



Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry

Psikoloji ve Psikiyatride
Güncel Araştırma ve İncelemeler



Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry

Psikoloji ve Psikiyatride Güncel Araştırma ve İncelemeler

CRRPP

Yayıncı/Publisher

Anadolu Psikoterapi Derneği/Anatolian Psychotherapy Association

İmtiyaz Sahibi/Concessionaire

Mehmet KAVAKLI

Dergi Hakkında/About the Journal

Psikoloji ve Psikiyatride Güncel Araştırma ve İncelemeler (Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry-CRRPP) aralık ve haziran ayları olmak üzere yılda iki kez yayımlanan süreli, açık erişimli, bilimsel hakemli bir dergidir. Derginin yayın dili Türkçe ve İngilizcedir. CRRPP başta psikoloji ve psikiyatri olmak üzere, hemşirelik, çocuk gelişimi, sosyal hizmet gibi farklı alanlardan orijinal araştırma makalelerini, derleme çalışmalarını ve olgu sunumlarını kabul etmektedir.

Yazışma Adresi/Corresponding Address

ed.crrpp@gmail.com

Editör Kurulu/Editorial Board

Editör/Editor in Chief

Prof. Dr. Mehmet AK • Necmettin Erbakan Üniversitesi • drmehmetak@gmail.com

Yardımcı Editörler/Associate Editors

Doç. Dr. Şakir GICA • Necmettin Erbakan Üniversitesi • sakirgica@hotmail.com

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet KAVAKLI • Necmettin Erbakan Üniversitesi • mehmetkavakli15@gmail.com

Öğr. Gör. Osman Oğulcan TÜRKMEN • Gümüşhane Üniversitesi • osmanturkmentr@gmail.com

İngilizce Dil Editörü/English Language Editor

Doç. Dr. Şakir GICA • Necmettin Erbakan Üniversitesi • sakirgica@hotmail.com

Türkçe Dil Editörleri/Turkish Language Editors

Prof. Dr. Mehmet AK • Necmettin Erbakan Üniversitesi • drmehmetak@gmail.com

Prof. Dr. Şahin KESİCİ • Necmettin Erbakan Üniversitesi • sahinkesici@erbakan.edu.tr

İstatistik Editörleri/Statistics Editors

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet KAVAKLI • Necmettin Erbakan Üniversitesi • mehmetkavakli15@gmail.com

Öğr. Gör. Osman Oğulcan TÜRKMEN • Gümüşhane Üniversitesi • osmanturkmentr@gmail.com

Alan Editörleri/Section Editors

Sosyal Psikoloji Alan Editörü/Social Psychology Section Editor

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet TEMEL • Gümüşhane Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Sosyal Psikoloji AD • ahmettemel41@gmail.com

Klinik Psikoloji Alan Editörü/Clinical Psychology Section Editor

Dr. Öğr. Üyesi Özge ENEZ • İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Psikoloji Bölümü • ozge.enez@medeniyet.edu.tr

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Alan Editörleri/Psychological Counseling and Guidance Section Editors

Prof. Dr. Şahin KESİCİ • Necmettin Erbakan Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik AD • sahinkesici@erbakan.edu.tr

Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN • Necmettin Erbakan Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik AD • iozteke@erbakan.edu.tr

Psikiyatri Alan Editörleri/Psychiatry Section Editors

Prof. Dr. Filiz İZCİ • İstanbul Erenköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi • filizizci@yahoo.com

Uzm. Dr. Ümit Haluk YEŞİLKAYA • Schizophrenia and Bipolar Disorder Program, McLean Hospital, Harvard Medical School, MA, USA | uyesilkaya@mclean.harvard.edu • İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim Araştırma Hastanesi • halukyesilkaya@gmail.com

Dergi Sekreteryası/Journal Secretariat

Arş. Gör. Hanife Başak ALTUNBEK • İstinye Üniversitesi • basak.altunbek@istinye.edu.tr

Danışma Kurulu/Advisory Board

Prof. Dr. Abdesslam ALNADAF • Al Ain Üniversitesi, Ürdün

Prof. Dr. Adem AYDIN • Necmettin Erbakan Üniversitesi

Prof. Dr. Ahmet AKIN • İstanbul Medeniyet Üniversitesi

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR • Sakarya Üniversitesi

Prof. Dr. Edwin BELL • Winston Salem State Üniversitesi, ABD

Prof. Dr. Faruk UĞUZ • Konya

Prof. Dr. Fatma Gül CİRHİNLİOĞLU • Nuh Naci Yazgan Üniversitesi

Prof. Dr. İsmet KIRPINAR • Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi

Prof. Dr. Kâmil Nahit ÖZMENLER • Gülhane Tıp Fakültesi

Prof. Dr. Mine ŞAHİNGÖZ • Necmettin Erbakan Üniversitesi

Prof. Dr. Murad ATMACA • Fırat Üniversitesi

Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU • Hacettepe Üniversitesi

Prof. Dr. Mustafa KOÇ • Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Nazmiye KAYA • Necmettin Erbakan Üniversitesi

Prof. Dr. Ömer Faruk AKÇA • Necmettin Erbakan Üniversitesi

Prof. Dr. Özkan GÜLER • *Selçuk Üniversitesi*

Prof. Dr. Sinan YETKİN • *Gülhane Tıp Fakültesi*

Prof. Dr. Zümra ATALAY • *MEF Üniversitesi*

Doç. Dr. Ayşe Bikem HACIÖMEROĞLU • *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi*

Doç. Dr. Bülent Devrim AKÇAY • *Gülhane Tıp Fakültesi*

Doç. Dr. Neslihan AKKİŞİ KUMSAR • *İstanbul*

Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN • *Necmettin Erbakan Üniversitesi*

Doç. Dr. Ümit IŞIK • *Süleyman Demirel Üniversitesi*

Doç. Dr. William G. MASTEN • *Tekras A&M Üniversitesi, ABD*

Dr. Öğr. Üyesi Birgül TUNÇAY • *Erzurum Teknik Üniversitesi*

Dr. Öğr. Üyesi Burcu CEYLAN • *Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi*

Dr. Öğr. Üyesi Gülten ÜNAL • *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi*

Dr. Öğr. Üyesi Pelin SAĞLAM • *Kırıkkale Üniversitesi*

Dr. Öğr. Üyesi Yavuz Ercan GÜL • *Kırgızistan Manas Türk Üniversitesi, Kırgızistan*

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BAYAR • *Necmettin Erbakan Üniversitesi*

Öğr. Gör. Dr. Arzu ERKAN YÜCE • *İstanbul Kültür Üniversitesi*

Dr. James STACKS • *Dallas, ABD*

Yayın Tarihi/Publishing Date

30 Haziran 2024/30 June 2024

İndeksler/Indexes



TÜRK
PSİKIYATRI
DİZİNİ



ASCI

İçindekiler/Contents

Araştırma Makalesi/Research Article

İş Yerinde İyi Oluş Ölçeğinin Uyarlama Çalışması | Adaptation Study of Employee Well-Being Scale | H. Güzel, N. Mamatoğlu 1

The Relationship Between Post-Traumatic Stress, Post-Traumatic Growth, Emotion Regulation and Core Beliefs in the COVID-19 Pandemic | COVID-19 Pandemisinde Travma Sonrası Stres, Travma Sonrası Büyüme, Duygu Düzenleme ve Temel İnançlar Arasındaki İlişki | A. Akyel, M. R. Krespi Ulgen 15

Ön Ergenlik Dönemindeki Çocukların Zorbalığa Maruz Kalma Düzeylerinin İncelenmesi | Investigation of the Levels of Exposure to Bullying of Pre-Adolescent Children | H. Mercan Akçay, H. Demircioğlu 35

The Effects of Unexpectedness and Emotional Arousal on Long-Term and Short-Term Memory | Beklenmediklik ve Duygusal Uyarılmanın Uzun Süreli ve Kısa Süreli Bellek Üzerindeki Etkileri | I. Pirpiroglu, G. Unal 54

Derleme/Review

Alkol Kullanımı ve Alkol Kullanım Bozukluğu Terimleri ve Tanımları | Alcohol Use and Alcohol Use Disorder Terms and Definitions | C. Ağralı Gündoğmuş, S. Turhan. 67

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Depresyon | Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depression | I. Pekgirgin, A. S. Güler 75

Ruhsal ve İnançsal Bir Deneme Olarak: Psikosomatik Etkiler Açısından Plasebo ve Nocebolar | As A Spiritual and Belief-Based Experiment: Placebos and Nocebos in Terms of Psychosomatic Effects | S. Y. Bal 89

Okulda Bilgelik ve Anlam Temelli Bir Uygulama Önerisi | A Wisdom and Meaning-Based Practice Proposal at School | G. Ünal, H. Z. Cambaz 99



ARAŞTIRMA MAKALESİ

RESEARCH ARTICLE

İş Yerinde İyi Oluş Ölçeğinin Uyarlama Çalışması

Hande GÜZEL¹ , Nihal MAMATOĞLU² 

¹Arş. Gör., Kastamonu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Kastamonu, Türkiye

²Prof. Dr., Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Bolu, Türkiye

Öz

Amaç: Bu çalışmanın amacı İş Yerinde İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlamasını yapmak, geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir.

Yöntem: Bu kapsamda kamu ve özel sektörde çeşitli alanlarda çalışan % 55'i kadın, % 45'i ise erkek olmak üzere 207 kişi üzerinde uygulama yapılmıştır. Dilsel eşdeğerliği sağlamak için yapılan çalışmalardan sonra geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Ölçeğin üç faktörlü yapısını sınamak için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Bu faktörler, yaşam iyi oluş, iş yeri iyi oluş ve psikolojik iyi oluşu içermektedir.

Bulgular: Analiz sonrası elde edilen uyum indeksleri ölçeğin üç boyutlu yapısının Türkiye örnekleminde de korunduğunu doğrulamaktadır. Kapsam geçerliği için yapılan analiz sonucunda, ölçeğin Kopenhag Psikososyal Risk Değerlendirme Ölçeği'nin alt boyutları ile arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik çalışması için yapılan analiz sonucunda Cronbach alfa değeri 0.91 olarak bulunmuştur. Buna ek olarak, alt ölçeklerin cronbach alfa değerleri; yaşam iyi oluş 0.88, iş yeri iyi oluş 0.91 ve psikolojik iyi oluş 0.80 olarak bulunmuştur.

Sonuç: Araştırma sonucunda İş Yerinde İyi Oluş Ölçeği'nin, iş yerinde çalışanların iyi oluş düzeyini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: İş Yerinde İyi Oluş, İyi Oluş, Ölçek Uyarlama, Geçerlik, Güvenirlik

Adaptation Study of Employee Well-Being Scale

Abstract

Objective: This study aims to adapt the Employee Well-Being Scale into Turkish and to examine its validity and reliability.

Method: In this context, the application was conducted on 207 people, 55% of whom were women and 45% were men. These participants were employed in diverse roles across both the public and private sectors. After the studies to ensure linguistic equivalence, validity and reliability analyses were conducted. Confirmatory factor analysis was used to test the three-dimensional structure of the scale. These three dimensions include life well-being, workplace well-being, and psychological well-being.

Results: The fit indices obtained after the analysis confirm that the three-dimensional structure of the scale is preserved in the Turkish sample. As a result of the analysis conducted for content validity, significant relationships

Received: 02.11.2023; **Revised:** 18.12.2023; **Accepted:** 25.12.2023; **Publication:** 30.06.2024

Citation: Güzel, H. ve Mamatoğlu, N. (2024). İş Yerinde İyi Oluş Ölçeğinin uyarlama çalışması. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 4(1), 1-14.

Corresponding Author: Hande GÜZEL, Kastamonu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Merkez/Kastamonu, hguzel@kastamonu.edu.tr



Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, adopts an open-access policy aiming to provide its content freely to the widest audience. All articles published by the journal are freely accessible and usable under the following licensing conditions: [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

were found between the scale and the sub-dimensions of the Copenhagen Psychosocial Risk Assessment Scale. The analysis conducted for the reliability study of the scale revealed a Cronbach's alpha value of 0.91. In addition, Cronbach's alpha values of the subscales; life well-being was found to be 0.88, workplace well-being was 0.91 and psychological well-being was 0.80.

Conclusion: As a result of the research, it was determined that the Employee Well-Being Scale is a valid and reliable measurement tool in assessing the well-being level of employees in the workplace.

Keywords: Workplace Well-Being, Well-Being, Scale Adaptation, Validity, Reliability

Giriş

Bu çalışmanın temel amacı Employee well-being (EWB) ölçeğine yapılacak uyarlama çalışmaları ile söz konusu ölçeğin psikometrik özelliklerini görgül olarak ortaya koymak ve geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak Türkçe alanyazına kazandırmaktır.

İnsanlığın en eski zamanlardan beri iyi oluş peşinde koştuğu bilinmektedir. Yıllar boyunca filozoflar, çeşitli iyi oluş açıklamaları veya kavramları geliştirip bunları savunarak iyi oluş kavramına ışık tutmaya çalışmışlardır (Angner, 2010). Bu bağlamda özellikle iş yerinde iyi oluş hem araştırmacılar hem de yöneticiler tarafından dikkat çeken bir konu haline gelmiştir (Zheng ve ark., 2015). Çalışanların iyi oluşu, dünya çapındaki kuruluşların hayatta kalması ve gelişmesi için kritik öneme sahiptir (Spreitzer ve Porath, 2012) ve örgütsel psikoloji ve ilgili alanlarda önemli bir araştırma konusu olarak ortaya çıkmıştır. Ancak bugüne kadar gerçekleştirilen çalışmalar büyük ölçüde çalışanların iş tatmini (Dimotakis ve ark., 2011; Wright ve Cropanzano, 1997), iş tutumu (Leavitt ve ark., 2011) ve olumsuz etki (Vandenberghe ve ark., 2011) gibi noktalara değinirken; daha geniş anlamda çalışanların iyi oluşuna özel olarak odaklanılmamıştır.

Türk Dil Kurumu iyi oluş kavramını "Esen olma durumu, sağlık, afiyet, sıhhat, selamet, hastalık karşıtı" olarak ifade etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü ise iyi oluşu "Sadece hastalık veya sakatlığın olmaması değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak tam bir iyilik hali" olarak tanımlamaktadır (WHO, 1946). Öznel iyi oluş, bireylerin kendi kişisel standartlarına dayalı olarak yaşam kalitelerini genel olarak

değerlendirmelerini ifade ederken (Diener, 1984; 2000); psikolojik iyi oluş iyi hissetmenin ve etkili bir şekilde işlev görmenin birleşimidir (Huppert, 2009).

İşle ilgili iyi oluşun psikolojik, fiziksel ve sosyal işlevsellik olmak üzere üç ana yönü vardır (Guest, 2017). Warr (1990) psikolojik iyi oluşu memnuniyet-tatminsizlik, çöşku-depresyon ve rahatlık-kaygıyı kapsayan üç boyutta ele almıştır. Fiziksel iyi oluş, işyerindeki sağlık veya hastalığın fizyolojik göstergelerini yakalar ve tipik olarak enerji duygusu gibi olumlu göstergeler ve bitkinlik ve stres gibi olumsuz göstergeler de dâhil olmak üzere öznel sağlık duyguları yoluyla araştırılır. Sosyal iyi oluşu kapsayan üçüncü boyut; kişilerarası ilişkilere, sosyal destek düzeylerine ve algılanan güvene ve muamelenin adilliğine yansır (Guest, 2017).

Çalışanın iyi oluşu sadece bireysel düzeyde değil örgüt ve toplum düzeyinde de önem taşımaktadır. Ekonomik, sosyal ve psikolojik olarak iyi oluşun etkilerinin olduğu bilinmektedir (Mamacı ve ark., 2020). İşte ve işi çevreleyen koşullarda meydana gelen değişiklikler, çalışanlar ve potansiyel olarak kuruluşlar için zararlı sonuçlar doğurabilir. Örneğin, teknolojideki değişiklikler işle ilgili iyi oluşu etkilemeye devam etmektedir. Rutin faaliyetlerin otomasyonuna, evden çalışma fırsatlarına ve bilgiye daha fazla erişime yol açan bazı değişiklikler olumlu bile olsa, diğer değişiklikler çalışanların iyi oluşu için zorluklar teşkil etmektedir (Guest, 2017). Kişinin mesleğine yüksek düzeyde bilişsel ve duygusal bağlılığı gibi işle ilgili ikincil kaynaklar (Wright ve Hobfoll, 2004), insanların iyi oluşu gibi birincil kaynaklarını etkileme konusunda

önemlidir (Westman ve ark., 2005; Wright ve Bonett, 2007).

Danna ve Griffin (1999) çalışan iyi oluşunu; bireylerin zihinsel, fiziksel ve genel sağlık durumu ile hem işte hem de iş dışında memnuniyet deneyimleri olarak tanımlarlar. Bu açıdan bakıldığında çalışanların iyi oluşu, işin kendisinden elde edilen zevk veya memnuniyetsizliğin yanı sıra bireylerin iş arkadaşları, takım arkadaşları ve amirler ile olan etkileşimlerinden etkilenir. İyi oluş, hem sıkıntı olmaması, kaygı ve duygusal tükenme gibi psikolojik sonuçları hem de kan basıncı, kalp durumu ve genel fiziksel yorgunluk gibi fizyolojik sonuçları içerir (Danna ve Griffin, 1999).

Hem yurt içinde hem de yurt dışında iyi oluşu ölçmeye yönelik pek çok ölçek bulunmaktadır. Short Version of the Scales of General Well-Being (Longo ve ark., 2018), Psychological Well-Being Scale (Diener ve ark., 2009), The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (Tennant ve ark., 2007), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef, 2013), Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (Kalafatoğlu ve Balcı-Çelik, 2020) bunlardan sadece bazılarıdır. Ölçeklerin kimi iyi oluşu bir bütün olarak ölçerken bazıları ise daha spesifik ölçümler yapmaktadır (Örneğin; mental iyi oluş, ödemonik iyi oluş gibi).

Short Version of the Scales of General Well-Being ölçeği General Well-Being ölçeğinin kısa formunu oluşturmak için geliştirilmiştir (Longo ve ark., 2018). 14 madde ve tek boyuttan oluşan ölçek kapsamlı bir operasyonel tanıma dayalı olarak iyi oluşun kısa bir değerlendirmesini sunmaktadır. Uyarlaması olan Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu, Kalafatoğlu ve Balcı-Çelik (2020) tarafından alana kazandırılmıştır. Ölçek, tek faktörlüdür ve 13 maddeden oluşmaktadır.

Psychological Well-Being Scale; kişinin ilişkiler, benlik saygısı, amaç, anlam ve iyimserlik gibi önemli alanlardaki kendi algıladığı işleyişine ilişkin 8 maddeden

oluşmaktadır. Ölçek tek bir genel psikolojik iyi oluş puanı sağlar ve iyi oluşun çeşitli bileşenleri için puanlar vermez (Diener ve ark., 2009). Türkçe alanyazında ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, 2013 yılında uyarlanmıştır ve tek alt boyut olmak üzere 8 maddeden oluşmaktadır (Telef, 2013).

Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, genel popülasyonda mental iyi oluşun ölçülmesini ve mental iyi oluşu iyileştirmeyi amaçlayan proje, program ve politikaların değerlendirilmesini sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 14 maddeden oluşmaktadır (Tennant ve ark., 2007).

Yukarıda verilen örneklere bakıldığında ölçeklerin spesifik olarak psikolojik ya da mental iyi oluşu ölçtüğü, iyi oluşun diğer bileşenlerine yer vermediği görülmüştür. Genel iyi oluşu ölçen ölçeklerin ise bu çalışma kapsamında odaklanılan iş yerinde iyi oluşla ilgili kriterleri karşılayamadıkları görülmüş bu yüzden farklı bir ölçeğin Türkçe alanyazına kazandırılmasının daha etkili olacağı düşünülmüştür.

Yurt içindeki ölçeklere bakıldığında çalışanların iş yerlerindeki iyi oluşunu ölçen bir ölçeğe rastlanmamıştır. Yaşamlarımızın büyük bir kısmının iş yerlerinde geçtiği bilinen bir gerçektir. Bu yüzden çalışanların iş yerlerindeki iyi oluşunu somut olarak ortaya koyabilecek materyallere ihtiyaç duyulmaktadır. Buradan yola çıkılarak yabancı alanyazında çalışan iyi oluşunu ölçen, içerik ve kullanım açısından etkili bir ölçeğin (Employee Well-being) uyarlama çalışması yapılarak alana katkı sağlanmıştır (Zheng ve ark., 2015). Ölçeğin 18 maddeden oluşması, uygulama ve değerlendirmesinin kolay oluşu nedeniyle alanda çalışan uzmanlar ve yöneticiler tarafından kullanılabilirliği düşünülmüştür.

Ölçeğin orijinal formu 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve alandaki ölçeklerden farklı olarak çalışanların yaşam, iş yeri ve psikolojik iyi oluşlarını birlikte ölçmektedir. Böylece

çalışanların iş yerlerindeki iyi oluşları dışında, genel olarak yaşamlarındaki iyi oluş düzeyini de öğrenmemize yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda özellikle akademisyenler ve yöneticiler tarafından oldukça ilgi görmektedir. Bireysel düzeyde bu ölçek, çalışanların kendi iyi oluşlarını izlemelerine, yönetmelerine ve iş performanslarını iyileştirmelerine olanak tanıyan bir teşhis aracı olarak hizmet etmektedir. Örgütsel düzeyde ise kurumlarda çalışanların iyi oluşlarını etkili bir şekilde ölçmek, izlemek ve yönetmek için kullanılabilir. Yöneticiler bu ölçeği çalışanlarının iyi oluş düzeylerini anlamak ve zamanında müdahale edebilmek için kullanabilirler (Zheng ve ark., 2015).

Ölçeğin çalışanların iş yerlerindeki farklı iyi oluşlarını (yaşam iyi oluşu, iş iyi oluşu ve psikolojik iyi oluş) bütünleştirici bir boyutta ele alması, bu ölçeğin uyarlama çalışması yapılmasında kritik bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Uygulama alanının hem bireysel hem de örgütsel düzeyde olması da ayrıca önem arz etmektedir. Böylece çalışanlar kendi iyi oluş düzeylerini izlemek için kullanabilecekleri gibi aynı zamanda kurumlarda çalışanlarının iyi oluşlarını ölçüp izleyebilir. Bu bağlamda uyarlanan ölçeğin pek çok kurum ve kuruluşta etkin olarak kullanılacağı düşünülmektedir.

Ölçeğin uyarlama çalışması yapılırken ölçüt geçerliği için Kopenhag Psikososyal Risk Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek Şahan (2016) tarafından alana kazandırılmıştır ve 20 alt boyuttan oluşup çalışma yaşamında psikososyal riskleri ölçmektedir. Ölçeğin yapısı gereği alt boyutları ayrı ayrı puanlanıp kullanılabilir. Sosyal destek ve iş doyumu alt boyutları da çalışma kapsamında ölçüt geçerliğini belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

Yöntem

Katılımcılar

Pilot çalışma yapılmasının amacı, büyük gruplara ölçeği uygulamadan önce maddelerin

ve yönergelerin anlaşılabilirliği, yanıtlanabilirliği ve yanıtlama süresi hakkında veri toplamaktır. Araştırmanın evreni 18 yaşından büyük yetişkin çalışanlar olarak belirlenmiştir. Örneklemi belirlemek için kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Pilot çalışma kapsamında yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri için 100 katılımcının verileri kullanılmıştır. Katılımcılar özel sektör ve kamuda farklı meslekleri olan çalışan kişilerden oluşmaktadır. Örneklem 67 kadın, 33 erkek katılımcıdan oluşmuştur. Yaşları 18 ile 65 arasında değişen çalışanların %1'i ortaokul, %5'i doktora, %8'i lise, %22'si yüksek lisans ve %64'ü lisans mezunudur.

Ana uygulama kapsamında yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri için 207 katılımcının verileri kullanılmıştır. Katılımcılar özel sektör ve kamu sektöründe farklı meslekleri olan çalışan kişilerden oluşmaktadır. Bu veriler bağlamında örneklemin %55'i kadın, %45'i ise erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Yaşları 19 ile 67 arasında değişen çalışanların %16'sı lise, %58'i lisans, %16'sı yüksek lisans ve %6'sı doktora mezunudur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak Demografik bilgi formu, İş Yerinde İyi Oluş Ölçeği ve Kopenhag Psikososyal Risk Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır.

Demografik bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim durumları, meslekleri, çalıştıkları kurumdaki pozisyonları, kurumlarının hangi sektörde faaliyet gösterdiği, kaç yıldır aktif olarak çalıştıkları, şu anki işyerinde kaç yıldır çalıştıkları ve gelir durumlarını içeren maddeler bulunmaktadır.

İş Yerinde İyi Oluş Ölçeği

Zheng ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen bu ölçek 18 maddeden oluşmaktadır. Yedili Likert tipinde olan bu ölçek 1=Kesinlikle

Katılmıyorum, 2=Oldukça Katılmıyorum, 3=Biraz Katılmıyorum, 4=Kararsızım, 5= Biraz Katılıyorum ve 6=Oldukça Katılıyorum, 7=Kesinlikle Katılıyorum olarak derecelendirilmiştir. Ölçeğin orijinal İngilizce versiyonunun iç güvenirliği $\alpha=0.93$ olarak bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin 3 alt boyuttan oluştuğu bulunmuştur. Bu boyutlar ‘Life Well-Being’ (LWB) (Yaşam İyi Oluşu), ‘Workplace Well-Being’ (WWB) (İşyeri İyi Oluşu) ve ‘Psychological Well-Being’ (PWB) (Psikolojik İyi Oluş) olarak adlandırılmıştır.

Yaşam iyi oluşu; kişisel ve aile bakımı (çalışanın kişisel duygularını yansıtan) ve aile üyelerini (aile yaşam sorunlarını) kapsamaktadır. Altı maddeden oluşmaktadır. “İyi bir hayat yaşıyorum.” maddesi örnek olarak verilebilir. İşyeri iyi oluşu; işgücünün korunması, yönetim tarzı, tazminat ve yan haklar, iş düzenlemesi gibi iş ile ilgili unsurları içermektedir. Bu alt boyutta altı maddeden oluşmaktadır. “İşimi zenginleştirmenin yollarını her zaman bulurum.” örnek madde olarak verilebilir. Son olarak psikolojik iyi oluş; temel olarak öğrenme, büyüme, iş başarısı ve kendini gerçekleştirme üzerine odaklanmaktadır. Altı maddeden oluşan bu alt boyutta “İnsanlar zamanımı diğerlerine ayırmaya ve onu paylaşmaya istekli olduğumu düşünür.” maddesi örnek olarak verilebilir.

Alt boyutların iç güvenirlikleri sırasıyla LWB için $\alpha=0.92$, WWB için $\alpha=0.93$, ve PWB için $\alpha=0.88$ ’dir. Yapılan faktör analizi sonuçlarına ($\chi^2=340.18$, $sd=132$, $CFI=0.90$, $TLI=0.93$, $RMSEA=0.07$, $SRMR=0.04$) ölçeğin orijinal İngilizce makalesinde yer verilmiştir.

