization of vaccine hesitancy (e.g., “I may refuse vaccination because I am afraid of injections”) besides the single factor total score. The first five items of the scale are reverse-coded. Higher scores obtained from the scale indicate that the individual's opposition to vaccination is high. In the original study, the Cronbach

Alpha value of the scale was 0.86 (Kılınçarslan et al., 2020). Cronbach Alpha score of the scale in the current study was .74.

Big Five Inventory [BFI-44]. The scale consisting of 44 items and five subscales was developed by Benet-Martinez and John (1998) to assess personality traits. It is a self-report tool and items are rated on a five-point Likert-type scale (1 = strongly disagree, 5 = strongly agree). It examines personality traits in 5 sub-dimensions: extraversion (e.g., “Is talkative”), openness to experience (e.g., “Is original, comes up with new ideas”), neuroticism (e.g., “Is depressed, blue”), conscientiousness (e.g., “Does a thorough job”), and agreeableness (e.g., “Has a forgiving nature”). Sümer and Sümer (2005) carried out the Turkish validity and reliability study and found that Cronbach Alpha scores of the subscales range between .70 and .79. Cronbach Alpha score of the scale in the current study was .75.

Statistical Analysis

After the data obtained from the participants were coded, they were analyzed with the SPSS 26.0 package program. No questions or missing values were found prior to the analysis. Since the sample size of the current study was greater than 30, it was determined to use Kolmogorov–Smirnov test to inspect the assumption of normality rather than the Shapiro-Wilk test. As indicated, the normality distribution of the data was examined with the Kolmogorov–Smirnov test of normality, and it was observed that there were variables with and without normal distribution. Since the number of participants was over 30 and the skewness and kurtosis values of the variables were between -2 and +2, it was decided to use parametric tests (George, 2011; Pallant, 2013).

In the analysis of sociodemographic data, a t-test analysis was used to detect the differentiation of two-category variables according to scale scores, analysis of variance [ANOVA] was applied to determine the differentiation of variables with more than two categories according to scale scores, various post-hoc tests were performed to determine the source of differences between groups. Pearson correlation analysis was applied to identify the relationships among the study variables, and multiple linear regression analysis was utilized to determine the variables that predicted the level of vaccine hesitancy. The significance level was accepted as 0.05 in all statistical analyses conducted in the study.

Results

Vaccine Hesitancy Scores of the Groups According to Sociodemographic Data

Each component of the sociodemographic data had its level of vaccine hesitancy (see Table 1). As stated above, the research sample consisted predominantly of women, and women's vaccine hesitancy level ($M = 56.7$, $SD = 9.7$) was lower than men's ($M = 57.3$, $SD = 11.5$). On the other hand, the groups were not homogeneously distributed in terms of age, and the participants between the ages of 18-25 constituted the majority. The vaccine hesitancy levels of the age groups were as follows: 18-25 years ($M = 56.4$, $SD = 10.3$), 26-35 years ($M = 56.3$, $SD = 9.4$), 36-50 years ($M = 59.5$, $SD = 11.5$), and 51-65 age ($M = 54.0$, $SD = 8.5$). Married individuals ($M = 56.1$, $SD = 10$) had higher vaccine hesitancy levels than singles ($M = 58.2$, $SD = 10.5$) although the groups did not have an equal sample size.

Table 1.

Vaccine Hesitancy Scores of the Groups According to Sociodemographic Data: ANOVA Scores

	<i>n</i>	%	\bar{x}	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Age*					3.27	.02
18-25 age	152	37.60	56.40	10.30		
26-35 age	124	30.70	56.30	9.40		
36-50 age	91	22.50	59.50	11.50		
51-65 age	37	9.20	54.00	8.50		
Education Level					1.79	.15
Primary school	27	6.70	59.60	11.40		
Middle School	16	4.00	59.50	11.50		
High school	61	15.10	58.20	10.30		
University and above	300	74.30	58.20	10.10		
Occupation					.93	.45
Student	153	37.90	56.40	10.30		
Employed	196	48.50	57.20	10.20		
Housewife	36	8.90	57.70	10.50		
Retired	9	2.20	52.10	8.40		
Unemployed	10	2.50	60.10	11.10		
Economic Level					1.12	.33
Low	76	18.80	56.20	8.30		
Moderate	302	74.80	57.30	10.60		
High	26t	6.40	54.50	11.40		

n = number of observations, % = percentage value, \bar{x} = mean, *SD* = standard deviation

* $p < .05$

** $p < .01$

In addition, the vaccine hesitancy levels of our sample differed according to education levels: Primary school ($M = 59.6$, $SD = 11.4$), Middle school ($M = 59.5$, $SD = 11.5$), High school ($M = 58.2$, $SD = 10.3$), and University and above ($M = 58.2$, $SD = 10.1$). In terms of occupation, the levels turned out as follows: Student ($M = 56.4$, $SD = 10.3$), Employed ($M = 57.2$, $SD =$

10.2), Housewife ($M = 57.7$, $SD = 10.5$), Retired ($M = 52.1$, $SD = 8.4$), and Unemployed ($M = 60.1$, $SD = 11.1$). Finally, vaccine hesitancy appeared as follows by income level: Low ($M = 56.2$, $SD = 8.3$), Moderate ($M = 57.3$, $SD = 10.6$), and High ($M = 54.5$, $SD = 11.4$). Further analyses were conducted to test for statistically significant differences in the groups' vaccine hesitancy levels.

Association Between Demographic Characteristics and the Vaccine Hesitancy

Before examining the main hypotheses, the differentiation of the sociodemographic data of the participants according to the total scores of the scale of vaccine hesitancy was examined. As a result of F tests and Levene's Test, the homogeneity of variances assumption was met for all of the variables except income level and age. As seen in Table 1 and Table 2, gender [$t(402) = -.51$; $p = .05$; Cohen's $d = 0.05$], educational status [$F(3, 400) = 1.79$, $p = .05$; $\eta^2 = .04$], profession [$F(4, 399) = .92$, $p = .05$; $\eta^2 = .01$] and income level [$F(2, 401) = 1.12$, $p = .05$; $\eta^2 = .05$] did not show a statistically significant difference in the participants' vaccine hesitancy scores. It was found that marital status showed statistically significant differences with a small effect size in the participants' total scores on the vaccine hesitancy scale. It was observed that the married people obtained higher total scores on the scale of vaccine hesitancy when compared with single people [$t(402) = 1.99$, $p = 0.05$; Cohen's $d = 2.80$]. Besides, it was found that age showed statistically significant differences in terms of total vaccine hesitancy scores [$F(3, 400) = 3.27$, $p = 0.05$; $\eta^2 = .03$]. However, the age variable did not meet the homogeneity of variances assumption; therefore, the statistically significant finding should be interpreted with caution. As a result of the post-hoc analysis, it was observed that the total scores of the individuals in the 36-50 age group on the vaccine hesitancy scale were higher than those in the 51-65 age group (Table 3). The vaccine hesitancy levels of the participants aged 18-25 and 26-35 did not differ statistically significantly from other age groups.

Table 2.

Vaccine Hesitancy Scores of the Groups According to Sociodemographic Data: T Test Scores

	<i>n</i>	%	\bar{x}	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
Gender					-0.52	.60
Women	286	70.80	56.70	9.70		
Men	118	29.20	57.30	11.50		
Marital Status*					2.00	.04
Single	259	64.10	56.10	10.00		
Married	145	35.90	58.20	10.50		

n = number of observations, % = percentage value, \bar{x} = mean, *SD* = standard deviation

* $p < .05$

** $p < .01$

Table 3.

Multiple Comparison Scores of the Age Groups According to Vaccine Hesitancy Total Scores

Post Hoc Analysis - Scheffe						
Dependent Variable: Vaccine Hesitancy Total Score						
(I)	(J)	Mean Difference	Std.		95% Confidence Interval	
Age Group	Age Group	(I-J)	Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
18-25	26-35	,13	1,2	1,0	-3,3	3,6
	36-50	-3,1	1,4	,15	-6,9	,68
	51-65	2,4	1,87	,65	-2,8	7,6
26-35	18-25	-,13	1,2	1,0	-3,6	3,3
	36-50	-3,2	1,4	,15	-7,2	,70
	51-65	2,3	1,9	,70	-3,1	7,6
36-50	18-25	3,1	1,3	,15	-,68	6,9
	26-35	3,2	1,4	,15	-,70	7,2
	51-65	5,6	1,1	,05	-,06	11,1
51-65	18-25	-2,4	1,87	,64	-7,60	2,80
	26-35	-2,3	1,9	,70	-7,60	3,1
	36-50	-5,50	1,9	,05	-11,1	,06

Correlation Between Vaccine Hesitancy Scores and Personality Trait Scores

As shown in Table 4, there was a weak positive correlation between the participants' total scores on the scale of vaccine hesitancy and their neuroticism scores ($r = 0.10$, $p = .05$), a very weak negative correlation between vaccine hesitancy and the conscientiousness scores ($r = -0.11$, $p = .03$), and a weak negative correlation between vaccine hesitancy and agreeableness scores ($r = -0.20$, $p = .03$). There was no significant relationship between the participants' total scores of vaccine hesitancy and their extraversion and openness to experience scores ($p = .48$, $p = .56$, respectively) (Table 4).

Table 4.

Correlation Coefficients Between Vaccine Hesitancy Scores and Personality Traits Scores

Variables	1	2	3	4	5	6
1. Vaccine Hesitancy						
2. Extraversion	-.04					
3. Neuroticism	.10*	-.19**				
4. Conscientiousness	-.11*	.30**	-.37**			
5. Agreeableness	-.20**	.34**	-.36**	.43**		
6. Openness to Experience	.03	.38**	-.13**	.24**	.22**	

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

Multiple Linear Regression Analysis Results of Variables Predicting the Total Score of Vaccine Hesitancy

While the multiple linear regression analysis was conducted to determine the predictors of the vaccine hesitancy level, sociodemographic variables and personality traits were included in the equation. Marital status and age, the only demographic variables significantly related to the outcome variable, included the regression model along with the Big-Five personality traits. Since the sociodemographic variables included in the analysis were categorical, the analysis was carried out by arranging the dummy variable. The age variable, which has more than two categories, was arranged into two categories: those between 36-50 and others. The effect of being married for the marital status variable and the effect of being in the 36-50 age group for the age variable was examined. It was observed that the final model explained 8% of the total variance in vaccine hesitancy scores and the model was significant [$F_{Model}(7, 396) = 4.79, p = .001$]. Agreeableness ($\beta = -.16, p = .004$) and age ($\beta = .13, p = .02$) contributed significantly to the model; however, openness to experience ($\beta = .09, p = .07$), level of conscientiousness ($\beta = -.08, p = .14$), marital status ($\beta = .08, p = .16$), level of neuroticism ($\beta = .05, p = .30$), and extraversion level ($\beta = -.01, p = .90$) had no significant contribution to the model (Table 5).

Table 5.

Multiple Linear Regression Analysis Results of Variables Predicting the Total Vaccine Hesitancy Score

Variable	B	Standard Error	β	t	p	Paired r	Partial r
Constant	65.10	5.91	-	11.02	.000	-	-
Age	3.21	1.35	.13	2.38	.02	.14	.12
Marital Status	1.7	1.22	.08	1.39	.17	.10	.07
Extraversion	-.01	.10	-.007	-.12	.90	-.04	-.006
Neuroticism	.10	.09	.06	1.04	.30	.10	.05
Conscientiousness	-.16	.11	-.09	-1.5	.14	-.11	-.07
Agreeableness	-.34	.12	-.17	-2.90	.04	-.20	.14
Openness to Experience	.16	.09	.10	1.8	.07	.03	.09

$R = .280$ $R^2 = .078$

$F(7-396) = 4.797, p = 0.000$

Discussion

The Relationship Between Vaccine Hesitancy and Demographics

Marital status and age, which are sociodemographic factors, were associated with vaccination opposition. It was observed that the total scores of married people on the vaccine hesitancy scale were higher than those of single people. Studies indicate mixed results regarding the relationship between marital status and vaccine hesitancy (Özceylan et al., 2020; Roshchina et al., 2022). Although there was a significant association between these two variables in our study, the effect size was small, as stated above. The situation brings up the existence of potential confounding variables. Roshchina et al. (2022) determined that marriage was significant only for the female sample in the context of anti-vaccination. So, gender may be one of the confounding variables that should be considered in further studies.

The analysis of age, another factor associated with vaccine hesitancy, indicated that people aged 51-65 had lower vaccine hesitancy scores than those aged 36-50. Based on this result, it is conceivable that the opposition to vaccination decreases with increasing age. Numerous studies in the literature showed that vaccine hesitancy is greater among young individuals (Fisher et al., 2020; Lazarus et al., 2021; McElfish et al., 2021). A recent study conducted in the United Kingdom and Ireland found that the younger ages are significantly associated with COVID-19 vaccine opposition (Murphy et al., 2021). In another study conducted in Japan, the COVID-19 anti-vaccine scores of young participants were higher than those of older participants (Okubo et al., 2021). Consistent with the studies listed, another study conducted in Australia found that older individuals were less resistant and less hesitant to the COVID-19 vaccine (Edwards et al., 2021). Although young participants have similar drawbacks regarding vaccines' possible adverse effects and safety as older participants, their higher vaccine hesitancy level is explained by their low probability of having the disease (Okubo et al., 2021).

We found that gender, income level, education level, and occupation were not associated with anti-vaccination. In parallel with our findings, several studies found no significant relationship between education and income level, and vaccine hesitancy (Roshchina et al., 2022). Besides, existing studies showed a significant relationship between education level and vaccine hesitancy, but with mixed results regarding the direction of the relationship. While some studies have found that higher education is associated with less resistance and hesitancy to vaccines (Edwards et al., 2021; Roshchina et al., 2022); Özceylan et al. (2020), others reported that higher education level is associated with higher rates of vaccine hesitancy. Studies showing a significant relationship between gender and vaccine hesitancy specified that

women are more resistant to vaccines (Edwards et al., 2021; Murphy et al., 2021; Okubo et al., 2021; Özceylan et al., 2020). Unlike our findings, it was found that there is a significant relationship between vaccine hesitancy and income level; vaccine hesitancy increases as the income level decreases (Edwards et al., 2021; Murphy et al., 2021; Okubo et al., 2021; Özceylan et al., 2020).

The Relationship Between Vaccine Hesitancy and Personality Traits

The current study found a weak significant relationship between vaccine hesitancy and agreeableness, conscientiousness, and neuroticism. It was found that as individuals' anti-vaccination scores increased, their agreeableness and conscientiousness scores decreased. However, neuroticism scores increased. It was observed that there was no statistically significant relationship between extraversion and openness to experience and vaccine hesitancy. When the studies investigating the relationship between vaccine hesitancy and personality traits are explored, it has been found that there are results consistent with our findings. Murphy et al. (2021) reached essential conclusions regarding this relationship in their study conducted on two separate samples in the United Kingdom and Ireland. In the Irish sample, the agreeableness personality trait scores of individuals who were against the COVID-19 vaccine were lower than those who accepted the COVID-19 vaccine. Besides, in the UK sample, individuals against the COVID-19 vaccine had lower scores for agreeableness and conscientiousness personality traits and higher scores for neuroticism than those who were not against the vaccine. Another study conducted with university students in Italy revealed that participants who scored higher on the agreeableness sub-dimension had lower vaccine hesitancy (Salerno et al., 2021). In addition, the findings of a study conducted in Russia indicated that high vaccine hesitancy was associated with lower levels of openness to experience, conscientiousness, and agreeableness (Roshchina et al., 2022). Lin and Wang (2020), in their study executed in the United States, demonstrated that individuals with high agreeableness and conscientiousness scores evaluated vaccination as more beneficial for their health. On the other hand, Howard (2022) found that the increase in individuals' hesitations about vaccination is associated with a decrease in openness to experience and extraversion and an increase in their level of conscientiousness.

Studies in the literature demonstrate that although vaccine-hesitant individuals' social, economic, cultural, political, and geographical characteristics differ, their psychological profiles are similar. People against the COVID-19 vaccine differed from those who accepted the vaccine by being more self-interested, distrustful of experts and authority figures (i.e., scientists, health professionals, government agencies), and skeptical. It has also been observed

that they are more likely to believe that their life is primarily under their control. Finally, it has been found that these individuals are more prone to impulsive thinking, and accordingly, they display maladaptive, emotionally unstable, and irresponsible character traits (Aarøe et al., 2017; Murphy et al., 2021). In addition to these, narcissism, psychopathy, and disgust sensitivity were also associated with vaccine hesitancy (Howard, 2022). Lastly, in other studies about the indecision about COVID-19 vaccines; it is associated with many factors such as a low sense of collective responsibility, altruism, perceived risk of illness, high self-confidence, low responsiveness to stress, and cognitive biases (Barello et al., 2021; Karlsson et al., 2021; Salali & Uysal, 2022; Salerno et al., 2021).

Our study examined the relationship between vaccine hesitancy and personality traits, a psychological determinant of anti-vaccination. In addition to this association, our country's social determinants of vaccine hesitancy are also an influential element affecting our findings. In the literature, there is no empirical study investigating the relationship between personality traits and vaccine hesitancy in a Turkish sample; however, as a result of descriptive analysis, it was specified that individuals with high vaccine hesitancy have investigative and interrogative personality traits (Yiğit et al., 2020). This result provides support for the negative correlation between agreeableness and vaccine hesitancy reported in the current study.

On the other hand, the findings of vaccine hesitancy are not only for the COVID-19 vaccine (Sarı et al., 2017; Kurçer et al., 2005), despite the most recent investigations focusing on this subject. In a study examining the perspectives of people on COVID-19 vaccine hesitancy in a Turkish sample, have been identified as; not trusting the companies producing vaccines, thinking that the vaccine cannot protect against COVID-19, not seeing themselves in the risk group against COVID-19, and having the idea that the virus is artificial (Yılmaz et al., 2021). Researchers have suggested that the content also feeds these factors that cause vaccine hesitation on social media. Furthermore, intriguing findings were reached in a study investigating the main reasons for vaccine hesitancy in the Turkish sample through Twitter content. Suspicions about the reality of COVID-19, beliefs that vaccines are produced to control social life, distrust of vaccine developers, and hesitations about the compatibility of vaccines with religion have come to the fore as the reasons for anti-vaccination (Şahin, 2022). In another study, it was seen that people in our country were vaccine-hesitant due to reasons such as the lack of protection of vaccines, concern about side effects, foreign production, lack of adequate experimental studies on vaccines, and being against religious belief (Tekin et al., 2022). As a result of the research, these perceptions formed in society's viewpoint about vaccines may have contributed to vaccine hesitancy. Therefore, we suppose that the thoughts about vaccines in our country may have impacted the results we specified in our research.

Research findings should be interpreted considering various limitations. Initially, this research was conducted as a cross-sectional study. In addition, the presence of possible confounding variables can be predicted in the statistical analysis process. Despite the assurance of anonymity in the answers during the data collection process, the participants may have answered the questions far from reality due to social desirability. Also, the majority of respondents were university students, thus, our sample may not have comprehensively represented the general population. Besides, since the data collection process was organized during the COVID-19 period, the participants may have answered the questions based on COVID-19 vaccines. At last, the sample sizes of the compared age and gender groups were unequal. At this point, it should be considered that the groups are not homogeneously distributed while interpreting the research results. For future work, ANCOVA could also be considered as an alternative analysis if the gender variable is found to be confounding. Despite all these limitations, our findings reveal a relationship between vaccine hesitancy and personality traits.

Conclusion

Identifying the psychological processes that drive individuals to vaccine hesitancy not only helps explain why vaccine-hesitant individuals hold certain beliefs but can also provide an opportunity to modify public health messages to be consistent with these individuals' psychological dispositions (Hornsey et al., 2018; Hornsey & Fielding, 2017; Siddiqui et al., 2013). The results of our research showed that there is a relationship between vaccine hesitancy and personality traits in the Turkish sample. Individuals with higher neurotic personality levels have heightened vaccine hesitancy levels. Similarly, as the agreeableness and conscientiousness levels of the individuals decreased, an increase in vaccine hesitancy levels followed. The hypothesis that extraversion and openness to experience are negatively related to vaccine hesitancy was not supported while the other hypotheses were supported. We believe that our findings will help determine individuals who are more prone to be vaccine-hesitant based on their personality traits and identify the target groups in vaccine persuasion studies. At the same time, the findings of our study showed that socioeconomic variables such as gender, income level, education level, and occupation were not associated with vaccine hesitancy in Turkey. In our country, it has been observed that personality traits and age factors are associated with vaccine hesitancy. We think that these factors should be integrated into the vaccine persuasion studies.

Public health messages are primarily delivered by governments, scientists, and medical professionals (Murphy et al., 2021). It is assumed that scientific consensus among

academicians, psychologists, and health care professionals and the communication of these ideas to the public in an open, direct, and repetitive manner will positively affect the indecision about vaccination. As a result of our findings, we believe that sociodemographic risk factors should be taken into account when giving public health messages about vaccine hesitancy. Young adults and, married individuals with higher vaccine hesitancy may be particularly targeted.

In a study comparing those who did and did not have the Covid-19 vaccine in our country, the fact that the vaccinated people have higher life satisfaction and lower levels of depression and anxiety shows that the vaccine has a protective function in terms of mental health as well as physical health for individuals (Bilge et al., 2022). Due to the rapid increase in vaccine hesitancy in our country recently, the Ministry of Health has created a website called "asi.saglik.gov.tr" to provide practical information about vaccines and raise awareness about vaccination in society (Gür, 2019). In addition to this initiative, it is critical to develop educational programs for the young population of society by using the basic principles of cognitive and social psychology and preparing educational videos and posters that explain the possible effects of vaccine-preventable diseases and the benefits of vaccines. Lastly, it is thought that practices such as ensuring that healthcare professionals establish efficient communication with the individuals and parents to be vaccinated and controlling the unscientific propaganda made by anti-vaccine people on various social media platforms will also be effective in reducing anti-vaccination opposition in society.

Authors' contribution:

The authors contributed equally.

Declaration of conflicting interests:

The authors declare that there is no conflict of interest for this study.

Funding:

The authors declare that they have received no financial support for this study.

Ethical approval:

This study was conducted with the Ethics Committee Approval of the University of Health Sciences, dated December 21, 2021 (No: 2021/37, E-46418926-050.01.04–86675)

References

- Aarøe, L., Petersen, M. B., & Arceneaux, K. (2017). The behavioral immune system shapes political intuitions: Why and how individual differences in disgust sensitivity underlie opposition to immigration. *American Political Science Review*, *111*(2), 277-294. <https://doi.org/10.1017/S0003055416000770>
- Amit Aharon, A., Nehama, H., Rishpon, S., & Baron-Epel, O. (2018). A path analysis model suggesting the association between health locus of control and compliance with childhood vaccinations. *Human Vaccines & Immunotherapeutics*, *14*(7), 1618-1625. <https://doi.org/10.1080/21645515.2018.1471305>
- Ataç, Ö., & Aker, A. A. (2014). Aşı karşıtlığı. *Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi*, *30*(1), 42-47.
- Barello, S., Palamenghi, L., & Graffigna, G. (2021). Looking inside the 'black box' of vaccine hesitancy: Unlocking the effect of psychological attitudes and beliefs on COVID-19 vaccine acceptance and implications for public health communication. *Psychological Medicine*, *53*(3), 1-2. <https://doi.org/10.1017/S003329172100101X>
- Benet-Martínez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*(3), 729-750. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.729>
- Bilge, Y., Keles, E., & Baydili, K. N. (2022). The impact of COVID-19 vaccination on mental health. *Journal of Loss and Trauma*, *27*(3), 285-288. <https://doi.org/10.1080/15325024.2021.1963558>
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Damnjanović, K., Graeber, J., Ilić, S., Lam, W. Y., Lep, Ž., Morales, S., Pulkkinen, T., & Vingerhoets, L. (2018). Parental decision-making on childhood vaccination. *Frontiers in Psychology*, *9*, Article 735. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00735>
- Edwards, B., Biddle, N., Gray, M., & Sollis, K. (2021). COVID-19 vaccine hesitancy and resistance: Correlates in a nationally representative longitudinal survey of the Australian population. *PLoS One*, *16*(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248892>
- Fisher, K. A., Bloomstone, S. J., Walder, J., Crawford, S., Fouayzi, H., & Mazor, K. M. (2020). Attitudes toward a potential SARS-CoV-2 vaccine: a survey of US adults. *Annals of Internal Medicine*, *173*(12), 964-973. <https://doi.org/10.7326/M20-3569>
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update, 10/e*. Pearson Education India.
- Gür, E. (2019). Vaccine hesitancy-vaccine refusal. *Turkish Archives of Pediatrics/Türk Pediatri Arşivi*, *54*(1), 1-2. <https://doi.org/10.14744/TurkPediatriArs.2019.79990>
- Halstead, I. N., McKay, R. T., & Lewis, G. J. (2022). COVID-19 and seasonal flu vaccination hesitancy: Links to personality and general intelligence in a large, UK cohort. *Vaccine*, *40*(32), 4488-4495. <https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2022.05.062>
- Hornsey, M. J., & Fielding, K. S. (2017). Attitude roots and Jiu Jitsu persuasion: Understanding and overcoming the motivated rejection of science. *American Psychologist*, *72*(5), 459-473. <https://doi.org/10.1037/a0040437>
- Hornsey, M. J., Harris, E. A., & Fielding, K. S. (2018). The psychological roots of anti-vaccination attitudes: A 24-nation investigation. *Health Psychology*, *37*(4), 307-315. <https://doi.org/10.1037/hea0000586>

- Horzum, M. B., Ayas, T., & Padır, M. A. (2017). Beş faktör kişilik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Adaptation of big five personality traits scale to Turkish culture. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408. <https://doi.org/10.19126/suje.298430>
- Howard M. C. (2022). The good, the bad, and the neutral: Vaccine hesitancy mediates the relations of Psychological Capital, the Dark Triad, and the Big Five with vaccination willingness and behaviors. *Personality and Individual Differences*, 190(2022), 111523. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111523>
- İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2021). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Johnson, M. O. (2000). Personality correlates of HIV vaccine trial participation. *Personality and Individual Differences*, 29(3), 459-467. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00206-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00206-8)
- Karlsson, L. C., Soveri, A., Lewandowsky, S., Karlsson, L., Karlsson, H., Nolvi, S., ... & Antfolk, J. (2021). Fearing the disease or the vaccine: *The case of COVID-19*. *Personality And Individual Differences*, 172(2021), 110590. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110590>
- Kılınçarslan, M. G., Sarıgül, B., Toraman, C., & Melih Şahin, E. (2020). Development of valid and reliable Scale of Vaccine Hesitancy in Turkish language. *Konuralp Tıp Dergisi*, 12(3), 420-429. <https://doi.org/10.18521/ktd.693711>
- Kurçer, M. A., Şimşek, Z., Solmaz, A., Dedeoğlu, Y., & Gülel, R. (2005). Şanlıurfa Harrankapı Sağlık Ocağı Bölgesi'nde 0-2 yaş çocuk ve gebelerde aşılama oranları ve aşılama sorunları. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2(2), 10-15.
- Kutlu, H. H., & Altındış, M. (2018). Aşı karşıtlığı. *Flora Dergisi*, 23(2), 47-58. <https://doi.org/10.5578/flora.66355>
- Larson, H. J., Jarrett, C., Eckersberger, E., Smith, D. M., & Paterson, P. (2014). Understanding vaccine hesitancy around vaccines and vaccination from a global perspective: a systematic review of published literature, 2007–2012. *Vaccine*, 32(19), 2150-2159. <https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2014.01.081>
- Lazarus, J. V., Ratzan, S. C., Palayew, A., Gostin, L. O., Larson, H. J., Rabin, K., ... & El-Mohandes, A. (2021). A global survey of potential acceptance of a COVID-19 vaccine. *Nature Medicine*, 27(2), 225-228. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-01226-0>
- Lin, F. Y., & Wang, C. H. (2020). Personality and individual attitudes toward vaccination: a nationally representative survey in the United States. *BMC Public Health*, 20(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09840-w>
- Marti, M., de Cola, M., MacDonald, N. E., Dumolard, L., & Duclos, P. (2017). Assessments of global drivers of vaccine hesitancy in 2014—Looking beyond safety concerns. *PloS One*, 12(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172310>
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- McElfish, P. A., Willis, D. E., Shah, S. K., Bryant-Moore, K., Rojo, M. O., & Selig, J. P. (2021). Sociodemographic determinants of COVID-19 vaccine hesitancy, fear of infection, and protection self-Efficacy. *Journal of Primary Care & Community Health*, 12. <https://doi.org/10.1177/21501327211040746>
- Murphy, J., Vallières, F., Bentall, R. P., Shevlin, M., McBride, O., Hartman, T. K., McKay, R., Bennett, K., Mason, L., Gibson-Miller, J., Levita, L., Martinez, A. P., Stocks, T., Karatzias, T., & Hyland, P. (2021). Psychological characteristics associated with COVID-19 vaccine hesitancy and resistance in Ireland and the United Kingdom. *Nature Communications*, 12(1), 29. <https://doi.org/10.1038/s41467-020-20226-9>

- Okubo, R., Yoshioka, T., Ohfuji, S., Matsuo, T., & Tabuchi, T. (2021). COVID-19 vaccine hesitancy and its associated factors in Japan. *Vaccines*, 9(6), 662. <https://doi.org/10.3390/vaccines9060662>
- Özceylan, G., Toprak, D., & Esen, E. S. (2020). Vaccine rejection and hesitation in Turkey. *Human Vaccines & Immunotherapeutics*, 16(5), 1034-1039. <https://doi.org/10.1080/21645515.2020.1717182>
- Pallant, J. (2013). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). Routledge.
- Patty, N. J., Van Dijk, H. M., Wallenburg, I., Bal, R., Helmerhorst, T. J., Van Exel, J., & Cramm, J. M. (2017). To vaccinate or not to vaccinate? Perspectives on HPV vaccination among girls, boys, and parents in the Netherlands: A Q-methodological study. *BMC Public Health*, 17(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4879-2>
- Rieger, M. O. (2020). Triggering altruism increases the willingness to get vaccinated against COVID-19. *Social Health and Behavior*, 3(3), 78-82. https://doi.org/10.4103/SHB.SHB_39_20
- Roshchina, Y., Roshchin, S., & Rozhkova, K. (2022). Determinants of COVID-19 vaccine hesitancy and resistance in Russia. *Vaccine*, 40(39), 5739-5747. <https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2022.08.042>
- Salali, G. D., & Uysal, M. S. (2022). COVID-19 vaccine hesitancy is associated with beliefs on the origin of the novel coronavirus in the UK and Turkey. *Psychological Medicine*, 52(15), 3750-3752. <https://doi.org/10.1017/S0033291720004067>
- Salerno, L., Craxì, L., Amodio, E., & Lo Coco, G. (2021). Factors affecting hesitancy to mRNA and viral vector COVID-19 vaccines among college students in Italy. *Vaccines*, 9(8), 927. <https://doi.org/10.3390/vaccines9080927>
- Sarı, T., Temoçin, F., & Köse, H. (2017). Sağlık çalışanlarının influenza aşısına yaklaşımları. *Klimik Journal/Klimik Dergisi*, 30(2), 59-63. <https://doi.org/10.5152/kd.2017.15>
- Schmid, P., Rauber, D., Betsch, C., Lidolt, G., & Denker, M. L. (2017). Barriers of influenza vaccination intention and behavior, a systematic review of influenza vaccine hesitancy, 2005–2016. *PLoS One*, 12(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170550>
- Siddiqui, M., Salmon, D. A., & Omer, S. B. (2013). Epidemiology of vaccine hesitancy in the United States. *Human Vaccines & Immunotherapeutics*, 9(12), 2643-2648. <https://doi.org/10.4161/hv.27243>
- Sümer, N., & Sümer, H. C. (2005). *Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği* (Yayımlanmamış çalışma).
- Şahin, H. (2022). Türkiye’de COVID-19 aşısı karşıtlığının nedenleri: Twitter örneği. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 579-593. <https://doi.org/10.18506/anemon.1055054>
- Tekin, H. H., Karip, S., & Tekin, M. (2022). 18 yaş üstü vatandaşların Covid-19 aşısı karşıtlığı nedenlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(3), 2121-2138. <https://doi.org/10.30798/makuiibf.1097720>
- Ural, A., & Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi: SPSS 10.0-12.0 for windows*. Detay Yayıncılık.
- World Health Organization. (2015). *Vaccine hesitancy: a growing challenge for immunization programmes*. World Health Organization: Geneva, Switzerland.
- Yılmaz, H. İ., Turğut, B., Çıtlak, G., Mert, O., Paralı, B., Engin, M., Aktaş, A., & Alimoğlu, O. (2021). Türkiye’de insanların Covid-19 aşısına bakışı. *Dicle Tıp Dergisi*, 48(3), 583-594. <https://doi.org/10.5798/dicletip.988080>

Yiğit, T., Oktay, B. Ö., Özdemir, C. N., & Moustafa Paşa, S. (2020). Aşı kararsızlığı ve fikri gelişimi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 7(53), 1244-1261. <http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.1881>

Aşı Karşıtlığı ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Özet

Aşı hizmetlerinin bulunmasına rağmen aşuların kabulünde gecikme veya aşuların uygulanmasını reddetme olarak tanımlanan aşı karşıtlığı; bireysel bir tavır olsa da toplumun bütününe etkileme gücüne sahiptir ve toplumsal bağışıklığın kazanılmasını olumsuz yönde etkilemektedir. Aşuların içeriğinde bulunan kimyasal maddelerin insan sağlığına zararlı olduğu, aşuyu üreten firmaların maddi menfaatleri bulunduğu, alternatif doğal yollarla hastalıklardan korunmanın mümkün olduğu ve risk altında olunmadığı gibi inanışlar aşı karşıtlığında ileri sürülen argümanların başında gelmektedir. Aşı karşıtlığı ile ilgili literatürün büyük bir kısmı bireylerin aşı karşıtı olmalarının açık nedenlerine odaklanmaktadır. Aşı karşıtlığının açık nedenleri hakkında elde edilen bilgiler birçok açıdan yararlıdır ancak bireyleri bu konuda dirençli olmaya iten psikolojik süreçleri belirlemek de büyük önem taşımaktadır. Çalışmamızın amacı aşı karşıtlığı ile bireyleri bu konuda dirençli olmaya iten psikolojik süreçlerden biri olan kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışma, ilişkisel tarama ve karşılaştırma yöntemleri ile yürütülmüştür. Örneklemenin belirlenmesinde ulaşılabilirlik-elverişlilik ilkesine göre kolay ve kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya 18-65 yaş arası 404 gönüllü kişi katılmıştır. Katılımcılara cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim, meslek, gelir düzeyi gibi tanımlayıcı bilgileri içeren sosyodemografik veri formu, Aşı Karşıtlığı Ölçeği [AKÖ] ve Beş Faktör Kişilik Envanteri [BFI-44] uygulanmıştır. Çalışma için Sağlık Bilimleri Üniversitesi Etik Kurulundan onay alınmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler kodlandıktan sonra SPSS 26.0 paket programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların AKÖ-toplam puanları ile nevroitiklik puanları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ($p = .045$; $r = 0.100$), sorumluluk puanları arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki olduğu ($p = .025$; $r = -0.112$) ve uyumluluk puanları arasında negatif yönlü zayıf ilişki olduğu ($p = .025$; $r = -0.202$) tespit edilmiştir. Çalışmaya katılanların AKÖ-toplam puanları ile dışa dönüklük ve deneyime açıklık puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p = .475$, $p = .557$ sırasıyla) görülmüştür. Aşı karşıtlığı düzeyinin yordayıcılarını belirlemek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi incelendiğinde, eşitliğe sosyodemografik değişkenler ve kişilik özellikleri dahil edilmiştir. Medeni durum değişkeni için evli olmanın etkisi, yaş değişkeni için ise 36-50 yaş grubunda olmanın etkisi incelenmiştir. Oluşan modelin, aşı karşıtlığı düzeyine ilişkin toplam varyansın %8'ini açıkladığı ve modelin anlamlı olduğu görülmektedir [$F_{Model}(7, 396) = 4,79$, $p = .001$]. Yaşın ($\beta = .131$; $p = .05$) ve uyumluluk düzeyinin ($\beta = -.167$; $p = .06$) modele anlamlı katkılarının olduğu ancak medeni durumun ($\beta = .080$; $p = .05$), dışa dönüklük düzeyinin ($\beta = -.007$; $p = .05$), nevroitiklik düzeyinin ($\beta = .056$; p

= .05), sorumluluk düzeyinin ($\beta = -.086; p = .05$) ve deneyime açıklık düzeyinin ($\beta = .096; p = .05$) modele anlamlı bir katkısının olmadığı belirlenmiştir. Çalışmamızın sonuçları aşı karşıtlığında kişilik faktörlerinin ilişkili olduğunu göstermektedir. Nevrotik kişilik düzeyleri yüksek olan bireylerin aşı karşıtlığı düzeylerinde artış olduğu görülmektedir. Benzer biçimde bireylerin uyumluluk ve sorumluluk puanları düştükçe aşı karşıtlığı düzeylerinde artış gözlemlenmiştir. Bireyleri aşı kararsızlığına iten psikolojik süreçleri belirlemek, aşılara karşı kararsız olan bireylerin neden belirli inançlara sahip olduklarını açıklamaya yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda halk sağlığı mesajlarını bu bireylerin psikolojik eğilimleriyle tutarlı olacak şekilde uyarılma fırsatı da sağlayabilir. Bulgularımız neticesinde aşı karşıtlığı için ortak sosyodemografik risk faktörlerine dayanarak halk sağlığı mesajları; genç yetişkinler ve evli bireyler dahil olmak üzere, aşı karşıtlı olma olasılığı daha yüksek olan grupları hedef alabilir. Araştırma bulgularının kişilik özelliklerine göre hangi bireylerin aşı karşıtlığına eğilimli olduğunu öngörmede ve gerekli aşı ikna çalışmalarında hedefleyeceği grubu tespit etme konusunda yardımcı olacağına inanılmaktadır.

Araştırma Makalesi

Trafik Kazazedelerinin Deneyimlerinin İncelenmesi: Ölümün Kıyısında, Yaşamın Derinliğine Bir BakışBilgesu KAÇAN-BİBİCAN^{1,2*}, Gizem FINDIK^{1,3}, Bahar ÖZ¹¹ Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Güvenlik Araştırma Birimi, Ankara, Türkiye² Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Konya, Türkiye³ Polis Akademisi, İç Güvenlik Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar Kelimeler:**trafik kazası,
travma,
kaza sonrası
değişim, niteliksel
çalışma,
tematik analiz

Türkiye’de yılda 1,1 milyon trafik kazası gerçekleşmekte ve bu kazalarda her yıl 6 binin üzerinde insanımız hayatını kaybederken 280 binin üzerinde insanımız da yaralanmaktadır. Bu çalışmanın amacı bu kadar büyük sayıda kayıplara ve yaralanmalara neden olan trafik kazalarını, kaza geçirmiş kişilerinin gözünden trafik psikolojisi bakış açısıyla incelemektir. Son 5 yılda trafik kazası deneyimlemiş ve bundan etkilendiğini belirtmiş 9 katılımcıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Tematik analiz sonucunda 4 üst tema ortaya çıkmıştır. Bunlar; “kaza öncesi ve kaza anı durum”, “kazanın etkileri”, “kaza ile baş etme yöntemleri”, ve “kaza sonrası değişimler” temalarıdır. “Kaza öncesi ve kaza anı durum” teması kaza öncesi psikolojik ve fizyolojik durum, kaza anı duyguları, kaza anı davranışları alt temalarından; “kazanın etkileri” teması kazanın psikolojik etkileri, kazanın fiziksel etkileri, kazanın maddi etkileri alt temalarından; “kaza ile baş etme yöntemleri” teması kendini telkin, sosyal veya profesyonel destek, çeşitli aktivitelerle uğraşma alt temalarından; “kaza sonrası değişimler” teması tutum ve atıf değişiklikleri, davranış değişiklikleri alt temalarından oluşmaktadır. Çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde kazanın neden olduğu travmatik deneyimin kaza öncesini gölgede bıraktığı gözlemlenmiştir. Kaza anından sonraki sürecin katılımcıları travmatik olarak etkilediği gibi travma sonrası büyüme de sağladığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra katılımcıların genel olarak güvenli sürücülüğü benimsemektense kazalarının nedenini atfettikleri davranışa odaklandıkları ve sadece bu davranış değiştirdikleri gözlemlenmiştir. Ortaya çıkan temalar alanyazın ışığında değerlendirilmiştir.

Abstract**Keywords:**traffic accident,
trauma,
change after accident,
qualitative study,
thematic analysis

Every year, 1.1 million traffic accidents occur in Türkiye, resulting in over 6,000 fatalities and 280,000 injuries. The aim of this study was to examine the traffic accidents that cause such losses and injuries from the perspectives of traffic psychology and accident survivors. Nine individuals who reported being affected by a traffic accident within the previous five years were interviewed. The thematic analysis yielded 4 super-ordinate themes. These were the “pre-accident and during-accident situations”, “the effects of the accident”, “ways of coping with the accident”, and “post-accident changes”. The “pre-accident and during-accident situation” theme consisted of the sub-themes of psychological and physiological state before the accident, emotions at the moment of the accident, and behavior at the time of the accident; the theme of “the effects of the accident” consisted of the sub-themes of the psychological effects of the accident, the physical effects of the accident, and the material effects of the accident; “ways of coping with the accident” consisted of the sub-themes such as self-suggestion, social or professional support, and dealing with various activities; and “post-accident changes” theme consisted of attitude and attribution changes, and behavioral changes sub-themes. According to the findings, the traumatic accident experience overshadowed the pre-accident phase. The accident moment not only affected the survivors traumatically, but also provided growth. It was concluded that the participants did not adopt safe driving practices generally; instead, they focused on and changed the behavior that they believed caused the accident. The themes were evaluated based on the existing literature.

*Sorumlu yazar, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Meram, Konya, Türkiye
e-posta: kacanbilgesu@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1262910

Gönderim Tarihi (Received): 09.03.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 11.09.2023

ISSN: 2148-4376

Giriş

Karayolları Trafik Yönetmeliği'ne (1997) göre trafik kazası, “Karayolu üzerinde hareket halinde olan bir veya birden fazla aracın karıştığı ölüm, yaralanma ve/veya zararlar sonucunda oluşan olaydır”. Tanım incelendiğinde, trafik kazalarının başlıca sonuçlarının ölüm, yaralanma ve/veya maddi kayıp olduğu görülmektedir. Karayolu Trafik Kaza İstatistikleri (2021) göstermektedir ki, son beş yılın ortalaması alındığında, ülkemizde yılda 1,1 milyon trafik kazası gerçekleşmekte ve bu kazalarda her yıl 6 binin üzerinde insanımız hayatını kaybederken 280 binin üzerinde insanımız da yaralanmaktadır. Söz konusu kazaların maddi kayıp boyutu da dikkate değerdir. Trafik kazalarının maliyet hesapları yapılırken verimlilik kaybı, maddi hasar maliyetleri, tıbbi masraflar, acil sağlık hizmetleri maliyetleri, polis maliyetleri, sigorta maliyetleri ve yargı sistemi maliyetleri gibi çok çeşitli kalemler dikkate alınırken; ülkemizde bu maliyetler 2016, 2017 ve 2018 yıllarında sırasıyla toplam 49, 55 ve 66 milyar Türk lirasının üzerindedir (Kaplanhan, 2021).

Trafik kazaları, yönetmelikteki tanımında değinilmeyen başka yükler de getirmektedir. Ulaşım, sağlık ve ekonomi sistemlerinin yanı sıra iş, aile ve sosyal yaşam da trafik kazalarından etkilenmektedir (Sleet ve diğerleri, 2011). Maliyet hesaplarına dahil edilemese de trafik kazaları nedeniyle bireysel ve toplumsal bedeller ödenmekte, kimi zaman aileler dağılmakta, kimi zaman da kişiler travmatik deneyimler yaşamaktadır (Kaplanhan, 2021). Kazanın yol açtığı fiziksel ve psikolojik yaralar bazı bireylerde daha hızlı iyileşirken diğerleri için iyileşme süreci çok daha uzun sürmekte ya da olumsuz seyretmekte; diğer bir deyişle iyileşme süreçleri farklı yörüngeler izleyebilmektedir (Kenardy ve diğerleri, 2017). Bu nedenle trafik kazaları, toplumsal ve psikolojik sonuçları bakımından da ele alınıp incelenmelidir.

Trafik kazası geçiren kişilerin yaşam kalitesinin düştüğü ve bu düşüşün kadınlar, yaşlılar, eğitim seviyesi düşük bireyler, işsizler, gelir seviyesi düşük kimseler, travma geçirmiş olanlar, kaza öncesi -kronik veya psikiyatrik- hastalığı bulunanlar, hassas yol kullanıcıları ve kaza sebebiyle oluşan yaralanmaların daha ağır sonuçlar yarattığı kişiler arasında daha ciddi olduğu bulunmuştur (Kovačević ve diğerleri, 2020). Bir diğer çalışmada ise trafik kazası geçiren bireyler kaza sonrasındaki birinci ve altıncı aylarda takip edilmiş, katılımcılarda depresyon, kaygı ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtileriyle ilişkili olan etmenler incelenmiştir (Kovacevic, 2021). Çalışmanın sonuçlarına göre, altıncı ayda psikolojik problemler azalsa da katılımcıların önemli kısmında devam etmekte; depresyon belirtileri tekrar trafik kazası geçirenlerde, kaza sonrası kalıcı ağrıları olanlarda ve kaza sonrası sağlığı kötüye gidenlerde görülmektedir. Altıncı ayda devam eden kaygı bozukluğu belirtileri hassas yol kullanıcısı olmakla ve kaza sonrası ilaç kullanımındaki artışla ilişkilendirilirken; TSSB belirtileri ise dindar olmamakla, hassas yol kullanıcısı olmakla, kaza sonrası kalıcı ağrılar

hissedilmesiyle ve kaza sonrası ilaç kullanımındaki artışla ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte, geçirilen kazanın sorumluluğunu bireysel olarak üstlenenlere kıyasla diğer sürücülere yükleyenlerde daha yüksek miktarda sağlık harcaması (Giummarra ve diğerleri, 2021) ile daha yüksek oranda depresyon belirtileri (Thompson ve diğerleri, 2014) ve TSSB (Nickerson ve diğerleri, 2013) görülmektedir. TSSB konusunda yapılan bir diğer araştırmada ise, terapi alan kazazedelerde TSSB belirtilerinin, kişinin kendisiyle ilgili olumsuz bilişleri ile tutarlı şekilde ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Karl ve diğerleri, 2009).

Trafik kazaları nedeniyle yaşanan olumsuz psikolojik sonuçlarla baş etmede öne çıkan etmenlerin Samoborec ve diğerleri (2018) tarafından yürütülen derleme çalışmasında, hafif yaralanmalı trafik kazalarında iyileşme sürecine etki eden biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin ağrı, yaş, cinsiyet, kaza öncesi fiziksel ve psikolojik sağlık, ağrı felaketleştirme ve nedensel atıflar, iyileşme beklentileri ve başa çıkma yöntemleri, TSSB, depresyon, kaygı, kaza öncesi sağlık arama davranışı ve somatizasyon, işsizlik ve düşük eğitim seviyesi, hastaneye yatış durumu, tazminat süreci, sigortacıların güvensizliği, sağlık hizmeti alınımının zamanında oluşu ile aile ve sosyal destek olduğu ortaya koyulmuştur. Benzer şekilde, trafik kazasında yaralanma sonrası işe dönüşle ilişkili faktörlerin araştırıldığı bir diğer derleme çalışmasında, işe dönüşün kaza öncesi psikolojik rahatsızlık, kas-iskelet ağrısı seviyesi ve engellilik seviyesiyle olumsuz yönde; işe dönüşe yönelik beklentilerle ise olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Abedi ve diğerleri, 2022). Sağlık hizmeti sağlayıcıları, sigorta temsilcileri ve araştırmacılarından oluşan bir uzman panelinde ise, trafik kazalarında hafif ve orta dereceli yaralanmalardan sonra iyileşmeye etki eden 9 etmen belirlenmiş; bunların, kaza öncesinde psiko-sosyal sorunların olmaması, tazminat süreci yerine iyileşme sürecine yoğunlaşma, işyerinde sağlanan destek, iyileşmeye yönelik olumlu beklentiler, psikolojik sağlamlık, etkili başa çıkma becerileri, yüksek öz-yeterlik, felaketleştirme yapmama ve son olarak da yaralı, tedavi sağlayıcılar ve sigorta eksperleri arasında işbirlikçi yaklaşım olduğu sonucuna varılmıştır (Smits ve diğerleri, 2020). İlginç şekilde, trafik kazası sonrası ortaya çıkan TSSB belirtilerinin travma sonrası büyüme (TSB) ile olumlu yönde ilişkili olduğu ve bunun sebebinin, travma kaynaklı stres arttıkça onunla başa çıkmak için harcanan çabanın da artmasına bağlı olarak kişilerin olaylara bakış açılarında meydana gelen büyük değişimler olabileceği öne sürülmüştür (Wu ve diğerleri, 2016).

Trafik kazası sonrasında bireylerde meydana gelen değişimleri TSSB ve TSB'den bağımsız olarak inceleyen çeşitli çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, son 5 yılda trafik kazası geçiren ve geçirmeyen bireyleri karşılaştırdığı çalışmasında Lucas (2003), kaza geçiren kişilerin bireysel güvenlik endişelerinin, araç kullanmaya ilişkin kaygılarının, sürücü stresinin, tükenmişliğin ve baş ağrısı, uykusuzluk, yorgunluk gibi olumsuz fiziksel belirtilerin daha

yüksek olduğunu bulmuştur. Sürücülük bakış açısından ele alındığında, kazaya karışan kişilerin araç kullanma sıklıklarını azalttığı, kaza ciddiyeti arttıkça bu etkinin daha belirgin olarak görüldüğü, buna rağmen trafik cezaları incelendiğinde sürücülerin çoğunun kaza öncesi ve sonrasında benzer ihlaller yapmaya devam ettiği bulunmuştur (Rajalin ve Summala, 1997). Sözü edilen çalışmada yapılan ek görüşmeler göstermiştir ki sürücülerin trafik kazası geçirdikten sonra daha güvenli araç kullanma yönündeki değişimleri katılımcıların yaklaşık yarısı için görece kısa vadeli olmuş (yani günler veya aylar sonra etki yok olmuş) ve yalnızca çeyreğinde kalıcı etki meydana gelmiştir. Ayrıca, görülen etki yalnızca kaza anındakine benzer spesifik durumlarda kendini göstermiştir.

Yukarıda sözü edilen çalışmalar, trafik kazaları nedeniyle ortaya çıkabilecek olumsuz psikolojik sonuçlarla ve iyileşme süreçleriyle ilgili etmenleri ortaya koymada alanyazına değerli katkılar sunmaktadırlar. Bununla birlikte trafik kazaları, yöntemleri bakımından çoğunlukla nicel olan bu araştırmalara ek olarak nitel çalışmalarca da konu edilmiştir. Nitel yöntemleri kullanan araştırmalar da içerikleriyle alanyazına derinlikli bir perspektif katmıştır. Örneğin, trafik kazası sonucu TSSB belirtileriyle başa çıkma yöntemlerini konu edinen bir nitel çalışma, söz konusu yöntemlerin psikolojik, sosyal ve dini/manevi olmak üzere 3 ana başlık altında toplamıştır (Bahari ve diğerleri, 2016). Çalışmada psikolojik başa çıkma yöntemlerinin kabullenme, pozitif düşünce, sahip olunan gücün/kaynakların takdir edilmesi, dikkati yönlendirme, bilgi arayışı, duygu düzenlemesi, problem çözme, zevk alınan aktivitelerin yapılması, bilişsel yeniden yapılandırma ve olay üzerine düşünmeyi içerdiği bulunmuştur. Sosyal başa çıkma yöntemleri problem çözme, kişilerarası iletişim, duygu ifadesi ve sosyal destekten; dini/manevi yöntemler ise kabullenme, razı olma, tevekkül, dua, meditasyon, dini okumalar, spesifik belirtilerle baş etme, kefare, sınanma ve sosyal destekten oluşmaktadır. Trafik kazasında ağır yaralanan ve kalıcı fiziksel hasar gören kişilerle yapılan bir diğer çalışmada ise bireylerin adaptasyon stratejileri ve yaşam kaliteleri gömülü teori kullanılarak derinlemesine incelenmiştir (Cagnetta ve Cicognani, 1999). Araştırmanın bulguları, kriz sonrası yaşam, adaptasyon sürecine etkiler ve özgüveni geri kazanma stratejileri olmak üzere 3 parçada ele alınmıştır. Çalışmada kriz sonrası yaşamın, kişilerin geçmişte başarıyla kullandıkları başa çıkma yöntemlerini içinde buldukları yeni duruma uyarlamaya çalıştıkları, içinde buldukları durumu kabullenip ana odaklandıkları, geleceğe yönelerek yeni hedefler belirledikleri ve son olarak kendilerini bulup uyum sürecini sonlandırdıkları 4 adım şeklinde ilerlediği belirtilmiştir. Adaptasyon sürecine etki eden temel faktörlerin, yaralanmanın ciddiyeti, yaş ve sosyal desteğin mevcudiyeti olduğu; zedelenen özgüveni geri kazanmanın ise devamlı öz-bilinç ya da kesitsel öz-bilinç şeklinde nitelendirilebilecek 2 farklı yolla gerçekleştiği ifade edilmiştir. Son olarak, trafik kazasında yaralanan kişilerde TSB

sürecini inceleyen bir diğer nitel araştırmada 4 ana temadan bahsedilmektedir; bu temalar anlam inşa etme, benlik algısı, bağlantı algısı ve hayat felsefesi algısı (Wang ve diğerleri, 2012). Açıklamak gerekirse, anlam inşa etmede beklenmeyen olayın etkileri ve anlamlandırma süreci açıklanarak TSB'ye nasıl zemin hazırladığı, benlik algısında yaralanmanın kişinin kimliğini nasıl etkilediği ve psikolojik uyumları, bağlantı algısında olumsuz destekten kaçınıp olumlu desteğe yönelmek suretiyle kişilerle iletişimdeki değişimler ve hayat felsefesi algısında gelecek anlayışı ve travmatik deneyimden çıkarılan olumlu sonuçlar detaylandırılmıştır.

Görülebileceği üzere trafik kazaları kazazedeleri psikolojik olarak etkilemekte, kişilerin iş, aile, sosyal ilişkileri gibi alanlarda da etkisini göstermekte, sağlıkla ilgili sorunlar yaratmakta, maddi ve manevi olumsuzluklar yaşamalarına sebep olmaktadır. Bunun yanı sıra trafik kazası geçiren kişilerin geçirdikleri bu olayın sürücülüklerine ve trafikteki davranışlarına nasıl yansıdığı da trafik güvenliği açısından önemli bir konudur. Etkisi bu kadar büyük olan trafik kazalarını yaşayan kişilerin deneyimlerini öğrenmek ve yaşadıkları kazanın öncesindeki süreci, kaza anını ve kaza sonrasını birlikte değerlendirmek önemlidir. Alanyazında mevcut nitel çalışmalar, kişilerin trafik kazası sonrasında yaşadıkları olumlu ve olumsuz süreçleri bazı yanlarıyla ortaya koymaktadır. Öte yandan, kaza öncesinin, kaza anının ve kaza sonrasının kazazedelerce nasıl deneyimlendiği üzerine bir çalışmaya yazarlarca rastlanılmamıştır. Üstelik mevcut çalışmaların çoğu, trafik kazası olgusunu klinik yönüyle ele almış, trafik psikolojisi bakış açısından incelememiştir. Mevcut çalışma bu boşlukları gidermeyi ve trafik kazası geçiren kişilerin deneyimlerini daha iyi anlamayı hedeflemektedir. Bu çalışmanın amacı, trafik kazalarının kişilerce nasıl deneyimlendiğini hem klinik hem de sürücü davranışları perspektifi ile araştırmaktır. Söz konusu amaç doğrultusunda, trafik kazasından hemen önceki, kaza anındaki ve trafik kazasından hemen sonraki deneyimlere yönelik detaylı bilgi edinilmeye çalışılmıştır. Kaza anında yaşananlara ek olarak, sözü edilen deneyimin neticesinde gelişen uzun vadedeki deneyimler de çalışmada ele alınmıştır. Bu yönüyle mevcut çalışma, trafik kazalarını süreç bakımından bütünlükçü bir yaklaşımla değerlendirmektedir.

Yöntem

Katılımcılar

Çalışmaya son 5 yılda sürücü olarak trafik kazası geçiren 9 katılımcı katılmıştır. Katılımcıların 4'ü erkek, 5'i kadın olup, yaş aralığı 26-63'tür. Katılımcıların özellikleri ve kaza ile ilgili bilgiler Tablo 1'de bulunmaktadır.

Tablo 1.

Katılımcı özellikleri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Deneyim	Son 5 yıldaki kaza sayısı	En önemli kazanın üstünden geçen zaman
1 Oğuz	Erkek	41	250.000 km	2	1 yıl 4 ay
2 Mustafa	Erkek	40	200.000 km	1	1 yıl 2 ay
3 Simge	Kadın	27	50 km	1	2 yıl
4 Gamze	Kadın	26	50.000 km	1	5 yıl
5 Sevgi	Kadın	57	250.000 km	1	5 yıl
6 Begüm	Kadın	28	10.000 km	1	1 yıl 5 ay
7 Okan	Erkek	26	40.000 km	1	2 yıl 4 ay
8 Nermin	Kadın	53	25.000 km	2	4 yıl
9 Kemal	Erkek	63	300.000 km	3	1 yıl

Prosedür

Veri toplama sürecine başlanmadan önce Orta Doğu Teknik Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Örneklem kartopu yöntemi kullanılarak oluşturulmuş ve trafik kazası geçirdiğini belirten katılımcılar ile belirlenen zaman ve mekânda yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Görüşmenin başlangıcında katılımcılara çalışma hakkında bilgi verilmiş, trafik kazasını son 5 yılda geçirmiş oldukları doğrulanmış ve katılımcılara ses kaydı alınacağı ifade edilerek çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair beyan alınmıştır. Bunun sonrasında katılımcıların demografik yapısı, geçirdikleri kaza ve kazanın etkisi hakkında daha detaylı bilgiye sahip olmak için demografik bilgi formu doldurtulmuştur. Katılımcılar ölçekleri doldurduktan sonra ses kaydı başlatılmış ve önceden belirlenen sorular sorulmuştur. Her bir görüşme yaklaşık yarım saat sürmüştür ve tek oturumda bitirilmiştir. Elde edilen ses kayıtları tüm görüşmeler bittikten sonra analiz edilmek üzere çalışmanın ilk yazarı tarafından birebir deşifre edilmiştir. Deşifre işlemi sonrasında analiz yapılmıştır. Bulgular kısmında katılımcıların ifadeleri takma isimler ve yaşları ile birlikte sunulmuştur.

Materyaller

Demografik Bilgi Formu. Demografik bilgi formu katılımcıların yaşını, cinsiyetini, sürüş deneyimini, son 5 yıldaki kaza sayısını ve kazanın üstünden geçen zamanı öğrenmeye yönelik sorular içermektedir.

Görüşme Formu. Yarı yapılandırılmış görüşmede katılımcılara açık uçlu 17 temel soru yöneltilmiştir. Sorular Tablo 2'de belirtilmiştir.

Tablo 2.

Görüşme soruları

1. Geçirdiğiniz kazayı anlatabilir misiniz?
2. Kazadan önce hangi duyguları yaşadınız?
3. Kazadan önce neler düşündünüz?
4. Kazadan önce neler yaptınız?
5. Kazadan önce sizi özellikle etkileyen bir şey olmuş muydu?
6. Kaza anında hangi duyguları yaşadınız?
7. Kaza anında neler düşündünüz?
8. Kaza anında neler yaptınız?
9. Geçirdiğiniz kaza sonrasında hangi duyguları yaşadınız?
10. Geçirdiğiniz kaza sonrasında neler düşündünüz?
11. Geçirdiğiniz kaza sonrasında neler yaptınız?
12. Kazanın etkilerinin üstesinden gelmek için neler yaptınız?
13. Kaza sonrasında olumlu diyebileceğiniz şeyler deneyimlediniz mi / nelerdi?
14. Geçirdiğiniz kazadan sonra hayatınızda herhangi bir değişiklik oldu mu / neler değişti?
15. Geçirdiğiniz kaza sonrasında tekrar trafiğe çıktığınızda neler deneyimlediniz?
16. Geçirdiğiniz kaza sürücülüğünüzü etkiledi mi / nasıl etkiledi?
17. Sizce kazanın nedeni neydi?

Analiz

Verileri analiz etmek için tematik analiz seçilmiştir. Tematik analiz, verilerdeki tekrarlayan örüntüleri (temaları) belirlemeye dayanan esnek bir analiz tekniğidir (Braun ve Clarke, 2006). Bu çalışmada trafik kazazedelerinin trafik kazasından önceki, trafik kazası esnasındaki ve trafik kazasından sonraki duygu, düşünce ve davranışlarını incelemek üzerine olup gerçekçi/esasici desenlenmiş ve kuramsal, tümdengelimsel bir yöntemle veriler semantik (anlamsal) olarak incelenmiştir. Transkriptlerin analizleri için önerilen 6 aşama uygulanmıştır (Braun ve Clarke, 2006); ilk olarak verilere aşına olmak için tekrar tekrar incelenmiş, açıklayıcı notlar alınıp genel hatlarıyla olası temalar belirlenmiştir. İkinci aşamada, her bir katılımcının transkripti dikkatlice incelenerek kodlamalar yapılmış ve birbiriyle alakalı olan veriler bir araya getirilmiştir; üçüncü aşamada ise belirlenen temalar grup halinde karşılaştırılıp ortak olan ve öne çıkan olası alt temalar ve üst temalar incelenmiştir. Dördüncü aşamada oluşturulan temalar gözden geçirilerek birbirleriyle uyumlulukları incelenmiştir. Beşinci aşamada alt ve üst temalar son hale getirilerek isimlendirilmişlerdir. Bu sürecin sonunda makalenin diğer yazarları ile görüşülmüş, temaların geçerliliği ve uygunluğu tartışılarak son haline getirilmiş ve analiz raporu yazılmıştır.

Bulgular

Yapılan tematik analiz sonucunda trafik kazası geçiren sürücülerin kaza öncesini ve kaza anını değerlendirdikleri “Kaza öncesi ve kaza anı durumu”, kazanın etkilerini anlattıkları “Kazanın etkileri”, bu etkiler ile nasıl başa çıktıklarından bahsettikleri “Kaza ile baş etme

yöntemleri” ve bunların sonucunda meydana gelen değişimlerden bahsettikleri “Kaza sonrası değişimler” isimli 4 üst tema ortaya çıkmıştır (Bkz. Tablo 3).

Tablo 3.

Analiz sonucu ortaya çıkan temalar

Üst Temalar	Alt Temalar
Kaza öncesi ve kaza anı durum	Kaza Öncesi Psikolojik ve Fizyolojik Durum Kaza Anı Duyguları Kaza Anı Davranışları
Kazanın etkileri	Kazanın Psikolojik Etkileri Kazanın Fiziksel Etkileri Kazanın Maddi Etkileri
Kaza ile baş etme yöntemleri	Kendini Telkin Sosyal veya Profesyonel Destek Çeşitli Aktivitelerle Uğraşma
Kaza sonrası değişimler	Tutum ve Atıf Değişiklikleri Davranış Değişiklikleri

Kaza Öncesi ve Kaza Anı Durum

Katılımcılara kaza öncesiyle ilgili sorular sorulduğunda, katılımcıların çoğu, her zamanki psikolojik ve bilişsel durumda olduklarını belirtmişlerdir, daha azınlıkta olan bir kısım ise zorlu bir günün sonunda kazanın gerçekleştiğini ve bunun kaza geçirmelerinde bir etken olduğunu ifade etmişlerdir. Kaza anı soruları sorulduğunda ise katılımcıların kazanın çok ani olduğunu ve çok da farkında olmadıklarını söyledikleri gözlemlenmiştir. Çalışmanın önemli bulgularından biri de katılımcıların kaza öncesi ve sonrası sorularında bile genellikle kaza sonrasına odaklandığıdır. Sorulan kaza öncesi ve kaza anı durumla ilgili sorulardan üç alt tema ortaya çıkmıştır. Bu temalar; kaza öncesi psikolojik ve fizyolojik durum, kaza anı duyguları, kaza anı davranışlarıdır.

Kaza öncesi psikolojik ve fizyolojik durum. Kaza öncesi zorlu bir gün geçirdiğini ya da yolculuk anında yorgun, sıkıntılı, öfkeli olduğunu ve bunun kazayı etkilediğini ifade eden katılımcılar olmuştur.

“Çok yorgun olduğum bir gündü. Eşimle ayrılıyorduk, evimizi ayırıyorduk, eşya taşıyordum. En son artık akşam eve dönerken kaza geçirdim. Herhalde yorgunluğum asıl sebebi.... Dikkatim dağılmıştı.... Hem üzgün hem de şaşkındım.” (Sevgi, 57)

“(Köye cenazeye gitmek için yola çıkan katılımcı) Cenazeye gideceğiz diye sıkıntı vardı. Köy bana hiçbir zaman cazip gelmemiştir. Her zaman sıkıntıyla gidiyorum oraya, o gün de daha farklı bir sıkıntıydı tabi.” (Nermin, 53)

Katılımcılardan biri ise yorgun ve öfkeli olmasının yanı sıra kendine çok güvenerek yola çıktığını da eklemiştir.