Kopenhag Psikososyal Risk Değerlendirme Ölçeği

Şahan tarafından 2016 yılında Türkçeye uyarlanmıştır ve çalışma yaşamında psikososyal riskleri ölçmektedir. Nicel talepler, bilişsel talepler, duygusal talepler, duygularını gizleme, duygusal talepler, işe etki, gelişme

olanağı, işte özgürlük derecesi, işin anlamı, işe bağlılık, öngörülebilirlik, rol açıklığı, rol çatışması, liderlik kalitesi, sosyal destek, geribildirim, sosyal ilişkiler, topluluk duygusu, iş güvencesizliği ve iş doyumunu olarak tanımlanan 20 boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte toplam 69 madde bulunmaktadır. Ölçeğin uyum indeks değerleri $RMSEA=0.05$, $RMR=0.07$, $SRMR=0.07$, $CFI=0.93$ olarak bulunmuştur. 13 boyutun Cronbach alfa değerleri 0.70 ve 0.89 arasında bulunurken, beş boyutun Cronbach alfa değerleri 0.62 ve 0.66 arasında bulunmuştur. Araştırmada kullanılan iki alt boyut sosyal destek ve iş doyumudur. Sosyal destek, çalışanların gereksinim duyduklarında iş arkadaşlarından ya da üst amirlerinden destek alabilme olanakları konusunda görüşlerini ele almaktadır ve 4 maddeden oluşmaktadır. İş doyumunu, işin çeşitli yönleri bakımından çalışanların memnun olma durumlarını belirtmektedir ve 4 maddeden oluşmaktadır.

İşlem

Araştırma öncesinde Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2023/59 karar numarası ile Şubat 2023 tarihinde etik kurul onayı alınmıştır. Çalışma kapsamında ölçeğin Türkçeye uyarlanabilmesi için ölçekteki 18 madde hem Türkçe hem de İngilizce dil hâkimiyeti yüksek olan yurtdışında doktorasını tamamlamış Psikoloji alanından 3 akademisyen tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra maddelerin tekrar İngilizceye çevrilmesi için hem Psikoloji hem de Yabancı Diller Ana Bilim Dalından farklı 3 akademisyen ve uzmandan destek alınmıştır. Yapılan çeviriler birbirleriyle karşılaştırıldıktan sonra araştırmacı ve danışmanın değerlendirmeleri sonucunda 18 maddelik Türkçe form hazırlanmıştır. Oluşturulan yeni formdaki maddelerin anlaşılabilirliği Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalında görev yapan üç öğretim üyesi tarafından değerlendirilmiştir.

Ölçeğin orijinal formunda değerlendirmeler 7'li Likert tipi ölçekle sağlanmaktadır. Benzer şekilde uyarlamada da orijinal forma sadık kalınarak değerlendirmeler 1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Oldukça Katılmıyorum, 3=Biraz Katılmıyorum, 4=Kararsızım, 5=Biraz Katılıyorum ve 6=Oldukça Katılıyorum, 7=Kesinlikle Katılıyorum 7 aralıklı Likert tipi bir derecelendirme ile yapılmıştır. Ölçek son halini aldıktan sonra demografik bilgi formu ve Google Forms üzerinden oluşturulan soru formu ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için veriler toplanmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

İlk olarak pilot çalışma kapsamında ölçek yapısının doğrulaması sağlanmış, daha sonra ölçek ana uygulama için farklı bir örnekleme kullanılmıştır. Pilot çalışma 100 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Ana uygulama için 207 katılımcının verisi kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışma sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesi için Lisrel 8.80 ve SPSS-Windows 21.0 programları kullanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ayrıca ölçüt bağıntılı geçerliğini test etmek için de Kopenhag Psikososyal Risk Değerlendirme ölçeği kullanılmış ve Pearson korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışması için Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır.

Bulgular

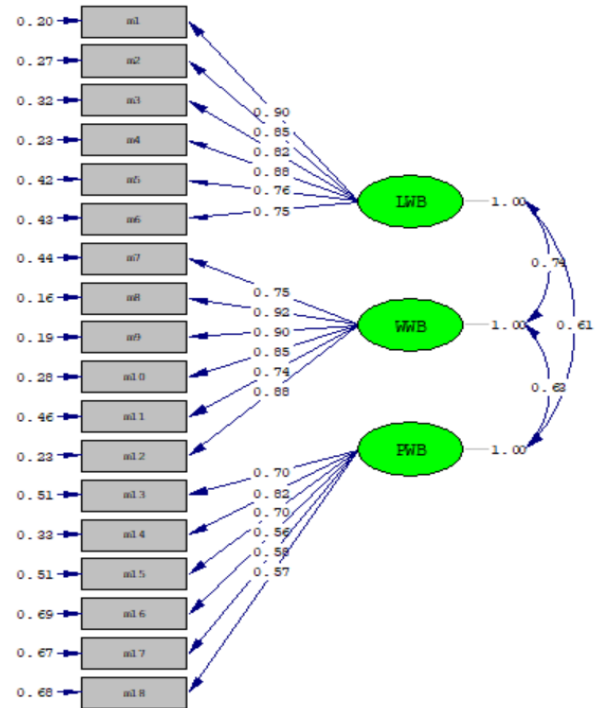
Pilot Uygulama Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Bu çalışmada İş Yerinde İyi Oluş Ölçeği Türkçe Formunun faktör yapısı ve yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir.

Ölçeğin orijinal formunda 3 boyutlu bir yapının olduğu bilinmektedir. Buradan yola çıkılarak ölçeğin uyarlanmış halinde aynı yapıları ve

uyum değerlerini test etmek için; doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Üç faktörlü bu yapıya ilişkin yapılan analiz sonucunda elde edilen uyum indeksleri şöyledir: $\chi^2/sd=1.72$, RMSEA=0.086, SRMR=0.073, CFI=0.98, GFI=0.80 ve AGFI=0.74'dir. Üç faktörlü bu yapıya ilişkin uyum değerleri, ölçeğin üç faktörlü yapısının kabul edilebilir olduğunu göstermektedir. Doğrulayıcı faktör analizi ile hesaplanan madde-faktör ilişkilerine ait katsayılar Şekil 1'de path diagramında gösterilmektedir.



Şekil 1. Doğrulayıcı Faktör Analizi ile Hesaplanan Madde-Faktör İlişkilerine Ait Katsayıların Path Diagramı

Standardize edilmiş path sonuçlarına göre elde edilen faktör yükleri 0.56 ile 0.92 arasında değişmektedir. Maddelere ilişkin hata varyanslarının da 0.16 ile 0.69 arasında değiştiği görülmektedir. Madde faktör ilişkisini gösteren diğer bir ifadeyle gizil değişkenlerin gözlenen değişkenleri açıklama durumlarına ilişkin t değerlerinin tüm maddelerde anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Bu doğrulayıcı faktör analizinde maksimum olasılık (maximum likelihood) tekniği kullanılırken, birden fazla uyum değeri raporlanmıştır. Çünkü alanyazında genellikle

birden fazla uyum değerinin raporlanması tavsiye edilmektedir (Kaiser, 1958; O'Rourke ve ark., 2013). Bu anlamda, bu araştırmada alınan uyum değerleri **Tablo 1**'e göre yorumlanarak raporlanmıştır (Kline, 2005).

Yapısal eşitlik modelinde doğrulayıcı faktör analizine göre birden fazla uyum indeksi elde edilmektedir ve modelin doğrulanıp doğrulanmadığını değerlendirmek için tek bir uyum indeksinden çok tüm indeksler bir arada değerlendirilmelidir (Jöreskog ve Sörbom, 1993). **Tablo 1** incelendiğinde ölçek yapısının kabul edilebilir düzeyde doğrulandığı görülmüştür.

Güvenirlilik analizi sonuçları

İş yerinde iyi oluş ölçeğinin iç güvenirlilik değerleri incelendiğinde, ölçeğe ait Cronbach alfa değerinin 0.94 olduğu görülmüştür. Buna ek olarak her bir alt boyut için güvenirlilik analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre Cronbach alfa değerleri; ilk boyut olan yaşam iyi oluşu (life well-being) için $\alpha=0.94$, ikinci alt boyut olan işyeri iyi oluşu (workplace well-being) için $\alpha=0.92$ ve son alt boyut psikolojik iyi oluş (psychological well-being) için $\alpha=0.81$ olarak bulunmuştur. Bu bulgular üç alt boyutun (faktörün) ve ölçeğin genelinin iç tutarlılık katsayılarının yüksek olduğunu ve ölçeğin tutarlı ölçümler yapabildiğini göstermektedir.

Tablo 2'de ölçeğe ilişkin madde toplam korelasyonları ve madde elendiği takdirde elde edilecek olan Cronbach alfa değerleri verilmiştir.

Ölçüt bağıntılı geçerlik sonuçları

Ölçüte dayalı geçerlik çalışması için ölçek toplam puanlarıyla Kopenhag Psikososyal Risk Değerlendirme Ölçeğindeki sosyal destek ve iş doyumunu alt boyutlarının arasındaki korelasyona bakılmıştır. Pearson korelasyon değerinin 0.57 olduğu görülmüştür. Ölçüt geçerliği incelemesi için Kopenhag Psikososyal Risk Değerlendirme Ölçeği sosyal destek ve iş doyumunu puanlarıyla ilk alt boyut olan yaşam iyi

oluşunun arasındaki korelasyon 0.47, ikinci alt boyut olan işyeri iyi oluşunun arasındaki korelasyon 0.63 ve son alt boyut psikolojik iyi oluş arasındaki korelasyon 0.34 olarak bulunmuştur. Bütün korelasyon değerlerinin pozitif yönde orta düzeyde büyüklüğe sahip olduğu görülmektedir. Bu da İş Yerinde İyi Oluş Ölçeğinden elde edilen puanların Kopenhag Psikososyal Risk Değerlendirme Ölçeği sosyal destek ve iş doyumunu puanlarıyla tutarlılığına işaret etmektedir.

Ana Uygulama için Geçerlik ve Güvenirlilik Analizleri

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Ölçeğin orijinal formunda 3 boyutlu bir yapının olduğu bilinmektedir. Buradan yola çıkılarak ölçeğin uyarlanmış halinde aynı yapıları ve uyum değerlerini görebilmek adına doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Üç faktörlü bu yapıya ilişkin yapılan analiz sonucunda elde edilen uyum indeksleri şöyledir: $\chi^2/sd=2.04$, RMSEA=0.07, SRMR=0.08, CFI=0.97, GFI=0.83 ve AGFI=0.78'dir.

Bu doğrulayıcı faktör analizinde maksimum olasılık (maximum likelihood) tekniği kullanılırken, birden fazla uyum değeri raporlanmıştır. Çünkü alanyazında genellikle birden fazla uyum değerinin raporlanması tavsiye edilmektedir (Kaiser, 1958; O'Rourke ve ark., 2013). Bu anlamda, araştırmada alınan uyum değerleri **Tablo 3**'e göre yorumlanarak raporlanmıştır (Kline, 2005).

Yapısal eşitlik modelinde doğrulayıcı faktör analizine göre birden fazla uyum indeksi elde edilmektedir ve modelin doğrulanıp doğrulanmadığını değerlendirmek için tek bir uyum indeksinden çok tüm indeksler bir arada değerlendirilmelidir (Jöreskog ve Sörbom, 1993). **Tablo 3** incelendiğinde ölçek yapısının kabul edilebilir düzeyde doğrulandığı görülmüştür. Üç faktörlü bu yapıya ilişkin uyum değerleri, ölçeğin üç faktörlü yapısının kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 1. Uyum Değerleri

Uyum Kriteri	Mükemmel Uyum Değerleri	Kabul Edilebilir Uyum Değerleri	Ölçekten Elde Edilen Uyum Değeri	Uyum Derecesi
Ki-Kare/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$\chi^2/sd \leq 5$	1.72	Mükemmel Uyum
RMSEA	$0.00 \leq RMSEA \leq 0.05$	$RMSEA \leq 0.08$	0.086	Kabul Edilebilir Uyum
SRMR	$0.00 \leq SRMR \leq 0.05$	$SRMR \leq 0.08$	0.073	Kabul Edilebilir Uyum
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$GFI \geq 0.90$	0.80	
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$AGFI \geq 0.90$	0.74	
CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1.00$	$CFI \geq 0.90$	0.98	Mükemmel Uyum
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$NFI \geq 0.90$	0.94	Mükemmel Uyum
IFI	$0.95 \leq NNFI \leq 1.00$	$NNFI \geq 0.90$	0.98	Mükemmel Uyum

Tablo 2. Madde-Toplam İstatistikleri

	Madde Silinmişse Ölçek Ortalaması	Madde Silinmişse Ölçek Varyansı	Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu	Çoklu Kare Korelasyonu	Madde Silinmişse Cronbach Alfa
m1	81.9300	343.581	0.766	0.810	0.936
m2	82.2000	346.141	0.743	0.726	0.937
m3	82.0300	341.080	0.749	0.719	0.936
m4	81.7400	346.033	0.739	0.749	0.937
m5	82.2500	350.331	0.698	0.612	0.938
m6	82.9200	341.953	0.702	0.608	0.938
m7	82.1500	349.361	0.607	0.636	0.940
m8	82.0700	344.611	0.777	0.813	0.936
m9	81.9900	340.636	0.758	0.786	0.936
m10	81.7300	347.108	0.724	0.730	0.937
m11	81.2300	347.431	0.703	0.634	0.937
m12	81.5500	344.816	0.816	0.779	0.935
m13	80.6900	359.610	0.571	0.650	0.940
m14	80.7800	360.295	0.586	0.661	0.940
m15	80.8000	364.404	0.529	0.510	0.941
m16	81.1900	366.034	0.515	0.421	0.941
m17	81.5700	354.874	0.545	0.444	0.941
m18	80.8300	368.910	0.427	0.422	0.942

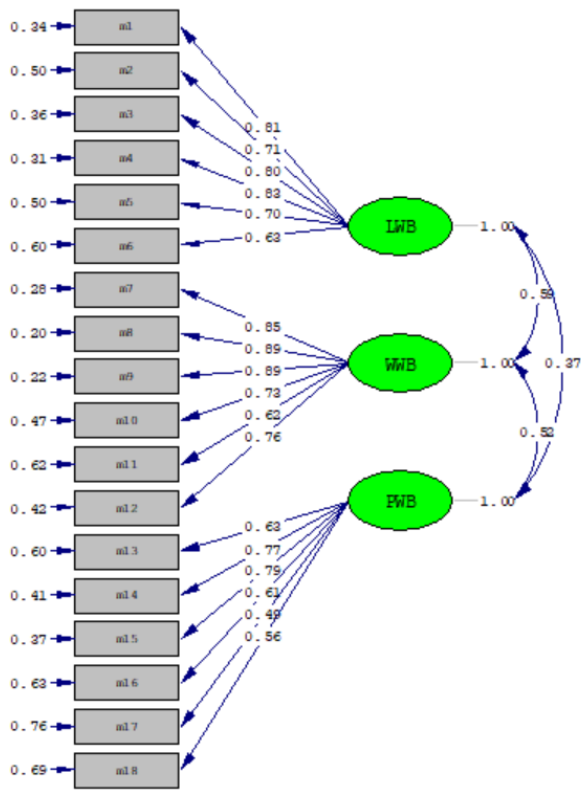
Standardize edilmiş path sonuçlarına göre elde edilen faktör yükleri 0.49 ile 0.89 arasında değişmektedir. Ölçeğin hata varyansları 0.20 ile 0.76 arasında değişmektedir. Maddeler ile gizil değişken yani yapılar arasındaki ilişkinin anlamlılığını ortaya koyan t değerlerinin hepsi anlamlıdır. Doğrulayıcı faktör analizi ile hesaplanan faktöriyel modele ilişkin standardize edilmiş faktör yükleri ve hata varyanslarına ilişkin path diagramı **Şekil 2'**de gösterilmektedir.

Güvenirlilik analizi sonuçları

İş yerinde iyi oluş ölçeğinin iç tutarlılık değerleri incelendiğinde, ölçeğe ait Cronbach alfa değerinin 0.91 olduğu görülmüştür. **Tablo 4'**de ölçeğe ilişkin madde toplam korelasyonları ve madde elendiği takdirde elde edilecek olan Cronbach alfa değerleri verilmiştir. Buna ek olarak her bir alt ölçek için güvenirlik analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre Cronbach alfa değerleri; ilk alt boyut olan yaşam iyi oluşu (life well-being) için $\alpha=0.88$, ikinci alt boyut olan işyeri iyi oluşu

Tablo 3. Uyum Değerleri

Uyum Kriteri	Mükemmel Uyum Değerleri	Kabul Edilebilir Uyum Değerleri	Ölçekten Elde Edilen Uyum Değeri	Uyum Derecesi
Ki-Kare/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$\chi^2/sd \leq 5$	2.04	Kabul Edilebilir Uyum
RMSEA	$0.00 \leq RMSEA \leq 0.05$	$RMSEA \leq 0.08$	0.071	Kabul Edilebilir Uyum
SRMR	$0.00 \leq SRMR \leq 0.05$	$SRMR \leq 0.08$	0.080	Kabul Edilebilir Uyum
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$GFI \geq 0.90$	0.83	
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$AGFI \geq 0.90$	0.78	
CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1.00$	$CFI \geq 0.90$	0.97	Mükemmel Uyum
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$NFI \geq 0.90$	0.95	Mükemmel Uyum
IFI	$0.95 \leq NNFI \leq 1.00$	$NNFI \geq 0.90$	0.97	Mükemmel Uyum



Şekil 2. Doğrulayıcı Faktör Analizi ile Hesaplanan Faktöriyel Modele İlişkin Standardize Edilmiş Faktör Yükleri ve Hata Varyanslarının Path Diagramı

(workplace well-being) için $\alpha=0.91$ ve son alt boyut psikolojik iyi oluş (psychological well-being) için $\alpha=0.80$ olarak bulunmuştur.

Bu bulgular üç alt boyutun (faktörün) ve ölçeğin genelinin iç tutarlılık katsayılarının yüksek olduğunu ve ölçeğin tutarlı ölçümler yapabildiğini göstermektedir.

Ölçüt bağıntılı geçerlik sonuçları

Ölçüte dayalı geçerlik çalışması için ölçek toplam puanlarıyla Kopenhag Psikososyal Risk Değerlendirme Ölçeğindeki sosyal destek ve iş doyumunu alt boyutları arasındaki korelasyona bakılmıştır. Pearson korelasyon değerinin 0.52 olduğu görülmüştür. Ölçüt geçerliği incelemesi için Kopenhag Psikososyal Risk Değerlendirme Ölçeği sosyal destek ve iş doyumunu puanlarıyla ilk alt boyut olan yaşam iyi oluşunun arasındaki korelasyon 0.36, ikinci alt boyut olan işyeri iyi oluşunun arasındaki korelasyon 0.67 ve son alt boyut psikolojik iyi oluş arasındaki korelasyon 0.28 olarak bulunmuştur. Yaşam iyi oluş ve işyeri iyi oluş alt boyutlarının ölçüt geçerliğine ilişkin korelasyon değerleri pozitif yönde orta düzeydeyken; psikolojik iyi oluş alt boyutuna ilişkin korelasyon değerinin pozitif yönde düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Genel olarak İş Yerinde İyi Oluş Ölçeği ile Kopenhag Psikososyal Risk Değerlendirme Ölçeği sosyal destek ve iş doyumunu alt boyutları puanları arasında orta düzeyde ilişki göstermektedir.

Tartışma

Bu çalışmada özellikle iş yerlerinde iyi oluşu değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olan Zheng ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen Employee Well-Being ölçeğinin ulusal yazına kazandırılması amaçlanmıştır. Bu çerçevede farklı sektörlerde çalışanların

Tablo 4. Madde-Toplam İstatistikleri

	Madde Silinmişse Ölçek Ortalaması	Madde Silinmişse Ölçek Varyansı	Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu	Çoklu Kare Korelasyonu	Madde Silinmişse Cronbach Alfa
m1	81.058	317.696	0.604	0.663	0.907
m2	81.556	324.549	0.478	0.557	0.910
m3	81.024	319.286	0.591	0.619	0.907
m4	80.923	319.877	0.588	0.648	0.907
m5	81.391	318.482	0.636	0.555	0.906
m6	82.082	314.144	0.549	0.426	0.909
m7	80.961	305.445	0.693	0.715	0.904
m8	81.126	305.586	0.691	0.819	0.904
m9	81.155	306.559	0.679	0.767	0.905
m10	80.797	310.871	0.676	0.615	0.905
m11	79.971	315.300	0.650	0.561	0.906
m12	80.493	309.018	0.740	0.633	0.903
m13	79.662	327.002	0.492	0.442	0.910
m14	79.628	328.584	0.497	0.580	0.910
m15	79.787	325.964	0.539	0.607	0.909
m16	80.261	328.825	0.420	0.340	0.912
m17	80.599	327.639	0.425	0.288	0.912
m18	79.754	328.750	0.420	0.337	0.912

oluşturduğu örneklem üzerinden veri toplanmış ve analiz çalışmaları yürütülmüştür. Ölçeğin Türkçe çevirisi tamamlandıktan sonra geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Bu analizler için öncelikle pilot çalışma yapılmış, daha sonra asıl çalışmaya geçilmiştir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen veriler İş Yerinde İyi Oluş Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır.

İş Yerinde İyi Oluş Ölçeğinin güvenilirliği için hem her alt boyut hem de tüm ölçek iç tutarlılığı hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam Cronbach alfa değeri yüksek seviyelerde ($\alpha=0.91$) bulunmuştur. Buna ek olarak, alt boyutlara ait olan Cronbach alfa değerleri de yüksek seviyelerdedir. Elde edilen değerler ölçeğin orijinal formunun değerleriyle (Toplam $\alpha=0.93$) de paralellik göstermektedir (Zheng ve ark., 2015). Psikolojik bir ölçek için hesaplanan güvenilirlik katsayısının 0.70 ve üzeri olması, ölçeğin güvenilirliği için genel olarak yeterli görülmektedir (Büyüköztürk, 2010). Ayrıca alanyazında kullanılan diğer iyi oluş

ölçekleriyle karşılaştırıldığında ölçeğin güvenilirliğinin oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Örneğin; psikolojik iyi oluş ölçeğinin Cronbach alfa değeri 0.80, genel iyi oluş ölçeğinin ise 0.90 olarak bulunmuştur. Bu da alana kazandırılan ölçeğin diğer ölçeklerle kıyaslandığında oldukça tutarlı olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin geçerliğinin test edilmesi için kapsam, yapı ve ölçüt geçerliğine bakılmıştır. Yapı geçerliği için ölçeğin üç boyutlu faktör yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Bu boyutlar yaşam iyi oluşu, işyeri iyi oluşu ve psikolojik iyi oluşur. Yapılan analiz sonucunda üç faktörlü yapının uyum indekslerinin kabul edilebilir değerlerde çıktığı ve üç faktörlü yapının doğrulandığı görülmüştür. Ayrıca ölçüt geçerliği için Kopenhag Psikososyal Risk Değerlendirme Ölçeğindeki sosyal destek ve iş doyumu alt boyutları ile toplam korelasyona bakılmıştır. Genel olarak iki ölçek arasında orta düzeyde ilişki bulunduğu söylenebilir. Bu ilişki uyarlanan ölçeğin uygunluğunu ve yeterliğini göstermektedir. Yapılan çalışmalar sosyal

desteğin iyi oluş ile ilişkili olduğunu belirtmekte (Siedlecki ve ark., 2014) ve işle ilgili iyi oluşun iş doyumunda önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Dreer, 2021). Son yapılan araştırmalardan biri, etik liderlik, işe bağlılık, çalışanların iyi oluş ve performansı arasındaki ilişkide örgütsel etik kültürün aracılık etkisine odaklanmıştır. İtalyan ve Pakistan konaklama endüstrisinde çalışan 697 çalışanla yapılan çalışmada ölçeğin orijinal formunun kullanıldığı görülmüştür (Sarwar ve ark., 2020). Stratejik insan kaynakları yönetimi perspektifine dayanan bir başka makalede, yüksek performanslı çalışma sisteminin çalışanların yaratıcılığını önemli ölçüde artırabileceğini ve çalışanların iş iyi oluşunun bu süreçte aracı bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır. Bu araştırmada da ölçeğin orijinal formundan yararlanılmıştır (Miao ve Cao, 2019). Benzer şekilde iş-aile çatışmasının işkoliklik ile çalışanların iyi oluşu arasındaki ilişkide aracılık rolünü araştıran bir makalede de ölçeğin kullanıldığı görülmektedir (Bayhan-Karapınar ve ark., 2020). Sonuç olarak uyarlanan bu ölçeğin, yabancı alanyazında olduğu gibi Türkçe alanyazında da geniş bir kullanım alanına sahip olacağı ve pek çok araştırmacı tarafından kullanılacağı düşünülmektedir.

Çalışan iyi oluşu, kişinin iş performansını (Shantz ve ark., 2016; Wright ve Cropanzano, 2000), fiziksel sağlığını ve psikolojik sağlığını (Diener ve Chan, 2011) etkileyebileceğinden çağdaş organizasyonlar için önemli bir endişe kaynağıdır. Kuruluşların, çalışanların iyi oluşu deneyimlemeleri gerektiğinin ve onların insan kaynakları uygulamaları yoluyla iyi oluşun desteklenmesinde önemli bir rol oynadıklarının farkında olmaları gerekmektedir (Salas-Vallina ve ark., 2020). Çalışanların uzun vadede örgütün kendilerine değer verdiğini algıladığı daha güvenli bir istihdam ilişkisinin teşvik edilmesi, katılımcı karar alma prosedürlerinin belirlenmesi, çalışanların kendilerini daha yetenekli ve becerikli hissetmelerini sağlayacak

eğitim ve koçluk programlarına yatırım yapılması ve bilgi paylaşımının teşvik edilmesi çalışanların iyi oluşunu yükseltebilir (Salas-Vallina ve ark., 2021). Bütün bunlara bağlı olarak iş yerinde iyi oluşun ölçülebilmesi büyük önem taşımaktadır. Uyarlanan ölçeğin kurum ve kuruluşlar için bu ölçümleri yapabilmek adına faydalı bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

Şirketler çalışanların iyi oluşlarını artırmak için onlara rahat çalışma koşulları yaratmalıdır (Wardani ve Noviyani, 2020). Hosie ve Sevastos'a (2009) göre, çalışanların seçilmesi ve uygun pozisyonlara yerleştirilmesi, samimi bir çalışma ortamının sağlanması ve çalışanların ruh sağlığını geliştiren ve onlara yardımcı olan eğitimlerin sağlanması gibi çeşitli insan kaynakları temelli müdahaleler çalışanların psikolojik iyi oluşunu artırabilir. Yöneticiler, işyerinde çalışanların iyi oluşunu teşvik ederek kuruluşlarına bağlı olacak ve daha iyi iş performansına sahip olacak bir işgücünün geliştirilmesine katkıda bulunabilir (Kundi ve ark., 2020). Alana katkı sağlayacak olan bu ölçek sayesinde yöneticiler çalışanların iyi oluşlarını kolaylıkla değerlendirebilecek ve gerektiğinde çalışanların iyi oluşlarını artırmak adına müdahalelerde bulunabilecektir. Yapılan tüm çalışmalar sonucunda elde edilen bulgular ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu ve ülkemizde iş yerinde iyi oluşu ölçmek amacıyla kullanılabilirliğini göstermektedir. İş Yerinde İyi Oluş Ölçeği, iş yerinde iyi oluşu ölçmeye yönelik 18 madde ve üç alt boyuttan oluşan 7'li Likert bir ölçektir. Ölçekten alınan puan arttıkça genel iyi oluşun arttığı; ölçekten en az 18, en çok 126 puan alınabileceği görülmüştür. Kolay uygulanabilir ve değerlendirilebilir olan bu ölçeğin özellikle çalışan iyi oluşuna yönelik araştırmalarda kullanılması beklenmektedir. Ayrıca kurum ve kuruluşlarda çalışanların iyi oluşlarını değerlendirmek, izlemek ve yönetmek için de kullanılması beklenmektedir. Tüm bunların yanı sıra bu çalışmada elde edilen

veriler ve bulgular araştırmanın katılımcıları çerçevesinde sınırlılık göstermektedir.

Sonuç olarak alanyazında bulunan iyi oluş ölçeklerinden farklı spesifik olarak iş yerlerinde çalışanların iyi oluşlarını belirlemek üzere geçerliği ve güvenilirliği sağlanmış bir ölçek Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek, çalışanların kendi iyi oluşlarını izlemelerini, yönetmelerini ve beraberinde performanslarını geliştirmelerini sağlayan bir araç olarak kullanılabilir. Ayrıca yöneticilere bu alanda kullanabilecekleri yeni bir bakış açısı ve bilimsel bir ölçüm aracı fırsatı sunabilir. Son olarak, toplumsal bir bakış açısıyla bu çalışmanın sonuçları, uyumlu bir toplum inşa etme girişimlerini kolaylaştırmak için kullanılabilir (Zheng ve ark., 2015). İyi oluş konusunda yapılan araştırmalar, insanların gerçek hayattaki faaliyetleri için anlamlı rehberlik sağlayabilir (Zheng ve ark., 2015). Bu bağlamda uyarlanan ölçeğin, alandaki eksikliği gidereceği ve kendine yaygın bir kullanım alanı bulacağı düşünülmektedir.

Yazar Katkıları: G.H. çalışmanın tasarlanması, literatür taraması, verilerin toplanması, analizi ve yorumlanması, makalenin yazılması. M.N. çalışmanın tasarlanması, yayınlanacak son haline onay verilmesi, makalenin eleştirel revizyonu.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Yazarlar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

Kaynaklar

- Angner, E. (2010). Subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361-368.
- Bayhan-Karapınar, P., Metin-Camgoz, S. ve Tayfur Ekmekci, O. (2020). Employee wellbeing, workaholism, work-family conflict and instrumental spousal support: A moderated mediation model. *Journal of Happiness Studies* 21, 2451-2471.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi Yayınları.

- Danna, K. ve Griffin, R. W. (1999). Health and well-being in the workplace: A review and synthesis of the literature. *Journal of Management*, 25(3), 157-384.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. ve Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E. et al. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Eds.), *Assessing well-being. Social Indicators Research Series* (Vol 39). Springer.
- Dimotakis, N., Scott, B. A. ve Koopman, J. (2010). An experience sampling investigation of workplace interactions, affective states, and employee well-being. *Journal of Organizational Behavior*, 32(4), 572-588.
- Dreer, B. (2021). Teachers' well-being and job satisfaction: The important role of positive emotions in the workplace. *Educational Studies*, 1-17.
- Guest, D. E. (2017). Human resource management and employee well-being: Towards a new analytic framework. *Human Resource Management Journal*, 27, 22-38.
- Hosie, P. J. ve Sevastos, P. (2009). "Does the "happy-productive worker" thesis apply to managers?". *International Journal of Workplace Health Management*, 2(2), 131-160.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137-164.
- Jöreskog, K. G. ve Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Scientific Software International.
- Kaiser, H. F. (1958). The varimax criterion for analytic rotation in factor analysis. *Psychometrika*, 23(3), 187-200.
- Kalafatoğlu, M. R. ve Balcı-Çelik, S. (2020). Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3633-3653.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modelling* (2nd Ed). Guilford Press.
- Kundi, Y. M., Aboramadan, M., Elhamalawi, E. M. I. ve Shahid, S. (2021). Employee psychological well-being and job performance: Exploring mediating and moderating mechanisms. *International*

- Journal of Organizational Analysis*, 29(3), 736-754.
- Leavitt, K., Fong, C. T. ve Greenwald, A. G. (2011). Asking about well-being gets you half an answer: Intra-individual processes of implicit and explicit job attitudes. *Journal of Organizational Behavior*, 32, 672-687.
- Longo, Y., Coyne, I. ve Joseph, S. (2018). Development of the short version of the scales of general well-being: The 14-item SGWB. *Personality and Individual Differences*, 124, 31-34.
- Mamacı, M., Şişlioğlu, M. M. ve Altun, S. (2020). Perakende sektörü çalışanlarında örgütsel adalet ve çalışan iyi oluşu arasındaki ilişkide güç mesafesinin düzenleyici rolü. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6(9), 20-41.
- Miao, R. ve Cao, Y. (2019). High-performance work system, work well-being, and employee creativity: Cross-level moderating role of transformational leadership. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1640.
- O'Rourke, N., Psych, R. ve Hatcher, L. (2013). *A step-by-step approach to using SAS for factor analysis and structural equation modelling*. Sas Institute.
- Salas-Vallina, A., Alegre, J. ve López-Cabrales, Á. (2021). The challenge of increasing employees' well-being and performance: How human resource management practices and engaging leadership work together toward reaching this goal. *Human Resource Management Journal*, 60, 333-347.
- Sarwar, H., Ishaq, M. I., Amin, A. ve Ahmed, R. (2020). Ethical leadership, work engagement, employees' well-being, and performance: A cross-cultural comparison. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(12), 2008-2026.
- Shantz, A., Alfes, K. ve Arevshatian, L. (2016). HRM in healthcare: The role of work engagement. *Personnel Review*, 45(2), 274-295.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S. ve Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561-576.
- Spreitzer, G. ve Porath, C. (2012). Creating sustainable performance. *Harvard Business Review*, 90, 92-99.
- Şahan, C. (2016). *Kopenhag Psikososyal Risk Değerlendirme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health Qual Life Outcomes*, 5, 63.
- Vandenberghe, C., Panaccio, A., Bentein, K., Mignonac, K. ve Roussel, P. (2011). Assessing longitudinal change of and dynamic relationships among role stressors, job attitudes, turnover intention, and well-being in neophyte newcomers. *Journal of Organizational Behavior*, 32(4), 652-671.
- Wardani, L. M. I. ve Noviyani, T. (2020). Employee well-being as a mediator of correlation between psychological capital and psychological climate. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(2), 47-63.
- Warr, P. (1990). The measurement of well-being and other aspects of mental health. *Journal of Occupational Psychology*, 63(3), 193-210.
- Westman, M., Hobfoll, S. E., Chen, S., Davidson, O. B. ve Laski, S. (2005). Organizational stress through the lens of Conservation of Resources (COR) theory. In P. L. Perrewé ve D. C. Ganster (Eds.), *Exploring interpersonal dynamics* (pp. 167-220). Elsevier Science/JAI Press.
- World Health Organization (WHO) (1946). Preamble to the Constitution of the World Health Organization.
- Wright T. ve Hobfoll S. (2004). Commitment, psychological well-being and job performance: An examination of conservation of resources (COR) Theory and job. *Burnout. Journal of Business and Management; Fort Collins*, 9(4), 389-406.
- Wright, T. A. ve Bonett, D. G. (2007). Job satisfaction and psychological well-being as nonadditive predictors of workplace turnover. *Journal of Management*, 33(2), 141-160.
- Wright, T. A. ve Cropanzano, R. (1997). Well-being, satisfaction, and job performance: Another look at the happy/productive worker hypothesis. *Academy of Management Proceedings*, 364-368.
- Wright, T. A. ve Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 84-94.
- Zheng, X., Zhu, W., Zhao, H. ve Zhang, C. (2015). Employee well-being in organizations: Theoretical model, scale development, and cross-cultural validation. *Journal of Organizational Behavior*, 36, 621-644.

İş Yerinde İyi Oluş Ölçeği

1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Oldukça Katılmıyorum, 3=Biraz Katılmıyorum, 4=Kararsızım, 5=Biraz Katılıyorum ve 6=Oldukça Katılıyorum, 7=Kesinlikle Katılıyorum

Maddeler	1	2	3	4	5	6	7
1. Hayatımdan memnunum.							
2. Hayatımın çoğu alanında hayallerime yakınlım.							
3. Çoğu zaman gerçek mutluluğu hissedirim.							
4. İyi bir hayat yaşıyorum.							
5. Hayatım çok eğlencelidir.							
6. Bir sonraki yaşamımda şu anki yaşam tarzımı neredeyse hiç değiştirmedim.							
7. İş sorumluluklarımdan memnunum.							
8. Genel olarak şu anki işimden oldukça memnun hissediyorum.							
9. İşimde gerçek bir zevk bulurum.							
10. İşimi zenginleştirmenin yollarını her zaman bulabilirim.							
11. Çalışmak benim için anlamlı bir deneyimdir.							
12. Şu anki işimdeki başarılarımdan temel olarak memnun hissediyorum.							
13. Birey olarak büyüdüğümü hissediyorum.							
14. Günlük işleri iyi idare ederim.							
15. Kendim hakkında genel olarak iyi hissedirim ve kendime güvenirim.							
16. İnsanlar zamanımı diğerlerine ayırmaya ve onu paylaşmaya istekli olduğumu düşünür.							
17. İşim için esnek zaman çizelgeleri hazırlamakta iyiyim.							
18. Birbirimizi daha iyi anlayabilmek için ailem ve arkadaşlarımla derin sohbetler etmeyi severim.							



ARAŞTIRMA MAKALESİ

RESEARCH ARTICLE

The Relationship Between Post-Traumatic Stress, Post-Traumatic Growth, Emotion Regulation and Core Beliefs in the COVID-19 Pandemic*

Agit AKYEL¹ , Margorit Rita KRESPI ULGEN² 

¹Clinical Psychologist, İstanbul, Türkiye

²Prof., Istanbul Arel University, Faculty of Arts and Sciences, Department of Psychology, Istanbul, Türkiye

*This study is based on the master's degree dissertation in clinical psychology submitted by the first author, Agit Akyel to Istanbul Aydin University.

Abstract

Objective: The characteristics of the COVID-19 pandemic such as increased cases and deaths, quarantine and curfews that lasted for days, restrictions in personal and social lives had been potentially traumatic for many individuals. This study examined the relationship between the impact of the COVID-19 pandemic ((ICP; Post-traumatic Stress Symptoms (PTS symptoms)), post-traumatic growth (PTG), disruption in core beliefs (DCB), and cognitive emotion regulation strategies (CERS).

Method: The sample of the study consisted of 655 individuals living in Türkiye, of which 384 were female and 271 were male. In addition to Demographic Information Form, data were gathered by using the Impact of Events Scale (IES-R), the Post-Traumatic Growth Inventory (PTGI), the Core Beliefs Inventory (CBI) and the Cognitive Emotion Regulation Scale (CERS). Data were analysed by using SPSS IBM 23 program and PROCESS Macro v.4.1 plug-in.

Results: The findings showed that PTG was positively and significantly associated with ICP, DCB and CERS. The findings also showed that DCB and some CERS mediated the relationship between the ICP and PTG.

Conclusion: Findings indicated that during the COVID-19 pandemic, PTS symptoms and PTG could occur together. Moreover, findings indicated that during this process DCB and CERS played an important role. The present findings were discussed in the light of the relevant literature, and various recommendations were made for clinical practice and future research.

Keywords: COVID-19 Pandemic, Post-Traumatic Stress Symptoms, Post-Traumatic Growth, Disruption in Core Beliefs, Cognitive Emotion Regulation Strategies

Received: 18.01.2024; **Revised:** 28.04.2024; **Accepted:** 17.05.2024; **Publication:** 30.06.2024

Citation: Akyel, A., & Krespi-Ulgen, M. R. (2024). The relationship between post-traumatic stress, post-traumatic growth, emotion regulation and core beliefs in the COVID-19 pandemic. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 4(1), 15-34.

Corresponding Author: Margorit Rita KRESPI ULGEN, İstanbul Arel Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Büyüçekmece/İstanbul, ritakrespiulgen@arel.edu.tr



COVID-19 Pandemisinde Travma Sonrası Stres, Travma Sonrası Büyüme, Duygu Düzenleme ve Temel İnançlar Arasındaki İlişki

Öz

Amaç: COVID-19 pandemi sürecinin artan vaka ve ölümler, günlerce süren karantina ve sokağa çıkma yasakları, bireysel ve sosyal yaşam alanlarının kısıtlanması gibi özellikleri birçok birey için travmatik bir deneyim niteliğinde olmuştur. Bu çalışmada, COVID-19 pandemisinin etkisi (TSS belirtileri), travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Yöntem: Örneklem, Türkiye’de yaşayan 384’ü kadın, 271’i erkek olmak üzere toplam 655 yetişkin bireyden oluşmuştur. Demografik bilgi formuna ek olarak veriler olayların etkisi ölçeği (IES-R), travma sonrası büyüme ölçeği (TSBÖ), temel inançlar envanteri (TİE) ve bilişsel duygu düzenleme ölçeği (BDDÖ) kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizi, SPSS IBM 23 programı ve PROCESS Macro v.4.1 eklentisi aracılığıyla yapılmıştır.

Bulgular: Bulgular travma sonrası büyümenin; COVID-19 pandemi etkisi (TSS belirtileri), temel inançlarda sarsılma ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Ayrıca bulgular, bazı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve temel inançlarda sarsılmanın COVID-19 pandemi etkisi (TSS belirtileri) ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir.

Sonuç: Bulgular COVID-19 pandemi döneminde travma sonrası stres belirtilerinin ve travma sonrası büyümenin birlikte ortaya çıkabileceğine işaret etmiştir. Ayrıca, bulgular bu süreçte temel inançlarda sarsılmanın ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin önemli bir rol oynadığına işaret etmiştir. Bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmış, klinik uygulamalar ve gelecekteki araştırmalar için çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: COVID-19 Pandemisi, Travma Sonrası Stres Belirtileri, Travma Sonrası Büyüme, Temel İnançlarda Sarsılma, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Introduction

Humankind has been exposed to many pandemics causing death and life-threatening diseases such as black plague, Spanish flu. In December 2019, the COVID-19 pandemic which started in Wuhan, China, quickly spread to the whole world and WHO declared a pandemic on March 11, 2020. The conditions caused by this pandemic had the potential to impact on daily life, physical and psychological health (Yang et al., 2021). Therefore, COVID-19 pandemic was addressed as a traumatic experience that threatened the lives of many individuals (Masiero et al., 2020).

Theoretically, people have three basic assumptions including benevolence of the world, meaningfulness of the world and self-worth on the basis of which they appraise new events (Janoff-Bulman, 1989). Accordingly, the new events consistent with the hypothetical world help to maintain the internal balance and facilitate adaptive processes. However, the new events which are inconsistent with the hypothetical world lead to questioning of, and

disruption in the core beliefs. Consistent with these theoretical assumptions, traumatic events are sudden, unexpected, unusual and difficult to control. These events are also powerful and overwhelming (Tedeschi & Calhoun, 1995). The magnitude of the threat posed by such events usually exceeds the coping ability of the individuals and creates an imbalance. Such experiences can significantly interfere with one’s sense of control (Spiegel, 1988). The individuals exposed to traumatic events become reluctant to take action because of perceived lack of control. As a result, in a state of fear, helplessness, insecurity, confusion and anger they start to show acute stress reactions (Zara, 2011). Acute stress reactions range from panic to shock, indifference and apathy (Levine & Frederick, 2021). Although acute stress reactions are essentially natural and protective responses to abnormal situations, the prolongation of these reactions may lay the grounds for many psychological problems including post-traumatic stress disorder (PTSD) (Zara, 2011).

Traumatic stress is known to have an impact on emotions. Traumatic experiences can lead to the experience of negative emotions such as including fear, anxiety, post-traumatic stress, depression and to difficulties in regulating emotions (Wild & Paivio, 2004). Therefore, one of the factors shaping the PTS symptoms may be the ability to manage intense negative emotions (Tedeschi & Calhoun, 2004; Wild & Paivio, 2004).

Recent studies have shown that this pandemic is related to an increase in many psychological difficulties including fear, anxiety, post-trauma stress, depression, panic disorder in the general population (Brooks et al., 2020; Parlapani et al., 2020). Although studies have reported the relationship of traumatic experiences with psychological problems such as PTSD, not everyone who has gone through traumatic experiences develop psychological problems. While studies have focused on the negative effects of traumatic experiences for many years, it has been argued that traumatic experiences may also have transformative effects (Park et al., 1996; Tedeschi & Calhoun, 1995). It is well-known that some individuals experience positive transformations after traumatic experiences (Levine et al., 2008; Linley & Joseph, 2004; Tedeschi & Calhoun, 1996; Tedeschi & Calhoun, 2004). COVID-19 pandemic may have brought positive transformations along with negative psychological outcomes (Vazquez et al., 2021). In the literature, such changes are explained on the basis of the construct of post-traumatic growth (PTG). This construct refers to a positive transformation that an individual experiences while struggling with traumatic experiences rather than a specific coping style and to a re-creation rather than a return to the state of existence before the traumatic event (Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi et al., 1998; Tedeschi et al., 2018).

It is argued that a change in the cognitions play an important role in PTG and that in essence

PTG is the reconstruction of the shattered basic assumptions (Tedeschi & Calhoun, 2004). On the other hand, post-traumatic stress is also known to have an effect on emotions as well. Traumatic experiences may lead to negative feelings and to difficulties in regulating emotions (Wild & Paivio, 2004). For this reason, one of the factors that shape PTG may be the ability to manage intense negative emotions (Tedeschi & Calhoun, 2004; Wild & Paivio, 2004). Studies have shown the relationship of cognitive regulation strategies (CERS) with PTS symptoms (Hussain & Bhushan, 2011; Puechlong et al., 2020). Same can be the case for PTG (Orejuela-Dávila et al., 2019). There is a few studies on this area (Garnefski et al., 2008; Hussain & Bhushan, 2011).

The present study examined the relationship between the impact of COVID-19 pandemic (ICP; PTS symptoms), post-traumatic growth (PTG), disruption in the core beliefs (DCB), and CERS. The following hypotheses have been tested in the present study: H1: There is a significant relationship between ICP (PTS symptoms) and PTG.; H2: There is a significant relationship between ICP (PTS symptoms) and DCB.; H3: There is a significant relationship between DCB and PTG.; H4: There is a significant relationship between ICP (PTS symptoms) and the subscales of the CERS.; H5: There is a significant relationship between the subscales of the CERS and PTG.; H6: There is a mediating effect of DCB in the relationship of ICP (PTS symptoms) and PTG.; H7: There is a mediating effect of the subscales of the CERS in the relationship of ICP (PTS symptoms) and PTG.

Method

In the present study, the relational survey model was used in accordance with the aim of the present study.

Participants

Convenience sampling method was used as the sampling method. The sample consisted of 655 people in total, 384 (58.6%) of whom were female and 271 (41.4%) of whom were male. The exclusion criteria included any physical or cognitive disability preventing participation. More detailed information on the demographic characteristics of the sample is given in the findings section.

Measurement Tools

In addition to Demographic Information Form, the data were collected by using certain scales including Impact of Events Scale-Revised (IES-R), Post-Traumatic Growth Scale (PTGI), Core Beliefs Inventory (CBI) and Cognitive Emotion Regulation Scale (CERS).

Demographic information form

This form was developed by the present authors, and included questions related to the demographic characteristics such as age, sex and characteristics related to the COVID-19 pandemic and trauma history.

Impact of Events Scale-Revised (IES-R)

This scale (Weiss & Marmar, 1997) was a self-report scale consisting of 22 items rated on a 5-point Likert scale ranging from 0 and 4 (0=Never, 1=Rarely, 2=Sometimes, 3=Most of the time, 4=Always) according to symptoms experienced in the last seven days. The scale was adapted to people living in Türkiye to measure PTS symptoms (Çorapçıoğlu et al., 2006). This adaptation study was undertaken with 104 people between the ages of 18-65 who were diagnosed with PTSD and 65 people who were not diagnosed with PTSD. The internal consistency coefficient of the scale adapted into Turkish was calculated as 0.94. In the present study the Cronbach's alpha coefficient of the scale was calculated as 0.94.

Post-Traumatic Growth Inventory (PTGI)

This inventory (Tedeschi & Calhoun, 1996) which was a self-report measure consisting of 21 items rated on 6-point Likert scale was used to measure the positive changes that occurred after traumatic experiences ranging from 0 to 5 (0=I have not experienced, 1=I have experienced very little, 2= I have experienced a little, 3=I have experienced moderately, 4=I have experienced quite a lot, 5=I have experienced a lot). The maximum score that can be obtained from the scale is 105. A high score indicates a high level of growth after the trauma experience. The internal consistency coefficient of the original scale was calculated as 0.90 (Tedeschi & Calhoun, 1996). The scale was adapted to people living in Türkiye (Dürü, 2006). In the present study, the internal consistency coefficient was calculated as 0.93. Although the adaptation study formed the basis of a dissertation, this scale was also used in previous studies (Karaman, 2018). The Cronbach's alpha coefficient was calculated as 0.96 in the present study.

Core Beliefs Inventory (CBI)

This inventory (CBI) (Cann et al., 2010) consisted of 9 items rated on a 6-point Likert scale which measured the potential changes in core beliefs ranging from 0 to 5 (0=not at all, 1=very little, 2=little, 3=medium, 4=large, 5=very large). A high score on the scale indicates high disruption in the core beliefs. The original study (Cann et al., 2010) was undertaken in 3 sample groups (two university students and leukemia patients) aged between 18-81 years and the findings showed that the scale had a single-factor structure. Cronbach's alpha coefficients ranged from 0.82 and 0.90 and the test-retest reliability coefficient was 0.69. Findings also showed that the single-factor structure explained 42 to 53% of the variance. The scale was adapted to people living in Türkiye (Haselden, 2014). The adaptation study was undertaken with a total of

574 undergraduate students from different universities and faculties aged between 17-50 years. The Cronbach's alpha coefficient obtained for the scale was calculated as 0.87. Although the adaptation study formed the basis of a dissertation, this scale was also used in previous studies (Özyanık & Tarlacı, 2023). The Cronbach's alpha coefficient was calculated as 0.93 in the present study.

Cognitive Emotion Regulation Scale (CERS)

This scale (CERS) (Garnefski et al., 2001) consisted of 36 items rated on a 5-point Likert scale ranging from 1=never, 2=rarely, 3=sometimes, 4=frequently, 5=almost always and 9 sub-scales pertaining to 9 cognitive coping styles used after negative or stressful life events. The scores that can be obtained from sub-scales ranged from 4 to 20. A high score in any sub-scale means that the strategy in question is used more. The Acceptance subscale measures thoughts that express acceptance or surrendering to the event experienced. The Positive Refocusing subscale measures the extent to which one thinks about positive things instead of thinking about negative events. Refocus on Planning measures thoughts about what to do against the negative event. Putting into perspective subscale measures thoughts that evaluate the event in a way that underestimates its importance or seriousness. Positive Reappraisal subscale measures thoughts that evaluate the event as an opportunity for personal development. These subscales are considered as strategies that facilitate adaptation. Blaming Others subscale measures the perception that others are the culprit of the negative event. Self-Blame subscale measures the perception that oneself is the culprit of the negative event. Rumination subscale measures repetitive thinking about feelings and thoughts related to the negative event. Catastrophizing subscale measures

thoughts that highlight the most disturbing aspects of the event. These subscales are considered as strategies that make adaptation difficult.

The scale was adapted to people living in Türkiye (Onat & Otrar, 2010) in 466 undergraduate students between the ages of 18 and 33. The internal consistency coefficient for the whole scale was calculated as 0.78 and the test-retest reliability coefficient was calculated as 1.00. Cronbach's alpha coefficients calculated for the sub-scales ranged from 0.67 to 0.84 in the present study.

Procedure

After obtaining the ethics committee approval (E-88083623-020-51930), the data were collected through the scales between June 2022 and August 2022 and were then transferred to the online forms (Google). The participants filled in the scales after signing the informed consent form.

Data Analysis

Data analysis was undertaken via SPSS IBM 23 program. Lost data and extreme values were firstly checked, and then skewness and kurtosis values were computed to check whether the data met the normality assumptions. Skewness and kurtosis values of all scales and their sub-scales were in the range of ± 1.5 indicating a normal distribution. Cronbach's Alpha (α) reliability coefficients were computed to examine internal consistency of the scales. Pearson Product Moment Correlation Coefficients were computed for the relationships between variables. Mediation analyses were carried out via IBM SPSS program with the PROCESS Macro v.4.1 plugin to examine the mediating effects of DCB and the subscales of the CERS in the relationship of the ICP (PTS symptoms) with PTG.

Results

Demographic Characteristics and Characteristics Related to COVID-19 Pandemic and Trauma History

Table 1. Demographic Characteristics and Characteristics Related to the COVID-19 Pandemic and Trauma History

		N	%
Age	18-24	129	19.7
	25-34	316	48.3
	35-44	90	13.7
	45-54	68	10.4
	55-64	40	6.1
	65+	12	1.8
Sex	Female	384	58.6
	Male	271	41.4
Educational Status	Literate	5	0.8
	Primary School	31	4.7
	Secondary School	12	1.8
	High School	57	8.7
	University Degree	422	64.4
Marital Status	Postgraduate Degree	128	19.6
	Single	316	48.2
	Engaged	32	4.9
Income	Married	290	44.3
	Divorced	14	2.1
	Windowed	3	0.5
	Low	163	24.9
Employment Status	Medium	389	59.4
	High	103	15.7
COVID-19 Diagnosis	Yes	463	70.7
	No	192	29.3
Type of Treatment	Yes	216	33.00
	No	439	67.00
	Home	210	97.22
	Hospital	6	2.78
Quarantine Duration	5-7 Days	73	33.80
	7-14 Days	115	53.24
	14 Days and Over	28	12.96
Trauma History	Yes	216	33.00
	No	439	67.00
Type of Trauma	Natural Disaster	50	16.60
	Accident or Wounding	52	17.30
	Bereavement and Loss	144	47.80
	Physical and Sexual Assault	8	2.70
	Serious Illness	16	5.30
	Other	31	10.30

19.7% (129) were aged between 18 and 24, 48.3% (316) between 25 and 43, 13.7% (90) between 35 and 44, 10.4% (68) between 45 and 54, 6.1% (40) between 55 and 64 and 1.8% were at and above 65. 0.8% (5) were literate, %4.7 (31) were graduated from elementary school, 1.8% (12) from secondary school and 8.7% (57) from high-school, 64.4% (422) had a university degree and 19.6% (128) had a post graduate degree. 48.2% (316) were single, 4.9% (32) were engaged, 44.3% (290) were married, 2.1% (14) were divorced and 0.5% (3) were widowed. Information on the demographic characteristics is detailed in **Table 1**.

33% (216) reported to have a diagnosis of the COVID-19 disease. 97.22% (210) of those who had such diagnosis received treatment at home and 2.78% (6) at a hospital. Of those who had such diagnosis 33.80% (73) were quarantined for 5 to 7 days, 53.24% (115) for 7 to 14 days, 12.96% (28) for 14 days and above. 33% (216) reported to have a history of trauma, some had a history of more than one type of trauma. Accordingly, 16.6% (50) reported to have experienced a natural disaster, 17.3% (52) an accident or injury, 47.8% (144) a loss/grief, 2.7% (8) a physical or sexual assault, 5.3% (16) a severe illness and 10.3% (31) another type of trauma such as intrafamilial trauma, violence, economic crisis. Information on the characteristics related to the COVID-19 pandemic and trauma history is detailed in **Table 1**.