“Yorgundum, bir de iş yeri yönetimine kızmıştım, sinirliydim. Sinirli olduğum için de biraz hızlı gitmiş olabilirim. Zaten kendi araba kullanmama da güvendiğim için başıma hiçbir şey gelmez diye, o egoyla yola böyle yolların hâkimi benmişim gibi çıkmıştım. Sonra araba kontrolden çıkınca tabi hepsi geçti.” (Okan, 26)

Kimi katılımcılar ise sürüş anında stresli ve gergin olduklarını ifade etmişlerdir.

“Kazadan önce biraz stresliydim, işlerim durgundu onun vermiş olduğu yoğun stres vardı üzerimde.” (Mustafa, 40)

“Kazadan önce çok gergindim. Yani ben otobana da ehliyeti alırken bir kere çıkmıştım hocayla beraber, sonra ben hiç kendi başıma çıkmadım. Gergindim aman bir şey olmasın diye.” (Gamze, 26)

Kaza anı duyguları. Katılımcılar tarafından deneyimlenen kaza anındaki duygular şu şekildedir; boşluk duygusu, şok, korku, vücut bütünlüğünden endişe, kaygı, çaresizlik, yalnızlık, ölümle ilgili düşünme, suçluluk, utanç, üzüntü, şaşkınlık, tedirginlik, pişmanlık ve panik halidir. Yaşadığı boşluk hissini katılımcılar şu şekilde anlatmaktadır:

“Böyle uzay boşluğu gibi olur ya insanda boşluk, tamamıyla bir boşluk. Öyle bir gündü yani garip, bomboş; uzay boşluğundasınız, ne yaptınız, hiçbir duygu yok, bir anlam yok.” (Mustafa, 40)

“Biraz şaşkınlık vardı o sırada, korku vardı... Yani hatırlayamıyorum, bir boşluk olur ya, onun gibi.” (Begüm, 28)

Şok ve korku duyguları ile birlikte ölümle ilgili düşünceleri aklından geçiren diğer bir katılımcı ise şunları ifade ediyor:

“Ölüyorum artık, ölüyoruz, hani bu böyle olmamalıydı gibi şeyler düşündüm. Kaza anında şok oldum işte, aşırı korktum, şey düşündüm tamam ölüyorum ve hani böyle nasıl böyle bir şey olabilir, şoka girdim. ... Hani hayatımda aklıma böyle bir şey yaşayacağım gelmemişti. O yüzden şoktaydım yani net olarak hissettiğim duygu şoktu bence.” (Simge, 27)

Şok, hayret, pişmanlık ve üzüntü duyguları ile birlikte ölümle ilgili düşünceleri aklından geçiren diğer bir katılımcı ise kaza anı ve kaza sonrasında yaşadıkları ile ilgili katılımcılar şunları ifade ediyor:

“Hiç kimseyi göremeyeceğimi düşündüm, yok olup gideceğim, hiçbir şey kalmayacak benden geriye gibi düşüncelere kapıldım. ... Bir anda öldüm, bittim ben oldum, yani kesinlikle kurtuluşum yok dedim. Pişmanlık da çok fazla, hani niye böyle gidiyorum, bu kadar hızlı gitmeye ne gerek vardı gibi büyük bir pişmanlık vardı. Sonra yarım kalmış şeylere üzüldüm hep, böyle ne bileyim ailemle yarım kalmış şeyler, evlilik planları da yapıyorduk, hani o da yarım kalmış gibiydi. Onlara üzüldüm hep (kaza anında). ... Şok oldum, arabadan sağ salim çıkınca da şok oldum, hani nasıl ben sağ salim çıktım. Onun şokunu atlatmam da uzun sürdü. Birkaç hafta boyunca da bana nasıl bir şey olmadı diye hayret içindeydim.” (Okan, 26)

“O an aklımdan yalnızca şu geçti; eşime bir şey olursa ben ne yaparım ya da nasıl cevap veririm. Çünkü arkada yatıyor o, yani hiçbir şeyin bilincinde değil. Zaten bu kaşla göz arasında, yani bunu ifade edemiyorsun.” (Nermin, 53)

Yalnızlık, korku, çaresizlik, şok, boşluk hissi ve vücut bütünlüğünden endişe deneyimlediğini ifade eden bir diğer katılımcı yaşadıklarını şöyle ifade ediyor:

“Hani o anda mesela kendini böyle çok yalnız hissediyorsun, herkes sana karşıymış gibi oluyor, çok kötü o. Bir yanda araba ne olacak, ben ne olacağım, iç kanama mı geçiriyorum, ölecek miyim, ne olacak, hastaneye mi gitmem lazım şu anda hemen? Ne yapacağını bilemez oluyorsun yani o durumda. Öyle bir şok, şey böyle tamamen dımdızlak, yalnız, korkmuş hissediyorsun yani çok. ... Başka da çok bir şey hissedemiyorsun yani. Hani tamamen boşlukta gibi oluyorsun. Sanki böyle dışarıdan izleyen bir izleyiciymişsin gibi ama senin başına geliyor olay.” (Oğuz, 41)

Kaza anı davranışları. Kaza anında ne yaptıkları sorulduğunda kimi katılımcılar olası diğer kazaları önlemek için çeşitli tedbirler aldıklarını ifade ederken, kimi katılımcılar kazanın şokuyla yapmamaları gereken şeyleri yaptıklarını ifade etmişlerdir.

“Arabadan indik, hatta kapıyı falan açık bırakmışım, bir süre hani ne yaptığımı çok anlamadım.” (Begüm, 28)

“Çok düşüncesizce bir şey yaptım; kapıyı açtım direk ve otobandasın sonuçta ve yanından arabalar geçiyor. Orada dikkat etmem gerekti ama hiç düşünmedim. İşte herkes indi, herkese inin dedim.” (Gamze, 26)

“Arabadan çıkmadım ilk önce çünkü yolun neresindeyim bilemedim. Tamamen yön duygumu kaybetmiştim, acaba karşı şeritte miyim diye şey oldum. Yolda tam bilemediğim için nerede durduğumu bekledim açıkçası.” (Okan, 26)

“Reflektör filan koydum, viraj vardı görsünler diye. Su bidonu vardı o da reflektör görevi... onu da koydum. Vurdular kaybettiler, reflektör meflektör hiçbir şey kalmadı elimde. Şey yapmaya çalıştım devamlı gelen arabalara elimi sallıyorum o yandan gidin diye.” (Kemal, 63)

Katılımcılardan bazıları durumlarını değerlendirdiklerini, ilk anda iyi olup olmadıklarını incelediklerini vücut bütünlüklerini kontrol ettiklerini ifade etmişlerdir

“Dedim bu kadar ciddiye ben iyi miyim? Var mı benim suratımda, üstümde bir şey? Böyle bacaklarımı kontrol ettim, kollarımı kontrol ediyorum ama hani şoktayım titriyorum zaten, hani var mı yüzümde bir şey, bir morluk, bir kan oturması, bir şey göremiyorum hani.” (Oğuz, 41)

“Herhalde dedim bir yerlerim koştum, parçalandı. Hani ani geliştiği için hissetmiyorum diye önce bir tüm vücudumu kontrol ettim. Kan aradım etrafta, kanama var mı diye. Gözlükle araba kullanıyordum, burnumu kontrol ettim, gözlerimi kontrol ettim çünkü içerisi duman olmuştu. Acaba gözlerime bir şey oldu da mı göremiyorum diye korktum. Öyle yani tamamen kendimi kontrol ettim.” (Okan, 26)

Kazanın Etkileri

Katılımcılara kaza sonrası ile ilgili sorular sorulduğunda, katılımcıların en sık ve en öncelikli olarak bahsettiği durum kazanın etkileridir. Kazanın etkilerinde ise en öne çıkan tema, katılımcıları etkileyen trafik kazasının psikolojik olarak nasıl bir etkisinin olduğunun sunulduğu “Kazanın psikolojik etkileri” temasıdır. Bunun ardından, kazanın kişiyi fiziksel sağlığı açısından nasıl etkilediğini içeren “Kazanın fiziksel etkileri” ve kaza nedeniyle meydana gelen maddi zararları içeren “Kazanın maddi etkileri” temaları gelmektedir.

Kazanın psikolojik etkileri. Yapılan görüşmelerin hepsinde katılımcılar öncelikli olarak kazanın psikolojik etkilerinden bahsetmişlerdir; yaşanan duygu değişse bile katılımcıların hepsi kazanın etkisiyle olumsuz duygular yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bahsedilen kimi psikolojik etkilerin kısa sürdüğünü, bazı etkilerin ise uzun süre devam ettiğini ifade etmişlerdir.

Kazanın psikolojik etkileri incelendiğinde katılımcılar önceki problemlerin trafik kazasıyla birlikte su yüzüne çıktığını, kazayla ilgili tekrar eden kazayı hatırlatan düşünceleri olduğunu, kimi zaman bunlarla ilgili rüyalar gördüklerini, kazadan sonra psikolojik kaynaklı fiziksel belirtiler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Eski sorunların yenileriyle birleştiğini ifade eden iki katılımcı bu deneyimi şöyle ifade etmiştir:

“Daha önceki sıkıntılar ve kaza bunların hepsi birleşti böyle tamamıyla bir çorba oldu, yani karışık bir çorba olmuştu.” (Mustafa, 40)

“Biz ondan (kazadan) bir ay önce eşimin babasını trafik kazasında kaybettik ve üstüne benim de böyle bir şey yaşamam benim varoluşsal krize girmeme sebep oldu bu olaydan sonra. Böyle çok ölümle ilgili düşünceler, mesela her gün öleceğimi düşünme gibi bir şey oldu, hani onu baya bir süre yaşadım hani. Ölümün aklıma gelmediği bir gün olmuyordu, hani öyle söyleyeyim bu da

hayattan zevk almamama sebep oluyordu, mesela bir şey oluyor güzel bir şey yaşıyorum, mutlu oluyorum ama sonra öleceğim.” (Simgе, 27)

Kazayla ilgili düşünceleri uzun süre devam ettiğini belirten katılımcılar deneyimlerini şöyle ifade etmiştir:

“Kazayı, uzun bir süre, yani kazadan iki sene diyeyim, çok aklıma geldi, çok düşündüm, ya bir şey olsaydı arkadaşlarıma dedim. Hani ben onunla nasıl yaşadım, niye böyle yaptım, niye panik oldum. Hani kendime kızma dönemindeydim.” (Gamze, 26)

“Tabi bütün bunların sorumlusu (katılımcı hayatında kötü giden şeylerden bahsediyor) olarak hemen kazaya dönüyorsun geliyorsun, kazadan bir türlü kurtulamıyorsun. Hani sürekli aynı yere dönüyor geliyor.” (Oğuz, 41)

Kazayı ve kazayla ilgili şeyleri uzun süre akıllarından çıkaramadıklarını belirten katılımcılar deneyimlerini şöyle anlatmışlardır:

“Hatırladığım bir şey çok korkunç oluyor. Ben hatırladığım için yani, gözümü kapattığımda sanki o kayıyor gidiyor, takla atıyorsun ya, yani hala onla yaşıyor muyum, yaşıyorum. Ben gözüm açık hepsini (kaza anını) gördüm. Hiç bunun telafisi de yok.” (Nermin, 53)

“Kaza yaparken bir müzik çalıyordu arabada, radyoda, sevdiğim bir müzikti. Yaklaşık, uzun bir süre o müzik çaldığında böyle hava yastığının kokusu geliyordu burnuma yani böyle kazanın o şeyi canlanıyordu gözümde, o yani baya bir uzun sürdü, bir yıl falan sürdü. Şimdi yeni yeni geçti, o müziği dinleyebiliyorum ama o müzik ne zaman çalsa direk kaza aklıma geliyor yine. Şu an bile hafif bir depresme oluyor o müzik çaldığında. Yani direk sanki şey, nasıl desem tekrar kaza yapıyormuşum gibi hissediyorum. Şimdi yine hafifledi ama ufak bir hissiyat var öyle.” (Okan, 26)

“(Katılımcı kaza anını anlatıyor) Baf diye bir ses duyuldu, hani inanılmaz bir sesteki böyle, kırılma ve çatırdama sesiydi. Hani halen daha o kulaklarımda oluyor mesela bazen. Gece ilk birkaç ay uyanıyordum o sesle böyle resmen ... kaza geçirdiğim yerden her geçtiğimde o nokta böyle, ah kazayı burada yaptım, işte burada oldu deyip de böyle sürekli bana o bütün şeyi hatırlatıyordu tabi. Kötü olan her şeyi aynı şeyi, bütün süreci yaşıyorsun bir daha bir daha.” (Oğuz, 41)

“(Kaza yaptığı anda sokakta çocukların oynadığını ve durması için ona birinin işaret ettiğini belirten katılımcı) Yani o çocukların falan top oynadığını, ben onu rüyamda çok gördüm sonra. Bir de bir tane hanım vardı “hop hop hop” falan yaptığını gördüm sonra rüyamda. İşaret eden bir hanım gözümün önünde mesela.” (Sevgi, 57)

Kazanın fiziksel/fizyolojik etkileri. Katılımcılar kazanın sadece psikolojik sağlıklarını değil, fiziksel sağlıklarını da etkilediğini belirtmişlerdir. Kaza nedeniyle vücutlarında fiziksel yaralar oluştuğunu, bunun çeşitli zorluklar yarattığını ve sonrasında titreme, uyuyamama gibi zorlukları deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar yaşadıkları zorlukları şöyle ifade etmişlerdir:

“Bütün gece uyumadım, böyle zangır zangır, gergin durumdaydım. Ondan sonra ertesi gün her tarafımın acıdığını, çok daha fazla acıdığını hissettim yani, çok iyi hareket edemiyordum.” (Oğuz, 41)

“Yüzümü çok kötü çarptım, işte dişim dudağımı kesti, baya bir dikiş atıldı. Burnum çok kötü, zaten yüzüm davul gibi şişti işte mosmor oldu, ondan sonra doktor muhtemelen burnun kırıldı dedi. ... Genzimden sürekli kan geliyor, pipetle falan beslendim yani birkaç gün. ... Hiç ağlamamıştım çünkü dudağımda dikiş var, yüzümü hareket ettiremiyorum, mimik yapamıyorum.” (Simgе, 27)

“Kazayı yaptıktan sonra çok etkilendim, bir iki gece yatamadım, korktum.” (Kemal, 63)

“(Kaza ile ilgili düşündüğünde) Hemen karnıma vuruyor tepkisi, sürekli tuvalete taşıyor beni. Hani o bütün sıkıntıyı atıyor gibi oluyorsun ama sonrasında gene çarpıntı yapıyor gibi yapıyor. Hani bir de elim düzgün şey yapmıyordu, nereye vurduysam artık doğru düzgün kavrayamadım. Hani sıkamıyordum bir şeyleri. İşte belim kalçam acıyordu, köprücük kemiğim acıyordu.” (Oğuz, 41)

Kazanın maddi etkileri. Katılımcılar kazanın etkilerinin maddi boyutu da olduğunu belirtmişlerdir. Kimi katılımcılar arabadaki hasar nedeniyle yaşadıkları kaybı, kimi katılımcılar arabanın maddi hasarı nedeniyle sigorta firması ile sorun yaşadıklarını hukuki süreçlerle uğraşmak durumunda kaldıklarını, kimi katılımcılar ise işleriyle ilgili durumları etkilediğini belirtmişlerdir. Katılımcılar yaşadıkları zorlukları şöyle ifade etmişlerdir:

“Arabayı alırken ben emekli olmuştum, 22 yıllık hizmete 20 milyar para almıştım. Diyorum ki, garip bir olay, indim (katılımcı kazada arabadan indiği andan bahsediyor) dedim ki emeğimiz heba oldu.” (Nermin, 53)

“Ondan (kazadan) önceki gün arabanın sigortasıyla sorun çıkmış, annem demişti ki kızım aman dikkat et sorun çıkmasın. Cana geleceğine mala geldi. Annem arabasından oldu ama yapacak bir şey yok dedim.” (Gamze, 26)

“Kaskonun son günü diye baya bir sıkıntı çıktı, son günü olduğu için kasko kabul etmiyor. Avukat arkadaş vardı hallederiz dedi, ama altı ay geçti halledemedi. Biz bunu kaybederiz demeye

başladı. Sen de tali kusurluymuşsun, alsan da yüzde 75'ini alacaksın dedi. Sen şimdi arabanın hurda parasını versen aynı şey olacak yani. Öyle bir şey ki o olayla ilgili her şey, kesip atmadığın her şey sanki böyle ayağına bağlı bir pranga gibi hissediyorsun. Halen daha arkandan geliyor yani. Tabi bana en büyük dezavantajı hem araç şey yapamadığım için bu kazanın üzerine işimi bırakmak zorunda kaldım, işi mecburen bıraktım, çünkü şirket araç vermiyordu.” (Oğuz, 41)

Kaza ile Baş Etme Yöntemleri

Kazanın etkileri ile nasıl baş ettikleri sorulduğunda katılımcılar kendilerini telkin ederek, sosyal ya da profesyonel destek alarak, çeşitli aktiviteler ile zaman geçirerek baş ettiklerini belirtmişlerdir. Bu nedenle kazanın etkileriyle baş etme yöntemleri üst temasının “Kendini telkin”, “Sosyal ve Profesyonel Destek”, ve “Çeşitli aktivitelerle uğraşma” üç alt teması ortaya çıkmıştır.

Kendini telkin. Katılımcılar olay hakkında düşündüklerini, iyi tarafından bakmaya çalıştıklarını, kendilerini bu konuda telkin ettiklerini ifade etmişlerdir. Bu konuda katılımcılar nasıl baş ettiklerini şöyle ifade etmişlerdir:

“Yani sonuçta şöyle düşündüm. Ben hani duvara değil de bir uçurumdan gitseydim, Allah muhafaza bir cana kastetseydim... Ben bunun vicdan azabıyla nasıl yaşadım. Allah'ın sevdiği kuluymuşum gibi böyle kendimi motive ettim.” (Mustafa, 40)

“Düşündüm yani, orada bir yerim de kırılabilirdi, ölebilirdim de. Bunları düşünerek kendime psikolojik olarak üstümden attım.” (Kemal, 63)

“(Kazayı çok uzun süre düşündükten sonra) Dedim ya bak kimseye bir şey olmadı. Ne yapalım oldu gitti, olacağı varmış. Cana geleceğine mala geldi. Ondan sonra bir anda böyle kendi kendime dedim, ne yapayım, bu tecrübeyi yaşamam gerekiyormuş demek ki. Oldu bitti, yapacak bir şey yok diyerekten...” (Gamze, 26)

“Ben kendi kendime çok konuşurum. Biraz öylelikle, yani biraz Polyannacılık oynuyorum. Diyorum ki olur işte, insanoğlunun başına geliyor. Yani kendi kendime tedavi oldum.” (Nermin, 53)

Sosyal ve profesyonel destek. Katılımcılar kaza anında yanlarında birisinin desteğini hissetmenin iyi geldiğini, sonrasında da sosyal çevrelerinden destek aldıklarını ve bunun onlara iyi geldiğini belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra kimi katılımcılar üstesinden gelemediklerini fark ederek bir psikologdan profesyonel destek almışlardır. Bir katılımcı ise kaza anında sigortacının desteğinin iyi geldiğini belirtmiştir.

Katılımcıların birçoğu kaza anında ve sonrasında sosyal destek hissetmenin onlara olayla baş etmede çok iyi geldiğini ifade etmiştir:

“Arabayı çekmek lazım, bilmem ne lazım, o gelecek bir türlü şey olmuyor, işte bir arkadaşımı bir iki arkadaşımı aradım hemen, haber verdim. Bizim Gürkan vardı ona söylemiş, o geldi. Orda tanıdık birisinin olması süper oldu o anda.” (Oğuz, 41)

“(Kaza anında) Sağ olsunlar yeğenlerim falan biraderlerim gelip bana yardımcı oldular. Gelinim, oğlum hepsi döküldüler, 20 kişiden fazlaydık. (Kazadan sonra) Arkadaşlar dostlar bizi teselli ettiler. Yani ne olacak olan arabaya olsun, Allah’a şükür sana dediler bir şey olmadı. Bununla teselli oldum.” (Kemal, 63)

“Genelde iki arkadaşım beni konuşturdu, kendileri kaza yapmış iki arkadaşım... Yani içinde tutma anlamında, öyle muhabbet, onlarla konuşurduk kazayı. Benle dalga falan geçerlerdi. Ne diyeyim unutmamı ya da içimde bir şey tutmamam için özen gösterdiler... Herhalde bir psikoloğun da yapacağı buydu herhalde, sonunda korkmadan bahsedebildim kazayı.” (Sevgi, 57)

Katılımcılardan üçü kaza anında ve sonrasında profesyonel destek almışlardır ve bu deneyimlerini şöyle ifade etmektedir:

“(Kaza anında) Sigortacıyı aradım. Sigortacı benim yanıma genç bir çocuk gönderdi, sakın başkalarıyla şey yapma kendini güvende hissetmen için onu göndereyim dedi. Öyle birisi geldi. Yani o gece beni epey bir kurtarmıştır o.” (Sevgi, 57)

“Bir geçmesini bekledim kendi kendine ama geçmedi yani, böyle çok ölümle ilgili düşünceler mesela her gün öleceğimi düşünme gibi bir şey oldu... Çok kötü, şu an bile sesim titredi. Terapiye başladım, o bana bayağı yardımcı oldu. İşte böyle hani ana odaklanmak, ‘mindfulness’ hani, şu anın tadını çıkarmak, işte andan keyif almaya çalışmak, şükretmek hani, onlara falan odaklandım.” (Simge, 27)

“Hemen psikoloğa gittim. ... Artık çekilmez bir hal almıştı hayatım o yüzden gittim.” (Mustafa, 40).

Çeşitli aktivitelerle uğraşma. Katılımcılar eskrim yapma, spor salonuna gitme, arkadaşlarla aktiviteler düzenleme gibi çeşitli aktivitelerle uğraşmanın onlara baş etmede iyi geldiğini ifade etmişlerdir. Bu deneyimlerini şöyle aktarmışlardır:

“Kendimi daha çok meşgul etmeye çalıştım. Çünkü hani boş kalınca düşünüyorsun. Eskrime başladım sonra ama saatleri uymadı, sonra spora gitmeye başladım haftada 3 gün, oradaki derslere girmeye başladım. Ondan sonra arkadaşlarımla sürekli aktiviteler yaptım. Mesela seyahatler planlamak, işte bir şeyler planlamak falan, onlar bayağı iyi geldi.” (Simge, 27)

“Zaten halihazırda spor salonuna gidiyordum. Spor salonunun bana çok büyük katkısı oldu çünkü en ufak stresimde, en ufak zorluğumda hep spor yapıyorum genelde. Sürekli yaptığım

için onun faydası oldu. Onun dışında yakın arkadaşlarım vardı, onlarla da beraber olarak geçirdim.” (Okan, 26)

Kaza Sonrası Değişimler

Katılımcılara kazadan sonra sürücülüklerinde ve hayatlarında ne gibi değişimler olduğu sorulduğunda, katılımcıların en sık ve en öncelikli olarak bahsettiği durum bir süre arabaya binme davranışını yapamadıklarıdır. Diğer bir değişim ise kazayı neye atfediyorlarsa onunla ilgili sürücülük davranışını değiştirmeleridir. Katılımcılar sürücülüğün canı sıra hayata bakış açılarının da değiştiğini ifade etmişlerdir. Bunun sonucunda sırasıyla “Tutum ve atıf değişiklikleri” ve “Davranış değişiklikleri” alt temaları ortaya çıkmıştır.

Tutum ve atıf değişiklikleri. Katılımcılar kazadan sonra nasıl bir değişim yaşadıkları sorusuna araba sürmekle ilgili, hayatla ilgili, kendi sürüşleri ile ilgili atıflarının değiştiğini, arabayla ilgili düşüncelerinin değiştiğini, sosyal çevreleriyle ilgili görüşlerinin değiştiğini belirtmişlerdir.

Araba sürmekle ve kendi sürüşleri ile ilgili düşünceleri değişen katılımcılar yaşadıklarını şöyle aktarmıştır:

“Ya kazadan sonra değişim, yani ben şöyle düşünüyordum; arabam olacak, rahat rahat istediğim yere gideceğim, istediğim kadar oturacağım. Yani onun güveni yok şu anda bende, hani bir yere gideyim arabamla, özgür olayım, bilmem ne kimseye bağlı olmayayım. O eksikmiş gibi geliyor hayatımda.” (Gamze, 26)

“Zaten kendi araba kullanmama da güvendiğim için başıma hiçbir şey gelmez diye, o egoyla yola böyle yolların hâkimi benmişim gibi yola çıkmıştım. Sonra araba kontrolden çıkınca tabi hepsi geçti... Sürücülük açısından epey bir olumlu oldu. Çünkü, hani hayatın gerçeklerini görmüş oldum. Bu işin şakasının olmadığını gördüm.” (Okan, 26)

“Bir araçla her şey olabilir, kimse de benim aracım iyidir benim kontrolümde demek durumunda değil yani onu kesinlikle gördüm... Yani o arabayı durdurmak biraz marifet bence, alışkanlık olduğu için sanki öyle değilmiş gibi ama, o bir araç yani... aracın kontrol dışına çıkması çok kolay. Anlık bir mesele bir de yani, her şey çok anlık.” (Sevgi, 57)

“Yani ben de arabaya güvendim ama arabaya güven olmaz trafikte, yani iyi şoför oldum demeyecekmişsin, dikkatli olacaksın. Ben şoför oldum, ustayım diye herkes güvenmesin arabaya. Sınırını bilecek, artı çok hız yapmayacak, aşırı hız felakettir. Bunu gördüm yaşadım.” (Kemal, 63)

Katılımcılardan ikisi kazadan sonra araç seçimlerinin de değiştiğini ifade etmişlerdir:

“Sonraki araba tercihimde kendim sıfır araba aldım ve şey, güvenliğine çok dikkat ettim, kendi içerden destekli olan falan arabaları duymuştum. En çok ona baktım, yoksa yine motor hacmi falan düşük bir arabadır.” (Sevgi, 57)

“Şu an tek arabayla ilgili şeyim hani güvenli bir araba olsun çok hızlı gitmesin gerektiği yerde beni kurtaracak hamleyi yapabilecek güçte olsun. Elin altında o gücün olması.” (Oğuz, 41)

İki katılımcı sosyal ilişkilerini gözden geçirdiğini ya da değerini anladığını ifade ediyor:

“Kardeşim gelince kardeşimin bana düşkünlüğünü gördüm o var. Çünkü şey bir gezideydi, grupla bir gezideydi. Onun ilk günündeydi, onu bıraktı ve geldi. Aile bağlarının önemli olduğunu (ağlıyor) yaşamış oldum.” (Sevgi, 57)

“Anın tadını çıkar şu an da, sevdiğimle daha fazla vakit geçirmek mesela, sevdiğimize sevdiğimizi söylemek mesela, seçtiğimiz kişilerle daha güzel şeyler yapmak, hani bunu şükretmek, bunlar mesela benim için daha önemli hale geldi.” (Simge, 27)

“Sevdiğimin kıymetini biraz daha iyi bildim hani hala yaşıyorum, bu hayattayım, hayattayken daha iyi geçineyim, daha hep onlarla birlikte olayım. Sonuçta dünyanın fani olduğunu anladım yani. Orada en ufak hatada ölsem bir daha hiç kimseyi hiçbir şekilde göremeyeceğim sonuçta.” (Okan, 26)

“Birkaç tane böyle çevredeki birkaç tane arkadaşımı eledim. Hani böyle bana olumsuz düşünceler yaratan, böyle ne bileyim sohbeti, ortamı hoşuma gitmeyen arkadaşlarım vardı ama geçmişin hatırına yani konuşuyorduk. Onları eledim.” (Mustafa, 40)

Hayatı ve hayatla görme biçimlerini değerlendirdiklerini anlatan katılımcılar, değişimlerini şöyle aktarmışlardır:

“Hayata daha fazla tutundum. İkinci bir şans verilmiş gibi hissettiğim için yani hayatı daha doyusıya yaşadım çünkü en ufak bir hatada belki yoldan geçerken başıma taş düşecek, bir şey olacak öleceğim bunun bilincinden olarak her şeye daha temkinli davranıp hayatın da değerini bilerek öyle yaşadım. Yani hayatı daha bir sevmeye başladım, çünkü karambole yaşıyormuşum gibi geldi öncesinde. Yani sanki bana ikinci bir şans verilmiş de tekrar doğmuş gibi hissettiğim için daha bir her şeyin kıymetini bilerek yaşıyorum.” (Okan, 26)

“Hayattan keyif alamamaya başladım keşke şey diyordum keşke eskiye dönebilsem hani keşke hani eskiden keyif aldığı kadar hayattan keyif alabilsem. ... Bilmiyorum mesela eskiden işte doktora yapacağım, ondan sonra 30 yaşında işte bitireceğim, ondan sonra bunu yapacağım, hani artık onlar da anlamsız gelmeye başlamıştı o süre içinde yaşayacak mıyız bakalım o zamana kadar. ... Öyle bir psikolojiye girmiştik ama şimdi şey, daha iyiyim ama tabii ki tam eskisi gibi

değilim bence insanın kırılğanlığına olan farkındalığım arttı, ne kadar hassas ve kırılğanmışız onu anladım. Öyle şeyler aklıma gelmiyordu hani ölümle alakalı düşünceler hani kendi öleceğimi düşünmüyordum hani. Ama bu olaydan sonra bir de sevdiğim birini kaybetmek, kendimin ölebileceği, ölümün şeyine gelmek, yakına yakınlaştığını görmek onlar böyle hayattan keyif almama sebep oldu. Genel olarak bence işte hayatın ne kadar hassas ve kırılğan olduğunu fark etmemi sağladı hani ya her şey olabilirdi aslında her an her şey olabilir.” (Simge, 27)

“Bundan da daha kötü bir şey olamaz zaten, ondan boş ver gitsin diyorum, hiçbir şeyi kafaya takmamaya çalışıyorum. Her şeyin güzel yönünü görmeye, güzel yönüne bakmaya, güzel yönünü hissetmeye çalışıyorum. Geri kalan her şeyi de hayatımdan çıkarmaya çalışıyorum. Yani aslında benim için tamamen bir şey süreci oldu, kişiliğim değişmedi ama bakış açım değişti. Hakikaten bu hislerin hepsini bırakıp daha sakin, daha huzurlu bir yaşama nasıl geçilir bunun hesabını kitabımı yapar oldum.” (Oğuz, 41)

Davranış değişimi. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu, süresi değişmekle birlikte, kazadan sonra araba kullanmaktan kaçındıklarını, olabildiğince az kullanmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Bu kaçınma davranışının yanı sıra bazı katılımcılar kaza ile ilgili haberlerden ve süreçlerden kaçınmak gibi yeni davranışlar geliştirdiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların hepsi geçirdiklerin kazanın nedenini neye bağlıyorsa onunla ilgili davranış değişimine gitmiş ama çoğunun bunu genellemedikleri gözlemlenmiştir. Kaza nedeninden bağımsız olarak bazı katılımcılar hızlarını azaltma davranışına gittiklerini belirtmişlerdir. Kimi katılımcılar ise kazadan sonra aşırı temkinli olduklarını ya da diğer sürücülere artık güvenmediklerini ifade etmişlerdir.

Kazadan sonra araba kullanmaktan kaçındıklarını, olabildiğince az kullanmaya çalıştıklarını belirten katılımcılar şunları aktarmıştır:

“Ondan sonra ben bir daha arabaya binemiyorum, kullanamıyorum. Yani o korkuyla mesela hala ben, 5 sene olmuş 5 senedir ben arabaya binemiyorum.” (Nermin, 53)

“Araba kullanmayı düşünmüyorum ondan beri. Arabaya soğudum. Yani çok nadir, gerçekten kullanıyorum diyemem, nadir, gerek kalmadığı sürece kullanmıyorum.” (Gamze, 26)

“Yolcu olarak çıktım uzun süre. İki ay falan kullanmadım arabayı. İlk dışarı çıktığım gün, baya bir yürüdüm araca binmemek için, ertesi gün, sonra da otobüse bindim mesela dolmuşa binmemeyi tercih ettim.” (Sevgi, 57)

Kazanın nedenine yaptıkları atfa göre davranışlarını değiştiren katılımcılar bu deneyimini şöyle aktarıyor:

“(Virajda kaza yapan katılımcı) Viraj gördüm mü hızlanmıyorum, önceden basar geçerdim. Şimdi baktım arkadan biri sıkıştırıyor, hemen yol veririm, git yani. Hiçbir şey yapmam.” (Kemal, 63)

“(Göbekte kamyon ile çarpışan katılımcı) Biraz kanyonlardan falan korkuyorum, bir de şimdi göbeklere falan temkinli giriyorum. Kesinlikle onların (büyük araçlar) yanına yaklaşmıyorum, önümde boşluk oluyor bazen, ona rağmen yaklaşmıyorum.” (Begüm, 28)

“(İlk kez otobanda araba sürdüğü esnada kaza yapan katılımcı) Kazadan beri ben otobana hiç çıkmadım daha, kaç ne kadar oldu, yani hiç çıkmadım, çıkmayı da planlamıyorum. ... Bilmediğim yola beni kimse götüremez.” (Gamze, 26)

“(Yorgunluğu nedeniyle kaza yapan katılımcı) Çok uzun süre araba kullanmamaya gayret ediyorum şimdi mesela, kendi başıma 14 saatlik seyahatlerim falan olmuştu ama mesela 10 saati geçmemeye özen gösteriyorum. Sürekli araba kullanmamaya özen gösteriyorum.” (Sevgi, 57)

“Bariyerlere çarpmıştım, viraj alırken hep bu bariyerlere tedirginim şu an yani bariyerlere fazla yaklaşmıyorum ya da viraj alırken araç kayacak diye korkuyorum, virajlara daha yavaş giriyorum. Öyle bir korku var aslında şu an, hala bile var yani.” (Okan, 26)

Kazanın nedenini hızlarına bağlamadıkları halde kimi katılımcılar riski azaltmak için hızlarını azaltma yönünde değiştiklerini ifade ediyor:

“Basıyor muyum gidiyor muyum dersin, yok hayır basmıyorum. Daha yavaş gidiyorum. 110’la gitmiyorum 90’la gidiyorum artık. Öyle gitsem de fark etmiyor, 15 dakika fark eder 20 dakika fark eder, bir saat fark etsin ne olacak. Bir saate ölünmüyor ama öbür türlü bir saatte ölüyorsun, işte yani hani riski ne kadar minimize edersen o kadar iyi yani durumuna girdim. Araç kullanmam yavaşladı yani.” (Oğuz, 41)

“Ondan sonra araba kullanmaya başladığımda hız sınıırımı baya azalttım, daha yavaş kullanmaya başladım. Halen daha yavaş kullanmaya devam ediyorum.” (Kemal, 63)

“Kalabalık yerlerde hızımı çok çok yavaşlattım. 70-80 ile kazaya karışmak var, bir de 20-30 ile kazaya karışmak var. Büyük hız tutkum vardı önceden, kesinlikle bitti zaten.” (Mustafa, 40)

Kazadan sonra aşırı temkinli olduğunu, diğer sürücülere güvenemediğini belirten katılımcılar bu değişimlerini şöyle aktarmıştır:

“(Başka sürücülerin davranışlarını da gözettiğini ve en kötü hatayı yapabilirmiş gibi düşündüğünü belirten katılımcı) Buna benim engelleyebileceğim bir şey varsa o şekilde davranarak araç kullanıyorum. Her şeyi gözeterek, her şeyi hesaplayarak...” (Oğuz, 41)

“Daha temkinliyim. Mesela yeşil ışıkta geçerken sağa sola bakarak geçiyorum, yeşil ışık oysaki hani. Görüyorsunuz haberlerde falan kırmızıda geçenleri. Onda bile benim hakkım olmasına rağmen temkinliyim.” (Mustafa, 40)

“Yani aslında temkinli davranmayı öğrendim ama biraz gerektiğinden fazla temkinliyim. Hani hem iyi hem kötü bir şey gibi, seviyesini ayarlayamadım.” (Begüm, 28)

“O zaman ben kendim bilinçlenmişim ama diğer sürücülerin, işte taksiye bindiysem ya da ne bileyim başkası kullanırken onların sürücülüğüne bu sefer güvensizlik duymaya başladım. Acaba benim yaptığım gibi hatalar yapıp tekrar kazaya sebebiyet verirler mi diye bir güvensizlik yaşadım ama kısa sürdü o, birkaç ay falan sürdü.” (Okan, 26)

“Eşimin başının etini yiyorum. Aman yana yaklaşma, yavaş git, yana yaklaşma yani yanımdakini de huzursuz ediyorum. Ben sürekli müdahale etmek zorunda kalıyorum. Bazen arkaya biniyorum. Arkada da daralıyorum, öyle olunca önde oturursam da müdahale ediyorum. Yani gözümle müdahale ediyorum.” (Nermin, 53)

Tartışma

Bu çalışmada kişilerin trafik kazalarını nasıl deneyimledikleri araştırılmış, trafik kazası olgusu hem süreç hem sonuçları bakımından bütünlükçü şekilde incelenmiştir. Görüşmelerde elde edilen veriler tematik analiz ile incelenmiş ve dört üst temaya ulaşılmıştır.

Ulaşılan ilk üst tema kapsamında katılımcılar kaza geçirmeden önceki durumlarından söz ettiklerinden bu üst tema “Kaza Öncesi ve Kaza Anı Durum” olarak adlandırılmıştır. Bu üst tema ile ortaya çıkan en çarpıcı sonuçlardan biri, kazanın neden olduğu travmatik deneyimin kaza öncesini gölgede bıraktığı yönündeki bulgudur. Diğer bir deyişle, yaşanan kazanın sonuçları öyle etkilidir ki, kaza öncesi önemsizleşmekte ve kaza sonrasında ayrı olarak ele alınamamaktadır. Alanyazında kaza öncesini irdeleyen çalışmaların bulunmamasının bu durumdan kaynaklandığı düşünülebilir. Bu üst tema kapsamında ortaya çıkan alt temalar olan “Kaza Öncesi Psikolojik ve Fizyolojik Durum”, “Kaza Anı Duyguları” ve “Kaza Anı Davranışları” da trafik kazasının nasıl deneyimlendiğine ışık tutmaktadır. Trafik ortamı, farklı özelliklere sahip birçok yol kullanıcısı grubunun bir arada hareket ettiği heterojen ve değişken bir yapıda olması sebebiyle kazalar kimi zaman pasif (başkalarının sorumluluğunda gerçekleşen) kimi zaman da aktif (kişinin sorumluluğunda gerçekleşen) sebeplerle meydana gelebilmektedir. Dolayısıyla, “Kaza Öncesi Psikolojik ve Fizyolojik Durum” alt temasında da bahsedildiği gibi, bazen sıradan bir sürüş bir anda felakete dönüşebilirken, bazen de sürüş esnasında içinde bulunulan olumsuz durumlar kaza ile ilişkilendirilmektedir. Kaza meydana geldiği anda yaşanan travmaya verilen tepkiler ise, “Kaza Anı Duyguları” ve “Kaza Anı Davranışları” alt temalarında kendilerine yer bulmuştur. İlk üst temanın en dramatik bulgularını içeren bu iki

alt temada katılımcıların çoğu, yaşadıkları deneyimi “şok” olarak tanımlamışlardır. Yaptıkları detaylı tariflerde ise boşluk, şaşkınlık, kafa karışıklığı gibi hislere ek olarak korku, kaygı, yalnızlık, suçluluk, pişmanlık gibi birçok olumsuz duygudan söz etmişlerdir. Bu tarifler göstermektedir ki, trafik kazası yaşandığı anda kişiler ilk etapta bu olayı anlamlandırmakta güçlük çekmekte, sonrasında da üzerlerine adeta akın eden olumsuz duygularla başa çıkmak zorunda kalmaktadırlar. Şok, temelde tıbbi bir terim olup hücrelerin enerji üretimi için ihtiyaç duyduğu oksijen akışında çeşitli sebeplerle meydana gelen akut kesintiler olarak tanımlanmaktadır (Bonanno, 2011). Oksijen akışında meydana gelen kesinti sonucu vücut kendini korumaya alarak sahip olduğu kaynağı öncelikli olarak hayati organlara, yani beyin ve kalbe yönlendirir; diğer organların çalışması ise yavaşlar. Katılımcıların kazanın hemen sonrasına yönelik tarifleri, şokun tıbbi alandaki kullanımı ile oldukça örtüşmektedir. Tıpkı tıbbi kullanımda olduğu gibi, sahip olunan zihinsel kaynaklarda kaza esnasında kesinti meydana gelmekte ve bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal kaynakları kendileri için en hayati konulara yönelmektedir. Bu hayati konu, kimi katılımcı için yarım kalan yaşantılara üzülme, kimisi için araçtaki yaralı eşi için kaygılanma, kimisi içinse tek başına mücadele ettiği için yalnızlık hissetme olmuştur. Kazanın hemen sonrasındaki davranışlar da benzer şekilde en hayati önlemler alarak kendini ve çevreyi korumaya yönelik olmuştur. Söz edilen koruma önlemleri bazen daha tehlikeli durumlar oluşturduysa da kişilerin kısıtlı zihinsel kaynaklarını kontrol ve korumaya kanalize ettikleri anlaşılmıştır.

İkinci üst temada, trafik kazasını takip eden süreçte kazanın katılımcılar üzerindeki etkilerinden söz edilmiştir. Bu etkiler, psikolojik, fiziksel ve maddi olmak üzere üç alt temadan oluşmaktadır. Alanyazında olduğu gibi, mevcut çalışmada da kazaya ilişkin olumsuz psikolojik etkiler ön plana çıkmaktadır. Katılımcılar, TSSB'nin yeniden yaşama, kaçınma ve uyku problemleri gibi bazı belirtilerini deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Kovacević'in (2021) çalışmasında olduğu gibi bu çalışmada da TSSB belirtilerinin uzun süre devam ettiği ortaya koyulmuştur. Fiziksel sağlık da katılımcıların sıklıkla bahsettiği bir etki olmuştur. Pérez-Núñez ve diğerleri (2012), trafik kazası sonucu ciddi şekilde yaralanmış ya da yakınına trafik kazası sonucunda kaybetmiş kişilerle yaptıkları çalışmalarında, trafik kazalarının sonuçlarının birbiriyle ilişkili 4 tema altında ortaya çıktığını öne sürmüşlerdir. Bunlar; sağlıkla ilgili sonuçlar, kişisel yaşam üzerindeki sonuçlar, aile hayatı üzerindeki sonuçlar ve hane ekonomisi üzerindeki etkilerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre, kaza sonucunda kişilerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıkları bozulmakta, bu durum da başta kişisel yaşam olmak üzere diğer tüm sonuçları etkilemektedir. Benzer şekilde, Pashaei Sabet ve diğerleri (2016a) de trafik kazası sonucu yaralanan kişilerin sağlık sorunlarının, fiziksel sınırlılıklar, işle ilgili görevleri yerine getirmedeki güçlükler ve travma nedeniyle oluşan aile problemleri olmak üzere üç tema

etrafında kümelenmiş olduğunu bulmuştur. Sözü edilen çalışmalara benzer şekilde bu çalışmada da kazanın sağlık ve ekonomik durum üzerindeki etkileri ayrı birer tema olarak kendine yer bulmuştur. Önceki çalışmalardan farklı olarak ise, trafik kazasının aile yaşantısı üzerindeki olası negatif etkileri kendisine ayrı bir tema olarak yer bulmamıştır.

Bu çalışmada ulaşılan üçüncü üst tema kapsamında katılımcılar kazanın olumsuz sonuçlarıyla baş etme yöntemlerinden bahsetmiş, katılımcıların beyanları “Kendini telkin”, “Sosyal ve profesyonel destek” ve “Çeşitli aktivitelerle uğraşma” olmak üzere üç üst tema etrafında öbekleşmiştir. Markman ve McMullen (2003) çalışmalarında, kişilerin karşı-olgusal düşünme yoluyla içinde buldukları durumu daha kötü bir alternatifle karşılaştırdıklarında pozitif duygu hissettiklerini belirtmişlerdir. Benzer şekilde, bu çalışmada da bazı katılımcıların, olayların nasıl daha kötüye gidebileceğini düşünerek içinde buldukları durumla ilgili pozitif hissetmeye kendilerini motive ettikleri bulunmuştur. Diğer katılımcılar ise kazayı normalleştirerek ya da kadercı bir yaklaşımla açıklayarak anlamlandırmaya çalışmışlardır. Bu sonucun, Kovacevic’in (2021) dindar olmama ve TSSB belirtileri arasında bulunduğu ilişkiye benzer bir bulgu olduğu düşünülmektedir. Pashaei Sabet ve diğerleri (2016b) tarafından yürütülen bir nitel çalışmada, trafik kazası sonrası normal hayata dönüş süreci ele alınmış, bu deneyimin destek ihtiyacı, yeni duruma adaptasyon, bilgi arayışı ve fonksiyonel sınırlılıkların geçişi olmak üzere dört tema oluşturduğu bulunmuştur. Söz konusu çalışmadaki destek ihtiyacı ve yeni duruma adaptasyon temaları, mevcut çalışmadaki kaza ile baş etme yöntemleri temasının alt temalarıyla büyük ölçüde örtüşmektedir. Her iki çalışmada da kaza geçiren kişinin ihtiyaç duyduğu tedavi ve sosyal destek süreçleri ile kişinin özellikleri ve kullandığı baş etme stratejilerinin önemi vurgulanmaktadır.

Mevcut çalışmanın ulaştığı son üst tema olan kaza sonrası değişimler kapsamında katılımcılar gerek trafik ortamında gerekse genel hayat akışı içerisinde hayatlarında meydana gelen değişimlerden söz etmişlerdir. Bu değişimler tutum ve atıf değişiklikleri ve davranış değişiklikleri olmak üzere iki alt temada gruplanmıştır. Doohan ve diğerleri (2018) trafik kazalarının uzun vadeli sonuçları ve iyileşme sürecine dair çalışmalarında, kazazedelerin günlük hayatında gözle görülür ve varoluşsal izler kapsayıcı teması altında hızlı iyileşme ve rutin hayata dönüş, zihinsel hasarın devamlılığı, trafik ortamlarında rahatsızlık hissi, uzun vadeli acı ve rahatsızlıktan mustarip olma, öz-farkındalığın artışı, ilişkilerde yakınlaşma/uzaklaşma ve diğer kazazedelerle süregelen bağlılık hissi alt temalarına ulaşılmıştır. Bu çalışma da sözü edilen çalışmada olduğu gibi, kişilerin trafik ortamlarına dair tutum, atıf ve davranışlarının kişi bakımından olumsuz, ancak güvenliği artırıcı yönde değiştiğini ortaya koymuştur. Her iki çalışmanın bulguları da Rajalin ve Summala’nın (1997) meydana gelen değişimin çoğunlukla genellenmediği, yalnızca kazanın içerisinde gerçekleştiği

spesifik durumlara özel olduğu yönündeki bulgusuna paraleldir. Yine Doohan ve diğerlerinin (2018) çalışmasında olduğu gibi bu çalışmada da kaza sonrasında sosyal ilişkilerin yeniden gözden geçirildiği bulunmuştur. Yine her iki çalışmada da vurgulanan ve bu değişimlere temel olabileceği düşünülen nokta şudur ki trafik kazası, hayatın ne denli kırılgan olabileceği gerçeğiyle son derece ani şekilde yüzleşilmesine yol açmıştır.

Sonuçlar

Bu çalışmada, kişilerin trafik kazasını nasıl deneyimlediği tüm yönleriyle ele alınmıştır. Doohan ve diğerlerinin (2018) çalışmasında ulaşılan temaya benzer şekilde, bu çalışmada da trafik kazasının kişinin hayatında belirgin izler bıraktığı görülmüştür. Bulgular göstermektedir ki, hayatın birçok alanında olduğu gibi, kişiler trafikte de sanıldığından çok daha kırılgan bir durumdadırlar. Trafik kazası stresli, üzgün ya da öfkeliyken direksiyon başına geçildiğinde meydana gelebileceği gibi, her şeyin fazlasıyla normal olduğu bir anda da olabilmektedir. Kaza öncesindeki durumun niteliğinden bağımsız olarak, bu beklenmedik olay karşısında kişiler ilk etapta olayı anlamlandırmakta çektikleri güçlükten ötürü şok, boşluk, şaşkınlık; sonrasında ise kendileri için hayati önem taşıyan konularda korku, kaygı, yalnızlık, suçluluk, pişmanlık gibi birçok olumsuz duygu hissetmektedirler. Bu olumsuz duygular olay yerinde kalmamakta; sonraki yaşantıya yeniden yaşama, kaçınma ve uyku problemleri gibi birtakım TSSB belirtileri olarak yansımaktadır. Duyguların yanı sıra, fiziksel ve ekonomik yönden alınan hasarlar da kişileri olumsuz şekilde etkilemektedir. Bireylerin kişilik özellikleri ve çevreden aldıkları destek ise iyileşme sürecinde öne çıkan etmenler olmuştur. Tüm bu deneyimler, kişileri kendileriyle ve hayatla ilgili düşünmeye itmiş, farkındalıklarının artmasına neden olmuştur.

Mevcut çalışmanın bulguları, birçok grup için önemli noktalara değinmektedir. Örneğin, olay anında ilk müdahaleyi gerçekleştiren sağlık ekiplerinden kaza sonrası sigorta işlemlerine kadar tüm süreçlerde, kazazedelerin kişi ve kurumlardan göreceği yaklaşımın niteliğinin iyileşme sürecine etkisi olduğu hem bu çalışmada hem de önceki çalışmalarda (Samoborec ve diğerleri, 2018; Smits ve diğerleri, 2020) ortaya koyulmuştur. Kaza geçiren kişiye destekleyici şekilde yaklaşmanın, onun iyileşme sürecine olumlu katkı yapacağı; aksi yönde bir yaklaşımın ise sözü edilen süreci olumsuz yönde etkileyeceği her zaman göz önünde bulundurulmalıdır. Hem mevcut çalışma hem de alanyazındaki diğer çalışmalar (Kovačević ve diğerleri, 2020), kaza öncesi problemlerin kaza ile gün yüzüne çıkması ya da daha da derinleşmesine yönelik olarak da bulgular ortaya koymaktadır. Bu nedenle, profesyonel yardım alan kişilerin kaza öncesi yaşantılarının kaza ile beraber ele alınması önem arz etmektedir.

Trafik güvenliği açısından kaza geçiren kişilerin bile tam olarak güvenli sürüşü benimsemediği üzücü bir bulgudur. Yine de kaza geçiren kişiler eskisine göre daha temkinli olduklarını ifade etmişlerdir. Bu davranış değişimini sağlamak için sürücü kurslarında kaza ve çarpışma simülörleri ile kaza anını kişilere yaşatmak fayda sağlayabilir.

Çalışmanın bulgularından bir diğeri de sosyal ve profesyonel destek almanın ve bir uğraşla uğraşmanın kaza ile baş etmede kişilere iyi geldiğidir. Kaza geçiren kişilerin hangisinin profesyonel desteğe ihtiyaç duyduğunu belirlemek için sağlık personeli tarafından telefon ile takip aramaları organize edilebilir ve kişiye uygun bir profesyonele yönlendirme yapılabilir. Diğer yapılacak şeylerden biri ise kaza geçiren kişileri bir araya getirecek deneyim grupları oluşturup birbirlerinden destek almaları sağlanabilir. Kaza geçiren kişiler ailelerinden ve sosyal çevrelerinden uzaklaşmak yerine yakınlarından destek almayı seçmesi ve zevk aldıkları bir hobi ile uğraşması bu süreci daha kolay atlattıklarını sağlayabilir. En önemlisi kazayı geçiren her bir kişinin birbirinden farklı olduğunu göz önünde bulundurulmalı ve kişinin ihtiyaç duyduğu neyse, o ihtiyaca odaklanılmalıdır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Birinci yazar, çalışma konusunun seçimi, veri yapılandırılmış görüşmelerin yapılması ve transkripsiyonu, tematik analizin yapılması, makalenin yazılması kısımlarını üstlenmiştir. İkinci yazar, tematik analizin yapılması, makalenin yazılması kısımlarını üstlenmiştir. Üçüncü yazar, çalışma konusunun seçimi, çalışmayı bilimsel ve teknik anlamda değerlendirme ve geribildirim verme kısımlarını üstlenmiştir.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Notu:

Yaşadıkları bu zor olayı anlatıp, trafik kazası deneyimleyen kişileri daha iyi anlamımıza yardımcı olan katılımcılarımıza çok teşekkür ederiz.

Finansal Destek Beyanı:

Çalışmada herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul Onayı:

Çalışma ODTÜ İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır, protokol numarası 2018-SOS-197'dir.

Kaynakça

- Abedi, M., Gane, E., Aplin, T., Zerguine, H. ve Johnston, V. (2022). Barriers and facilitators associated with return to work following minor to serious road traffic musculoskeletal injuries: A systematic review. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 32, 13-26. <https://doi.org/10.1007/s10926-021-09994-3>
- Bahari, R., Alwi, M. N. M., Jahan, N., Ahmad, M. R. ve Saiboon, I. M. (2016). How do people cope with post traumatic distress after an accident? The role of psychological, social and spiritual coping in Malaysian Muslim patients. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 18(4), 349-366. <https://doi.org/10.1080/13642537.2016.1260615>
- Bonanno, F. G. (2011). Clinical pathology of the shock syndromes. *Journal of Emergencies, Trauma, and Shock*, 4(2), 233-243. <https://doi.org/10.4103/0974-2700.82211>
- Braun, V. ve Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1191/1478088706qp0630a>
- Cagnetta, E. ve Cicognani, E. (1999). Surviving a serious traffic accident: Adaptation processes and quality of life. *Journal of Health Psychology*, 4(4), 551-564. <https://doi.org/10.1177/135910539900400408>
- Doohan, I., Gyllencreutz, L., Björnstig, U. ve Saveman, B. I. (2018). Survivors' experiences of consequences and recovery five years after a major bus crash. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32, 1179-1187. <https://doi.org/10.1111/scs.12563>
- Giummarra, M. J., Dipnall, J. F., Collie, A., Ponsford, J., Ameratunga, S. ve Gabbe, B. J. (2021). An evaluation of the association between fault attribution and healthcare costs and trajectories in the first three years after transport injury. *Injury*, 52, 3309-3319. <https://doi.org/10.1016/j.injury.2021.09.027>
- Kaplanhan, F. (2021). Trafik kazalarının Türkiye ekonomisine maliyeti üzerine bir inceleme. *The Journal of International Civilization Studies*, 6(2), 115-140.
- Karayolları Trafik Yönetmeliği. (1997, 18 Temmuz). T. C. Resmi Gazete (Sayı: 23053). Erişim adresi: <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=8182&MevzuatTur=7&MevzuatTer tip=5>
- Karl, A., Rabe, S., Zöllner, T., Maercker, A. ve Stopa, L. (2009). Negative self-appraisals in treatment-seeking survivors of motor vehicle accidents. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 775-781. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.03.001>
- Kenardy, J., Heron-Delaney, M., Hendrikz, J., Warren, J., Edmed, S. L. ve Brown, E. (2017). Recovery trajectories for long-term health-related quality of life following a road traffic crash injury: Results from the UQ SuPPORT study. *Journal of Affective Disorders*, 214, 8-14. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2017.02.031>
- Kovacevic, J., Fotez, I., Miskulin, I., Lesic, D., Miskulin, M., Berlancic, T., ... Candrljic, M. (2021). Different patterns of mental health outcomes among road traffic crash survivors: A prospective cohort study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1564. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041564>
- Kovačević, J., Miškulin, M., Matić Ličanin, M., Barać, J., Biuk, D., Palenkić, H., ... Miškulin, I. (2020). Quality of life in road traffic accident survivors. *Zdravstveno Varstvo*, 59(4), 202-210. <https://doi.org/10.2478/sjph-2020-0026>

- Lucas, J. L. (2003). Drivers' psychological and physical reactions after motor vehicle accidents. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 6, 135-145. [https://doi.org/10.1016/S1369-8478\(03\)00021-4](https://doi.org/10.1016/S1369-8478(03)00021-4)
- Markman, K.D. ve McMullen, M. N. (2003). A reflection and evaluation model of comparative thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 7(3), 244-267. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0703_04
- Nickerson, A., Aderka, I. M., Bryant, R. A. ve Hofmann, S. G. (2013). The role of attribution of trauma responsibility in posttraumatic stress disorder following motor vehicle accidents. *Depression and Anxiety*, 30, 483-488. <https://doi.org/10.1002/da.22006>
- Pashaei Sabet, F., Norouzi Tabrizi, K., Khankeh, H. R., Saadat, S., Abedi, H. A. ve Bastami, A. (2016a). Experiences of encountering physical trauma caused by traffic accidents: A qualitative study. *Health in Emergencies and Disasters Quarterly*, 1(4), 187-192. <https://doi.org/10.18869/nrip.hdq.1.4.187>
- Pashaei Sabet, F., Norouzi Tabrizi, K., Khankeh, H. R., Saadat, S., Abedi, H. A. ve Bastami, A. (2016b). Road traffic accident victims' experiences of return to normal life: A qualitative study. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(4), e29548. <https://doi.org/10.5812/ircmj.29548>
- Pérez-Núñez, R., Pelcastre-Villafuerte, B., Híjar, M., Ávila-Burgos, L. ve Celis, A. (2012). A qualitative approach to the intangible cost of road traffic injuries. *International Journal of Injury Control and Safety Promotion*, 19(1), 69-79. <http://dx.doi.org/10.1080/17457300.2011.603155>
- Rajalin, S. ve Summala, H. (1997). What surviving drivers learn from a fatal road accident. *Accident Analysis and Prevention*, 29(3), 277-283. [https://doi.org/10.1016/S0001-4575\(96\)00081-4](https://doi.org/10.1016/S0001-4575(96)00081-4)
- Samoborec, S., Ruseckaite, R., Ayton, D. ve Evans, S. (2018). Biopsychosocial factors associated with non-recovery after a minor transport-related injury: A systematic review. *PLoS ONE*, 13(6), e0198352. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198352>
- Sleet, D. A., Dellinger, A. M. ve Naumann, R. B. (2011). The intersection of road traffic safety and public health. İçinde B. E. Porter (Ed.), *Handbook of traffic psychology* (pp. 457-470). London: Academic Press.
- Smits, E. J., Gane, E. M., Brakenridge, C. L., Andrews, N. E. ve Johnston, V. (2020). Expert consensus and perspectives on recovery following road traffic crashes: A Delphi study. *Disability and Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1855677>
- Thompson, J., O'Donnell, M., Stafford, L., Nordfjaern, T. ve Berk, M. (2014). Association between attributions of responsibility for motor vehicle crashes, depressive symptoms, and return to work. *Rehabilitation Psychology*, 59(4), 376-385. <http://dx.doi.org/10.1037/rep0000012>
- Trafik Kaza İstatistikleri, 2020. (2021, 1 Haziran). *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni*, 37436. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Karayolu-Trafik-Kaza-Istatistikleri-2020-37436>
- Wang, Y., Wang, J. ve Liu, X. (2012). Posttraumatic growth of injured patients after motor vehicle accidents: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Health Psychology*, 17(2), 297-308. <https://doi.org/10.1177/1359105311410511>
- Wu, K. K., Leung, P. W. L., Cho, V. W. ve Law, L. S. C. (2016). Posttraumatic growth after motor vehicle crashes. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 23, 181-191. <https://doi.org/10.1007/s10880-016-9456-9>

Examination of Traffic Accident Survivors' Experiences: A Glance to the Depth of Life, on the Edge of Death

Summary

Every year, 1.1 million traffic accidents occur in Turkey, and over 6 thousand people die in these accidents, while more than 280 thousand people are injured. The effects of traffic accidents vary from person to person. Although there are several studies in the literature addressing the experiences of traffic accident survivors, these studies did not focus enough on the pre-accident and the moment of the accident. The aim of this study was to fill this gap and to examine the experiences of traffic accident survivors with a qualitative analysis method from the perspectives of both clinical and traffic psychology.

The sample was reached using the snowball method and semi-structured interviews were conducted after approval of the ethical permission. Nine participants who had a traffic accident as a driver in the last 5 years participated in the study. Four of them were male and five were female, with an age range of 26-63. Open-ended questions were asked about survivors' emotions, thoughts, and behaviors before, during, and after the accident. After transcription of the audio recordings, thematic analysis was performed.

As a result of the thematic analysis, four upper themes emerged. These were the "pre-accident and during-accident situations", "the effects of the accident", "ways of coping with the accident", and "post-accident changes" themes. "The pre-accident and during-accident situations" theme consisted of the sub-themes of psychological and physiological state before the accident, emotions at the moment of the accident, and behavior at the time of the accident. Most of the participants stated that they were in their usual psychological and cognitive state before the accident, while a smaller number of them stated that the accident occurred at the end of a hard day and that this was a factor in their accident. When asked about the moment of the accident, the participants described the accident as sudden adding that they were not aware of it. One of the important findings of the study was that the participants generally focused on the post-accident, even when they were responding to the pre-accident questions.

The theme of "the effects of the accident" included the sub-themes of the psychological effects of the accident, the physical effects of the accident, and the material effects of the accident. The participants primarily talked about the psychological effects which were short-lived or lasted for a long time. They also stated that they had physical wounds on their bodies, which created various difficulties, and then they experienced difficulties such as trembling and sleep disturbances. Some participants stated that they had problems with the insurance

company and a financial loss due to damage to the car, so they had to deal with legal processes, and some participants stated that it affected their work-related situations.

When asked how they coped with the effects of the accident, it seems that the coped with self-suggestion, receiving social or professional support, and spending time with various activities. Thus, the sub-themes were conceptualized as self-suggestion, social or professional support, and dealing with various activities.

The “Post-accident changes” theme consisted of attitudes and attribution changes, and behavioral changes sub-themes. The participants stated that their attributions about driving, life, car preference, and social environment had changed after the accident. Most of the participants avoided driving and driving-related news and processes after the accident. While all participants changed only the behavior they attributed to the cause of the accident to safe behavior, they did not try to replace all their risky driving behaviors with safe behavior.

In this study, all aspects of how people experience traffic accidents were discussed. The most important finding of the study was that the results of the accident are so effective that the pre-accident phase becomes insignificant and cannot be considered separately from the aftermath. Secondly, behavior change in people who have had an accident is limited to the behavior they attribute to the cause of the accident. In addition, the pre-accident and during-accident situations of the accident survivor, the psychological and physiological effects of the accident were revealed and how people coped with the effects of the accident was examined. Post-accident attitude and behavior changes were also elucidated.

Araştırma Makalesi

Ebeveynlik Biçimleri ve Sınırdaki Kişilik Arasındaki İlişkide Şema Alanları ve Duygu Düzenlemenin Aracı RolüDeniz TETİR^{1*} , Burçin AKIN SARI¹ ¹ Başkent Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar kelimeler:**

algılanan ebeveynlik biçimleri, sınırdaki kişilik, şema alanları, duygu düzenleme

Bu çalışmada, algılanan ebeveynlik biçimleri ve sınırdaki kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şema alanları ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimindeki (anne ve baba) artışın kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla kişilerin sınırdaki kişilik belirti düzeylerini yordadığı görülmüştür. Ayrıca anneye ilişkin algılanan sömürücü/istismar edici ebeveynlik biçimindeki artışın hem doğrudan hem de kopukluk şema alanı aracılığıyla sınırdaki kişilik belirti düzeylerini yordadığı; babaya ilişkin algılanan sömürücü/istismar edici ebeveynlik biçimi için ise buna ek olarak duygu düzenleme güçlüğünün de aracı rol oynadığı görülmüştür. Anneye ilişkin algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçiminin yüksek standartlar şema alanı ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla sınırdaki kişilik belirti düzeyi üzerinde yordayıcı bir rolü bulunduğu anlaşılmıştır. Bunun yanında babaya ilişkin algılanan değişime kapalı/duyguları bastırılan ebeveynlik biçiminin hem doğrudan hem de kopukluk şema alanı ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla sınırdaki kişilik belirti düzeyi üzerinde yordayıcı bir rolü bulunduğu anlaşılmıştır. Son olarak babaya ilişkin algılanan aşırı izin veren/sınırsız ebeveynlik biçimindeki artışın kopukluk şema alanı ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla sınırdaki kişilik belirti düzeylerini yordadığı görülmüştür. Sınırdaki kişilik belirtilerinin etiolojisinde özellikle fiziksel ve cinsel istismarın üzerinde durulmasına rağmen bu çalışmada erken dönem yaşantılar çeşitli ebeveynlik tutumları aracılığıyla daha kapsamlı bir bakış açısıyla ele alınarak sınırdaki kişilik belirtilerinin gelişmesinde etkili olan temel duygusal ihtiyaçların önemi vurgulanmıştır.