Correlation Analyses

The results of correlation analyses are given in **Table 2**.

Findings showed that there were positive relationships between IES-R total score and PTGI total score ($r=0.30$, $p<0.01$), between IES-R total score and CBI total score ($r=0.37$, $p<0.01$), and between CBI total score and PTGI total score ($r=0.68$, $p<0.01$). These findings provided support for the first, second and third hypotheses.

Findings also showed that there were positive relationships between IES-R total score and the sub-scales of the CERS including self-blame ($r=0.31$, $p<0.01$), catastrophizing ($r=0.49$, $p<0.01$), blaming others ($r=0.39$, $p<0.01$), acceptance ($r=0.21$, $p<0.01$), rumination ($r=0.18$, $p<0.01$), positive refocusing ($r=0.19$, $p<0.01$), and putting into perspective ($r=0.15$, $p<0.01$). Contrary to these findings, there was no significant relationship between IES-R total score, and refocus on planning ($r=-0.01$, $p>0.05$) and positive reappraisal ($r=0.02$, $p>0.05$) sub-scales of the CERS. These findings provided partial support for the fourth hypothesis.

Moreover, there were positive relationships between PTGI total score, and rumination ($r=0.37$, $p<0.01$), positive refocusing ($r=0.38$, $p<0.01$), refocus on planning ($r=0.32$, $p<0.01$), positive reappraisal ($r=0.37$, $p<0.01$), putting into perspective ($r=0.37$, $p<0.01$), catastrophizing ($r=0.30$, $p<0.01$), self-blame ($r=0.20$, $p<0.01$), acceptance ($r=0.25$, $p<0.01$), and blaming others ($r=0.23$, $p<0.01$) subscales of the CERS. These findings provided support for the fifth hypothesis.

Mediation Analyses

Different models were tested through mediation analyses. The results of these analyses are given in Figures 1-10 and **Table 3**.

Findings showed that disruption in the core beliefs mediated the relationship between the ICP (PTS symptoms) and PTG. These findings provided support for the sixth hypothesis. Findings also showed that some CERS subscales including self-blame, acceptance, rumination, positive refocusing, putting into perspective, catastrophizing and blaming others had a mediating effect in the relationship between ICP (PTS symptoms) and PTG. However, other subscales of the CERS including refocus on planning and positive

reappraisal did not have a mediating effect in the same relationship. These findings provided partial support for the seventh hypothesis.

Discussion

This study examined the relationship between ICP (PTS symptoms), PTG, DCB, and the subscales of the CERS.

Findings showed that as ICP (PTS symptoms) increased PTG levels increased. This finding provides support for the first hypothesis and is consistent with the views that the traumatic events need to trigger some degree of distress for positive transformations to occur and that the post-traumatic negative outcomes (PTS symptoms) and positive outcomes (PTG) can be experienced simultaneously (Calhoun & Tedeschi, 1998; Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi et al., 1998). In addition, this finding is consistent with previous findings obtained in contexts other than COVID-19 pandemic (Jin et al., 2014; Kleim & Ehlers, 2009; Whealin et al., 2020) and in COVID-19 pandemic (Koliouli et al., 2021; Vazquez et al., 2021). Accordingly, this finding indicated that the COVID-19 pandemic may have positive outcomes as well as negative outcomes. Considering a traumatic experience such as the COVID-19 pandemic as an opportunity for positive transformations can be promising for psychological health. That is, arguably, keeping PTS symptoms at an optimal level may increase PTG. During difficult times such as the COVID-19 pandemic, psycho-educational interventions aiming at keeping PTS symptoms at optimal levels can be useful if the aim is to increase PTG levels. In particular, these psycho-educational interventions may raise awareness and help participants learn cognitive, emotional and behavioural strategies to reduce PTS symptoms to an optimal level. Future studies can examine this mechanism.

Another finding of the present study was that as ICP (PTS symptoms) increased the levels of DCB increased. This finding provides support for

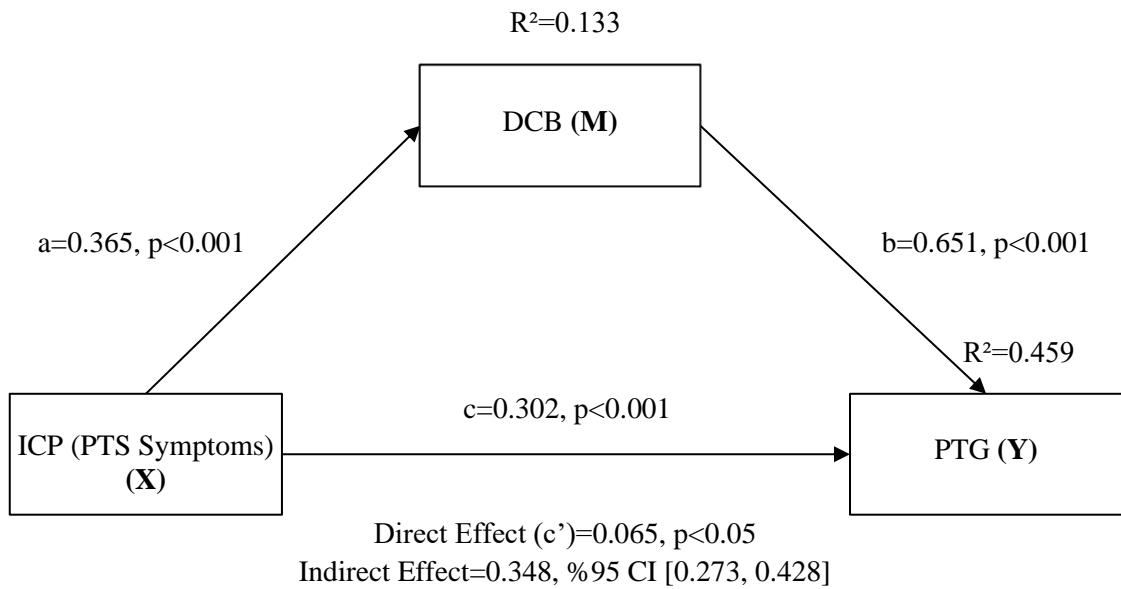
Table 2. Correlational Analyses

Variables		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. IES-R	r	1											
2. PTGI	r	0.30**	1										
3. CBI	r	0.37**	0.68**	1									
4. CERS-Self-Blame	r	0.31**	0.20**	0.32**	1								
5. CERS-Acceptance	r	0.21**	0.25**	0.36**	0.50**	1							
6. CERS-Rumination	r	0.18**	0.37**	0.48**	0.52**	0.55**	1						
7. CERS-Positive Refocusing	r	0.19**	0.38**	0.30**	0.20**	0.40**	0.30**	1					
8. CERS-Refocus on Planning	r	-0.01	0.32**	0.28**	0.19**	0.44**	0.52**	0.56**	1				
9. CERS-Positive Reappraisal	r	0.02	0.37**	0.29**	0.13**	0.45**	0.45**	0.60**	0.80**	1			
10. CERS-Putting into Perspective	r	0.15**	0.37**	0.31**	0.29**	0.47**	0.42**	0.56**	0.54**	0.62**	1		
11. CERS-Catastrophizing	r	0.49**	0.30**	0.37**	0.46**	0.35**	0.34**	0.21**	0.05	0.04	0.31**	1	
12. CERS-Blaming Others	r	0.39**	0.23**	0.32**	0.35**	0.28**	0.30**	0.30**	0.12**	0.13**	0.32**	0.65**	1

*p<0.05, **p<0.01

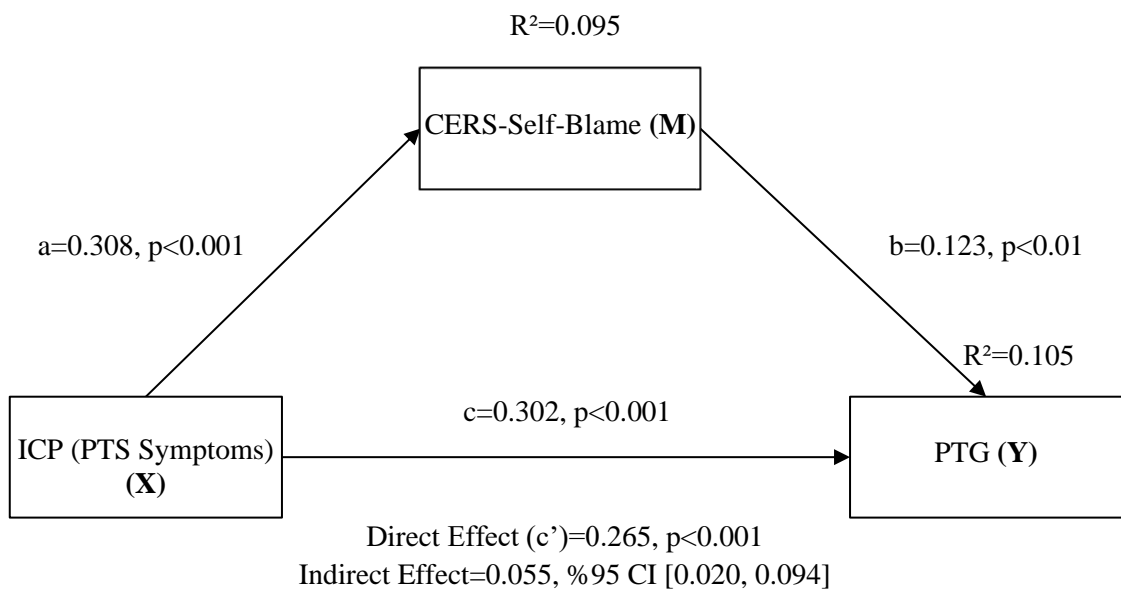
the second hypothesis and indicates that the COVID-19 pandemic is associated with DCB and is consistent with previous findings obtained in contexts other than the COVID-19 pandemic (Dekel et al., 2011; Ginzburg, 2004) and in the COVID-19 pandemic (Dominick, 2022; Dominick et al., 2022; Matsudaira et al., 2021). The COVID-19 pandemic may have created extraordinary conditions that are difficult to explain on the basis of existing core beliefs. Arguably, the extraordinary circumstances such as the gradual increase in the COVID-19 cases and death rates during the pandemic, the lockdown and curfews lasting for days and the increased uncertainty may have disrupted individuals' assumptions that the world is benevolent and meaningful and the self being valuable.

Findings also showed that there was a positive relationship between CBI total score and PTGI total score. That is, as post traumatic growth increased the levels of disruption in the core beliefs increased. This finding provides support for the third hypothesis and indicates that the disruption in the core beliefs can be an important factor for PTG. During a collective and multidimensional traumatic experience such as the COVID-19 pandemic, arguably the disruption in the core beliefs can be a factor that is worth considering. The psycho-educational interventions that will be offered to individuals in difficult circumstances such as the COVID-19 pandemic in the future may aim at reconstructing the core beliefs in a positive way. These interventions in turn may foster post-traumatic growth. These interventions may aim at raising awareness and



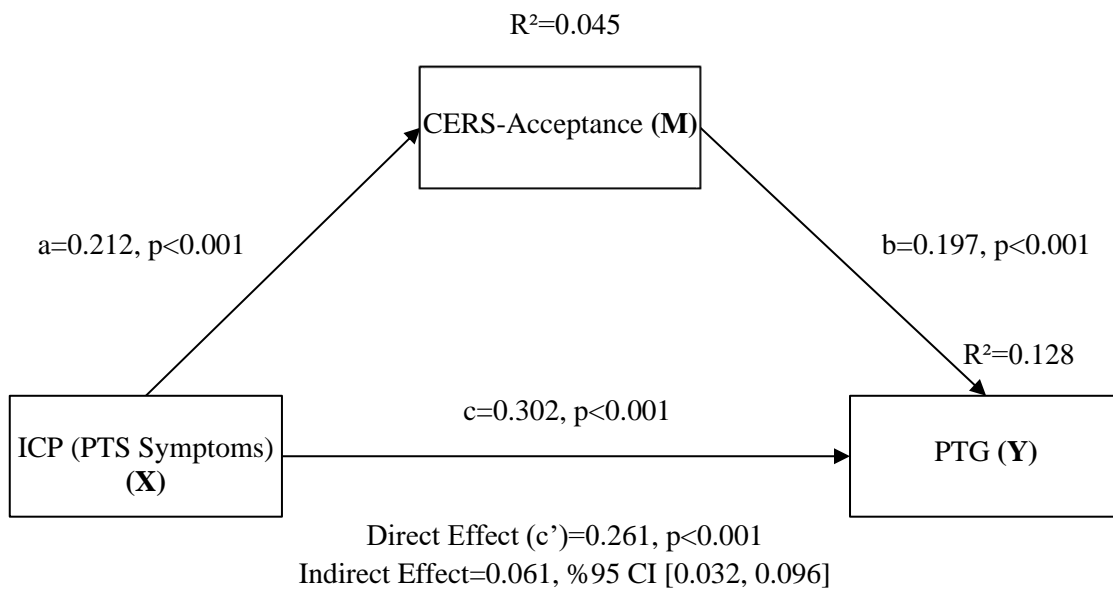
Not: Standardized beta coefficients have been reported, confidence interval
 R^2 =Explained variance

Figure 1. Model 1: DCB



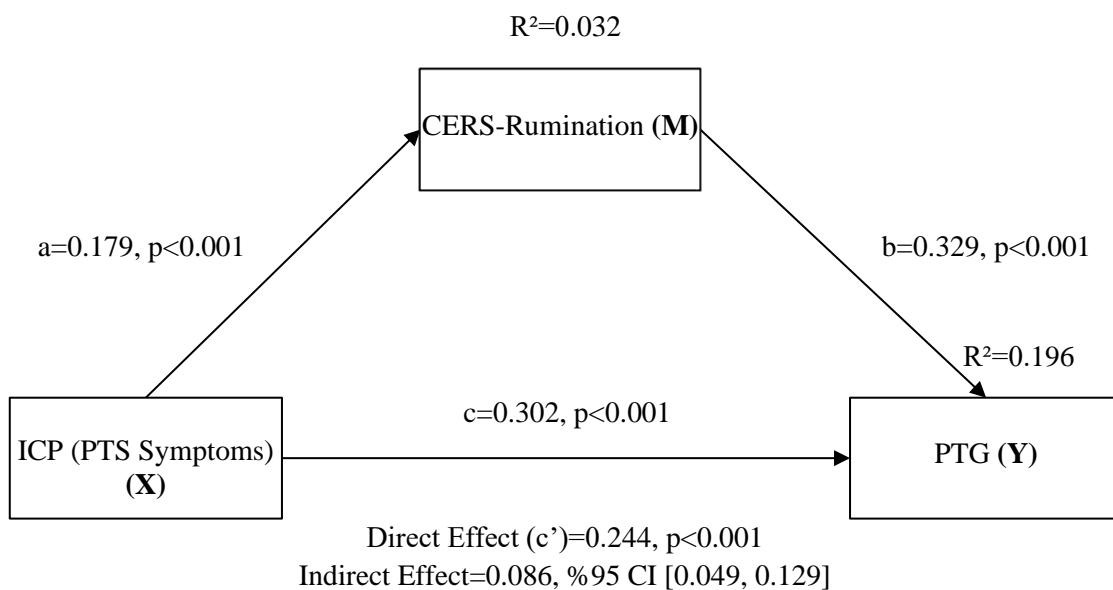
Not: Standardized beta coefficients have been reported, confidence interval
 R^2 =Explained variance

Figure 2. Model 2a: CERS-Self-Blame



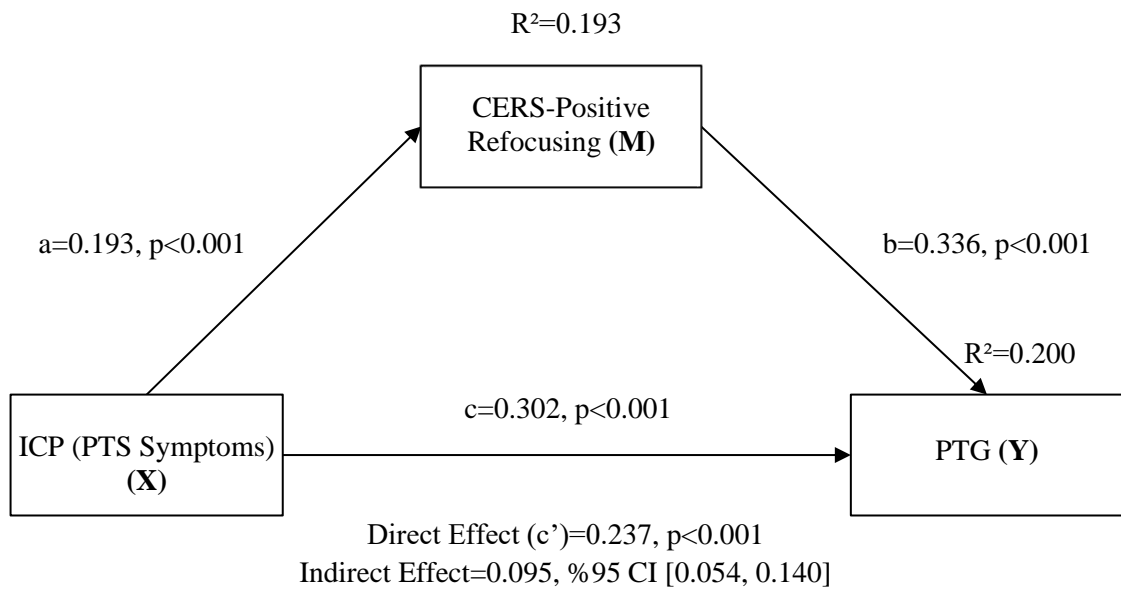
Not: Standardized beta coefficients have been reported, confidence interval
R²=Explained variance

Figure 3. Model 2b: CERS-Acceptance



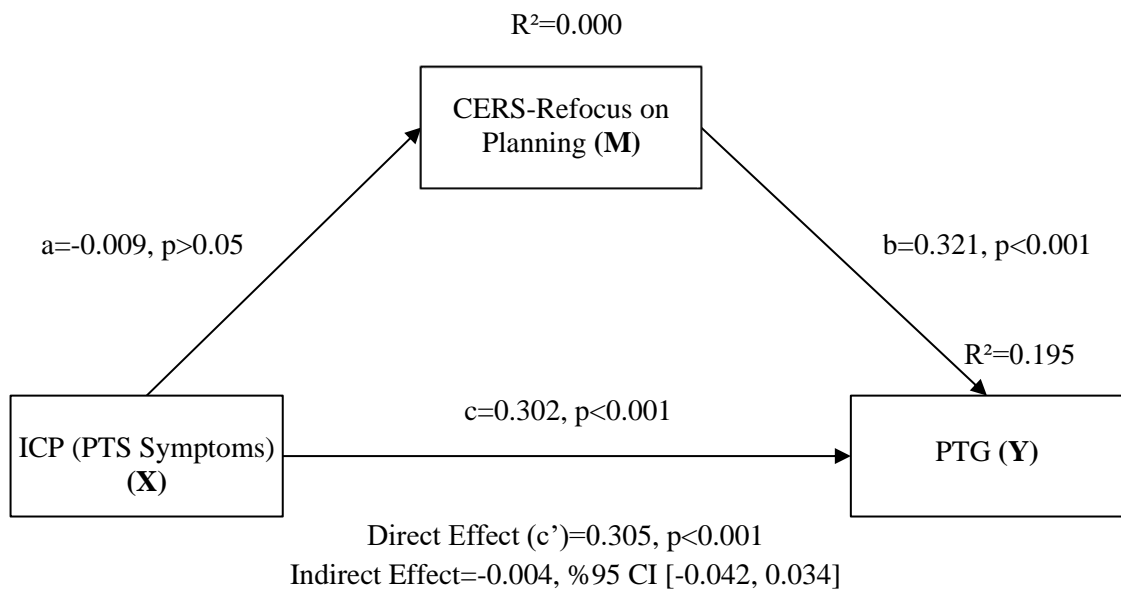
Not: Standardized beta coefficients have been reported, confidence interval
R²=Explained variance

Figure 4. Model 2c: CERS-Rumination



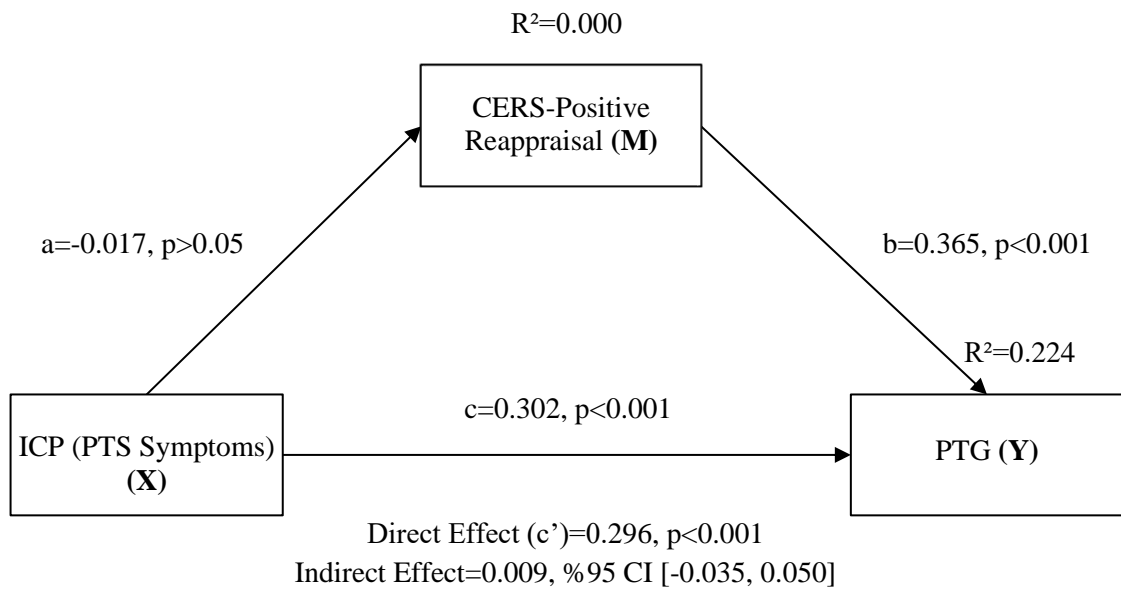
Not: Standardized beta coefficients have been reported, confidence interval
 R^2 =Explained variance

Figure 5. Model 2d: CERS-Positive Refocusing



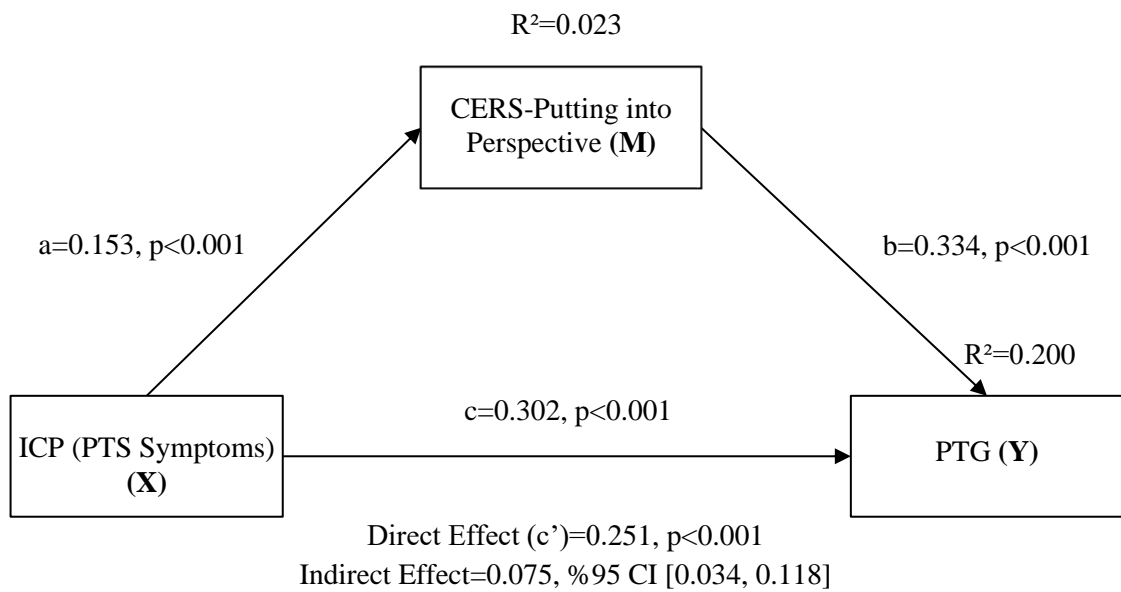
Not: Standardized beta coefficients have been reported, confidence interval
 R^2 =Explained variance

Figure 6. Model 2e: CERS-Refocus on Planning



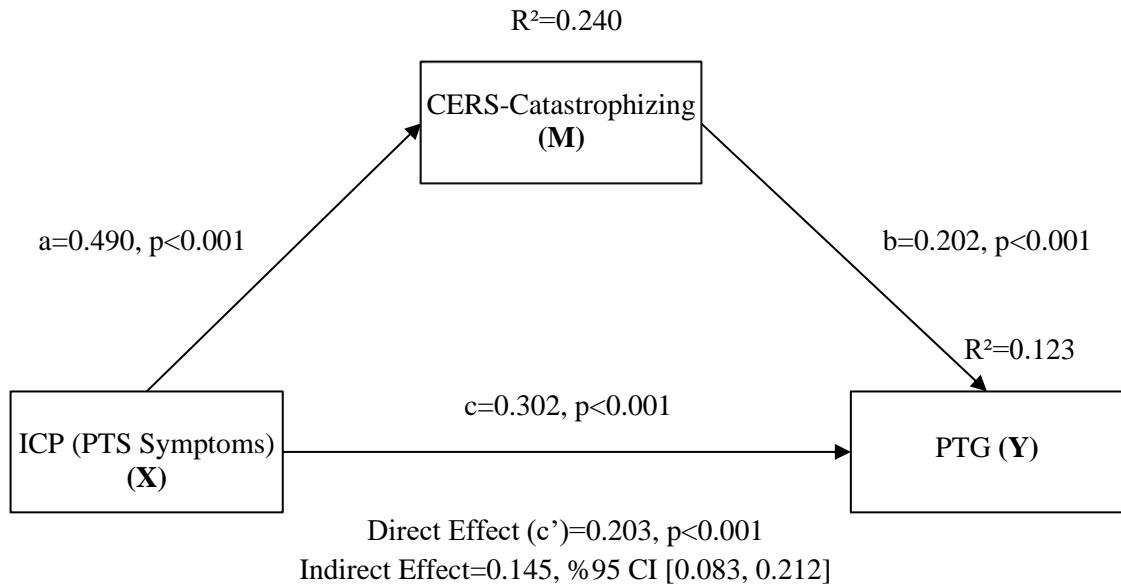
Not: Standardized beta coefficients have been reported, confidence interval
 R^2 =Explained variance

Figure 7. Model 2f: CERS-Positive Reappraisal



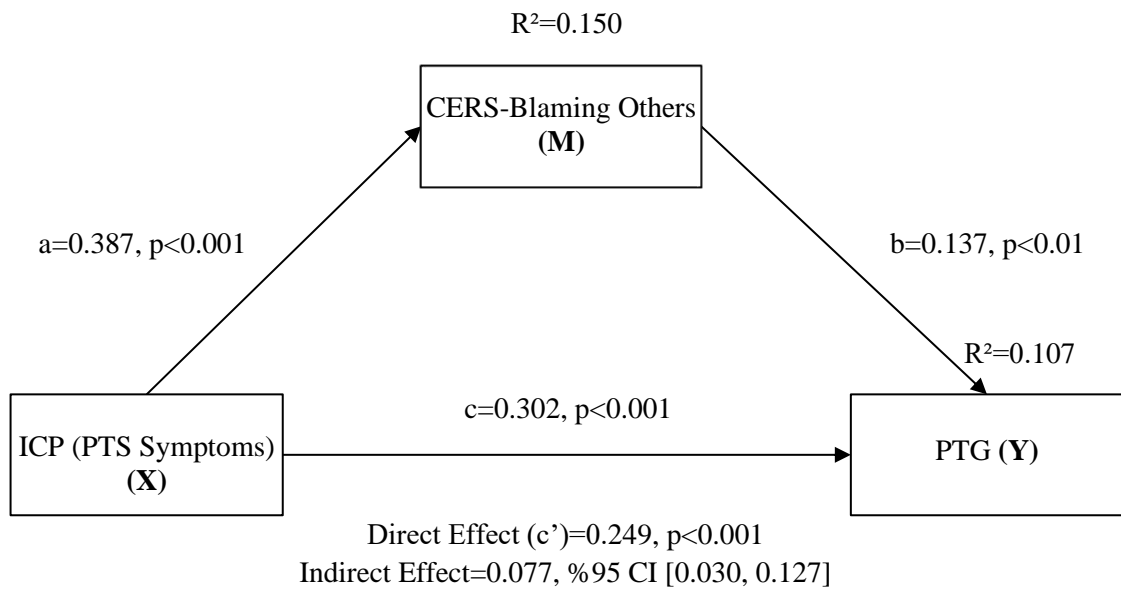
Not: Standardized beta coefficients have been reported, confidence interval
 R^2 =Explained variance

Figure 8. Model 2g: CERS-Putting into Perspective



Not: Standardized beta coefficients have been reported, confidence interval
 R^2 =Explained variance

Figure 9. Model 2h: CERS-Catastrophizing



Not: Standardized beta coefficients have been reported, confidence interval
 R^2 =Explained variance

Figure 10. Model 2i: CERS-Blaming Others

Table 3. Mediation Effects

		Effect	BootSE	%95 Confidence Interval		K ²
				BootLLCI	BootULCI	
DCB	Indirect Effect	0.348	0.040	0.273	0.428	0.237
CERS-Self-Blame	Indirect Effect	0.055	0.019	0.020	0.094	0.038
CERS-Acceptance	Indirect Effect	0.061	0.017	0.032	0.096	0.042
CERS- Rumination	Indirect Effect	0.086	0.020	0.049	0.129	0.059
CERS-Positive Refocusing	Indirect Effect	0.095	0.022	0.054	0.140	0.065
CERS- Refocus on Planning	Indirect Effect	-0.004	0.019	-0.042	0.034	-0.003
CERS- Positive Reappraisal	Indirect Effect	0.009	0.021	-0.035	0.050	0.006
CERS- Putting into Perspective	Indirect Effect	0.075	0.021	0.034	0.118	0.051
CERS- Catastrophizing	Indirect Effect	0.145	0.033	0.083	0.212	0.099
CERS- Blaming Others	Indirect Effect	0.077	0.025	0.030	0.127	0.053

teaching cognitive coping strategies and metacognitive strategies that will help to question existing core beliefs and reconstruct more positive ones.

The findings of the present study also showed that self-blame, acceptance, rumination, positive refocusing, putting into perspective, catastrophizing and blaming others increased as ICP (PTS symptoms) increased. This finding provided support for the fourth hypothesis and can be evaluated in two ways: On one hand, this finding may suggest that as ICP (PTS symptoms) increases, the individuals blame themselves and the others more, and dwell and think more negatively about the event. On the other hand, this may suggest that as ICP increases (PTS symptoms), the individuals tend to accept the event more, to think more positively, and to put the event into perspective. In this sense, it can be argued that the individuals use both adaptive and maladaptive CERS at the same time during the COVID-19 pandemic. Although this finding is consistent with the findings of previous studies obtained in the contexts other than the COVID-19 pandemic (Hussain & Bhushan, 2011; Puechlong et al., 2020; Sheykhani et al., 2016),

as far as the authors are aware no such finding has been reported during the COVID-19 pandemic.

An important finding that strengthens the above-mentioned arguments is that the strategies of positive reappraisal and refocus on planning, which are expected to have a negative relationship with the PTS symptoms, did not do so. Cultural differences may explain these unexpected findings. Studies have been mostly undertaken in international samples. Indeed, studies have shown that the use of cognitive strategies is associated with the cultural factors (Megreya et al., 2016). That is, the same CERS exist in different cultures. However, in some cultures some strategies may be preferred more than others and these preferences vary across different cultures. On the other hand, the unique characteristics of the COVID-19 pandemic and its extraordinary circumstances can also be explanatory in this regard. The COVID-19 pandemic refers to a traumatic experience on a global scale, which has spread in an extent and rate that has never occurred before, has an impact on both social and personal levels, and threatens the life of the whole humankind. In the future, offering preventive and informative

psycho-educational interventions aiming at decreasing the maladaptive CERS in difficult times such as the COVID-19 pandemic may provide positive outcomes. These interventions may aim at raising awareness about different maladaptive and adaptive CERS and fostering the use of a wide range of adaptive CERS in difficult times.

Findings showed that the use of both adaptive and maladaptive CERS increased as the level of PTG increased. This finding provides support for the fifth hypothesis. There are very few studies on this subject in and outside the context of the COVID-19 pandemic. The relevant studies have shown inconsistent findings on the association of adaptive and maladaptive strategies with PTG (Garnefski et al., 2008; Shand et al., 2015; Thomas et al., 2020). CERS refer to the cognitive dimension of the ability to be aware, understand and manage emotions (Garnefski et al., 2001). Therefore, particularly adaptive strategies are expected to contribute to PTG (Garnefski et al., 2008; Kim & Jang, 2019; Orejuela-Dávila et al., 2019). In addition, the finding that the maladaptive strategies have a positive relationship with PTG supports the theoretical view that in order to positive transformations to occur, a traumatic event is required to trigger some degree of emotional distress (Tedeschi & Calhoun, 2004). That is, the maladaptive strategies may have contributed positively to the distress that is deemed necessary for the PTG. As far as the authors are aware, no such finding has been reported in the context of the COVID-19 pandemic. In the light of these findings, adaptive CERS can be used to reduce the negative psychological effects of the COVID-19 pandemic and to promote the positive transformations. Accordingly, educational and supportive intervention programs aiming at developing adaptive CERS can be developed. On the other hand, maladaptive CERS have an impact on the negative effects of a given traumatic event and on PTG. However, it can be

argued that these strategies can lead to negative outcomes when these are used intensively over a period of time. Therefore, intervention programs aiming at raising awareness on maladaptive strategies can be also offered.

The present findings showed that DCB mediated the relationship between ICP (PTS symptoms) and PTG positively. This finding provides support for the sixth hypothesis. Theoretically, the traumatic experiences that cannot be explained on the basis of existing core beliefs disrupt these core beliefs (Janoff-Bulman, 1992). PTG underlies the reconstruction of the core beliefs that are disrupted as a result of a traumatic event (Tedeschi & Calhoun, 2004). By nature, the COVID-19 pandemic has been a traumatic event which has not been experienced before. Because of extraordinary circumstances that the COVID-19 pandemic created, it can be argued that this has likely impacted drastically on the current core beliefs. Consistent with both theoretical assumptions and previous findings; present findings showed that DCB played a mediating role in the relationship of ICP (PTS symptoms) with PTG. This finding underlies the role that DCB plays during the growth process in the COVID-19 pandemic. Therefore, it is important that future research examines this mediating effect in a bigger sample by using more comprehensive analyses.

The present findings also showed that self-blame, acceptance, rumination, positive refocusing, putting into perspective, catastrophizing and blaming others mediated the relationship between ICP (PTS symptoms) and PTG positively. This finding provides support for the seventh hypothesis and indicates that both adaptive and maladaptive strategies mediated the relationship of ICP (PTS symptoms) and PTG. PTS symptoms are known to be effective on cognitions as well as feelings. Within the context of traumatic experiences, the individuals experience negative emotions such as fear and anxiety and

difficulties in regulating their emotions (Wild & Paivio, 2004). CERS have been shown to have a critical importance on the negative or positive outcomes following a traumatic event (Garnefski et al., 2001). The present finding, which seems to be contradictory at first, gives important clues about the dynamics of the process of PTG which can incorporate the pain and development regardless of the level of distress or happiness. There are theoretical views stating that a high level of stress and traumatic painful memories are required for post traumatic growth (Calhoun & Tedeschi, 1998; Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi et al., 2018). Accordingly, the present finding suggests that adaptive and maladaptive strategies contribute to growth in a way that is consistent with two opposite sides of the PTG. Therefore, within the context of the COVID-19 pandemic, it is important to take into account the role that CERS played in PTG. Therefore, it is important that future research examines this mediating effect in a bigger sample by using more comprehensive analyses.

On the other hand, findings showed that positive reappraisal and refocus on planning did not mediate the relationship of ICP (PTS symptoms) and PTG significantly. This finding is partially consistent with the findings of a meta-analysis undertaken outside the context of the COVID-19 pandemic (Seligowski et al., 2015). This meta-analysis showed that although many emotion regulation strategies had a significant effect on PTS symptoms in different samples, other strategies such as acceptance and reappraisal did not. Positive reappraisal refers to the appraisal of a negative experience as an opportunity for personal development whereas refocus on planning refers to the thoughts on what to do in order to cope with negative experiences (Garnefski et al., 2001). The finding that these CERS do not have a significant mediating effect can be explained on the basis of the fact that the COVID-19 pandemic poses a global threat for all people

and requires extensive planning which concerns the public health beyond personal concerns. The extraordinary circumstances created by the COVID-19 pandemic may have inhibited personal development and planning as well as the ability to think about its positive aspects and possible solutions. Therefore, it is important that future research examines this mediating effect in a bigger sample by using more comprehensive analyses.

The present study examined the relationship between ICP (PTS symptoms), PTG, DCB, and the subscales of the CERS. Findings indicated that during the COVID-19 pandemic, PTS symptoms and PTG could occur together. Findings also showed that the PTS symptoms resulting from COVID-19 pandemic, DCB and CERS were important factors for PTG during the COVID-19 pandemic.

The present study was a cross-sectional study. The COVID-19 pandemic had been a traumatic experience that extended over a long period of time. The nature of the relationships that have been studied in the present study can vary across different periods of time. Similar studies but those using a longitudinal method may deepen the understanding of the experience of the COVID-19 pandemic. Moreover, in the present study, the total scores of PTGI and CBI were used to measure PTG and DCB. Future research may also use the scores on the subscales in order to get a more in depth understanding on the relationships between ICP (PTS symptoms), PTG, DCB, and the subscales of the CERS.

In the present study, the relationship between ICP (PTS symptoms) and PTG was examined, but the nature of this relationship was not examined in detail. Previous studies undertaken in contexts other than the COVID-19 pandemic suggest that there is a curvilinear relationship, rather than a linear relationship, between PTS symptoms and PTG, and that a moderate level of PTS symptoms are associated with a higher

level of PTG (Joseph et al., 2012; Shakespeare-Finch & Lurie-Beck, 2014). The nature of the relationship between these two variables can be examined further and different relationship profiles can be developed in future studies.

In the present study, the direct and indirect effects of the COVID-19 pandemic were examined using the whole sample. In the future studies, these effects can be also examined by taking into account variables such as the diagnosis of the COVID-19 disease and history of trauma in a larger sample. Moreover, further studies may also examine whether these effects vary across various demographic characteristics such as sex, age and characteristics related to the COVID-19 pandemic and trauma history.

PTG is a phenomenon which needs to be understood further. There are only a few studies that examined the role that CERS played in PTG. More research needs to be undertaken if the aim is to understand further the process of PTG and the relationship between CERS and PTG.

Author Contributions: A.A. design of the study, literature review, collection, processing and interpretation of data, writing the article, approval of the final version to be published, creation and implementation of the experimental program, tracking of participants, critical revision of the article. K.U.M.R. design of the study, processing and interpretation of data, writing the article, approval of the final version to be published, creation and implementation of the experimental program, tracking of participants, critical revision of the article.

Declaration of Conflicting Interests: Authors declared no potential conflicts of interest with respect to the research, authorship, and/or publication of this article.

Source(s) of Support: The authors did not receive support from any organization for the submitted work.

References

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues*, 54(2), 357-371.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Kilmer, R. P., Gil-Rivas, V., Vishnevsky, T., & Danhauer, S. C. (2010). The Core Beliefs Inventory: A brief measure of disruption in the assumptive world. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(1), 19-34.
- Çorapçıoğlu, A., Yargıç, İ., Geyran, P., & Kocabaşoğlu, N. (2006). Olayların Etkisi Ölçeği (IES-R) Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirliği. *Yeni Symposium*, 44(1), 14-22.
- Dekel, S., Mandl, C., & Solomon, Z. (2011). Shared and unique predictors of post-traumatic growth and distress. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 241-252.
- Dominick, W. (2022). Changes in posttraumatic growth, core belief disruption, and social support over the first year of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 6389.
- Dominick, W., Elam, T., Fraus, K., & Taku, K. (2022). Nontraditional social support, core belief disruption, and posttraumatic growth during COVID-19. *Journal of Loss and Trauma*, 27(3), 244-256.
- Dürü, C. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., Schroevers, M. J., & Somsen, G. A. (2008). Post-traumatic growth after a myocardial infarction: A matter of personality, psychological health, or cognitive

- coping? *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 15(4), 270-277.
- Ginzburg, K. (2004). PTSD and world assumptions following myocardial infarction: A longitudinal study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74(3), 286-292.
- Haselden, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: Bir model önerisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Hussain, D., & Bhushan, B. (2011). Posttraumatic stress and growth among Tibetan refugees: The mediating role of cognitive-emotional regulation strategies. *Journal of Clinical Psychology*, 67(7), 720-735.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113-136.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Our fundamental assumptions: Shattered assumptions*. The Free Press.
- Jin, Y., Xu, J., Liu, H., & Liu, D. (2014). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among adult survivors of Wenchuan earthquake after 1 year: Prevalence and correlates. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(1), 67-73.
- Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An affective-cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 316-325.
- Karaman, Ö., & Tarım, B. (2018). Travma sonrası büyüme, sosyal problem çözme ve iyimserlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 190-198.
- Kim, S. T., & Jang, H. Y. (2019). The effects of focusing attitudes and cognitive emotion regulation on post-traumatic growth of trauma-exposed adolescent athletes. *Journal of Digital Convergence*, 17(10), 479-487.
- Kleim, B., & Ehlers, A. (2009). Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and post trauma depression and PTSD in assault survivors. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 22(1), 45-52.
- Koliouli, F., and Canellopoulos, L. (2021). Dispositional optimism, stress, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth in Greek general population facing the COVID-19 crisis, *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(2).
- Levine, P. A., & Frederick, A. (2021). *Waking the tiger: healing trauma*. Tantor and Blackstone Publishing.
- Levine, S. Z., Laufer, A., Hamama-Raz, Y., Stein, E., & Solomon, Z. (2008). Posttraumatic growth in adolescence: Examining its components and relationship with PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 21(5), 492-496.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(1), 11-21.
- Masiero, M., Mazzocco, K., Harnois, C., Cropley, M., & Pravettoni, G. (2020). From individual to social trauma: Sources of everyday trauma in Italy, the US and UK during the COVID-19 pandemic. *Journal of Trauma & Dissociation*, 21(5), 513-519.
- Matsudaira, I., Takano, Y., Yamaguchi, R., & Taki, Y. (2021). Core belief disruption amid the COVID-19 pandemic in Japanese adults. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1), 1-7.
- Megreya, A. M., Latzman, R. D., Al-Attayah, A. A., & Alrashidi, M. (2016). The robustness of the nine-factor structure of the cognitive emotion regulation questionnaire across four Arabic-speaking middle eastern countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(6), 875-890.
- Onat, O., & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.

- Orejuela-Dávila, A. I., Levens, S. M., Sagui-Henson, S. J., Tedeschi, R. G., & Sheppes, G. (2019). The relation between emotion regulation choice and posttraumatic growth. *Cognition and Emotion, 33*(8), 1709-1717.
- Özyanık, T., & Tarlacı, S. (2023). Toplumsal travma döneminde travma sonrası gelişim ve temel inançlardaki sarsılmalar. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi, 3*(6), 121-142.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality, 64*(1), 71-105.
- Parlapani, E., Holeva, V., Voitsidis, P., Blekas, A., Gliatas, I., Porfyri, G. N., ... & Diakogiannis, I. (2020). Psychological and behavioral responses to the COVID-19 pandemic in Greece. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 821.
- Puechlong, C., Weiss, K., Le Vigouroux, S., & Charbonnier, E. (2020). Role of personality traits and cognitive emotion regulation strategies in symptoms of post-traumatic stress disorder among flood victims. *International Journal of Disaster Risk Reduction, 50*, 101688.
- Seligowski, A. V., Lee, D. J., Bardeen, J. R., & Orcutt, H. K. (2015). Emotion regulation and posttraumatic stress symptoms: A meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy, 44*(2), 87-102.
- Shakespeare-Finch, J., & Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 28*(2), 223-229.
- Shand, L. K., Cowlshaw, S., Brooker, J. E., Burney, S., & Ricciardelli, L. A. (2015). Correlates of post-traumatic stress symptoms and growth in cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Psycho-Oncology, 24*(6), 624-634.
- Sheykhani, R., Ghazanfari, F., Jadidi, F., Adineh, M., & Sadr-mohamadi, R. (2016). Attachment styles and cognitive emotion regulation strategies as predictor of post-traumatic stress disorder in veterans. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences, 26*(137), 95-104.
- Spiegel, D. (1988). Dissociation and hypnosis in post-traumatic stress disorders. *Journal of Traumatic Stress, 1*(1), 17-33.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483326931>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (Eds.). (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Routledge.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.
- Thomas, E. A., Hamrick, L. A., Owens, G. P., & Tekie, Y. T. (2020). Posttraumatic growth among undergraduates: Contributions from adaptive cognitive emotion regulation and emotional intelligence. *Traumatology, 26*(1), 68-73.
- Vazquez, C., Valiente, C., García, F. E., Contreras, A., Peinado, V., Trucharte, A., & Bentall, R. P. (2021). Post-traumatic growth and stress-related responses during the COVID-19 pandemic in a national representative sample: The role of positive core beliefs about the world and others. *Journal of Happiness Studies, 22*(7), 2915-2935.
- Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1997). The Impact of Event Scale-Revised. In J. P. Wilson & T. M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD* (pp. 399-411). The Guilford Press.
- Whealin, J. M., Pitts, B., Tsai, J., Rivera, C., Fogle, B. M., Southwick, S. M., & Pietrzak, R. H. (2020). Dynamic interplay between PTSD symptoms and posttraumatic growth in older military veterans. *Journal of Affective Disorders, 269*, 185-191.
- Wild, N. D., & Paivio, S. C. (2004). Psychological adjustment, coping, and emotion regulation as

predictors of posttraumatic growth. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 8(4), 97-122.

Yang, K. H., Wang, L., Liu, H., Li, L. X., & Jiang, X. L. (2021). Impact of coronavirus disease 2019 on the mental health of university students in Sichuan Province, China: An online cross-sectional study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(4), 875-884.

Zara, A. (2011). Krizler ve travmalar. In A. Zara (Ed.), *Yaşadıkça psikolojik sorunlar ve başa çıkma yolları* (s. 91-121). İmge Kitabevi Yayınları.



ARAŞTIRMA MAKALESİ

RESEARCH ARTICLE

Ön Ergenlik Dönemindeki Çocukların Zorbalığa Maruz Kalma Düzeylerinin İncelenmesi

Hilal MERCAN AKÇAY¹ , Haktan DEMİRCİOĞLU² 

¹Öğr. Gör., İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

²Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Ankara, Türkiye

Öz

Amaç: Akran zorbalığı, özellikle ergenlik çağındaki sosyal gruplarda güç dengesizliğini içeren akranlar arasında tekrarlayıcı biçimde meydana gelen saldırgan davranışlardır. Çocukların zorbalığa maruz kalmasında bireysel, ailesel ve okula ilişkin risk faktörleri etkili olmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada ön ergenlik dönemindeki çocukların zorbalığa maruz kalma düzeylerini açıklayan faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeline göre planlanmış olup örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme kullanılmıştır. Araştırma 2022-2023 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde 6., 7. ve 8. sınıfa giden ve çalışmaya katılmayı kabul eden 549 çocuk ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplamak için "Demografik Bilgi Formu" ve "Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form" kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için verilerin analizinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA), post-hoc t-testi ve Tukey HSD kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucuna göre çocukların zorbalığa maruz kalma düzeyleri ile cinsiyet, akademik başarı durumu, anne, baba, öğretmen ve sınıf arkadaşları ile olan ilişki durumu arasında anlamlı fark bulunmuştur. Kızlar erkeklere göre daha fazla zorbalığa maruz kalmaktadır ve zorbalığa maruz kalan çocukların akademik başarıları daha düşüktür. Ayrıca ebeveynleri, öğretmenleri, sınıf arkadaşları ile algılanan ilişkinin niteliği kötüleştikçe çocuklar daha fazla zorbalığa maruz kalmaktadır.

Sonuç: Bu risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltmada bireysel, ailesel ve okul düzeyindeki müdahaleler zorbalığın önlenmesi ve zorbalıkla baş edilmesinde önemli rol oynamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ön Ergenlik Dönemi, Ortaokul, Akran Zorbalığı, Zorbalığa Maruz Kalma

Investigation of the Levels of Exposure to Bullying of Pre-Adolescent Children

Abstract

Objective: Peer bullying is aggressive behavior that occurs repetitively among peers and involves an imbalance of power in social groups, especially during adolescence. The prevalence of peer bullying can have lasting effects that affect children into adulthood. Individual, family, and school-related risk factors are effective in children's exposure to bullying. Addressing bullying experiences is crucial to effective intervention strategies. Therefore, this study aimed to examine the factors that explain the level of bullying exposure in pre-adolescent children.

Received: 01.04.2024; **Revised:** 29.05.2024; **Accepted:** 03.06.2024; **Publication:** 30.06.2024

Citation: Mercan-Akçay, H. ve Demircioğlu, H. (2024). Ön ergenlik dönemindeki çocukların zorbalığa maruz kalma düzeylerinin incelenmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 4(1), 35-53.

Corresponding Author: Hilal MERCAN AKÇAY, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Beykoz/İstanbul, hmercan@medipol.edu.tr



Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, adopts an open-access policy aiming to provide its content freely to the widest audience. All articles published by the journal are freely accessible and usable under the following licensing conditions: [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Method: The research was planned according to the survey model, one of the quantitative research methods, and simple random sampling was used among the sampling methods. The research was conducted in the spring semester of the 2022-2023 academic year with 549 children in the 6th, 7th, and 8th grades who agreed to participate in the study. “Demographic Information Form” and “Child-Adolescent Bullying Scale-9 Short Form” were used to collect data. Since the data showed normal distribution, one-way analysis of variance (ANOVA), post-hoc t-test, and Tukey HSD were used to analyse the data.

Results: According to the results of the research, a significant difference was found between the level of children’s exposure to bullying and their gender, academic success, and relationship status with mother, father, teacher, and classmates. Girls are exposed to bullying more than boys, and children who are bullied have lower academic achievement. Additionally, as the perceived quality of the relationship with their parents, teachers, and classmates deteriorates, children are exposed to more bullying.

Conclusion: Interventions at individual, family, and school levels play an important role in preventing and coping with bullying and reducing these risk factors’ negative effects.

Keywords: Pre-Adolescence, Secondary School, Peer Bullying, Exposure to Bullying

Giriş

Akran zorbalığı, özellikle ergenlik çağındaki sosyal gruplarda güç dengesizliğini içeren akranlar arasında tekrarlayıcı biçimde meydana gelen saldırgan davranışlardır. Akran zorbalığının yaygınlığı, çocukları yetişkinliğe kadar etkileyen kalıcı etkilere sahip olabilmektedir (deLara, 2020). Akran zorbalığına maruz kalan çocuklarda uzun vadede kaygı-depresyon düzeylerinde ve kendine zarar verme davranışlarında artışa, arkadaş çevresinde azalmaya, geri çekilmeye, saldırganlık göstermeye, suç işleme riskinde artışa, psikolojik iyi oluşta düşüşe, içselleştirme ve dışsallaştırma semptomlarına, aleksitimiye, özellikle ergen kızlar arasında beden saygısında ve beden memnuniyetsizliğinde artışa, borderline kişilik özelliklerinin gelişmesine, halüsinasyon yaşamalarına neden olmaktadır (Aprilia ve ark., 2023; Bhatia, 2023; Dantchev ve ark., 2019; Eastman ve ark., 2018; Fowler ve ark., 2021; Franssens ve ark., 2022; Lereya ve ark., 2015; Prino ve ark., 2019; Rijlaarsdam ve ark., 2021; Steenkamp ve ark., 2021; Şahin ve Kirli, 2020; Ye ve ark., 2023).

Akran zorbalığı dünya çapında önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle zorbalık davranışlarını önlemeye ve ele almaya yönelik müdahaleler geliştirilmelidir (Şahin ve Ayaz-Alkaya, 2023; Taneri ve ark., 2021). Özellikle COVID-19 salgınının okullar, öğrenciler ve onların sosyal dinamikleri

üzerinde karmaşık bir etkisi olmuştur ve potansiyel olarak akran zorbalığında değişikliklere yol açmıştır. Uzaktan öğrenmeye geçiş ve okullarda fiziksel etkileşimlerin azalması, akran ilişkilerinin dinamiklerini etkileyerek zorbalık kalıplarında değişikliklere yol açmıştır. Salgın sırasında çocuklarda sosyal medya kullanımının artması sonucu siber zorbalığın arttığı görülmüştür (Bacher-Hicks ve ark., 2022; Lessard ve Puhl, 2021). Pandemi aynı zamanda ruh sağlığı sorunlarını da ağırlaştırmış ve birçok öğrencinin yaşam kalitesini düşürmüştür (Forsberg ve Thorvaldsen, 2022; Yang, 2024). Pandeminin getirdiği stres ve belirsizlik, öğrenciler sosyal çevrelerindeki yeni zorluklar ve değişikliklerle yüzleştikçe akran zorbalığının artmasına katkıda bulunmuştur (Kirkham ve ark., 2022). Dolayısıyla akran mağduriyetiyle ilişkili sosyal-psikolojik ve eğitimsel sonuçları anlamak, ergenler arasındaki zorbalıkla mücadelede etkili stratejiler geliştirmek için çok önemlidir (Cho ve Choi, 2016). Üstelik araştırmalar, zorbalığın akran grupları içinde daha yüksek sosyal statüye sahip olabileceğini, bunun da zorbalık durumlarında karmaşık sosyal dinamiklerin rol oynadığını göstermektedir (Wiertsema ve ark., 2022).