Abstract**Keywords:**

perceived parenting styles, borderline personality, schema domains, emotion regulation

The aim of the current study was to examine the mediating roles of early maladaptive schema domains and emotion regulation difficulties in the relationship between perceived parenting styles and borderline personality traits. According to analysis results, the increase in perceived conditional/achievement focused parenting (i.e., maternal, and paternal) predicted borderline personality traits through the mediation of disconnection and unrelenting standards schema domains and emotion regulation difficulties. Moreover, the increase in perceived maternal exploitative/abusive parenting predicted borderline personality traits through both directly and the mediation of disconnection schema domain. Additionally, the increase in perceived paternal exploitative/abusive parenting predicted borderline personality traits also through emotion regulation difficulties as well as schema domains. It has been understood the increase in perceived maternal overprotective/anxious parenting had a predictive role on the borderline personality traits through unrelenting standards schema domain and emotion regulation difficulties. Furthermore, perceived paternal restricted/emotionally inhibited parenting predicted increases in borderline personality traits in two ways: directly and through the mediation of disconnection schema domain and emotion regulation difficulties. Finally, perceived paternal over permissive/boundless parenting predicted borderline personality traits through disconnection schema domain and emotion regulation difficulties. Although physical and sexual abuse has been especially emphasized in the etiology of borderline personality symptoms, this study highlighted the importance of basic emotional needs that might play a role in the development of borderline personality symptoms by addressing the early life experiences more comprehensively on the basis of different parenting styles.

*Sorumlu yazar, Başkent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

e-posta: deniztetir@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1288001

Gönderim Tarihi (Received): 26.04.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 09.09.2023

ISSN: 2148-4376

Giriş

Sınırdaki kişilik bozukluğu; bireylerin kişilerarası ilişkilerinde, kimlik algısında ve duygulanımında kararsızlık ve dürtüsellik ile kendini gösteren bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (DSM-5; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Sınırdaki kişilik örüntüsüne sahip bireyler düşüncelerinde, duygularında, davranışlarında, kişilerarası ilişkilerinde, benlik ve kimlik algılarında düzensizlikler ortaya koymakta; öngörülemez davranışlar, kendine zarar verme, intihar teşebbüsleri veya madde kötüye kullanımı gibi kendileri ya da başkaları için kötü sonuçlar yaratabilecek dürtüsel davranışlar göstermektedirler (Arntz ve van Genderen, 2014). Erken yetişkinlik döneminde başlayan sınırdaki kişilik bozukluğunun etiyolojisinde çocukluk öykülerinde bulunan fiziksel ve cinsel istismar, ihmal, düşmanca çatışmalar, bakım verenle ilişkinin kalitesi ve erken ebeveyn kaybı gibi yaşantıların önemli bir yer tuttuğu bilinmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Sınırdaki kişilik örüntüsü bilişsel, duygusal, davranışsal ve kişilerarası belirtilere sahip karmaşık bir kavram olması nedeniyle bütüncül bir tedavi yaklaşımının sınırdaki kişilik özelliklerinin kuramsal açıklamasında ve ilgili klinik uygulamada daha etkili olacağı düşünülmektedir (Arntz ve van Genderen, 2014; Bernstein ve diğerleri, 2007).

Young (1990) kökenleri çocukluk ve ergenlik dönemlerine dayanan ve değişimi zor görünen psikolojik sorunların, özellikle kişilik bozukluklarının altında yatan faktörlerin açıklanmasına ve tedavi edilmesine yönelik bir yaklaşım olan Şema Terapi'yi geliştirmiştir. Şemalar, yaşamın ilk yıllarında gelişmeye başlayarak ömür boyu şekillenmeye devam eden, kişinin kendi ve ilişki içinde olduğu diğerleri hakkında geliştirdiği katı, değiştirilmesi zor, acı verici ve hayatı devam ettirmeye yönelik zihinsel yapılar şeklinde tanımlanmaktadır. Young ve diğerleri (2003) temel duygusal ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanmaması sonucu oluşan 18 tane erken dönem uyum bozucu şemayı beş şema alanı altında toplamıştır. Şema alanları ve bu şema alanlarını oluşturan şema boyutları; kopukluk ve reddedilme (terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suistimal edilme, yabancılaşma/sosyal izolasyon, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç), zedelenmiş otonomi (bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar veya tehditlere karşı dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik, başarısızlık), zedelenmiş sınırlar (hak görme/büyüklik, yetersiz özdenetim), başkaları yönelimlilik (boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık), aşırı duyarlılık ve baskılanma (karamsarlık, duygusal baskılama, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik, cezalandırılma) şeklinde ifade edilmektedir.

Yetişkinlik döneminde işlevsel olmayan ve uyum bozucu hale gelen şemalar bireylerin benlik algılarına ve kişilerarası ilişkilerine ciddi bir şekilde zarar vererek çeşitli psikolojik bozuklukların temelini oluşturmaktadır (Young ve diğerleri, 2003). İlgili alanyazın incelendiğinde erken dönem uyum bozucu şemaların kişilik bozukluklarıyla oldukça ilişkili olduğu görülmektedir (Arntz ve diğerleri, 2005; Nordahl ve diğerleri, 2005; Petrocelli ve

diğerleri, 2001). İşlevsel olmayan uyum bozucu şemaların, kişilik bozukluklarının yanı sıra depresyon (Muris, 2006; Orue ve diğerleri, 2014), bağlanma problemleri (Roelofs ve diğerleri, 2011; Roelofs ve diğerleri, 2013), yeme bozuklukları (Sheffield ve diğerleri, 2009), travma sonrası stres belirtileri (Karatzias ve diğerleri, 2016) ve kaygı bozuklukları (Koerner ve diğerleri, 2015) gibi psikopatolojilerin gelişiminde de önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

Yaşamın ilk yıllarında karşılanması gereken bazı evrensel duygusal ihtiyaçlar güvende hissetme, özerklik, ihtiyaç ve duyguların özgürce ifade edilmesi, spontan olma ve oyun şeklinde ifade edilmektedir (Soygüt ve Çakır, 2009). Erken dönem uyum bozucu şemaların, bireyin temel duygusal ihtiyaçlarının birincil bakım verenleri tarafından karşılanmamasının bir sonucu olarak geliştiği üzerinde durulmaktadır (Young ve diğerleri 2003). Buradan yola çıkarak, çocukluk döneminde aileye ilişkin oluşturulan temsiller dünyaya ilişkin temsillerin de kökenlerini oluşturduğu için özellikle erken yaşam dönemlerinde ebeveynlerle kurulan ilişki ve yaşantıların bireylerin psikolojik olarak sağlıklı ve uyumlu olarak gelişebilmesinde büyük önem taşıdığı düşünülmektedir (Soygüt ve Çakır, 2009; Young ve diğerleri 2003).

Kişilik bozukluklarının ortaya çıkışını etkileyen erken dönem yaşantıları inceleyen çalışmalar bağlanma figürleri ile kurulan ilişkilerin üzerinde durmaktadır (Reiner ve Spangler, 2013; Shorey ve Snyder, 2006; Wilkinson ve Walford, 2001). Şema Terapi'nin temelinde ise ebeveynlere ilişkin algılanan tutumların erken dönem uyum bozucu şema alanlarını yordadığı ve bu şema alanlarının da algılanan ebeveynlik tutumları ve psikopatoloji arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olduğu yer almaktadır (Soygüt ve Çakır, 2009). Şema Terapi'de erken dönem uyum bozucu şemaların temelini oluşturduğu düşünülen algılanan ebeveynlik biçimleri; Aşırı İzin Veren/Sınırsız, Aşırı Koruyucu/Evhamlı, Cezalandırıcı, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran, Koşullu/Başarı Odaklı, Kötümser/Endişeli, Kuralcı/Kalıplı, Küçümseyici/Kusur Bulucu ve Sömürücü/İstismar Edici boyutlarıyla gösterilmektedir (Soygüt ve diğerleri, 2008).

İhmal ve istismar içeren çocukluk çağı yaşantılarının diğer kişilik bozukluklarıyla karşılaştırıldığında en yaygın ve tutarlı olarak sınırdaki kişilik bozukluğu ile arasında ilişki olduğu öne sürülmektedir (Lobbestael ve diğerleri, 2005). Sınırdaki kişilik bozukluğuna sahip bireyler ve ebeveynleri arasındaki duygusal ilişkileri değerlendirmek için yürütülen bir çalışmada, kırılmalı ebeveyn-çocuk bağlarına sebep olan ihmal, duygusal ihtiyaçlardan yoksun bırakma ile destek ve koruma eksikliğinin olduğu ebeveynlik tutumları dikkat çekmektedir (Jordao ve Ramires, 2010). Bireylerin çocukluk dönemlerine yönelik algıladıkları ebeveynlik tutumlarını inceleyen bir çalışmada ise cezalandırıcı ve duygusal sıcaklığın olmadığı ebeveyn davranışlarının çocuklardaki sınırdaki kişilik bozukluğu riskini arttırdığı öne sürülmüştür (Stepp ve diğerleri 2014). Young ve diğerleri (2003) erken dönemde yaşanan cinsel ya da fiziksel istismarın sınırdaki kişilik örüntüsünde de görülen dayanıksızlık ve güvensizlik şemalarının gelişimine yol açabileceğini belirtmiştir. Specht ve diğerleri (2009) reddedici,

kayıtsız ve sınır ihtiyacının karşılanmadığı ebeveyn tutumlarının da sınırda kişilik bozukluğunun şiddeti için belirleyici bir faktör olduğunu ileri sürmektedirler. Bununla birlikte ilgili çalışmada çocukluk çağında anne ve baba tarafından olumsuz davranışlara maruz kalma ile sınırda kişilik bozukluğu arasındaki ilişkide ayrılma/reddedilme ve zedelenmiş sınır şema alanlarının aracı rol üstlenebileceği de belirtilmektedir.

İlgili çalışmalar olumsuz ebeveynlik biçimlerinin sınırda kişilik bozukluğu geliştirmek için bir risk faktörü olduğunu desteklese de çocukluk çağı kötü muamele, algılanan ebeveyn biçimleri ve sınırda kişilik bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada diğer yürütülen çalışmaların aksine ebeveyn biçimleri ve sınırda kişilik bozukluğu arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır (Hernandez ve diğerleri, 2012). Çelişkili sonuçların yanı sıra algılanan ebeveynlik tutumları, erken dönem uyum bozucu şemalar ve sınırda kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi birlikte inceleyen çalışmalara nadiren rastlanmaktadır. Elde edilen bulguların ise kısıtlı sayıda olan tanı grubundaki bireylerden toplandığı görülmektedir (Hernandez ve diğerleri, 2012; Jordao ve Ramires, 2010; Lobbetael ve diğerleri, 2005; Specht ve diğerleri, 2009). Buradan yola çıkarak, algılanan ebeveynlik tutumları ve sınırda kişilik özellikleri arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolünün klinik olmayan bir örneklem ile çalışılması planlanmaktadır.

Erken dönemde yaşanan olumsuz deneyimler ve temel duygusal ihtiyaçların karşılanamaması yalnızca erken dönem uyum bozucu şemaların gelişiminde önemli bir rol oynamamakta, aynı zamanda bireylerin duygu düzenleme becerilerini de olumsuz etkilemektedir (Morris ve diğerleri, 2007). Yapılan çalışmalar incelendiğinde; çocukların deneyimledikleri duygulara birincil bakım verenleri tarafından gelen tepkilerin duygu düzenleme becerilerinin kazanılmasında oldukça kritik bir öneme sahip olduğu görülmektedir (Eisenberg ve diğerleri, 2001). Kabul edici ve destekleyici aile üyelerinin bulunduğu bir ortamda yetişen çocukların duygularını yaşarken daha iyi kontrol edebildikleri ve duygularını düzenlerken daha az zorluk yaşadıkları anlaşılmaktadır (Cummings ve Davies, 1996). Sınırda kişiliğin en temel tanı kriterlerinin biri kişinin kendine zarar verici ve sağlığını tehlikeye soğan davranışlarda bulunmasıdır. Bu bozukluğun belirtileri ile intihar riski arasındaki güçlü bağlantının altında da duygu düzenleme güçlüğüne bulunduğu ve bu güçlüğü bu ilişkiyi güçlendirdiğini belirten çalışmalar bulunmaktadır (Law ve diğerleri, 2015; Van Orden ve diğerleri, 2010). Çocukluk çağında ebeveynlerin kötü muamelesine maruz kalmak, sınırda kişilik bozukluğu için önemli risk faktörlerindedir; duygu düzenlemede güçlüğüne de bu bağlantıya aracılık eden mekanizma olduğu bilinmektedir (Bertele ve diğerleri, 2022). Duygu düzenlemede güçlükler yaşayan bireylerin ebeveyn tutumlarına bakıldığında aşırı eleştirel, duygu ifadelerini görmezden gelen ya da aşağılayıcı davranan ebeveynler oldukları dikkat çekmektedir (Gottman ve diğerleri, 1996).

Yukarıda aktarılan kuramsal çerçeveden hareketle bu çalışmanın amacı algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme gücüyle sınırda kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Alanyazında görüldüğü üzere algılanan ebeveyn tutumları sınırda kişilik örüntüsünün gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemaların ve duygu düzenleme becerilerinin ise ebeveyn tutumlarıyla birlikte şekillenebileceği ve sınırda kişilik özellikleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, çalışmada algılanan ebeveyn biçimleri ile sınırda kişilik özellikleri arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rollerini değerlendirmek amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın temel hipotezi olarak anneye/babaya ilişkin algılanan ebeveynlik biçimlerinin sınırda kişilik örüntüsünü şema alanları ve duygu düzenleme gücüyle aracılığıyla yordaması beklenmektedir.

Yöntem

Örneklem

Mevcut araştırmanın örneklemini gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılan ve kişilik oluşumunun büyük ölçüde tamamlandığı 20-40 yaş arasındaki genç yetişkin kişiler (Colarusso, 1992; Huang ve diğerleri, 2021; Svahn ve diğerleri, 2015) oluşturmaktadır. Analizler 292 katılımcıdan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 177'si kadın (%60.6), 113'ü erkek (%38.7) bireylerden oluşmaktadır. İki katılımcı (%0.7) ise cinsiyetlerini belirtmemiştir. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1.

Katılımcıların Demografik Özellikleri

	N	%
Cinsiyet		
Kadın	177	60.6
Erkek	113	38.7
Eğitim Durumu		
İlköğretim	3	1.0
Ortaöğretim	4	1.4
Lise	14	4.8
Üniversite	217	74.3
Yüksek lisans/Doktora	54	18.5
Ekonomik Durum		
Alt	12	4.1
Orta alt	50	17.1
Orta	145	49.7
Üst orta	78	26.7
Üst	5	1.7
Diğer	2	0.7

Not. N: Kişi sayısı

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu. Araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve algılanan ekonomik düzeyi gibi bilgilerini öğrenebilmek amacıyla kullanılmıştır.

Young Şema Ölçeği-Kısa Form-3 (YSÖ-KF3). YSÖ-KF3 erken dönem uyum bozucu şemaların belirlenebilmesi için kullanılmıştır. Ölçek 90 maddeden oluşmakta olup Kopukluk/Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi/Performans, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Aşırı Tetikte Olma/Bastırılmışlık şema alanlarının altında yer alan 18 şema boyutunu içermektedir.

YSÖ-KF3'ün geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Soygüt ve diğerleri (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunda iç tutarlılık katsayıları şema boyutlarına göre $\alpha = .63-.80$; şema alanlarına göre $\alpha = .53-.81$ arasında olduğu bildirilmiştir. Test-tekrar test güvenirliğinin ise şema boyutları açısından $r = .66-.82$ ($p < .01$), şema alanları açısından ise $r = .66-.83$ ($p < .01$) arasında değiştiği gözlenmiştir. Mevcut çalışmada, şema alanlarının iç tutarlılığı .77-.90 arasında bulunmuştur.

Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ). Young (1994) tarafından geliştirilen YEBÖ algılanan ebeveynlik biçimlerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Tamamı 72 maddeden oluşan ölçek, anne babanın erken dönem uyum bozucu şemaların kökenini oluşturduğu düşünülen çeşitli davranışlarını değerlendirmektedir. Öz bildirime dayalı olan ölçekte katılımcıların annelerini ve babalarını ayrı ayrı değerlendirerek onları tanımlayan davranışları çocuklukları sırasında ebeveynlerine ne kadar uyduğuna göre 1 (Tamamı ile yanlış) ile 6 (Ona tamamı ile uyuyor) arasında değerlendirmeleri istenmektedir.

Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Soygüt ve diğerleri (2008) tarafından gerçekleştirilen ölçeğin test-tekrar test güvenirliğinin anne formu için $r = .38-.83$ ($p < .01$) arasında, baba formu için ise $r = .56-.85$ ($p < .01$) arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının anne formunda $\alpha = .53-.86$; baba formunda ise $\alpha = .61-.88$ arasında değiştiği görülmüştür. YEBÖ'nün iç tutarlılığına ilişkin Cronbach Alpha katsayısının mevcut çalışmada anne formunda yer alan boyutlar için .53-.87; baba formunda yer alan boyutlar için ise .57-.90 arasında değiştiği bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu (DDGÖ-16). DDGÖ-16 Bjureberg ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilmiştir ve katılımcıların duygu düzenlemede deneyimledikleri güçlükleri ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçek 16 tane madde içermektedir ve 5'li Likert tipi (1 = Hemen hemen hiç, 2 = Bazen, 3 = Yaklaşık yarı yarıya, 4 = Çoğu zaman, 5 = Hemen hemen her zaman) üzerinden puanlanmaktadır.

Yiğit ve Yiğit (2017) tarafından gerçekleştirilen geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .92$ olarak bildirilmiştir ve alt boyutlarının

iç tutarlılık katsayılarının ise $\alpha = .74 - .85$ arasında değiştiği belirlenmiştir. DDGÖ-16'nın iç tutarlılığına ilişkin Cronbach Alpha katsayısı mevcut çalışma için .94 olarak bulunmuştur.

Borderline Kişilik Envanteri (BKE). BKE Leichsenring (1999) tarafından geliştirilmiştir ve Kernberg'in yapısal kimlik kuramı temel alınarak oluşturulmuştur. Özbildirimine dayalı olan bu ölçek 53 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğin ilk 51 maddesine göre toplam puan elde edilmektedir.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Aydemir ve diğerleri (2006) tarafından yapılmıştır. Toplam puanın güvenirlik kat sayısı $\alpha = .92$ olmakla birlikte borderline kişilik bozukluğuna sahip kişilerden oluşan grubun ise $\alpha = .84$ olarak ifade edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach Alpha katsayısı mevcut çalışma için .90 olarak bulunmuştur.

İşlem

Başkent Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli iznin alınmasıyla birlikte veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanabilmesi amacıyla yukarıda verilen ölçekler kullanılarak Qualtrics.com adlı site aracılığıyla oluşturulan anket internet üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcıların onayı alındıktan sonra çalışmada kullanılacak olan ölçekler yorgunluk etkisini kontrol edebilmek amacıyla terazileme tekniği kullanılarak (Bilgilendirilmiş Onam Formu her zaman birinci; Demografik Bilgi Formu ise her zaman ikinci sırada olmak koşuluyla) rastgele bir sırayla verilmiştir. Çalışma içerisinde katılımcılardan kimliklerini açık edecek herhangi bir bilgi alınmamıştır ve katılımcılara numara atanarak veriler analize dahil edilmiştir. Araştırmada yer alan tüm analizler için IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Statistics 25 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Sınırdaki Kişilik Örüntüsünü Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi

İlk olarak, katılımcıların anne ve babaya ilişkin algılanan ebeveynlik biçimleri (kuralcı/kalıplı, küçümseyici/kusur bulucu, duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü/istismar edici, aşırı koruyucu/evhamlı, koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici/sınırsız, kötümser/endişeli, cezalandırıcı ve değişime kapalı/ duyguları bastıran), erken dönem uyum bozucu şema alanları (kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar ve bastırılmışlık), duygu düzenleme güçlüğü ve sınırdaki kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Tablo 2'de YEBÖ anne formunun alt boyutları ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler yer almaktadır. Tablo 3'te ise YEBÖ baba formunun alt boyutları ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler gösterilmektedir.

Tablo 2.

YEBÖ-A ve Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1- Kuralcı	-																
2-Küçümseyici	.58**	-															
3-DBYB	.16**	.61**	-														
4-Sömürücü	.20**	.53**	.45**	-													
5- Aşırı Koruyucu	.47**	.22**	-.18**	-.04	-												
6- Koşullu	.70**	.37**	.09	.14*	.29**	-											
7- Aşırı İzin Veren	.17**	.37**	.34**	.30**	.10	.07	-										
8-Kötümser	.54**	.45**	.21**	.23**	.25**	.43**	.27**	-									
9- Cezalandırıcı	.55**	.63**	.47**	.41**	.06	.43**	.25**	.48**	-								
10- Değişime Kapalı	.42**	.33**	.19**	.08	.20**	.35**	.11	.35**	.21**	-							
11-Kopukluk	.34**	.47**	.34**	.16**	.25**	.31**	.16**	.18**	.15**	.17**	-						
12- Zedelenmiş Otonomi	.51**	.39**	.19**	.22**	.34**	.38**	.15**	.38**	.35**	.18**	.72**	-					
13- Zedelenmiş Sınırlar	.25**	.17**	.07	.13*	.17**	.35**	.18**	.21**	.23**	.21**	.45**	.38**	-				
14- Diğer Yönelimlilik	.36**	.14*	.05	.03	.20**	.42**	.03	.27**	.23**	.23**	.49**	.51**	.48**	-			
15-Yüksek Standartlar	.18**	.03	.02	.20**	.11	.32**	.15*	.11	.15*	.20**	.32**	.23**	.44**	.48**	-		
16-DDGÖ	.37**	.36**	.19**	.16**	.24**	.32**	.20**	.28**	.34**	.15**	.61**	.60**	.33**	.46**	.29**	-	
17-BKE	.30**	.31**	.12*	.25**	.22**	.34**	.13*	.26**	.30**	.22**	.62**	.57**	.44**	.43**	.30**	.63**	-

Not. ** p < .01, * p < .05; DBYB= Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı; DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği; BKE= Borderline Kişilik Envanter

Tablo 3.

YEBÖ-B ve Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1- Kuralcı	-																
2-Küçümseyici	.52**	-															
3-DBYB	.14*	.56**	-														
4-Sömürücü	.16**	.43**	.53**	-													
5-Aşırı Koruyucu	.44**	.16**	-.21**	-.03	-												
6- Koşullu	.70**	.33**	.01	.04	.38**	-											
7-Aşırı İzin Veren	.00	.33**	.39**	.37**	.07	.01	-										
8-Kötümser	.57**	.36**	.20**	.21**	.39**	.48**	.15**	-									
Cezalandırıcı	.47**	.46**	.40**	.36**	.13*	.30**	.21**	.45**	-								
10- Değişime Kapalı	.39**	.34**	.29**	.14*	.21**	.28**	.10	.35**	.14*	-							
11-Kopukluk	.29**	.43**	.31**	.29**	.11*	.20**	.30**	.29**	.34**	.24**	-						
12- Zedelenmiş Otonomi	.35**	.28**	.12*	.20**	.34**	.28**	.17**	.27**	.21**	.18**	.72**	-					
13- Zedelenmiş Sınırlar	.20**	.12*	.03	.06	.18**	.28**	.15**	.19**	.12**	.28**	.45**	.38**	-				
14- Diğer Yönelimlilik	.23**	.16**	.01	.03	.17**	.33**	.07	.27**	.12**	.20**	.49**	.51**	.48**	-			
15-Yüksek Standartlar	.21**	.12*	-.01	.21**	.17	.35**	.09	.21	.09	.08	.32**	.23**	.44**	.48**	-		
16-DDGÖ	.22**	.22**	.15*	.16**	.21**	.18**	.15**	.21**	.18**	.15**	.61**	.60**	.33**	.46**	.29**	-	
17-BKE	.26**	.31**	.21**	.30**	.19*	.26**	.24**	.23**	.24**	.26**	.62**	.57**	.44**	.43**	.30**	.63**	-

Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ve Sınırdaki Kişilik Örüntüsü Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü

Algılanan ebeveynlik biçimleri ve sınırdaki kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şema alanlarının ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolü olup olmadığının değerlendirilmesi için Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi test edilmiştir (Hayes, 2017).

Bu çalışmada anneye ve babaya yönelik algılanan ebeveynlik biçimleri yordayıcı değişken; sınırdaki kişilik düzeyi yordanan değişken olarak değerlendirilmiştir. Aracı değişkenler olarak ise erken dönem uyum bozucu şema alanları ve duygu düzenleme güçlüğü ele alınmıştır. Aracı modelin test edilmesi için SPSS PROCESS Macrosu (Hayes, 2017) versiyon 4.1. eklentisi kullanılmıştır. Mevcut çalışmada Hayes'in aracılık modellerinden Model 4 tercih edilmiştir. Ayrıca, tüm analizlerde 5000 bootstrap örnekleme ile %95 güven aralığı kullanılmıştır (Hayes, 2017).

Anneye ilişkin Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Sınırdaki Kişilik Örüntüsü Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. Anneye ilişkin algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi ile sınırdaki kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide, kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğünün aracı rollerinin test edildiği modelin istatistiksel olarak anlamlı çıktığı [$F(4,287) = 77.89, p < .001$] ve açıklanan varyansın %52 olduğu görülmektedir. Koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçiminin kopukluk ($\beta = .30, SH = .15, p < .001, GA [.53, 1.13]$), yüksek standartlar ($\beta = .38, SH = .12, p < .001, GA [.61, 1.10]$) şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = .33, SH = .11, p < .001, GA [.44, .88]$) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı düzeydedir. Aracı değişkenler olan kopukluk ($b_1: \beta = .26, SH = .02, p < .001, GA [.07, .18]$), yüksek standartlar ($\beta = .20, SH = .03, p < .001, GA [.05, .18]$) ve duygu düzenleme güçlüğünün de ($\beta = .33, SH = .03, p < .001, GA [.14, .28]$) sınırdaki kişilik örüntüsü üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Koşullu/başarı odaklı ebeveynliğin sınırdaki kişilik örüntüsü üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($\beta = .34, SH = .07, p < .001, GA [.30, .59]$). Öte yandan, aracı değişkenlerin etkileri kontrol edildiğinde koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi ile sınırdaki kişilik örüntüsü arasındaki ilişkinin anlamlı etkisi ortadan kalkmaktadır ($\beta = .07, SH = .07, p > .05, GA [-.01, .21]$). Aracı değişkenler ayrı ayrı değerlendirildiğinde, kopukluk (nokta tahmin = .08, $SH = .02, \%95 GA [.03, .13]$), yüksek standartlar (nokta tahmin = .07, $SH = .02, \%95 GA [.02, .13]$) ve duygu düzenleme güçlüğünün (nokta tahmin = .11, $SH = .02, \%95 GA [.06, .17]$) aracılık rollerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmıştır. Sonuç olarak, anneye ilişkin algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla kişilerin sınırdaki kişilik örüntü düzeylerini anlamlı olarak yordamaktadır.

Anneye ilişkin algılanan sömürücü/istismar edici ebeveynlik biçimi ile sınırda kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rollerine işaret eden modelin istatistiksel olarak anlamlı çıktığı [$F(4,287) = 78.18, p < .001$] ve açıklanan varyansın %53 olduğu görülmektedir. Sömürücü/istismar edici ebeveynlik biçiminin kopukluk ($\beta = .35, SH = .33, p < .001, GA 1.42, 2.73$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = .16, SH = .26, p < .01, GA [.22, 1.26]$) üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu; yüksek standartlar ($\beta = .11, SH = .30, p > .05, GA [-.03, 1.15]$) üzerindeki etkisinin ise anlamsız olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aracı değişkenler olan kopukluk ($\beta = .23, SH = .03, p < .001, GA [.05, .17]$), yüksek standartlar ($b_2: \beta = .24, SH = .03, p < .001, GA [.07, .20]$) ve duygu düzenleme güçlüğü'nün ($\beta = .33, SH = .03, p < .001, GA [.14, .28]$) sınırda kişilik örüntüsü üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Sömürücü/istismar edici ebeveynliğin sınırda kişilik örüntüsü üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($\beta = .25, SH = .16, p < .001, GA [.40, 1.05]$). Öte yandan, aracı değişkenlerin etkileri kontrol edildiğinde sömürücü/istismar edici ebeveynlik biçimi ile sınırda kişilik örüntüsü arasındaki ilişki devam etmesine rağmen anlamlılık düzeyi azalmıştır ($\beta = .09, SH = .12, p < .05, GA [-.01, .51]$). Aracı değişkenler ayrı ayrı değerlendirildiğinde, kopukluk (nokta tahmin = .08, $SH = .03, \%95 GA [.02, .15]$) şema alanının aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu; yüksek standartlar (nokta tahmin = .02, $SH = .01, \%95 GA [.00, .06]$) ve duygu düzenleme güçlüğü'nün (nokta tahmin = .05, $SH = .02, \%95 GA [.00, .11]$) ise anlamlı olmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Sonuç olarak, anneye ilişkin algılanan sömürücü/istismar edici ebeveynlik biçimi hem tek başına hem de kopukluk şema alanı aracılığıyla kişilerin sınırda kişilik örüntü düzeylerini anlamlı olarak yordamaktadır.

Anneye ilişkin algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçimi ile sınırda kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rollerini gösteren modelin istatistiksel olarak anlamlı çıktığı [$F(4,287) = 75.47, p < .001$] ve açıklanan varyansın %52 olduğu görülmektedir. Aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçiminin kopukluk ($\beta = .12, SH = .12, p < .05, GA [.01, .50]$), yüksek standartlar ($\beta = .25, SH = .10, p < .001, GA [.25, .65]$) şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = .24, SH = .09, p < .001, GA [.19, .55]$) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı düzeydedir. Aracı değişkenler olan kopukluk ($\beta = .27, SH = .02, p < .001, GA [.07, .18]$), yüksek standartlar ($\beta = .21, SH = .03, p < .001, GA [.05, .18]$) ve duygu düzenleme güçlüğü'nün ($\beta = .33, SH = .03, p < .001, GA [.14, .28]$) sınırda kişilik örüntüsü üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynliğin sınırda kişilik örüntüsü üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($\beta = .22, SH = .05, p < .001, GA [.10, .33]$). Öte yandan, aracı değişkenlerin etkileri kontrol edildiğinde aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçimi ile sınırda kişilik örüntüsü arasındaki ilişkinin anlamlı etkisi ortadan kalkmaktadır ($\beta = .05, SH = .04, p > .05, GA [-.03, .13]$). Aracı değişkenler ayrı ayrı değerlendirildiğinde, yüksek standartlar (nokta

tahmin = .05, $SH = .02$, %95 GA [.01, .09]) ve duygu düzenleme güçlüğü'nün (nokta tahmin = .08, $SH = .02$, %95 GA [.03, .12]) aracılık rollerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu; kopukluk şema alanının (nokta tahmin = .02, $SH = .02$, %95 GA [-.00, .07]) ise anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, anneye ilişkin algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçimi yüksek standartlar ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla kişilerin sınırda kişilik örüntü düzeylerini anlamlı olarak yordamaktadır.

Babaya İlişkin Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Sınırdaki Kişilik Örüntüsü Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü.

Babaya ilişkin algılanan sömürücü/istismar edici ebeveynlik biçimi ile sınırda kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolleri için oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı çıktığı [$F(4,287) = 85.31, p < .001$] ve açıklanan varyansın %56 olduğu görülmektedir. Sömürücü/istismar edici ebeveynlik biçiminin kopukluk ($\beta = .29, SH = .23, p < .001, GA [.70, 1.62]$) şema alanı ile duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = .20, SH = .19, p < .001, GA [.29, 1.06]$) üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu; yüksek standartlar ($\beta = .07, SH = .20, p > .05, GA [-.16, .65]$) üzerindeki etkisinin ise anlamsız olduğu görülmüştür. Aracı değişkenler olan kopukluk ($\beta = .20, SH = .03, p < .01, GA [.03, .16]$), yüksek standartlar ($b_2: \beta = .23, SH = .03, p < .01, GA [.07, .18]$) ve duygu düzenleme güçlüğü'nün ($\beta = .32, SH = .03, p < .001, GA [.13, .28]$) sınırda kişilik örüntüsü üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Sömürücü/istismar edici ebeveynliğin sınırda kişilik örüntüsü üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($\beta = .30, SH = .11, p < .001, GA [.37, .82]$). Öte yandan, aracı değişkenlerin etkileri kontrol edildiğinde sömürücü/istismar edici ebeveynlik biçimi ile sınırda kişilik örüntüsü arasındaki ilişki devam etmesine rağmen anlamlılık düzeyi azalmıştır ($\beta = .16, SH = .08, p < .001, GA [.16, .49]$). Aracı değişkenler ayrı ayrı değerlendirildiğinde, kopukluk (nokta tahmin = .05, $SH = .02$, %95 GA [.01, .11]) ve duygu düzenleme güçlüğü'nün (nokta tahmin = .05, $SH = .02$, %95 GA [.01, .09]) aracılık rollerinin anlamlı olduğu; yüksek standartlar (nokta tahmin = .01, $SH = .01$, %95 GA [-.01, .04]) şema alanının ise anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, babaya ilişkin algılanan sömürücü/istismar edici ebeveynlik biçimi hem tek başına hem de kopukluk ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla kişilerin sınırda kişilik örüntü düzeylerini anlamlı olarak yordamaktadır. Babaya ilişkin algılanan değişime kapalı/duyguları bastıran ebeveynlik biçimi ile sınırda kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rollerini gösteren modelin de istatistiksel olarak anlamlı çıktığı [$F(4,287) = 75.90, p < .001$] ve açıklanan varyansın %52 olduğu görülmektedir. Değişime kapalı/duyguları bastıran ebeveynlik biçiminin kopukluk ($\beta = .24, SH = .26, p < .001, GA [.60, 1.63]$) ve yüksek standartlar ($\beta = .16, SH = .22, p < .001, GA [.19, 1.07]$) şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = .16, SH = .20, p < .01, GA [.15, .94]$) üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu

görülmüştür. Aracı değişkenler olan kopukluk ($\beta = .19, SH = .09, p < .01, GA [.03, .15]$), yüksek standartlar ($\beta = .21, SH = .03, p < .001, GA [.05, .18]$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = .34, SH = .03, p < .001, GA [.14, .28]$) sınırdaki kişilik örüntüsü üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Değişime kapalı/duyguları bastıran ebeveynliğin sınırdaki kişilik örüntüsü üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($\beta = .26, SH = .12, p < .001, GA [.32, .81]$). Öte yandan, aracı değişkenlerin etkileri kontrol edildiğinde değişime kapalı/duyguları bastıran ebeveynlik biçimi ile sınırdaki kişilik örüntüsü arasındaki ilişki devam etmesine rağmen anlamlılık düzeyi azalmıştır ($\beta = .11, SH = .09, p < .01, GA [.06, .42]$). Aracı değişkenler ayrı ayrı değerlendirildiğinde, kopukluk (nokta tahmin = .04, $SH = .02, \%95 GA [.01, .09]$) ve duygu düzenleme güçlüğü (nokta tahmin = .05, $SH = .02, \%95 GA [.01, .10]$) aracılık rollerinin anlamlı olduğu; yüksek standartlar (nokta tahmin = .03, $SH = .01, \%95 GA [.00, .07]$) şema alanının ise anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, babaya ilişkin algılanan değişime kapalı/duyguları bastıran ebeveynlik biçimi hem tek başına hem de kopukluk ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla kişilerin sınırdaki kişilik örüntü düzeylerini anlamlı olarak yordamaktadır. Babaya ilişkin algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi ile sınırdaki kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğü (nokta tahmin = .03, $SH = .01, \%95 GA [.00, .07]$) aracılık rollerinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, babaya ilişkin algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi hem tek başına hem de kopukluk ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla kişilerin sınırdaki kişilik örüntü düzeylerini anlamlı olarak yordamaktadır. Babaya ilişkin algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi ile sınırdaki kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğü (nokta tahmin = .03, $SH = .01, \%95 GA [.00, .07]$) aracılık rollerinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, babaya ilişkin algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi hem tek başına hem de kopukluk ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla kişilerin sınırdaki kişilik örüntü düzeylerini anlamlı olarak yordamaktadır. Babaya ilişkin algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi ile sınırdaki kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğü (nokta tahmin = .03, $SH = .01, \%95 GA [.00, .07]$) aracılık rollerinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, babaya ilişkin algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi hem tek başına hem de kopukluk ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla kişilerin sınırdaki kişilik örüntü düzeylerini anlamlı olarak yordamaktadır. Babaya ilişkin algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi ile sınırdaki kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğü (nokta tahmin = .03, $SH = .01, \%95 GA [.00, .07]$) aracılık rollerinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, babaya ilişkin algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi hem tek başına hem de kopukluk ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla kişilerin sınırdaki kişilik örüntü düzeylerini anlamlı olarak yordamaktadır. Babaya ilişkin algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi ile sınırdaki kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğü (nokta tahmin = .03, $SH = .01, \%95 GA [.00, .07]$) aracılık rollerinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, babaya ilişkin algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi hem tek başına hem de kopukluk ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla kişilerin sınırdaki kişilik örüntü düzeylerini anlamlı olarak yordamaktadır. Babaya ilişkin algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi ile sınırdaki kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğü (nokta tahmin = .03, $SH = .01, \%95 GA [.00, .07]$) aracılık rollerinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, babaya ilişkin algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi hem tek başına hem de kopukluk ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla kişilerin sınırdaki kişilik örüntü düzeylerini anlamlı olarak yordamaktadır.

Babaya ilişkin algılanan aşırı izin veren/sınırsız ebeveynlik biçimi ile sınırdaki kişilik örüntüsü arasındaki ilişkide kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları ile duygu düzenleme

güçlüğü'nün aracı rolünü işaret eden modelin istatistiksel olarak anlamlı çıktığı [$F(4,287) = 76.85, p < .001$] ve açıklanan varyansın %53 olduğu görülmektedir. Aşırı izin veren/sınırsız ebeveynlik biçiminin kopukluk ($\beta = .30, SH = .18, p < .001, GA [.62, 1.36]$) ve yüksek standartlar ($\beta = .17, SH = .16, p < .01, GA [.16, .80]$) şema alanları ile duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = .15, SH = .14, p < .01, GA [.09, .66]$) üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Aracı değişkenler olan kopukluk ($\beta = .20, SH = .03, p < .01, GA [.03, .15]$), yüksek standartlar ($\beta = .22, SH = .03, p < .001, GA [.06, .19]$) ve duygu düzenleme güçlüğü'nün ($\beta = .34, SH = .03, p < .001, GA [.14, .28]$) sınırda kişilik örüntüsü üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Aşırı izin veren/sınırsız ebeveynliğin sınırda kişilik örüntüsü üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($\beta = .24, SH = .09, p < .001, GA [.19, .55]$). Öte yandan, aracı değişkenlerin etkileri kontrol edildiğinde aşırı izin veren/sınırsız ebeveynlik biçimi ile sınırda kişilik örüntüsü arasındaki ilişkinin anlamlı etkisi ortadan kalkmaktadır ($\beta = .07, SH = .06, p > .05, GA [-.01, .25]$). Aracı değişkenler ayrı ayrı değerlendirildiğinde, kopukluk (nokta tahmin = .06, $SH = .02, \%95 GA [.01, .11]$) ve duygu düzenleme güçlüğü'nün (nokta tahmin = .05, $SH = .02, \%95 GA [.01, .10]$) aracılık rollerinin anlamlı olduğu; yüksek standartlar (nokta tahmin = .03, $SH = .02, \%95 GA [.00, .08]$) şema alanının ise anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, babaya ilişkin algılanan aşırı izin veren/sınırsız ebeveynlik biçimi kopukluk ve duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla kişilerin sınırda kişilik örüntü düzeylerini anlamlı olarak yordamaktadır. Aracı değişken analizine ilişkin tüm bulguların özeti Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.

Aracı Değişken Analizine İlişkin Özet Tablo

Yordayıcı Değişkenler	Aracı Değişkenler			Toplam Etki	Doğrudan Etki
	Kopukluk	Yüksek Standartlar	DDG		
Anne Koşullu/Başarı Odaklı	.08[.03, .13]	.07[.02, .13]	.11[.06, .17]	.34**	.07
Anne Sömürücü/İstismar Edici	.08[.02, .15]	.02[.00, .06]	.05[.00, .11]	.25**	.09*
Anne Aşırı Koruyucu/Evhamlı	.02[-.00, .07]	.05[.01, .09]	.08[.03, .12]	.22**	.05
Baba Koşullu/Başarı Odaklı	.04[.01, .09]	.06[.01, .11]	.06[.02, .11]	.27**	.08
Baba Sömürücü/İstismar Edici	.05[.01, .11]	.01[-.01, .04]	.05[.01, .09]	.30**	.16**
Baba Değişime Kapalı/Duyguları Bastıran	.04[.01, .09]	.03[.00, .07]	.05[.01, .10]	.26**	.11**
Baba Aşırı İzin Veren/Sınırsız	.06[.03, .15]	.03[.06, .19]	.05[.14, .28]	.24**	.07

Not. DDG=Duygu Düzenleme Güçlüğü

Tartışma

Mevcut çalışmanın bulguları kopukluk şema alanının anne ve babaya yönelik algılanan sömürücü/istismar edici ve koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimleri ile kişilerin sınırda kişilik belirtileri düzeyleri arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığını göstermektedir. Aynı zamanda babaya ilişkin algılanan değişime kapalı/duyguları bastıran ve aşırı izin veren/sınırsız ebeveynlik biçimlerinin de kopukluk şema alanı aracılığıyla kişilerin sınırda kişilik belirtileri düzeyini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Kopukluk şema alanı duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon/güvensizlik ve kusurluluk şemalarından oluşmaktadır (Soygüt ve diğerleri, 2009). Bu şema alanındaki bireylerin kişilerarası ilişkilerinde güvende hissettiği ve tatmin olduğu deneyimler yaşamadığı görülmektedir (Young ve diğerleri, 2003). Bunun yanında bu kişiler kendilerinin diğerlerinden farklı, kusurlu ve sevilemez olduklarını düşündükleri için istikrar, güvenlik, bakım, sevgi, ait olma, empati, kabul edilme, duyguların paylaşılması gibi ihtiyaçlarının diğerleri tarafından karşılanamayacağına inanmaktadırlar (Young ve diğerleri, 2003). Şema Terapi'ye göre kopukluk şema alanına sahip kişilerin genellikle tutarsız, soğuk, reddedici, ilgisiz, kötüye kullanan, dış dünyadan kopuk ailelerden geldikleri görülmektedir ve diğer şema alanlarına göre bu şema alanındaki bireylerin daha fazla travmatik çocukluk öyküleri bulunmaktadır (Young ve diğerleri, 2003). Alanyazındaki çalışmalar çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını karşılamaları için onlardan bazı davranışlar yerine getirmelerini bekleyen koşullu/başarı odaklı (Rafaeli ve diğerleri, 2011) ve ihmal ve istismar içeren çocukluk çağı deneyimlerine maruz bırakan sömürücü/istismar edici (Soygüt ve diğerleri, 2008) ebeveynlik biçimlerinin kopukluk şema alanının gelişiminde kritik bir rol oynadığını desteklemektedir. Benzer şekilde kendi duygularını paylaşmayan ve çocuklarının yaşadıkları duygulara karşılık vermeyen, değişime kapalı/duyguları bastıran (Soygüt ve diğerleri, 2008) ve disiplin ve sınır konusunda onları yönlendirmeyerek fazla serbestlik sağlayan aşırı izin veren/sınırsız ebeveynlik biçimlerinin de (Specht ve diğerleri, 2009) kopukluk şema alanının gelişiminde etkili olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca sınırda kişilik belirtilerine sahip bireylerin ilişkilerinin kalıcı olmayacağı, duygusal bağlantı kurma isteklerinin yeterince tatmin edilemeyeceği ve başkalarının onları terk edeceği ya da aldatacaklarına yönelik inançlarının (Arntz ve van Genderen, 2014; Young ve diğerleri, 2003) kopukluk şema alanının gelişimi ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Aynı zamanda sınırda kişilik belirtilerine sahip bireylerin kendilerine zarar veren ilişkileri devam ettirerek (şemaya teslim olma) ya da bütünüyle yakın ilişkilerden uzaklaşma eğilimi göstererek (şemadan kaçınma) (Arntz ve van Genderen, 2014) kopukluk şema alanıyla geliştiği düşünülen bu inançlarla baş etmeye çalıştığı düşünülmektedir. Çalışmanın bu bulgusu olumsuz ebeveyn tutumlarıyla ortaya çıkan kopukluk şema alanıyla ilişkili olarak bireylerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanamayacağına ve zarar göreceklerine

dair gelişen inançlarının onları ileriki dönemlerde sınırdaki kişilik belirtileri göstermeye yatkın hale getirebileceği şeklinde yorumlanmaktadır.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre yüksek standartlar şema alanının da anne ve babaya ilişkin algılanan koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimleri ile kişilerin sınırdaki kişilik belirtileri düzeyleri arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığı görülmektedir. Ayrıca anneye ilişkin algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçiminin de yüksek standartlar şema alanı aracılığıyla sınırdaki kişilik belirtileri düzeyini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Yüksek standartlar şema alanı yüksek standartlar ve onay arayıcılık şemalarından oluşmaktadır (Soygüt ve diğerleri, 2009). Bu şema alanında bireylerin kendileri ve çevresindekiler için gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirledikleri, olumsuz eleştirilerden kaçınmak amacıyla yoğun bir çaba sarf ettikleri ve sürekli bir şekilde diğerlerinin onayına ihtiyaç duydukları görülmektedir (Young ve diğerleri, 2003). Bu kişilerin aile kökenlerine bakıldığında katı kuralların olduğu, oyun ve mutluluğun göz ardı edildiği, mükemmeliyetçi ve cezalandırıcı ailelerden geldikleri gözlemlenmektedir (Young ve diğerleri, 2003). Şema Terapi'ye göre çocukların ihtiyaçlarının giderilmesinin koşullu ve performans dayalı olduğu koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçiminin (Rafaeli ve diğerleri, 2011) yüksek standartlar şema alanıyla ilişkili olarak bireylerin güvenli ve gerçek bir benlik değeri geliştirmek yerine başka insanların sevgi ve onayını kazanmak adına aşırı bir uğraş göstermelerine neden olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında aileleri tarafından katı ve mükemmeliyetçi bir şekilde belirli davranışlar sergilemeleri beklendiği için bireylerin bu durumu içselleştirerek hem kendilerine hem diğerlerine yönelik gerçek dışı beklentilere sahip olabilecekleri ve bunların karşılanmadığı koşullarda eleştirel bir tutumun görülebileceği sonucuna varılmaktadır. Benzer şekilde aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçiminde ebeveynlerin yoğun bir endişe göstererek çocuklarına fazla koruyucu davrandıkları, onların kendi kararlarını almalarını engelledikleri ve onların sorumluluklarını yerine getirmelerine izin vermeyerek çocukları yerine kendilerinin yaptıkları bilinmektedir (Young ve Klosko, 1994). Bağımsız hareket edilmesinin önüne geçilerek özerklik ihtiyacı karşılanmayan bireylerin yetişkinliğe gelindiğinde diğerleri tarafından aşırı bir şekilde korunma, onaylanma ve yönlendirilme ihtiyacı duymalarının (Young ve diğerleri, 2003) yüksek standartlar şema alanının gelişimiyle –özellikle onay arayıcılık ile- ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Sınırdaki kişilik özelliklerine sahip bireylerin fazla talepkar davranmalarının ve reddedilme ya da terk edilmeye yönelik yoğun endişe yaşamalarının, kişilerarası ilişkilerinde gerçekçi olmayan standartlar belirleyerek bunlara uyulmadığı durumlarda aşırı hassasiyet göstermelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu kişilerin sevgi, onay ve kabul gibi ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için diğerlerine yoğun bir bağımlılık hissetmelerinin benlik algılarında ve kişilerarası örüntülerinde tutarsızlıklar görülmesi üzerinde rol oynayabileceği anlaşılmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolüyle ilgili bulgular bu değişkenin koşullu/başarı odaklı (anne ve baba), aşırı koruyucu/evhamlı (anne), sömürücü/istismar edici (baba), değişime kapalı/duyguları bastıran ve aşırı izin veren/sınırsız (baba) ebeveynlik biçimleri ile sınırda kişilik belirtileri arasındaki ilişkide aracılık ettiğini göstermektedir. Çocukluk yıllarında yaşanan olumsuz deneyimler ve temel duygusal ihtiyaçların karşılanamaması erken dönem uyum bozucu şemaların gelişiminde önemli bir rol oynadığı gibi aynı zamanda bireylerin duygu düzenleme becerilerini de olumsuz etkilemektedir (Morris ve diğerleri, 2007). Birçok çalışma tarafından kabul edici ve destekleyici aile ortamları yerine duyguları görmezden gelen, yok sayan, cezalandıran, aşırı eleştiren, küçük düşüren ya da aşağılayan ailelerde büyütülen bireylerin daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığına ilişkin elde edilen bulguların mevcut çalışma ile tutarlı olduğu görülmektedir (Brownell ve Kopp, 2007; Fox ve Calkins, 2003; Gottman ve diğerleri, 1996; Gross, 2014; Morris ve diğerleri, 2007). Sınırdaki kişilik belirtilerine sahip bireylerin duygularını anlamakta sorun yaşadığı (Scott ve diğerleri, 2014), duygularını düzenlemek amacıyla kullandıkları stratejilerin sınırlı olduğu (Cheavens ve diğerleri, 2005) ve başlangıçtaki duygusal düzeye yavaş dönmeleri (Linehan, 1993) göz önünde bulundurulduğunda duygu düzenleme güçlüğünün sınırda kişilik belirtilerinin ortaya çıkışında ve devam etmesinde kritik bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Bu bilgilerden yola çıkarak, erken dönemde çocuğun işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri geliştirmesine yol açan olumsuz ebeveynlik tutumlarının duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla ileriki dönemde sınırda kişilik belirtilerini ortaya çıkarabileceği sonucuna varılmaktadır.

Mevcut çalışmanın çeşitli sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bu çalışmada, veri toplama araçlarının çok fazla sayıda madde içermesinden dolayı katılımcılarda yorgunluk etkisinin ortaya çıkabileceği anlaşılmaktadır. Bu etkiyi en aza indirmek amacıyla ölçekler teraziye tekniğiyle dengelenerek rastgele bir sırayla verilmesine rağmen madde sayısının çok olmasının katılımcıların dikkatlerini dağıtabileceğini düşündürmektedir. Aynı zamanda algılanan ebeveynlik biçimleri geriye dönük bir ölçek olan YEBÖ ile değerlendirildiği için hatırlamadaki yanlışlıkların katılımcıların çocukluk dönemlerine dair cevaplarını etkileyebileceği sonucuna varılmaktadır. Bu sınırlılıklar göz önünde bulundurulduğunda, şema modlarının ve baş etme biçimlerinin (teslim olma, kaçınma ve aşırı telafi) gelecek araştırmalarda dahil edilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca algılanan ebeveynlik biçimlerinde anne ve babaya yönelik farklılıkların görülmesinde kültürel faktörlerin etkili olabileceği düşünüldüğü için ileriki çalışmalarda farklı kültürlere ait bireylerin ebeveynlerine ait tutumlarının karşılaştırılmasının sınırda kişilik örüntüsünün gelişimsel süreçlerinin daha iyi anlaşılmasında önemli olabileceği öngörülmektedir. Mevcut sınırlılıklara rağmen, alanyazında sınırda kişilik belirtilerinin etiyojisinde özellikle fiziksel ve cinsel istismarın üzerinde durulmasına karşın bu çalışmada erken dönem yaşantılar çeşitli ebeveynlik tutumları aracılığıyla daha kapsamlı bir bakış açısıyla ele alınarak sınırda kişilik belirtilerinin gelişmesinde etkili olan temel

duygusal ihtiyaçların önemi vurgulanmıştır. Ek olarak anne ve baba tutumlarının bireyler üzerindeki etkisini ayrı ayrı değerlendiren çalışmaların kısıtlı sayıda olması nedeniyle mevcut çalışmada ebeveyn tutumlarının hem anne hem de baba açısından ele alınmasının alanyazın için önem taşıyabileceği anlaşılmaktadır. Son olarak erken dönem müdahaleler aracılığıyla sınırdaki kişilik belirtilerinin ortaya çıkma ihtimalinin azaltılabilmesi amacıyla oluşturulabilecek ebeveynlere yönelik eğitim paketlerinde mevcut çalışmanın önemli katkılarının olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Birinci yazar %70, ikinci yazar %30 oranında katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Yazar Notu: Bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Burçin Akın Sarı danışmanlığında Deniz Tetir tarafından yazılan “Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ve Sınırdaki (Borderline) Kişilik Örneği Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü” isimli yüksek lisans tezinin bir parçasıdır.

Finansal Destek Beyanı: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma Başkent Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (05.01.2022 tarih ve 91078 sayılı karar).

Kaynakça

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısasal ve sayımsal elkitabı (DSM- 5)*.
- Arntz, A., Klokman, J. ve Sieswerda, S. (2005). An experimental test of the schema mode model of borderline personality disorder. *Journal of Behavior Therapy*, 36, 226–339.
- Arntz, A. ve van Genderen, H. (2014). *Sınır Kişilik Bozukluğu için Şema Terapi* (2. Baskı). (M. Şaşıoğlu ve S. Kohen, Çev.). Psikonet Yayınları.
- Aydemir, Ö., Demet, M. M., Danacı, A. E., Deveci, A., Taşkın, E. O., Mızrak, S., Şimşek, E. ve İçelli, İ. (2006). Borderline kişilik envanterinin Türkçe'ye uyarlanması, güvenilirlik ve geçerliliği. *Türkiye'de Psikiyatri Dergisi*, 8(1), 6-10.
- Bernstein, D. P., Arntz, A. ve de Vos, M. (2007). Schema focused therapy in forensic settings: Theoretical model and recommendations for best clinical practice. *The International Journal of Forensic Mental Health*, 6(2), 169–183.
- Bertele, N., Talmon, A., Gross, J. J., Schmahl, C., Schmitz, M. ve Niedtfeld, I. (2022). Childhood maltreatment and borderline personality disorder: The mediating role of difficulties with emotion regulation. *Journal of Personality Disorders*, 36(3), 264-276. <https://doi.org/10.1521/pepi.2022.36.3.264>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H. ve Lundh, L. G. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Brownell, C. A. ve Kopp, C. B. (2007). Transitions in toddler socioemotional development: Behavior, understanding, relationships. İçinde C. A. Brownell ve C. B. Kopp (Edl.), *Socioemotional development in the toddler years: Transitions and transformations* (ss. 1–39). The Guilford Press.
- Cheavens, J. S., Zachary Rosenthal, M., Daughters, S. B., Nowak, J., Kosson, D., Lynch, T. R. ve Lejuez, C. W. (2005). An analogue investigation of the relationships among perceived parental criticism, negative affect, and borderline personality disorder features: The role of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 43(2), 257–268. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.01.006>
- Colarusso, C. A. (1992). *Child and adult development: A psychoanalytic introduction for clinicians*. Springer Science & Business Media.
- Cummings, E. M. ve Davies, P. (1996). Emotional security as a regulatory process in normal development and the development of psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8(1), 123–139. <https://doi.org/10.1017/S0954579400007008>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losoya, S. H. ve Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child development*, 72(4), 1112-1134. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00337>
- Fox, N. A. ve 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>
- Gottman, J. M., Katz, L. F. ve Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243–268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>

- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. İçinde J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 3–20). Guilford.
- Hayes, A. F. (2017). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford publications.
- Hernandez, A., Arntz, A., Gaviria, A. M., Labad, A. ve Gutiérrez-Zotes, J. A. (2012). Relationships between childhood maltreatment, parenting style, and borderline personality disorder criteria. *Journal of Personality Disorders*, 26(5), 727-736. <https://doi.org/10.1521/pepi.2012.26.5.727>
- Huang, C., Yu, Y., Sørensen, H. T., Liu, B., Vested, A., Cnattingius, S., Qin, G. ve Li, J. (2021). Maternal education before childbirth and cardiovascular diseases in offspring during early adulthood: A Danish population-based cohort study. *The Canadian Journal of Cardiology*, 37(12), 1951-1958. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2021.07.005>
- Jordão, A. B. ve Ramires, V. R. R. (2010). Vínculos afetivos de adolescentes borderline e seus pais. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26(1), 89-98.
- Jovev, M. ve Jackson, H. J. (2004). Early maladaptive schemas in personality disordered individuals. *Journal of Personality Disorders*, 18(5), 467-478.
- Karatzias, T., Jowett, S., Begley, A. ve Deas, S. (2016). Early maladaptive schemas in adult survivors of interpersonal trauma: Foundations for a cognitive theory of psychopathology. *European Journal of Psychotraumatology*, 7(1), 30713. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.30713>
- Koerner, N., Tallon, K. ve Kusec, A. (2015). Maladaptive core beliefs and their relation to generalized anxiety disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(6), 441-455. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1042989>
- Law, K. C., Khazem, L. R. ve Anestis, M. D. (2015). The role of emotion dysregulation in suicide as considered through the ideation to action framework. *Current Opinion in Psychology*, 3, 30-35. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.014>
- Leichsenring, F. (1999). Development and first results of the Borderline Personality Inventory: A self-report instrument for assessing borderline personality organization. *Journal of Personality Assessment*, 73(1), 45-63. <https://doi.org/10.1207/S15327752JPA730104>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*.
- Lobbestael, J., Arntz, A. ve Sieswerda, S. (2005). Schema modes and childhood abuse in borderline and antisocial personality disorders. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36(3), 240-253. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2005.05.006>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development (Oxford, England)*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice*, 13(6), 405-413.
- Nordahl, H. M., Holthe, H. ve Haugum, J. A. (2005). Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: Does schema modification predict symptomatic relief? *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 12(2), 142-149.

- Orue, I., Calvete, E. ve Padilla, P. (2014). Brooding rumination as a mediator in the relation between early maladaptive schemas and symptoms of depression and social anxiety in adolescents. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1281-1291. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.09.004>
- Petrocelli, J. V., Glaser, B. A., Calhoun, G. B. ve Campbell, L. F. (2001). Cognitive schemas as mediating variables of the relationship between the self-defeating personality and depression. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3), 183-191.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. (2011). *Schema therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Reiner, I. C. ve Spangler, G. (2013). Representations of early attachment experiences and personality in adulthood. *Journal of Adult Development*, 20, 38-45.
- Roelofs, J., Lee, C., Ruijten, T. ve Lobbestael, J. (2011). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(4), 471-479.
- Roelofs, J., Onckels, L. ve Muris, P. (2013). Attachment quality and psychopathological symptoms in clinically referred adolescents: The mediating role of early maladaptive schema. *Journal of Child and Family Studies*, 22(3), 377-385.
- Scott, L. N., Stepp, S. D. ve Pilkonis, P. A. (2014). Prospective associations between features of borderline personality disorder, emotion dysregulation, and aggression. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 5(3), 278-288. <https://doi.org/10.1037/per0000070>
- Sheffield, A., Waller, G., Emanuelli, F., Murray, J. ve Meyer, C. (2009). Do schema processes mediate links between parenting and eating pathology? *European Eating Disorders Review*, 17(4), 290-300. [https://doi.org/10.1002/\(ISSN\)1099-096810.1002/erv.v17:410.1002/erv.922](https://doi.org/10.1002/(ISSN)1099-096810.1002/erv.v17:410.1002/erv.922)
- Shorey, H. S. ve Snyder, C. R. (2006). The role of adult attachment styles in psychopathology and psychotherapy outcomes. *Review of General Psychology*, 10, 1-20.
- Soygüt, G. ve Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası Şemaların aracı rolü: Şema odaklı bir bakış [The mediating role of the interpersonal schemas between parenting styles and psychological symptoms: A schema focused view]. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 144-152.
- Soygüt, G., Çakır, Z. ve Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young Ebeveynlik Ölçeği'nin psikometrik özelliklerine ilişkin bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 17-30.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Specht, M. W., Chapman, A. ve Cellucci, T. (2009). Schemas and Borderline Personality Disorder symptoms in incarcerated women. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 256-264. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2008.12.005>
- Stepp, S. D., Whalen, D. J., Scott, L. N., Zalewski, M., Loeber, R. ve Hipwell, A. E. (2014). Reciprocal effects of parenting and borderline personality disorder symptoms in adolescent girls. *Development and Psychopathology*, 26(2), 361-378. <https://doi.org/10.1017/S0954579413001041>
- Svahn, M. F., Hargreave, M., Nielsen, T. S., Plessen, K. J., Jensen, S. M., Kjaer, S. K. ve Jensen, A. (2015). Mental disorders in childhood and young adulthood among children born to women with fertility problems. *Human Reproduction (Oxford, England)*, 30(9), 2129-2137. <https://doi.org/10.1093/humrep/dev172>

- Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A. ve Joiner Jr, T. E. (2010). The interpersonal theory of suicide. *Psychological Review*, 117(2), 575. <https://doi.org/10.1037/a0018697>
- Wilkinson, R. B. ve Walford, W. A. (2001). Attachment and personality in the psychological health of adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31(4), 473-484. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00151-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00151-3)
- Yiğit, İ., ve Yiğit, M. G. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 1-9.
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*.
- Young, J. (1994). *Young Ebeveynlik Ölçeği*. Basılmamış Rapor.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (1994). *Reinventing your life*.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*.

The Mediating Role of Schema Domains and Emotion Regulation in the Relationship between Perceived Parenting Styles and Borderline Personality

Summary

The Schema Therapy Model, proposed by Young (1990), is an approach developed to explain and treat the underlying factors of psychological problems, especially personality disorders, which have origins in childhood and adolescence, and are difficult to treat. Early maladaptive schemas are defined as rigid, difficult to change, painful, and survival-oriented cognitive patterns that a person develops about himself and others with whom he is in a relationship, starting to form in childhood and continuing to develop throughout life (Young et al., 2003). The schemas that become dysfunctional and maladaptive in adulthood seriously damage the self-perception and interpersonal relationships, forming the basis of various psychological disorders (Young et al., 2003).

Existing literature indicated that perceived parental attitudes have a critical role in the development of borderline personality patterns. It was considered that early maladaptive schemas and emotion regulation skills might contribute to borderline personality traits together with the possible effects of parental styles. Therefore, the current study aimed to examine the mediating roles of early maladaptive schema domains and emotion regulation difficulties in the relationship between perceived parenting styles and borderline personality traits.

The findings of the previous studies showed that conditional/achievement-focused parents (Rafaeli et al., 2011) expect their children to perform certain behaviors to meet their emotional needs, while exploitative/abusive parenting (Soygüt et al., 2008) results in neglect and abuse that might have a significant role in the development of disconnection schema domain. Similarly, restricted/emotionally inhibited parents (Soygüt et al., 2008) do not share their own feelings and do not respond to their children's feelings, and permissive/boundless parents (Specht et al., 2009) provide children too much freedom by not imposing discipline and healthy boundaries. Both of these parenting practices are also effective in the development of disconnection schema domain. In conclusion, it is considered that the beliefs of individuals that their emotional needs cannot be met and that they will be harmed in relation to the disconnection schema domain that emerges with the negative parental attitudes of individuals may predispose them to show borderline personality symptoms in early adulthood.

It has been proposed that individuals' autonomy needs are compromised due to parents' preventing their children's independence resulting in excessive need for protection, approval and guidance from others during adulthood (Young et al., 2003). This situation may be connected with the emergence of the unrelenting standards schema domain, especially approval-seeking. Individuals with borderline personality patterns behave too demandingly

and experience intense anxiety about rejection or abandonment, due to the fact that they set unrealistic standards in their interpersonal relationships and show extreme sensitivity when these standards are not respected.

Consistent with the results of the current study, several studies revealed that individuals raised in families that ignore, overly criticize, and humiliate emotions are more likely to suffer from emotion regulation difficulties (Brownell and Kopp, 2007; Fox and Calkins, 2003; Gottman et al., 1996; Gross, 2014; Morris et al., 2007). Thus, considering that individuals with borderline personality symptoms have problems understanding their emotions (Scott et al., 2014), that the strategies they use to regulate their emotions are limited (Cheavens et al., 2005), and that they return slowly to the initial emotional level (Linehan, 1993), difficulty in emotion regulation plays a critical role in the emergence and maintenance of borderline personality disorder symptoms.

Araştırma Makalesi

Narsisizmde Ebeveynleşmenin Rolü: Benlik Saygısı ve Kontrol Odağının Aracı EtkisiGülen SAY^{1*} , İhsan DAĞ² 

1 Hacettepe Üniversitesi, Psikolojik Danışma Birimi, Ankara, Türkiye

2 Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

Makale Bilgisi**Öz****Anahtar kelimeler:**benlik saygısı,
ebeveynleşme,
kontrol odağı,
narsisizm

Bu çalışmada büyüklenmeci narsisizm, ebeveynleşme, kontrol odağı ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca büyüklenmeci narsisizm ile ebeveynleşme arasında kontrol odağı ve benlik saygısının aracı etkisini incelemek çalışmanın diğer amacını oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini 18-35 (Ort.=21.42, SS=2.78) yaş arasında yer alan 292'si (%70.5) kadın, 122'si (%29.5) erkek toplamda 414 kişi oluşturmaktadır. Veri toplamak amacıyla, Beş Faktör Narsisizm Envanteri-Kısa Form, Ebeveynleşme Envanteri, Kontrol Odağı Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma kapsamında değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizleri ile, aracı değişken analizleri ise çoklu aracı model testi (Bootstrap) ile incelenmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre büyüklenmeci narsisizm ile ebeveynleşme, kişisel kontrol ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler söz konusudur. Öte yandan, büyüklenmeci narsisizm ve ebeveynleşme arasındaki ilişkide, benlik saygısının tam aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Bu bakımdan ebeveynleşme deneyimleyen bireylerin, benlik saygılarının daha yüksek olduğu ve böylece büyüklenmeci narsisizm geliştirdikleri söylenebilir. Çalışmadan elde edilen bulgular, ebeveynleşme deneyimlerinin bireylerin kişilik özelliklerini nasıl etkilediğinin anlaşılması açısından önemlidir.