Genellikle 9-12 yaş arası olarak ele alınan ön ergenlik dönemi, çocukların duygu ve davranışlarında değişikliklere neden olduğu için önemli bir gelişim dönemidir (Francis ve

ark., 2021). Ön ergenlik döneminde çocukların zorbalığa maruz kalma yaygınlığı farklı ülkelerde %10 civarından %60'ın üzerine kadar değişmektedir (Ahmed ve Al-Hadithi, 2019; Alsaleem ve ark., 2021; Jadambaa ve ark., 2019; Lebrun-Harris ve ark., 2020; Neupane ve ark., 2020; Shahrour ve ark., 2020). Türkiye'de ön ergenlik dönemindeki çocukların zorbalık olaylarına karışma oranı yaklaşık %20'dir. Bu araştırmada öğrencilerin %5'inin zorba, %8'inin mağdur ve %7'sinin zorba-kurban olduğu tespit edilmiştir (Çoban ve ark., 2022). Ön ergenlik döneminde bilişsel, sosyal ve biyolojik alanlarda değişiklikler meydana gelmekte, cinsiyet farklılıkları belirginleşmekte, çocuklar ajitasyon, sinirlilik, saldırganlık ve kendine zarar verme gibi zorlayıcı davranışlar sergileyebilmekte, cinsiyet rolleri ve normları geliştirmektedirler (Efron, 2021; Schroeder ve ark., 2019; Ullrich ve ark., 2022). Ergenler cinsiyet normları ve ideolojileri oluşturma sırasında ebeveynlerinden, toplumsal beklentilerden, dini öğretilerden etkilenmektedir ve çocukların davranışları ve algılarını bu doğrultuda değiştirebilmektedir (Agu ve ark., 2022; Muzaffar, 2022). Ön ergenlik dönemi sadece çocuklar açısından değil, ergenlikle ilişkili büyük gelişimsel geçişlere hazırlanmak için ebeveynler için de önemli bir dönemdir. Ebeveynlerin bu dönemde desteklenmesi geçiş sürecinin ve sonrasındaki ergenlik döneminin daha olumlu geçmesini sağlamak için önemlidir (Wade ve ark., 2022). Annenin ruh sağlığındaki özellikle depresyon gibi olumsuzluklar, çocuğun gelişimini ve davranışlarını olumsuz yönde etkilemekte ve anneye karşı sıcaklığın azalmasına neden olmaktadır (Roberts ve ark., 2022). Ergenliğe geçiş sırasında olumlu (yakınlık) ve olumsuz (çatışma) ebeveyn-çocuk ilişkileri çok önemlidir ve çocuğun duygusal refahını etkilemektedir (Xie ve ark., 2021). Ön ergenlik dönemindeki çocukların gelişimi psikososyal, tıbbi ve çevresel yönleri de içeren çeşitli faktörler etkilemektedir. Özel gereksinim, travma geçmişi, zihinsel sağlık

sorunları, göçmenlik ve düşük sosyoekonomik statü bu faktörlerdendir (Fegert ve ark., 2020).

Ön ergenlik döneminde akran ilişkileri de çocuğun gelişimi için önemlidir. Akran zorbalığı, özellikle ergenlik çağındaki sosyal gruplarda güç dengesizliğini içeren akranlar arasında fiziksel, sözel ve sosyal açıdan tekrarlayıcı biçimde meydana gelen saldırgan davranışlardır (Unnever, 2005; Vitoroulis ve Vaillancourt, 2015). Akran zorbalığı, zorbalık dinamiği içerisinde çocukların üstlenebilecekleri çeşitli rolleri içermektedir. Araştırmalar, zorba ve mağdur gibi geleneksel rollerinin yanı sıra, mağdurun savunucusu, zorbanın takipçisi ve seyirci gibi başka rollerin de bulunduğunu göstermektedir (Camodeca ve ark., 2014). Bu roller, algılanan popülerlik, sosyal tercih ve sosyal etki gibi faktörleri etkileyerek bireylerin genel akran statüsünü önemli ölçüde etkilemektedir (Guy ve ark., 2019). Araştırmalar, zorbalığın okulların psikolojik iklimi, öğretmen tutumları, akran ilişkileri, ebeveyn kabulü veya reddi, sosyal yeterlilik, öz yeterlilik ve akademik başarı gibi çeşitli faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Vazsonyi ve ark., 2017). Dolayısıyla çocukların zorbalığa maruz kalmasında bireysel, ailesel ve okula ilişkin risk faktörleri etkili olmaktadır.

Bireysel risk faktörleri: Fazla kilolu veya obez olma (Rupp ve McCoy, 2019; Şahin ve Kirli, 2020), işitme engelli olma (Sabry ve ark., 2021), duygusal düzensizlik ve bilişsel zorluk yaşama (Chow ve ark., 2022) çocuklarda zorbalığa maruz kalma oranını artırmaktadır. Sözel zorbalığın sağlıklı akranlarına kıyasla bu bireyler arasında daha yaygın olduğu görülmektedir (Şahin ve Kirli, 2020). Ön ergenlik dönemindeki çocukların zorbalık deneyimleri cinsiyete göre de önemli ölçüde farklılık göstermektedir (Chen ve ark., 2021; Karakuş ve ark., 2023; Pazhouhi, 2023; Ulfah ve Gustina, 2020). Araştırmalar, erkeklerin fiziksel güçleri nedeniyle fiziksel zorbalık olaylarına karışma olasılığının daha yüksek

olduğunu, kızların ise iletişimsel doğalarına atfedilen sözel zorbalık olaylarına daha fazla katılma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Mokaya ve ark., 2023).

Ailesel risk faktörleri: Bowlby'nin bağlanma teorisine göre ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesi, çocuğun gelişimi üzerindeki derin etkisinden dolayı çok önemlidir. Ebeveyn-çocuk ilişkisinin çocuğun bağlanma stilini, duygusal düzenlemesini ve sosyal etkileşimlerini şekillendirmedeki kritik rolü vurgulanmaktadır. Güvenli ve besleyici bir ebeveyn-çocuk ilişkisi sağlıklı gelişim için temel sağlamakta ve çocuğun yaşamı boyunca ilişkilerini ve davranışlarını etkilemektedir (Ayoub ve ark., 2021). Çocuğun ebeveynleri ile olumlu bir ilişkisinin olması duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde etkileyerek çocukların olumlu sosyal davranışlar sergilemelerine, sosyallik düzeylerinde artışa neden olmaktadır. Çocuğun her iki ebeveynle olumlu ilişkisi, zorbalığa maruz kalma durumunu veya zorbalık durumları ile karşılaştıklarında seyirci veya savunucu olarak dahil olmalarını önemli ölçüde etkilemektedir (Wachs ve ark., 2020). Ebeveynler ile zayıf iletişim ve etkileşim çocukların daha fazla zorbalık davranışları sergilemelerine hem de daha fazla zorbalığa maruz kalmalarına neden olmaktadır. Ebeveyni ile güvenli bir ilişki geliştirerek bağ kuran çocuklar zorbalık olayları ile karşılaştıklarında daha iyi baş etmekte, maruz kalma olasılıklarını düşürmektedir (Chen ve ark., 2019; Khalilinejad ve Zanjani, 2021). Ergenler arasında zorbalık davranışlarının yaygın olduğu Türkiye'de aile içi dinamiklerin çocukların zorbalık olaylarına karışma olasılığını etkilediği görülmektedir (Talu ve Gümüş, 2022). Ebeveynler genellikle çocukların zorbalığa tanık olduklarında müdahale etmeleri gerektiğini savunmakta ve bu da bu tür davranışların olumsuz etkilerini potansiyel olarak azaltmaktadır (Stives ve ark., 2018). Çocukta ebeveyne karşı güvenin olmaması,

ebeveynlerle yüksek çatışma (Pepler ve ark., 2008), annenin psikopatolojisi ve erken çocukluk döneminde düşük gelir (Chow ve ark., 2022), komşularla sorunlar ve çocuğa kötü muamele ve aile içi şiddet gibi aile faktörleri zorbalık olaylarının olumsuz seyrinde önemli bir rol oynamaktadır (Bowes ve ark., 2009). Yapılan araştırmalarda çocuğun ebeveyni ve akranları ile bağın güçlü olmasının ve sosyal ilişkilerin olumlu olmasının zorbalık yaşantılarındaki önemi vurgulanmaktadır (Balan ve ark., 2018).

Okula ilişkin risk faktörleri: Çocuğun öğretmenleriyle olan ilişkisi, zorbalığa maruz kalmasında çok önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, olumlu öğretmen-öğrenci ilişkilerinin ergenlerin zorbalığa karşı koruyucu faktörler olarak görev yaptığını (Ling ve ark., 2022) ve bu ilişkilerin öğrencilerin zorbalığa karşı tutumlarını ve davranışlarını etkilediğini göstermektedir (Wang ve ark., 2015). Öğretmenlerin zorbalığın nedenleri ve müdahale stratejileri hakkındaki inançları (Olsson ve ark., 2017), personelin zorbalık olaylarına verdiği tepkiler (Gizzarelli ve ark., 2022) okullarda zorbalık olaylarının yaygınlığını etkilemektedir. Araştırmalar Türkiye'de ergenlerin eğitim-öğretim yılı boyunca en az iki kez akran zorbalığına maruz kaldıklarını göstermektedir (Talu ve Gümüş, 2022). Okullarda sosyal desteğin yetersiz olması öğrencilerin kendilerini yalnız hissetmelerine, akran ilişkilerinin zayıflamasına, dışlanma ve akran zorbalığına maruz kalmalarına yol açabilmektedir (Karakuş ve ark., 2023). Ayrıca cinsiyet, okul güvenlik önlemleri ve ders dışı faaliyetler gibi zorbalığa ilişkin risk faktörlerini anlamak, zorbalığa maruz kalmanın önlenmesinde çok önemlidir (Cecen-Çelik ve Keith, 2016). Zorbalıkla etkili bir şekilde mücadele etmek için bu faktörler ele alınmalıdır (Gizzarelli ve ark., 2022). Akademik başarı, okuldaki zorbalık olaylarından önemli ölçüde etkilenmektedir. Araştırmalar ister öğrenci ister okul düzeyinde

olsun, zorbalığın akademik performans üzerinde zararlı etkileri olduğunu göstermektedir (Obregón-Cuesta ve ark., 2022). Zorbalık, öğrenciler arasında daha düşük akademik başarıya, daha fazla okuldan kaçma ve hatta okuldan ayrılma davranışlarına neden olmakta (Nikolaou, 2021), ayrıca zorbalık mağduru olma düzeyi, akademik performanstaki düşüşle ilişkilendirilmektedir (Widiharto ve ark., 2022). Üstelik zorbalık öğrencilerin akademik benlik kavramlarını etkileyerek okuldaki öğrenme başarısının bozulmasına neden olabilmektedir (Afriliani ve ark., 2020; Gizzarelli ve ark., 2022; Hesapçioğlu ve Tural, 2018; Oluwamumibori ve ark., 2022). Ayrıca zorbalığın akademik performans üzerindeki etkileri sadece mağdurlarla sınırlı kalmamakta, zorbalı da etkilemektedir. Araştırmalar zorbalıların da akademik başarısının önemli ölçüde etkilendiğini göstermektedir (Malik, 2019). Türkiye’de ortaokul öğrencilerinde akran zorbalığı ile akademik motivasyon arasındaki ilişki daha fazla araştırma gerektiren bir alandır (Ayhan ve ark., 2019). Çocuğun arkadaşlarıyla olan ilişkileri zorbalığa maruz kalma durumunu önemli ölçüde etkilemektedir (Qian ve ark., 2020). Akran baskısı, seyirci davranışları, sınıf dinamikleri, okul ortamlarında zorbalığın devam etmesini etkilemektedir (Peng ve ark., 2023). Bu nedenle akran grupları, zorbalığın cesaretlendirilmesinde veya olumsuz etkilerinin hafifletilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Flaspohler ve ark., 2009). Araştırmalar, zorba, kurban veya zorba-kurban olarak zorbalığa karışan çocukların algılanan popülerlik, sosyal etki ve sosyal tercih gibi farklı sonuçlara neden olabileceğini ve farklı sosyal dinamiklerle karşılaşabileceğini göstermektedir. Bu da çocukların potansiyel olarak zorbalık davranışlarına katılımını etkilemektedir (Guy ve ark., 2019). Akran ilişkileri, okul büyüklüğü ve okula bağlılık, farklı ırk ve etnik gruplardaki zorbalık davranışlarında önemli bir rol oynamaktadır (Spriggs ve ark., 2007).

Ön ergenlik dönemindeki çocukların zorbalık deneyimlerinin araştırılması, onların zihinsel ve fiziksel sağlıkları üzerinde yaratabileceği önemli etki nedeniyle çok önemlidir. Zorbalık deneyimlerini ele almak, etkili müdahale stratejileri için çok önemlidir (Franssens ve ark., 2022; Mazzone ve ark., 2019). Bu nedenle bu çalışmada ön ergenlik dönemindeki çocukların zorbalığa maruz kalma düzeylerini açıklayan bazı faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu doğrultuda araştırmanın problemleri şu şekildedir:

1. Ön ergenlik dönemindeki çocukların cinsiyetleri ile zorbalığa maruz kalma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Ön ergenlik dönemindeki çocukların başarı durumları ile zorbalığa maruz kalma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Ön ergenlik dönemindeki çocukların ebeveynleri, öğretmenleri, sınıf arkadaşlarıyla olan ilişki ile zorbalığa maruz kalma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Yöntem

Katılımcılar

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeline göre planlanmış olup örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2022-2023 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde 6. sınıfa, 7. sınıfa ve 8. sınıfa giden ve çalışmaya katılmayı kabul eden 549 çocuk oluşturmuştur. Elde edilen verilerin z değeri hesaplanmış, +3.29 değerinin üzerinde kaldığı anlaşılan 6 katılımcıya ait veriler analizlere dahil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplamak için “demografik bilgi formu” ve “Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form” kullanılmıştır.

Demografik bilgi formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda cinsiyet, okul türü, başarı durumuna ilişkin algıları, aile gelir düzeyi, anne ile ilişki durumu, baba ile ilişki durumu, öğretmen ile ilişki durumu, sınıf arkadaşları ile ilişki durumu, telefon-tabletten oyun oynama süreleri, sosyal medya kullanım süresine ilişkin soruları içermektedir. Araştırmacılar tarafından başarı durumuna ilişkin algıları “başarılıyım”, “ne iyi ne de kötü”, “başarısızım” olarak işaretleyebilecekleri üç kategoriden oluşturulmuştur. Anne, baba, öğretmen ve sınıf arkadaşları ile algılanan ilişkinin niteliğine yönelik kategoriler; “çok iyi”, “iyi”, “ne iyi ne de kötü”, “kötü”, “çok kötü” seçeneklerinden oluşmaktadır.

Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form

Vessey ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilen tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Kırıcı ve Ekşi (2022) tarafından ölçeğin yapılmıştır. Tek faktörlü ve dördümlü likert tipte hazırlanan ölçek 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanmış madde bulunmamaktadır. Ölçek, zorbalığa maruz kalan çocukları belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu nedenle ölçekten alınan toplam puan arttıkça çocuklar daha yüksek düzeyde zorbalığa maruz kaldığı sonucuna ulaşılmaktadır (Kırıcı ve Ekşi, 2022; Vessey ve ark., 2019).

İşlem

İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu’ndan onay alındıktan (E-43037191-604.01.01-6854) sonra veriler Google Forms aracılığı ile toplanmıştır. Katılımcılar ölçekleri doldurmadan önce Bilgilendirilmiş Onam Formunu çevrimiçi olarak doldurmuşlardır.

Verilerin Analizi

Kullanılan ölçek formları Google-Form platformuna aktarılmış ve çocuklara elektronik olarak iletilmiştir. Elde edilen puan

ortalamalarının Z değerleri hesaplanmış ve ± 3.29 değerinin üzerinde ve altında kaldığı görülen 6 katılımcıya ait veriler analizlere dahil edilmeyip 543 veri ile istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için verilerin analizinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA), post-hoc t-testi ve Tukey HSD kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde ön ergenlik dönemindeki çocukların zorbalığa maruz kalma düzeylerinin cinsiyet, akademik başarı düzeyi, anne ile ilişki durumu, baba ile ilişki durumu, öğretmenleri ile ilişki durumu, sınıf arkadaşları ile ilişki durumu değişkenlerine göre farklılaşmasına ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Çalışmada temel değişken olan Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) puanları için tanımlayıcı istatistikler ve Cronbach Alfa değeri **Tablo 1**’de gösterilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) için Cronbach Alfa değerinin 0.89 olduğu görülmüştür.

Cinsiyete göre çocukların Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur [$t_{(541)}=2.06$, $p=0.039$]. Kız öğrencilerin Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) puan ortalamasının ($\bar{x}=16.62$, $SS=5.67$) erkeklerin puan ortalamasından ($\bar{x}=15.62$, $SS=5.35$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular, zorbalık ortalamaları arasında cinsiyetlere göre kızların aleyhine önemli bir farklılık olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçları **Tablo 2**’de gösterilmiştir.

Algılanan akademik başarı düzeyine göre çocukların Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur [$t_{(541)}=-3.00$, $p=0.003$]. Başarı durumunu ne iyi ne de kötü olarak değerlendiren öğrencilerin Çocuk-Ergen

Tablo 1. Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Değişken	\bar{x}	SS	Min.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık	α
ÇEZÖ-9	16.20	5.56	9.00	36.00	0.74	0.41	0.89

Not. N= 543, ÇEZÖ-9: Çocuk ve Ergenler için Zorbalık Ölçeği

Tablo 2. Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t-Testi Sonuçları

	Kız (n=314)		Erkek (n=229)		İstatistiksel Analiz	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	t	p
ÇEZÖ-9	16.62	5.67	15.62	5.35	2.06	0.039*

*p=0.039

Tablo 3. Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) Puan Ortalamalarının Algılanan Akademik Başarı Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin t-Testi Sonuçları

	Başarılıyım (n=247)		Ne İyi Ne de Kötü (n=296)		İstatistiksel Analiz	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	t	p
ÇEZÖ-9	15.42	5.57	16.85	5.47	-3.00	0.003*

*p=0.003

Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) puan ortalamasının (\bar{x} =16.85, SS=5.47) başarı durumunu başarılıyım olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalamasından (\bar{x} =15.42, SS=5.57) daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular, zorbalık ortalamalarının kendisini akademik olarak başarılı gören ve ne iyi ne de kötü olarak değerlendirenler arasında ne iyi ne de kötü olarak değerlendirenler aleyhine önemli ölçüde farklılık olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçları **Tablo 3**'te gösterilmiştir.

Tablo 4'e bakıldığında anne ile ilişki durumuna göre çocukların Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir [$F_{(2, 533)}=12.75$, $p<0.001$, $\eta^2=0.05$]. Yapılan post-hoc t-testi ve Tukey HSD p-değer düzeltilmesi sonucunda, anne ile ilişki durumu “İyi” olan katılımcıların Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) puan ortalaması (\bar{x} =16.69, SS=5.60), “Ne iyi ne de kötü” olan katılımcıların puan ortalamasından (\bar{x} =19.32, SS=5.88) anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Ayrıca, anne ile ilişki durumu “İyi” olan katılımcıların ortalaması, “Çok iyi” olan katılımcıların ortalamalarından (\bar{x} =15.31, SS=5.30) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Anne ile ilişki durumu “Ne iyi ne de kötü” olan katılımcıların ortalaması (\bar{x} =19.32, SS=5.88), “Çok iyi” olan katılımcıların ortalamasından (\bar{x} =15.31, SS=5.30) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu bulgu üzerinden anne ile algılanan ilişkinin niteliği kötüleştiğçe zorbalığa maruz kalma olasılığı artmaktadır.

Tablo 5 incelendiğinde baba ile ilişki durumuna göre katılımcıların Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) puan ortalamaları arasında anlamlı farkın olduğu görülmektedir. [$F_{(2, 518)}=7.50$, $p<0.001$, $\eta^2=0.03$]. Baba ile ilişki durumu “Ne iyi ne de kötü” olan katılımcıların ortalaması (\bar{x} =18.21, SS=6.56), “Çok iyi” olan katılımcıların ortalamasından (\bar{x} =15.23, SS=5.08) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Diğer gruplar

Tablo 4. Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) Puan Ortalamalarının Anne ile İlişki Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Anne ile İlişki	n	\bar{x}	SS	F	p	η_p^2	Fark
ÇEZÖ-9	Ne İyi Ne de Kötü ^a	50	19.32	5.88				
	İyi ^b	195	16.69	5.60	12.75	<0.001*	0.05	a>b>c
	Çok İyi ^c	291	15.31	5.30				

*p<0.001

Tablo 5. Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) Puan Ortalamalarının Baba ile İlişki Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Baba ile İlişki	n	\bar{x}	SS	F	p	η_p^2	Fark
ÇEZÖ-9	Ne İyi Ne de Kötü ^a	53	18.21	6.56				
	İyi ^b	215	16.33	5.34	7.50	<0.001*	0.03	a>c
	Çok İyi ^c	253	15.23	5.08				

*p<0.001

Tablo 6. Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) Puan Ortalamalarının Öğretmen ile İlişki Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Öğretmen ile İlişki	n	\bar{x}	SS	F	p	η_p^2	Fark
ÇEZÖ-9	Ne İyi Ne de Kötü ^a	100	17.08	5.53				
	İyi ^b	261	16.92	5.75	11.84	<0.001*	0.04	a, b>c
	Çok İyi ^c	173	14.50	4.99				

*p<0.001

Tablo 7. Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) Puan Ortalamalarının Sınıf Arkadaşları ile İlişki Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Sınıf Arkadaşları ile İlişki	n	\bar{x}	SS	F	p	η_p^2	Fark
ÇEZÖ-9	Ne İyi Ne de Kötü ^a	93	18.90	6.14				
	İyi ^b	218	16.14	5.10	22.66	<0.001*	0.08	a>b>c
	Çok İyi ^c	215	14.54	4.97				

*p<0.001

arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu bulgu üzerinden, çocukların babalarıyla arasındaki algılanan ilişkinin niteliği kötüleştikçe çocukların zorbalığa maruz kalma risklerinin arttığı belirtilebilir.

Tablo 6'ya göre, öğretmen ile ilişki durumuna göre çocukların Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur [$F(2, 531)=11.84$, $p<0.001$, $\eta^2=0.04$]. Öğretmen ile

ilişki durumu "İyi" olan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=16.92$, $SS=5.75$), "Çok iyi" olan katılımcıların puan ortalamasından ($\bar{x}=14.50$, $SS=4.99$) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ayrıca, öğretmen ile ilişki durumu "Ne iyi ne de kötü" olan katılımcıların Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) puan ortalaması ($\bar{x}=17.08$, $SS=5.53$), "Çok iyi" olan katılımcıların puan ortalamasından ($\bar{x}=14.50$, $SS=4.99$) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu bulgu

ışığında, çocukların öğretmenleriyle arasındaki algılanan ilişkinin niteliği kötüleştikçe çocukların zorbalığa maruz kalma risklerinin arttığı ifade edilebilir.

Tablo 7 incelendiğinde, sınıf arkadaşları ile ilişki durumuna göre çocukların Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir [$F_{(2, 525)} = 22.66, p < 0.001, \eta^2 = 0.08$]. Sınıf arkadaşları ile ilişki durumu “İyi” olan katılımcıların Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) puan ortalaması ($\bar{x} = 16.14, SS = 5.10$), “Ne iyi ne de kötü” olan katılımcıların puan ortalamasından ($\bar{x} = 18.90, SS = 6.14$) anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Ayrıca, sınıf arkadaşları ile ilişki durumu “İyi” olan katılımcıların Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) ortalaması, “Çok iyi” olan katılımcıların ortalamalarından ($\bar{x} = 14.54, SS = 4.97$) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Sınıf arkadaşları ile ilişki durumu “Ne iyi ne de kötü” olan katılımcıların Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form (ÇEZÖ-9) puan ortalaması ($\bar{x} = 18.90, SS = 6.14$), “Çok iyi” olan katılımcıların puan ortalamasından ($\bar{x} = 14.54, SS = 4.97$) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu bulguya göre çocukların sınıf arkadaşlarıyla arasındaki algılanan ilişkinin niteliği kötüleştikçe çocukların zorbalığa maruz kalma risklerinin arttığı dile getirilebilir.

Tartışma

Araştırmada öncelikle ilk problem cümlesi olan “Ön ergenlik dönemindeki çocukların cinsiyetleri ile zorbalığa maruz kalma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan araştırma sonuçları göre ön ergenlik dönemindeki çocukların cinsiyetleri ile zorbalığa maruz kalma düzeyleri arasında bir farklılık olduğunu göstermektedir. Araştırma sonucuna göre kızların erkeklere göre daha fazla zorbalığa maruz kaldığı bulunmuştur. Standart sapmaların yüksek olması ve farkın küçük olmasına rağmen, örneklem büyüklüğü ($n = 314$

kız ve $n = 229$ erkek) dikkate alındığında, bu fark anlamlıdır. Ayrıca, Cohen d değerleri (0.18) bu farkın küçük olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla iki grup arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ancak etki büyüklüğü küçüktür. Literatürde yer alan bazı araştırmalar ergenlik çağındaki erkek çocukların zorbalığa maruz kalma ihtimalinin kızlara göre daha yüksek olduğunu (Chen ve ark., 2021) ve erkeklerin kızlara göre daha fazla zorba-kurban olma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Karakuş ve ark., 2023). Bazı araştırmalarda ise zorbalık davranışları arasında cinsiyete göre bir farklılık olmadığı belirtilmektedir (Huang ve ark., 2022). Başka araştırmalarda ise araştırma bulgumuzla benzer şekilde ergen kızların erkeklere kıyasla zorbalık olaylarına daha fazla dahil oldukları (Ulfah ve Gustina, 2020), kızların erkeklere kıyasla daha yüksek çevrimiçi mağduriyet ve çevrimiçi etnik ayrımcılık yaşadıkları (Pazhouhi, 2023) bulunmuştur. Türkiye’de ön ergenlik dönemindeki çocukların gelişimi, ebeveynlerin toplumsal cinsiyet stereotipleri, toplumsal beklentileri ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin kültürel normları ile karmaşık bir şekilde bağlantılıdır. Bu durum kızların ve erkeklerin kullandıkları farklı saldırganlık biçimleriyle ilişkilendirilebilir. Bu nedenden dolayı kız ve erkek çocukların zorbalık deneyimlerinde belirgin farklılıklar gözlemlendiği düşünülmektedir. Kızlar daha yaygın olarak dolaylı ve ilişkisel zorbalığa maruz kalmaktadır. Zorbalık tarzlarındaki bu farklılıktan kaynaklı olarak, ergenlik öncesi dönemde kızlar erkeklere göre daha sık hedef alınarak zorbalığa maruz kalmaktadırlar (Boyes ve ark., 2014). Türkiye’de ve dünyanın çeşitli ülkelerinde yapılan araştırmalarda erkek ergenlerin/genç yetişkinlerin kızlara göre daha sık zorbalık yaptığı belirtilmektedir (Tözün ve Bababoğlu, 2018). Kızlar hem erkek hem de kızlardan zorbalığa maruz kalabilirken, erkekler genellikle diğer erkek çocuklardan zorbalığa maruz kalmakta, bu da kızların daha yüksek oranda zorbalığa maruz kalmasına

neden olmaktadır. Ayrıca kızlar arasında zorbalığın yaygın olması, kızların sözel ve ilişkisel zorbalığa maruz kalma olasılığının daha yüksek olmasıyla da ilişkilendirilmektedir. Kızlar, zorbalık durumlarıyla karşılaştıklarında daha sık sosyal destek arama eğilimindedirler; bu da kızların dahil olduğu zorbalık olaylarının sıklığını da etkileyebilmektedir. (Arslan ve ark., 2011). Türkiye'ye özgü kültürel faktörler, ergenleri farklı şekilde etkileyen bir ortam yaratabilmekte ve potansiyel olarak farklı düzeylerde zorbalığa yol açabilmektedir. Bu etkileri anlamak, Türkiye'de cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesi ve çocukların sağlıklı gelişiminin desteklenmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Çelik ve ark., 2023).