Abstract**Keywords:**locus of control,
narcissism,
parentification,
self-esteem,

The aim of this study was to evaluate the associations among grandiose narcissism, parentification, locus of control, and self-esteem; and to elucidate the mediating roles of locus of control and self-esteem on the relationship between grandiose narcissism and parentification. The sample of the study consisted of 414 people, 292 (70.5%) of them were female, and 122 (29.5%) of them were male, aged between 18 and 35 (M=21.42, Sd=2.78). Five-Factor Narcissism Inventory-Short Form, Parentification Inventory, Locus of Control Scale, and Rosenberg Self-Esteem Scale were used to collect data. Within the scope of the study, the relations between the variables were examined with correlation analysis and mediator variable analysis with model test (Bootstrap). Results revealed that there was a significant positive significant relationship between both grandiose narcissism and parentification, and internal locus of control, and self-esteem. In this respect, it can be said that individuals who experience parentification have higher self-esteem, which in turn, might increase their risk of exhibiting grandiose narcissism. Obtained findings are important in terms of understanding how parentification experiences affect the personality organization of individuals.

*Sorumlu yazar, Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

e-posta: gulensay87@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1294891

Gönderim Tarihi (Received): 21.06.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 12.09.2023

ISSN: 2148-4376

Giriş

İnsanların genel olarak yaşamları boyunca iyi hissetmek ihtiyacına sahip olduğu görülmüştür. Bu istek doğrultusunda, bireylerin davranışlarının kendileri için önemli olan kişiler tarafından onaylanması özsaygılarında olumlu etkiler ortaya çıkarırken onaylanmaması ise olumsuz etkilere sebep olmaktadır (McWilliams, 2011). Bireylerin iyi hissetme ihtiyacının yanı sıra belirli bir düzeye kadar kendileri ile ilgilenmelerinin ve kendilerini sevmelerinin de normal olduğu kabul edilmekte ve psikolojik sağlık açısından da gerekli görülmektedir (Gabbard, 2014). Bireylerin kendilerini sevmesi, benlik saygılarını olumlu şekilde etkilerken diğer taraftan ilişkileri açısından zararlı olabilecek narsisistik özellikler de ortaya çıkarabilmektedir (Campbell ve diğerleri, 2002). Narsisizm, kişinin çeşitli düzenleyici (benlik, duygulanım vb.) süreçler yoluyla, görece olumlu bir benlik sürdürme kapasitesi olarak tanımlanabilir. Bireylerin açık veya örtük şekilde kendilerini geliştirme deneyimlerini sosyal çevreden arama motivasyonlarının yanı sıra değer verilme ve onaylanma ihtiyaçlarını temsil etmektedir (Pincus ve diğerleri, 2009). İlgili alan yazında narsisizmin, bireylerde kendini gösterme biçimi ve etkileri açısından farklı kategorilere ayrıldığı görülmektedir. Örneğin; Kernberg (1975/2020) narsisizmi normal ve patolojik narsisizm olarak ikiye ayırmıştır. Normal narsisizmi kendiliğe libidinal yatırım olarak tanımlarken nesne ilişkilerinde bozulmayla birlikte benlik saygısında sorunların olduğu duruma ise patolojik narsisizm adını vermiştir. Narsisistik kişilik ya da diğer bir deyişle patolojik narsisizm, özsaygı üzerinde etkili olan kaynaklarla ilgili sorunların kişilerin hayatlarındaki diğer problemlerin önüne geçmeye başlaması ve bireylerin kendileriyle aşırı meşgul olması olarak açıklanmaktadır (McWilliams, 2011). Patolojik narsisizmde bireyler sağlıklı ilişkiler kuramamaktadır. Diğer kişileri kendi ihtiyaçları için kullanmaktadırlar, karşıdaki kişinin bir birey olarak varlığını kabul etmezler ve ilişkilerini benlik saygılarını sürdürmediği zaman kısa sürede bitirirler (Gabbard, 2014). Pincus ve Lukowitsky'ye (2010) göre, patolojik narsisizm büyüklenmeci ve kırılğan olmak üzere iki alt yapıdan oluşmaktadır. Büyüklenmeci narsisizm; dışadönüklük, hak görme, kendine güven, girişkenlik, teşhircilik, dikkat çekme arzusu ve saldırganlığın yoğun olarak görüldüğü türdür. Kırılğan narsisizmde ise içedönüklük, savunmacılık, anksiyete, incinebilirlik, güvensizlik görülmektedir (Miller ve diğerleri, 2017; Sherman ve diğerleri, 2015; Wink, 1991). Her ne kadar büyüklenmeci ve kırılğan narsisizm ayrı boyutlar gibi değerlendirilse de bu iki tür narsisizm kibir, kendini beğenmişlik ve başkalarını umursamama gibi temel özelliklerle ilişkilidir (Wink, 1991).

Narsisizm üzerine yapılan çeşitli kuramsal açıklamalarda, çocukluk yaşantıları ve ebeveynlerle kurulan ilişkilerin önemine vurgu yapılmaktadır (Horton, 2011). Kernberg'e (1975/2020) göre narsisizm; soğuk, ilgisiz ve hissiz ebeveyn figürlerine karşı tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Kohut'a (1977/2020) göre narsisizm, kendiliğin psikolojik yapısında

çocuklukta oluşmuş eksikliklerle ilişkili bir patolojidir. Kohut (1977/2020), narsisistik bireylerin çocukluk döneminde duygusal olarak karşılık alamadıklarını vurgulamaktadır. Jones ve Wells'e (1996) göre ise narsisistik kişilik özellikleri, çocukluk döneminde çocuk tarafından ebeveyninin ihtiyaç ve beklentilerini karşıladığı ebeveynleşme deneyimleri ile ilişkilidir.

Narsisistik kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu belirtilen ebeveynleşme kavramı, "ebeveynleşen çocuk" olarak ilk kez Minuchin ve diğerleri (1967) tarafından kullanılmış ve ebeveynin araçsal rolünü çocuğa devretmesi ya da aileyi psikolojik ve fiziksel olarak terk etmesi ile yürütücü roldeki işlevinden vazgeçmesi olarak tanımlanmıştır. Ebeveynleşmede çocuğun, ebeveyninin araçsal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için kendi dikkat, konfor ve rehberlik ihtiyaçlarından vazgeçmesi söz konusudur. Çünkü çocuğun ebeveynlerine ihtiyacı vardır ve bu ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla kolayca ebeveyninin ihtiyacına cevap vermektedir (Chase, 1999). Ebeveynleşme, çoğu insan ilişkilerinde var olan yaygın ve önemli bir durum olarak görülmektedir (Boszormenyi-Nagy ve Spark, 1973). Özellikle, aile içinde sorunların olduğu ve ebeveynlerin rol ve sorumluluk açısından zorlandığı ailelerde sık olarak görülmektedir. Örneğin; düşük gelirli ve çok çocuklu ailelerde büyüyen çocuk ve ergenlerin, ebeveynleşme deneyimleri yaşadıkları görülmektedir. Anne-babanın boşandığı ya da ebeveynin birinin kaybedilmesiyle tek ebeveynli kalan ailelerde de artan sorumluluklar nedeniyle ebeveynleşme deneyimleri daha sık yaşanmaktadır. Öte yandan çatışmaların olduğu, ebeveynlerin psikolojik ve fiziksel hastalıklara sahip olduğu ve göç yaşantısı olan ailelerde de ebeveynleşme daha çok göze çarpmaktadır. (Chen ve Panebianco, 2020; Diaz ve diğerleri, 2007; Kelley ve diğerleri 2007; Peris ve diğerleri, 2008; Tedgard ve diğerleri, 2008; Titzmann, 2012; Żarczyńska-Hyla ve diğerleri, 2019). Ebeveynleşmiş çocuk, aile üyeleri için ve bazen de tüm aile için fazlasıyla sorumluluk hissetmektedir. Bu durum da bireylerin hayatında yıkıcı etkiler ortaya çıkararak olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Jurkovic, 1997). Aslında bir miktar ebeveynleşme yararlı gibi görünse de çocuğun taşıdığı yük ağırlaştığı zaman ya da çocuk, yetişkin rolü üstlenmeye zorlandığını hissettiği zaman patolojik hale gelmektedir (Engelhardt, 2012). Çocukluk dönemindeki ebeveynleşme ile davranım bozuklukları, depresyon, kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları ve somatizasyon gibi çeşitli psikopatolojiler ile arasında ilişkili olduğu saptanmıştır (Köyden ve Uluç, 2018; Mays ve Krueger, 2021; Peris ve diğerleri, 2008; Rowa ve diğerleri, 2001; Schier ve diğerleri, 2015; Williams ve Francis, 2010). Öte yandan ebeveynleşme, bireylerin kişilik yapıları üzerinde de etkiye sahiptir. Çocuğun, ebeveyninin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamasıyla birlikte mazoşistik kişilik; ebeveynin idealize ettiği kendiliğini çocuğundan beklemesiyle ise narsisistik kişilik yapısı ortaya çıkmaktadır (Jones ve Wells, 1996). Ebeveynleşmenin olduğu ailelerde, ebeveynin kendi ideallerini çocuğa yansıtma ihtiyacı ile birlikte narsisistik ebeveynleşme oluşmaktadır ve bu durumda da çocukta narsisistik kişilik özellikleri ortaya çıkmaktadır. Çocuğun, ebeveyninin ihtiyaçları

doğrultusunda kendi ihtiyaçlarından vazgeçerek sahte bir benlik geliştirdiği ya da narsisistik kişilik olduğu öne sürülmektedir (Jones ve Wells, 1996). Ebeveynleşmenin, çocuğun ebeveynin gerçekdışı beklentilerini içselleştirmesiyle olduğu ve çocuğun kendi gerçek benliği ile ilgili utanca yatkın hale geldiği vurgulanmaktadır. Ayrıca ebeveynleşmenin, yetersizlik duygusu ile de ilişkili olduğu da belirtilmektedir (Castro ve diğerleri, 2004; Wells ve Jones, 2000).

Narsisizm ve ebeveynleşme kavramları ile ilgili alanyazın incelendiğinde, benlik saygısının etkisi dikkat çekmektedir. Narsisizm ile benlik saygısı arasında olumlu yönde ilişki olduğu görülmektedir (Barry ve diğerleri, 2007). Benlik saygısı, bireyin benlik kavramının önemli bir kısmını oluşturmaktadır (Rosenberg, 1976). Bireyin benlik hakkındaki genel olumlu değerlendirmesini ifade eder. Yeterlik ve değer olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Yeterlik boyutu, bireylerin kendilerini yetenekli ve etkili gördükleri seviyeyi anlatır. Değer boyutu ise bireylerin kendilerini değerli hissetme derecesini göstermektedir (Gecas, 1982). Hem narsisist özelliklere sahip bireyler hem de benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendileri ile ilgili olumlu bir benlik imajına sahiptir (Campbell ve diğerleri, 2002). Her ikisi de önemli görülen, başkalarından görülen saygının içselleştirilmesi sonucu ortaya çıkmaktadır (Brummellan ve diğerleri, 2016). Narsisizm ve benlik saygısı birbiriyle örtüşen kavramlar olmakla birlikte, aynı zamanda bazı farklılıklar da sergilemektedirler. Narsisistik bireyler, kendilerini entelektüel becerileri ya da dışadönüklükleri gibi bireysel alanlarda olumlu değerlendirirken, benlik saygısı yüksek olan bireyler hem bireysel alanlarda hem de yumuşak başlılık ve ahlak gibi toplumsal alanlarda iyi olduklarını düşünmektedirler (Campbell ve diğerleri, 2002). Narsisizmin temelinde ebeveynlerin çocuklarına aşırı değer vermeleri yatarken benlik saygısının temelinde ebeveynlerin ılımlı davranışları yer almaktadır (Brummellan ve diğerleri, 2016). İlgili alan yazın incelendiğinde; benlik saygısı arttıkça narsisizme ait liderlik, kibirlilik, kendi kendini beğenme ve hak görme gibi özelliklerin arttığı görülmektedir (Trumpeter ve diğerleri, 2006). Öte yandan, benlik saygısı arttıkça büyülenmeci narsisizmin arttığı, kırılğan narsisizmin ise azaldığı belirtilmektedir (Zeigler-Hill ve diğerleri, 2008).

Narsisizmle ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavram ise kontrol odağıdır. Narsisizm arttıkça bireyin kontrol odağı da artmaktadır (Mathieu ve St-Jean, 2013). Kontrol odağı, ödül ve pekiştirme üzerine temellenen bir kavramdır. Bireyler, ödül veya pekiştirme durumlarında bireysel farklılıklar göstererek farklı tepkiler vermektedirler. Bu tepkilerin belirleyicilerinden biri, bireyin ödülün kaynağını kendisine ya da kendisi dışındaki diğer güçlere atfetmesiyle ilişkilidir. Bireyin davranışlarının sonuçlarını kendi davranışlarına ya da kişisel özelliklerine bağlaması, iç kontrol odağı olarak adlandırılırken davranışların sonuçlarının şansa, kadere veya daha güçlü olduğu düşünülen başka kişilere yüklenmesi ise dış kontrol odağı olarak tanımlanmaktadır (Rotter, 1966, 1990). Watson ve diğerleri (1991)'ne göre, narsisistik kişilik özelliklerine sahip bireylerde iç kontrol odağı daha fazla görülmektedir. Benzer şekilde Karşlı

ve Anlı (2010), kontrol odağını patolojik narsisizm ve normal narsisizm açısından değerlendirdikleri çalışmalarında, iç kontrol odağının patolojik narsisizmle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Buraya kadar aktarıldığı üzere, narsisizmin kökeninin bireyin çocukluk yaşantılarıyla ve ebeveynleriyle ilişkilerine dayandığı bilinmektedir. Bu bakımdan, bireylerin gelişim dönemlerinde olumsuz etkileri olabilecek yaşantılarının incelenmesinin, narsisizm açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ebeveynleşme kavramı, bireylerin kişilik özellikleri üzerinde olumsuz etkileri olan faktörlerden biri olarak son dönemde dikkat çeken konulardan biri haline gelmiştir. Öte yandan sınırlı sayıda yapılan çalışmalarda, narsisistik kişilik özellikleri ile ebeveynleşme deneyimleri arasındaki ilişki olduğu saptanmıştır. Fakat, hem bu ilişkiler hakkında kapsamlı değerlendirmelerin yapılmadığı hem de bu ilişkiye aracılık edebilecek faktörlerin incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde hem narsisizmin hem de ebeveynleşmenin benlik saygısı ve kontrol odağı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Narsisizm arttıkça benlik saygısı ve kontrol odağının arttığı, çeşitli çalışmalarca saptanmıştır (Barry ve diğerleri; Watson ve diğerleri, 1997). Ebeveynleşme deneyimlerinin de bireylerin özsaygılarını artırdığına dair bulgulara rastlanmaktadır (Borchet ve diğerleri, 2020). Öte yandan, çocuğun bir yetişkin rolü üstlenmesinin ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olmayan sorumluluklar almasının, yaşamdaki olayların sonuçlarını kendi kontrolüne bağlı olduğunu düşünmesine yol açtığı saptanmıştır (William ve Francis, 2010). Bu açıdan, bu değişkenlerin birbirleri ile ilişkileri ve narsisizm ve ebeveynleşme arasındaki ilişkide aracılık etkileri önem taşımaktadır. Bu bakımdan mevcut çalışmada,

- 1) Narsisizm ile ebeveynleşme, kontrol odağı ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi
- 2) Narsisizm ve ebeveynleşme arasındaki ilişkide benlik saygısı ve kontrol odağının aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın örneklemini 18-35 yaş arasındaki ($Ort.=21.42$, $SS=2.78$) yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Çalışmaya 292'si (% 70.5) kadın, 122'si (%29.5) erkek toplamda 414 kişi katılmıştır. Araştırma verileri çevrimiçi ortamda kolay erişilebilir örnekleme (convenience sampling) yöntemiyle toplanmış olup katılım için gönüllük esası dikkate alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek, aylık geliri, kardeş sayıları ve ailelerinin kaçınıcı çocuğu olduklarına ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuş bilgi formudur.

Beş Faktör Narsisizm Envanteri-Kısa Form. Glover ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilen Beş faktörlü Narsisizm Envanteri'ninin kısa formudur. Sherman ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilmiştir. Kısa form 60 maddeden oluşmaktadır ve beşli likert tiptedir. Ölçeğin; Onay Arayıcılık, Kibir, Liderlik/Otorite, Güvensizlik, Hak İddia Etme, Teşhircilik, Sömürücülük, Büyükleme Hayalleri, Umursamazlık, Empati Eksikliği, Manipülatiflik, Hayranlık İhtiyacı, Tepkisel Öfke/Öfke, Utanç ve Maceraperestlik olmak üzere 15 alt boyutu vardır. Ölçek ayrıca, büyükleme ve kırılabilir narsisizm için de puanlar vermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ekşi (2016) tarafından yapılmıştır. Tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .87 olduğu, alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayısının ise .57 ile .79 arasında değiştiği bulunmuştur (Ekşi, 2016).

Ebeveynleşme Envanteri. Hooper (2009) tarafından bireylerin ebeveynleşme düzeyini değerlendirmek amacıyla oluşturulan ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması, Hooper ve diğerleri (2011) tarafından yapılmıştır. Beşli likert tipte bir ölçektir (1: Hiçbir zaman, 5: Her zaman). Toplam 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki maddeler; Ebeveyn Odaklı Ebeveynleşme (EOE), Kardeş Odaklı Ebeveynleşme (KOE) ve Ebeveynleşmenin Algılanan Yararı (EAY) olmak üzere üç alt boyuta dağılmaktadır. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa değeri .84 olarak belirlenmiştir (Hooper ve diğerleri, 2011). Envanterin Türkçe uyarlaması Köyden (2015) tarafından yapılmış olup üniversite örneklemindeki geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, ölçeğin iç tutarlılık kat sayıları alt boyutlarda, EOE için .83, KOE için .73 ve AYU için .76, toplam da ise .88 olarak bulunmuştur.

Kontrol Odağı Ölçeği. Dağ (2002) tarafından, Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'nden daha kapsamlı bir ölçme aracı oluşturmak amacıyla geliştirilen ama büyük ölçüde bu ölçeğe dayanan KOÖ, 47 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; bireylerin, davranışlarının sonuçlarını içsel ya da dışsal kaynaklardan hangisine dayandırdığını ölçmektedir. "Kişisel kontrol", "şansa inanma", "çalamanın anlamsızlığı", "kadercilik" ve "adil olmayan dünya inancı" olmak üzere beş faktörden oluşmaktadır. Alt faktörlerin faktör yükleri .61 ile .87 arasında değişmektedir. Ölçekte genel olarak "kişisel kontrol" faktörü iç kontrol inancını yordarken diğer faktörler dış kontrol inancını yordamaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur ve her bir faktör için incelendiğinde ise bu değerler sırasıyla, .87, .79, .76, .74 ve .61 olduğu saptanmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği. Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçek toplamda 63 maddeden oluşmaktadır. 1-4 arasında değişen puanlarla değerlendirilmektedir. Öz değer duygusu, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenme, eleştiriye duyarlılık,

depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, ana-baba ilgisi, babayla ilişki ve psişik izolasyon olmak üzere on iki alt boyutu vardır. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayısı .77 ile .88 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında, ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .85 olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada katılımcıların benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla yalnızca “Benlik Saygısı” alt boyutuna ait 10 madde kullanılmıştır.

İşlem

Katılımcılara veri bataryası, çevrimiçi ortamda ulaştırılmıştır. Veri bataryasından önce katılımcılara yazılı olarak bilgilendirilmiş onam formu sunularak araştırmanın amacı ve önemi hakkında bilgi verilmiştir. Ölçek uygulaması yaklaşık olarak 20-25 dk sürmüştür. Araştırma için Erzurum Teknik Üniversitesi Etik Kurulu’ndan onay alınmıştır (Sayı:04).

İstatistiksel Analiz

Mevcut çalışmada istatistiksel analizler yapılmadan önce normallik ve doğrusallık değerleri incelenmiş, uç değerler z dağılımına göre değerlendirilmiştir. Z dağılımına göre ($|z| \geq 3.29$) (Tabachnick ve Fidell, 2007) uç değer olarak saptanmış olan 40 katılımcı veri setinden çıkarılarak analizler yapılmıştır.

Çalışma kapsamında öncelikle araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve aracı değişken analizleri için gerekli sayıtların karşılanıp karşılanmadığını değerlendirmesi amacıyla korelasyon analizleri yapılmıştır. Ebeveynleşme ile büyüklenmeci narsisizm arasında benlik saygısı ve kişisel kontrolün aracı etkisi, Bootstrap yöntemi ile analiz edilerek incelenmiştir (Preacher ve Hayes, 2008).

Bulgular

Ölçekler Arası Korelasyonlar

Bu bölümde, ilk olarak çalışma değişkenleri (büyüklenmeci narsisizm, ebeveynleşme, kontrol odağı ve benlik saygısı) arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucuna göre, ebeveynleşme toplam puanı ve büyüklenmeci narsisizm arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu saptanmıştır ($r = .11, p < .05$). Öte yandan, ebeveynleşmenin alt boyutu olan ebeveyn odaklı ebeveynleşmenin de büyüklenmeci narsisizm ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmüştür ($r = .15, p < .01$).

Ebeveynleşme toplam puanı, kontrol odağının alt boyutlarından kişisel kontrol ile pozitif yönde ($r = .15, p < .01$), kadercilik alt boyutu ile ise pozitif yönde ($r = .14, p < .01$)

korelasyona sahiptir. Ayrıca ebeveynleşme toplam puanı ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon mevcuttur ($r = .15, p < .01$).

Büyüklenmeci narsisizm puanları ile kişisel kontrol arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu görülürken ($r = .15, p < .01$) adil olmayan dünya inancı ile arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu bulunmuştur ($r = .16, p < .01$). Öte yandan büyüklenmeci narsisizmin, benlik saygısı ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır ($r = .18, p < .001$). Değişkenler arasındaki korelasyonlar Tablo 1’de detaylı olarak gösterilmiştir.

Aracı Değişken Analizi

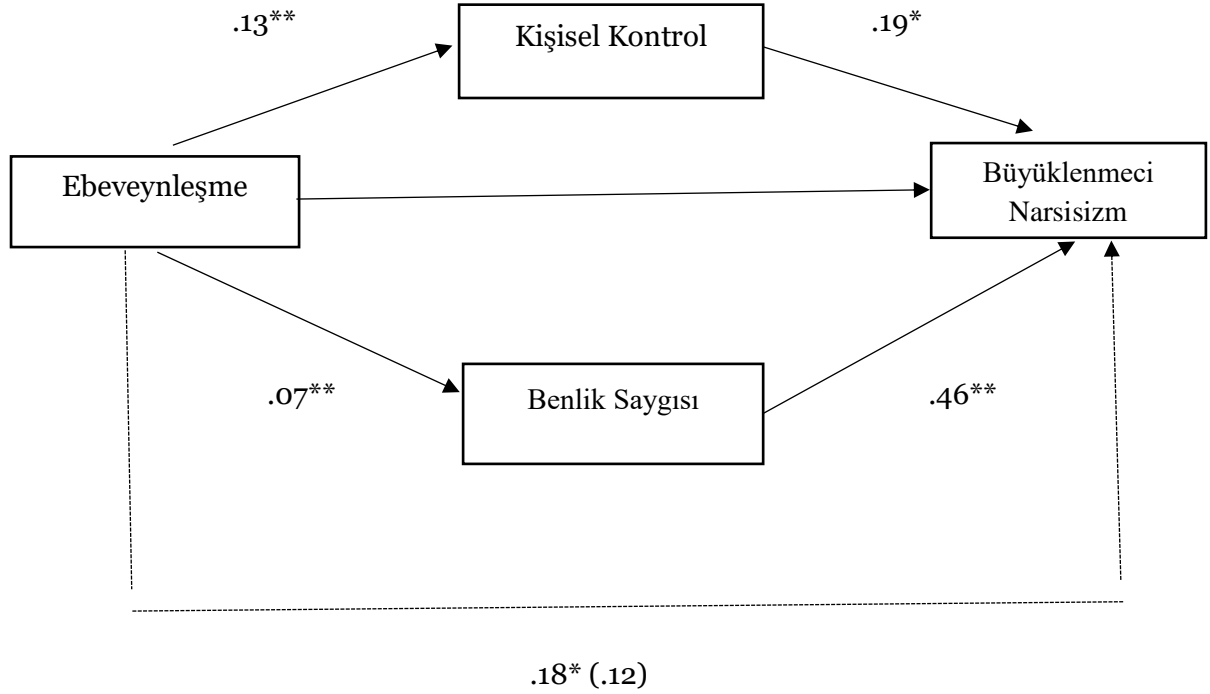
Araştırmanın bu aşamasında ebeveynleşme ile büyüklenmeci narsisizm arasındaki ilişkide kişisel kontrol ve benlik saygısının aracı etkisi incelenmiştir. Bu amaçla Preacher ve Hayes (2008) tarafından geliştirilen Bootstrap yöntemi ile çoklu aracılı model testi kullanılmıştır. Çoklu aracılı model testi gereğince, yordayıcı (ebeveynleşme) yordanan (büyüklenmeci narsisizm) ve aracı değişkenler (kontrol odağı, benlik saygısı) arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Bu değişkenler arasındaki korelasyonlar daha öncesinde Tablo 1’de detaylı olarak gösterilmiştir. İlk aşamada yordayıcı değişken (ebeveynleşme) ile yordanan değişken (büyüklenmeci narsisizm) arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. İkinci aşamada yordayıcı (ebeveynleşme) ile aracı değişkenler (kontrol odağı, benlik saygısı) arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Üçüncü aşamada ise yordanan değişkenler (büyüklenmeci narsisizm) ile aracı değişkenler (kontrol odağı, benlik saygısı) arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Korelasyon analizlerinden elde edilen bulgular neticesinde, ebeveynleşme ile büyüklenmeci narsisizm arasındaki ilişkide kişisel kontrol ve benlik saygısının aracılık etkisi değerlendirilmiştir.

Ebeveynleşme ile büyüklenmeci narsisizm arasındaki ilişkide, kişisel kontrol ve benlik saygısının aracılık etkilerini gösteren bulgular Şekil 1’de gösterilmiştir. Şekil 1’de anlatıldığı üzere, ebeveynleşmenin büyüklenmeci narsisizm üzerinde anlamlı doğrudan etkisi vardır ($\beta = .18, t = 2.25, p < .05$). Öte yandan ebeveynleşmenin, kişisel kontrol ($\beta = .13, t = 3.12, p < .01$) ve benlik saygısı ($\beta = .07, t = 3.04, p < .01$) üzerinde doğrudan anlamlı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kişisel kontrolün ($\beta = .19, t = 2.09, p < .05$) ve benlik saygısının ($\beta = .46, t = 2.79, p < .01$) büyüklenmeci narsisizm üzerinde doğrudan anlamlı etkisi olduğu saptanmıştır. Ebeveynleşme ile kişisel kontrol, benlik saygısı ve büyüklenmeci narsisizm denkleme eş zamanlı girdiğinde, ebeveynleşme ile büyüklenmeci narsisizm arasındaki ilişki anlamlı olmaktan çıkmıştır ($\beta = .12, t = 1.50, p > .05$). Bu bağlamda, aracı değişkenlerin ebeveynleşme ile büyüklenmeci narsisizm arasındaki ilişkide “tam aracılık” etkileri olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca modelin anlamlı olduğu ($F_{3-410} = 6.88, p < .001$) ve varyansın %5’ini açıkladığı saptanmıştır.

Tablo 1.

Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)
Ebeveynleşme														
1.Ebeveyn Odaklı Ebeveynleşme	-													
2.Kardeş Odaklı Ebeveynleşme	.57**	-												
3.Algılanan Yarar	.06	-.05	-											
4.Ebeveynleşme Toplam	.88**	.70**	.43**	-										
Kontrol Odağı														
5.Kişisel Kontrol	.11*	-.05	.23**	.15**	-									
6.Şansa İnanma	.02	.08	-.05	.02	-.28**	-								
7.Çabalamanın Anlamsızlığı	.11*	.17**	-.19**	.06	-.13*	.33**	-							
8.Kadercilik	.10*	.06	.15**	.14**	.20**	.21**	.24**	-						
9.Adil Olmayan Dünya İnancı	.15**	.17**	-.29**	.04	-.13**	.33**	.51**	.07	-					
10.Kontrol Odağı Toplam	.02	.16**	-.26**	-.04	-.72**	.67**	.65**	.19**	.56**	-				
11.Benlik Saygısı	.03	.01	.31**	.15**	.23**	-.21**	-.30**	.02	-.25**	-.35**	-			
Narsisizm														
12.Büyüklenmeci Narsisizm	.15**	.04	-.01	.11*	.15**	.06	.08	.06	.16**	.00	.18**	-		
13.Kırılgan Narsisizm	.01	-.03	-.06	-.02	.04	.19**	.15**	.20**	.09	.13**	-.32**	.22**	-	
14.Narsisizm Toplam	.13*	.03	-.03	.09	.14**	.12*	.13**	.13*	.17**	.05	.02	.93**	.57**	-



Şekil 1.

Kişisel Kontrol ve Benlik Saygısının Ebeveynleşme ile Büyüklenmeci Narsisizm Arasındaki İlişkide Aracı Rollerini.

Not. Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Aracı değişken analizinde, aracı değişkenlerin tam aracılık etkilerinin olup olmadığı 5000 kişilik Bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiş ve sonuçlar Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2’de de aktarıldığı gibi, iki aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (nokta tahmin= .06 ve %95 BCa GA [.0197, .1082]). Aracı değişkenler için ayrı ayrı bakıldığında, benlik saygısının (nokta tahmin= .03 ve %95 BCa GA [.0066, .0667]) tam aracılık etkisinin olduğu görülürken kişisel kontrolün (nokta tahmin= .02 ve %95 BCa GA [-.0005, .0643]) tam aracılık etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2.

Büyüklenmeci Narsisizm Üzerinde Toplam ve Spesifik Dolaylı Etki için Nokta Tahminleri ve Güven Aralıkları

	Nokta Tahmini	SE	%95 Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Toplam	.06	.02	.0197	.1082
Kişisel Kontrol	.03	.02	-.0005	.0643
Benlik Saygısı	.03	.02	.0066	.0667

Tartışma

Mevcut çalışmada, bireylerin ebeveynleriyle kurduğu ilişkilerle bağlantısı bulunan büyüklenmeci narsisizm ve ebeveynleşme arasındaki ilişkiler ve bu ilişkide etkisi olduğu düşünülen benlik saygısı ve kontrol odağının aracı etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda yürütülen korelasyon analizlerinde elde edilen bulgulara göre, büyüklenmeci narsisizmin ebeveynleşme deneyimleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin hayatlarında ebeveynleşme deneyimleri arttıkça büyüklenmeci narsisizm düzeylerinde artış görülmektedir. Jones ve Wells (1996) tarafından ebeveynleşme ve kişilik arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada, benzer şekilde ebeveynleşmenin narsisizmle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin hayatlarında ebeveynleşme deneyimleri arttıkça büyüklenmeci narsisizm düzeylerinde artış görülmektedir. Jones ve Wells (1996) tarafından ebeveynleşme ve kişilik arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada benzer şekilde ebeveynleşmenin narsisizmle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynlerin çocuklarına kendi ideallerindeki kişiyi yansıtmalarıyla birlikte çocukta bir narsistik ebeveynleşme ortaya çıkmaktadır ve çocuk ebeveyninin hayalindeki kişi olmaya çalışmaktadır. Çocuk böylece ebeveyninin ihtiyaçları doğrultusunda davranarak sahte benlik geliştirir ve narsistik kişilik oluşur (Jones ve Wells, 1996). Kernberg'e (1975/2020) göre ise, ebeveynleri tarafından olumsuz kendilik duygularını yatıştırmak için narsistik biçimde kullanılan çocuklar ebeveynlerinin amaçlarını yerine getirecek kişi olarak belirlenir ve aile içinde böyle bir role büründürülür. Ebeveynleşme sürecinde birey, olduğu hali ile değil de başkaları için yaptıklarını doğrultusunda sevileceğini düşünür, başkalarının isteklerine sınır koymakta zorluk çeker ve ihtiyaçlarını doğrudan almayla ilgili sorunlar yaşar (Glickauf-Hughes ve Mehlman, 1995). Böylece çocuk aslında ebeveynlerinin kabul ve onayını onların istediği gibi davranarak ve kendi ihtiyaç ve isteklerini feda ederek alabileceğini öğrenebilir. Bu durum bireyin daha sonra kuracağı ilişkilerde de onay arayan, dikkat çekmek isteyen ve reddedilmeye karşı duyarlı biri haline dönüştürebilir. Sonuç olarak da bir başkası ile ilişki kurma şekli onay arama ve beğenilme üzerine temellenebilir.

Mevcut çalışmada elde edilen sonuçlara göre, büyüklenmeci narsisizm ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler söz konusudur. Narsisizm üzerine yapılan çalışmalarda, narsisizmin benlik saygısının abartılı bir biçimi olduğunu kabul eden bir inanışın söz konusu olduğu görülmektedir (Brummelman ve Sedikides, 2020). Narsisitler, benlik tanımlamalarını fazlasıyla olumlu ve abartılı şekilde yapmaktadırlar. Özellikle kendilerini ortaya koydukları ve bağımsız oldukları konularda ortalamadan daha iyi olarak değerlendirmektedirler (Campbell ve diğerleri, 2002). Böylece de büyüklenmecilik, benlik saygısını yordayan önemli değişkenlerden biri haline gelmektedir (Raskin ve diğerleri, 1991). Mevcut çalışmada, bir diğer bulgu olarak ebeveynleşme ile büyüklenmeci narsisizm arasında benlik saygısının aracı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazında, ebeveynle kurulan ilişkilerin benlik saygısı açısından önemli olduğu pek çok çalışmada kanıtlanmıştır (Bulanda ve Majumdar, 2009).

Ebeveynleşme deneyimleri için de benzer bir durum söz konusudur. Ebeveynleşme ile çocuk ya da ergenin benlik saygısının arttığı görülmektedir (Borchet ve diğerleri, 2016). Borchet ve diğerlerine (2020) göre, aile içinde bakım verme rolü üstelenmenin olası yararlarını gözetin ve bu durumu olumlu bir deneyim olarak değerlendiren bireylerin, benlik saygıları daha yüksektir. Öte yandan ebeveynleşme deneyimleri ile birlikte bireylerin daha özgüvenli, dayanıklı, kontrol duyguları yüksek ve bağımsız olabildikleri görülmektedir (Burton, 2007). Belirli bir dereceye kadar ebeveynleşmenin bireylerin hayatlarında olumlu sonuçlar ortaya çıkarabildiği bilinmektedir (Chase, 1999; Jurkovic, 1997). Fakat bu deneyimlerin adil olarak görülmemesi ile tek taraflı ve sürekli olması olumsuz sonuçları da beraberinde getirmektedir. Çocuğun taşıdığı yük arttıkça bu durum patolojik bir hale gelmektedir (Engelhardt, 2012; Jankowski, 2013). Aslında ebeveynleşme yaşayan çocuk kendisinden beklenen yetişkin görevlerini yerine getirmekte kendini yeterli olarak göremez fakat ebeveyni ile duygusal bağı sürdürülebilmek için bu görevleri yapmayı sürdürür. Böylece sahte bir benlik geliştirerek yetersizlik duygularını gizlemeyi öğrenir. Yaşamının ilerleyen döneminde de bu durum devam ettirir (Castro, 2004). Böylece aile içinde çeşitli nedenlerden dolayı sorumluluk almak durumunda kalan çocuğun bir yetişkin gibi bu görevleri yerine getirmesi beraberinde abartılı sahte bir benlik saygısı da ortaya çıkarabilir. Çünkü çocuk aldığı sorumluluklar sebebiyle kendi gelişim dönemindeki diğer çocuklardan daha yeterli, becerikli ve dolayısıyla üstün ve değerli olduğu inancını geliştirebilir. Her ne kadar benlik saygısı yüksek gibi görünse bu durum sağlıklı olmayabilir. Çünkü benlik saygısı yüksek olan kişiler diğerlerinden üstün olma ihtiyacı hissetmezler ve kendi yapabildiklerinden memnun olurlar (Brummellan, 2016). Oysa büyüklenmeci narsisizm de durum tersi olarak gelişir, bu bireyler diğerlerinden daha üstün olma isteği içinde olurlar (Campbell ve diğerleri, 2002).

Mevcut çalışmada büyüklenmeci narsisizm ile adil olmayan dünya inancı arasında pozitif korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre, büyüklenmeci narsisistik özellikleri olan bireyler, dünyayı adil bir yer olarak görmemektedirler. Adil dünya inancında durum açıkça böyle olmasa da iyi şeylerin iyi insanların başına, kötü şeylerin ise kötü kişilerin başına geleceği inancı söz konusudur (Furnham, 2003). Büyüklenmeci narsisizme sahip olan bireylerde, iyi şeyleri kendilerine hak görme ve ben merkezilik gibi temel özellikler görülmektedir (Miller ve diğerleri, 2017; Sherman ve diğerleri, 2015). Kendilerine dair oldukça olumlu algıları olan narsisistik bireylerin elbette gerçek hayatta her zaman iyi durumlarla karşılaşması olasılığı mümkün görünmemektedir. Bu nedenle bu bireylerin her durumda onay alamama, beğenilmeme, ön planda olmama ve hak ettiklerini düşündükleri şeylere ulaşamamaları sebebiyle dünyayı adil bir yer olarak değerlendirmemeleri söz konusu olabilir. Bu çalışmada ayrıca, olayların sonuçlarını bireylerin kendileri ile ilişkili olduğu temeline dayanan iç kontrol odağı ile büyüklenmeci narsisizm arasında pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır. Narsisizmin, takdir edilme ve rekabetçi yanıyla içsel kontrol odağının ilişkili

olduğu bilinmektedir (Baldegger ve Schroeder, 2017). Mathieu ve St-Jean (2013)'a göre, narsisist bireylerin kendi becerilerine aşırı güvenmeleri ve sahip oldukları bilgi düzeyleri konusunda ısrarcı tutumlara sahip olmaları nedeniyle kontrol odakları daha yüksektir. Öte yandan bu çalışmada beklenin aksine, büyüklenmeci narsisizm ve ebeveynleşme arasındaki ilişkide kişisel kontrolün tam aracılık etmediği ve benlik saygısı ile birlikte aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alan yazında, bu çalışmanın bulgularını destekleyecek şekilde içsel kontrol odağının ebeveynleşme ve psikopatolojiler arasında aracı etkisi bulunmadığını belirten çalışmalar olduğu görülmektedir (Mays ve Krueger, 2021). Bu bulguların aksine William ve Francis'in (2010) yaptıkları bir çalışmada ise kişisel kontrolün, ebeveynleşme ve psikolojik uyum arasında düzenleyici bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Çalışmacılara göre olayların üzerinde kişisel etki ve kontrolü olduğunu düşünmek, ebeveynleşme ile birlikte artan sorumluluk düzeyi ve ebeveynlik rolleri ile baş etmede etkili bir faktör olarak görülmektedir. Ayrıca, aile içinde uzun süreli ebeveynleşme deneyimleyen çocuğa liderlik ve kontrol işlevi yüklendiği vurgulanmaktadır (William ve Francis, 2010). Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmesinden yola çıkarak ebeveynleşme ve bireylerin yaşadığı psikolojik sorunlar arasında kişisel kontrolün etkisini inceleyen yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Saadat ve diğerlerine (2012) göre bireylerdeki kişisel kontrol algısının artmasıyla birlikte benlik saygılarında da bir artış söz konusu olmaktadır. Bu bakımdan mevcut çalışmada kişisel kontrolün tek başına aracılık etkisinin olmaması, ebeveynleşme deneyimleri ile artan içsel kontrolün benlik saygısında artışa yol açabileceği ve böylece de büyüklenmeci narsisistik özellikler ortaya çıkarabileceği şeklinde yorumlanabilir. Bireylerin kişisel güç algılarının büyüklenmeci narsisizm düzeylerini artırdığı göz önüne alındığında (Sullivan, 2020), aslında ebeveynleşme deneyimleyen çocuğun da kendini güçlü ve yeterli görerek narsisistik özellikler geliştirmesi beklenebilir.

Buraya kadar aktarıldığı üzere, narsisizmin belirleyicileri olarak; çocukluk ya da ergenlik dönemindeki ebeveynleşme deneyimleri, kontrol odağı ve benlik saygısı sayılabilir. Özellikle ebeveynleşen çocuğun aile içinde güç elde etmesi ve lider konuma geçmesiyle birlikte olaylar üzerinde kişisel kontrol algısının gelişmesi söz konusu olabilir. Ayrıca ebeveynleşme ile pek çok görev ve sorumlulukla karşı karşıya kalan çocuğun, zorlansa dahi kendini yeterli göstermeye çabası ile benlik saygısının artması beklenebilir. Böyle bir ortamda da çocuğun hem ebeveyninin beklentisini gerçekleştirerek hem de kendine dair sahte olumlu inanışlar geliştirerek narsisistik özellikler ortaya çıkarması olası olabilir. Bu açıdan mevcut çalışmada elde edilen bu bulguların ileride yapılacak çalışmalar açısından yararlı bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle bireylerin içinde büyüdükleri aile ortamlarının ve ebeveynleriyle olan ilişkilerinin narsisistik kişilik özellikleri üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmanın sonuçlarının literatüre önemli katkıları olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma bireylerin çocukluk döneminde aldıkları sorumluluklar,

kendilerinden beklentiler ve bunlarla ilişkili hissettiği yetersizlik ve diğer duyguların narsisistik özellikler üzerindeki etkisinin anlaşılması açısından önemli bulgular sunmaktadır. Bu bakımdan klinik uygulamalarda da narsisistik kişilik özellikleri olan bireylerle çalışırken büyüdükleri aile ortamının, ebeveynleriyle ilişkilerinin ve bunlarla ilişkili olabilecek diğer durumlara yönelik müdahalelerin uygulanması açısından faydalı bilgiler sağladığı düşünülmektedir.

Elbette bu çalışmanın da bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Örneklemin büyük bir kısmını kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Böylece her iki cinsiyet açısından bir genelleme yapmak zorlaşabilir. Öte yandan, bu çalışmada katılımcıların büyüdükleri aile ortamları açısından bir ayrıma gidilmemiştir. Ebeveynleşme açısından aile ortamının önemli bir faktör olduğu bilinmektedir. Ebeveynleşme deneyimlerinin bazı aile ortamlarında daha yaygın görüldüğü dikkate alındığında, ileride konuyla ilgili yapılacak çalışmaların belirli aile gruplarına odaklanması daha faydalı bilgiler sağlayabilir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Sorumlu yazar Uzm. Psk. Gülen Say, literatür tarama, verilerin toplanması, verilerin analizi ve makale yazımına, Prof. Dr. İhsan Dağ araştırma ve yazım sürecinin süpervize edilmesi ve makalenin kontrolüne katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Yazar Notu:

Bu makale Uzm. Psk. Gülen Say'ın Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programı kapsamında hazırlanmış olduğu doktora tezi ile ilişkili olarak üretilmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma için Erzurum Teknik Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (20.10.21 tarih ve 04 sayılı karar).

Kaynakça

- Baldegger, U. ve Schroeder, S. H. (2017). The self-loving entrepreneur: Dual narcissism and entrepreneurial intention. *International Journal of Entrepreneurial Venturing*, 9(4), 373-391. <https://doi.org/10.1504/IJEV.2017.088639>
- Barry, C. T., Grafeman, S. J., Adler, K. K. ve Pickard, J. D. (2007). The relations among narcissism, self-esteem, and delinquency in a sample of at-risk adolescents. *Journal of Adolescence*, 30(6), 933-942. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.12.003>
- Borchet, J., Lewandowska-Walter, A. ve Rostowska, T. (2016). The relationship between the experience of parentification and self-esteem among young adults. *Polish Journal of Social Science*, 11(1), 99-113.
- Borchet, J., Lewandowska-Walter, A., Polomski, P., Peplinska, A. ve Hooper, L. M. (2020). We are in this together: Retrospective parentification, sibling relationships, and self-esteem. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2982-2991. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01723-3>
- Boszormenyi-Nagy, I. ve Spark, G. (1973). *Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy* (1. Basım) New York, NY: Harper & Row.
- Brummelman, E. ve Sedikides, C. (2020). Raising children with high self-esteem (but not narcissism). *Child Development Perspectives*, 14(2), 1-7. <https://doi.org/10.1111/cdep.12362>
- Brummelman, E., Thomaes, S. ve Sedikides, C. (2016). Separating narcissism from self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 25(1), 8-13. <https://doi.org/10.1177/0963721415619737>
- Bulanda, R. E. ve Majumdar, D. (2009). Perceived parent-child relations and adolescent self-esteem. *Journal of Child and Family Studies*, 18(3), 203-212. <https://doi.org/10.1007/s10826-008-9220-3>
- Burton, L. (2007). Childhood adultification in economically disadvantaged families: A conceptual model. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 56(4), 329-345. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00463.x>
- Campbell, W. K., Rudich, E. A. ve Sedikides, C. (2002). Narcissism, self-esteem, and the positivity of self-views: Two portraits of self-love. *Society for Personality and Social Psychology*, 28(3), 358-368. <https://doi.org/10.1177/0146167202286007>
- Castro, D. M., Jones, R. A. ve Mirsalimi, H. (2004). Parentification and the impostor phenomenon: An empirical investigation. *The American Journal of Family Therapy*, 32(3), 205-216. <https://doi.org/10.1080/01926180490425676>
- Chase, N. D. (1999). Parentification: An overview of theory, research, and societal issues. İçinde N. D. Chase (Ed.), *Burdened Children: Theory, Research, and Treatment of Parentification* (ss. 3-33). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Chen, C. ve Panebianco, A. (2020). Physical and psychological conditions of parental chronic illness, parentification and adolescent psychological adjustment. *Psychology & Health*, 35(9), 1075-1094. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1699091>
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adölesanlarda benlik saygısı* [Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Dağ, İ. (2002). Kontrol odağı ölçeği (KOÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 77-90.
- Diaz, N., Siskowski, C. ve Connors, L. (2007). Latino young caregivers in the United States: Who are they and what are the academic implications of this role? *Child & Youth Care Forum*, 36, 131-140.

- Ekşi, F. (2016). The short form of the Five-Factor Narcissism Inventory: Psychometric equivalence of the Turkish version. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(4), 1081-1096. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.4.0001>
- Engelhardt, J. A. (2012). The developmental implications of parentification: Effects on childhood attachment. *Graduate Student Journal of Psychology*, 14, 45-52.
- Furnham, A. (2003). Belief in a just world: research progress over the past decade. *Personality and Individual Differences*, 34(5), 795-817. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00072-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00072-7)
- Gabbard, G. O. (2014). *Psychodynamic psychiatry clinical practice* (5. Baskı). American Psychiatric Publishing, Inc: Arlington.
- Gecas, V. (1982). The self concept. *Annual Review of Sociology*, 8, 1-33. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.08.080182.000245>
- Glickauf-Hughes, C. ve Mehlman, E. (1995). Narcissistic issues in therapists: Diagnostic and treatment considerations. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 32(2), 213-221. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.32.2.213>
- Glover, N., Miller, J. D., Lynam, D. R., Crego, C. ve Widiger, T. A. (2012). The Five-Factor Narcissism Inventory: A five-factor measure of narcissistic personality traits. *Journal of Personality Assessment*, 94, 500-512. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.670680>
- Hooper, L. M. (2009). *Parentification inventory*. Louisville: Department of Counseling and Human Development, University of Louisville.
- Hooper, L. M., Doehler, K., Wallace, S. A. ve Hannah, N. J. (2011). The Parentification Inventory: Development, validation, and cross-validation. *The American Journal of Family Therapy*, 39(3), 226-241. <https://doi.org/10.1080/01926187.2010.531652>
- Horton, R. S. (2011). Parenting as a cause of narcissism: Empirical support for psychodynamic and social learning theories. İçinde W. K. Campbell ve J. D. Miller (Edl.), *The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder: Theoretical Approaches, Empirical Findings, and Treatments* (ss 181-190). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Jankowski, P. J., Hooper, L. M., Sandage, S. J., & Hannah, N. J. (2013). Parentification and mental health symptoms: Mediator effects of perceived unfairness and differentiation of self. *Journal of Family Therapy*, 35(1), 43-65. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2011.00574.x>
- Jones, R. A. ve Wells, M. (1996). An empirical study of parentification and personality. *American Journal of Family Therapy*, 24(2), 145-152. <https://doi.org/10.1080/01926189608251027>
- Jurkovic, G. J. (1997). *The plight of the parentified child*. New York: Brunner Mazel Inc.
- Karşlı, T. A. ve Anlı, İ. (2010). Effects of healthy and defensive narcissism on locus of control and viewpoint to "Trauma Experience". *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 507-510. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.133>
- Kelley, M. L., French, A., Bountress, K., Keefe, H. A., Schroder, V., Steer, K., ... ve Gumienny, L. (2007). Parentification and family responsibility in the family of origin of adult children of alcoholics. *Addictive Behaviors*, 32(4), 675-685. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.06.010>
- Kernberg, O. (2020). *Sınır durumlar ve patolojik narsisizm* (M. Atakay, Çev.). Metis Yayınları. (1975).
- Kohut, H. (2020). *Kendiliğin yeniden yapılanması* (O. Cebeci, Çev.). Metis Yayınları. (1977).
- Köyden, D. (2015). *Ebeveynleşme olgusunun depresyon, kaygı, öfke ve obsesif inanış biçimleriyle ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

- Köyden, D. ve Uluç, D. (2018). Ebeveynleşme ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide cinsiyetin ve ebeveynleşmeden algılanan yararın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 28-38.
<https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000070>
- Mathieu, C. ve St-Jean, É. (2013). Entrepreneurial personality: The role of narcissism. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 527-531. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.04.026>
- Mays, C. J. ve Krueger, L. E. (2021). Does locus of control influence parentification and anxiety in father-daughter relationships? *Journal of Family Issues*, 1-15.
<https://doi.org/10.1177/0192513X21993187>
- McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process* (2. Basım). Guilford Press.
- Miller, J. D., Lynam, D. R., Hyatt, C. S. ve Campbell, W. K. (2017). Controversies in narcissism. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(8). <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045244>
- Minuchin, S., Montalvo, B., Guerney, B., Rosman, B. ve Schumer, F. (1967). *Families of the slums*. (1. Basım) New York: Basic Books.
- Peris, T. S., Goeke-Morey, M. C., Cummings, E. M., ve Emery, R. E. (2008). Marital conflict and support seeking by parents in adolescence: Empirical support for the parentification construct. *Journal of Family Psychology*, 22(4), 633-642. <https://doi.org/10.1037/a0012792>
- Pincus, A. L., ve Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 421-446.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131215>
- Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimental, C. A. ve Cain, N. (2009). Initial construction and validation of the pathological narcissism inventory. *Psychological Assessment* 21(3), 365-79.
<https://doi.org/10.1037/a0016530>
- Preacher, K. J., ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Raskin, R., Novacek, J. ve Hogan, R. (1991). Narcissism, self-esteem and defensive self-enhancement. *Journal of Personality*, 59(1), 20-38. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00766.x>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image* (1. Basım). New Jersey: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1976). *Beyond self-esteem: Some neglected aspects of the self-concept* [Sözlü bildiri]. Annual Meeting of the American Sociological Association 1976, New York, USA.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal vs. external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Rotter, J. B. (1990). Internal vs. external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist*, 45, 489-493. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.4.489>
- Rowa, K., Kerig, P. K. ve Geller, J. (2001). The family and anorexia nervosa: Examining paren-child boundary problems. *European Eating Disorders Review*, 9, 97-114.
<https://doi.org/10.1002/erv.383>

- Saadat, M., Ghasemzadeh, A., Karami, S. ve Soleimani, M. (2012). Relationship between self-esteem and locus of control in Iranian University students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 31, 530 – 535. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.12.099>
- Schier, K., Herke, M., Nickel, R., Egle, U. T. ve Hardt, J. (2015). Long-term sequelae of emotional parentification: A crossvalidation study using sequences of regressions. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1307–1321. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9938-z>
- Sherman, E. D., Miller, J. D., Few, L. R., Campbell, W. K., Widiger, T. A., Crego, C. ve Lynam, D. R. (2015). Development of a short form of the Five-Factor Narcissism Inventory: The FFNISF. *Psychological Assessment*, 27(3), 1110–1116. <https://doi.org/10.1037/pas0000100>
- Sullivan, S. S. (2020). *The relationship between trait narcissism and perceptions of control* [Yayımlanmamış Lisans Tezi]. Bridgewater State Üniversitesi.
- Tabachnick, B. ve Fidell, L. (2007). *Using multivariate statistics* (5. Basım). Allyn & Bacon/Pearson Education.
- Tedgard, E., Rastam M. ve Wirtberg, I. (2019). An upbringing with substance-abusing parents: Experiences of parentification and dysfunctional communication. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 36(3), 223-247. <https://doi.org/10.1177/1455072518814308>
- Titzmann, P. F. (2012). Growing up too soon? Parentification among immigrant and native adolescents in Germany. *Journal of Youth Adolescence*, 41, 880-893. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9711-1>
- Trumpeter, N., Watson, P. J. ve O'Leary, B. J. (2006). Factors within Multidimensional Perfectionism Scales: Complexity of relationships with self-esteem, narcissism, self-control, and self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 849–860. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.03.014>
- Watson, P. J., Sawrie, S. M. ve Biderman, M. D. (1991). Personal control, assumptive worlds, and narcissism. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6(4), 929–941.
- Wells, M. ve Jones, R. (2000). Childhood parentification and shame-proneness: A preliminary study. *American Journal of Family Therapy*, 28(1), 19-27. <https://doi.org/10.1080/019261800261789>
- Williams, K. ve Francis, S. E. (2010). Parentification and psychological adjustment: Locus of control as a moderating variable. *Contemporary Family Therapy*, 32(3), 231-237. <https://doi.org/10.1007/s10591-010-9123-5>
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590–597. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.4.590>
- Zeigler-Hill, V., Clark, C. B. ve Pickard, J. D. (2008). Narcissistic subtypes and contingent self-esteem: Do all narcissists base their self-esteem on the same domains? *Journal of Personality*, 76(4), 753-754. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00503.x>
- Żarczyńska-Hyla, J., Zdaniuk, B., Piechnik-Borusowska, J. ve Kromolicka, B. (2019). Parentification in the experience of Polish adolescents. the role of socio-demographic factors and emotional consequences for parentified youth. *The New Educational Review*, 55(1) 135-146. <https://doi.org/10.15804/tner.2019.55.1.11>

The Role of Parentification on Narcissism: The Mediating Roles of Self-Esteem and Locus of Control

Summary

Narcissistic personality or pathological narcissism is explained as problems related to resources that have an effect on self-esteem. These problems start to take precedence over other problems in people's lives and individuals become overly preoccupied with themselves (McWilliams, 2011). According to Pincus and Lukowitsky (2010), pathological narcissism consists of two sub-structures that are conceptualized as grandiose and vulnerable narcissism. While grandiose narcissism is mainly characterized by extraversion, entitlement, self-confidence, assertiveness, exhibitionism, desire for attention, and aggression, vulnerable narcissism refers more to introversion, defensiveness, anxiety, vulnerability, and insecurity (Miller et al., 2017; Sherman et al., 2015; Wink, 1991). There have been several theoretical explanations for the origins of narcissism that emphasize the importance of childhood experiences and relationships with parents (Horton, 2011). Considering the importance of childhood experiences in the formation of narcissistic behaviors, it is important to examine parentification experiences in terms of narcissism. Existing findings showed that parentification experiences increase the self-esteem of individuals (Borchet et al., 2020). Besides, children assuming adult roles and taking age-inappropriate responsibilities might also reinforce the belief that the consequences of events in life depend on their own control (Williams & Francis, 2010). Accordingly, the aim of the present study was to evaluate the relationships among narcissism, parentification, self-esteem, and locus of control, and also to further investigate the mediating roles of self-esteem and locus of control on the link between parentification and narcissism.

The sample of the study consisted of adults aged between 18-35 ($M=21.42$, $N=2.78$). A total of 414 people participated in the study, 292 (70.5%) of them were women and 122 (29.5%) of them were men. The Five Factor Narcissism Inventory-Short Form, Parentification Inventory, Locus of Control Scale, and Rosenberg Self-Esteem Scale were used for data collection. To test the proposed relations among study variables, correlation analysis and mediator variable analysis with model test (Bootstrap) were conducted.

Correlation analyses indicated a positive correlation between both grandiose narcissism and parentification, and internal locus of control and self-esteem. As individuals' parentification experiences increased, internal control perceptions, and self-esteem increased; thus, escalating their risk of displaying grandiose behaviors. According to the mediator variable analysis, it can be said that self-esteem and locus of control had "full mediation" effects in the relationship between grandiose narcissism and parentification. When the mediating

variables were examined separately, it was found that self-esteem had a full mediator effect, while locus of control did not.

Our results provided evidence for the possible roles of parentification, locus of control, and self-esteem in explaining narcissistic personality traits. Especially with the parental child gaining power and becoming a leader in the family, a perception of personal control over events may develop. In addition, it can be expected that the self-esteem of the child, who is faced with many duties and responsibilities with parentification, might increase by enhancing his confidence in his own skills and competence. In such an environment, it may be possible for the child to exhibit narcissistic characteristics by both realizing the expectation of the parent and developing positive beliefs about himself.

The results of the present study may offer important theoretical insights to the existing literature that focus on the role of the family environment in explaining the etiology of personality organization. Besides, clinical applications can benefit from these findings in terms of the evaluation of narcissistic personality traits and defenses. Still, this study also has some limitations. A large part of the sample consisted of female participants. On the other hand, in this study, no distinction was made in terms of the family environment in which the participants grew up. However, considering that parentification experiences are more common in some family settings, future studies focusing on specific family groups may provide more useful information.

Arastırma Makalesi

Can We Distinguish Guilt-Proneness and Shame-Proneness?: Therapeutic Suggestions

Emine İNAN^{1*}, Faruk GENÇÖZ²

¹Ankara Yıldırım Beyazıt University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology, Ankara, Turkey

²Middle East Technical University, Faculty of Art and Sciences, Department of Psychology, Ankara, Turkey

Makale Bilgisi

Keywords:

guilt,
shame,
psychotherapy,
thematic analysis,
qualitative

Anahtar kelimeler:

suçluluk,
utanç,
psikoterapi,
tematik analiz,
nitel

Abstract

The aim of the current study was to distinguish the reactions and expectations of individuals on the basis of their guilt- and shame-proneness. For this purpose, two vignettes and related questions were presented to the 348 participants. Participants were assigned into four groups according to their guilt-shame scores (i.e., high shame-low guilt, high guilt-low shame, high guilt-high shame, low guilt-low shame). The obtained inquiry was analyzed qualitatively with Thematic Analysis. Accordingly, the emotional and behavioral reaction profiles of each group and an overview of their expectations from others were obtained. Results showed that there are some specific features of each group that can be observed during interactions. Based on the findings, some tips were provided to the therapists to identify the groups of individuals easily and suggestions were given based on participants' expectations to develop a better rapport with the clients. Although existing research generally has focused on the negative effects of shame on guilt; the results of the present study provided evidence that guilt might also have a positive effect on shame. Accordingly, the combination of high guilt and high shame may not be counterproductive, and these findings may lead to new insights into the studies in the field.

Öz

Bu çalışmanın amacı, bireylerin suçluluk ve utanç eğilimlerine göre tepkilerinin ve beklentilerinin ayırt edilip edilemeyeceğini test etmektir. Bu amaçla 348 katılımcıya iki kısa hikâye ve ilgili sorular sunulmuştur. Katılımcılar suçluluk-utanç puanlarına göre (yüksek utanç-düşük suçluluk, yüksek suçluluk-düşük utanç, yüksek suçluluk-yüksek utanç, düşük suçluluk-düşük utanç) dört gruba ayrılmıştır. Elde edilen bulgular Tematik Analiz ile niteliksel olarak analiz edilmiştir. Buna göre, her grubun duygusal ve davranışsal tepki profilleri ve diğerlerinden beklentilerine ilişkin genel bir bakış elde edilmiştir. Sonuçlar, her grubun etkileşimler sırasında gözlemlenebilecek bazı belirli özelliklerinin olduğunu göstermektedir. Çalışma bulgularına dayanarak terapistlere danışanların gruplarını kolayca tespit edebilmeleri için bazı ipuçları verilmiş ve danışanlarla daha iyi bir uyum geliştirmelerine yardımcı olacak önerilerde bulunulmuştur. Ayrıca literatürde hep utançın suçluluk üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekilmiştir ancak bu çalışmanın sonuçları, suçluluğun da utanç üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğine dair bulgu sunmaktadır. Bununla bağlantılı olarak, yüksek suçluluk ve yüksek utançın birleşimi işlev bozucu olmayabilir ve bu bulgular alanda yeni çalışmalara ilham olabilir.

*Correspondent Author, Ankara Yıldırım Beyazıt University Esenboğa Campus, Faculty of Humanities and Social Sciences, Esenboğa/ANKARA

e-posta: eminainan@aybu.edu.tr

DOI: 10.31682/ayna.1337616

Submission Date: 04.08.2023; Acceptance Date: 11.09.2023

ISSN: 2148-4376

Introduction

Guilt and shame, two self-conscious emotions, are mostly used interchangeably (Tangney & Dearing, 2004). Both can function positively when they regulate interpersonal relations (Muris & Meesters, 2013; Niedenthal & Ric, 2017). However, ineffective regulation of these emotions might be counterproductive (Muris & Meesters, 2013) leading to psychopathologies such as depression (Orth et al., 2006; Tangney & Dearing, 2004), disordered eating (Mendes et al., 2021; Tangney & Dearing, 2004), anxiety, low self-esteem, and sociopathy (Tangney & Dearing, 2004). When their differences with other basic emotions are considered, the conceptual boundaries are clearer. However, differentiating guilt from shame is more difficult. Even when people feel only shame, or both shame and guilt, they are more inclined to report feelings of guilt instead of shame (Tangney & Dearing, 2004). That is why it is important for therapists to be aware of the emotional proneness of their clients.

In case of an unwanted situation, someone can feel angry, sad, or disappointed, however, if he/she believes that this unwanted situation is a result of his/her own actions, this time he/she can feel guilt or shame (Tangney & Tracy, 2012). Several studies with different perspectives have been conducted to identify the features that may enable researchers and practitioners to differentiate between guilt and shame. Some tried to specify the events that cause those two emotions and differentiate them on the basis of the precedent event (Tangney, 1992) while others focused on the presence of others (Tangney & Dearing, 2004; Tangney et al., 2007). However, neither of these perspectives could detect an absolute difference. Putting them aside, the most focused point for distinguishing those two emotions is the individual's attribution (Lewis, 2008; Tracy & Robins, 2004, 2007). Accordingly, in case of shame, the cause of the fault is attributed to the self and the global, stable, and negative appraisals of it. This attribution leads people to believe that they are worthless and powerless. As behavioral indicators, individuals are mostly inclined to avoid and conceal (Tangney & Dearing, 2002, as cited in Akbağ & İmamoğlu, 2010; Lewis, 1971, as cited in Giner-Sorolla et al., 2011; Keltner & Buswell, 1996; Lopez et al., 1997). If the individual attributes the fault to the wrongdoing of a controllable action, then she/he will feel guilt. In this case, as people feel tension, remorse, and regret, people tend to apologize and repair for the wrongdoing. Based on this comparison, shame is evaluated to be a counterproductive emotion while guilt is defined as more productive (Tangney & Dearing, 2002, as cited in Akbağ & İmamoğlu, 2010; Lewis, 1971, as cited in Giner-Sorolla et al., 2011; Keltner & Buswell, 1996; Lopez et al., 1997). Studies comparing the adaptiveness of guilt and shame revealed contradictory results related to guilt. Some detected positive relations between guilt and maladaptive patterns (Bruno et al., 2009; Muris & Meesters, 2013), while others found negative associations (Bruno et al., 2009). At that point,

Bruno et al. (2009) suggested that the tools used to measure those emotions might be the reason for the inconclusive results. Moreover, Tangney and Dearing (2004) claimed that guilt, resulting in maladaptive patterns, can be the guilt that is fused with shame. Both their study and the results of VanDerhei et al.'s (2014) research supported Tangney and Dearing's claim.