Araştırmada ikinci problem cümlesi olarak “Ön ergenlik dönemindeki çocukların başarı durumları ile zorbalığa maruz kalma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan araştırmaya göre ön ergenlik dönemindeki çocukların başarı durumları ile zorbalığa maruz kalma düzeyleri arasında önemli bir farklılık olduğu görülmektedir. Araştırma sonucuna göre zorbalığa maruz kalan çocukların akademik başarıları daha düşüktür. İlkokullarda (Glew ve ark., 2005), ortaokullarda (Oluwamumibori ve ark., 2022) ve liselerde (Nikolaou, 2021) yapılan çeşitli araştırmalar zorbalık ile akademik performans arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Türkiye'de yapılan araştırmalar da okullarda zorbalığın yaygın olduğunu ve okullardaki zorbalık olaylarında akademik başarının önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir (Gönültaş ve Mulvey, 2022). Zorbalığın akademik başarı üzerindeki etkisi hem mağdurları hem de zorbaları etkilemektedir (Al-Raqqad ve ark., 2017). Okullardaki zorbalık akademik katılımın, başarının, akademik benlik algısının azalmasına neden olmaktadır (Afriliani ve ark., 2020; Gizzarelli ve ark., 2022; Hesapçioğlu ve Tural, 2018; Oluwamumibori ve ark., 2022).

Sonuç olarak akademik başarı ile okuldaki zorbalık olayları arasında yakın bir bağlantı vardır. Zorbalık ister mağdur ister fail olarak yaşansın, öğrencilerin akademik performansı üzerinde olumsuz etkileri vardır. Bu dinamikleri anlamak, müdahalelerin geliştirilmesi ve tüm öğrenciler için güvenli ve destekleyici bir öğrenme ortamının teşvik edilmesi açısından önemlidir. Literatürde akademik başarı ile zorbalık arasındaki ilişkinin sosyal destek gibi faktörlerin düzenlenmesi ile olumlu etkiler görülebileceği belirtilmektedir (Xiong ve ark., 2020).

Araştırmada son problem cümlesi olarak “Ön ergenlik dönemindeki çocukların ebeveynleri, öğretmenleri, sınıf arkadaşlarıyla olan ilişki ile zorbalığa maruz kalma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan araştırmaya göre ön ergenlik dönemindeki çocukların ebeveynleri, öğretmenleri, sınıf arkadaşlarıyla olan ilişki ile zorbalığa maruz kalma düzeyleri arasında önemli bir farklılık olduğu görülmektedir. Araştırma sonucuna göre ebeveynleri, öğretmenleri, sınıf arkadaşları ile ilişkisi kötü olanlar daha fazla zorbalığa maruz kalmaktadır. Araştırmalar, ebeveynlik tarzı, ebeveyn katılımı ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesi gibi aile faktörlerinin, çocuğun zorbalık olaylarına karışma riskinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Khalilinejad ve Zanjani, 2021; Wu ve ark., 2022; Zhao ve ark., 2023). Duygusal sıcaklık, kabul ve açık iletişim ile karakterize edilen olumlu ebeveynlik davranışları, çocuklarda daha düşük düzeyde zorbalık katılımını sağlamaktadır (Wu ve ark., 2022; Zhao ve ark., 2023). Buna karşılık, fiziksel disiplin, psikolojik saldırganlık ve şefkat eksikliği gibi olumsuz ebeveynlik uygulamaları, daha yüksek düzeyde zorbalık katılımını sağlamaktadır (Gómez-Ortiz ve ark., 2019). Ayrıca ebeveynlerin zorbalık durumlarına müdahale tarzları ve tepkileri, çocukların zorbalık olaylarını nasıl algıladıklarını ve ele aldıklarını etkilemektedir

(Stives ve ark., 2021). Ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesi zorbalığa karşı koruyucu bir faktördür. Ebeveynleriyle sağlıklı ve destekleyici ilişkiler kuran çocukların zorbalık olaylarını açıklama, yardım arama ve bu tür durumları atlatmak için gerekli desteği alma olasılıkları daha yüksektir (Charalampous ve ark., 2018). Buna karşılık, ilgisiz ebeveynlik yaşayan veya ebeveynleriyle olumsuz etkileşimler yaşayan çocukların zorbalık davranışlarına karışma riski daha yüksektir (Wu ve ark., 2022). Sonuç olarak, çocuklar ve ebeveynleri arasındaki ilişki zorbalığa maruz kalma olasılığını önemli ölçüde etkilemektedir. Olumlu ebeveynlik uygulamaları, açık iletişim ve destekleyici ebeveyn-çocuk ilişkileri, zorbalığa karşı koruyucu faktörler olarak hizmet edebilirken, olumsuz ebeveynlik davranışları ve zayıf ebeveyn-çocuk ilişkileri, çocuğun zorbalık katılımına karşı savunmasızlığını artırabilmektedir. Bu nedenle, olumlu ebeveyn-çocuk ilişkilerini geliştirmek, destek ve özerklik sağlamak ve çocukları zorbalık durumlarıyla baş etmeye teşvik etmek, Türkiye'deki gençler arasında zorbalığa maruz kalmayı azaltmada etkili stratejiler olabileceği düşünülmektedir.

Öğretmen katılımının artması öğrenciler arasındaki zorbalığın azalmasıyla ilişkilidir (Chen ve ark., 2022). Dahası, bir çocuğun öğretmenleriyle olan ilişkisinin etkisi, zorbalık olaylarına müdahale etme istekliliğine kadar uzanmaktadır. Ergenlerin ebeveynleri, akranları ve öğretmenleriyle olan ilişkileri, öz yeterliklerini ve zorbalık durumlarına müdahale etme isteklerini doğrudan etkilemektedir (Wachs ve ark., 2020). Araştırmalar, öğretmenlerin ve okulların zorbalığı önlemeye daha fazla kararlı olduklarında öğrencilerin daha az zorbalığa maruz kaldıklarını bildirdiklerini göstermiştir (Hobaica ve diğerleri, 2021). Sonuç olarak öğretmenler, öğrenciler arasındaki zorbalığın yaygınlığını azaltabilecek destekleyici ve güvenli bir okul ortamı yaratmada çok önemli

bir rol oynamaktadır. Bir çocuğun öğretmenleri ile olan ilişkisi, onun zorbalığa maruz kalmasını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu ilişkiler yalnızca öğrencilerin genel refahını arttırmakla kalmaz, aynı zamanda zorbalık olaylarının yaygınlığını azaltan destekleyici bir ortam da yaratır. Öğretmenlerin öğrencilerle olumlu ilişkiler geliştirme ve zorbalığı önleme çabalarına aktif olarak katılma konusundaki kararlılığı, güvenli ve kapsayıcı bir okul ortamı yaratmak için çok önemlidir. Olumlu öğretmen-öğrenci ilişkilerinin, zorbalığa karşı koruyucu faktör olabileceği, öğrencilerin zorbalığa karşı tutumlarını etkileyebileceği ve zorbalık olaylarına müdahale etme isteklerini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Araştırmalar, arkadaşlık ilişkilerinin çocukların zorbalık davranışları üzerinde hem koruyucu hem de riskle ilişkili etkileri olduğunu göstermektedir (Qian ve ark., 2020). Yapılan bir araştırmada çocukların arkadaşlarının kurbanlarına zorbalık yapmaya eğilimli oldukları ve arkadaşlarının zorbalı tarafından zorbalığa uğrama olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu da arkadaşlıkların zorbalık dinamikleri üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir (Yuan, 2024). Dolayısıyla zorbalı ve arkadaşlarının güçlü arkadaşlıklar kurduğu sınıflara yerleştirilen çocukların, zorbalığa dolaylı olarak daha fazla maruz kalma ve gelecekte zorbalığa uğrama riskinin daha artmasına neden olmaktadır (Lee ve ark., 2019). Ayrıca çok sayıda arkadaşına sahip olmak, ergenleri zorbalık davranışlarından koruyabilmekte ve kurban olmaya karşı savunmasızlıklarını azaltabilmektedir (Gustina ve Wibowo, 2015). Zorbalilıkla etkili bir şekilde mücadele edebilmek için öğretmenlerin öğrencilerle olumlu ilişkiler kurması önemlidir. Öğrenciler öğretmenlerine güvendiklerinde ve kendilerini rahat hissettiklerinde zorbalık olaylarını bildirme olasılıkları daha yüksek olmakta, bu da öğretmenlerin bu tür sorunları derhal ele almasına ve çözmesine olanak tanımaktadır

(Nurhayati ve ark., 2021). Tersine, olumlu öğretmen-öğrenci ilişkilerinin eksikliği, zorbalık olaylarının artmasına katkıda bulunmakta, öğrencilerin özgüvenini, kaygı düzeylerini ve akademik performansını etkileyebilmektedir (Bachi, 2021). Araştırmalar, Türkiye kültürünün ergenler için benzersiz bir ortam yarattığını ve bu durumun zorbalık dinamiklerini potansiyel olarak etkilediğini göstermektedir (Çelik ve ark., 2023). Araştırmalar gençlerin ebeveynleri ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin zorbalık mağduriyetine karşı koruyucu bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir (Yourell ve Doty, 2021). Sonuç olarak, Türkiye’de çocukların arkadaşlarıyla olan ilişkileri zorbalığa maruz kalmalarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Kültürel olarak spesifik faktörler, akran ilişkilerinin kalitesi ve arkadaşların desteği, çocukların zorbalıkla ilgili deneyimlerini şekillendirmede önemli rol oynamaktadır. Bu dinamikleri anlamak, Türkiye’deki okullarda zorbalığı önleme konusunda etkili programların geliştirilmesi açısından hayati önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, zorbalığa maruz kalan ön ergenlik dönemindeki çocuklar psikolojik sağlıklarını, sosyal etkileşimlerini ve genel refahlarını etkileyen birçok zorlukla karşı karşıya kalmaktadır. Zorbalığa ilişkin çeşitli risk faktörlerini ve özelliklerini anlamanın, zorbalığa maruz kalan çocukları desteklemek için etkili müdahalelerin geliştirilmesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Araştırma sonucunda belirlenen risk faktörleri şu şekildedir:

- Araştırma sonucuna göre kızlar erkeklere göre daha fazla zorbalığa maruz kalmaktadır.
- Araştırma sonucuna göre zorbalığa maruz kalan çocukların akademik başarıları daha düşüktür.
- Araştırma sonucuna göre ebeveynleri, öğretmenleri, sınıf arkadaşları ile ilişkisi

kötü olan çocuklar daha fazla zorbalığa maruz kalmaktadır.

Zorbalık olayları bireysel, ailesel, okulla ilgili ve toplumsal faktörlerin etkileşiminden etkilenmektedir. Bu çok yönlü etkilerin hedefe yönelik müdahaleler ve destek sistemleri aracılığıyla ele alınması, farklı ortamlarda zorbalığın yaygınlığının ve etkisinin azaltılması açısından önemlidir. Bu nedenle araştırma sonucu doğrultusunda bireysel, ailesel ve okula ilişkin risk faktörlerine ilişkin öneriler aşağıda yer almaktadır.

Bireysel risk faktörlerine ilişkin öneriler: Ön ergenlik dönemindeki çocukların duyguları, davranışları ve sosyal etkileşimleri dikkate alınarak ebeveynleri, eğitimciler ve sağlık uzmanları tarafından gelişimsel özellikleri anlaşılmalıdır. Bu gelişimsel özellikler doğrultusunda ön ergenlik dönemindeki çocukların yaşayabilecekleri zorlukların ve fırsatların farkına varmak çocukların daha iyi desteklenmesini sağlayacaktır.

Ön ergenlik dönemindeki farklı cinsiyetteki çocuklar arasında depresyon risk faktörleri, cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ve toplumsal cinsiyet normları gibi cinsiyet farklılıkları gelişimin çeşitli yönlerinde ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle cinsiyet farklılıklarına özgü gelişimsel yörüngeleri anlamak sağlıklı bir gelişimi desteklemek açısından önemlidir.

Zorbalığa maruz kalan çocukların problem çözme yeteneklerini, öz kontrollerini, özsayıgılarını, sosyal becerilerini geliştirme; zorbalık ve arkadaşlık kalitesi hakkındaki bilgi düzeylerini artırma faktörlerini hedef alan müdahaleler, çocukların zorbalık davranışlarına karşı dayanıklılık geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Ailesel faktörlere ilişkin öneriler: Ön ergenlik dönemindeki çocukların zorbalığa uğraması veya zorbalığın sürmesindeki risk faktörleri ailelerin dinamiklerinden ve disiplin uygulamalarından etkilenmektedir. Bu nedenle çocuklar arasındaki zorbalığı önlemek için aile

etkilerine yönelik aileleri bilinçlendirmenin etkili müdahaleler geliştirilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Okula ilişkin risk faktörlerine yönelik öneriler: Ön ergenlik dönemindeki zorbalık yaşantılarının tüm gelişim alanları başta olmak üzere, ruh sağlığı üzerindeki uzun vadeli olumsuz sonuçlarının önlenmesi için akran zorbalığının erkenden tespit edilmesi önemlidir. Akran zorbalığı tespit edildikten sonra çocuklar için güvenli, destekleyici ve kapsayıcı bir okul ortamı yaratarak tüm çocukları destekleyecek müdahaleler uygulanmalıdır.

Ön ergenlik döneminde zorbalığa maruz kalan çocuklarla yapılacak müdahalelerde benlik saygısını, olumlu sosyal davranışları ve akran desteğini teşvik eden, olumlu ilişkileri destekleyen, nezaketi, empatiyi ve ahlaki akıl yürütmeyi teşvik eden bir yaklaşım izlenebilir.

Akran ilişkilerini destekleyici okul ortamları oluşturmanın, önyargıları ele alan çalışmaların yapılmasının, olumlu öğrenci-öğretmen ilişkilerini teşvik etmenin, sosyal desteği artırmanın, olumlu seyirci davranışlarının teşvik edilmesinin zorbalığın önlenmesi ve akademik başarının artırılması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Ön ergenlik dönemindeki çocuklar arasında akran zorbalığının önlenmesi ve etkili baş etme yöntemleri, müdahalelerin stratejik zamanlamaları için ortaokul öğretmenlerine öğretmen eğitimi verilmesinin zorbalığın önlenmesi ve zorbalıkla baş edilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırma “Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Formu” ve ortaokul öğrencileri ile sınırlıdır. Gelecekteki araştırmaların daha geniş örneklemelerde yapılabileceği düşünülmektedir. “Çocuk-Ergen Zorbalık Ölçeği-9 Kısa Form”un yüz yüze doldurulmamış olması araştırmanın sınırlılıklarından biri olarak düşünülebilir. Araştırma sonucunda ulaşılan

bulgular, bu sınırlılıklar kapsamında yorumlanmalıdır.

Yazar Katkıları: M.A.H. literatür taraması, verilerin toplanması, analizi ve yorumlanması, makalenin yazılması. D.H. çalışmanın tasarlanması, yayınlanacak son haline onay verilmesi, makalenin eleştirel revizyonu.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Yazarlar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

Kaynaklar

- Afriliani, A., Sriati, A. ve Widiati, E. (2020). Academic self-concept on bully victims in early adolescent. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 247. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.247-254>
- Agu, I., Mbachu, C., Ezenwaka, U., Eze, I., Ezumah, N. ve Onwujekwe, O. (2022). Gender norms and ideologies about adolescent sexuality: A mixed-method study of adolescents in communities, South-Eastern, Nigeria. *Frontiers in Sociology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.810411>
- Ahmed, B. ve Al-Hadithi, T. (2019). Bullying among school adolescents in Erbil city of Iraq. *Zanco Journal of Medical Sciences*, 23(2), 194-205. <https://doi.org/10.15218/zjms.2019.025>
- Al-Raqqaq, H., Al-Bourini, E., Talahin, F. ve Aranki, R. (2017). The impact of school bullying on students' academic achievement from teachers' point of view. *International Education Studies*, 10(6), 44. <https://doi.org/10.5539/ies.v10n6p44>
- Alsalem, M., Alhashem, H., Alsalem, S. ve Mahfouz, A. (2021). Bullying prevalence among secondary school children in Khamis Mushait city, Southwestern Saudi Arabia. *Behavioral Sciences*, 11(10), 134. <https://doi.org/10.3390/bs11100134>
- Aprilia, S., Prasetya, H. ve Murti, B. (2023). Meta-analysis: Effect of bullying on the risk of suicide in adolescents. *Journal of Maternal and Child Health*, 8(2), 138-147. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2023.08.02.01>
- Arslan, S., Şavaşer, S. ve Yazgan, Y. (2011). Prevalence of peer bullying in high school students in Turkey and the roles of socio-cultural and demographic factors in the bullying cycle. *The Indian Journal of Pediatrics*, 78(8), 987-992. <https://doi.org/10.1007/s12098-010-0350-4>

- Ayhan, A., Beyazit, U. ve Yurdakul, Y. (2019). An examination of the relationship between peer bullying and academic motivation in secondary school students. *International Conference on Social Sciences in the 21st Century*, 12(24), 54-64. <https://doi.org/10.33422/ics21.2019.07.364>
- Ayoub, M., Zhang, B., Göllner, R., Atherton, O., Trautwein, U. ve Roberts, B. (2021). Longitudinal associations between parenting and child big five personality traits. *Collabra Psychology*, 7(1), 1-20. <https://doi.org/10.1525/collabra.29766>
- Bacher-Hicks, A., Goodman, J., Green, J. ve Holt, M. (2022). The covid-19 pandemic disrupted both school bullying and cyberbullying. *American Economic Review Insights*, 4(3), 353-370. <https://doi.org/10.1257/aeri.20210456>
- Bachi, D. (2021). Effects of bullying on pupil's self-esteem in Al-Basra primary schools. *Medico-Legal Update*, 21(2), 1379-1382. <https://doi.org/10.37506/mlu.v21i2.2883>
- Balan, R., Dobrea, A. ve Balazsi, R. (2018). Indirect effects of parental and peer attachment on bullying and victimization among adolescents: The role of negative automatic thoughts. *Aggressive Behavior*, 44(6), 561-570. <https://doi.org/10.1002/ab.21775>
- Bawazir, N., Johnson, J., Abdulhadi, K. ve Forgrave, D. (2022). Exploring peer victimization and/or bullying in the lives of adolescents and children with deafness and hearing impairment: An integrative review. *International Journal of Healthcare*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.5430/ijh.v9n1p1>
- Bhatia, R. (2023). The impact of bullying in childhood and adolescence. *Current Opinion in Psychiatry*, 36(6), 461-465. <https://doi.org/10.1097/ycp.0000000000000900>
- Borowiec, J., Król-Zielińska, M., Osiński, W. ve Kantanista, A. (2021). Victims and perpetrators of bullying in physical education lessons: The role of peer support, weight status, gender, and age in polish adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(17-18), NP15726-NP15749. <https://doi.org/10.1177/08862605211017257>
- Bowes, L., Arseneault, L., Maughan, B., Taylor, A., Caspi, A. ve Moffitt, T. (2009). School, neighborhood, and family factors are associated with children's bullying involvement: A nationally representative longitudinal study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 48(5), 545-553. <https://doi.org/10.1097/chi.0b013e31819cb017>
- Boyes, M., Bowes, L., Cluver, L., Ward, C. ve Badcock, N. (2014). Bullying victimization, internalizing symptoms, and conduct problems in South African children and adolescents: A longitudinal investigation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42(8), 1313-1324. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9888-3>
- Camodeca, M., Caravita, S. ve Coppola, G. (2014). Bullying in preschool: The associations between participant roles, social competence, and social preference. *Aggressive Behavior*, 41(4), 310-321. <https://doi.org/10.1002/ab.21541>
- Campbell, M., Hand, K., Shaw, T., Runions, K., Burns, S., Lester, L., ... ve Cross, D. (2020). Adolescent proactive bystanding versus passive bystanding responses to school bullying: The role of peer and moral predictors. *International Journal of Bullying Prevention*, 5(4), 296-305. <https://doi.org/10.1007/s42380-020-00075-2>
- Cecen-Celik, H. ve Keith, S. (2016). Analyzing predictors of bullying victimization with routine activity and social bond perspectives. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(18), 3807-3832. <https://doi.org/10.1177/0886260516672941>
- Charalampous, K., Demetriou, C., Tricha, L., Ioánnou, M., Γεωργίου, Σ., Nikiforou, M., ... ve Stavriniades, P. (2018). The effect of parental style on bullying and cyber bullying behaviors and the mediating role of peer attachment relationships: A longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 64(1), 109-123. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.02.003>
- Chen, M., Gao, S. ve Jin, Y. (2022). Does teachers' involvement affect the extent of school bullying? *Atlantis Press*, 870-875. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220131.158>
- Chen, Q., Lei, Y., Wen, Z., Li, S., Li, J. ve Kong, Y. (2019). Teacher support, reading strategy and reading literacy: A two-level mediation model. *Best Evidence of Chinese Education*, 2(1), 157-170. <https://doi.org/10.15354/bece.19.ar1036>
- Chen, X., Li, L., Lv, G. ve Li, H. (2021). Parental behavioral control and bullying and victimization of rural adolescents in China: The roles of deviant peer affiliation and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4816. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094816>
- Cho, R. ve Choi, J. (2016). Social-psychological and educational outcomes associated with peer victimization among Korean adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 41(3), 329-340. <https://doi.org/10.1177/0165025416631832>
- Chow, A., Pingault, J. ve Baldwin, J. (2022). Early risk factors for joint trajectories of bullying victimization and perpetration. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(9), 1723-1731. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01989-6>

- Cross, D., Runions, K., Shaw, T., Wong, J., Campbell, M., Pearce, N., ... ve Resnicow, K. (2019). Friendly schools universal bullying prevention intervention: Effectiveness with secondary school students. *International Journal of Bullying Prevention*, 1(1), 45-57. <https://doi.org/10.1007/s42380-018-0004-z>
- Çelik, H., Hopkins, L. ve O'Reilly, M. (2023). Exploring the perspectives of Turkish adolescents on bullying: A qualitative study. *Psychology in the Schools*, 60(8), 2729-2743. <https://doi.org/10.1002/pits.22883>
- Çoban, Ö., Bedel, A., Önder, A., Adanır, A., Tuhan, H. ve Parlak, M. (2022). Psychiatric disorders and peer-victimization in children and adolescents with growth hormone deficiency. *Clinical Pediatrics*, 61(10), 684-691. <https://doi.org/10.1177/00099228221096654>
- Dantchev, S., Hickman, M., Heron, J., Zammit, S. ve Wolke, D. (2019). The independent and cumulative effects of sibling and peer bullying in childhood on depression, anxiety, suicidal ideation, and self-harm in adulthood. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00651>
- deLara, E. (2020). Family bullying in childhood: Consequences for young adults. *Journal of Interpersonal Violence*, 37, 3-4. <https://doi.org/10.1177/0886260520934450>
- Donohoe, P. ve O'Sullivan, C. (2015). The bullying prevention pack: Fostering vocabulary and knowledge on the topic of bullying and prevention using role-play and discussion to reduce primary school bullying. *Scenario a Journal for Performative Teaching Learning Research*, 9(1), 97-113. <https://doi.org/10.33178/scenario.9.1.6>
- Eastman, M., Foshee, V., Ennett, S., Sotres-Álvarez, D., Reyes, H., Faris, R., ... ve North, K. (2018). Profiles of internalizing and externalizing symptoms associated with bullying victimization. *Journal of Adolescence*, 65(1), 101-110. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.03.007>
- Efron, D. (2021). Potential therapeutic uses of cannabinoids to treat behavioural problems in children and adolescents with developmental disorders. *Australian Journal of General Practice*, 50(6), 352-355. <https://doi.org/10.31128/ajgp-01-21-5809>
- El-Fatah, W., El-Maksoud, M. ve Elkhalek, H. (2022). A psychoeducational intervention for teachers about bullying behavior prevention among secondary school students. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00212-1>
- Fegert, J., Vitiello, B., Plener, P. ve Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the coronavirus 2019 (covid-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>
- Flaspohler, P., Elfstrom, J., Vanderzee, K., Sink, H. ve Birchmeier, Z. (2009). Stand by me: The effects of peer and teacher support in mitigating the impact of bullying on quality of life. *Psychology in the Schools*, 46(7), 636-649. <https://doi.org/10.1002/pits.20404>
- Forsberg, J. ve Thorvaldsen, S. (2022). The severe impact of the covid-19 pandemic on bullying victimization, mental health indicators and quality of life. *Scientific Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27274-9>
- Fowler, L., Kracht, C., Denstel, K. ve Stewart, T. (2021). Bullying experiences, body esteem, body dissatisfaction, and the moderating role of weight status among adolescents. *Journal of Adolescence*, 91(1), 59-70. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.07.006>
- Francis, K., Scholten, H., Granic, I., Loughheed, J. ve Hollenstein, T. (2021). Insights about screen-use conflict from discussions between mothers and pre-adolescents: A thematic analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4686. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094686>
- Franssens, R., Giletta, M., Vanwoerden, S. ve Clercq, B. (2022). Bullying perpetration and victimization as social mechanisms in the development of borderline personality traits during adolescence: A longitudinal study. *Psychopathology*, 56(1-2), 102-108. <https://doi.org/10.1159/000522343>
- Fu, X., Li, S., Shen, C., Zhu, K., Zhang, M., Liu, Y., ... ve Zhang, M. (2022). Effect of prosocial behavior on school bullying victimization among children and adolescents: Peer and student-teacher relationships as mediators. *Journal of Adolescence*, 95(2), 322-335. <https://doi.org/10.1002/jad.12116>
- Gizzarelli, E., Burns, S. ve Francis, J. (2022). School staff responses to student reports of bullying: A scoping review. *Health Promotion Journal of Australia*, 34(2), 508-517. <https://doi.org/10.1002/hpja.680>
- Glew, G., Fan, M., Katon, W., Rivara, F. ve Kernic, M. (2005). Bullying, psychosocial adjustment, and academic performance in elementary school. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 159(11), 1026. <https://doi.org/10.1001/archpedi.159.11.1026>
- Gómez-Ortiz, O., Apolinario, C., Romera, E. ve Ortega-Ruiz, R. (2019). The role of family in bullying and cyberbullying involvement: Examining a new typology of parental education management based on