There exist some studies focusing on the effects of guilt and shame on interpersonal context. Shame is believed to be responsible for maladaptive patterns in interpersonal relationships while guilt is linked to more adaptive patterns (Abe, 2004). Although this argument can be due to the avoiding attitudes of shame-prone individuals as mentioned before, it may also depend on how individuals reflect their anger. Accordingly, Tangney and Dearing (2004) stated that the blaming attitudes of shame-prone individuals while expressing their anger hurt both themselves and others. Besides their ineffective way of expressing anger, those individuals mostly cannot show empathy to others. On the other hand, guilt-prone individuals are evaluated to be better at showing empathy. Furthermore, when they get angry, the way guilt-prone individuals choose to express their anger is more appropriate than shame-prone individuals. Even, being shame-free guilt-prone is evaluated to be better at regulating both anger and conflicts. Therefore, guilt is not evaluated as maladaptive as shame.

As for the physical features, like facial expressions, vocal features, and gestures to differentiate guilt and shame, Tomkins (1984, as cited in Motan, 2007) theorized that different responses are given for each emotion and if those emotions and responses are matched, it would be easier to identify emotions. Despite Tomkins' conceptualization, existing studies trying to differentiate guilt and shame on the basis of physical features have inconclusive results showing that physical responses given in response to shame and guilt are identical. Consistently, in a study, conducted in Turkey, it was found that nonverbal features are not absolute indicators to differentiate those two emotions (Motan, 2007). Barret and Campos also (1987) claimed that besides nonverbal features, researchers should also focus on verbal expressions because they posited that those emotions are expressed in complex ways.

Earlier, it was believed that having a standard treatment plan for each problem would work in the field; however, later, the importance of modifying the plan according to the client was understood (Norcross & Wampold, 2018). Therefore, whether the expectations of the therapists change according to their guilt- and shame-proneness levels was another focus of this study. When the literature is searched, the earliest studies date back to 1980. Greenberg and Zeldow (1980) found different results for men and women. Accordingly, women expected their therapists to be confident, dominant, and aggressive, which were masculine characteristics, while men expected their therapists to be more nurturing, affiliatory, changeable, and deferent, which were feminine characteristics. However, in 2013, DeGeorge

et al. could not find any difference between the expectations of men and women. According to their study, both men and women expect their therapists to be warm-hearted, self-aware, emotionally available, and continuous, characteristics that are basic for a good rapport (Bordin, 1979 as cited in DeGeorge, et al., 2013). Researchers revealed that when the expectations of the clients are met by the therapists, the clients' ratings of the therapies' effectiveness increase (Hartlage & Sperr, 1980). Also, this matching was found to be effective in reducing the early drop-out rates and increasing the benefits obtained from the therapies (Swift, et al., 2011). Therefore, it is important to learn the expectations of the clients according to their guilt-shame-proneness levels as those emotions may affect the relationships, including therapeutic relationships.

In the literature, there isn't enough data about how to differentiate guilt and shame. However, as they cause different reactions to the same event it is important to differentiate them (Ferguson, 2005). Moreover, the client's use of shame coping strategies, which include withdrawal, may decrease the effectiveness of the therapeutic relationship (Black et al., 2013). As Tangney and Dearing (2004) stated, people mostly prefer to pronounce guilt instead of shame. To be able to study effectively during psychotherapy sessions, as Ferguson (2005) stressed, it is better to know how to distinguish those two self-conscious emotions. Starting from this point and considering the suggestion of Barret and Campos (1987) and Tangney and Dearing (2004), the aim of this study was to detect possible differences between different level guilt-shame groups and try to come up with therapeutic suggestions. For this purpose, the current study focused on the verbal, emotional, and behavioral reactions of different level guilt-shame groups against an uncompassionate attitude and on their expectations in those cases.

Method

Participants

Three-hundred-forty-eight volunteers participated in the study. There were 214 (61.5%) female and 134 (38.5%) male participants. As the current study was part of a study in which mixed method was used, the number of participants exceeded the necessary amount (Ritchie et al., 2003). The age range was 19 to 60 ($M = 23.28$; $SD = 6.24$; see Table 1). Student participants got extra points for their participation.

Instruments

Demographic Information Form. Age, gender, educational, marital, and parental statuses, and therapy experience questions were included.

Table 1.
Demographic Characteristics of Participants (N = 348)

Variables	Frequency (%)	Mean (SD)
Age		23.28 (6.24)
Gender		
Female	214 (61.5%)	
Male	134 (38.5%)	
Therapy experience		
Yes	71 (20.4%)	
No	277 (79.6%)	
GSS Groups		
HSLG	44 (12.64%)	
HGLS	56 (16.09%)	
HGHS	123 (35.34%)	
LGLS	125 (35.91%)	

Note. GSS: Guilt-Shame Scale; HSLG: High shame low guilt group; HGLS: High guilt low shame group; HGHS: High guilt high shame group; LGLS: Low guilt low shame group.

Guilt and Shame Scale (GSS). To evaluate the shame- and guilt-proneness levels of individuals, GSS developed by Sahin and Sahin (1992) was used. It is a 24-item, 5-point Likert scale ranging from 1 (*not at all*) to 5 (*very much*). Participants were asked, “How much will each event annoy you?” GSS has two factors; namely, guilt (e.g., “Being unable to fulfill your parents’ expectations”) and shame (e.g., “Drop a plate full of food to the floor in a dinner invitation”), and each factor is evaluated with 12 items. In the original study, the reliability scores were found to be .80 for shame and .81 for guilt. For the current study, internal consistencies were .82 for shame and .85 for guilt.

Open-ended Questions. To learn about and be able to compare the reactions of individuals against an uncompassionate attitude, participants were expected to read a vignette and answer four open-ended questions. In the literature it was indicated that the trigger of these emotions is not the type of event, but the attributions individuals make related to those events. Therefore, the chosen vignettes are believed to produce both types of emotions. Before the study was conducted, the vignettes were given to a group of university students, and they were asked what they would feel in such a situation. Besides other emotions, guilt and shame were also mentioned. Therefore, the vignettes were decided to be used in the study. “You graduated from high school last year and you are getting ready for the university entrance exam again. In the morning, you went to a private teaching institute, and in the afternoon, you studied on your own. In the evening, just to rest a little, you were watching TV and your parent/s came and said ‘Ooouw, you are watching TV! OK, but I will see you after the exam.’” (Kaya, 2004) was the vignette and “How would you feel in that situation?”, “What would you say?”, “What would you do?”, and “How would you expect him/her to act?” were the questions. With the first three questions, it was aimed to detect if shame-prone and guilt-prone

individuals are responding differently, and the last question was to see those individuals' expectations from their parents. However, the real aim was to detect their expectations from their therapists/-to-be. When there is uncertainty, individuals generally do not know what to do or how to behave, therefore, they are dependent on significant others to help them and to take their reactions as a reference for their behaviors (Emde & Oppenheim, 1995). It is believed that shame-prone or guilt-prone individuals will expect others (including their parents and therapists) to behave in a similar way. In other words, they expect others to evaluate their behaviors and if needed help them. To make those connections stronger another vignette and related questions were presented to participants. This second vignette was as follows; "The person you are living with (your parents, your spouse, your flat mate, etc.) told you to close the windows and lock the door carefully when you are leaving because he/she has heard many burglary issues recently. You said okay. Nevertheless, due to your busyness at work/school with your meetings/exams and reports/homework, you were very preoccupied and forgetful. Although you had been warned, you forgot to close the window and when you came back home, you saw that the home was disheveled, the drawers were evacuated, and you realized that you got burgled.". The following questions were "How do you want your parents to react when you tell them what happened?", "How do you want your partner to react when you tell him/her what happened?", "How do you want the policemen to react when you tell them what happened?", and finally, "How do you want your therapist to react when you tell him/her what happened?". Of those questions, the last question takes the most attention. It is believed to answer the question of "What shame-prone and guilt-prone individuals are expecting from therapists?". The aim of including the policeman question was to soften the transition from family to therapist.

Procedure

Ethical approval was obtained from the ethical committee prior to data collection. "Qualtrics: Online Survey Software & Insight Platform" was used to collect data through the internet. Firstly, all the participants were introduced to an informed consent form, explaining the details, and duration of the study, and that they were free to leave the study if they felt any discomfort. After that, demographic information form, questionnaires, vignettes, and open-ended questions were presented. A debriefing form was also provided at the end of the study. "MAXQDA Professional Research Software for Qualitative, Quantitative & Mixed Methods Research" was used for the analysis. For data analysis, the thematic analysis method was employed. Thematic analysis is a method that is used to determine, analyze, and report the repeating patterns of qualitative data (Braun & Clarke, 2006). The flexibility of thematic

analysis was needed because the data was collected online and thematic analysis does not force the researcher to collect the data with any specific method (Braun & Clarke, 2013, as cited in Craver, 2014). Moreover, as this was part of a mixed method, data saturation was ruled out (Creswell, 2007) and again the flexibility of thematic analysis serves the purpose. Before the coding process, participants were divided into four groups according to their GSS scores. The medians of shame (40) and guilt (50) were used to categorize the participants. Groups were named as high shame-low guilt, high guilt-low shame, high guilt-high shame, and low guilt-low shame. Following the instructions given by Braun and Clarke (2006), first, researchers got familiar with the data by reading the responses again and again. Then, all the answers were coded one by one. Those were the initial codes. The answers were also coded either as verbal, emotional, or behavioral reactions. To obtain themes, code groups were examined several times. First, codes were formed and then themes were obtained. Themes were checked many times to be sure that there weren't any overlapping themes. After the themes were formed, the themes were reviewed repeatedly to find the appropriate name for each theme. To increase the reliability of coding and forming the themes, both authors took part in the process. Moreover, one clinical psychologist and one social psychologist were consulted during the coding process.

Results

For each group, superordinate and subordinate themes were presented.

Individuals in High Shame-Low Guilt (HSLG) Group

Forty-four participants were included in this group. Compared to other groups, the responses of individuals in this group were poorer. In other words, they answered the questions with the least words possible, and their reactions were mostly coded with just one code.

Emotional Reactions. It is not hard to realize that individuals in the HSLG group mostly reported "introverted emotions" (40 responses; see Table 2). However, as mentioned above, their statements were poor and nearly everyone reported just one emotional reaction. Therefore, unfortunately, it is hard to conclude that those individuals cumulate around some specific emotions. Although as a theme "introverted emotions" were reported more, "anger", from "extroverted emotions" theme, alone got the most response (15 responses). The answers were mostly just one word.

Table 2.

Distribution of Emotional Reactions by Groups

Thematic Units	HSLG	HGLS	HGHS	LGLS	Total # of Responses
<i>Introverted Emotions</i>					
1. Harassing/Hurting Feelings					
Downtrodden	5	2	27	11	45
Mistrust	4	2	2	4	12
Broken	3	2	6	2	13
Desperate	2	2	1	-	5
Disappointment	2	-	5	3	10
Razed	1	-	-	-	1
Not understood	-	4	15	6	25
2. Feelings of Discomfort					
Bad	5	5	20	14	44
Upset	5	14	28	22	69
Discomfort	2	2	9	7	20
Anxious	1	-	1	-	2
Lost	-	1	-	-	1
Nerves be shot	-	1	-	1	2
Tired	-	1	-	-	1
Regret	-	1	1	1	3
Tense	-	-	3	-	3
Unhappy	-	-	2	1	3
Sick of	-	-	1	-	1
Uneasy	-	-	1	-	1
Distress	-	-	-	3	3
Under pressure	-	-	-	2	2
Unpeaceful	-	-	-	1	1
3. Self-Attributional Feelings					
Guilty	4	4	6	4	18
Ashamed	1	1	2	2	6
Unlucky	1	-	-	-	1
Regretful	1	-	-	-	1
Unsuccessful	1	-	-	-	1
Worthless	1	-	5	-	6
Humiliated	-	2	1	1	4
Loss of self-esteem	-	1	1	-	2
Self-doubt	-	1	-	-	1
Inadequate	-	-	3	2	5
Lazy/irresponsible	-	-	-	1	1
Demotivated	1	2	-	2	5
Pessimistic	1	-	-	-	1
<i>Extroverted Emotions</i>					
Anger	15	21	48	40	124
Ambitious	1	1	2	-	4
Sleep with Peace of Mind	1	1	3	1	6
Strong	-	-	-	1	1
Right	-	-	-	1	1

Note. HSLG: High shame low guilt group; HGLS: High guilt low shame group; HGHS: High guilt high shame group; LGLS: Low guilt low shame group.

Note 2. Each of those columns represents the number of participants from that group who stated the code and the Total # of Responses column stands for the number of times the code was mentioned by all the participants.

Table 3.
Distribution of Behavioral Responses of Groups

Thematic Units	HSLG	HGLS	HGHS	LGLS	Total # of Responses
<i>Reactions Arising from the Need to be Understood</i>					
Making Explanations	26	27	87	56	196
Claiming Their Rights	9	8	9	9	35
Presenting Facts	1	6	6	9	22
I am aware of my responsibilities	1	9	9	19	38
Emotional expression	-	1	3	-	4
<i>Rebellious Reactions</i>					
Punishment					
Keep on Watching TV	14	27	22	69	132
Not Studying	6	6	9	3	24
Rebellious					
Reproach	12	4	18	14	48
Revolt at	2	11	17	20	50
Attacking/Arguing/Defending	2	3	-	3	8
Challenge	1	6	3	16	26
You do not have the right to	-	3	2	-	5
Threat	-	1	-	-	1
You cannot get involved	-	-	5	6	11
Gazing	-	-	-	3	3
Tune up TV	-	-	-	1	1
Attitudinize	-	-	-	1	1
<i>Avoidance</i>					
Avoidance	23	19	58	31	131
Devotion					
Keep on Studying	5	8	22	14	49
Turn off the TV	4	3	6	3	16
<i>Disregard</i>					
Disregard	4	7	6	26	43
Slur over	2	-	1	6	9
Devalue	-	3	1	1	5
<i>Passive</i>					
Keep Silent	2	3	6	13	24
Crying	1	-	5	1	7

Note. HSLG: High shame low guilt group; HGLS: High guilt low shame group; HGHS: High guilt high shame group; LGLS: Low guilt low shame group.

Note 2. Each of those columns represents the number of participants from that group who stated the code, and the Total # of Responses column stands for the number of times the code was mentioned by all the participants.

Behavioral and Verbal Reactions. In Table 3, the behavioral and verbal responses of groups were summarized. As it is clear in the HSLG column, the superordinate theme “reactions arising from the need to be understood” turned out to be the heading theme for this group (38 responses). While reacting to those uncompassionate parents, at some point “reactions arising from the need to be understood” and “rebellious reactions” overlapped.

When participants faced an uncompassionate attitude, at the first encounter, they mostly tried to explain themselves stating that they had studied all day, they were very tired of studying, and they needed to rest. As stated above, the statements of this group are very poor. Therefore, their explanations were also very limited. While giving explanations, some

individuals “reproached” while others “revolted against” their parents. Apart from the overlapping responses, the “punishment” code from the “rebellious reactions” theme takes a great response from the HSLG group (20 responses). After giving their first reactions to their parents, those individuals reported that they would “keep on watching television” (14 responses) which can be considered as overt punishment. The “avoidance” theme was also frequent among HSLG individuals (32 responses). According to the responses they gave in this study, it was seen that they avoided any possible argument with their parents.

Expected Reactions from Others. When participants were in a bad mood, have done something wrong, or just had some needs to be satisfied, as anyone, individuals in the HSLG group also had some expectations from others (see Table 4).

Table 4.

Distribution of Each Group’s “Expected Reactions from Others”

Thematic Units	HSLG	HGLS	HGHS	LGLS	Total # of Responses
<i>Positive Attitudes</i>					
Support					
Comforting	28	24	55	42	149
Consolation	16	31	79	70	196
Support	13	20	53	38	124
Assuring	-	2	-	1	3
Showing interest					
Caring & protecting	27	47	97	82	253
Kind questioning	15	11	49	30	105
Spending time together	7	7	10	12	36
Kind warning	4	4	25	13	46
Listening	2	7	6	7	22
Kind insisting	1	2	10	3	16
Try to understand	-	12	8	10	30
Exhibit love	-	-	1	1	2
Positive attitude	-	-	-	2	2
Intimate	-	-	-	1	1
Acceptance					
To show an understanding approach	26	18	66	54	164
Normalization	7	8	18	13	46
Take it normally	6	3	13	13	35
Show his/her trust	3	-	10	7	20
Anyone can experience this	2	5	15	5	22

Table 4. (continued)

Thematic Units	HSLG	HGLS	HGHS	LGLS	Total # of Responses
Destiny	2	1	-	4	7
What happened happened	1	3	7	7	18
Calm/positive attitude	1	5	11	13	30
Unconditional positive regard	-	3	-	3	6
<i>Problem-Focused</i>					
Generating solutions	6	7	16	19	48
Suggestions	3	4	18	13	38
Cold-Blooded	1	6	2	2	11
Expostulating	1	1	2	1	5
Guidance	-	6	7	3	16
Lecturing	-	2	3	-	5
Compensation	-	2	2	1	5
Cognitive reappraisal	-	1	-	-	1
Teaching techniques	-	1	2	2	5
Help	-	1	5	7	13
Take control	-	1	9	3	13
Objective	-	-	3	-	3
Feedback	-	-	-	1	1
<i>Use of Skills/Techniques</i>					
Analysis of the Event	2	8	12	9	31
Necessary Response	1	6	2	4	13
Empathic	1	4	1	8	14
Questioning	-	1	-	1	2
Head towards emotions	-	-	2	1	3
Give hope	-	-	1	-	1
<i>Emotional reactions</i>					
Be sorry	-	-	2	2	4
Surprised	-	-	1	4	5
Show sympathy	-	-	-	2	2
<i>Negative Attitudes</i>					
Punishment	14	13	25	28	80
Warning	2	4	3	6	15
<i>Neither Positive nor Negative</i>					
<i>Contrary to Criticism</i>					
Not Angry	3	-	11	8	22
Not to Accuse	2	3	14	9	28
Not to judge	-	2	5	2	9
Not to sadden	-	1	-	-	1
Slur over	-	-	5	3	8

Table 4. (continued)

Thematic Units	HSLG	HGLS	HGHS	LGLS	Total # of Responses
Not to expostulate	-	-	1	-	1
Not to laugh	-	-	1	-	1
Not in the same manner	-	-	1	1	2
Non-responsive					
Non-Involvement	1	5	4	5	15
Non-responsive	-	-	3	6	9

Note. HSLG: High shame low guilt group; HGLS: High guilt low shame group; HGHS: High guilt high shame group; LGLS: Low guilt low shame group.

Note 2. Each of those columns represents the number of participants from that group who stated the code and Total # of Responses column stands for the number of times the code was mentioned by all the participants.

For these questions, there is a point that must be indicated here. Some participants (9 responses) denied either understanding or answering those questions. Those individuals answered the questions as either “I have no idea” (5 responses) or “I do not have a therapist” (3 responses). Those answers were considered as denial because the study was based on fictional vignettes, and although most of the participants did not have any therapy experience, they answered those questions as the answers had to be about their expectations, not reality.

Positive Attitudes Theme. As summarized in Table 4, HSLG individuals mostly expected others to approach them positively (176 responses). When the “positive attitudes” were reviewed, it is obvious that the prominent ones were “support” (57 responses), “showing interest” (56 responses), and “acceptance” (47 responses).

Negative Attitudes Theme. Even though responses related to the “negative attitudes” theme were far behind the responses related to the “positive attitudes” theme, considering that only 44 participants are present in the HSLG group, 16 negative attitudes responses were not few. Within this theme, “punishment” (14 responses) was prominent.

Individuals in High Guilt-Low Shame (HGLS) group

Fifty-six participants of the current study fall into this group.

Emotional Reactions. As summarized in Table 2, it is obvious that “introverted emotions” (46 responses) were superior in numbers when compared with “extroverted emotions” (23 responses) for the HGLS group. Within “introverted emotions”, the “feelings of discomfort” unit (25 responses) was followed by “harassing/hurting feelings” (12 responses).

Behavioral and Verbal Reactions. When individuals in the HGLS group faced an uncompassionate attitude, the most reported responses were “rebellious reactions” (62 responses; see Table 3). However, to form a logical sequence, the “reactions arising from the

need to be understood” theme (51 responses), which included the “explanation” unit (27 responses), needs to be stressed out here. This is because some individuals “revolted against” and challenged their parents while giving their explanations. “Keep on watching television” response was given after making explanations. Therefore, again there are overlaps between the themes. As a general opinion, individuals in the HGLS group mostly made their explanations in a calm way.

After revealing their first, mostly verbal, reactions, the behavioral reactions take the stage. Some of the participants “keep on watching television” (27 responses), which was coded under “rebellious reactions/punishment”, while others preferred to avoid either “by getting away from their parents” (19 responses) or by “keeping on studying” (8 responses).

Expected Reactions from Others. In the HGLS group, there were also some participants who were considered to deny answering the questions. There were 5 responses as having no idea and 5 responses as having no therapist.

Positive Attitudes Theme. HGLS individuals mostly expected others to adopt a “positive attitude” towards them (see Table 4). Among the positive attitudes, the most outstanding approach was “showing interest” (91 responses), followed by “support” (77 responses).

Negative Attitudes Theme. Although it is far behind the positive attitudes theme, it is considered to be better to report “punishment” under this theme. In the HGLS group, there was nobody expecting their therapists to punish them. However, punishment was expected from parents (8 responses) and significant others (5 responses).

Individuals in High Guilt-High Shame (HGHS) Group

This group was composed of 123 participants in the current study. During the analysis of the data, it was realized that this group used more words while expressing themselves, their thoughts, etc., compared to other groups. This in-depth content gave the impression that they were trying to solve their problem.

Emotional Reactions. As stated above, even while expressing their feelings, only a few participants used just one word. Mostly, the participants explained their emotions and the reasons or outcomes of their emotions. Moreover, another interesting result is that HGHS individuals mostly used introverted and extroverted emotions together. As in the previous groups, HGHS individuals mostly reported “introverted emotions” (see Table 2). Under this theme, sorting was like “feelings of discomfort” (66 responses) and “harassing/hurting feelings” (56 responses). As in the other groups, “anger” was the outstanding “extroverted emotion” for the HGHS group. Furthermore, if the cluster totals are disregarded, “anger”

alone, was the most reported emotion (48 responses). As stated above, reports of those individuals were rich in content and they reported multiple emotions, and within those reports, “introverted emotions” accompanied “anger”.

Behavioral and Verbal Reactions. If anyone approaches HGHS individuals in an uncompassionate way, the most possible reactions of them were the ones clustered under the “reactions arising from the need to be understood” theme (114 responses; see Table 3). As in the previous groups, while making explanations, some participants in the HGHS group also used some of the “rebellious reactions”. However, compared to the general attitude, these “rebellious reactions” were not very common in this group. They mostly reported reactions either saying “I have studied all day and just gave a break.” or making assertive explanations. Even though there are not many, there exist explanations including “rebellious reactions”.

After giving their first, and mostly verbal reactions, HGHS individuals also responded behaviorally. Among those behavioral reactions, HGHS individuals preferred “avoidance” greater in number than others. During the analysis of the statements that were coded with “devote and study”, it was realized that some of those individuals immediately left the room for study. Besides that, there was a group within those who were devoted, that they kept on what they were doing for a very short period, and then went to their room and continued studying. While some individuals “devoted” themselves, some other HGHS individuals activated “rebellious reactions” and “kept on watching television” (22 responses), which was clustered under the “punishment” unit. As stated in the “devotion” unit some of those individuals first preferred to punish their parents by keeping on watching television, and then leaving to study.

Expected Reactions from Others. As the number of individuals in this group is greater than the previous groups, the number of denying individuals also increased. They reported having no idea about how to expect others to respond (9 responses), having no significant other (3 responses), and having no therapist (7 responses).

Positive Attitudes Theme. “Positive attitudes” are again the most expected ones (Table 4). Within this theme, “showing interest” (206 responses), “support” (187 responses), and “acceptance” (140 responses) were the most responded attitudes.

Negative Attitudes Theme. Compared to the positive attitudes theme, this theme does not take much attention, yet still, the number of responses given under this theme cannot be disregarded. The most prominent unit of this theme was “punishment” with 25 responses.

Individuals in Low Guilt-Low Shame (LGLS) Group

Including 125 participants, this group was the largest group in the current study. During the analysis, it was realized that individuals in this group were much more reactive than the other groups, and their statements gave the impression that the anger level in this group was very high compared to other groups. As a general view, it is hard to conclude that those individuals either expressed themselves with rich content or the contents of their expressions were poor.

Emotional Reactions. Also, in the LGLS group, the outstanding emotional theme was the “introverted emotions” theme (88 responses), where 43 responses were coded as “extroverted emotions” (see Table 2).

Behavioral and Verbal Reactions. For this group, it was realized that the most prevalent reactions were “rebellious reactions” (136 responses; see Table 3). The “rebellious reactions” theme was followed by “reactions arising from the need to be understood” theme (93 responses). When individuals encountered a negative attitude, they mostly tried to make explanations first. Punishing the responder was mostly the second-order reaction. While making explanations, LGLS individuals preferred to use a calm tone in general. A few participants challenged their parents after making explanations: “The whole day I have studied. Let’s make this conversation after I get a high grade on the exam.”

As a secondary reaction, those individuals mostly preferred “punishment” (72 responses) which was clustered under the “rebellious reactions” theme. Within “punishment”, they mostly preferred to “keep on watching television” (69 responses). The statements are very similar to each other. Although compared to other themes, “disregard” was not very remarkable, it is better to emphasize it due to its strikingness in this group. “Disregard” superordinate theme gathered only 33 responses from LGLS individuals, 26 of which belong to “disregard” itself. When their reactions were asked, individuals responded as “I don’t care.” and “I would disregard.”

Expected Reactions from Others. There were again some participants who denied the questions. Twenty respondents reported having no idea what to expect from others, eight participants reported having no therapist, and only one reported having no significant other.

Positive Attitudes Theme. As summarized in Table 4, the “positive attitudes” theme dominated individuals’ “expectations from others” section, again. Within this theme, “showing interest” (161 responses) is followed by “support” (151 responses) and “acceptance” (119 responses).

Negative Attitudes Theme. Similar to other groups, there were some participants who “expect punishment from others”. However, the number of responses is not much compared to other groups.

Discussion

The aim of the current study was to identify some specific verbal, behavioral, and emotional reactions that could differentiate guilt-prone and shame-prone individuals, besides learning their expectations from their therapists. Results showed that being in high guilt or high shame groups did not guarantee the overt expressions of those emotions. That is why it is important to find different indicators for differentiating those groups. According to GSS scores, 4 groups were formed, that were high shame-low guilt, high guilt-low shame, high guilt-high shame, and low guilt-low shame. In this section, the identified characteristics of each group were discussed in light of the related literature.

Individuals in High Shame-Low Guilt (HSLG) Group

Although there was no limit to their responses, individuals in the HSLG group preferred to provide very poor content. This observation is compatible with how Tangney and Dearing (2004) conceptualized shame. In case of negative experiences, individuals with higher levels of shame prefer to avoid subjects, events, and environments. Because if they try to express themselves, their true selves, which they believe are bad and underdeveloped, would be observable to others. This avoidance component of shame was also supported by other studies (Tangney & Dearing, 2002, as cited in Akbağ & İmamoğlu, 2010; Lewis, 1971, as cited in Giner-Sorolla et al., 2011; Keltner & Buswell, 1996; Lopez et al., 1997; Lewis, 1971, as cited in Tangney & Dearing, 2004).

According to the analysis, individuals in HSLG group mostly experienced introverted emotions. Among all the thematic units, the “harassing/hurting feelings” unit was the most reported one. As guilt did not buffer the effects of shame in this group, the dominance of this unit was theoretically sensible for the HSLG group. Shame itself is a hurting feeling (Tangney & Dearing, 2004) and with the inclusion of internalized criticism (Gilbert, 2006), it may become more agonizing. In a study, embarrassment, feeling ashamed, and bad were mostly reported by shame-prone individuals (Lansky, 1987, as cited in Tangney & Dearing, 2004). Among extroverted emotions, anger was the most prominent one. As high shame includes criticism, this criticism can be directed at both oneself and others with the inclusion of a blaming attitude, which may add anger to those reactions (Tangney & Dearing, 2004). Although some of the participants reported getting angry, this could not be observed in their

behavioral reactions they reported. First, they tried to make explanations, and, in this part, they did not use expressions that can be evaluated as blaming. After this first reaction, they generally reported leaving the context. This part was also compatible with the avoidance component of shame since participants avoided any further argument. When those results about unexpected anger and shame are considered, it seems contradictory to the expectations in the literature (Tangney & Dearing, 2004). This contradiction brings the idea that there might be other factors influencing the relationship between anger and shame.

As for their expectations from others, individuals in the HSLG group expected a comforting, caring, and understanding approach. In the literature, there are several studies investigating the familial roots of shame. These studies underlined that shame is related to anxious adult attachment (Magai et al., 1995), fearful and preoccupied attachment styles (Lopez et al., 1997), blaming, ignoring, and attacking parental attitudes (Claesson & Sohlberg, 2002), fearful attachment style (Deniz, 2006), and parental rejection (Choi & Jo, 2011; Stuewig & McCloskey, 2005). Individuals with such a background express their needs. They expect a kind attitude and to be reminded that the problem is not them, this is a part of being human.

In conclusion, in clinical settings, clinicians may encounter those individuals. When the client has low motivation for the therapy, believes that spending time and energy on the therapy is waste of time, and provides poor content, the client can be thought to be from the HSLG group. They expect a kind and comforting approach. Therefore, if they hesitate or express their concerns about therapy, as Tangney and Dearing (2004) warn, clinicians should be careful not to become defensive. Instead, adopting a compassionate approach might be more appropriate. Otherwise, depending on their reports in the current study, they may avoid, or more specifically, may drop out. As those individuals in the HSLG group are very sensitive about themselves, in other words, as they attribute every fault to themselves, it is important for them to normalize the situation and separate the fault from the self. While using some other techniques, the therapists should be careful because avoidance is a very common reaction for this group according to the results. Moreover, Tangney and Dearing (2004) claimed that if they experience a distressing event during the sessions, they may attack the therapist to get rid of those feelings. In the current data, the reactions of the participants did not give this impression, however, it is better to keep this in mind.

Individuals in High Guilt-Low Shame (HGLS) Group

Like the HSLG group, the individuals in the HGLS group also provided poor content while expressing their emotions. However, HSLG individuals expressed their emotions just through naming, whereas HGLS individuals took a more active role and used expressions like

“I would feel angry/sad”. This pattern was evaluated as an active role during the expression of emotions, and as those individuals are not avoiding, they know what they feel.

Following their negative experiences, individuals in this group also tried to explain their situations. As indicated previously, as a behavioral reaction to guilt (Tangney & Dearing, 2002, as cited in Akbağ & İmamoğlu, 2010; Lewis, 1971, as cited in Giner-Sorolla et al., 2011; Keltner & Buswell, 1996; Lopez et al., 1997; Lewis, 1971, as cited in Tangney & Dearing, 2004), individuals generally try to solve the problem, because they believe that their action is the problem, and if they fix it, there will not be any problem. In the case of the current study, if those individuals believed that they did not do anything wrong, after making an explanation, they keep on doing what they were doing. According to Tangney and Dearing (2004), shame-free guilt-prone individuals can regulate their interpersonal problems and emotions better. Most of the individuals who fell in this group from the current study could managed the situation better. Some of them reacted with reproach or revolt. However, their reactions were not hurtful. Finally, they expected a caring, consoling, and comforting approach.

To sum up, those individuals may also apply for therapy. Even though they distress them, instead of catastrophizing, they accept their emotions, express them directly, and ask for help. This finding is in line with the literature. Accordingly, in case of a fault, guilt motivates individuals to find a solution or compensation (Tangney & Dearing, 2002, as cited in Akbağ & İmamoğlu, 2010; Lewis, 1971, as cited in Giner-Sorolla et al., 2011; Keltner & Buswell, 1996; Lopez et al., 1997). Also, during the therapy process, it is important to pay attention to what patients want from the therapy and the therapist. According to the results, those individuals expect their therapists to provide solutions for their problems. Considering their behavioral reactions given to the vignettes, most probably, those individuals will insist on getting what they want. This will show the clients that the therapist cares for them.

Individuals in High Guilt-High Shame (HGHS) Group

Compared to other groups, individuals from the HGHS group provided very rich content. This effort gives the impression that it is hard for them to regulate their emotions and situation, and by providing a lot of detail, they call others for help. This might be the motivation for them to explain why they feel that way, and how those feelings affect them. The rich content brings something new with it: the expression of introverted and extroverted emotions together. Sadness and anger were mostly reported emotions, however, reports of feeling downtrodden were also dominant in this group. Previously, it was stated that in shame individuals believe that the self is the problematic part and in guilt, it is the behavior. So, when someone is prone to both guilt and shame, those emotions make a combination while dealing with the situation.

As shame-proneness makes the individual believe that s/he is the problem and cannot be changed, the guilt-proneness part tries to show that the problem is the behavior, and it can be fixed. While there is such confusion inside, including the reactions of others might make those HGHS individuals feel downtrodden. Generally, in the literature, there is a view that shame is more dominant than guilt, and although guilt is productive, the inclusion of shame makes it counterproductive (Orth et al., 2006; Tangney & Dearing, 2004). However, the findings of the current study show that guilt is not as recessive as it is thought. It can also reduce the negative effects of shame. Because in the HSLG group participants were not trying to explain themselves, they gave the impression that they have accepted everything. However, in this group, participants call for help. Therefore, more studies are needed to see how guilt and shame interact and affect each other.

As for the behavioral reactions, after making explanations, they either leave the context immediately or after staying for a while. Dissimilar to other groups, this group did not report rebellious reactions. Instead, their explanations are assertive, which gives the impression that their communication skills are better, and this is not something counterproductive. The theoretical expectations about the counterproductivity of the high guilt and high shame combination need more investigation.

Similar to other groups, individuals in the HGHS group also expect their therapist to behave compassionately. While the individuals in the HSLG group were not seeking a solution, the inclusion of guilt made those individuals in the HGHS group expect solutions from their therapists. This effort is again a contribution of guilt-proneness to shame-proneness.

To sum up, if a client talks a lot about the causes and effects of the events and expresses feeling downtrodden a lot, the therapist may think that the client is from the HGHS group. Adopting a compassionate attitude and normalizing their experiences will be helpful for those clients. Besides, therapists should not forget to handle the clients' need for solutions. The motivation of this group is higher than the other groups for solutions. Therefore, to keep them active in the therapy process and to get better results, it is better to approach them compassionately, and inform them about the solutions.

Individuals in Low Guilt-Low Shame (HGHS) Group

Being in this LGLS group means that those individuals are not prone to any of those self-conscious emotions. Those emotions are also called moral emotions (Tangney et al., 2007). When individuals feel those emotions, they very quickly evaluate themselves and either punish or reward themselves. In other words, those emotions give an idea about their acceptability to the individuals, and to be accepted by society, they motivate the individuals to

behave in a moral way (Tangney et al., 2007). As those individuals were low on guilt and shame, their reactions were reactive compared to other groups. Besides, their reactions included angry expressions which seemed very frequent.

Another interesting point is that both in the HGLS group and LGLS group, rebellious reactions are at the top of the behavioral reactions. The common ground for those groups is their low shame-proneness, which gives the impression that shame is an inhibitor against rebellious reactions. This finding is not in line with the literature. As mentioned before, in case of shame individuals may not be able to regulate their emotions, and generally this will come out as anger (Tangney & Dearing, 2004). However, there might be a close relationship between anger and rebellious reactions, and for LGLS and HGLS groups rebellious reactions were the most reported ones and anger was very dominant. The reason for those reactions might come from the motivation to solve the problems. In case of shame, individuals generally avoid arguments; however, in guilt, they try to solve it (Tangney & Dearing, 2002, as cited in Akbağ & İmamoğlu, 2010; Lewis, 1971, as cited in Giner-Sorolla et al., 2011; Keltner & Buswell, 1996; Lopez et al., 1997). Therefore, when individuals are trying to solve problems, they may react rebelliously. This might be the result of their efforts. Finally, a compassionate attitude is what they expect from their therapists.

In conclusion, therapists can identify those individuals from the LGLS group from their frequent angry expressions and not mentioning their feelings. A compassionate attitude with frequent normalization may work for them. Otherwise, as they preferred to punish their parents by staying in the context, they may punish the therapist by not dropping out but also not benefitting from the process.

Conclusion

In the current study, it was aimed to distinguish guilt-proneness and shame-proneness based on the reactions and expectations of individuals. As mentioned recently, based on the groups, some specific features could be detected. Generally, it was inferred that the expression of introverted emotions and how individuals named them may vary, while the expression of anger did not change.

Moreover, all participants expect compassionate therapists. This expectation is compatible with what DeGeorge et al. (2013) have found; clients expect warm-hearted, emotionally available therapists with high awareness. This definition corresponds to a compassionate attitude that comprises kindness, mindfulness, and common humanity (Neff, 2003, 2012). Some of the previous studies have found that if the expectations of the clients are met, they benefit more from the therapies (Hartlage & Sperr, 1980; Swift et al., 2011) which

also decreases the dropout rates (Swift et al., 2011), while some studies could not find any effect of the match on the effectiveness (Goates-Jones & Hill, 2008). Moreover, while choosing their therapists, clients do not value the statistical effectiveness results of the approaches but value what they experience in the process (Swift & Callahan, 2010). Still, to work with guilt and shame, there are empirical results for the effectiveness of compassion-based approaches (Gilbert & Procter, 2006; Held & Owens, 2015; Johnson & O'Brien, 2013; Kelly et al., 2014). Anyway, adopting a flexible approach, mindful therapists can observe the effects of their approach more easily, and make changes if needed for the success of the process (Norcross & Wampold, 2018).

Limitations and Suggestions for Future Studies

Nonetheless, this study has some limitations. Collecting the data online is a limitation of this study. Moreover, in the literature, some relationships between shame and anger were detected previously. However, in this study, we could not observe this association. Instead, guilt was observed to be closely related to guilt. To better understand this relationship, further investigations are needed. This study was a fictional study. Therefore, having a therapy experience was not an inclusion criterion. However, during the analysis, we realized that for some participants it was hard to imagine that they have a therapist. As nearly in all groups there were participants who had difficulties in imagination, this might have affected the results. As they could not imagine, they may have given answers that don't reflect their real reactions and expectations. Therefore, further studies can be conducted just with the ones who have therapy experience. As in this study, some features are detected to differentiate guilt-proneness and shame-proneness, new studies can be conducted to see whether those features work in practice. Finally, the productive role of guilt over shame when they occur together needs more attention.

Authors' contribution:

The authors contributed equally.

Declaration of conflicting interests:

The authors declare that there is no conflict of interest for this study.

Author's note:

This article was prepared based on the doctoral thesis titled "The Relations Between Parental Attitudes, Guilt, Shame, And Self-Compassion and Differentiation of Guilt-Prone and Shame-Prone Individuals in terms of Their Responses and Expectations: A Mixed Study".

Funding:

The authors declare that they have received no financial support for this study.

Ethical approval:

Ethics committee approval for this study was given by the Middle East Technical University Human Research Ethics Committee (decision no. 28620816/402, dated 25.10.2015, protocol number 2015-SOS-169).

References

- Abe, J. A. (2004). Shame, guilt, and personality judgment. *Journal of Research in Personality*, 38, 85-104. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00055-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00055-2)
- Akbağ, M., & İmamoğlu, S. E. (2010). The prediction of gender and attachment styles on shame, guilt, and loneliness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 10(2), 669-682.
- Barrett, K. C., & Campos, J. J. (1987). Perspectives on emotional development: II. A functionalist approach to emotions. In J. Osofsky (Ed.), *Handbook of infant development*, (pp. 555–578). Wiley.
- Black, R. S., Curran, D., & Dyer, K. F. (2013). The impact of shame on the therapeutic alliance and intimate relationships. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 646-654. <https://doi.org/10.1002/jclp.21959>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Bruno, S., Lutwak, N., & Agin, M. A. (2009). Conceptualizations of guilt and the corresponding relationships to emotional ambivalence, self-disclosure, loneliness and alienation. *Personality and Individual Differences*, 47, 487–491. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.04.023>
- Choi, C. S., & Jo, H. (2011). Relations of shame-proneness and guilt-proneness with parenting attitudes, motivation for self-determination and adaptation to school life. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(4), 29-48.
- Claesson, K., & Sohlberg, S. (2002). Internalized shame and early interactions characterized by indifference, abandonment and rejection: Replicated findings. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9, 277-284. <https://doi.org/10.1002/cpp.331>
- Craver, G. A. (2014). Not just for beginners – A review of successful qualitative research: A practical guide for beginners. *The Qualitative Report*, 19(16), 1-4.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design*. SAGE Publications.
- DeGeorge, J., Constantino, M. J., Greenberg, R. P., Swift, J. K., & Smith-Hansen, L. (2013). Sex differences in college students' preferences for an ideal psychotherapist. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(1), 29–36. <https://doi.org/10.1037/a0029299>
- Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişki [The relationships between attachment styles with child abuses and guilt-shame in adolescence]. *Eurasian Journal of Educational Research*, 22, 89-99.
- Emde, R. N., & Oppenheim, D. (1995). Shame, guilt, and the Oedipal drama: Developmental considerations concerning morality and the referencing of critical others. In J. P. Tangney & K. W. Fisher (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 413-438). The Guilford Press.
- Ferguson, T. J. (2005). Mapping shame and its functions in relationships. *Child Maltreatment*, 10(4), 377 – 386. <https://doi.org/10.1177/1077559505281430>
- Gilbert, P. (2006). A biopsychosocial and evolutionary approach to formulation with special focus on shame. In N. Tarrow (Ed.), *Case formulations in cognitive behavioral therapy: The treatment of challenging and complex cases* (pp. 81-112). Routledge.

- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Giner-Sorolla, R., Piazza, J., & Espinosa, P. (2011). What do the TOSCA guilt and shame scales really measure: Affect or action? *Personality and Individual Differences*, 51, 445-450. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.04.010>
- Greenberg, R. P., & Zeldow, P. B. (1980). Sex differences in preferences for and ideal therapist. *Journal of Personality Assessment*, 44(5), 474-478. doi:10.1207/s15327752jpa4405_5
- Goates-Jones, M., & Hill, C. E. (2008). Treatment preference, treatment-preferencematch, and psychotherapist credibility: Influence on session outcome and preference shift. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(1), 61-74. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.45.1.61>
- Hartlage, L. C., & Sperr, E. V. (1980). Patient preferences with regard to ideal therapist characteristics. *Journal of Clinical Psychology*, 36(1), 288-291. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198001\)36:1<288::AID-JCLP2270360138>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198001)36:1<288::AID-JCLP2270360138>3.0.CO;2-N)
- Held, P., & Owens, G. P. (2015). Effects of self-compassion workbook training on trauma-related guilt in a sample of homeless veterans: A pilot study. *Journal of Clinical Psychology*, 71(6), 513-526. <https://doi.org/10.1002/jclp.22170>
- Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939-963. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.9.939>
- Kaya, A. (2004). İletişime Giriş: Temel Kavramlar ve Süreçler . In A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim* (pp. 1-30). Pegem Akademi.
- Kelly, A. C., Carter, J. C., & Borairi, S. (2014). Are improvements in shame and self-compassion early in eating disorders treatment associated with better patient outcomes? *International Journal of Eating Disorders*, 47(1), 54-64. <https://doi.org/10.1002/eat.22196>
- Keltner, D., & Buswell, B. N. (1996). Evidence for the distinctness of embarrassment, shame, and guilt: A study of recalled antecedents and facial expressions of emotion. *Cognition and Emotion*, 10(2), 155-171. <https://doi.org/10.1080/026999396380312>
- Lewis, M. (2008). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. Feldmann-Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 742-756). New York: Guilford Press.
- Lopez, F. G., Gover, M. R., Leskela, J., Sauer, E. M., Schirmer, L., & Wyssmann, J. (1997). Attachment styles, shame, guilt, and collaborative problem-solving orientations. *Personal Relationships*, 4, 187-199. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00138.x>
- Magai, C., Distel, N., & Liker, R. (1995). Emotion socialisation, attachment, and patterns of adult emotional traits. *Cognition and Emotion*, 9, 461-481. <https://doi.org/10.1080/02699939508408976>
- Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2021). How psychological inflexibility mediates the association between general feelings of shame with body image-related shame and eating psychopathology severity? *Appetite*, 163. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105228>
- Motan, İ. (2007). *Recognition of self-conscious emotions in relation to psychopathology* [Unpublished doctoral dissertation]. Middle East Technical University.

- Muris, P., & Meesters, C. (2013). Small or big in the eyes of the other: On the developmental psychopathology of self-conscious emotions as shame, guilt, and pride. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(1), 19-40. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0137-z>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer, & R. Siegel (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy* (pp. 79-92). Guilford Press.
- Niedenthal, P. M., & Ric, F. (2017). *Psychology of emotion*. Psychology Press.
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2018). Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness. *Journal of Clinical Psychology*, 74(11), 1-18. <https://doi.org/10.1002/jclp.22678>
- Orth, U., Berking, M., & Burkhardt, S. (2006). Self-conscious emotions and depression: Rumination explains why shame but not guilt is maladaptive. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(12), 1608-1619. <https://doi.org/10.1177/0146167206292958>.
- Ritchie, J., Lewis, J., & Elam, G. (2003). Designing and selecting samples. In L. Maruster (Ed.), *Qualitative research methods* (pp. 77-108). Sage.
- Sahin, N., & Sahin, N. (1992, June 17-23). *Adolescent guilt, shame and depression in relation to sociotropy and autonomy* [Conference presentation]. World Congress of Cognitive Therapy, Toronto, Canada.
- Stuewig, J., & McCloskey, L. A. (2005). The relation of child maltreatment to shame and guilt among adolescents: Psychological routes to depression and delinquency. *Child Maltreatment*, 10(4), 324-336. <https://doi.org/10.1177/1077559505279308>
- Swift, J. K., & Callahan, J. L. (2010). A comparison of client preferences for intervention empirical support versus common therapy variables. *Journal of Clinical Psychology*, 66(12), 1217-1231. <https://doi.org/10.1002/jclp.20720>
- Swift, J. K., Callahan, J. L., & Vollmer, B. M. (2011). Preferences. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 155-165. <https://doi.org/10.1002/jclp.20759>
- Tangney, J. P. (1992). Situational determinants of shame and guilt in young adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(2), 199-206. <https://doi.org/10.1177/0146167292182011>
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2004). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345-372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Tangney, J. P., & Tracy, J. L. (2012). Self-conscious emotions. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 446-478). Guilford Press.
- Tracy, J. L. ve Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15, 103-125. doi: 10.1207/s15327965pli1502_01
- Tracy, J. L. ve Robins, R. W. (2007). The self in self-conscious emotions: A cognitive appraisal approach. In J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research içinde* (pp. 3-20). New York: Guilford Press.

VanDerhei, S., R. J., Rojahn, J., Stuewig, J., & McNight, P. E. (2014). The effect of shame-proneness, guilt-proneness, and internalizing tendencies on nonsuicidal self-injury. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(3), 317-330. <https://doi.org/10.1111/sltb.12069>.

Suçluluk ve Utanca Yatkinlığı Ayırt Edebilir Miyiz?: Terapötik Öneriler

Özet

Suçluluk ve utanç birbiriyle sıklıkla karıştırılan iki öz-bilinç duygusudur. Benlikle ilişkili atıflar sonucu hissedildiklerinden sözel olarak ifade edilmeleri oldukça zor olan bu iki duygudan utanç psikopatolojilerle daha çok ilişkilendirilirken suçluluğun daha yapıcı bir duygu olduğu üzerinde durulmaktadır. Sözel olarak ifade etmesi zor olan bu iki duygunun davranışsal olarak da çıktıları farklı olacağından psikoterapi sürecinde terapistlerin danışanlarına karşı yaklaşımları psikoterapi sürecini ve terapötik ilişkiyi etkileyebilmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı psikoterapistlere terapi sürecinde danışanlarının yatkinlıklarını ayırt edebilmelerini sağlayacak ipuçları sunabilmektir.

Bu amaçla katılımcılara 2 kısa öykü verilip bu durumlarda duygusal, davranışsal ve sözel olarak nasıl tepki verecekleri ve karşısındaki insandan ne bekleyecekleri sorulmuştur. Kendilerine verilen Suçluluk Utanç Ölçeğinden aldıkları puanlara göre katılımcılar yüksek utanç-düşük suçluluk (YUDS), yüksek suçluluk-düşük utanç (YSDU), yüksek suçluluk-yüksek utanç (YSYU) ve düşük suçluluk-düşük utanç (DSDU) gruplarına ayrılmışlardır. Verdikleri cevaplar tematik analiz yöntemiyle kodlanmış ve her grup için profiller oluşturulmuştur.

Genel olarak bakıldığında, katılımcılar yüksek utanç, yüksek suçluluk gruplarından birinde de olsalar ne hissedecekleri sorusuna çok az katılımcının utanç ve suçluluk cevabını verdiği, bunun da utanç ve suçluluğa yatkin bireyleri ayırt edebilmek için farklı yollara ihtiyaç duyulduğunu bir kez daha göstermiştir.

YUDS grubundaki katılımcıların fakir içerik sunmaları, bu katılımcıların kaçınmacı tavırlarından kaynaklanıyor olabilir. Kendileriyle ilgili daha fazla içerik sunduklarında başkalarının kendilerinin ne kadar kusurlu, kötü vs. bir benliğe sahip olduğunu göreceklelerinden endişe ediyor olabilirler. Terapiye gelen danışan sorulan sorulara kısa cevaplar veriyorsa, terapi için motivasyonu ve terapiye inancı düşük görünüyorsa bu danışanın YUDS grubundan olduğu düşünülebilir. Bu danışanla ilişki kurarken tüm gruplar için geçerli olacağı gibi şefkatli bir tutum sergilemek önemlidir. Olumsuz bir durumla karşılaştıklarında nazikçe sakinleştirilmeyi ve normalleştirme yapılmasını beklemektedirler. Bu beklentileri karşılanmadığı takdirde bir kaçınma şekli olarak terapiyi bırakabilirler.

YUDS grubunun aksine, YSDU grubunun bir problem olduğunda bunun benliklerinden kaynaklanmadığını, sadece bir hata olduğunu düşündüklerinden çalışmada gerekli açıklamaları yapıp yapmakta oldukları şeye devam ettikleri görülmüştür. Alanyazında söz edilen yalnızca suçluluğa yatkin olan kişilerin tartışmaları ve öfkelerini daha iyi yönettikleri yönündeki farklılık bu çalışmada da gözlenmiştir. Terapiye başvurduklarında bu danışanlar

duygularını doğrudan ifade edişleriyle fark edilebilirler. Alanyazında suçluluğun çözüm odaklı olduğundan söz edilir. Terapide de danışanlar ısrarla kendilerine çözüm sunulmasını talep edebilirler. Bu konudaki talepleri dikkate alındığında danışanlar önemsendiklerini anlayabilir ve daha iyi bir terapötik ilişki geliştirebilirler.

YSYU grubundaki katılımcıların çok fazla içerik sağladığı dikkat çekmektedir. Bunun da utancın ortaya çıkardığı zorlu hisleri suçluluğun çözmeye çalışmasından kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Ne kadar çok içerik sağlayıp anlatırlarsa çözüme o kadar kolay ulaşacaklarını düşünüyor olabilirler. İfade ettikleri duygular incelendiğinde haksızlığa uğrama hissi göze çarpmaktadır. Seansta bir danışan yaşantılarını nedenleri ve sonuçlarıyla çok boyutlu olarak anlatıyorsa ve sık sık haksızlığa uğramış hissediyorsa bu danışanın YSYU grubundan olduğu düşünülebilir. Yaşantılarını kabul edip bu yaşantının ortak insanlık deneyiminin bir parçası olduğuna vurgu yapmak bu danışanlarda işe yarayabilir. YSDU grubunda olduğu gibi bu danışanlar da problemlerinin çözümü konusunda ısrarcı olabilirler.

DSDU grubunun tepkileri incelendiğinde YSDU grubundakiyle benzer şekilde isyankâr tepkilerin öne çıktığı görülmektedir. Her iki grupta da utancın düşük olduğu göz önüne alındığında utancın isyankâr tepkiler vermeyi engelleyen bir mekanizma olarak çalıştığı düşünülebilir. Diğer bir taraftan utancın varlığında kişilerin kaçınmacı tavırlar sergilediği alanyazında çokça vurgulanmaktadır. Utancı düşük olduğunda bireyler kaçınmak yerine kalıp yüzleştiklerinden bu gruplarda isyankâr tepkiler daha fazla göze çarpıyor olabilir. Sonuç olarak duygularından genel olarak kaçınan ve daha çok öfkeli ifadeler kullanan bir katılımcının DSDU grubundan olduğu düşünülebilir. Bu danışanlar terapistlerinin normalleştirmeyi kullanarak kendilerini sakinleştirmesini beklemektedirler. Beklentileri karşılanmadığında terapiyi bırakmayıp sürece devam ederek ancak yarar görmeyerek terapistlerini cezalandırma ihtimalleri söz konusudur.

Bu çalışmanın birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. Verilerin çevrimiçi toplanması çalışmanın bir sınırlılığıdır. Ayrıca katılımcıların verdikleri yanıtlarda öfke bu kadar öne çıktığından öfke ölçümünün alınmamış olması da bir sınırlılıktır.

Vaka Tartışması

Spor Yaralanmalarında EMDR Terapisinin İşlevselliği: Bir Olgu Sunumu

Ömer SEYDAOĞULLARI¹ , İhsan SARI^{2*} 

¹ Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri (TOHM), Sakarya, Türkiye

² Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, Türkiye

Makale Bilgisi

Keywords:

sporcu,
yaralanma,
EMDR,
psikolojik
performans

Öz

Bu araştırmanın amacı, spor yaralanması sonrası gerçekleştirilen EMDR terapisinin sporcunun psikolojik becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi ve uygulanan terapiye yönelik sporcunun görüşlerinin belirlenmesidir. Araştırmada, EMDR yöntemi ile ele alınmış bir olgu sunumu bulunmaktadır. Olgu 15 yaşında, müsabaka sırasında dizinden yaralanan erkek bir sporcudur. Sporcu, yaşadığı yaralanma nedeniyle fizyoterapist ile normal tedavisine ek olarak kendisi için planlanan EMDR seanslarına katılmıştır. Sporcu, haftada bir olmak üzere her biri 45-90 dakika aralığında süren 5 seansa katılmıştır. Sporcuya tedavi öncesi ve sonrasında Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri ve Psikolojik Performans Stratejileri Testi uygulanmıştır. Tamamlanan 5 seans sonunda, sporcu ile ayrıca bireysel görüşme gerçekleştirilerek süreç hakkındaki deneyimleri belirlenmiştir. Uygulama sonrasında sporcunun konsantrasyon, baskı altında yüksek performans, zorluklarla baş etme, güven ve başarı güdüsü ile duygusal kontrol, imgeleme, aktivasyon, dikkat kontrolü ve gevşeme puanlarında artış olduğu belirlenmiştir. Yapılan görüşmede ise sporcu uygulama öncesinde yaralanması ile ilgili endişe, üzüntü, pişmanlık, suçluluk ve zayıflık hissettiğini belirtirken, EMDR seanslarını tamamladıktan sonra olumlu düşünme, terapisinin etkisine inanma, rahatlama, konsantrasyon, kendini suçlamama, doğru nefes alıp verme, kendini kontrol edebilme, duyarsızlaştırma ve daha güçlü hissetme alanlarında gelişim sağladığını belirtmiştir. Sonuç olarak EMDR terapisinin, spor yaralanmaları sonrası sporcunun psikolojik becerilerini olumlu olarak etkileyebileceği ve uygulama sonucunda sporcunun birçok alanda olumlu deneyimler yaşadığı söylenebilir.

Abstract

Anahtar kelimeler:

athlete,
injury,
EMDR,
psychological
performance

The aim of this research was to examine the effect of EMDR therapy applied after a sports injury on an athlete's psychological skills and to determine the athlete's views about the therapy. This research consists of a case report in which the EMDR method was used. The case is a 15-year-old male athlete with an acute knee injury. Due to his injury, the athlete attended EMDR sessions planned for him in addition to his treatment with a physiotherapist. The athlete participated in 5 sessions, each of which lasted between 45 to 90 minutes, once a week. Coping Skills Inventory and Psychological Performance Strategies Test were applied to the athlete before and after the treatment. Later, the athlete was interviewed regarding his therapy experience. The results showed that after EMDR application, the athlete's scores on concentration, high performance under pressure, coping with difficulties, confidence and success motivation, emotional control, imagery, activation, attentional control, and relaxation scores increased. In addition, the interview data revealed that the athlete had experienced negative emotions and thoughts such as anxiety, sadness, regret, guilt, and weakness about his injury before the therapy whereas after the therapy he improved in the areas of positive thinking, believing in the effect of therapy, relaxation, concentration, not self-blaming himself, correct breathing, self-control, desensitization and feeling stronger. As a result, it can be said that EMDR therapy may positively affect athletes' psychological skills after sports injuries and that as a result of this therapy, athletes may have positive experiences in many areas.

*Sorumlu Yazar, Sakarya Uygulamalı Bilimleri Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Esentepe Kampüsü, Serdivan Sakarya

e-posta: sarihsan@yahoo.com

DOI : 10.31682/ayna.935887

Gönderim Tarihi: 10.05.2021; Kabul Tarihi: 13.05.2023

ISSN: 2148-4376

Giriş

Francine Shapiro 1987 yılında göz hareketleri aracılığı ile olumsuz ve rahatsız edici düşüncelerin etkisinin azaltılabileceğini keşfetmiştir. Böylelikle, göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme yöntemi bir psikoterapi yaklaşımı olarak ortaya çıkmıştır (Maxfield, 2009; Shapiro, 2001; Shapiro, 2012). *Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme* yöntemi İngilizce alanyazında *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* olarak kullanılmaktadır. İngilizce terimin baş harflerinin bir araya getirilmesi ile EMDR kısaltması oluşmuş ve kabul görmüştür. İngilizce dilinde yazılmış olan araştırmalarda olduğu gibi Türkçe yazılan araştırmalarda da EMDR kısaltması çok yaygın şekilde kullanılmaktadır (Tokgöz, 2019; Torun, 2010).

EMDR'nin teorik temeli Adaptif Bilgi İşleme Modeli'ne dayanmaktadır. Bu model, diğer öğrenme teorileriyle tutarlı olarak bireylerin edindiği yeni deneyimlerin, bir bilgi işlem sistemiyle hali hazırda var olan deneyimlerle ilişkilendirip özümlediğini varsaymaktadır (Shapiro ve Maxfield, 2002). Örneğin bir yetişkin otomobilini sürerken kaza yapar ve korkar. Bu örnekte korkmak duruma uygun bir tepkidir ve aynı zamanda bundan sonra otomobilini sürerken daha dikkatli olması gerektiğini öğrenir. Öte yandan, bu kaza sonucunda bir başka bireyde ise otomobil kullanmaya karşı fobi oluşabilmektedir. Yaşanan kaza sonucu, otomobil fobisi oluşan bireyde, zihnin bilgi işleme sistemi bu deneyimi işlemekte ve yararlı olmayan (olumsuz içsel konuşmalar, duygular, fiziksel duyumlar) tepkiler meydana getirmektedir. Bunun nedeni, var olan korkunun ve kaygının bilgi işleme sisteminde adaptif çözüm için yeterince işlenmeden kaydedilmiş olmasıdır (Solomon ve Shapiro, 2008). Travmatik olaylar ya da travma olarak nitelendirilemeyecek rahatsız edici olaylar işlevsiz bir şekilde zihinde depolanır. Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme prosedürleri, danışanın hafızasını daha büyük bellek ağlarına entegre eder. Böylece, bu rahatsız edici olaylar uyarlanabilir bir belirginliğe ulaşarak nörolojik temelli bilgi işleme mekanizmasını harekete geçirir ancak amaç travma anısının veya başka herhangi bir özel anının geri getirilmesi değildir. Bu noktada hedeflenen şey rahatsız edici deneyimin bireyin bilişsel yapılarıyla özümsemesini ve uyumlu hale getirilmesini sağlamaktır (Shapiro, 2001). EMDR terapisi ile danışan olumsuz bir anıyı hatırlar ve terapist danışanın dikkatini sağa ve sola hareket ettirilen bir nesne (genellikle terapistin parmakları veya bir ışık) tarafından yönlendirir. Bu prosedür, danışanın ilgili olumsuz anıya karşı verdiği duygusal tepkileri azaltarak travmatik deneyimi daha az rahatsız edici hale getirir (Engelhard ve diğerleri, 2010; Van den Hout ve diğerleri, 2001).

Travmatik anıların tedavisi için başvurulan yöntemlerden biri olan EMDR (Shapiro, 1989a, 1989b), ilk olarak travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tedavisinde kullanılmasıyla birlikte literatürde yer alsa da depresyon, kaygı bozuklukları ve fobiler gibi birçok psikolojik

rahatsızlığın tedavisinde de kullanılmıştır (de Jongh ve diğerleri, 2010). İlgili araştırmalar incelendiğinde EMDR terapisinin, depresyon (Konuk ve diğerleri, 2006; Mukba ve diğerleri, 2020) veya yamaç paraşüt kazası nedeni ile oluşan TSSB (Ercan, 2020) tedavisinde etkili şekilde kullanıldığı görülmektedir. Benzer şekilde, EMDR terapisinin, TSSB yaşayan bireylerin yaşam kalitesi, uyku kalitesi ve genel iyi oluş düzeylerini artırdığı da belirtilmiştir (Raboni ve diğerleri, 2006). Bunlara ek olarak cinsel işlev bozuklukları (Torun, 2010), fibromiyalji (Kavakçı ve diğerleri, 2012), obsesif kompulsif bozukluk (Cengiz ve Peker, 2020) ve borderline kişilik bozukluğu (Brown ve Shapiro, 2006) gibi sorunlar için de EMDR terapisinin kullanıldığı ve olumlu sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

EMDR Terapisinin Aşamaları

EMDR terapisi, sekiz aşamadan meydana gelmektedir. Bu aşamalar Şekil 1.'de görselleştirilmiştir.



Şekil 1. EMDR Terapisinin Sekiz Aşamaları (Shapiro, 2016)

EMDR terapisinin *öykü alma* olarak ifade edilen birinci aşamasında danışanın yaşamındaki önemli olaylar, travmalar, ilişkiler, aile geçmişi, tıbbi ve psikiyatrik öykü gibi konular hakkında bilgi toplanır. EMDR terapisinin uygulanması için danışanın uygun olup olmadığı değerlendirilir ve psikolojik destek planı hazırlanır. İkinci aşamada (*hazırlık*), EMDR terapisi ve bu çerçevede yapılacak uygulamalar anlatılır ve beraberinde danışanın beklentileri değerlendirilir. Ayrıca hem seanslar sırasında hem de tek başınayken danışanın yaşayacağı zorluklarla baş edebilmesi için güvenli yer çalışması yapılır. Ardından, üçüncü aşamada (*değerlendirme*) ise çalışılacak anı belirlenir. Danışan bu anıyı anlatır ve danışandan bu anının en rahatsız edici kısmını temsil eden bir resim belirlemesi istenir. Danışandan bu resme baktığında şu anda kendisi ile ilgili olumsuz bilişin ne olduğu sorulur. Olumsuz biliş, danışanın bu resme baktığında kendisiyle ilgili inandığı olumsuz bilişlerdir. Olumsuz bilişin ne olduğu

belirlendikten sonra danışandan tekrar resme bakması ve resme baktığında neye inanmak istediği belirlenir. Danışanın resme odaklanırken kendisiyle ilgili sahip olmayı istediği, ulaşılmak istenen biliş onun olumlu bilişidir. Danışanın bu olumlu bilişe ne kadar inandığı olumlu bilişe inanç değeri (Validity of Cognition - VoC) olarak tanımlanmaktadır. Danışanın olumlu bilişe inanç değeri, İnanç Geçerlik Ölçeği (Validity of Cognition Scale) üzerinde (1-7 arasında; 1: Hiç inanmıyorum, 7: Çok inanıyorum) değerlendirilir. Daha sonra, resim ile olumsuz biliş birlikte düşünüldüğünde danışanın hissettiği duygu ve bunu bedeninin neresinde hissettiği ortaya konulur. Belirlenen resim, olumsuz biliş, duygu(lar) ve bedendeki rahatsızlığın bir bütün olarak değerlendirilmesi sonucu oluşan rahatsızlık öznel rahatsızlık düzeyi (Subjective unit of disturbance - Sud) olarak tanımlanmaktadır. Danışanın, öznel rahatsızlık düzeyini Öznel Rahatsızlık Düzeyi Ölçeği'nde (Subjective Units of Disturbance Scale) 0 ile 10 arasında (0: Hiç rahatsız etmiyor 10: Çok rahatsız ediyor) değerlendirilmesi istenir. Dördüncü aşama olan *duyarsızlaştırma* aşamasında, danışanın anıyı temsil ettiğini söylediği resme bakması istenir ve ona iki yönlü uyarım (çoğu zaman terapistin sağa ve sola hareket ettirdiği parmaklarını danışanın gözleriyle takip etmesiyle olur) verilir. Belirli bir düzende verilen uyarımlar durdurulduğunda danışana ne fark ettiği sorulur. Bu noktada farklı kanallardan (duygusal, bilişsel, fizyolojik) ifadeler gelebilir. Her bir kanal ile ilgili hissedilenler nötrleşene kadar, yani rahatsız edici bir duyum kalmayana kadar, duyarsızlaştırma aşaması devam eder. Beşinci aşamada (*yerleştirme*) ise olumlu bilişin yerleştirilmesi hedeflenir. Yani anı düşünüldüğünde istenen olumlu bilişin yerleşmiş olması beklenmektedir. Daha sonra, *beden tarama* olarak ifade edilen altıncı aşamada anı düşünüldüğünde bedendeki rahatsızlık değerlendirilir ve varsa bu rahatsızlık giderilir. Yedinci aşama *kapanış* aşamasıdır. Burada danışan tarafından süreç değerlendirilir ve terapist danışanı değerlendirip geri bildirimde bulunur. Ardından terapist, danışanın bir sonraki seansa kadar dengede kalmasını amaçladığını ifade eder ve kapanış hakkında bilgi verir. Son aşama olan sekizinci aşama, yani *yeniden değerlendirme* aşamasında ise danışanın bilişsel ve duygusal yönden herhangi bir rahatsızlık yaşayıp yaşamadığı takip edilmektedir (Shapiro, 2016).

Spor Psikolojisinde EMDR Kullanımı

EMDR terapisinin birçok alanda etkili bir şekilde kullanılması ile birlikte önemi çok daha iyi anlaşılmıştır. Bu terapisinin kullanıldığı alanlardan birisi de spor psikolojisidir. Özellikle, sporcuların yaşadıkları çeşitli olumsuz deneyimlere yönelik olarak yapılan terapilerde bu yaklaşımın kullanıldığı görülmektedir. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanında yapılmış olan araştırmalar incelendiğinde EMDR yaklaşımının genel olarak iki farklı amaçla kullanıldığı görülmektedir. Bunlardan birincisi sporcuların performans kaygısını engellemektir (Foster ve Lendl, 1995; Graham ve Robinson, 2007). Araştırmaların ikinci amacı

ise art arda yaralanma, aniden sona eren spor kariyeri ve takım arkadaşının ölümü gibi travmatik durumlarla karşılaşan sporcularda EMDR'nin işlevselliğini incelemektir (Bauman ve Carr, 1998; Foster, 1999; Mate ve diğerleri, 2013). Bu iki amacın dışında travmatik olarak değerlendirilmeyen, olumsuz yaşantılar sonucu oluşan ve bireye rahatsızlık veren durumlar için de EMDR terapisi kullanılmaktadır. Nitekim, golf (Bennett ve diğerleri, 2017; Curdt ve Eggleston, 2019) ve yüzme (Graham ve Robinson, 2007) gibi sporlarda sporcuların yaşadıkları olumsuz deneyimlerde EMDR terapisi etkili bir yöntem olarak kullanılmıştır. Ancak spor psikolojisi alanında yapılmış EMDR araştırmalarının az sayıda olduğu söylenebilir.

Spor psikolojisi alanında, yaralanma konusu araştırmacılar ve uygulamacılar için önemli bir konu haline gelmiştir. Yaralanma rehabilitasyonunda multidisipliner yaklaşımların faydalı olduğu bilinmektedir. Fiziksel tedavinin yanı sıra psikolojik destek de rehabilitasyon sürecinin önemli bir parçası olmuştur (Crossman, 1997). Bu bağlamda, bu araştırmanın amacı spor yaralanması sonrası gerçekleştirilen EMDR terapisinin sporcunun psikolojik becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi ve uygulanan terapiye yönelik sporcunun görüşlerinin belirlenmesidir.

Yöntem

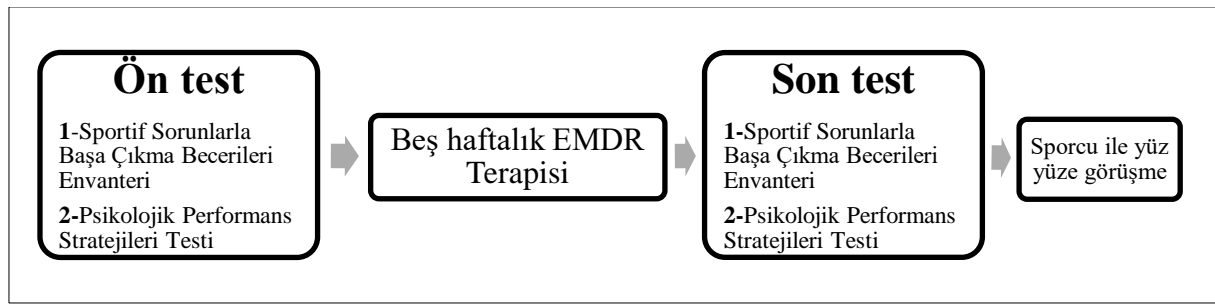
Olgu

15 yaşındaki erkek sporcu Yılmaz, ulusal ve uluslararası yarışlara katılan 3 yıllık kürek sporcusudur. Geçmişte bel düzleşmesi ve sol omuzda tendon zorlanması yaralanmalarını yaşamış ve 2-3 hafta ara verdikten sonra antrenmanlara devam edebilmiştir. En son katıldığı bir yarış sırasında ise sağ dizinden yaralanmıştır. Yarışta hissettiği ağrı nedeni ile yarışı tamamlayamamıştır. Yapılan kontrolde Yılmaz'ın menisküsünde yırtık olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle 1 ay ara verdikten sonra antrenmanlara dönüş yapabilmıştır. Yılmaz, bu aranın ardından antrenmanlarda psikolojik olarak zorlandığını fark etmiştir. Yılmaz'ın bu durumunu gözlemleyen antrenörü, psikolojik destek alması hususunda kendisini teşvik etmiştir. Bunun üzerine Yılmaz psikolojik destek almaya karar vermiştir.

Yılmaz ile yapılan değerlendirme görüşmesinde performansına yönelik endişe, gelecek kaygısı, kendini suçlama, olumsuz düşünceler ve uykuya dalmakta güçlük gibi şikayetler tespit edilmiştir. Psikolojik destek sürecine başlamadan önce bu süreçteki çalışmaların bilimsel bir araştırmada kullanılması ve yayınlanması için sporcudan ve ailesinden izin alınmıştır. Araştırmaya katılan sporcunun ve bu araştırma içinde sporcunun ifadelerinde geçen isimlerin hepsi araştırmacılar tarafından verilen takma isimlerdir. Sporcunun veya anlattığı olaylardaki kişilerin gerçek isimleri kullanılmamıştır.

Araştırma Süreci

Araştırma süreci Şekil 2’de görülmektedir. Ön test uygulaması kapsamında sporcuya Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri ve Psikolojik Performans Stratejileri Testi uygulanmıştır. Sonrasında, haftada bir olmak üzere her biri 45-90 dakika aralığında olan toplam 5 seanslık EMDR protokolü uygulanmıştır. EMDR terapisi, EMDR sertifikası olan birinci yazar tarafından gerçekleştirilmiştir. Tüm seanslar bittikten sonra son test ölçümleri kapsamında Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri ve Psikolojik Performans Stratejileri Testi sporcuya tekrar uygulanmıştır. Araştırmanın son safhasında ise ikinci yazar tarafından sporcu ile değerlendirme görüşmesi yapılmıştır. Yapılan görüşmelerden elde edilen veriler içerik analizi ile değerlendirilmiştir.



Şekil 2. Araştırma Süreci

Veri Toplama Araçları

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri (ACSI). Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri Smith ve diğerleri (1995) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması ise Özcan ve Günay (2017) tarafından yapılmıştır. Bu envanterin hedef belirleme/zihinsel hazırlık, konsantrasyon, kaygıdan uzak olma, baskı altında yüksek performans, zorlukla baş etme, güven ve başarı güdüsü ve antrene edilebilirlik olmak üzere yedi alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek toplam 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerine verilen yanıtlar 1= Hiç, 2= Nadiren, 3= Bazen, 4= Sıklıkla, 5= Her zaman şeklindedir.

Psikolojik Performans Stratejileri Testi (TOPS). Bu ölçek, Thomas ve diğerleri (1999) tarafından, sporcuların yarışma ve antrenman için kullandığı psikolojik performans stratejilerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasını ise Miçooğulları (2017) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin iki formu bulunmaktadır. Bu formlar yarışma ve antrenman formlarıdır. Her iki formda da 30’ar madde ve sekiz alt boyut bulunmaktadır. Alt boyutlar; Duygusal kontrol, imgeleme, hedef belirleme, olumsuz düşünme (yarışma), içsel konuşma, dikkat kontrolü (antrenman), aktivasyon, gevşeme ve otomatikleşme olarak

isimlendirilmiştir. Ölçek maddelerine verilen yanıtlar 1= Hiç, 2= Nadiren, 3= Bazen, 4= Sıklıkla, 5= Her zaman şeklindedir.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu. EMDR seansları tamamlandıktan sonra, sporcunun deneyimini değerlendirmek amacı ile yapılan görüşmede yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu iki araştırmacı tarafından hazırlanmıştır ve sonrasında ise spor psikolojisi alanından iki uzmanın görüşü alınarak görüşme formuna son hali verilmiştir. Görüşme formundaki sorular şu hususları açığa kavuşturmayı amaçlamıştır: a) Sporcu yaralanma anından hemen önce ve sonra neler deneyimlemiştir? b) Sporcu EMDR uygulamasına yönelik neler düşünmektedir?

Veri Analizi

EMDR terapisi öncesinde ve sonrasında uygulanan Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri ve Psikolojik Performans Stratejileri Testi'nden elde edilen veriler SPSS 17 programında tanımlayıcı istatistikler ile analiz edilmiştir. Araştırmanın bir olgu sunumu olması ve sadece bir kişi üzerinde inceleme yapılması nedeni ile herhangi bir fark testi kullanılmamıştır. Sadece ortalama puanlar üzerinden değerlendirme yapılmıştır.

Beş haftalık EMDR terapisinin bitiminin ardından yapılan bireysel görüşme, sporcunun onayı ile Sony ICD-PX470 ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Toplam görüşme süresi 44 dakikadır. Görüşmeden elde edilen ses kaydı metin haline getirilmiştir. Böylece toplam 21 Sayfa görüşme metni oluşturulmuştur (Times New Roman, satır aralığı=2). Elde edilen görüşme metni iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı NVIVO 11 programında içerik analizi ile analiz edilerek kod ve temalar oluşturulmuştur. Sonrasında, elde edilen sonuçlar karşılaştırılmış ve uyuşma olmayan kod ve temalar üzerinde düzenlemeler yapılmıştır. İki araştırmacının da tüm bulgular üzerinde fikir birliğine varmasının ardından kod ve temalar son halini almıştır.

Uygulanan EMDR Terapisi

1. Seans: Detaylı anamnez alınmıştır. Yılmaz “*takımdan çıkarılır mıyım?*”, “*eski performansıma ulaşabilir miyim?*”, “*ya tekrar sakatlanırsam?*” gibi düşüncelerin yaratmış olduğu endişe ve kaygıların beraberinde uykuya dalmada güçlük çekme gibi durumlar yaşamaktadır. Sporcunun süreçteki bu deneyimleri değerlendirilmiştir. Ayrıca bu seans içinde Yılmaz, Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri ile Psikolojik Performans Stratejileri Testi'ni tamamlamıştır.

2. Seans: Yılmaz EMDR hakkında bilgilendirilmiş ve katılacağı seansların çerçevesi belirlenmiştir. Ardından, görüşmeler esnasında ve günlük hayatta stresi azaltmak için bir baş

etme kaynağı olarak kişinin kendini güvende ve huzurlu hissettiği güvenli yer çalışması ve nefes egzersizleri yapılmıştır.

3.Seans: Yılmaz, olayı en iyi temsil eden resmin tam yarışın ortasında küreği suya sokmadan önce yarım oturaktaki hali olduğunu ifade etmiştir. Bu resme baktığında, şu anda kendisi ile ilgili olumsuz bilişi için “zayıfım” demiştir. Bunun yerine koyabilecek olumlu bilişi ise “güçlüyüm” olarak belirtmiştir. Olumlu bilişe inanç değerini 1-7 arasında (1 tamamen yanlış ve 7 tamamen doğru) derecelendirmesi istenmiştir. Olumlu bilişe inanç değeri danışan tarafından 4 olarak belirlenmiştir. Hissettiği duyguları üzgün, sınırlı ve öfkeli olarak belirtirken öznel rahatsızlık düzeyini 0-10 (0 nötr, 10 ise en yüksek rahatsızlık) arasında derecelendirmesi istendiğinde, 7 olarak ifade etmiştir. Resme odaklandığında oluşan rahatsızlığı ise trapez bölgesinde ve sağ dizinde hissettiğini belirtmiştir.

İki yönlü uyarım (göz hareketleriyle) ile duyarsızlaştırma aşamasında ortaya çıkan bazı ifadeler aşağıda verilmiştir:

T (Terapist): Şimdi olayı en iyi temsil ettiğini söylediğin resmi gözünün önüne getirip neler fark ettiğini bana söyler misin?

Y (Yılmaz): Yarışma sırasında antrenörüm Ahmet’in bağırma sesini duyuyorum.

T: Evet devam edelim.

Y: Yarış öncesi ısınmaya gittiğim anı fark ettim.

T: Güzel. Devam edelim başka neler fark ediyorsun?

Y: Antrenörüm Ahmet destek vermek için bağırıyor onun seslerini duyuyorum.

T: İyi gidiyorsun. Devam edelim.

Y: Yarış bitti, antrenörüm Ahmet destek olmak için yanıma geldi.

T: Evet devam edelim.

Y: Diğer antrenör Mehmet’in soğuma yapın dediğini duyuyorum...

Bu seansta öznel rahatsızlık düzeyi 5’e inmiştir. Tamamlanmamış seans olarak oturum kapatılmıştır.

4. Seans: Öncelikle bu oturuma kadar geçen bir haftalık süreç değerlendirilmiştir. Yılmaz, güvenli yer egzersizini uyguladığını ve bu uygulamanın kendisine iyi geldiğini belirtmiştir. Şampiyonanın yaklaşmasını düşünmenin kendisini endişelendirdiğini ifade etmiştir. Yapılan seansta tekrar iki yönlü uyarım ile duyarsızlaştırma aşamasında ortaya çıkan bazı ifadeler aşağıda verilmiştir:

Y: Yarış alanında gölün kenarında ördekler vardı, hakem botunu fark ettim.

T: Evet devam edelim.

Y: Yarış parkurunun kenarında bağırarak antrenörlerin sesleri geliyor.

T: Güzel devam edelim.

Y: Parkurda ilerlerken dubaları görüyorum, bağırarak insanların seslerini duyuyorum.

T: Evet devam edelim.

Y: İki dizim de ağrıyor, acaba teknenin ayarları mı kötü?

T: Evet devam edelim, başka neler fark ediyorsun?

Y: Sakatlanmam inşallah diye üzülüyorum. Daha önce belimden sakatlandım.

T: Evet devam edelim.

Y: Sudan çıkınca bizim arkadaşlardan birini gördüm, dizi sakattı onunki de menüsküs yırtığıydı...

Bu seansta öznel rahatsızlık düzeyi 2'ye inmiştir. Tamamlanmamış seans olarak oturum kapatılmıştır.

5.Seans: Bu görüşmede ilk olarak, bir önceki oturum sonrası geçen bir haftalık süreç değerlendirilmiştir. Sporcu geçen hafta yapılan bir yarıştan bahsetmiştir. Orda olamadığı için kendini üzgün hissettiğini ama yine de o yarışın çok önemli olmadığını belirtmiştir. Yapılan seansta tekrar iki yönlü uyarım ile duyarsızlaştırma aşamasında ortaya çıkan bazı ifadeler aşağıda verilmiştir:

Y: Daha önce yapılan bir yarışta birinci geldiğimde Yunus Hoca beni tebrik etti fakat bu yarışta yüzüme bile bakmadı.

T: Evet devam edelim.

Y: Köprüyü, ördekleri görüyorum...

T: Güzel devam edelim.

Y: Aynı şeyleri görüyorum.

T: Evet devam edelim.

Y: Antrenörüm Ahmet üzülme diye teselli etmeye çalışıyor, sonra bakarız dedi.

T: Evet devam edelim, başka neler fark ediyorsun?

Y: Antrenörüm Ahmet önceden söyleseydin seni yarışa sokmazdım dedi...

Bu seansta öznel rahatsızlık düzeyi 0'a inmiştir. Ardından olumlu bilişin yerleştirilmesi aşamasına geçilmiştir. Yılmaz, kendini iyi hissettiğini söyleyerek, spor performansının daha iyi olduğu ve spor performansı bakımından arkadaşlarını geçtiği durumlardan bahsetmiştir. Ayrıca, ağırlık kaldırdığı ve iyi antrenmanlar yaptığı zamanları aktarmıştır. Olumlu bilişi güçlüyüm olarak yerleştirilmiştir. Yılmaz, olumlu bilişe inanç değerinin 7 olduğunu belirtmiştir.

Yerleştirme aşamasından sonra terapist, danışana bedenini baştan aşağıya taramasını istemiştir. Bedeninde herhangi bir rahatsız edici duyum hissedip hissetmediği sorulmuştur. Danışan herhangi bir rahatsızlık hissetmediğini aksine kendini iyi hissettiğini ifade etmiştir.

Kapanış aşamasında, danışan ilk görüşmelerin kendisi için zorlayıcı ve yorucu geçtiğini dile getirmiştir. Şimdi ise hafiflemiş hissettiğini vurgulamıştır. Terapist, danışanın ilk

zamanlarda zorlandığını ancak çaba sarf ettiğini söylemiştir. Genel olarak bu süreci yararlı geçirdiği yönünde danışana geribildirim verilmiştir.

Tüm seanslardan 1 ay sonra kontrol görüşmesi yapılmıştır. Yapılan kontrol görüşmesinde danışan ağır geçen bazı antrenmanlarda ister istemez “*acaba sakatlanır mıyım*” düşüncesinin oluştuğunu söylemiştir. Fakat bu durumun geçen zaman içerisinde çok az sayıda yaşandığını ve genel olarak iyi hissettiğini belirtmiştir.

Bulgular

Tablo 1.

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri Ön Test ve Son Test Puanı

<i>Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri</i>	<i>Ön Test Puanı</i>	<i>Son Test Puanı</i>
Hedef belirleme	8	8
Konsantrasyon	5	7
Kaygıdan uzak olma	5	5
Baskı altında yüksek performans	6	9
Zorlukla baş etme	9	12
Güven ve başarı güdüsü	7	9
Antrenörlük durumu/Antrene edilebilirlik	10	8

Sportif sorunlarla başa çıkma becerilerine yönelik ön test ve son test puanları incelendiğinde, hedef belirleme ve kaygıdan uzak olma puanlarının uygulama öncesi ve sonrasında aynı olduğu belirlenmiştir. Konsantrasyon, baskı altında yüksek performans, zorlukla baş etme ile güven ve başarı güdüsü puanlarında ise uygulama öncesine göre uygulama sonrasında artış olduğu belirlenmiştir. Antrenörlük durumu/Antrene edilebilirlik puanı ise son testte daha düşüktür.

Tablo 2.

Psikolojik Performans Stratejileri Testi Ön Test ve Son Test Puanı

<i>Psikolojik Performans Stratejileri</i>	<i>Ön Test Puanı</i>	<i>Son Test Puanı</i>
Antrenman İçsel konuşma	17	17
Antrenman Duygusal kontrol	14	15
Antrenman Otomatikleşme	7	6
Antrenman Hedef belirleme	14	14
Antrenman İmgeleme	16	17
Antrenman Aktivasyon	10	14
Antrenman Dikkat kontrolü	14	15
Antrenman Gevşeme	11	12

Psikolojik performans stratejileri puanları incelendiğinde ise antrenman duygusal kontrol, imgeleme, aktivasyon, dikkat kontrolü ve gevşeme puanlarının son testte arttığı görülmektedir. Otomatikleşme puanı düşerken içsel konuşma ve hedef belirleme puanları ise değişmemiştir.

EMDR Terapisi Sonrasında Gerçekleştirilen Görüşmeden Elde Edilen Nitel Bulgular

Sporcu ile yapılan görüşmeler genel olarak değerlendirildiğinde sporcunun görüşleri “yaralanma anından hemen önce” ve “yaralanma anından sonra” şeklinde iki ana tema olarak ortaya çıkmaktadır (Tablo 3).

Tablo 3.

EMDR Terapisinden Sonra Gerçekleştirilen Görüşmeye Yönelik Kod ve Temalar

Sporcunun Görüşleri				
Yaralanma anından hemen önce	Yaralanma Anından Sonra			
Bacakta ağrı	Sporcunun duygu ve düşünceleri	Diğer bireylerin davranışları	EMDR uygulamasına ilişkin düşünceler	
Yaralanmaya yönelik endişe	Üzüntü ve sinirlilik	Çevresinin teselli etmesi	EMDR Öncesi	EMDR'nin Katkısı
	Pişmanlık	Ailesinin teselli etmesi	Belirsizlik	Daha olumlu düşünme
	Yaralanmasını söyleme konusunda kararsızlık	Olumsuz tavır sergilenmesi	Karamsarlık	Uyumadan önce rahatlama
	Önceki yaralanmanın etkisi			Fiziksel rahatlama
	Spor kariyerine yönelik endişe			Zihinsel rahatlama
	Gelecek performansına yönelik endişe			Konsantrasyon sağlama
	Kendini suçlama			Yaralanmadan dolayı suçlu hissetmeme
	Tedirginlik			Doğru nefes alıp verme
	Zayıf hissetme			Kendini kontrol edebilme
				Duyarsızlaştırma
				Daha güçlü hissetme

Yaralanma Anından Hemen Önce. Sporcunun, yaralanma anından hemen öncesine yönelik olan ifadeleri değerlendirildiğinde iki alt tema oluşmuştur. Bunlar bacakta ağrı ve yaralanmaya yönelik endişedir. Yaralanma anından hemen önce sporcu bacağına ağrı hissetmekteydi. Bu durumu “*dışardan çok belli olmuyordur büyük ihtimalle. Ben de ağrı vardı ama çok fark edileceğini sanmıyorum.*” sözleriyle ifade etti. Hissettiği bu ağrının ciddi bir sorun olma ihtimali onu endişeleniyordu, bu nedenle doktora görünmesi gerektiğini düşünüyordu: “*Bir an önce gideyim (doktora) diyordum. Çünkü böyle gitmezsem, antrenmana devam etsem daha çok sakatlanacak, bir şey olacak...*”

Yaralanma Anından Sonra. Sporcunun, yaralanma anından sonrasına ilişkin ifadeleri değerlendirildiğinde üç alt tema oluşmuştur. Yaralanma anından sonra sporcunun duygu ve düşünceleri, diğer bireylerin davranışları ve EMDR uygulamasına ilişkin düşünceler. Bu alt temalar aşağıda açıklanmıştır.

Yaralanma anından sonra sporcunun duygu ve düşünceleri. Yaralanma anından sonra sporcunun duygu ve düşünceleri başlığı altında şunlar bulunmaktadır: Üzüntü, sinirlilik, pişmanlık, yaralanmasını söyleme konusunda kararsızlık, önceki yaralanmanın etkisi, spor kariyerine ve gelecek performansına yönelik endişe, kendini suçlama, tedirginlik ve zayıf hissetme. Elde edilen bu başlıklara ilişkin açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

Üzüntü ve sinirlilik: Sporcu yaralanmadan sonraki ilk anlarda çok sinirli hissetmiştir. “*O yarışta zaten ülkeyi temsil ediyorum, bırakmamam gerekiyordu antrenörlerin beklentisi yüksekti benden. Hani orada bıraktım yarışı. Çok üzüldüm, sinirlendim kendime...*”

Pişmanlık: Sporcu yaralanma anının öncesinde yaralanabileceğini hissettiğini ama bunu takımdan kimseye söylemediğini ve bu nedenle de pişman olduğunu ifade etmiştir. “*Söyleseydim keşke daha önceden tedbir alsaydık*” diyerek yaralanma öncesinde hissettiklerini paylaşmadığı için sonrasında yaşadığı pişmanlığını dile getirmiştir.

Yaralandığını söyleme konusunda kararsızlık: Görüşmede ortaya çıkan bir diğer konu ise sporcunun yaralanmadan hemen sonra durumunu takımdaki diğer kişilere söyleme konusundaki kararsızlığıdır. Çünkü sporcu, takımdaki diğer bireylerin, geçirmiş olduğu bu yaralanmayı bir bahane olarak algılama ihtimalini düşünmektedir. Bu nedenle yaşamış olduğu kararsızlığı şu şekilde ifade etmiştir “*...söylesem mi söylemesem mi diye kararsızlık var. Çünkü hani bahane olabilir, yarışta yorulmuşumdur bırakmışımdır... Dizim sakatlandı der geçerim hani... Ondan sonra bahane diyebilirler.... Yılmaz sallıyor diyebilirler.... Ondan sonra ben dedim acaba söylemesem mi?*”

Önceki yaralanmanın etkisi: Sporcu önceden omuzundaki yaralanmayı hafif şekilde atlatması nedeni ile dizinden yaralandığı zaman bunun da çok ciddi olmadığını düşünmüştür.

Spor kariyerine yönelik endişe: Sporcu “*Sakatlık nedeniyle ileride bir daha yarışlara, milli takıma gidemeyebilirim gibi düşünceler beni çok tedirgin ediyordu. Milli takıma gidemeyebilirim, şampiyonaya katılamam...*” diyerek spor kariyerine yönelik endişesini dile getirmiştir.

Gelecek performansına yönelik endişe: Sporcu yaralanmasından dolayı ilerideki performanslarını düşünmekteydi. “*Kariyerle ilgili bu sakatlık çok büyükse ileride daha başka yarışlara katılamaz mıyım? Katılabilir miyim? Performansım ne yönde etkilenecek? Onları düşünüyordum.*”

Kendini suçlama: Yaralanmadan sonraki süreçteki ilk anlarda, Yılmaz kendini suçlamıştır. Kendisini suçladığını şöyle belirtiyor: “*Daha önceden kendimi suçluyordum sakatlandığım için...*”

Tedirginlik: Sporcu tedirgin olduğunu ifade etmiştir “*Sakatlık nedeniyle beni rahatsız eden ileride bir daha yarışlara, milli takıma gidemeyebilirim bu düşünceler beni çok tedirgin ediyordu.*”

Zayıf hissetme: Yaralandıktan sonra EMDR müdahalesine katılmadan önce spor psikoloğu ile yaptığı ilk görüşmeyi aktaran sporcu şunları belirtiyor: “*O an hakkında nasıl bir şey söylersin diye sordu. Zayıfım dedim. Neden sakatlandığım konusunda, zayıfım dedim. Zayıf olduğum için sakatlanmışumdır diye düşündüm.*” Sporcu zayıf olduğunu düşünmekteydi ve yaralanmanın nedenini de buna bağlamaktaydı.

Yaralanma anından sonra diğer bireylerin davranışları. Yaralanmadan sonra diğer bireylerin kendisine yönelik olan davranışlarından bahseden sporcu üç konuyu vurgulamıştır. İlk konu, arkadaşlarının kendisini teselli etmesidir: “*E tamam dediler yapacak bir şey yok artık üzülme.*” Kendi evindeki aile bireylerinin de benzer şekilde yaklaştığını ifade etmiştir. “*Evdekiler bende bir şey olmadığını, kafama takmamam gerektiği söylediler*” diyerek durumu aktarmıştır. Ayrıca, ifade edilen bir diğer konu ise kendisine olumsuz tavır sergilenmesidir. Sporcu bu durumu şu şekilde açıklıyor: “*Mesela orada bir antrenör yarıştan çıkarken bana bir tavır yapmıştı. Yarışı çekmedim (kötü performansını ifade ediyor), sonuçta adam dizimin sakatlığını da bilmiyor. Orada bir tavır yapmıştı bana, bakmadan trip atar gibi. O beni çok rahatsız ediyordu*” diyerek antrenörünün kendisine karşı olumsuz davranışından bahsetmiştir.

EMDR uygulamasına ilişkin düşünceler. Sporcu, EMDR uygulamasından önce belirsizlik yaşadığını ve uygulamanın etkili olup olmayacağı konusundaki belirsizlik hissini vurgulamıştır. Bu konuya yönelik düşüncesini, “*Ne olacak, ne bitecek? Bir işe yarayacak mı? Hiçbir şey olmadan mı devam edecek?*” şeklinde belirtmiştir. Ayrıca EMDR uygulamasına katılmadan önce bu uygulamaya bakış açısından bahsederek “*Bana bir yararı olmaz gibisinden bir düşünce vardı. Ama hani yararı olmasa...*” diyerek duruma karamsar bir şekilde yaklaştığını da ifade etmiştir.

Fakat EMDR uygulamasındaki pozitif deneyimlerinin ardından duruma bakış açısı değişmiştir. EMDR uygulamasına katılımı ile birlikte sporcu bu uygulamanın aşağıdaki katkılarından bahsetmiştir.

Daha olumlu düşünme: Sporcu, EMDR uygulamasının ona fayda sağlayacağına yönelik olarak daha olumlu düşündüğünü belirtmiştir “*sonra zaten antrenmanlarda yavaş yavaş dizimin iyileştiğinin farkına varınca... daha olumlu yönde beni etkilemeye başladı zaten.*” Ayrıca uygulamaların olumlu etkilerini hissetmiştir. “*Herhalde dedim iyi bir şey... Olumlu düşünmeye başladım ondan sonra.*”

Uyumadan önce rahatlama: Sporcu “*baktım uyumadan önce de rahathyorum. Vücuda da etkisi var rahatlayıcı*” diyerek uyumadan önce rahatladığını ifade etmiştir.

Fiziksel rahatlama: “*Vücuda da etkisi var rahatlayıcı iyi bir şey*” diyerek fiziksel olarak rahatladığını ifade etmiştir.

Zihinsel rahatlama: Zihinsel olarak daha rahat hissetmiştir: “*Psikolojik olarak etki etti. Psikolog ile konuştuğum için beni daha rahatlattığını düşündüğümünden dolayı...*”

Konsantrasyon sağlama: EMDR uygulamaları ile konsantrasyonunda artış olduğunu belirtmiştir: “*Sporda, antrenmanda mesela aklıma kötü bir şey geldi eski bir anım onu gidererek... konsantrasyonumu toplayıp antrenmana enerjimi yükseltebileceğimi...*”

Yaralanmadan dolayı suçlu hissetmeme: Yaralanmadan dolayı artık kendini suçlu hissetmemeye başlamıştır. Bu konuya yönelik olarak “*Daha önceden kendimi suçluyordum sakatlandığım için. Ondan sonra yavaş yavaş benimle alakası olmadığının ben de farkına vardım*” şeklinde durumu belirtmiştir.

Doğru nefes alıp verme: “*Uyurken normalde nefesi ağızdan alıp, ağızdan veriyoruz ama diyaframdan nefes alma egzersizi söyledi o da burundan alıyoruz karın şişiyor, bir de ağızdan veriyoruz geriye iniyor. Onu gösterdi. O da ilk başta 6-7 dakikada rahatlatıyordu vücuda da iyi geliyordu. Ondan sonra daha azalmaya başladı*” diyerek doğru nefes alıp vermeyi öğrendiğini ifade ediyor.

Kendini kontrol edebilme: Yapılan uygulamaların ardından sporcu kendini kontrol edebileceğini anlamıştır. Bunu şöyle belirtiyor “*Kendimi kontrol edebileceğimi anladım...*”

Duyarsızlaştırma: Sporcu, yapılan EMDR uygulamasının kendisinde duyarsızlaştırma sağladığını ifade etmiştir. Bu uygulama ile, önceden yaşayıp tam olarak hatırlamadığı bazı olumlu deneyimleri hatırladığını ve olumsuz deneyimlerin de etkisinin azaldığını ifade etmiştir. Bu doğrultuda: “*Beni rahatsız eden, neden rahatsız ettiğini hatırlamadığım şeyler de olabiliyor. Mesela antrenör bana tavır yapmış, o benim aklıma geliyor... ama sonrasında bana üzülme dediği aklıma gelmiyor. Onun gibi birkaç tane daha anı vardı...*” diyerek durumu açıklıyor.

Daha güçlü hissetme: Sporcu uygulamalar ile daha güçlü hissettiğini belirtmiştir. “*Güçlüyüm kelimesini hiç kullanmamıştım o zamana kadar... Güçlüyüm diye diye kendi psikolojik durumumu da etkiledi...*” diyerek daha güçlü hissetmeye başladığını ifade etmiştir.

Tartışma

Bu araştırmanın amacı spor yaralanması sonrası gerçekleştirilen EMDR terapisinin sporcunun psikolojik becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi ve uygulanan terapiye yönelik sporcunun görüşlerinin belirlenmesidir. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen 5 haftalık psikolojik danışmanlık sonrasında hedef belirleme, kaygıdan uzak olma, antrene edilebilirlik, içsel konuşma ve otomatikleşme puanlarında artış olmazken konsantrasyon, baskı altında yüksek performans, zorlukla baş etme, güven ve başarı güdüsü, duygusal kontrol, imgeleme, aktivasyon ve gevşeme puanlarında artış olduğu belirlenmiştir. Ayrıca daha olumlu düşünme, uyumadan önce rahatlama, fiziksel rahatlama, zihinsel rahatlama, konsantrasyon sağlama, yaralanmadan dolayı suçlu hissetmeme, doğru nefes alıp verme, kendini kontrol edebilme, duyarsızlaştırma ve daha güçlü hissetme temalarıyla ifade edilen olumlu değişimler tespit edilmiştir.

Uygulamaların bitiminden sonra sporcu ile yapılan görüşmeden elde edilen bulguların analizinde *yaralanma anından hemen önce* ve *yaralanma anından sonra* olmak üzere iki ana tema oluşmuştur. Yaralanma anından hemen önce sporcunun *bacaklarında ağrı* olduğu ve olası bir *yaralanmaya yönelik endişe* yaşadığı belirlenmiştir. Sporcunun bu konularla ilgili ifadeleri değerlendirildiğinde, sporcu yaralanma öncesi hem fiziksel hem psikolojik bir takım olumsuz durumların ortaya çıktığını ifade etmiştir.

Sporcunun, yaralanma anından sonrasına yönelik olarak ifade ettikleri incelendiğinde ise bilişsel düzeyde ve duygudurumda olumsuzluklar olduğu görülmektedir. Yaralanmasından hemen sonra sporcu üzüntü, pişmanlık, spor kariyerine yönelik endişe, tedirginlik ve zayıf hissetme gibi olumsuz durumlar deneyimlemektedir. Ayrıca yaralanmasını söyleyip söylememe konusunda tedirgindir, yaralanmasını yarışı kaybetmesine bir bahane olarak

yorumlayabileceklerini düşünmüştür. Clement ve diğerlerinin (2015) yaptığı araştırmada da yaralanma sonrası ortaya çıkan duygusal tepkiler kategorisinin altında oluşan olumsuz duygulara yol açan olumsuz düşünceler alt temasını belirtmişlerdir. Sporcular yaralanma sonrası böylesine olumsuz duygu ve düşünceler içinde olabilmektedir.

Yaralanmadan hemen sonra ve tedavi sürecinde sporcuyla temas halinde olan aile bireyleri, antrenör, arkadaş grubu ve olabilecek diğer kişilerin toparlanmayı etkilediği söylenebilir. Nitekim araştırmamızın bulgularında ortaya çıkan *diğer bireylerin davranışları* alt teması bu görüşü desteklemektedir. Sporcu, arkadaşlarının ve aile bireylerinin pozitif yönde teselli ettiklerini belirtirken antrenörünün ise negatif tavrını ifade etmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde bulgularımıza paralel olarak sosyal desteğin yaralanma sürecinde etkili olduğu belirtilmiştir (Türkeri Bozkurt, 2017). Ayrıca yaralanan sporcu ile antrenörlerin arasında geçen diyalogların da sporcu için önemli olabileceği söylenebilir. Bu bağlamda antrenörler, sporcunun yaralanma anından hemen sonra söyledikleri sözlerin veya beden dilinin sporcular için anlam ifade edeceğini ve sosyal desteğin sporcular için önemli olacağını bilmelidirler.

Yaralanmalarla ilgili birçok psikolojik model geliştirilmiştir (Andersen ve Williams, 1988; Brewer, 2009; Wiese-Bjornstal ve diğerleri, 1998). Klinik spor psikolojisi müdahalelerinde ise EMDR terapisi ve bilişsel davranışçı terapi kullanılmıştır (Mate ve diğerleri, 2013; Shearer ve diğerleri, 2011). Bu araştırmada da sporcunun yaralanma sürecinde psikolojik toparlanmasını sağlamak için EMDR terapisi kullanılmıştır. Sporcuyla yapılan görüşmeden *EMDR'nin katkısı* teması ortaya çıkmıştır. Bu temanın altında sporcu EMDR'nin on farklı faydasından bahsetmiştir. EMDR uygulamaları sonucunda sporcu daha olumlu düşünmeye başladığını, uyumadan önce daha rahat olduğunu, genel olarak fiziksel ve zihinsel anlamda rahatladığını, konsantrasyonunun arttığını, kendini suçlu hissetmediğini aksine daha güçlü hissettiğini ve kendini kontrol edebildiğini ifade etmiştir. Alan yazında benzer araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin spor yaralanmasının rehabilitasyonu sürecinde EMDR terapisinin duygusal düzenleme, yaralanma semptomlarının önlenmesi, özgüven artışı ve rekabete geri dönme fikrine karşı olumlu tutum geliştirme gibi konularda sporcuya katkı sağladığı ifade edilmiştir (Mate ve diğerleri, 2013). Bu süreçte EMDR terapisi sporcunun duygu kontrolü ve düzenlemesini desteklemekle birlikte aynı zamanda yaralanmayla ilgili işlevsiz bilişlerin diğer anılarla bütünleştirilerek yeniden işlemlenmesini sağlamıştır. Sonuç olarak yaralanma sonrası psikolojik destekte EMDR yaklaşımının etkili olabileceği söylenebilir.

Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre, spor yaralanması sonrası EMDR terapisine katılan sporcunun bazı psikolojik becerilerinde artış olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, sporcu ile yapılan görüşmeye göre EMDR terapisi öncesinde sporcu yaralanması ile ilgili endişe, üzüntü,

pişmanlık, suçluluk ve zayıflık gibi olumsuz duygu ve düşünceler yaşamaktadır. Bununla beraber uygulama öncesinde sporcu EMDR terapisinin etkili olup olmayacağına yönelik belirsizlik ve karamsarlık içindedir. Terapi uygulandıktan sonra bu olumsuzlukların olumlu yönde değiştiği belirlenmiştir. Seanslara katılım sonrasında, sporcu bu terapinin etkisine inanmakla birlikte rahatlama, konsantrasyon, kendini suçlamama, doğru nefes alıp verme, kendini kontrol edebilme, duyarsızlaştırma ve daha güçlü hissetme alanlarında gelişim sağladığını ifade etmiştir. EMDR terapisinin, spor yaralanmaları sonrası uygulanan rehabilitasyon sürecinde uygulayıcılar tarafından kullanılabilmesi söylenebilir.

Öneriler

Uygulamaya yönelik öneriler

- Spor yaralanmalarında EMDR terapistleri ile çalışılabilir.
- Spor psikologları sporculara spor yaralanmaları konusunda psikoeğitim verebilir.
- Spor psikologları için “sporda EMDR” konulu eğitimler düzenlenerek EMDR uygulamasının spor alanındaki uygulayıcılar arasında yaygınlaşması sağlanabilir.

Araştırmaya yönelik öneriler

- Spor yaralanmalarından sonra EMDR terapisinin işlevselliğine yönelik olarak daha fazla seansı içeren veya sürecin daha uzun olduğu uygulamalar gerçekleştirilebilir.
- Örneklem sayısının fazla olduğu, deney ve kontrol gruplu çalışmalar yapılabilir.
- Farklı spor branşlarında, farklı yaralanma türlerinde veya cinsiyet, yaş ve spor deneyimi gibi özellikler açısından farklı sporcular ile çalışılabilir.
- Son test sonrası izleme ölçümleri ve yeniden değerlendirme yapılabilir.
- Spor yaralanması sonrası uygulanan EMDR terapisinin tekrar yaralanma korkusu, motivasyon, tükenmişlik veya akış gibi farklı unsurlar üzerinde etkisi incelenebilir.
- Bu araştırmada, ölçek puanlarının bazı boyutlarında artış olmadığı görülmektedir. Bu nedenle, yapılan olan araştırmalar artış tespit edilmeyen boyutlara yönelik ek uygulamalar gerçekleştirebilir. Örneğin hedef belirleme boyutunda gelişme olabilmesi için hedef belirleme teknikleri uygulanabilir. Kaygıdan uzak olma boyutunda gelişme olabilmesi için bilişsel ve somatik kaygıya yönelik içsel konuşma teknikleri, imgeleme veya gevşeme teknikleri kullanılabilir. İçsel konuşma boyutunda gelişme olabilmesi için düşünceleri yapılandırma ve performans öncesi

hazırlıklara entegre etmeye yönelik uygulamalar değerlendirilebilir. Otomatikleşme boyutunda gelişme olabilmesi için ise zihinsel provalara ağırlık verilebilir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Yazarlar eşit oranda katkıda bulunmuştur.

Yazar Notu:

Bu araştırma 13-16 Kasım 2019 tarihlerinde Antalya'da düzenlenen 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Vaka çalışması makaleleri için etik kurul onayı gerekmemektedir.

Kaynakça

- Andersen, M. B. ve Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 294-306.
- Bauman, N. J. ve Carr, C. M. (1998). A multi-modal approach to trauma recovery: A case history. *The Psychotherapy Patient*, 10(3-4), 145-160.
- Bennett, J., Bickley, J., Vernon, T., Olusoga, P. ve Maynard, I. (2017). Preliminary evidence for the treatment of performance blocks in sport: The efficacy of EMDR with graded exposure. *Journal of EMDR Practice and Research*, 11(2), 96-110.
- Brewer, B.W. (2009). Injury prevention and rehabilitation. In B. W. Brewer (Ed.), *Sport Psychology* (pp. 83-96). Chichester, UK: Wiley-Blackwell
- Brown S. ve Shapiro, F. (2006). EMDR in the treatment of borderline personality disorder. *Clinical Case Studies*, 5(5), 403-420.
- Clement, D., Arvinen-Barrow, M. ve Fetty, T. (2015). Psychosocial responses during different phases of sport-injury rehabilitation: A qualitative study. *Journal of Athletic Training*, 50(1), 95-104.
- Crossman, J. (1997). Psychological rehabilitation from sports injuries. *Sports Medicine*, 23(5), 333-339.
- Curdt, A. ve Eggleston, B. (2019). Efficacy of EMDR in athletic traumas. *Spotlight on Clinical Psychology Research*. DOI: 10.35831/scpr/ac.9-19-2019.
- De Jongh, A., ten Broeke, E. ve Meijer, S. (2010). Two method approach: A case conceptualization model in the context of EMDR. *Journal of EMDR Practice and Research*, 4(1), 12-21.
- Engelhard, I. M., van den Hout, M. A., Janssen, W. C. ve van der Beek, J. (2010). Eye movements reduce vividness and emotionality of "flashforwards". *Behaviour Research and Therapy*, 48(5), 442-447.
- Ercan, T., Kuc, H. A. ve Karduz, F. F. A. (2020). Travma sonrası stres bozukluğu için EMDR: Bir yamaç paraşüt kazası olgusu. *Kesit Akademi Dergisi*, 6(25), 515-527.
- Foster, S. (1999). *EMDR and assisting athletes in coping with a critical incident*. [Sempozyum] Annual conference of Applied Sports Psychology, Banff, Alberta, Canada.
- Foster, S. ve Lendl, J. (1995). Eye movement desensitization and reprocessing: Initial application for enhancing performance in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(63), 155-161.
- Graham, L. B. ve Robinson, E. M. (2007). Effect of EMDR on anxiety and swim times. *Journal of Swimming Research*, 17, 1-9.
- Kavakçı, Ö., Semiz, M., Kaptanoğlu, E. ve Özer, Z. (2012). Fibromiyaljide EMDR'nin etkinliğinin araştırılması: Yedi olguyu içeren bir klinik çalışma. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(1),75-81.
- Konuk, E., Knipe, J., Eke, I., Yuksek, H., Yurtsever, A. ve Ostep, S. (2006). The effects of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy on posttraumatic stress disorder in survivors of the 1999 Marmara, Turkey, earthquake. *International Journal of Stress Management*,13(3), 291-298.
- Mate, D., Marazzi, L. ve Cavallerio, F. (2013). Riabilitare la mente dopo un infortunio sportivo: applicare il metodo EMDR nello sport. *Giornale Italiano Di Psicologia Dello Sport*, 17, 23-32.
- Maxfield, L. (2009). EMDR milestones: The first 20 years. *Journal of EMDR Practice and Research*, 3(4), 211-216.

- Miçooğulları, B. O., (2017). Reliability and validity of the Turkish language version of the Test of Performance Strategies. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 73-79.
- Mukba, G., Tanrıverdi, S. ve Tanhan, F. (2020). Investigation of the efficacy of EMDR in earthquake trauma: Case report. Çukurova University. *Faculty of Education Journal*, 49(1), 477-500.
- Özcan, V. ve Günay, M. (2017). The Turkish adaptation of Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28): The validity and reliability study. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(1), 130-136.
- Raboni, M. R., Tufik, S. ve Suchecki, D. (2006). Treatment of PTSD by eye movement desensitization reprocessing (EMDR) improves sleep quality, quality of life, and perception of stress. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1071(1), 508-513.
- Shapiro, F. (1989a). Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories. *Journal of Traumatic Stress*, 2(2), 199-223.
- Shapiro, F. (1989b). Eye movement desensitization: A new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217.
- Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols, and procedures* (2. Baskı). New York: Guilford Press.
- Shapiro, F. ve Maxfield, L. (2002). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Information processing in the treatment of trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 58(8), 933-946.
- Shapiro, E. (2012). EMDR and early psychological intervention following trauma. *European Review of Applied Psychology*, 62, 241-251.
- Shapiro, S. (2016). *EMDR: Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme temel prensipler, protokoller ve prosedürler* (M. Şahzade, ve I. Sansoy, çev.). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Shearer, D. A., Mellalieu, S. D. ve Shearer, C. R. (2011). Post traumatic stress disorder: A case study of an elite rifle shooter. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 134-147.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L. ve Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379-398.
- Solomon, R. M. ve Shapiro, F. (2008). EMDR and the adaptive information processing model: Potential mechanisms of change. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2, 315-325.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M. ve Hardy, L. E. W. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17(9), 697-711.
- Tokgöz, Z. A. (2019). Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR). *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (47), 526-545.
- Torun, F. (2010). Vajinismusun EMDR yöntemi ile tedavisi: İki olgu sunumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(suppl 3), 243-248.
- Türkeri Bozkurt, H. (2018). *Spor Yaralanmalarında Sosyal Destek* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Van den Hout, M., Muris, P., Salemink, E. ve Kindt, M. (2001). Autobiographical memories become less vivid and emotional after eye movements. *British Journal of Clinical Psychology*, 40(2), 121-130.

Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M. ve Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 46-69.

Psychological Recovery after Sports Injury by EMDR Approach: A Case Report

Summary

The aim of this research was to examine the effect of EMDR therapy applied after a sports injury on the athlete's psychological skills and to determine the athlete's views about the therapy. This research consists of a case report in which EMDR method was used. The case is a 15-year-old male athlete who injured his knee during a competition. The EMDR treatment had five sessions, each of which lasted for 45 - 90 minutes and one session per week was applied to the athlete. A questionnaire package consisting of the Coping Skills Inventory and the Psychological Performance Strategies Test were applied to the athlete before and after the treatment.

Initially, the questionnaire package was applied and then a total of 5 sessions of EMDR protocol were applied. Each EMDR session was applied once a week. EMDR therapy was performed by the first author who had EMDR certification. After all the sessions were completed, the athlete was administered the same questionnaire package as the post-test measurements. The questionnaire packages applied at both times contained the Test of Performance Strategies and Athletic Coping Skills Inventory. The data obtained from the scales were analysed by descriptive statistics in SPSS 17 software. As the current study is a case report and only one person was examined, no difference test was used. Evaluation was made based on the average scores only. In the last phase of the study, a semi-structured interview was conducted with the athlete by the second author. The interview was recorded by a Sony ICD-PX470 voice recorder with the approval of the athlete. The interview lasted 44 minutes. The audio recording obtained from the interview were then transcribed verbatim. A total of 21 pages of interview text were obtained. The data obtained from the interview were analysed by content analysis in NVIVO 11 software.

The results showed that the athlete's concentration, high performance under pressure, coping with difficulties, confidence and success motivation, emotional control, imagery, activation, attention control, and relaxation scores increased. There was no increase in the other sub-dimensions of the scales. In addition, the interview data revealed that the athlete had experienced negative emotions and thoughts such as anxiety, sadness, regret, guilt, and weakness about his injury before the therapy whereas, after the therapy, he improved in the areas of positive thinking, believing in the effect of therapy, relaxation, concentration, not self-blaming himself, correct breathing, self-control, desensitization, and feeling stronger. Before EMDR therapy was applied, the athlete had experienced negative emotions and thoughts such as anxiety, sadness, regret, guilt, and weakness about his injury. Also, the athlete was uncertain

and pessimistic about whether EMDR therapy would be effective for his injury. However, it was determined that after all the EMDR sessions were finished his negative experiences changed and he felt better. The athlete stated that after having participated in the sessions he believed in the effect of the therapy because he started feeling better. He also started to experience feeling of relaxation. His concentration increased. He corrected his breathing and experienced self-control along with desensitization. He also started not to blame himself due to his injury. As a result of this case study, it can be concluded that EMDR therapy can be used as an effective and additional method to athletes' injury rehabilitation process.

Eser İnceleme

“Yol Ayrımı” Filmi’nin Bowen Aile Sistemleri Teorisi’nin Temel Kavramları Açısından DeğerlendirilmesiSema GÜLTEKİN ARAYICI*¹ , Serap TEKİNSAV SÜTCÜ² 

1 Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye

2 Ege Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye

Makale Bilgisi**Öz****Anahtar kelimeler:**aile sistemleri teorisi,
aile terapisi,
film analizi,
kuşaklar arası geçiş,
Yol Ayrımı filmi

Bu çalışmada aile sistemleri teorisinin temel kavramları açıklanmış, ardından Yol Ayrımı filmi kapsamında bu kavramların incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda; aile sistemleri teorisinin temel kavramları olan benliğin farklılaşması, üçgen, kardeş konumu, çekirdek ailenin duygusal sistemleri, aile yansıtma süreci, duygusal kopma, toplumsal gerileme, kuşaklar arası geçiş süreçleri incelenmiştir. Çalışma kapsamında yapılan inceleme sonucunda aile analizine temel olan “Mazhar” karakterinin hem ebeveynlerinden hem de kendi çocuklarından farklılaşma düzeyinin düşük olduğu söylenebilir. Buna ek olarak filmde gözlemlene imkânı bulduğumuz Mazhar’ın hem çekirdek ailesi hem de annesiyle olan ilişkisinde üçgenler, duygusal geri çekilme, çekirdek ailenin duygusal sistemleri, kardeş konumu, aile yansıtma süreci gibi aile sistemleri teorisinin temel kavramlarının mevcut olduğu söylenebilir. Sonuç olarak “Yol Ayrımı” filminin aile sistemleri teorisinin temel kavramları açısından incelenmesi uygun bulunmuş; filmde yer alan sahneler, diyaloglar ve olay örüntüleri aile sistemleri teorisinin temel kavramları kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmanın, Bowen’in teorisini anlamak ve uygulamak isteyen alan araştırmacıları ile uygulayıcılarına önemli bir kaynak sağlayabileceği düşünülmektedir.

Abstract**Keywords:**family systems theory,
family therapy,
generational transmission,
movie analysis,
Yol Ayrımı movie,

The aim of this study was to explain the basic concepts of family systems theory and examine these concepts on the basis of the movie titled "Yol Ayrımı". In this regard, the basic concepts of family systems theory (i.e., differentiation of self, triangulation, sibling position, emotional systems of the nuclear family, family reflection process, emotional withdrawal, social regression, and intergenerational transition processes) were analyzed. Based on the analysis of the study, it can be inferred that Mazhar, who serves as the foundation for family analysis, shows low differentiation of self from both his parents and his offspring. Furthermore, it can be stated that Mazhar's relationship with his nuclear family and particularly his mother, as observed in the film, involves fundamental concepts of family systems theory such as triangles, emotional withdrawal, the emotional systems of the nuclear family, sibling position, and the family projection process. It was determined that it would be appropriate to examine the movie "Yol Ayrımı" in terms of the basic concepts of family systems theory, and the scenes, dialogues, and event patterns in the movie were evaluated using these concepts. This study might serve as an important resource for field researchers and practitioners who seek to understand and apply Bowen's theory.

*Sorumlu yazar, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, 35100, Bornova, İzmir

e-posta: semagultekin35@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1201243

Gönderim Tarihi (Received): 08.11.2022; Kabul Tarihi (Accepted): 27.06.2023

ISSN: 2148-4376

Giriş

Aile sistemleri teorisi, 1950-60'larda Amerikalı psikiyatrist Murray Bowen tarafından oluşturulmuştur. Bowen, başlangıçta özellikle şizofreni ile ilgilenerek çocuk ve anne arasındaki simbiyotik ilişkinin önemini gözlemlemiştir. Bowen'ın şizofrenik bozukluğu olan yetişkin bireyleri ebeveynleriyle birlikte hastaneye yatırarak yakından incelemeler yaptığı projede bu hastaların özellikle anneleriyle aralarında çok güçlü bir duygusal bağın olduğunu, bu ilişkide birinin diğerini çok fazla etkilediğini hatta bu ebeveyn ve yetişkin çocuğun iki ayrı kişi olduğunu düşünmenin bile çok zor olduğunu bildirmiştir (Bowen, 1978). Memelilerde doğal olarak var olan anne-çocuk simbiyozu yaşla birlikte azalır ve çocuk giderek ayrı bir birey olurken Bowen'a göre şizofrenik bozukluğu olan bireylerde bu süreç sekteye uğramakta, anne-çocuk katılımı olağandan çok daha yoğun olmakta ve yetişkinlik yıllarına kadar sürmektedir (Kerr ve Bowen, 1988, s. 355). Bowen, nicelik olarak bu kadar yoğun olmasa da nitelik olarak benzer bir örüntünün şizofrenik bozukluğu olmayan bireylerin ailelerinde de yaşanabildiğini ortaya koymuş ve dikkati bireylerin semptomlarından ziyade ailedeki etkileşimlere ve aile sistemine odaklayarak aile terapilerinin gelişimine öncülük etmiştir (Bowen, 2013).

Bowen'ın teorisine göre bazen aile üyeleri kendilerini ailelerinden uzak hatta kopuk hissetseler bile düşünceleri, duyguları ve davranışları ailelerinden etkilenmeye devam eder. Derece farklılıkları olmakla birlikte aile üyeleri arasında karşılıklı bir bağımlılık vardır. Bu durum aile üyeleri arasında iş birliği ve bir miktar dayanışmayı teşvik etse de ailede kaygı ve gerilimi artıran bir sürece de yol açar. İlişkilerde yoğun kaynaşma ilişkinin temel dengesini bozabilir ve kronik bir kaygı üretebilir. Kuramda her sistemde belli bir miktar kaygı olduğu ve bunun normal bir durum olduğu bildirilse de kaygı düzeyinin baş etme becerilerinin üzerinde olmasının işlev bozukluklarına yol açtığı da vurgulanmıştır (Kerr ve Bowen, 1988).

Bowen'ın yaklaşımına göre insanın duygusal sistemi iki karşıt yaşam gücü arasındaki etkileşime dayalıdır: birliktelik ve bireysellik (Kerr ve Bowen, 1988). Yani bir yandan diğerleriyle birlikte hareket etmeye diğer yandan bireysel olmaya eğilimimiz vardır. Kişiler yaşam enerjilerini ne oranda diğerleriyle birlikte hareket etmeye ve ne oranda bireyselliğe ayırdıklarına dayalı olarak çeşitli ilişki biçimleri gösterirler. Kerr ve Bowen (1988), ilişkilere yatırılan bu enerjiyi benliğin farklılaşması kavramıyla açıklar. Farklılaşma düzeyinin düşük olması enerjinin büyük oranda diğerleriyle ilişkilere, farklılaşma düzeyinin yüksek olması ise enerjinin büyük oranda kişinin kendi işlevselliğine ayrılması anlamına gelir. Yani farklılaşma düzeyi düşük kişilerin özerk işlevsellik kapasiteleri de düşüktür. Bu kişiler, hayatlarını etkin biçimde geçirme ve duygusal iyi oluş alanlarında zorluklar yaşarlar.

Bowen'ın teorisinin temel öğelerinden biri kaygıdır ve ona göre yaşamak sürekli bir kaygıyı beraberinde getirmektedir. Bu kaygı hem duygusal hem de fiziksel olarak bütün canlılar tarafından paylaşılır. Bowen, bazı bireylerin bu kaygıyı diğerlerinden daha fazla yaşamalarının nedenini önceki kuşaklardan gelen kaygıyla ve diğerleriyle kurulan iç içe geçmiş ilişkilerle açıklamıştır (Friedman, 1991). Kuramda aile içinde var olan iletişim ve etkileşim örüntülerinin önceki kuşaklardan etkilendiği düşünülmekte ve terapi sürecinde de çoğunlukla bu düşünce üzerine odaklanılmaktadır (Sharf, 2004).

Bowen terapisinin temel amacı, duygusal sistemin nasıl işlediğine dair farkındalığı arttırmak ve başkalarını değiştirmeye çalışmaktan ziyade kendi içinde değişiklik yapmaya odaklanarak artan farklılaşma seviyeleri yoluyla kronik kaygıyı azaltmaktır (Brown, 1999). Bowen'ın teorisi, bütünleştirici klinik yaklaşımı benimseyen birçok evlilik ve aile terapisi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Terapi; aile veya bir grup içerisindeki kaygıyı ortadan kaldırma, bireysel farklılaşma ve büyüme düzeylerini artırma, böylece daha işbirlikçi ve sağlıklı bireyler oluşturma hedeflerine odaklanmaktadır (Brown, 1999).

Bowen'ın yaklaşımı, özellikle önceki kuşakların ilişki kurma tarzlarının nasıl yeni nesillere ve kurulan ailelere aktarıldığı konusuna odaklanmaktadır. Bu çalışmada bir ailenin davranışsal kalıplarını kuşaktan kuşağa nasıl aktardığı ve bu kalıpların yeni nesillerin ilişki kurma tarzlarını nasıl etkilediği üzerine odaklanılmıştır. Bowen'ın yaklaşımındaki bu soyut kavramları somut bir örnekle açıklamak için bir aile filminden yararlanılmıştır. Günümüzde filmlerden, insanı ve toplumu yakından ilgilendiren birçok farklı disiplinde yararlanıldığı bilinmektedir (Sharp ve diğerleri, 2002). Filmler uygulayıcılara rehberlik ederek uygulama sürecini kolaylaştırmakta ve somut örnekler yoluyla öğrenme deneyimini zenginleştirebilmektedir (Dermer ve Hutchings, 2000).

Bu çalışmada aile sistemleri teorisinin temel kavramlarına ve terapide kullanılan yöntemlerine bir örnek oluşturması açısından yönetmenliğini ve senaristliğini Yavuz Turgul'un üstlendiği 2017 yılında yayımlanan *Yol Ayrımı* sinema filmi incelenmiştir. Filmin konusu kısaca şöyledir: Mazhar Kozanlı babasından büyük bir tekstil imparatorluğu devralmıştır. Bu şirket Mazhar'ın dedesi tarafından kurulmuş, babası tarafından büyütülmüş ve Mazhar'la birlikte ulusal ve uluslararası bağlantıları olan çok geniş bir yapı haline gelmiştir. Hayatının büyük bir bölümünü bu imparatorluğu büyütme için harcayan Mazhar için şirketi/işi, yaşamı boyunca hep en büyük önceliği olmuştur. Annesi Firdevs Hanım da hayatta ve hala şirketin yönetiminde söz sahibidir. Oğlu gibi Firdevs Hanım'ın da en büyük önceliği şirketin büyümesidir. Gerektiğinde şirketin menfaati için kendi çocuğundan bile vazgeçebilecek düzeyde şirkete bağlıdır. Mazhar'ın da tek amacı şirketin büyümesi ve gelişmesi olduğu için bu süreçte her türlü zorbalığı kullanmayı mubah saymakta ve şirketi büyütürken

acımasız yöntemler (işçilere çok düşük maaş verme, batmakta olan şirketler için bankalarla anlaşıp onlara kredi vermesini önleyip zorla satın alma gibi) izlemektedir. Mazhar'ın Belgin ile olan evliliği de işleri büyütme amaçlı ve yine sadece ailelerin isteği yoluyla olmuştur. Mazhar'ın çocukları Defne ve Barlas da şirketin yönetiminde aktif rol almaktadır. Gençliklerinde başka alanlara/işlere yönelmek istedilerse de babaları tarafından buna izin verilmemiş ve sadece şirketin yararı için çalışmaları istenmiştir. Evli ve çocuklu olan iki kardeş de günlük hayatlarında kendi aile dinamiklerinden ziyade şirketin menfaatini ön planda tutup zamanının büyük çoğunluğunu sadece şirket için harcamaktadır. Bir gün önemli bir iş ihalesinden dönerken büyük bir kaza geçiren Mazhar'ın önünde artık bir yol ayrımı durmaktadır. Ya eskisi gibi yaşamını sadece işi ve şirketi üzerinden sürdürecekti ya da geçmişten getirdiği ağır yükleri bırakıp yeni bir yaşama başlayacaktır. Bu büyük yol ayrımında ailesi büyük bir engel olarak onu beklemektedir. Yeni insanlarla karşılaşacağı, yeni hayatlar ve dünyalar keşfedeceği bu süreç Mazhar için oldukça zorlu geçecektir.

Filmin konusundan da anlaşılacağı üzere filmde birden fazla kuşağın etkileşimi mevcuttur. Bu etkileşim süreci, birçok kuşaklar arası aktarım sürecini içermektedir. Dolayısıyla aktarım sürecinin, aile sistemleri teorisinin temel kavramlarıyla birlikte incelenmesinin daha uygun olduğu düşünülmüştür. Bu makalede öncelikle Bowen'ın yaklaşımının temel kavramları anlatılacak, ardından film sahneleri üzerinde durularak filmdeki Kozanlı ailesi Bowen'ın aile sistemleri teorisinin kavramlarıyla değerlendirilecektir. Bununla birlikte bu çalışmada incelenecek filmin daha iyi anlaşılmasını sağlamak için Bowen aile terapilerinde sıklıkla kullanılan bir teknik olan genogram oluşturmadan da kısaca bahsedilecek ve ailenin basit bir genogramı çizilecektir.

Aile Sistemleri Teorisinin Temel Kavramları

Bowen, kronik kaygının işlev bozukluğunun bir kaynağı olduğunu varsaymaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Teorisi, sistemlerde (veya ailelerde) gelişen ve kaygıya neden olabilecek veya kaygıyı hafifletebilecek kalıpları belirlemeye odaklanmaktadır.

Aile sistemleri teorisinde, aile veya grup ilişkilerinde meydana gelen kronik kaygı ve bununla bağlantılı davranış kalıplarıyla ilişkili sekiz kavram tanımlanmıştır. Bunlar; benliğin farklılaşması (*differentiation of self*), üçgenler (*triangles*), çekirdek ailenin duygusal sistemleri (*nuclear family emotional systems*), aile yansıtma süreci (*family projection process*), duygusal mesafe koyma ya da duygusal kopma (*emotional cut-off*), çok kuşaklı aktarım süreci (*multi-generational transmission process*), kardeş pozisyonu (*sibling position*) ve toplumsal gerilemedir (*societal regression*) (Bowen, 1978). Tüm bu kavramların benliğin farklılaşması ile bir şekilde ilişkili olduğu söylenebilir.

Benliğin Farklılaşması (Differentiation of Self). Benliğin farklılaşması, bireyin düşünme ve hissetme ile ayrılık ve birliktelik arasındaki karşıt ve temel dürtüleri bütünleştirebildiği seviyeyi tanımlamaktadır (Bowen, 1978). Bu kavram, entelektüel ve duygusal sistemler arasında özgürce seçim yapabilme ve içsel bütünleşme sürecini (Bowen, 1978) ve diğerleriyle bağlantıda kalırken ayrı bir benlik olarak kalabilme dışsal sürecini yansıtmaktadır (Brown, 1999). Kerr ve Bowen (1988), benliğin tamamen farklılaşması ya da hiç farklılaşmaması gibi kategorilerden ziyade farklılaşmanın bir ölçek üzerinde değerlendirilmesi gerektiğini önermişler, bu nedenle kişilerde çeşitli benlik farklılaşma düzeyleri olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Sosyal gruplar önemli olmakla birlikte benlik algısını geliştirmede aile birincil etkiye sahiptir. Farklılaşma düzeyi düşük benlik (füzyon); düşünmek, hareket etmek ve konuşmak için başkalarının kabulüne ve onayına ihtiyaç duymaktadır, daha az esnektir ve duygusal olarak başkalarına daha fazla bağımlıdır. Farklılaşma düzeyi yüksek bir benlik ise aile ve sosyal grupların önemini kabul ederken çatışmaya, reddedilmeye ve eleştiriye dayanabilir, duygusal ve entelektüel olarak köken ailesinden ayrılabilir, kendi kendini yöneten seçimler yaparak özerk olarak işlev görebilir (Kerr ve Bowen, 1988). Kaynaşmış (füzyonlu) ailelerde yetişen kişilerin genellikle farklılaşma düzeyi düşük olur. Kaynaşmış (füzyonlu) ilişkideki bir kişi, diğer kişinin algılanan taleplerine anında tepki verir (sanki bir refleks gibi, aniden), seçimler üzerinde düşünemez veya diğer kişiyle ilişki konularını doğrudan konuşamaz. Enerjisi, olayları kişisel olarak algılamaya (bir başkasının duygusal rahatını sağlamaya) veya kendini uzaklaştırmaya (kendini güvenceye almaya) yatırılır. Bir ailenin kaynaşma eğilimi ne kadar yüksekse, strese uyum sağlamada o kadar az esnekliğe sahip olacağı söylenebilir (Nelson, 2003).

Bowen'a göre aile içinde bireyler arasındaki benlik farklılaşması düşükse bireyler duygu ile düşünceyi ayırt etmekte zorlanabilirler. Aynı zamanda tepkileri genellikle duygusal yönlendirmelere dayanabilir ve aile üyelerine aşırı bağımlı olma veya tamamen kopma eğiliminde olabilirler. Bu durumda başkalarının işlevlerini kontrol etme ihtiyacı artabilir. Sonuç olarak daha az esnek, daha az uyum sağlayıcı ve daha fazla duygusal bağımlılık görülebilir. Bowen'a göre bir bireyin aile içinde benlik farklılaşması yüksekse, bu durumda kişi yüksek kaygı altında bile düşünce ile duygusunu birbirinden ayırabilir. Ayrıca diğer insanlarla ilişkilerinde benliğini koruyabilir ve daha esnek, daha uyumlu ve duygusal olarak daha bağımsız olabilir. Aynı zamanda yaşam stresleriyle daha iyi başa çıkabilir ve daha hızlı iyileşebilir. (Bowen, 1978).

Üçgenler (Triangles). Üçgenler, insan ilişkilerinde sıkça görülen bir dinamik olarak tanımlanır. Bu dinamikte, bir kişi diğer iki kişiyle bir ilişki içindedir ve bu iki kişi arasında da

bir ilişki vardır. Bu üçlü dinamik, üçgen olarak adlandırılır çünkü her bir kişi, diğer iki kişiyle birlikte bir üçgenin köşelerini oluşturur. Üçgenler, genellikle bir kişinin duygusal ihtiyaçlarını karşılayamadığı durumlarda ortaya çıkar ve bazen çekişmeli veya karmaşık ilişkilere yol açabilir. Bowen'a göre üçgen, en küçük istikrarlı ilişki sistemidir çünkü iki kişilik bir ilişki farklı birliktelik, ayrılık ve ihtiyaçların sürekli itme-çekme kuvvetleri altında çalışır. Bu ilişki, kaygıya karşı düşük bir toleransa sahiptir (Bowen, 1978).

Hall (1981)'a göre üç kişilik bir ilişki, kaygı yaşayan iki kişilik bir sistemi stabilize edebilir. İki kişi arasındaki gerginlik arttığında sisteme üçüncü bir kişi dahil edilerek kaygı giderilebilir. Bowen (1978), en yaygın örüntünün anne-baba-çocuk üçgeni olduğunu belirtmektedir. Anne ve baba arasında gerilim varken sisteme çocuk dahil edildiğinde genellikle çocuk, anne ile aşırı derecede yakın bir ilişkide bulunarak annenin gerilimini azaltır ve genellikle baba bu ilişkide daha uzak ve dışarıda bir pozisyon alır. Gerginliği bu şekilde yaymak, bir aile sistemini dengeleyip gerilimi azaltabilir ancak aslında gerilimin kaynağını çözmez. Hatta anne ya da tam tersi babayla çocuk arasında gerilimi azaltmak amacıyla kurulan bu aşırı yakın (kaynaşmış) ilişkinin bazı olumsuz sonuçları olur.

Bowen (1978), bu sabit etkileşim kalıplarının aile sistemlerinde olduğu gibi çalışma ortamlarında veya başka sosyal sistemlerde de var olduğunu ve sıklıkla gözlemlendiğini bildirmiştir. Üçgenler, bilgili bir üçüncü kişinin, tahmin edilebilir kalıpları tekrarlamadan ikiliyi bir araya getirme yeteneğiyle veya üçgenin bir üyesinin aile içindeki duygusal tepkisini değiştirmesi yoluyla değiştirilebilir.

Üçgenler, ailenin kaygıyla baş etmek için kullandığı yapılar olarak düşünülebilir. Fakat sürekli olması durumunda sorunun çözümünü güçleştirdiği bilinmektedir. Üçgenlerin amacına ulaşması da ancak üçgenin dinamiğine dahil edilen kişinin üçgene uygun olarak davranmasıyla mümkün olabilmektedir (Sharf, 2004).

Çekirdek Ailenin Duygusal Sistemleri (Nuclear Family Emotional Systems). Benliğin farklılaşma düzeyi ve kronik kaygı seviyesi, aile sistemini semptom geliştirme bakımından kırılğan hale getirir. Bir ailenin strese tepki verme biçimleri, geçmiş nesillerin kopyalarıdır ve gelecek nesillerde de tekrar etmeye devam eder. Bowen, şimdiki ailede ortaya çıkan kalıpların önceki nesildeki duygusal işleyiş kalıplarının yeniden yapılandırılmasını içerdiğini ve bunların gelecek nesillerdeki kalıpların habercisi olacağını belirtmektedir. Çekirdek ailenin duygusal sistemini odağa alan Bowen, Aile Sistemleri terapisinde bireylerin önceki kuşak yaşantılarının yanı sıra şimdiki yaşantılarına da odaklanır (Bowen, 1978).

Çekirdek ailede üç tip işlevsel olmayan duygusal sistem ortaya çıkabilir: Evlilik çatışması ya da eşler arasında duygusal mesafe, eşlerden birinde işlev bozukluğu ve bir veya

daha fazla çocukta bir bozukluk. Bowen, bu duygusal kalıpların, tek ebeveynli aileler, üvey ebeveynli aileler vb. fark etmeksizin tüm çekirdek aile sistemlerinde çalıştığını bildirmektedir. Eşlerden birinde ya da çocukta görülen semptom; fiziksel bir hastalık, duygusal bir sorun (psikiyatrik bir bozukluk) ya da sosyal bir sorun (örneğin suç işleme) olabilir (Kerr ve Bowen, 1988). Bir kişide gözlemlenen bir sorun, aslında aile üyeleri arasında farklılaşmamış bir örüntüden kaynaklanan anksiyetenin, bu kişi tarafından orantısız bir şekilde emilmesinin sonucudur. Aşağıda bu üç duygusal sistem detaylı olarak açıklanacaktır.

Evlilik Çatışması ya da Eşler Arasında Duygusal Uzaklık. Genellikle açık, kronik ve çözülmemiş olan bir evlilik çatışması, ardından gelen duygusal uzaklık ve yakınlaşma dönemleri arasında bir döngü mevcuttur. Çatışma sırasında yoğun olumsuz duygular ve yakınlık sırasında yoğun olumlu duygular yaşanır (Goldenberg ve Goldenberg, 1998). Eşlerin, her biri, diğerinin değişme ihtiyacına odaklandığı için aile içindeki kaygı yok sayılır (Kerr ve Bowen, 1988). Çatışmalı olan evliliklerde ne diğerine teslim olunur ne de uyum sağlanır (Nichols ve Schwartz, 2001).

Görünür bir çatışma olmadığı halde bazı evliliklerde, eşler arasında içten ve yakın bir ilişki yerine duygusal bir uzaklık bulunabilir. Aslında duygusal mesafe, tüm evliliklerde değişen derecelerde mevcut olan, kaygı yaşandığında otomatik olarak ve çoğu zaman farkında olmadan ortaya çıkan bir tepkidir (Papero, 1990). Mesafe ifadeleri, birbirinden uzaklaşma hareketlerini ve duygusal ayrılığı sürdüren içsel süreçleri içermektedir.

Bir Eşte İşlev Bozukluğu. İnsanların eşini seçmesinde görünür pek çok faktör olsa da (ortak ilgiler, değerler vb.) yaklaşıma göre kişiler, bilinçdışı olarak kendileriyle benzer farklılaşma düzeyine sahip eşler seçerler. Farklılaşma düzeyi düşük olan kişiler, eşleriyle kendi ailelerinden alışık oldukları biçimde ilişki kurarlar. Kök ailelerinden farklılaşma (duygusal olarak ayrışma) miktarları ile eşlerinden farklılaşma miktarları paraleldir (Kerr ve Bowen, 1988). Bir eşteki işlev bozukluğu, çiftin benliklerindeki farklılaşmanın yarattığı anksiyetenin orantısız bir miktarının bu kişi tarafından emildiği anlamına gelir (Bowen, 1978). Eşlerden biri aşırı işlev görürken uyumlu eş, fiziksel veya duygusal işlev bozukluğuna karşı savunmasız hale gelene kadar yetersiz işlev görür. Fiziksel hastalık, sosyal beceriksizlik, sorumsuzluk, işte verimsizlik ve duygusal hastalık, işlevsizliğin tezahürlerinden bazılarıdır (Bowen, 1971). Bowen, analitik geçmişinden yola çıkarak bu kaynaşmayı “her eşin aktarımının (transferansının) karşılıklı tarafı” olarak tanımlamıştır. Örneğin, aşırı sorumlu bir eşin daha bağımlı bir eşle uyumlu hissetmesiyle başlayan şey, eşlerden birinin ilişkiye katkıda bulunma duygusundan vazgeçmesiyle ve diğerinin giderek daha fazla kontrol eden bir eşe dönüşmesiyle sürdürülebilir (Kerr ve Bowen, 1988).

Bir veya Daha Fazla Çocukta Bozulma. Bir çocukta duygusal bozulma, kuşaklar boyunca toplanan kaygı ve duyarlılıkların ebeveynler aracılığıyla bir veya daha fazla çocuğa yansıtılmasıyla ortaya çıkar (Bowen, 1978). Farklılaşma düzeyi düşük olan çocuk, ailedeki kaygıya karşı daha savunmasızdır ve klinik sorunlar ya da işlevsizlik göstermeye daha yatkındır. Aile ilişkileri sakin ve uyumlu olduğu sürece, farklılaşma düzeyi düşük çocuklarda bile semptom görülmez. Ancak uyum bozulup ailede kaygı arttığı zaman farklılaşma düzeyi düşük çocuklar semptom geliştirirler. Geliştirilen semptom bir diyabet krizi, akut psikotik bir atak ya da suç davranışı gibi farklı bir sorun olabilir (Kerr ve Bowen, 1988). Bir anne, kaygısını çocuğa ne denli odaklarsa çocuğun gelişimi de o denli sığ kalır. Bu gelişim eksikliği zamanla anneyi çocuğun üzerine daha fazla titremeye teşvik eder ve anneyi, çocuğun duygusal açıdan hasar görmesi pahasına, aile içindeki kaygıdan uzaklaştırır. Kaygı, çocuklardan biri üzerine ne kadar odaklanırsa çocuğun kendi duygusal süreçlerini düzenleme yeteneği ve yetişkin, özerk bir birey olma olasılığı bir o kadar azalır (Nichols ve Schwarts, 2001).

Duygusal Kopma ya da Mesafe Koyma (Emotional Cut-off). Ebeveynleri veya diğer aile üyeleri ile çözülmemiş duygusal sorunlarını azaltamayan veya yönetemeyen aile üyelerinin, coğrafi olarak onlardan uzaklaşması veya nadiren eve giderek duygusal teması sınırlaması duygusal kopma olarak tanımlanır. Bu çözülmemiş duygusal sorunlar, genellikle çözülmemiş bağlanma sorunlarına ve benliğin farklılaşmamasına dayanmaktadır. Bowen (1978), bu kaçışın duygusal bağımsızlığı göstermediğini, bunun yerine bu kişinin kendi sorunlarını görmezden gelmeye çalıştığını ancak bu durumun tüm etkileşimlerini etkilediğini düşünmüştür. Bazen de kişiler fiziksel olarak aile üyelerinden uzaklaşmaz, onlarla aynı mekânda bulunabilir ama duygusal olarak pek ilişki kurmaz ve fiziksel olarak değil ama duygusal olarak kopma gösterir.

Aile Yansıtma Süreci (Family Projection Process). Aile yansıtma süreci ile ebeveynlerin duygusal problemlerini çocuğa aktardıkları birincil süreç tanımlanmaktadır. Çocuklar, ebeveynlerinden onların güçlü yönlerini aldıkları kadar problemlerini de miras alırlar. Aslında Bowen (1978), bunun annelik içgüdüleriyle ilişkili olarak bebeklik döneminde annede ortaya çıkan kaygının bebeğe aktarılmasıyla başladığını ve ergenlik döneminde yavaş yavaş majör semptomlara dönüştüğünü savunur. Ebeveynlerinden duygusal olarak en az ayrışan (farklılaşma düzeyi düşük) çocuğun, semptom geliştirmeye en yatkın çocuk olduğu söylenebilir. Çocuk ebeveynlerin gerginliğine/kaygısına endişeli bir şekilde tepki verdiğinde, ebeveynler çocukta bir sorun olduğunu düşünebilir. Böylece tüm dikkat ve korumalarını çocuğa yönlendirdikleri için çocukla kaynaşmış ve kaygılı bir ilişki ortaya çıkar. Ebeveynler arasındaki kaygı dolu etkileşimler, bir çocuğun daha talepkâr veya sorunlu hale gelmesine neden olabilir. Örneğin, bir çocuğun hastalığı, bir ebeveynin evlilikteki yakınlık arayışından

uzaklaşmasına ve gerilimi hafifletmesine yol açabilir. Evlilikteki gerilim hafifledikçe her iki eş de çocuklarının durumunu düzeltmeye odaklanır ve bu durum da böylelikle kronik veya psikosomatik hale gelebilir (Brown, 1999).

Çok Kuşaklı/Kuşaklar Arası Geçiş Süreci (Multi-Generational Transmission Process). Bu süreç, çekirdek aile duygusal sisteminin nesiller boyunca devam etmesi anlamına gelir. Çekirdek ailedeki kaygı seviyesi arttıkça eşler arasındaki duygusal mesafe artabilir ve eşler arasında çatışmalar ortaya çıkabilir. Bu durum, evlilik ilişkisinin gereğinden fazla veya az işlemesine, olumsuz duygusal süreçlerin çocuklara yansıtılmasına ve diğer olumsuz etkilere neden olabilir. Tipik olarak sistemdeki artan kaygı karşısında bu durumlardan biri veya birden fazlası etkinleşebilir.

Bowen'ın takipçilerinden olan McGoldrick (1995) bu süreci şu ifadelerle anlatmaktadır:

Aile geçmişimizi ve aile üyelerimizi anlayarak, kendimizi tekrarlayan etkileşimlerdeki rolümüzü ve bu etkileşimlerdeki nedenleri fark etmemiz ve değiştirmemiz mümkün olabilir. Bu şekilde, deneyimlerimizin kurbanı olmak yerine, aktif bir oyuncu olarak hareket edebilir ve ilişkilerimizi geliştirebiliriz. Aile geçmişimiz ve aile üyelerimizin nasıl harekete geçtiğini, nasıl ilişkili olduklarını ve nerede takıldıklarını öğrenerek, kendimize ve ailemize daha sağlıklı bir gelecek oluşturma şansı veririz (s. 53).

Örneğin, bir babanın kaygılı bir yaşantısı sadece eşini değil, aynı zamanda çocuklarını da etkileyebilir. Bu etki sonucunda çocukları da kaygılı bir yaşantıya sahip olabilir ve bu da sonraki nesillere (torunlarına) yansiyabilir. Bu nedenle terapide aile üyelerinin yaşantıları hakkında bilgi edinmek ve olası etkileşimleri anlamak önemlidir. Böylece gelecekteki nesillerin daha sağlıklı bir şekilde büyümelerine yardımcı olunabilir. Buradan hareketle bir ailenin duygusal süreçlerinin sadece kendi koşullarından etkilenmediğini, aynı zamanda önceki kuşağın izlerini de taşıdığını söylemek yanlış olmayacaktır (Sharf, 2004).

Kardeş Konumu (Sibling Position). Bowen, işleyen bir ailedeki her pozisyon için bir kardeş profili geliştiren Toman'ın (1961) teorisinden esinlenerek kardeş konumunun ailenin duygusal sistemi üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Buna göre kardeş konumu bireylerin kişiliğini etkiler. Örneğin, en büyük çocuk liderlik pozisyonuna yönelirken en küçük çocuk ise genellikle takip etme eğiliminde olur. Böylece bireyler köken ailelerinden edindikleri bu rolleri sonraki ilişkilerinde de sürdürme eğiliminde olurlar. Bu özellikler, evlilik uyumları için de belirleyici olabilir. Örneğin, küçük bir kız kardeşe sahip bir erkek, bir ağabeyi olan bir kadınla evlenirse bu çift, evliliklerinde köken ailelerinden alışık oldukları rolleri daha kolay sürdürürler ve bu örüntü duygusal olarak birbirlerini tamamlamalarına yardımcı olur. Ancak ikisi de evin en küçük çocuğu olan bireyler evlendiğinde aralarındaki daha az tamamlayıcılık olacaktır (Kerr ve Bowen, 1988).

Doğum sırasının, davranışın ya da uyumlu bir evliliğin tek başına anlamlı bir yordayıcısı olmasa da ailenin duygusal sürecini anlamak için zengin bir materyal kaynağı sağladığı düşünülmektedir. Eşlerin kardeş konumlarını bilmek, evlilik seçimleri ve boşanma olasılığı gibi konuları anlamayı kolaylaştırmaktadır (Brown, 1999).

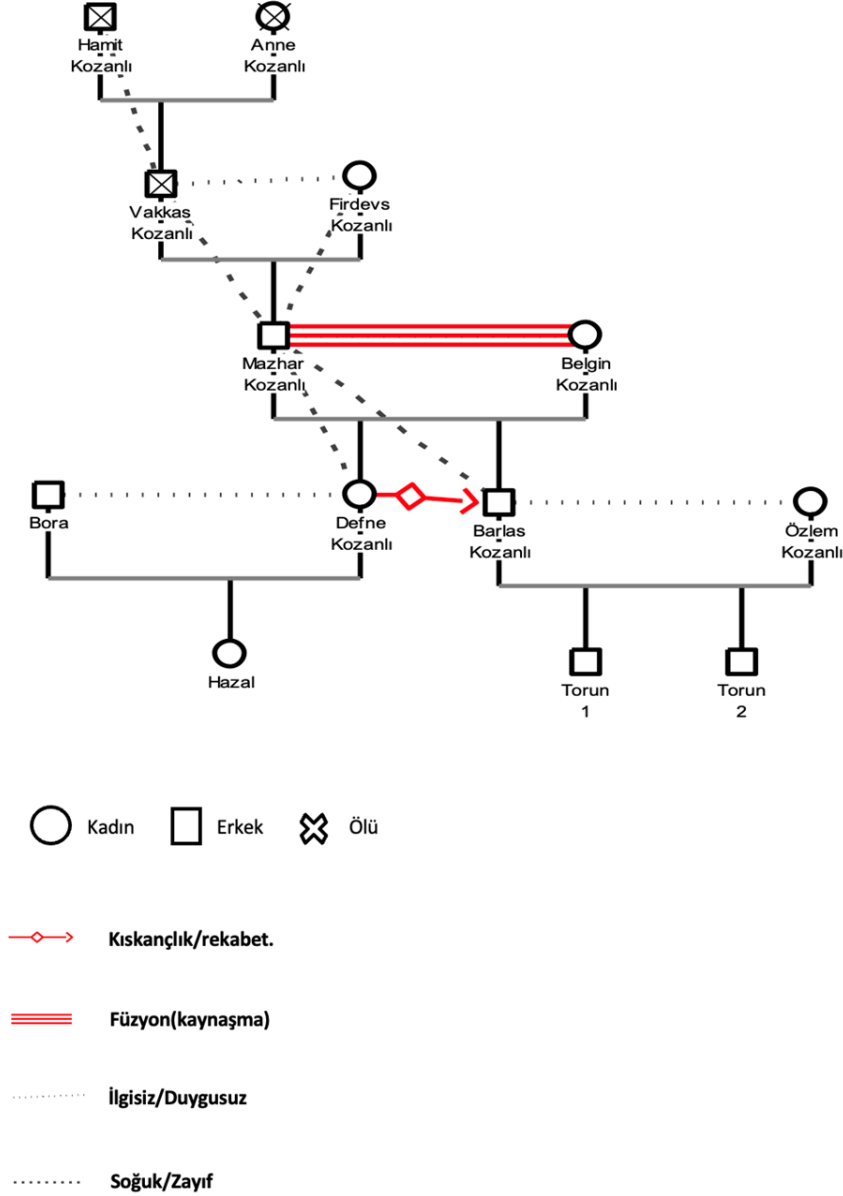
Toplumsal Gerileme (Societal Regression). Bowen teorisinin sosyal organizasyonlara/gruplara uygulanması veya genellenmesi olarak tanımlanabilir. Bowen, toplumun aile üzerindeki kaygıyla paralellik gösterdiğini belirtmektedir. Aile, kronik ve sürekli kaygı yaşadığında daha düşük bir işlevsellik düzeyine gerilemektedir. Toplumlar da nüfus patlaması, azalan doğal kaynaklar ve çevre kirliliği gibi kronik stresler yaşandığında benzer biçimde gerilemekte ve işlevselliği düşmektedir (Brown, 1999).

Bowen Aile Sistemleri Terapisinde Bir Değerlendirme Aracı: Genogram

Bowen Aile Sistemleri Terapisi, ailelerin davranışlarını, inançlarını ve ilişkilerini inceler ve aile üyeleri arasındaki ilişkilerin sağlıklı yürümemesinin altında yatan nedenleri araştırır. Bowen'ın terapisinde kişinin içinde bulunduğu ailenin yaşadığı sorunlarda kendi oynadığı rolü görmesi kadar benzer sorunların ailenin geçmişinde nasıl yer aldığını görmesi de oldukça önemlidir. Bu nedenle Bowen'ın terapisinde değerlendirme, kişinin sahip olduğu sorunun geçmişiyle başlar. Ailenin geçmişindeki kesin tarihler, çekirdek ailenin geçmişi (doğum, kardeş ilişkileri, çocukluklarıyla ilgili önemli olaylar vb.) en az üç kuşağı içeren bir genograma kaydedilir (Nichols ve Schwartz, 2001).

Genogramlar, aile sistemleri teorisinde kullanılan temel tekniklerden biridir. Teknik, kuramda önemli bir yere sahiptir; çünkü aile içindeki ilişkilerin, fiziksel ve zihinsel sağlık durumunun grafiksel olarak temsil edilmesi yoluyla etkileşim kalıplarının anlaşılmasına yardımcı olmakta ve davranış gelişimine ilişkin fikirler sunmaktadır. Genogram, hem bir değerlendirme hem de bir tedavi aracıdır (Foster ve diğerleri, 2002). Aile genogramı, aile hakkında bilgi toplamaya ve şu anki davranışlar ve gelecek nesillerdeki davranışlar üzerinde hipotezler kurmaya yardımcı olmaktadır (Dunn ve Levitt, 2000). Bowen (1978), çok kuşaklı bilgileri düzenlemek için genogramın kullanılmasının önemini vurgulamıştır. Genogramlar aile üyelerini ve birbirleriyle ilişkilerini içeren şematik göstergelerdir ve yaşlar, evlenme tarihleri, ölümler bu şemada yer alır. Kareler erkekleri, daireler kadınları temsil eder ve bu şekillerin içinde ilgili kişinin yaşı yer alır. Genogramlar, aynı zamanda aile üyeleri arasındaki ilişki dinamiklerini betimlemede kullanılacak bazı simgeler içermektedir. Aşırı yakın ya da kaynaşmış ilişkileri anlatmak için paralel çizgiler, duygusal olarak mesafeli bir uzaklığı belirtmek için noktalı çizgiler, kıskançlık ve rekabeti belirtmek için yuvarlak oklu çizgiler kullanılmaktadır (Nichols ve Schwartz, 2001).

Bu çalışmada genogram tekniğine değinilmesinin önemli nedenlerinden biri, “Yol Ayrımı” filmindeki karakterler arasındaki kuşaklararası aktarımın daha net anlaşılmasını sağlamaktır. Çok kuşaklı genogramların kullanımı, çekirdek ailenin tarihi boyunca süregelen, geniş aile sisteminde mevcut olan duygusal sorunların aktarımını kaydetmek ve izlemek için kullanışlı bir araçtır (McGoldrick ve Gerson, 1985).



Şekil 1.

‘Yol Ayrımı’ Filmindeki Ailenin Genogramı

Aile Sistemleri Teorisi'nin Temel Kavramları ile "Yol Ayrımı" Filminin İncelenmesi

“Yol Ayrımı” filminde yer alan karakterler bu bölümde tanıtılmış olup aile sistemleri teorisi tekniklerinden biri olan genogram aracılığı, ile ilgili ailenin farklı kuşaklararası etkileşim ve ilişki dinamikleri görselleştirilmiştir. Ardından, terapinin temel kavramları kullanılarak filmdeki sahneler incelenmiştir.

“Yol Ayrımı” Filmindeki Başlıca Karakterler

Filmde yer alan başlıca karakterler Firdevs Kozanlı (Anne), Vakkas Kozanlı (Baba, ölü), Mazhar Kozanlı (Vakkas ve Firdevs'in oğlu), Belgin Kozanlı (Mazhar'ın eşi), Barlas ve Defne Kozanlı (Belgin ve Mazhar'ın Çocukları), Hazal (Torun), Torun1, Torun2, Besim (Şirketin CEO'su), Emine (şirkette işçi) ve Altan (Mazhar'ın liseden arkadaşı)'dır. İlgili ailenin genogramı Şekil 1'de gösterilmiştir. Şekil, Genopro 2020 genogram programı kullanılarak çizilmiştir. İlgili şekildeki semboller uygulama aracılığıyla oluşturulmuş olup orijinal renkleriyle betimlenmiştir.

“Yol Ayrımı” Filminde Yer Alan Bazı Sahnelerin Aile Sistemleri Teorisi Kavramları ile İncelenmesi

Benliğin Farklılaşması. Bowen'a göre bireyler aileleriyle bir sistem içinde yer alır ve bu sistemdeki diğer bireylerle olan ilişkileri, kendilerinin farklılaşma düzeyiyle belirlenir. Benliğin farklılaşma düzeyinin düşük olması, bireyin aile sistemine aşırı derecede bağımlı olduğunu ve diğer aile üyelerinin duygusal tepkilerine aşırı hassasiyet gösterdiğini gösterir. Bu durum bireyin özgürce karar vermesini, bağımsız düşünmesini ve kendi duygularını yönetmesini zorlaştırabilir. Filmde yer alan ilgili sahnede Firdevs Hanım Mazhar'la telefonda konuştuktan sonra ölmüş eşinin resmine bakarak *“Oğlun da yanlış biliyor Vakkas, ben seni sevmedim, ben senin arkanda değildim. Ben şirketin arkasındaki kadındım, eşimin değil.”* demektedir. Firdevs Hanım'ın sözleri, hayatını işine adanmış biri olarak geçirdiğini ve işini eşinden bile daha çok sevdiğini açıkça ifade etmektedir. Yine diğer sahnelerde gördüğümüz üzere Firdevs Hanım'ın ilerleyen yaşına rağmen tüm şirket toplantılarına eksiksiz katılımı da buna bir örnektir. Firdevs Hanım'ın hayatındaki önceliklerin işi olduğu ve işini geliştirmek için her şeyi yapabileceği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla özellikle Mazhar, Barlas ve Defne'de de görülen hayatının merkezine işini yerleştirme, işten/ şirketten başka her şeyi gereksiz ve önemsiz görme kalıplarının birebir benzer olduğunu söylemek mümkündür. Yani başta Mazhar'ın sonrasında da çocukları Defne ve Barlas'ın benliğinin farklılaşma düzeyinin düşük olduğu, özgürce/özerkçe kararlar verip işler yapmasına izin verilmediği gözlenmektedir.

Mazhar'ın ve çocuklarının ailesinden ayrılarak kendi kimliğini bulmadığı/keşfedemediği, kendi benliğindeki ihtiyaçlardan ve isteklerinden ziyade ailenin beklentilerine önem verdiği görülmektedir. Bu durumun da genellikle aile içindeki aşırı bağımlılık ve aşırı kontrol gibi faktörlerden kaynaklandığı söylenebilir.

Çok Kuşaklı/Kuşaklar Arası Geçiş Süreci. Bowen'ın teorisinde aile üyeleri arasındaki duygusal bağımlılıkların ve dinamiklerin önceki kuşakların davranışlarından etkilenmesi önemli bir husustur. Filmin başında şirketin içinde bisikletle gezen birini gördüğünde Mazhar'ın oldukça sinirlendiği, çevresinde bisiklet görmek istemediği ve bu konuda kızına kesin talimatlar verdiği gözlenmektedir. Yolda bisiklet süren birini gördüğünde uzun uzun durup onu seyretmektedir. Ara ara kurduğu hayallerde de hep bisikletle bir yere gittiğini hayal etmektedir. Filmin sonlarına doğru başlarda görülen bu öfkenin nedeni daha iyi anlaşılmaktadır. Mazhar'ın her yaz tatilinde babası tarafından fabrikada çalıştırıldığı, bir gün bisiklet sürmek için fabrikadan kaçtığında bisikletinin babası tarafından parçalandığı ve bisiklete binmesinin yasaklandığı aktarılmaktadır. Geçmişte yaşanan engellenmelerin ve aile içindeki otorite figürlerinin sert ve katı tutumlarının, bireylerin gelecekteki davranışlarını etkileyebileceği bilinmektedir. Bu nedenle Mazhar'ın bisiklet sürmeye karşı öfke duyması veya şirketlerinde bisiklet görmek istememesi gibi davranışları, geçmişte yaşanan engellenmelerle ve aile içindeki sert/katı tutumlarla ilişkilendirilebilir. Bu durumda Mazhar'ın sahip olduğu katı tutumlar da önceden yaşadığı engellenmeler ve babasının sert/katı tutumundan kaynaklanıyor olabilir.

Bowen'ın teorisi, aileyi bir bütün olarak ele alarak önceki kuşakların davranış kalıplarının günümüzdeki etkilerini anlamaya çalışır. Bu nedenle Mazhar'ın davranışlarını analiz ederken babasının kalıplarının da dikkate alınması gereklidir.

Bowen Aile Sistemleri Yaklaşımı açısından incelendiğinde aile üyeleri arasındaki dinamiklerin ve ilişkilerin, önceki kuşakların davranışlarından etkilenebileceği söylenebilir. Özellikle ebeveynlerin çocuklarına aktardığı davranış kalıpları, çocuklarının yetişkin hayatlarına da yansiyabilir. Mazhar'ın babasının işi her şeyin önüne koyma tutumu ve bu tutumun Mazhar'ın çocuklarına ve çalışanlarına karşı soğuk ve mesafeli davranışlarına yansması, bu şekilde bir etkileşim ve aktarım süreciyle açıklanabilir.

Dolayısıyla ailedeki üyelerin geçmişteki ilişkileri ve kalıpları, günümüzdeki davranış ve etkileşimlerinde rol oynayabilir. Mazhar'ın çocuklarına karşı duyarsız davranışları ve onların mutluluklarını önemsememesi, ailedeki dinamiklerin bir yansıması olabilir ve bu durum da aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkilerini şekillendirebilir.

Mazhar yönetim kurulu toplantısından sonra oğlu Barlas'ın kalmasını, odadaki herkesin çıkmasını istemekte, oğlunun cebinde içki şişesi olduğunu, içkisini iş yerine getirecek

kadar içiyorsa da onu gözünün yaşına bakmadan işten atabileceğini sert bir dille söylemektedir. İşin her şeyden/herkesten önemli ve öncelikli olduğunu vurgulamaktadır.

Burada Mazhar'ın sahip olduğu işe ve aile üyelerine bakış açısının, babası gibi annesiyle de birebir benzer olduğu görülmektedir. Mazhar'ın şu anki tutumlarının ve davranışlarının büyük ölçüde annesi ve babası tarafından belirlendiğini, bunların kuşaklararası aktarılan süreçler olduğunu söylemek mümkündür. Buradaki diyalogda Barlas'ın babasıyla hiçbir duygusunu paylaşmıyor oluşu, konuyu kapatması ve elinden geleni yapacağını söylemesi de aile içinde duyguları ifade edememe örüntüsünün de yine kuşaklararası bir geçişe sahip olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerle çocukları arasında sıcaklığa dayalı ve duyguların paylaşıldığı ilişkilerin olmadığı, ilişkilerin profesyonel iş arkadaşları arasındaki ilişkiye benzediği söylenebilir.

Aynı günün akşamı Mazhar evde çalışırken anne Firdevs Hanım, Mazharı arayarak Barlas'ı uyarmasını ve böyle bir şeyin asla kabul edilebilir bir şey olmadığını söylemektedir. Söz konusu çocuğu dahi olsa, önceliğin her zaman iş olduğu ve böyle bir şeyin asla affedilemez olduğunu söylemektedir. Mazhar ise babasının öldüğünü, artık şirket kararlarını kendisinin verdiğini ve annesinin, babasına müdahale ettiği gibi ona sürekli müdahale etmemesi gerektiğini belirtmektedir. Burada da Mazhar, Barlas ve Defne'de de görülen; hayatının merkezine işini yerleştirme, işten/şirketten başka her şeyi gereksiz ve önemsiz görme kalıplarının babası ve hatta dedesi ile birebir benzer olduğunu ve kuşaklar arası aktarıldığını söylemek mümkündür.

Aile Yansıtma Süreci. Bowen Aile Sistemleri teorisi, bireylerin kendi benliklerini geliştirebilmesi için aile içindeki duygusal bağımlılıklardan ve kontrol edici davranışlardan uzaklaşmaları gerektiğini savunur. Bu bağlamda, Mazhar'ın çocuklarına karşı sergilediği kontrol edici davranışlar, onların farklılaşma süreçlerinde engelleyici bir faktör olabilir. Mazhar'ın bu davranışlarının nedeni ise kendisinin farklılaşma sürecini tamamlayamamış olması ve bu nedenle de çocuklarının farklı bir davranış sergilemelerinden endişe duymasıdır. Bu durum, Bowen'ın teorisindeki aile yansıtma süreciyle açıklanabilir. Yani, Mazhar'ın kişisel gelişiminde yaşadığı zorluklar çocuklarına yansiyarak onların davranışlarını da şekillendirebilir.

Bununla birlikte Bowen teorisi, aile üyelerinin farklılaşma süreçlerindeki engellerin, farkındalığın artırılması yolu ile daha sağlıklı bir dinamiğe sahip olabileceğini savunur. Mazhar'ın çocuklarının kendi benliklerini geliştirmelerine izin vermemesi ve onların beklenmedik davranışlar sergilemesine tolerans göstermemesi, aile içindeki duygusal bağımlılıkların artmasına ve daha sağlıklı bir iletişim ortamının oluşmasına katkı sağlamıştır. Mazhar şirketteki kendi hissesinin yönetimini çalışanların temsil edeceği bir heyete verilmesi

gerektiği fikrini sunduğunda, annesi onu “*Bu şirketi deden kurdu, baban geliştirdi, imparatorluk haline getirdi. Sen kurmadın sen dağıtamazsın. Yaptığın delilik, hâlini beğenmiyorum. Bu hezeyanları yaşadığın şoka bağlıyorum. Bunları inşallah hemen unutup işinin başına dönersin. İş seni bekliyor, büyük anlaşmaların arifesindeyiz.*” şeklinde yanıtlamaktadır. Bowen Aile Sistemleri Yaklaşımı'na göre aile sistemleri içerisinde her bireyin kendi benliği, duyguları ve düşünceleri olsa da aile üyelerinin davranışları ve duygusal durumları birbirleriyle etkileşim halindedir. Bu etkileşimlerin bir sonucu olarak aile içinde oluşan bir çeşitlilik ve farklılaşma; bireyler arasında gerginliklere, çatışmalara ve hatta hastalıklara neden olabilir. Mazhar'ın annesi, ailenin önceliğinin iş olduğunu ve sistemin herhangi bir şekilde bozulmasına izin verilmediğini belirtmektedir. Bu, Bowen yaklaşımı açısından, aile sisteminin üyelerinin arasındaki bağımlılık ve etkileşimleri gösteren bir örnektir. Annenin tepkisi, aile içindeki düzenin korunmasının ne kadar önemli olduğunu göstermektedir ve bu, önceki kuşaklardan aktarılan bir değerdir. Bu bağlamda annenin oğlunda farklılık ve çeşitliliğe izin vermemesi de aile sistemindeki bireylerin birbirleriyle olan etkileşimlerinin bir sonucudur ve bu etkileşimlerin bir parçasıdır.

Mazhar'ın Okul Arkadaşı Altan'ın konuşmasında, Mazhar'ın okul yıllarında soğuk ve iletişim eksikliği olan bir öğrenci olduğu, arkadaşları tarafından "frijder" (buzdolabı) lakabıyla anıldığı ifade edilmektedir. Yatılı okulda okumasına rağmen Mazhar'ın diğer öğrencilerle az konuştuğu ve yoğun bir şekilde ders çalıştığı da belirtilmektedir. Mazhar'ın arkadaşları tarafından "frijder" (buzdolabı) lakabıyla anılması, duygusal olarak katı ve soğuk bir davranış sergilemesiyle ilgilidir. Ailedeki yüksek kaygı düzeyi, özellikle okul hayatı gibi önemli bir konuda, çocuğun daha az konuşmasına ve daha fazla çalışmasına neden olabilir. Bununla birlikte işin aile için önemli olması da aile üyelerinin, çocuğun başarısı için daha fazla baskı uygulamasına neden olabilir. Bu baskı, çocuğun daha fazla çalışmasına ve daha az konuşmasına yol açabilir. Bu durumda çocukluğunda yaşadığı duygusal ihmal ve ebeveynlerin farklılaşma eksikliği, Mazhar'ın duygularını bastırması ve duygusal açıdan kendini korumasına yol açmış olabilir. Yine Bowen yaklaşımına göre ailedeki duygusal süreçlerin sonraki kuşaklara yansıtılması, aile üyelerinin duygusal dünyasının oluşumunu etkiler. Mazhar'ın çocukluğunda yaşadığı duygusal ihmal, yetişkinlik döneminde duygusal katılığı ve soğukluğu arttırmış olabilir.

Bir Ešte İşlev Bozukluğu. Mazhar eve gittiğinde yemek yerken dahi işlerini yapması, eşi bir şeyler anlatırken onu dinlememesi ve eşi AVM'de “*Özlem’le karşılaştım.*” dediğinde “*Özlem kim?*” diyerek gelinini bile ismen hatırlamadığını göstermesi, onları önemsemediğini göstermektedir. Yine, çorbadan taş çıktığında eşine aşçıyı kovmasını söylediğinde eşi sadece tamam diyerek onaylamıştır. Eşler arasında duygusal bir paylaşımın

olmadığı, iş dışındaki insanların/konuların önemsiz olduğu bir yapı ortaya çıkmaktadır. Bowen Aile Sistemleri Yaklaşımı kavramları açısından incelendiğinde, burada aile sistemi içerisindeki kaygının yok sayılması için bir eşin aşırı uyum sağladığı, boyun eğdiği, işlevsizleştiği, “benliğinin” yok olduğu gözlenmektedir.

Mazhar, eşine “*Hayatımız monoton tatsız tuzsuz berbat bir şey, yüzü gülmüyor kalbi çarpıyor. Biz bir projeydik âşık olmadık el ele bile tutuşmadık. Babam babanın kumar borçlarını ödedi o da bizim siyasi olarak servetimize servet katmamıza yardım etti, biz bu ilişkinin ürünüyüz. Ben artık bu ilişkiyi sürdürmek istemiyorum.*” demekte, Belgin ise “*Ben sen gittiğinde ne yaparım, el alem ne der?*” diye sormaktadır. Mazhar, “*El alem bugüne kadar yalan bir hayat seyretti.*” dediğinde ise Belgin (eşi), Mazhar’ın onu aldattığını ve başka birine âşık olduğunu düşünmekte ve bu gidişini ona bağlamaktadır.

Belgin (eş), bu sürece o kadar uyum sağlamıştır ki Mazhar’ın değişmesini ya da hayatlarındaki monotonluğu kırmak istemesinin tek nedeninin başka bir kadın olabileceğini düşünmektedir. Belgin, aralarında duygusal olarak bir yakınlık olmamasından hiçbir zaman rahatsız olmamış ve aile içinde kaygının oluşmasını engellemek için Mazhar’a uyum sağlamıştır. Bu süreçte Belgin’in kendi benliğinden ödün vermesi, ailedeki füzyonun (duygusal kaynaşmanın) artmasına ve aile sistemindeki dengeyi sağlamak adına rollerin ve davranışların sabitlenmesine sebep olmuş olabilir. Eşler arasındaki ilişkide açıkça bir çatışma yoktur ancak yakınlık da yoktur, ilişkinin duygusal olarak mesafeli bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Belgin’in, “*Sen gidince ben ne yaparım?*” sorusu da Mazhar’la çok fazla kaynaşma (füzyon) içinde olduğunu, eşinden ayrıldığında kendini bir birey olarak göremediğini düşündürmektedir.

Bir veya Daha Fazla Çocukta Bozulma. Bu kavram, bir çocuğun aile sistemi içindeki ilişkiler ve davranışlar nedeniyle duygusal, zihinsel veya davranışsal açıdan sağlıklı bir şekilde etkilenmesini ifade eder. Örneğin, bir aile içinde yaşanan yoğun stres veya çatışma ortamı, bir çocuğun davranışlarında değişikliklere neden olabilir. Bu durumda çocuk, stresle başa çıkmak için bazı olumsuz davranışlar sergileyebilir; yeme bozuklukları, uyku sorunları veya okul başarısında düşüşler gözlenebilir. Buradan hareketle Mazhar’ın duygusal olarak mesafeli ve soğuk davranışlarının ve çocuklarını ihmal etmesinin, çocuklarında duygusal bozulmalara neden olduğu ve hatta Barlas’ın alkol bağımlısı olmasıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Barlas’ın çocukluğunda duygusal olarak yeterince destek alamadığı ve aile içinde yeterince ilgi göremediği, kardeşi ve annesiyle olan konuşmalarında sürekli olarak belirtilmektedir. Defne, küçükken Barlas’ın hiçbir duygusal sürecine babası tarafından izin verilmediğini vurgulamaktadır. Bu durum, Barlas’ın stresle başa çıkmak için alkol kullanmasına ve alkol bağımlısı olmasına neden olmuş olabilir. Bu örnekler, aile sistemi

içindeki ilişkiler ve davranışların bir çocuğun duygusal, zihinsel veya davranışsal sağlığı üzerindeki etkisini göstermektedir ve Bowen'ın teorisinin "bir çocukta bozulma" kavramını açıklamaktadır.

Duygusal Kopma ya da Mesafe Koyma. Duygusal kopma, çözülmemiş duygusal sorunlardan kaynaklanan ve aile üyeleri arasındaki bağları sınırlayan bir durumdur. Aile üyeleri, coğrafi olarak uzaklaşarak veya sınırlı duygusal temas kurarak duygusal kopmayı yaşayabilirler. Ancak duygusal kopma, çoğu zaman fiziksel bir ayrılık olmadan da ortaya çıkabilmektedir. Bowen'a göre duygusal kopma, aile bağlarından koparak bağımsızlık duygusu geliştirmenin bir yolu olarak görülebilir. Ancak bu durum, sağlıklı bir bağımsızlık duygusundan ziyade sağlıklı bir bağımlılık duygusuna yol açabilir. Mazhar'ın çocuklarıyla ve annesiyle olan ilişkisinde, aile üyelerinin sıklıkla bir arada görülmesine rağmen ilişki dinamiklerinde “duygusal kopma ya da mesafe koyma”nın temelinde olduğu düşünülmektedir. Aile, sadece zorunlu durumlarda bir araya gelmekte ve bir araya geldiğinde genellikle iş konuşmakta, neredeyse hiç duygusal etkileşimde bulunmamaktadır. Burada duygusal mesafe koyma, aile içi etkileşimin yüzeysel ve kısa olmasıyla kendini göstermektedir.

Mazhar'ı aile toplantısına çağırarak için aradıklarında Mazhar, “*Aileye annem de dahil mi?*” diye sormakta ve annesi var ise gelmek istemediğini belirtmektedir. Mazhar, annesiyle fiziksel olarak yan yana gelmeye bile tahammül edememektedir. Yine eşi ve iki çocuğu (çekirdek aile) arasında geçen bu diyaloglar bize, ailenin sistemi hakkında birçok bilgi sunmaktadır.

Defne: Baba kendimi bildim bileli seni mutlu etmeye çalıştım, buna karşılık sevginin kırıntısını ne bana ne abime ne de anneme göstermedin. Bir gün bile yüzün gülmedi, beni kucağına almadın, oynatmadın, masal anlatmadın, her şeyi annemin üzerine yıkıp işinin peşinden gittin. İki kardeş gençliğimizi bile yaşayamadık hepimizi kendine benzettin. Eğer tersi olsaydı, gerçek bir baba olsaydın ben de bugün senin yanında olabilirdim ama sen bizim için sadece gücü ve parayı temsil ediyorsun.

Barlas: Defne haklı, bu cenderenin içine girmeden önce bizim de hayallerimiz vardı, ben müzisyen olmak istiyordum. Defnenin hayali tiyatroydu annem kim bilir neler yapmak istiyordu. Bize sen engel oldun. Bizi birer robota çevirdin. Ben alkolikliğe doğru hızla ilerliyorum ve feda ettiğimiz onca şey...

Belgin: Doğru söylüyorlar bize hayal kurma fırsatı bile tanımadın, kurmuş bir ağaç gibiydin benim tek görevim seni memnun etmekti. Hepimizi birleştiren tek şey sahip olduğumuz şeydi işimiz...

Diyalogların içeriği incelendiğinde her iki kardeşin de benliğinin farklılaşma düzeylerinin oldukça düşük olduğu gözlenmektedir. Farklılaşma çabaları karşılıksız kalmış, yok sayılmıştır. Tıpkı Mazhar için babasının bir otorite figürü olması gibi Defne ve Barlas (çocuklar), hatta Belgin (eş) için de Mazhar bir otorite figürü olmuştur.

İki kardeş arasında da rekabete dayalı bir ilişki oluşmuş, ikisi de şirketteki birinci kişi olmak için daha fazla çalışmaya başlamıştır. Çocukluklarından beri her iki kardeş de iyi olan kardeşin şirketin başına geçeceğini bilerek büyütülmüş, kendi istek ve arzularını bir kenara bırakıp en iyisi olabilmek için çalışmıştır. Kardeşler arasındaki kıskançlık ve rekabet, Bowen Aile Sistemleri Yaklaşımına göre aile içindeki duygusal bağımlılıkların bir sonucu olabilir. Ailedeki kaynakların sınırlı olması, ebeveynlerin davranışları ve diğer dinamikler, kardeşler arasındaki kıskançlık ve rekabeti etkileyebilir. Bu dinamikler, zamanla aile hiyerarşisi ve güç dengesi üzerinde etkili olabilir. Bowen'a göre kardeşler arasındaki kıskançlık ve rekabet, genellikle aile içindeki kaynakların sınırlı olduğu durumlarda ortaya çıkar. Burada da babanın (Mazhar) ilgisinin sınırlı ve yetersiz olması, çocukların (Barlas ve Defne) bu ilgiyi elde edebilmek için rekabete girmelerine neden olmuştur. Bu durum Bowen Aile Sistemleri Yaklaşımı açısından incelendiğinde; aile içi ilişkilerin işyerindeki gibi hiyerarşi ve rekabet üzerine kurulmuş olmasının, kuşaklararası aktarılan bir örüntü olduğu söylenebilir. Bu örüntü, aile üyelerinin duygusal olarak bağımlı oldukları bir sistemde, güç ve kontrolün paylaşılması için rekabet etmelerine neden olur. Bowen'a göre aile üyeleri arasındaki bağlar, aile sistemini oluşturan bireylerin duygusal bağımlılıklarının bir sonucudur. Bu bağımlılık, aile üyelerinin birbirlerine karşı olan duygusal bağımlılıkları ile özdeşleşir ve aile üyelerinin kimliklerinin ve davranışlarının şekillenmesinde önemli bir rol oynar.

Yine Mazhar'ın annesiyle olan konuşmasında Firdevs Hanım, oğluna *"Ah! sevgili evladım"* dediğinde Mazhar *"Sevgin bile ne korkunç anne! Beynimde bir travma, bir hastalık, bir tümör arıyorsunuz ya peki ya o yıllardır çıkmayı beklediye... Benim babam ve dedem de böyleydi... insanları oyuna getirip ellerinde neyi var neyi yoksa alıp işini büyütmeye çalıştı hep... İnsanların ellerinden her şeyi aldı. Ben bunları duyduğumda hemen unutmaya çalıştım. Çocukken bunları unutmak çok zordu..."* demiştir. Mazhar kazadan önceki davranışlarının babası ve dedesiyle aynı biçimde olduğunu fark etmiş ve bunu şu an sürdürmek istemediği için ona hacir tayin edilmesini isteyen annesini, yaşadıklarıyla yüzleştirmektedir.

Bowen yaklaşımına göre aile sistemleri; nesiller boyunca devam eden, kuşaktan kuşağa aktarılan belli duygusal özellikleri ve davranış kalıplarını içerir. Bu süreç, ailenin "kuşaklar arası geçiş süreci" olarak adlandırılan bir süreçle birlikte işler. Aile içinde yaşanan olumsuz olaylar ve kaygılar, genellikle geçmişteki nesillerde oluşan duygusal özelliklerin sonucudur ve bu duygusal özellikler de sonraki kuşaklara aktarılmaktadır. Bu ailede de benzer bir durum söz

konusudur. Mazhar'ın dedesi, işletme sahibi olarak başarılı bir iş adamıdır ve bu işletme ailenin önemli bir parçasıdır. Mazhar'ın babası ve Mazhar, daha sonra bu işletmeyi devralmışlardır. Bu durum, ailenin iş ve aile hayatının birbirine karıştığı bir ortam yaratmıştır. Ailedeki duygusal özellikler, babadan oğula aktarılmıştır ve Mazhar'ın çocukluğunda duygusal olarak ihmal edilmesine neden olmuştur. Ailenin duygusal özellikleri yalnızca kendi koşullarından etkilenmekle kalmamakta, aynı zamanda bir önceki kuşağın izlerini de taşımaktadır. Bu nedenle Mazhar'ın dedesi ve babası gibi önceki kuşaklarda yaşananlar, Mazhar'ın davranışlarına da yansımaktadır. Bu durum, aile üyelerinin belirli kalıplar içinde hareket etmelerine neden olmakta ve aile içindeki duygusal mesafelerin korunmasına yol açmaktadır.

Üçgen/Üçgenler. Üçgen dinamiği, üç kişilik bir ilişki şeklidir ve bir kişi ile olan çatışma veya stresli ilişki, diğer bir kişiye yönlendirilir. Bu durumda, aile üyeleri arasındaki çatışmalar ve gerginlikler, üçüncü bir kişiye yani önceki kuşakların işleyişine yönlendirilerek ailenin farklılaşması ve sağlıklı bir şekilde işleyen bir yapıya kavuşması önlenir.

Çekirdek aile dinamiğinde işkolik babanın (Mazhar) ve ilgili/korumacı annenin (Belgin) çocuklarla (Defne ve Barlas) bir üçgen oluşturduğu ve çocukların anne ile baba arasındaki ilişkideki stresi/gerilimi azaltıcı bir rol üstlendiği gözlemlenmektedir. Fakat babanın (Mazhar) evi terk etmesi ve şirketle ilgili yeni kararlar almasıyla başlayan süreçte baba, tamamen üçgenin dışına itilmiş; Firdevs Hanım (babaanne), Barlas, Defne (çocuklar) ve Belgin (eş) arasında yeni bir üçgen oluşturulmuştur. Fiziksel olarak ailenin dışında tutulmaya çalışılan babaannenin, Mazhar'ın öngörülemeyen durumunun Belgin ve çocuklarında oluşturduğu kaygı nedeniyle ve kaygıyı azaltma amacıyla bu üçgene dahil edildiği söylenebilir. Daha az farklılaşmış veya farklılaşmamış ailelerde, üçgen adı verilen psikolojik dinamikler daha sık meydana gelir.

Üçgenler, aile içindeki stresli ilişkileri çözmek için kullanılan bir mekanizma olarak hizmet eder. Ancak, aile üyeleri arasındaki stresli ilişkileri ortadan kaldırmaz. Bunun yerine, stresli ilişkileri üçüncü bir kişiye aktararak diğer aile üyelerinin bu stresi yönetmesine yardımcı olur. Bu dinamiğin başka bir örneğini gördüğümüz bir sahnede ise ailesi tarafından Mazhar'ın akıl sağlığının yerinde olmadığı iddia edilerek hacir kararı aldırılmıştır. Bu süreçte Firdevs Hanım'ın, Mazhar'a hacir olarak Besim'in (şirketin CEO'su) atanmasını istemesinin altında da Firdevs Hanım'ın, Mazhar'ın Besim'in onun yerine söz sahibi olmasından rahatsız olacağını düşünmesi yer almaktadır. Burada Mazhar ve annesi arasında olan ilişkideki kaygıyı azaltması için Besim üçgene dahil edilmiştir. Besim, Firdevs Hanım ile yakınlaşmış ve Besim, Firdevs Hanım ve Mazhar arasında üçgen oluşmuştur. Bu üçgende gerçekleşen sürecin tepkisel olduğu ve bir bozukluğun akabinde olduğu, kurban olarak görülen kişiyle (Mazhar) arabuluculuk

etmesi için Besim'in dahil edildiği söylenebilir. Yine bu süreçte Besim'in, Firdevs Hanım ve Mazhar arasındaki gerilimi azaltıcı bir pozisyonda yer aldığı gözlenmektedir. Bowen teorisine göre üçgenler, aile içindeki duygusal bağımlılıkların bir sonucu olarak oluşur. Aile üyeleri, stresli ilişkilerden kaçınmak için üçgenleri kullanarak diğer aile üyeleriyle bağımlılıklarını sürdürürler. Buradaki dinamikte de benzer bir örüntünün olduğu söylemek mümkündür.

Toplumsal Gerileme. Bowen, toplumsal gerilemenin altında yatan nedenlerin genellikle aile sistemlerindeki gerilimlerden kaynaklandığını ve bu gerilimlerin topluma yayılarak toplumsal düzeydeki gerilemeye neden olduğunu öne sürer. Filmde görülen aile yapılarında genellikle kaygı seviyelerinin oldukça yüksek olduğu, farklılaşma düzeylerinin düşük olduğu ve çatışmaların fazla olduğu gözlenmektedir. Bowen'ın yaklaşımından hareketle ailelerdeki çatışmalar ve gerilimler, toplumun daha geniş bir ölçeğine yayılabilir ve toplumsal gerilemeyi artırabilir. Bu gerileme, toplumdaki bireyler arasındaki ilişkilerdeki çatışma, stres ve diğer olumsuz faktörlerin bir sonucu olarak ortaya çıkabilir.

Sonuç

Bu çalışmada Yol Ayrımı filmindeki aile, aile sistemleri teorisi çerçevesinde incelenmiştir. Filmde yer alan ailedeki karakterlerin genel olarak farklılaşma düzeylerinin düşük olduğu, ailenin katı/disiplinli tutumunun nesillerin hiçbir döneminde farklılaşmaya izin vermediği söylenebilir. Aile üyeleri arasında farklılaşmanın düşük olması, aile içindeki üçgen oluşumları ve duygusal olarak mesafeli yapıların oluşmasına ve bu oluşumların sürdürülmesine katkı sağlamıştır.

Filmin analizinde, Mazhar'ın tek çocuk olması ve kendi çocukları arasındaki ilişki hakkında çok fazla bilgi verilmemesi sebebiyle kardeş durumu/konumuna ilişkin çok fazla veriye rastlanmamıştır. Fakat Defne ve Barlas'ın ilişkisi filmde görüldüğü kadarıyla incelendiğinde, bu ilişkide rekabete ve hırsla dayalı bir yapı olduğu, duygusal olarak çok fazla bağın olmadığı görülmektedir. Filmdeki aile dinamiklerinde; üçgenler, çekirdek ailenin duygusal sistemi, duygusal yoksunluk/geri çekilme, benliğin farklılaşması, kuşaklar arası geçiş süreci gibi kavramların varlığından söz edilebilir.

Sonuç olarak bahsi geçen ailenin sisteminde neredeyse tüm kuşaklarda benzer kaygıların yaşandığı ve ailenin bu kaygı etrafında toplandığı, aile birliğini korumanın tek yolunun bu kaygıyı aktif tutmak ve duygusal süreçlere izin vermemekten geçtiği söylenebilir. Mazhar'ın kazadan sonra hayatıyla ilgili yeni kararlar almak istemesi, aile sistemini oldukça sarsmış ve bütün aile üyeleri bu yeni durumu ortadan kaldırma etrafında bir araya gelerek çaba sarf etmiştir.

Özetle Yol Ayrımı filmi, aile sistemleri teorisine ilişkin birçok kavramı içermektedir. Film, aile üyeleri arasındaki etkileşimleri ve aile dinamiklerini göstererek stres faktörlerinin ailede nasıl yayıldığını ve etkileşimlerin sınırlarının nasıl belirlendiğini açıklamaktadır. Bu nedenle Yol Ayrımı filmi, aile sistemleri teorisi ile ilgilenenler için önemli bir örnek teşkil etmektedir. Bu film, aile dinamikleri ve geçmişteki ilişkilerin bireylerin davranışlarına nasıl yansıdığını göstermesi açısından, aile terapisi alanında araştırma yapanlara ve uygulayıcılara değerli bir kaynak sağlamaktadır. Ayrıca bu film, Bowen teorisini anlama ve aile terapisindeki teorik ve pratik uygulamaları artırma konusunda potansiyel bir katkı sağlamaktadır. Bu film analizi, aile sistemlerinin nasıl işlediğine dair somut bir örnek sunmanın yanı sıra Bowen'in teorisindeki kavramların sahneler, diyaloglar ve olay örüntüleri aracılığıyla uygulamadaki yansımalarını göstermektedir. Bu nedenle Yol Ayrımı filminin, aile terapisi ve aile dinamikleri ile ilgilenenler için faydalı bir öğrenme aracı olduğu düşünülmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Tüm yazarlar sürece eşit katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Derleme makaleleri için etik kurul onayı gerekmemektedir.

Kaynakça

- Bowen, M. (1971). Family therapy and family group therapy. İçinde H. Kaplan ve B. Sadok (Edl), *Comprehensive group psychotherapy* (ss. 384-421). Williams & Wilkins.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice* (1. Basım). Jason Aronson.
- Bowen, M. (2013). *Family therapy in clinical practice* (5. Basım). Jason Aronson.
- Brown, J. (1999). Bowen family systems theory and practice: Illustration and critique. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 20(2), 94-103. <https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.1999.tb00363.x>
- Dermer, S. B. ve Hutchings, J. B. (2000). Utilizing movies in family therapy: Applications for individuals, couples, and families. *The American Journal of Family Therapy*, 28(2), 163-180. <https://doi.org/10.1080/019261800261734>
- Dunn, A. B. ve Levitt, M. M. (2000). The genogram: from diagnostics to mutual collaboration. *The Family Journal*, 8(3), 236-244. <https://doi.org/10.1177/1066480700083004>
- Foster, M. A., Jurkovic, G. J., Ferdinand, L. G. ve Meadows, L. A. (2002). The impact of the genogram on couples: a manualized approach. *The Family Journal*, 10(34), 34-40. <https://doi.org/10.1177/1066480702101006>
- Friedman, E. H. (1991). Bowen theory and therapy. İçinde A. S. Gurman ve D. P. Kniskern (Edl.), *Handbook of family therapy (Vol. 2)* (ss. 134–170). Brunner/Mazel.
- Goldenberg, H. ve Goldenberg, I. (1998). *Counseling today's families*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Hall, C. M. (1981). *The Bowen family theory and its uses* (1. Basım). Jason Aronson.
- Kerr, M. ve Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory* (1. Basım). Norton.
- McGoldrick, M. (1995). *You can go home again: Understanding your family relationships* (1. Basım). Norton.
- McGoldrick, M. ve Gerson, R. (1985). *Genograms in family assessment* (1. Basım). Norton.
- Nelson, T. S. (2003). Transgenerational family therapies. İçinde J. L. Wetchler ve L. L. Hecker (Edl.), *An introduction to marriage and family therapy* (ss. 255-293). Routledge.
- Nichols, M. P. ve Schwartz, R. C. (2001). *Family therapy: Concepts and methods* (5. Basım). Gardner Press.
- Papero, D. V. (1990). *Bowen family systems theory* (1. Basım). Prentice Hall.
- Sharf, R. S. (2004). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases* (6. Basım). Cengage Learning.
- Sharp, C., Smith, J. V. ve Cole, A. (2002). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(3), 269-276. <https://doi.org/10.1080/09515070210140221>
- Turgul, Y. (Yönetmen). (2017). *Yol Ayrımı*. [Film]. TMC.
- Toman, W. (1961). *Family constellation* (1. Basım). Springer.

An Evaluation of the Movie ‘Yol Ayrımı’ in terms of Bowen Family Systems Theory

Summary

Murray Bowen, an American psychiatrist, developed the Family systems theory in the 1950s-1960s. Bowen pioneered the development of family therapies by directing his attention on the interactions in the family and the family system rather than the symptoms of the individuals. According to Bowen’s approach, our emotional system is based on the interaction between two opposing life forces: togetherness and individuality (Kerr & Bowen, 1988). On one hand, we often engage in collective actions and interactions with others, while on the other hand, we also maintain our individuality. Individuals display various forms of relationships based on how much individuality they devote their life energies to acting with others. Kerr and Bowen (1988) explained this energy invested in relationships with the concept of differentiation of the self. A low level of differentiation means that most of the energy is devoted to relations with others, and a high level of differentiation means that energy is devoted to one’s own functionality. In other words, people with a low level of differentiation have low autonomous functioning capacity and experience difficulties in living their lives compromising their emotional well-being. The family systems theory approach defines eight concepts related to chronic anxiety occurring in family or group relationships and related behavioral patterns. These are differentiation of self, triangles, nuclear family emotional systems, family projection process, emotional distance or emotional cut-off, multi-generational transmission process, sibling position, and social regression (Bowen, 1978). One may argue that all ideas are connected to the self’s differentiation in some way.

In this study, we utilized a family film to enhance our comprehension of Bowen's approach, which delves into how relationship patterns from previous generations are passed down to new generations. This approach also aids in illustrating his abstract concepts within a real family context. The plot of the movie is briefly as follows: Mazhar Kozanlı inherited a large textile empire from his father. This company was founded by Mazhar’s grandfather, was raised by his father, and together with Mazhar, it has become a very large structure with national and international connections. For Mazhar, who spent most of his life growing this empire, his company has always been his top priority throughout his life. His mother, Firdevs Hanım, is still alive and helps the management of the company. Like her son, Firdevs Hanım’s top priority is the growth of the company. She is committed to the company at a level that he can even give up his own child for the benefit of the company when necessary.

According to family systems theory, it can be concluded that differentiation among the family members is quite low in the movie. This is likely due to the family's strict upbringing. It is probable that this differentiation is passed down through generations by forming triangles within the family and maintaining emotionally distant structures. Because Mazhar is an only child and not much information is given about the relationship between his children in the analysis of the film, there is not much data on sibling position. However, when the relationship between Defne and Barlas is examined, structures such as competition and ambition become evident in the absence of emotional connection. In family dynamics, it can be mentioned that there are concepts such as triangles, the emotional system of the nuclear family, emotional withdrawal, differentiation of the self, and the intergenerational transition process. The family gathers around this anxiety as a result, and the only way to maintain their togetherness is to keep this anxiety active and not allow emotional processes. As a result, it can be argued that in the system of the mentioned family, comparable anxieties are experienced in virtually across all generations. In this context, this film supports the intergenerational transmission of systems in Bowen's family approaches.

Kuramsal Derleme

İnsan Eylemlerini Algılama, Önemi ve Nöral Temelleri

Burcu A. ÜRGEN^{1*} , Hilal NİZAMOĞLU² 

1 Bilkent Üniversitesi, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

2 Justus Liebig Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Giessen, Almanya

Makale Bilgisi

Öz

Anahtar kelimeler:

dikkat,
dikkat yükü,
biyolojik hareket
algısı,
görsel algı,
nörogörüntüleme

İnsanlar dahil olmak üzere tüm hayvanların sahip olduğu temel bir beceri, çevredeki diğer canlıların hareket ve eylemlerini algılama ve tanıma yeteneğidir. Günümüze kadar yapılan nörofizyolojik ve nörogörüntüleme çalışmaları, çevremizdeki diğer canlıların eylemlerini algılamak için önemli ve gerekli olan beyin bölgelerini büyük ölçüde tanımlamıştır. Ancak bu çalışmaların büyük bir çoğunluğu, eylemlerin algılanmasını seçici dikkat görevleri altında incelemiştir. Başka bir deyişle, bu çalışmalarda insan eylemlerini gösteren uyaranlar dikkatin odağı olmuş ve katılımcılar izledikleri hareket ve eylemlerle ilgili görevler yapmışlardır. Ancak günlük yaşamda, dikkatimizin odağı olmayan insan hareketleri de sosyal ya da hayati önemlerinden dolayı dikkatimizi çekebilirler ve seçici dikkat dışında otomatik olarak algılanabilirler. Bu derleme makalede, insan hareketlerinin dikkatin odağı olmadığı durumlarda beyin tarafından nasıl işlendiğini inceleyen çalışmalar ele alınmış ve alandaki yeni bilimsel sorulara ışık tutulmuştur. Bu sorular arasında, insan hareketlerinin dikkatin odağı olmadığında nasıl işleneceğinin zamansal boyutları, farklı insan hareketlerinin farklı dikkat çekme kapasitelerine sahip olup olmadıkları, ekolojik geçerlilikleri yüksek doğal düzeneklerde yapılan insan hareketi çalışmalarının laboratuvar ortamında yapılan çalışmalardan farklı sonuçlar doğurup doğurmadığı ve insan hareketlerini algılamada güçlük yaşayan klinik popülasyonlarda dikkat süreçleri de dikkate alındığında ne gibi tablolar çıkacağı soruları yer almaktadır.

Abstract

Keywords:

attention,
attentional load,
biological motion
perception,
neuroimaging,
visual perception

A fundamental skill possessed by all animals, including humans, is the ability to perceive and recognize the movements and actions of other living beings in their environment. Neurophysiological and neuroimaging studies conducted to date have largely identified the brain regions that are important and necessary for perceiving the actions of other beings in our surroundings. However, the majority of these studies have examined the perception of actions under selective attention tasks. In other words, the stimuli depicting human actions were the focus of attention, and participants performed tasks related to the movements and actions they observed. However, in daily life, human movements that are not the focus of our attention can still attract our attention due to their social or vital significance and can be automatically perceived outside of selective attention. This review article discusses studies that examine how the brain processes human movements in situations where they are not the focus of attention, shedding light on new scientific questions in the field. These questions include the temporal dimensions of how human actions will be processed when they are not the focus of attention, whether different human actions have different attention-capturing capacities, whether human action studies conducted in natural settings with high ecological validity yield different results from studies conducted in the laboratory environment, and how clinical populations who have impaired biological motion perception skills behave when attention processes are also taken into account.

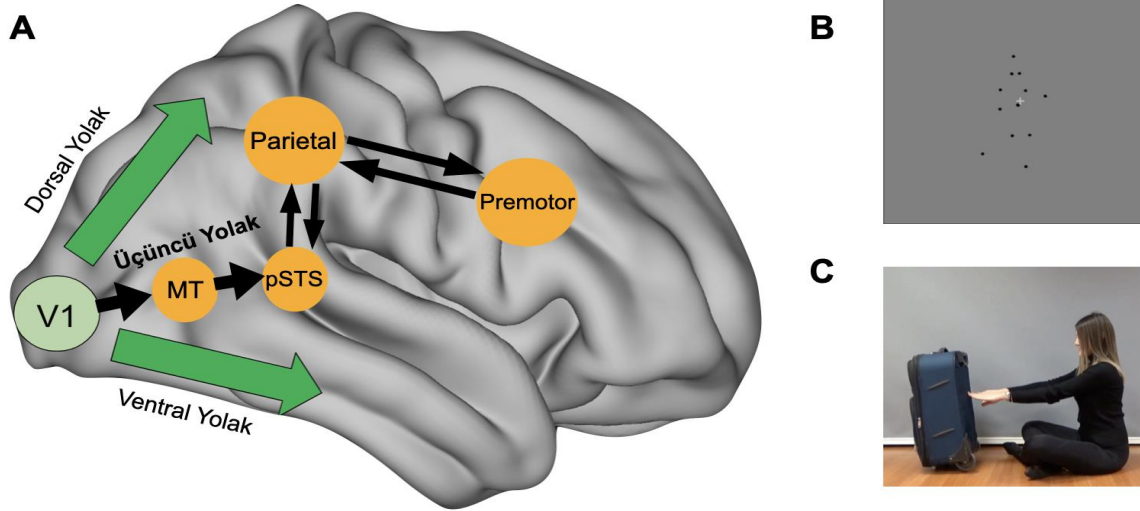
*Sorumlu yazar, Bilkent Üniversitesi, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Üniversiteler Mah. 06800 Ankara, Türkiye
e-posta: burcu.urgun@bilkent.edu.tr
DOI: 10.31682/ayna.1343796
Gönderim Tarihi (Received): 15.08.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 29.09.2023
ISSN: 2148-4376

Giriş

İnsanlar dahil olmak üzere tüm hayvanların sahip olduğu temel bir beceri, çevredeki diğer canlıların eylemlerini algılama ve tanıma yeteneğidir. Bu becerinin yokluğunda, hayatta kalmak (örn. vahşi doğada av-avcı ilişkilerinde) veya günlük hayatta iletişim ve sosyal etkileşim kurmak neredeyse imkânsız hale gelebilir. Bu beceriyi önemli kılan unsurlardan biri, insanlar ve diğer canlıların, çevrelerindeki canlıların hareketlerini (daha genel adıyla biyolojik hareketleri), canlı olmayan diğer nesnelerin hareketlerden ayırt edebilmeleridir (Blake ve Shiffrar, 2007). Bu iki hareket türü arasındaki temel farklardan biri, biyolojik hareketin sahip olduğu kinematiğin sinüs fonksiyonuna benzemesi, biyolojik olmayan hareketlerin ise bu kinematikten çeşitli yönlerden farklılaşmasıdır. Diğer bir fark ise, biyolojik hareketin birçok vücut uzvunun birlikte hareketinden oluşması, biyolojik olmayan hareketin ise daha çok tek parçadan oluşan bir nesnenin hareketi için tanımlanmasıdır. Daha yeni doğmuş dört aylık bebeklerin ve yumurtadan yeni çıkmış civcivlerin biyolojik hareketi ayırt edebildiği; üstelik gelişimleri ilerledikçe ayırt etme becerilerinin de arttığı gösterilmiştir (bkz. Blake ve Shiffrar, 2007). Biyolojik hareketi diğer nesnelerin gerçekleştirdiği ya da neden olduğu hareketten ayırt edebiliyor olmamız, sosyal çevremizde başka insanların hareketlerini algılayıp onlara anlam atfetmemize ve çevreye daha rahat uyum sağlamamıza imkân verir. Böylece hem sosyal hem de bilişsel olarak daha etkili davranmamız sağlanabilmektedir. Örneğin, biyolojik hareketi algılayan insan, o hareketi gerçekleştiren öznenin fiziksel özelliklerine (örn. boy, ağırlık, ebat), fiziksel ve sosyal çevreyle olan ilişkisine ve gerçekleştirdiği davranışın ne kadar mümkün olup olmayacağına dair çeşitli bilgiler edinebilir (Vogele, 2017).

Günümüze kadar yapılan nörofizyolojik ve nörogörüntüleme (işlevsel manyetik rezonans görüntüleme- iMRG) çalışmaları, çevremizdeki diğer canlıların eylemlerini algılamak için önemli ve gerekli olan beyin bölgelerini büyük ölçüde tanımlamıştır. Bu ağ, erken görsel bölgelerin yanı sıra (örn. V1), oksipito-temporal (Extra-striate body area (EBA), middle temporal kompleks (MT+) ve posterior süperior temporal sulkus (pSTS) gibi form ve hareket bölgeleri), parietal ve premotor korteksteki görsel uyaranlara duyarlı bölgeleri içermektedir (Bkz. Şekil 1A; Caspers ve diğerleri, 2010; Giese ve Rizzolatti, 2015; Grossman ve Blake, 2002; Lingnau ve Downing, 2015; Nelissen ve diğerleri, 2011; Oosterhof ve diğerleri, 2013; Peelen ve Downing, 2007; Saygın, 2007; Tucciarelli ve diğerleri, 2019; Tarhan ve Konkle, 2020; Ürgen ve diğerleri, 2019; Ürgen ve Orban, 2021; Ürgen ve Saygın, 2020). Bu ağda yer alan erken görsel bölgeler (örn. birincil görsel korteks (V1)), izlenen eylemlerin basit ve düşük seviyeli özelliklerini işlemektedir. MT+ bölgesi görsel harekete duyarlı, pSTS ise özellikle biyolojik harekete duyarlı bir bölgedir. pSTS'e iletilen bilgi, buradan eylemlerin daha yüksek seviyeli özelliklerini (örn. eylemin yöneltildiği obje ya da insan; eylemin amacı) işlemek üzere parietal ve premotor bölgelere gönderilir (Ürgen ve diğerleri, 2019). Bu bölgeler görsel deneylerde hem insan eylemlerini basitleştirilmiş şekilde gösteren nokta-ışıklı biyolojik hareket uyaranları

(Şekil 1B), hem de daha kompleks doğal eylemleri gösteren video uyarıları (Şekil 1C) kullanılarak ortaya çıkarılmıştır. Ancak şunu belirtmek gerekir ki, nokta-ışıklı biyolojik hareket uyarıları görsel olarak daha basit oldukları için, doğal eylemleri gösteren video uyarılarına göre eylem algısı sisteminde daha zayıf aktivasyonlara sebep olmaktadır (Jastorff ve diğerleri, 2016).



Şekil 1. (A) Eylem algısını destekleyen beyin bölgeleri: V1 gibi erken görsel bölgelerin yanı sıra, oksipito-temporal (MT, pSTS), parietal ve premotor bölgeleri içermektedir. (B) Eylem algısı çalışmalarında basitleştirilmiş biyolojik hareket uyarımı olarak gösterilen nokta-ışıklı gösterimler (point-light displays). (C) Eylem algısı çalışmalarında daha kompleks video uyarıları ile gösterilen örnek insan eylemleri.

Eylemleri tanımanın zamansal boyutlarını inceleyen elektroensefalografi (EEG) çalışmaları ise P1, N1, P2, N2, N300/N400 olaya ilişkin potansiyellerinin biyolojik harekete duyarlı olduğunu göstermiştir (Hirai ve diğerleri 2003; Krakowski ve diğerleri, 2011; Sitnikova ve diğerleri, 2003, 2008; Ürgen ve diğerleri, 2018). Eylem algısı ile ilişkilendirilen bir diğer EEG sinyali de kortikal osilasyonlardır. Eylemleri izleme sırasında somatoduyusal korteks üzerinden ölçüm alınan elektrotlardaki mu (8-12 Hz) ve beta (15-30 Hz) frekanslarının gücünde anlamlı bir azalma olmaktadır (Oberman ve diğerleri, 2007; Press ve diğerleri, 2011, Ürgen ve diğerleri, 2013). Bu ölçümler, iMRG çalışmalarında elde edilen beyin bölgelerinin aktivasyonları ile ilişkili bulunmuştur (Arnstein ve diğerleri, 2011). Böylece, eylemleri algılamanın nöral temelleri hem uzamsal hem de zamansal olarak tanımlanmıştır.

İnsan Eylemlerini Algılamada Dikkat Süreçleri ve Nöral Temelleri

İnsan eylemlerini nasıl algıladığımızı inceleyen ve önceki bölümde bahsedilen çalışmaların büyük bir çoğunluğu, eylemlerin algılanmasını seçici dikkat (selective attention)

görevleri altında incelemiştir. Başka bir deyişle, bu çalışmalarda insan eylemlerini gösteren uyaranlar (örn. videolar) dikkatin odağı olmuş ve katılımcılar izledikleri eylemlerle ilgili görevler yapmışlardır. Dolayısıyla insan eylemlerini tanıma ile ilişkilendirilen beyin bölgeleri ve olaya ilişkin potansiyeller seçici dikkat ya da başka bir deyişle yukarıdan aşağıya dikkat (top-down attention) altındaki nöral temellere işaret etmektedir. Ancak günlük yaşamda, dikkatimizin odağı olmayan insan hareketleri de sosyal ya da hayati önemlerinden dolayı dikkatimizi çekebilirler ve seçici dikkat dışında otomatik olarak algılanabilirler. Örneğin bir kafede kitap okurken yanınıza yaklaşan biri, yolda yürürken karşı taraftan size el sallayan biri ya da size taş fırlatan biri dikkatinizi ona yöneltmenize neden olabilir. Bu gibi durumlarda, aşağıdan yukarı dikkat (bottom-up attention) mekanizmaları devreye girer.

İnsan eylemlerinin aşağıdan yukarı dikkat mekanizmaları ile, başka bir deyişle dikkatin odağı olmadığında görsel sistem tarafından nasıl işlendiği konusunda çok sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bunlardan Thornton ve Vuong (2004), Flanker adı verilen bir deneysel psikoloji paradigmasını kullanıp biyolojik hareket algısının dikkatin odağı dışında aşağıdan yukarı işlenmesini davranışsal bir deney ile ölçmüşlerdir. Bu paradigmada, görsel alanın merkezinde dikkatin yönlendirildiği (yukarıdan aşağıya dikkat) bir görev verilmiştir: Katılımcılardan, nokta ışıklı gösterim şeklinde gösterilen insan eylemlerinin hangi yöne gittiğini belirtmeleri istenmiştir. Katılımcılar bu görevi yaparken, çevrel uyaran olarak çeldirici uyaranlar gösterilmiştir. Bu uyaranlar, merkezdeki biyolojik hareket uyararı ile aynı yöne (uyumlu, congruent) ya da farklı yöne (uyumsuz, incongruent) giden ve yine insan eylemlerini gösteren biyolojik hareket uyararıdır. Katılımcılardan çeldiricileri göz ardı etmeleri ve yalnızca merkezdeki uyaranlara odaklanmaları istenmiştir. Bu talimata rağmen, çeldirici uyaranların, merkezdeki görev ile ilgili performansı etkilediği bulunmuştur: Seçici dikkat altındaki uyaran (merkezdeki uyaran) ile seçici dikkat dışında kalan uyaranların (çeldirici) birbirleriyle uyumsuz yönde bulunduğu koşullarda katılımcıların tepki sürelerinde gecikmeler olduğu gösterilmiştir. Bu çalışmanın vardığı sonuç insan eylemlerini gösteren biyolojik hareketlerin seçici dikkat dışında dahi görsel sistem tarafından işleniyor olmasıdır.

Bu sonuçları destekleyen ilk nörogörüntüleme çalışması Saygın ve Sereno'nun (2008) retinotopik haritalama yaptıkları işlevsel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) çalışmasıdır. Retinotopik haritalama, görsel alanın beyinde nasıl temsil edildiğini gösteren bir yöntemdir. Bu çalışmada, klasik retinotopi paradigmalarında olduğu gibi görsel alanda çevrel olarak saat yönünde dönen insan eylemleri videoları gösterilmiştir. Katılımcılardan bir koşulda bu eylemlerle ilgili bir görev yapmaları (yukarıdan aşağıya dikkat), başka bir koşulda ise bu eylemleri göz ardı etmeleri (aşağıdan yukarı dikkat) ve görsel alanın merkezinde ilgisiz bir görev yapmaları istenmiştir. Dikkatin eylemlere odaklandığı koşulda (yukarıdan aşağıya dikkat), insan eylemlerini işleyen beyin bölgelerinden oksipitotemporal, parietal ve premotor kortekste retinotopik haritalar gözlenmiştir. Dikkatin eylemlere odaklanmadığı, tam tersine

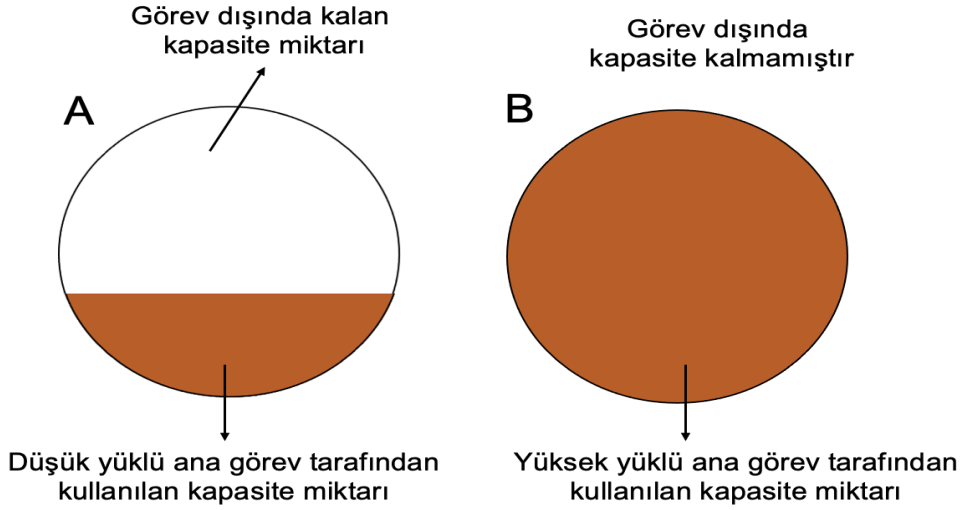
eylemlerin göz ardı edildiği koşulda (aşağıdan yukarıya dikkat) ise parietal ve premotor korteksteki retinotopi haritalarının azaldığı; oksipitotemporal korteksteki retinotopi haritalarının ise yine ortaya çıkabildiği gösterilmiştir. Bu sonuçlar, insan eylemlerinin, dikkatin odağı olmasalar dahi mekânsal dikkat görevleri altında beyin tarafından belli bir ölçüde işlendiğini göstermiştir.

Saygın ve Sereno (2008) çalışmasını takiben, Nizamoğlu ve Ürgen (2023), insan eylemlerinin aşağıdan yukarı doğru işlenmesini bir iMRG-aktivasyon çalışması ile gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmanın Saygın ve Sereno (2008)'dan iki önemli farkı bulunmaktadır. Birincisi, bu çalışmada dikkatin odağı olmayan insan eylemlerinin, ilgili beyin bölgelerinde retinotopik haritalar oluşturup oluşturulmamasından ziyade, bu bölgelerde aktivasyona sebep olup olmadığı araştırılmıştır. Retinotopik haritalar, yalnızca mekânsal dikkat görevleri altında ortaya çıkarken, beyin bölgelerinin aktivasyonu her türlü görev altında çalışılabilir ve bu nedenle daha avantajlıdır. Nizamoğlu ve Ürgen (2023) çalışmasındaki ikinci fark ise, çevrel olarak insan eylemlerinin gösterilmesi sırasında, görsel alanın merkezinde gerçekleştirilen görev türüdür. Bu görevde dikkat yükü manipüle edilmiştir. Bu manipülasyonun temel amacı, insan eylemlerinin, dikkatin odağı olmadığı durumlarda beyin tarafından işlenmesinin, kişinin genel dikkat yüküne bağlı olup olmadığının anlaşılmasıdır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar bir sonraki bölümde açıklanacaktır ancak bunlar sunulmadan önce, algı ve dikkat yükü teorisi ve bu alanda daha önce yapılan çalışmalar aşağıdaki bölümde detaylı olarak açıklanacaktır.

Algı ve Dikkat Yükü Teorisi

Algı ve dikkat yükü teorisine (Load theory; Lavie, 1995, 2005) göre, insanların sınırlı bir algı/dikkat kapasitesi vardır. Bu kapasite, yapılan ya da maruz kalınan uyaran ve görevlerin etkisi ile yüklenir. Algı/dikkat yükü düşük (low load) iken, başka bir deyişle, ana görev bütün dikkat kaynaklarını kullanmadığında, dikkatin odaklandığı ana görev dışında, çevredeki diğer uyaranları da işlemek için yeterli algı/dikkat kapasitesi vardır (Şekil 2A). Algı/dikkat yükü yüksek (high load) olduğunda ise, başka bir deyişle, ana görev bütün dikkat kaynaklarını kullandığında, bütün kaynaklar ana göreve ayrıldığı için çevredeki diğer uyaranlar işlenemez (Şekil 2B). Başka bir deyişle, algı/dikkat yükü, çevredeki dikkat dağıtıcı unsurların (çeldiriciler) seçici dikkati ne kadar çeldirdiğini etkilemektedir. Eğer bir olayın algı/dikkat yükü fazla ise kapasitenin birçoğu tükenmiş ve böylece çevredeki dikkat dağıtıcı unsurların işlenme olasılığı düşmüştür. Ancak eğer algı/dikkat yükü düşük olan bir olay ile ilgileniliyorsa algı/dikkat kapasitesinde dikkat dağıtıcı unsurların seçici dikkati çeldirmesi ve algılanabilmesi için müsait alan vardır ve bu durumda kişinin esas olan olay üzerindeki performansı, çeldiricilerin varlığından olumsuz yönde etkilenmekte ve çeldiricinin algısal işlenmesi daha güçlü gerçekleşmektedir. Algı ve dikkat yükü teorisi, nörofizyolojik çalışmalarca da

desteklenmiştir. Bruckmaier ve diğerlerinin (2020) yayınlamış oldukları hücrel metabolizmanın ölçüldüğü çalışmada görülmüştür ki yapılan iş ya da gösterilen uyarının sebep olduğu zihinsel talep her ne olursa olsun, sağlanabilen serebral enerji belli bir kapasiteye sahiptir. Öyle ki ana görevin algı yükünün fazla olduğu durumda, nöral hesaplamaların yol açacağı enerji talebinin fazla olması, seçici dikkat dışında kalan çeldirici uyarının işlenmesi için sağlanan enerjide düşüğe sebep olmuştur. Bu sonuç, hücrel metabolizmaya bağlı olarak zihinde, dikkate dayalı bir dengeleme (compensation) mekanizması olduğunu göstermiştir.



Şekil 2. *Yük Teorisi (Lavie, 1995; Goldstein ve Brockmole (2016), 10th edition'dan adapte edilmiştir). (A) Algı/dikkat yükü düşük olduğunda, ana görev için ayrılan kapasite dışında, ana görevle ilgisi olmayan uyarıları (çeldirici) da işlemek için yeterli kapasite bulunmaktadır. (B) Algı/dikkat yükü yüksek olduğunda, kapasitenin tamamı ana göreve ayrılmıştır ve bu nedenle ana görevle ilgili olmayan uyarıların (çeldirici) işlenmesi mümkün olmamaktadır.*

IMRG yöntemi kullanılarak algı ve dikkat yükünün araştırıldığı çalışmalar, davranış deneyleri ve nörofizyoloji çalışmaları sonucunda ortaya atılan çıkarımları destekler niteliktedir. Algı yükünün, çeldirici konumundaki uyarıların nöral olarak işlenmesi üzerindeki etkisinin araştırıldığı ilk iMRG çalışması Rees ve diğerleri (1997) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada, ekranın merkezinde bir kelime uyarını gösterilmiştir ve algı yükü manipüle edilmiştir. Katılımcılardan düşük algı durumunda büyük harfle başlayan kelimeleri, yüksek algı durumunda ise çift heceden oluşan kelimeleri saptamaları istenmiştir. Ekranın merkezine odaklanan katılımcılara aynı anda merkezden dışa doğru hareket eden çizgiler gösterilmiş ve katılımcılardan özellikle bu hareket eden çizgileri görmezden gelmelerinin

istendiği belirtilmiştir. Yüksek algı yükü koşuluna kıyasla düşük algı yükü koşulunda hareket eden çizgileri işleyen MT bölgesindeki aktivite, anlamlı olarak daha fazla görülmüştür.

Bu çalışmayı takip eden bir başka iMRG çalışmasında (Schwartz ve diğerleri, 2005), yine seçici dikkat altındaki ana görev, dikkat yükü ile manipüle edilmiş ve çevrel görüde özellikle dikkatin yönlendirilmemesi istenen görsel bir uyarın (çeldirici) kullanılmıştır. Bu çalışmanın, Rees ve diğerlerinden (1997) farklı olan en önemli özelliklerinden biri, merkezde gösterilen uyarınların hem düşük hem de yüksek yük koşulunda aynı olması ancak bu uyarınlar üzerinde yapılan görevlerin farklı olmasıdır. Görsel alanın merkezinde ve seçici dikkat altında, art arda seri biçimde farklı renklere ve oryantasyonlarda (düz ya da ters) “t” uyarınları gösterilmiştir. Düşük yük görevinde, katılımcılardan t uyarınının rengi kırmızı olduğunda, yüksek yük görevinde ise t uyarınının rengi sarı ve oryantasyonu düz ya da rengi yeşil ve oryantasyonu ters olduğunda bir düğmeye basmaları istenmiştir. Başka bir deyişle, aynı görsel uyarılma altında, düşük yük görevinde uyarının sadece renginin, yüksek yük görevinde ise hem renginin hem de oryantasyonunun takip edilmesi beklenmiştir. Bu çalışma bir retinotopi çalışması olduğu için ve erken görsel bölgeler araştırıldığı için çeldirici olarak ise çevrel görüde siyah-beyaz dama uyarını kullanılmıştır. Rees ve diğerlerinin (1997) çalışmasında görüldüğü gibi bu çalışmanın sonucunda da yüksek yük koşuluna kıyasla düşük yükü koşulunda dama uyarını işleyen erken görsel algı korteksi boyunca (V1-V4) daha şiddetli bir aktivasyon gözlemlenmiştir.

iMRG kullanılarak yapılan bir diğer çalışma ise Deseilles ve diğerlerinin (2009), görsel algıda dikkate dayalı nöral işlemenin depresyon hastaları ile sağlıklı kontrol grupları arasında ne açıdan fark ettiğini araştırdıkları çalışmadır. Bu makalede ana görev olarak Schwartz ve diğerlerinin (2005) kullandığı seri gösterimli t şekli uyarını kullanılmış, çeldirici olarak ise farklı renkteki küçük karelerden oluşan dikdörtgen biçimli bir görsel uyarın gösterilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda da renkli dikdörtgenle ilişkilendirilmiş görsel korteksteki bölgenin yüksek yük koşulunda düşük yük koşuluna kıyasla daha düşük aktivasyona sahip olduğu görülmüştür. Bahsi geçen üç çalışmada da yükün temel etkisinin, yani düşük yüke kıyasla yüksek yükte bulunan daha şiddetli aktivasyonun ise, fronto-parietal dikkat ağı bölgelerinde meydana geldiği görülmüştür. Sonuç olarak, algı ve dikkat yükünün manipüle edildiği yukarıda tartışılan iMRG çalışmalarında görüldüğü üzere seçici dikkat dışında kalan çevrel görüdeki çeldirici uyarınların nöral olarak işlenmesi doğrudan algı ve dikkat yüküne bağlı olarak değişiklik göstermektedir.

iMRG çalışmalarının yanında, algı ve dikkat yükünün nöral işlemeyi nasıl modüle ettiğini araştıran ve benzer paradigmaları kullanan az sayıda EEG çalışması da mevcuttur (Rauss ve diğerleri, 2009, 2012). Bu çalışmalar, EEG'nin yüksek zamansal çözünürlüğü sayesinde algı ya da dikkat yükünün nöral işlemeyi etkilediği zaman aralıklarını tespit edebilmişlerdir. Örneğin, Rauss ve diğerlerinin (2009) çalışmasında, görsel alanın merkezinin

yukarısında ya da aşağısında, daha önce bahsedilen Schwartz ve diğerlerinin (2005) kullandığı seri gösterimli t şekli uyaranı kullanılmış; çeldirici olarak ise çevrel olarak hareket eden (yine merkezden yukarıda ya da aşağıda) nokta uyaranları gösterilmiştir. IMRG çalışmalarından farklı olarak, merkezde gösterilen t şekli uyaranları ile çevrel görüde gösterilen hareketli nokta uyaranları aynı anda gösterilmemiş ve gösterimleri arasında 250-493 ms arasında bir boşluk bırakılmıştır. Merkezde yapılan görevde, önceki çalışmalarda olduğu gibi dikkat yükü manipüle edilmiştir. Merkezdeki t uyaranları esas alınarak yapılan olaya ilişkin potansiyel analizinde, N1 potansiyelinin genliğinin yüksek yük koşulunda düşük yük koşuluna göre anlamlı bir şekilde arttığı gösterilmiştir. Çeldirici uyaranlar esas alınarak yapılan olaya ilişkin potansiyel analizinde ise, en erken görsel olaya ilişkin potansiyel olan C1 bileşenin (74-76 ms) genliğinin, dikkat yükü yüksek olduğunda (dikkat yükünün düşük olduğu duruma kıyasla) azaldığı gözlenmiştir. Bu da çevrel görüde gösterilen basit hareket uyaranlarının, dikkatin odağı olmasalar dahi, nöral işlemenin en erken aşamalarını etkilediğini ve bunun merkezdeki dikkat yüküne bağlı olduğunu göstermiştir.

Bu çalışmayı takiben, Rauss ve diğerleri (2012), bu defa merkezdeki t şekli uyaranları ile çevrel görüde gösterilen çeldirici uyaranları aynı anda göstererek bir EEG çalışması yapmışlardır (IMRG çalışmalarında olduğu gibi). Bu çalışmanın sonuçları, çevrel uyaranlar (çeldiriciler) olmadığı zaman, görsel korteks üzerindeki elektrotlardan ölçülen P1 ve N1 potansiyellerinin genliğinin dikkat yüküne bağlı olarak anlamlı bir şekilde değiştiğini göstermiştir. Dikkat yükü yüksek olduğunda (düşük olduğu koşula kıyasla), P1 ve N1 potansiyellerinin genliği artmıştır. Öte yandan, çevrel uyaranlar gösterildiği zaman, yani çeldiricilerin varlığında, dikkat yükü tarafından modüle edilen tek potansiyel C1 potansiyelidir. Dikkat yükü yüksek olduğunda (düşük olduğu koşula kıyasla), C1 potansiyelinin genliği artmıştır. Zamansal olarak C1'den sonra gelen olaya ilişkin potansiyellerde (P1 ve N1) ise dikkat yükünün etkisi görülmemiştir.

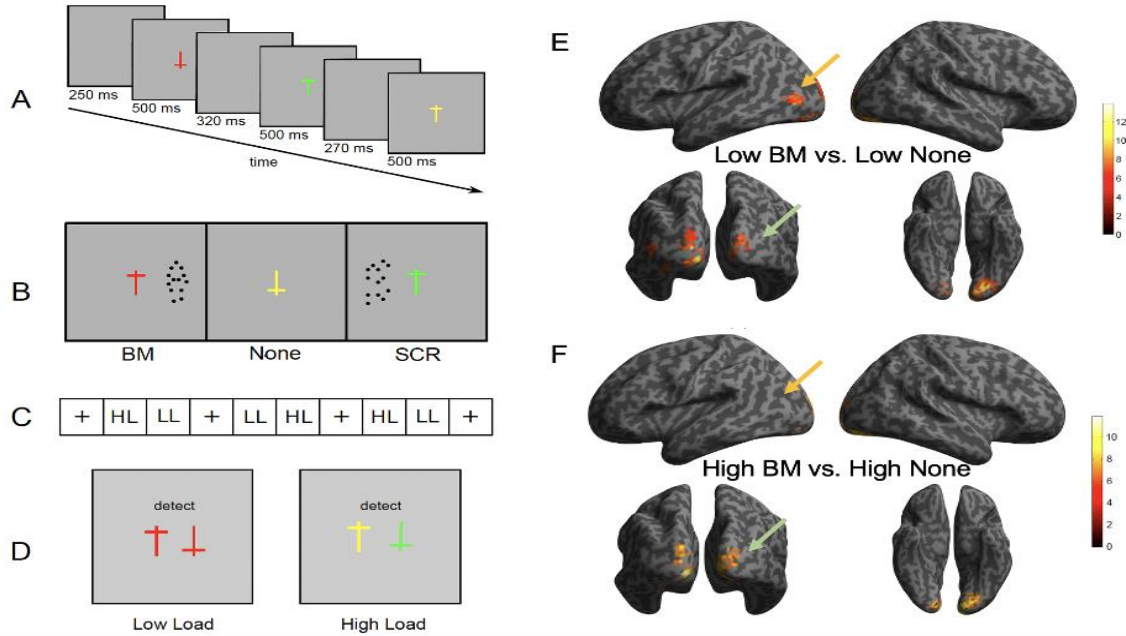
Bu iki EEG çalışmasının sonuçları, dikkatin odağı olmayan çeldirici uyaranların beyin tarafından işlenmesinin dikkat yüküne bağlı olduğunu, erken görsel süreçleri temsil eden P1 ve N1 potansiyellerini etkilediğini ancak bu etkilerin çeldirici ve merkezdeki uyaranların aynı anda gösterilip gösterilmediğine bağlı olduğunu göstermiştir. Her iki çalışmada da çeldirici olarak gösterilen uyaranların basit şekilde hareket eden noktalar olmaları nedeniyle, dikkati çeken çeldiricilerin daha karmaşık uyaranlar olması durumunda dikkat yükünden etkilenen potansiyellerin daha geç potansiyeller olup olmayacağı bilinmemektedir. Diğer bilinmeyen bir konu da bu tür deneysel paradigmalarda, başka bir deyişle, Rauss ve diğerleri (2009, 2012) ve önceki iMRG çalışmalarında olduğu gibi çeldiricilerin varlığında dikkat yükü manipüle edildiğinde kortikal osilasyonların nasıl modüle edileceğidir. Önceki dikkat çalışmaları, görsel korteks üzerindeki elektrotlardan ölçülen alfa osilasyonlarının (8-12 Hz), inhibe edilmesi gereken uyaranların varlığında daha güçlü olduğunu göstermiştir (Jensen ve diğerleri, 2012;

Jensen ve Mazaheri, 2010). Başka bir deyişle, inhibisyon gücü arttıkça alfa osilasyonlarının da gücünün arttığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara dayanarak, çeldiricilerin varlığında alfa osilasyonlarının gücünün dikkat yüküne bağlı olarak değişmesi beklenebilir. Örneğin, dikkat yükü yüksek olduğunda, çeldiricilerin inhibe edilmesi daha başarılı olacağı için, alfa osilasyonlarının gücünün, dikkat yükünün düşük olduğu duruma kıyasla daha fazla olması beklenebilir. Bu da ana görevle ilgisiz olan çeldirici uyaranların ne derece işlenip işlenmediği konusunda çok önemli ipuçları sağlayabilir.

İnsan Eylemlerini Tanıma ve Dikkat Yükü

Önceki bölümde bahsedilen ve günümüze kadar yapılan dikkat yükü çalışmalarında, çevrel görüde çeldirici olarak erken görsel süreçleri etkilediği bilinen dama tahtası (checkerboard) ya da hareket eden noktalar gibi basit uyaranlar kullanılmıştır. İnsan eylemleri gibi sosyal ve hayati anlamı olan ve çok daha karmaşık uyaranların kullanıldığı sadece bir çalışma mevcuttur (Nizamoğlu ve Ürgen, 2023). Bu çalışmada, Nizamoğlu ve Ürgen (2023), önceki çalışmalarla benzer bir paradigmayı kullanarak insan eylemlerinin dikkatin odağı dışında beyin tarafından işlenip işlenmediğini ve bunun dikkat yüküne bağlı olup olmadığını iMRG ile araştırmıştır. Deneyde, görsel alanın merkezinde seri şekilde sunulan t şekillerinin (Şekil 3A), düşük dikkat yükü (low load) altında rengine dair, yüksek dikkat yükü (high load) altında ise rengine ve oryantasyonuna dair bir değerlendirme yapılması istenmiştir. Katılımcılar, düşük dikkat yükü görevinde t şekli kırmızı ise, yüksek dikkat yükü görevinde ise t şekli sarı ve düz ya da yeşil ve ters ise cevap vermişlerdir (Şekil 3D). Merkezde t şeklinin gösterildiği aynı zamanda, çevrel görüde insan eylemlerini gösteren biyolojik hareket uyarını (BM) ya da onun kontrol uyarını olan karıştırılmış hareket uyarını (SCR) gösterilmiştir (Şekil 3B). Hiçbir çevrel uyarının olmadığı bir koşul da bulunmaktadır (None). Bu koşulların her biri bloklar halinde gösterilmiştir (Şekil 3C, HL: High Load; LL: Low Load, +: Dinlenme).

Nizamoğlu ve Ürgen (2023), iMRG verisini hem standart analiz olan tek değişkenli analizle (univariate analysis), hem de standart analizlerden daha hassas olduğu bilinen çok değişkenli örüntü analizleriyle (multivariate pattern analysis) analiz etmişlerdir. Her iki analiz ile elde edilen sonuçlar, yüksek dikkat yükü altında, çeldirici olarak gösterilen biyolojik hareketin yalnızca erken görsel bölgeleri aktive ettiğini (Şekil 3F, yeşil ok ile gösterilen bölgeler); öte yandan düşük dikkat yükü altında, yani kullanılacak dikkat kaynakları varken, erken görsel bölgelerin (Şekil 3E, yeşil ok ile gösterilen bölgeler) yanı sıra harekete duyarlı oksipitotemporal bölgeleri (Şekil 3E, turuncu ok ile gösterilen bölgeler) de aktive ettiğini göstermiştir. Bu sonuçlar, biyolojik hareket uyarınları ile gösterilen insan eylemlerinin, dikkatin odağı olmadıklarında dahi beyin tarafından işlendiğini, ancak aktive olan beyin bölgelerinin kapsamının dikkat yüküne bağlı olarak değiştiğini ortaya koymuştur.



Şekil 3. İnsan eylemlerinin aşağıdan yukarıya (bottom-up) beyin tarafından nasıl işlendiğini dikkat yükü altında inceleyen iMRG çalışması (Çalışkan Nizamoğlu, 2022'den alınmıştır).

Sonuç ve Gelecek Çalışmalar

Nizamoğlu ve Ürgen'in (2023) çalışması, insan eylemlerinin dikkatin odağı olmadığında beyin tarafından ne derece işlendiğini gösteren birkaç çalışmadan biridir. Bu alanda çok az sayıda çalışma bulunması, pek çok soruyu da beraberinde getirmiştir. Aşağıda henüz cevabını bilmediğimiz ancak cevaplanması alan yazına önemli katkılar yapacak olan bazı sorular sıralanmıştır.

Nöral İşlemenin Zamansal Boyutları ve Dikkat Yükü

İnsan eylemlerinin dikkatin odağı dışında kalsa dahi hangi beyin bölgeleri tarafından işlendiği ve bu bölgelerin dikkat yüküne bağlı olarak nasıl değiştiği iMRG ile gösterilmiş olsa da nöral işlemenin zamansal boyutları iMRG'nin düşük zamansal çözünürlüğü nedeniyle bilinmemektedir. Dikkatin odağı dışında basit uyaranlar gösteren çalışmalar erken görsel olaya ilişkin potansiyeller olan P1 ve N1'de dikkat yüküne bağlı olarak modülasyonlar göstermiştir (Rauss ve diğerleri, 2009, 2012). Ancak insan eylemleri gibi sosyal ve hayati önemi olan ve çok daha karmaşık olan uyaranların, nöral işlemenin zamansal olarak hangi süreçlerini etkileyeceği cevaplanması gereken önemli bir sorudur. Örneğin, önceki bölümlerde bahsedildiği gibi biyolojik harekete duyarlı olduğu bilinen P1, N1, P2, N2, N300/N400 bileşenleri dikkat yükünden etkilenecek midir? Nizamoğlu ve Ürgen'in (2023) iMRG çalışmasından elde edilen sonuçlara bağlı olarak öne sürülebilecek bir hipotez, görece daha erken olan görsel olaya ilişkin potansiyellerinin (örn. P1, N1, P2, N2) dikkat yükünden

etkileneyeceği, daha geç semantik süreçlerle ilgili potansiyellerin (N300/N400) ise etkilenmeyeceği yönündedir. Çünkü bahsedilen çalışmada, biyolojik hareketi işleyen üçlü ağdan (oksipitotemporal, parietal ve premotor korteks) yalnızca oksipitotemporal bölgelerin dikkat yükü tarafından modüle edildiği gösterilmiştir. Bu bölgelerin, görsel işlemede zamansal olarak diğer iki bölgeden önce geldiği varsayılırsa ve parietal ve premotor bölgelerin daha çok eylemlerin semantiği ile ilgili yüksek seviye özellikleri işlediği (Jastorff ve diğerleri, 2010; Ürgen ve diğerleri, 2019) göz önüne alınırsa, bu hipotez geçerli ve test edilebilir bir hipotezdir.

Farklı Eylem Sınıfları ve Dikkat Çekme Kapasiteleri

Eylem algısı üzerine yapılan erken çalışmaların büyük bir çoğunluğu, canlıların hayatında sık kullanılmasından dolayı kavrama (grasping) veya ulaşma (reaching) gibi sınırlı sayıda eyleme odaklanmıştır. Son zamanlarda yapılan çalışmalar ise, uyaran olarak daha fazla sayıda eylem sınıfını kullanmaya başlamış ve farklı eylemlerin eylem algılama sisteminde benzer şekilde mi, yoksa farklı şekilde mi kodlandığını araştırmıştır (Orban ve diğerleri, 2021; Tarhan ve Konkle, 2020; Tucciarelli ve diğerleri, 2019; Ürgen ve diğerleri, 2019). Bizim çalışmalarımızı da içeren bir dizi çalışma, nesne tanımada olduğu gibi, insan eylemlerini tanıma için de insan beyninde kategori seçici bölgeler (category-selective areas) olduğunu göstermektedir (Abdollahi ve diğerleri, 2013; Corbo ve Orban, 2017; Ferri ve diğerleri, 2015; Ürgen ve Orban, 2021). Bu bölgeler özellikle posterior parietal kortekste (PPC) yer almaktadır.

Gelecek çalışmalarda ele alınabilecek sorulardan biri, bu anatomik ayrışmanın farklı eylem sınıflarının dikkat çekme kapasitesi üzerinde bir etkisi olup olmadığıdır. Başka bir deyişle, tüm eylemler benzer şekilde mi dikkat çekmektedir, yoksa bazı eylemler diğerlerinden çok daha hızlı mı dikkat çekmektedir? Eğer öyleyse, belirli bir eylem türünün diğerinden daha fazla dikkat çekip çekmediğini belirleyen nedir? Örneğin, eylemin izleyeni harekete geçirme kapasitesi (Orban ve diğerleri, 2021) ne derece önemlidir? Gelecek çalışmalarda test edilebilecek bir hipotez, katılımcıyı harekete geçirebilen eylemlerin katılımcıyı harekete geçirmeyen eylemlere kıyasla, dikkati daha çok çekeceği (davranışsal ve nöral olarak) ve bu bunun dikkat yükü ile modüle edileceği yönündedir.

Doğal Video Uyaranları ile Yapılacak Beyin Görüntüleme Çalışmaları

Nizamoğlu ve Ürgen (2023) çalışması, insan eylemlerinin aşağıdan yukarı dikkati nasıl etkilediğini ölçmek için alanyazında sıklıkla kullanılan nokta ışıklı biyolojik hareket uyaranlarını kullanmışlardır. Bu uyaranlar, eylemlere dair pek çok görsel öğenin kontrol edilebilmesi ve karıştırıcı etkenlerin etkilerinin engellenmesi adına önemli bir işleve sahiptirler. Ancak, bu uyaranların, günlük hayatta karşılaştığımız insan eylemleri düşünüldüğünde çok basit ve yapay kaldıkları ve insan eylemlerini işleyen beyin bölgelerinde daha zayıf aktivasyona sebep oldukları bilinmektedir. Nitekim, Nizamoğlu ve Ürgen (2023)

çalışmasında, dikkatin odağı olmayan biyolojik hareket uyaranları, insan beyninde eylemleri işleyen bölgelerden yalnızca oksipitotemporal bölgeleri sınırlı bir şekilde aktive etmiştir. Gelecek çalışmalar, benzer paradigmalarda, nokta ışıklı uyaranlar yerine, daha doğal eylem videoları göstererek, eylem algısı sistemini oluşturan pSTS, parietal ve premotor bölgelerin de aktive olup olmayacağını ve dikkat yükü tarafından modüle edilip edilmeyeceğini test edebilir.

Klinik Popülasyonlar Çalışmaları

Pek çok nörolojik ve psikiyatrik hastalıkta, biyolojik hareketi algılamada problemler olduğu bilinmektedir. Bu problemlerin anlaşılabilmesi ve uygun tedaviler geliştirilebilmesi için sağlıklı bireylerde davranışsal ve nöral olarak biyolojik hareketin nasıl işlendiğinin ortaya çıkarılması gerekmektedir. Günümüze kadar yapılan çalışmaların birçoğu biyolojik hareket algısını, dikkatin odağı olduğunda incelemiştir. Bu çalışmaların odaklandığı hastalıklar arasında şizofreni (Okuszek ve Pilecka, 2017), otizm (Federici ve diğerleri, 2020), duygu-durum bozuklukları (Kaletsch ve diğerleri, 2014; Loi ve diğerleri, 2013), anksiyete bozuklukları (Van de Cruys ve diğerleri, 2013) ve yeme bozuklukları (Phillipou ve diğerleri, 2016; Vocks ve diğerleri, 2007; Zucker ve diğerleri, 2013) yer almaktadır.

Klinik popülasyonlar üzerine odaklanan biyolojik hareket çalışmalarında temel olarak iki tür görev kullanılmıştır. Bu görevlerden biri, biyolojik hareketi ya da yönünü tespit etme görevidir. İkinci tür görev ise, biyolojik hareket uyaranından daha üst seviyede bilgiler çıkarma görevidir (örneğin, biyolojik hareketin taşıdığı duygu durumunu tespit etme). Şizofreni hastaları ile yapılan çalışmalarda, bu hasta grubunda her iki tür görevde de sağlıklı gruplara kıyasla problemler olduğu tespit edilmiştir (Okuszek ve Pilecka, 2017). Bu problemler arasında biyolojik hareketi tespit ya da ayırt etme ya da biyolojik hareketten duyguları tanıma performansları sağlıklı gruba göre daha düşük bulunmuştur. Duygu-durum bozuklukları arasında yer alan majör depresyon hastalığında, biyolojik hareketi tespit etme görevi sağlıklı bireylerle benzer sonuçlar ortaya koymuştur (Kaletsch ve diğerleri, 2014). Ancak, aynı hasta grubunda biyolojik hareketten duyguları tanıma görevinde seçici olarak hasarlar tespit edilmiştir (Loi ve diğerleri, 2013). Bu hasta grubu, sağlıklı bireylere göre mutluluk içeren uyaranları tanımada zorluk çekerken, kızgınlık, üzüntü ya da korku duygularını tanımada sağlıklı bireylerle benzer bir performans göstermiştir. Başka bir duygu-durum bozukluğu olan bipolar bozuklukta ise, biyolojik hareketten duyguları tanımada hasarlar olmakla birlikte, bu hasarlar majör depresyon hastalığında olduğu gibi duyguya seçici değildir; tüm duyguları tanımada sağlıklı bireylere göre problemler yaşanmaktadır (Vaskinn ve diğerleri, 2017). Anksiyete bozuklukları arasında yer alan sosyal anksiyete bozukluğunda ise, derinlik bilgisi içermeyen biyolojik hareketin hangi yöne gittiğini anlama görevinde sağlıklı bireylere göre farklılıklar bulunmaktadır. Yürüme yönü muğlak olan bir biyolojik hareket uyaranı, genellikle

izleyen kişiye doğru yürüyormuş gibi algılanır (Vanrie ve diğerleri, 2004). Ancak sosyal anksiyete bozukluğu olan hastaların, aynı uyararı, kişiden uzaklaşıyormuş gibi algıladıkları tespit edilmiştir (Van de Cruys ve diğerleri, 2013). Yeme bozukluklarında ise, biyolojik hareketten duyguları tanımada problemler olduğu ortaya koyulmuştur (Zucker ve diğerleri, 2013). Ayrıca, bu hastalık gruplarında biyolojik hareketin yansıttığı beden büyüklüğünü anlamada da sağlıklı gruba göre farklılıklar tespit edilmiştir (Phillipou ve diğerleri, 2016; Vocks ve diğerleri, 2007). Otizmde ise, biyolojik hareketi tespit etme ve duyguları tanıma görevlerinde birbiriyle çelişkili sonuçlar raporlanmıştır. Bazı çalışmalar, otizmde biyolojik hareketi algılama görevinin sağlıklı bireylerle benzer olduğunu gösterirken, bazı çalışmalar ise otizmde bu görevin hasarlı olduğunu göstermiştir (Federici ve diğerleri, 2020). Bu çalışmaların kapsamlı bir değerlendirmesini yapan Federici ve diğerleri (2020), çalışmalar arasındaki uyumsuz sonuçların altında yatan temel sebepler arasında kullanılan kontrol uyarılarının olduğunu belirtmiştir. Bazı çalışmalarda, biyolojik hareket uyarısının kontrol uyararı olarak, biyolojik hareket uyararını oluşturan noktaların *uzamsal* olarak rastgele dağıtılması ile oluşturulan bir uyararı kullanıldığı belirtilmiştir. Diğer çalışmalarda ise, kontrol uyararı, biyolojik hareket uyararını oluşturan noktaların *zamansal* olarak farklılaştırılması ile oluşturulmuştur. Uzamsal bozulmalarda, otizmlili bireylerin sağlıklı bireylere benzer performans gösterdiği, zamansal bozulmalarda ise sağlıklı bireylere göre daha düşük bir performans gösterdiği ortaya koyulmuştur (Federici ve diğerleri, 2020).

Özet olarak, bugüne kadar klinik gruplarla yapılan biyolojik hareket çalışmaları, biyolojik hareketin dikkatin odağı olduğu görevlere odaklanmıştır. Biyolojik hareketin, bu hastalık gruplarında dikkatin odağı olmadığında ve dikkat yüküne bağlı olarak nasıl işleneceği gelecekteki klinik çalışmaların inceleyebileceği önemli sorular arasında yer almaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Makale Burcu A. Ürgen tarafından tasarlanmıştır. Burcu A. Ürgen ve Hilal Nizamoğlu birlikte katkıda bulunmuşlardır.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Yazar Notu: Nizamoğlu (2022) çalışması, Hilal Nizamoğlu'nun Bilkent Üniversitesi Nörobilim Yüksek Lisans Programı'nda yaptığı tez çalışmasıdır.

Finansal Destek Beyanı: Çalışma boyunca Burcu A. Ürgen yürütücü, Hilal Nizamoğlu bursiyer olarak 119K654 no'lu TÜBİTAK 3501 KARIYER projesi tarafından desteklenmiştir.

Etik Kurul Onayı: Çalışma Bilkent Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Onay no: 2019_01_29_01).

Kaynakça

- Abdollahi, R. O., Jastorff, J. ve Orban, G. A. (2013). Common and segregated processing of observed actions in human SPL. *Cerebral cortex*, 23(11), 2734-2753. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhs264>
- Arnstein, D., Cui, F., Keysers, C., Maurits, N. M. ve Gazzola, V. (2011). μ -suppression during action observation and execution correlates with BOLD in dorsal premotor, inferior parietal, and SI cortices. *Journal of Neuroscience*, 31(40), 14243-14249. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0963-11.2011>
- Blake, R. ve Shiffrar, M. (2007). Perception of human motion. *Annu. Rev. Psychol.*, 58, 47-73. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190152>
- Bruckmaier, M., Tachtsidis, I., Phan, P. ve Lavie, N. (2020). Attention and capacity limits in perception: A cellular metabolism account. *Journal of Neuroscience*, 40(35), 6801-6811. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.2368-19.2020>
- Caspers, S., Zilles, K., Laird, A. R. ve Eickhoff, S. B. (2010). ALE meta-analysis of action observation and imitation in the human brain. *Neuroimage*, 50(3), 1148-1167. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.12.112>
- Corbo, D. ve Orban, G. A. (2017). Observing others speak or sing activates Spt and neighboring parietal cortex. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 29(6), 1002-1021. https://doi.org/10.1162/jocn_a_01103
- Çalışkan Nizamoğlu, H. (2022). *Neural Underpinnings of Biological Motion Perception Under Attentional Load* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi.
- Desseilles, M., Balteau, E., Sterpenich, V., Dang-Vu, T. T., Darsaud, A., Vandewalle, G., Albouy, G., Salmon, E., Peters, F., Schmidt, C., Schabus, M., Gais, S., Degueldre, C., Phillips, C., Luxen, A., Ansseau, M., Maquet, P. ve Schwartz, S. (2009). Abnormal neural filtering of irrelevant visual information in depression. *Journal of Neuroscience*, 29(5), 1395-1403. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.3341-08.2009>
- Federici, A., Parma, V., Vicovaro, M., Radassao, L., Casartelli, L. ve Ronconi, L. (2020). Anomalous perception of biological motion in autism: a conceptual review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 10(1), 4576. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-61252-3>
- Ferri, S., Rizzolatti, G. ve Orban, G. A. (2015). The organization of the posterior parietal cortex devoted to upper limb actions: An fMRI study. *Human Brain Mapping*, 36(10), 3845-3866. <https://doi.org/10.1002/hbm.22882>
- Giese, M. A. ve Rizzolatti, G. (2015). Neural and computational mechanisms of action processing: interaction between visual and motor representations. *Neuron*, 88(1), 167-180. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.09.040>
- Goldstein, E. B. ve Brockmole, J. R. (2016). *Sensation and perception* (10th ed.). Cengage Learning.
- Grossman, E. D. ve Blake, R. (2002). Brain areas active during visual perception of biological motion. *Neuron*, 35(6), 1167-1175. [https://doi.org/10.1016/s0896-6273\(02\)00897-8](https://doi.org/10.1016/s0896-6273(02)00897-8)
- Hirai, M., Fukushima, H. ve Hiraki, K. (2003). An event-related potentials study of biological motion perception in humans. *Neuroscience Letters*, 344(1), 41-44. [https://doi.org/10.1016/s0304-3940\(03\)00413-0](https://doi.org/10.1016/s0304-3940(03)00413-0)
- Jastorff, J., Begliomini, C., Fabbri-Destro, M., Rizzolatti, G. ve Orban, G. A. (2010). Coding observed motor acts: different organizational principles in the parietal and premotor cortex of humans. *Journal of Neurophysiology*, 104(1), 128-140. <https://doi.org/10.1152/jn.00254.2010>

- Jastorff, J., Abdollahi, R. O., Fasano, F. ve Orban, G. A. (2016). Seeing biological actions in 3 D: An fMRI study. *Human Brain Mapping*, 37(1), 203-219. <https://doi.org/10.1002/hbm.23020>
- Jensen, O. ve Mazaheri, A. (2010). Shaping functional architecture by oscillatory alpha activity: gating by inhibition. *Frontiers in Human Neuroscience*, 4, 186. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2010.00186>
- Jensen, O., Bonnefond, M. ve VanRullen, R. (2012). An oscillatory mechanism for prioritizing salient unattended stimuli. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(4), 200-206. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.03.002>
- Kaletsch, M., Pilgramm, S., Bischoff, M., Kindermann, S., Sauerbier, I., Stark, R., Lis, S., Gallhofer, B., Sammer, G., Zentgraf, K., Munzert, J. ve Lorey, B. (2014). Major depressive disorder alters perception of emotional body movements. *Frontiers in Psychiatry*, 5, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2014.00004>
- Krakowski, A. I., Ross, L. A., Snyder, A. C., Sehatpour, P., Kelly, S. P. ve Foxe, J. J. (2011). The neurophysiology of human biological motion processing: a high-density electrical mapping study. *NeuroImage*, 56(1), 373-383. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.01.058>
- Lavie, N. (1995). Perceptual load as a necessary condition for selective attention. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 21(3), 451. <https://doi.org/10.1037/0096-1523.21.3.451>
- Lavie, N. (2005). Distracted and confused?: Selective attention under load. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 75-82. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.004>
- Lingnau, A. ve Downing, P. E. (2015). The lateral occipitotemporal cortex in action. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(5), 268-277. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.03.006>
- Loi, F., Vaidya, J. G. ve Paradiso, S. (2013). Recognition of emotion from body language among patients with unipolar depression. *Psychiatry Research* 209, 40–49. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.03.001>
- Nelissen, K., Borra, E., Gerbella, M., Rozzi, S., Luppino, G., Vanduffel, W., Rizzolatti, G. ve Orban, G. A. (2011). Action observation circuits in the macaque monkey cortex. *Journal of Neuroscience*, 31(10), 3743-3756. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.4803-10.2011>
- Nizamoğlu, H. ve Ürgen, B. A. (2023). Neural processing of bottom up perception of biological motion under attentional load. *bioRxiv*, 2023-03. <https://doi.org/10.1101/2023.03.14.532555>
- Oberman, L. M., Pineda, J. A. ve Ramachandran, V. S. (2007). The human mirror neuron system: a link between action observation and social skills. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(1), 62-66. <https://doi.org/10.1093/scan/nsl022>
- Okruszek, Ł. ve Pilecka, I. (2017). Biological motion processing in schizophrenia—Systematic review and meta-analysis. *Schizophrenia Research*, 190, 3-10. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2017.03.013>
- Oosterhof, N. N., Tipper, S. P. ve Downing, P. E. (2013). Crossmodal and action-specific: neuroimaging the human mirror neuron system. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(7), 311-318. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.04.012>
- Orban, G. A., Lanzilotto, M. ve Bonini, L. (2021). From observed action identity to social affordances. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(6), 493-505. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.02.012>
- Peelen, M. V. ve Downing, P. E. (2007). The neural basis of visual body perception. *Nature Reviews Neuroscience*, 8(8), 636-648. <https://doi.org/10.1038/nrn2195>

- Phillipou, A., Rossell, S. L., Gurvich, C., Castle, D. J., Troje, N. F. ve Abel, L. A. (2016). Body image in anorexia nervosa: Body size estimation utilising a biological motion task and eyetracking. *European Eating Disorders Review*, 24(2), 131-138. <https://doi.org/10.1002/erv.2423>
- Press, C., Cook, J., Blakemore, S. J. ve Kilner, J. (2011). Dynamic modulation of human motor activity when observing actions. *Journal of Neuroscience*, 31(8), 2792-2800. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.1595-10.2011>
- Rauss, K. S., Pourtois, G., Vuilleumier, P. ve Schwartz, S. (2009). Attentional load modifies early activity in human primary visual cortex. *Human Brain Mapping*, 30(5), 1723-1733. <https://doi.org/10.1002/hbm.20636>
- Rauss, K., Pourtois, G., Vuilleumier, P. ve Schwartz, S. (2012). Effects of attentional load on early visual processing depend on stimulus timing. *Human Brain Mapping*, 33(1), 63-74. <https://doi.org/10.1002/hbm.21193>
- Rees, G., Frith, C. D. ve Lavie, N. (1997). Modulating irrelevant motion perception by varying attentional load in an unrelated task. *Science*, 278(5343), 1616-1619. <https://doi.org/10.1126/science.278.5343.1616>
- Saygın, A. P. (2007). Superior temporal and premotor brain areas necessary for biological motion perception. *Brain*, 130(9), 2452-2461. <https://doi.org/10.1093/brain/awm162>
- Saygın, A. P. ve Sereno, M. I. (2008). Retinotopy and attention in human occipital, temporal, parietal, and frontal cortex. *Cerebral Cortex*, 18(9), 2158-2168. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhm242>
- Schwartz, S., Vuilleumier, P., Hutton, C., Maravita, A., Dolan, R. J. ve Driver, J. (2005). Attentional load and sensory competition in human vision: modulation of fMRI responses by load at fixation during task-irrelevant stimulation in the peripheral visual field. *Cerebral Cortex*, 15(6), 770-786. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhh178>
- Sitnikova, T., Kuperberg, G. ve Holcomb, P. J. (2003). Semantic integration in videos of real-world events: An electrophysiological investigation. *Psychophysiology*, 40(1), 160-164. <https://doi.org/10.1111/1469-8986.00016>
- Sitnikova, T., Holcomb, P. J., Kiyonaga, K. A. ve Kuperberg, G. R. (2008). Two neurocognitive mechanisms of semantic integration during the comprehension of visual real-world events. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 20(11), 2037-2057. <https://doi.org/10.1162/jocn.2008.20143>
- Tarhan, L. ve Konkle, T. (2020). Sociality and interaction envelope organize visual action representations. *Nature Communications*, 11(1), 3002. <https://doi.org/10.1038/s41467-020-16846-w>
- Thornton, I. M. ve Vuong, Q. C. (2004). Incidental processing of biological motion. *Current Biology*, 14(12), 1084-1089. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2004.06.025>
- Tucciarelli, R., Wurm, M., Baccolo, E. ve Lingnau, A. (2019). The representational space of observed actions. *Elife*, 8, e47686. <https://doi.org/10.7554/elife.47686>
- Ürgen, B. A., Plank, M., Ishiguro, H., Poizner, H. ve Saygın, A. P. (2013). EEG theta and Mu oscillations during perception of human and robot actions. *Frontiers in neurorobotics*, 7, 19. <https://doi.org/10.3389/fnbot.2013.00019>
- Ürgen, B. A., Kutas, M. ve Saygın, A. P. (2018). Uncanny valley as a window into predictive processing in the social brain. *Neuropsychologia*, 114, 181-185. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2018.04.027>

- Ürgen, B. A., Pehlivan, S. ve Saygın, A. P. (2019). Distinct representations in occipito-temporal, parietal, and premotor cortex during action perception revealed by fMRI and computational modeling. *Neuropsychologia*, 127, 35-47. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2019.02.006>
- Ürgen, B. A. ve Saygın, A. P. (2020). Predictive processing account of action perception: Evidence from effective connectivity in the action observation network. *Cortex*, 128, 132-142. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2020.03.014>
- Ürgen, B. A. ve Orban, G. A. (2021). The unique role of parietal cortex in action observation: Functional organization for communicative and manipulative actions. *NeuroImage*, 237, 118220. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118220>
- Van de Cruys, S., Schouten, B. ve Wagemans, J. (2013). An anxiety-induced bias in the perception of a bistable point-light walker. *Acta Psychologica*, 144(3), 548-553. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2013.09.010>
- Vanrie, J., Dekeyser, M., & Verfaillie, K. (2004). Bistability and biasing effects in the perception of ambiguous point-light walkers. *Perception*, 33(5), 547-560. <https://doi.org/10.1068/p5004>
- Vaskinn, A., Lagerberg, T. V., Bjella, T. D., Simonsen, C., Andreassen, O. A., Ueland, T. ve Sundet, K. (2017). Impairment in emotion perception from body movements in individuals with bipolar I and bipolar II disorder is associated with functional capacity. *International Journal of Bipolar Disorders*, 5, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40345-017-0083-7>
- Vocks, S., Legenbauer, T., Rüdell, H. ve Troje, N. F. (2007). Static and dynamic body image in bulimia nervosa: mental representation of body dimensions and biological motion patterns. *International Journal of Eating Disorders*, 40(1), 59-66. <https://doi.org/10.1002/eat.20336>
- Vogel, K. (2017). Two social brains: neural mechanisms of intersubjectivity. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 372(1727), 20160245. <https://doi.org/10.1098/rstb.2016.0245>
- Zucker, N., Moskovich, A., Bulik, C. M., Merwin, R., Gaddis, K., Losh, M., Piven, J., Wagner, H. R. ve LaBar, K. S. (2013). Perception of affect in biological motion cues in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 46(1), 12-22. <https://doi.org/10.1002/eat.22062>

Visual Perception of Human Actions and Attention

Summary

A fundamental skill possessed by all animals, including humans, is the ability to perceive and recognize the movements and actions of other living beings (also known as biological motion) in their environment. Neurophysiological and neuroimaging studies conducted to date have largely identified the brain regions that are important and necessary for perceiving the actions of other beings in our surroundings. These regions include the posterior superior temporal sulcus (pSTS), parietal cortex, and premotor cortex, and are known as the Action Observation Network. While this network is well-established, the majority of the studies in the literature have examined the perception of actions under selective attention tasks. In other words, the stimuli depicting human actions (e.g., images, videos, or point-light displays) were the focus of attention, and participants performed tasks related to the movements and actions they observed. However, in daily life, human movements that are not the focus of our attention can still attract our attention due to their social or vital significance and can be automatically perceived outside of selective attention. This review article discusses behavioral and neuroimaging studies that examine how the brain processes human movements in situations where they are not the focus of attention along with the ones where the actions are the focus of attention. By doing so, we aim to understand how bottom-up and top-down processes interact during the perception of human actions, which has been a topic that has been overlooked in the literature. A particular focus in the review is on the attentional load theory, originally proposed by Lavie (1995). According to this theory, attention is a limited resource, and whether or not we would be able to allocate our attentional resources to task-irrelevant stimuli depends on our current attentional load. More specifically, when our attentional load is low, task-irrelevant stimuli could capture our attention and interfere with the processing of task-relevant stimuli. However, when our attentional load is high, it would be difficult for the task-irrelevant stimuli to capture our attention since there are not enough available attentional resources. One of the aims of this paper is to review whether human actions are processed in a bottom-up fashion even when the attentional load is high, given their social and survival value in daily life. To do so, we first review studies on visual perception of human actions under selective attention tasks. Next, we introduce the attentional load theory and summarize the behavioral and neuroimaging studies in this framework. Then, we examine studies on visual perception of actions under attentional load, which is a new area of research in the field. We finish the review by providing some suggestions for future work including the consideration of the timing of neural processing (e.g., with the contribution of EEG studies), the attention-capturing capacity of different action classes, the need for more naturalistic setups with high ecological validity such as perception of 'live actions', as well as the interplay

of bottom-up and top-down processing of human actions in clinical populations such as anxiety disorders, stroke, and movement disorders.