- adolescents' view of their parents. *Social Sciences*, 8(1), 25. <https://doi.org/10.3390/socsci8010025>
- Gönültaş, S. ve Mulvey, K. (2022). Theory of mind as a correlate of bystanders' reasoning about intergroup bullying of Syrian refugee youth. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.815639>
- Gönültaş, S., Yavuz, H. ve Mulvey, K. (2021). Should I invite them? Bystanders' inclusivity judgements towards outgroup victims and ingroup bullies in intergroup bullying. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 33(2), 221-235. <https://doi.org/10.1002/casp.2567>
- Gustina, E. ve Wibowo, M. (2015). Sex, friends and bullying among adolescents. *International Journal of Public Health Science*, 4(3), 180. <https://doi.org/10.11591/.v4i3.4730>
- Guy, A., Lee, K. ve Wolke, D. (2019). Comparisons between adolescent bullies, victims, and bully-victims on perceived popularity, social impact, and social preference. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00868>
- Hesapçıoğlu, S. ve Tural, M. (2018). Prevalence of peer bullying in secondary education and its relation with high school entrance scores. *Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(4), 347-355. <https://doi.org/10.5350/dajpn2018310403>
- Hobaica, S., Kwon, P., Reiter, S., Aguilar-Bonnette, A., Scott, W., Wessel, A., ... ve Strand, P. (2021). Bullying in schools and LGBTQ+ youth mental health: Relations with voting for trump. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 21(1), 960-979. <https://doi.org/10.1111/asap.12258>
- Huang, H., Ding, Y., Wan, X., Liang, Y., Zhang, Y., L, G., ... ve Chen, C. (2022). A meta-analysis of the relationship between bullying and non-suicidal self-injury among children and adolescents. *Scientific Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-22122-2>
- Hunt, C. (2015). Understanding and combating school-based bullying from an individual-level perspective: A review. *Australian Psychologist*, 50(3), 182-185. <https://doi.org/10.1111/ap.12093>
- Jadambaa, A., Thomas, H., Scott, J., Graves, N., Brain, D. ve Pacella, R. (2019). Prevalence of traditional bullying and cyberbullying among children and adolescents in Australia: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 53(9), 878-888. <https://doi.org/10.1177/0004867419846393>
- Johander, E., Trach, J., Turunen, T., Garandeanu, C. ve Salmivalli, C. (2022). Intention to stop bullying following a condemning, empathy-raising, or combined message from a teacher – do students' empathy and callous-unemotional traits matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 51(8), 1568-1580. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01613-5>
- Karakuş, Ö., Altinel, B. ve Uyaroğlu, A. (2023). The relationship between peer bullying, loneliness, and social support in refugee adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 36(3), 228-236. <https://doi.org/10.1111/jcap.12417>
- Khalilinejad, M. ve Zanjani, M. (2021). Bullying and victimization: Predicting role of the quality of marital, parent-child. *Journal of Child Mental Health*, 7(4), 215-232. <https://doi.org/10.52547/jcmh.7.4.14>
- Kırıcı, Ş. ve Ekşi, H. (2022). Çocuk-ergen zorbalık ölçeği-9 kısa form: Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. H. Çiftçi ve M. Y. Dörtbudak (Ed.), 9. *Uluslararası GAP Zirvesi Bilimsel Araştırmalar Kongresi Tam Metin Bildiriler* (s. 406-416) içinde. IKSAD Yayınları.
- Kirkham, E., Huggins, C. ve Fawns-Ritchie, C. (2022). The effect of school bullying on pupils' perceived stress and wellbeing during the covid-19 pandemic: A longitudinal study. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 17(1), 53-60. <https://doi.org/10.1007/s40653-022-00509-7>
- Lebrun-Harris, L., Sherman, L. ve Miller, B. (2020). State-level prevalence of bullying victimization among children and adolescents, national survey of children's health, 2016-2017. *Public Health Reports*, 135(3), 303-309. <https://doi.org/10.1177/0033354920912713>
- Lee, M., Shin, C. ve Kang, J. (2019). How the popularity of bullies influences the self-esteem of their classmates: A study of first-year middle school students in South Korea. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(19-20), 9535-9556. <https://doi.org/10.1177/0886260519870164>
- Lereya, S., Copeland, W., Costello, E. ve Wolke, D. (2015). Adult mental health consequences of peer bullying and maltreatment in childhood: Two cohorts in two countries. *The Lancet Psychiatry*, 2(6), 524-531. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(15\)00165-0](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(15)00165-0)
- Lessard, L. ve Puhl, R. (2021). Adolescent academic worries amid covid-19 and perspectives on pandemic-related changes in teacher and peer relations. *School Psychology*, 36(5), 285-292. <https://doi.org/10.1037/spq0000443>
- Li, Z., Meng, X. ve Zhang, J. (2021). A review of school bullying. *Atlantis Press*, 171-175. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211220.029>
- Ling, G., Liu, J., Hua, S., Yang, J. ve Wang, X. (2022). Teacher-student relationship and adolescents'

- bullying perpetration: A moderated mediation model of deviant peer affiliation and peer pressure. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(7), 2003-2021. <https://doi.org/10.1177/02654075221074393>
- Malik, I. (2019). Incidence and impact of bullying on secondary and higher secondary government-aided school students of Noida, up. *Technolearn an International Journal of Educational Technology*, 9(2). <https://doi.org/10.30954/2231-4105.02.2019.6>
- Mazzone, A., Nocentini, A. ve Menesini, E. (2019). Bullying in residential care for children: Qualitative findings from five European countries. *Children and Youth Services Review*, 100, 451-460. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.03.025>
- Mokaya, A., Kikuvi, G., Khasakhala, L. ve Memiah, P. (2023). Factors associated with bullying victimization among adolescents joining public secondary schools in Nairobi County Kenya: A cross-sectional study. *African Journal of Health Sciences*, 35(6), 672-685. <https://doi.org/10.4314/ajhs.v35i6.2>
- Muzaffar, H. (2022). Pandemic silver lining: How the covid-19 pandemic helped women to beat the “gender stereotypes pandemic” in entrepreneurship. *Gender in Management an International Journal*, 38(1), 76-92. <https://doi.org/10.1108/gm-10-2021-0316>
- Neupane, T., Pandey, A., Bista, B. ve Chalise, B. (2020). Correlates of bullying victimization among school adolescents in Nepal: Findings from 2015 global school-based student health survey Nepal. *Plos One*, 15(8), e0237406. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237406>
- Nikolaou, D. (2021). Identifying the effects of bullying victimization on schooling. *Contemporary Economic Policy*, 40(1), 162-189. <https://doi.org/10.1111/coep.12554>
- Nurhayati, R., Dwiningrum, S. ve Efaningrum, A. (2021). School policy innovation to reduce bullying effect. *Al-Ishlah Jurnal Pendidikan*, 13(3), 2675-2688. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i3.1235>
- Obregón-Cuesta, A., Mínguez-Mínguez, L., Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Fernández-Solana, J., González-Bernal, J., ... ve González-Santos, J. (2022). Bullying in adolescents: Differences between gender and school year and relationship with academic performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9301. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159301>
- Olsson, G., Låftman, S. ve Modin, B. (2017). School collective efficacy and bullying behaviour: A multilevel study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), 1607. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121607>
- Oluwamumibori, V., Adetunde, C., Ola, G., Imhonopi, D., Egharevba, M., Jegede, A., ... ve Ajayi, M. (2022). Bullying and academic performance: A study of selected secondary schools in Lagos, Nigeria. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 13(5), 66. <https://doi.org/10.36941/mjss-2022-0039>
- Park, J., Lee, H., Choi, B., Kim, J., Yoon, J., Yi, H., ... ve Kim, S. (2022). Adolescent bullying victimization at secondary school and adult suicidality and depressive symptoms among 2152 lesbian, gay, and bisexual adults in South Korea. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 34(4), 338-345. <https://doi.org/10.1177/101105395211073283>
- Pazhouhi, S. (2023). Online and offline bullying/harassment and perceived racial/ethnic discrimination among Iranian adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 38(4), 333-348. <https://doi.org/10.1177/08295735231188008>
- Peng, B., Garandean, C., Li, T., Ji, L., Salmivalli, C. ve Zhang, W. (2023). The dynamic associations between social dominance goals and bullying from middle to late childhood: The moderating role of classroom bystander behaviors. *Journal of Educational Psychology*, 115(2), 349-362. <https://doi.org/10.1037/edu0000776>
- Pepler, D., Jiang, D., Craig, W. ve Connolly, J. (2008). Developmental trajectories of bullying and associated factors. *Child Development*, 79(2), 325-338. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01128.x>
- Prino, L., Longobardi, C., Fabris, M., Parada, R. ve Settanni, M. (2019). Effects of bullying victimization on internalizing and externalizing symptoms: The mediating role of alexithymia. *Journal of Child and Family Studies*, 28(9), 2586-2593. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01484-8>
- Qian, L., Pan, H., Huang, Y. ve Pei, Y. (2020). Left-behind status and bullying in Chinese rural children: The roles of parental supervision and support and friends in puppy love. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(5-6), 2729-2750. <https://doi.org/10.1177/0886260520936368>
- Rijlaarsdam, J., Cecil, C., Buil, J., Lier, P. ve Barker, E. (2021). Exposure to bullying and general psychopathology: A prospective, longitudinal study. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(6), 727-736. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00760-2>
- Roberts, K., Smith, C., Cluver, L., Toska, E., Jochim, J., Wittesaele, C., ... ve Sherr, L. (2022). Adolescent mothers and their children affected by HIV-an

- exploration of maternal mental health, and child cognitive development. *Plos One*, 17(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275805>
- Rupp, K. ve McCoy, S. (2019). Bullying perpetration and victimization among adolescents with overweight and obesity in a nationally representative sample. *Childhood Obesity*, 15(5), 323-330. <https://doi.org/10.1089/chi.2018.0233>
- Sabry, S., Ibraheim, S. ve Afify, H. (2021). Effect of nursing intervention for hearing impairment adolescent students regarding bullying. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(2), 1102-1125. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2021.176799>
- Schroeder, K., Bámaca-Colbert, M. ve Robins, R. (2019). Becoming more egalitarian: A longitudinal examination of Mexican-origin adolescents' gender role attitudes. *Developmental Psychology*, 55(11), 2311-2323. <https://doi.org/10.1037/dev0000811>
- Shahrour, G., Dardas, L., Al-Khayat, A., & Al-Qasem, A. (2020). Prevalence, correlates, and experiences of school bullying among adolescents: A national study in Jordan. *School Psychology International*, 41(5), 430-453. <https://doi.org/10.1177/0143034320943923>
- Spriggs, A., Iannotti, R., Nansel, T. ve Haynie, D. (2007). Adolescent bullying involvement and perceived family, peer and school relations: Commonalities and differences across race/ethnicity. *Journal of Adolescent Health*, 41(3), 283-293. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.04.009>
- Steenkamp, L., Tiemeier, H., Hillegers, M., Kushner, S. ve Blanken, L. (2021). Peer-reported bullying, rejection and hallucinatory experiences in childhood. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 143(6), 503-512. <https://doi.org/10.1111/acps.13282>
- Stives, K., May, D., Mack, M. ve Bethel, C. (2021). Understanding responses to bullying from the parent perspective. *Frontiers in Education*, 6. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.642367>
- Stives, K., May, D., Pilkinton, M., Bethel, C. ve Eakin, D. (2018). Strategies to combat bullying: Parental responses to bullies, bystanders, and victims. *Youth & Society*, 51(3), 358-376. <https://doi.org/10.1177/0044118x18756491>
- Şahin, N. ve Kırılı, U. (2020). The relationship between peer bullying and anxiety-depression levels in children with obesity. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 22(2), 94. <https://doi.org/10.5455/apd.133514>
- Şahin, S. ve Ayaz-Alkaya, S. (2023). Peer bullying and motivational interviewing in adolescents. *Journal of Gazi University Health Sciences Institute*, 5(1), 1-6. <https://doi.org/10.59124/guhes.1232224>
- Talu, E. ve Gümüş, G. (2022). Examining the prevalence of peer bullying among adolescents in Turkey: A meta-analysis study. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(3), 1673-1682. <https://doi.org/10.24315/tred.1030602>
- Taneri, P., Özbek, Ö. ve Akduman, N. (2021). In-service teacher training program development study to prevent peer bullying. *Uluslararası Eğitim Programları ve Öğretim Çalışmaları Dergisi*, 11(2), 147-166.
- Tözün, M. ve Bababoğlu, A. (2018). Cyber bullying and its effects on the adolescent and youth health: A huge problem behind tiny keys. *The Annals of Clinical and Analytical Medicine*, 9(2). <https://doi.org/10.4328/jcam.5426>
- Ulfah, M. ve Gustina, E. (2020). Bullying behavior among students. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(3), 644. <https://doi.org/10.11591/ijere.v9i3.20437>
- Ullrich, R., Becker, M. ve Scharf, J. (2022). The development of gender role attitudes during adolescence: Effects of sex, socioeconomic background, and cognitive abilities. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(11), 2114-2129. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01651-z>
- Unnever, J. (2005). Bullies, aggressive victims, and victims: Are they distinct groups? *Aggressive Behavior*, 31(2), 153-171. <https://doi.org/10.1002/ab.20083>
- Utami, D., Wati, N. ve Nurjanah, N. (2019). The effect of assertive training towards self-assertiveness among female adolescent of bullying in junior high school. *Kne Life Sciences*, 716-725. <https://doi.org/10.18502/kl.v4i13.5329>
- Vazsonyi, A., Jiskrova, G., Özdemir, Y. ve Bell, M. (2017). Bullying and cyberbullying in Turkish adolescents: Direct and indirect effects of parenting processes. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(8), 1153-1171. <https://doi.org/10.1177/0022022116687853>
- Vessey, J. A., Strout, T. D., Difazio, R. L. ve Ludlow, L. H. (2019). Identifying bullied youth: Reengineering the Child-Adolescent Bullying Scale into a brief screen. *Journal of Applied Measurement*, 20(4), 367-383.
- Vitoroulis, I. ve Vaillancourt, T. (2015). Meta-analytic results of ethnic group differences in peer victimization. *Aggressive Behavior*, 41(2), 149-170. <https://doi.org/10.1002/ab.21564>
- Wachs, S., Görzig, A., Wright, M., Schubarth, W. ve Bilz, L. (2020). Associations among adolescents' relationships with parents, peers, and teachers, self-efficacy, and willingness to intervene in bullying: A social cognitive approach.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 420. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020420>
- Wade, C., Almendinger, A. ve Robinson, E. (2022). How parenting pre-teens compares to other child stages: Identifying opportunities to enhance adolescent mental health and wellbeing. *Children & Society*, 36(6), 1296-1318. <https://doi.org/10.1111/chso.12577>
- Wang, C., Swearer, S., Collins, A. ve Berry, B. (2015). Teachers matter: An examination of student-teacher relationships, attitudes toward bullying, and bullying behavior. *Journal of Applied School Psychology*, 31(3), 219-238. <https://doi.org/10.1080/15377903.2015.1056923>
- Widiharto, C., Kusdaryani, W., Fitriana, S. ve Prasetyo, A. (2022). Academic resilience of students who are bullied. *Kne Social Sciences*, 289-298. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i19.12449>
- Wiertsema, M., Vrijen, C., Ploeg, R., Sentse, M. ve Kretschmer, T. (2022). Bullying perpetration and social status in the peer group: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(1), 34-55. <https://doi.org/10.1002/jad.12109>
- Wu, X., Shen, L., Tan, R. ve Zhou, X. (2022). Patterns of elementary school students' bullying victimization: Roles of family and individual factors. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(3-4), 2410-2431. <https://doi.org/10.1177/08862605221101190>
- Xie, M., Nuttall, A., Johnson, D. ve Qin, D. (2021). Longitudinal associations between mother-child and father-child closeness and conflict from middle childhood to adolescence. *Family Relations*, 70(3), 866-879. <https://doi.org/10.1111/fare.12531>
- Xiong, Q., Shuping, S., Chen, J., Hu, Y., Zheng, X., Li, C., ... ve Yu, Q. (2020). Examining the link between academic achievement and adolescent bullying: A moderated moderating. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 919-928. <https://doi.org/10.2147/prbm.s278453>
- Yang, C. (2024). Influences of pre-pandemic bullying victimization and covid-19 peer discrimination on Chinese American adolescents' mental health during the covid-19 pandemic. *School Psychology*, 39(1), 20-30. <https://doi.org/10.1037/spq0000554>
- Ye, Z., Wu, D., He, X., Ma, Q., Peng, J., Mao, G., ... ve Tong, Y. (2023). Meta-analysis of the relationship between bullying and depressive symptoms in children and adolescents. *BMC Psychiatry*, 23(1), 215. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2214350/v1>
- Yourell, J. ve Doty, J. (2021). Associations between weight-based bullying, developmental internal assets, and perceived social support among youth. *Journal of School Health*, 92(1), 42-51. <https://doi.org/10.1111/josh.13101>
- Yuan, W. (2024). The coevolution of bullying and friendship networks. *Aggressive Behavior*, 50(1). <https://doi.org/10.1002/ab.22127>
- Zhao, M., Hong, X., Chen, Y., Jiao, L., Shao, Q., Fan, H., ... ve Zhang, L. (2023). Parenting style, peer groups, and pro-bullying behavior of junior high school students. *Youth & Society*, 56(2), 411-424. <https://doi.org/10.1177/0044118x231176581f>



ARAŞTIRMA MAKALESİ

RESEARCH ARTICLE

The Effects of Unexpectedness and Emotional Arousal on Long-Term and Short-Term Memory

Isilay PİRPIROĞLU¹ , Gulten UNAL² 

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

²Assist. Prof., Ankara Yıldırım Beyazıt University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology, Ankara, Türkiye

Abstract

Objective: Memory is quite selective. Many factors (e.g. familiarity, unexpectedness, emotions) affect memory performance. The current study investigates the effects of unexpectedness and emotional arousal on long-term and short-term memory.

Method: For this aim, 125 undergraduate students were randomly assigned into 4 conditions: 2 unexpectedness (high vs. low) and 2 emotional arousal (negatively-valanced vs. positively-valanced). For unexpectedness manipulation, 9 commonly used Turkish proverbs were used. A word was removed from the middle of each proverb and proverbs were presented to the participants. Then, they were asked to mentally guess the missing word. In the next page, the missing part was filled in with a new word. Words that did not disrupt the flow of meaning and were similar to the original word extracted from the proverb were used for the low unexpected condition. While new words chosen far from the original word were used for the high unexpected condition. Two types of music (positive vs. negative valance) were used for emotional arousal. Short-term memory performance includes the number of correct words remembered after the experiment, while long-term memory includes the number of correct words remembered 24 hours after the experiment.

Results: According to the findings of the study, emotional arousal did not create a significant difference in short- and long-term memory performance. Based on measurements of both long- and short-term memory performance, low unexpected stimuli were better remembered in both long and short-term memory compared to high unexpected stimuli.

Conclusion: The result of the study showed that the low unexpected stimulus group, when combined with negative stimulation, led to increased performance in long-term memory. Thus, both stimulus unexpectedness and the degree of unexpectedness seem to have impact on memory performance.

Keywords: Unexpectedness, Emotional Arousal, Short Term Memory, Novelty, Long Term Memory

Received: 30.04.2024; **Revised:** 16.06.2024; **Accepted:** 18.06.2024; **Publication:** 30.06.2024

Citation: Pirpiroglu I., & Unal, G. (2024). The effects of unexpectedness and emotional arousal on long-term and short-term memory. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 4(1), 54-66.

Corresponding Author: Işılaiy PİRPIROĞLU, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Esenboğa/Ankara, pr.isilay@gmail.com



Beklenmediklik ve Duygusal Uyarılmanın Uzun Süreli ve Kısa Süreli Bellek Üzerindeki Etkileri

Öz

Amaç: Bellek oldukça seçicidir. Çeşitli faktörler (örneğin, yenilik, beklenmediklik, duygular) bellek performansını etkiler. Bu çalışma, beklenmediklik derecesi ve duygusal uyarılmanın uzun ve kısa süreli bellek üzerindeki etkilerine incelemektedir.

Yöntem: Bunun için 125 lisans öğrencisi rastgele olarak 4 gruba ayrılmıştır: 2 beklenmediklik (yüksek ve düşük) ve 2 duygusal uyarılma (negatif değerli ve pozitif değerli). Beklenmediklik manipülasyonu için, 9 yaygın kullanıma sahip Türk atasözü kullanıldı. Her bir atasözünün ortasından bir kelime çıkarıldı ve atasözleri katılımcılara sunuldu. Katılımcılardan boşlukları zihinsel olarak tahmin etmeleri istendi. Bir sonraki sayfada, boşluk yeni bir kelime ile dolduruldu. Düşük beklenmediklik durumu için, anlam akışını bozmayan ve atasözünden çıkarılan orijinal kelimeye benzer olan kelimeler kullanıldı. Yüksek beklenmediklik durumu içinse orijinal kelimedenden anlamsal olarak uzak kelimeler kullanıldı. Duygusal uyarılma için iki tür müzik (pozitif ve negatif değerli) kullanıldı. Kısa süreli bellek performansı, deneyden sonra hatırlanan doğru kelimelerin sayısını içerirken, uzun süreli bellek ise deneyden 24 saat sonra hatırlanan doğru kelimelerin sayısını içerir.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, duygusal uyarılma kısa ve uzun süreli bellek performansında anlamlı bir fark yaratmamıştır. Uzun ve kısa süreli bellek performans ölçümleri sonucuna göre, düşük beklenmedik uyarılar yüksek beklenmedik uyarılara göre hem uzun hem de kısa süreli bellekte daha iyi hatırlanmıştır.

Sonuç: Çalışmanın sonucu, düşük beklenmedik uyarıcıların, negatif uyarılma ile birleştirildiğinde uzun süreli bellekte performansın artmasına neden olduğunu gösterdi. Dolayısıyla hem uyarıcı beklenmedikliğinin hem de beklenmediklik derecesinin bellek performansı üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beklenmediklik, Duygusal Uyarılma, Yenilik, Kısa Süreli Bellek, Uzun Süreli Bellek

Introduction

Memory research has showed that memory is very selective. There are many factors that affect what information enters memory systems. Among these factors, novelty unquestionably stands out (Baddeley et al., 2015). For many years, in cognitive neuroscience, researchers have focused on the effects of emotional stimuli on memory (Dolcos & Cabeza, 2002). The current study aims to see the effects of both unexpectedness and emotional arousal on short- and long-term memory.

Unexpectedness

New stimuli attract more attention and are encoded into memory more effectively than familiar stimuli (Nyberg, 2005). Based on the positron emission tomography (PET) technique, Tulving and Kroll (1995) suggested that subcortical and cortical regions in the brain respond more to novel stimuli than to familiar stimuli. In addition, in the novelty/coding

hypothesis, they mentioned that the novelty evaluation system in the brain directs new stimuli to further processing in the early stage of coding for later recognition. Furthermore, in repetition studies, activation during encoding in the temporal and prefrontal regions is associated with the recognition of novel stimuli (Kirchhoff et al., 2000). In functional magnetic resonance imaging (fMRI) studies, participants were presented with a repetition of a group of images before trial. The other group was presented with the stimulus for the first time during the experiment. While neural activity decreases as a result of repeatedly presented images, brain activity increases in many regions in newly presented images (Nyberg, 2005).

It is possible to define novelty in its simplest and general sense as situations or stimuli that do not exist in the individual's memory system and require the creation of new representations by the observer. (Barto et al., 2013; Berlyne, 1960). There are various categories of novelty in cognitive neuroscience: spatial novelty,

contextual novelty, associative novelty, and stimulus novelty (Reichardt et al., 2020). Associative novelty manipulation includes re-presenting previously well-known familiar stimuli in a different (novel) arrangement (Nyberg, 2005). This difference may be spatial, item-item or temporal (Kumaran & Maguire, 2007; Reichardt et al., 2020). Associative novelty is most closely related to the concept of surprise and difficult to classify (Barto et al., 2013).

The concepts of novelty, surprise, and unexpectedness are frequently mentioned together in the literature. While they are closely related, they are distinct from each other. Thus, understanding the relationship between these concepts is important. Regarding this fact, the concept of surprise is a response that occurs because of the inconsistency between expectations, the encountered reality and experience (Barto et al., 2013). Some novel stimuli trigger a surprise response, but not every novel stimulus elicits a surprise response. As the brain encounters new stimuli, it engages in appraisal. If this appraisal is powerful enough to generate a surprise signal and surpasses the threshold, a surprise response occurs. The reason is that the stimuli creating the surprise response are also inherently unexpected (Reichardt et al., 2020; Skavronskaya et al., 2021). Positive effect of novelty manipulations on memory depends on the degree of unexpectedness of the stimulus (Reichardt et al., 2020) and that associative novelty manipulation is closely related to unexpectedness.

Considering the findings and guidance of the literature we focused on the degree of unexpectedness and created our low and high unexpected stimulus conditions. Thus, it was expected that novel stimuli would be remembered better than familiar stimuli. Connectedly, the first hypothesis was as follows: “Participants in the high unexpected stimulus group demonstrate better short- and

long-term memory performance than those in the low unexpected stimulus group”.

Emotional Arousal

Emotional arousal strengthens memory by activating neural mechanisms. Especially factors such as elaboration and attention are important for memory encoding (Hamann, 2001). Emotional stimuli are easily recalled compared to neutral stimuli. This is because emotional arousal, regardless of its content, is important for the survival of species (Quevedo et al., 2003).

Music is a generally used as a method of inducing emotion to observe the effect of emotional state on cognitive processes such as memory in an experimental setting (Greece et al., 2010). Studies show that music reveals many different emotions, and these emotions are confirmed through both personal assessment methods and psychophysiological measurements (Thayer & Faith, 2001). Especially, the strong emotional reactions of the participants to music were independent of the music education and the reactions were consistent among the participants (Krumhansl, 1997).

Emotional experience has two dimensions. While valence indicates a continuum such as positive/negative, pleasant/unpleasant, arousal refers to calmness/excitement depending on the degree of activation (Nineuil et al., 2020; Thayer & Faith, 2001). Eschrich et al. (2008) showed that positive valence music led to better recognition performance, while arousal had no significant effect on recognition. Similarly, Samson et al. (2009) showed that although arousal did not affect memory significantly, valence had significant impact. In their study, participants were given a recall test 24 hours after listening to the excerpts, and the music representing happiness led to better recall performance compared to sadness. While some studies show that the effect of valence on memory is unclear, they focus on the positive

effects of high arousal on memory by increasing attention and facilitating encoding (Alonso et al., 2015).

In the literature on emotional arousal, the results of studies focusing on arousal and valence are contradictory. Thus, for the current study, solely, the effect of valence on memory is investigated. Connectedly, the second hypothesis is as follows: “Participants in the positive valence emotional arousal group demonstrate better short- and long-term memory performance than the negative valence emotional arousal group”.

Finally, the third hypothesis, which were created to observe the effects of both emotional arousal and unexpectedness on short- and long-term memory, was as follows: “Participants in the high unexpected stimuli group perform better in short-term memory when exposed to positive valence emotional arousal”. Since, to the authors’ knowledge, there exist no studies that focus on the degree of unexpectedness and also examine the effect of emotional arousal on short- and long-term memory, the current study will hold significant importance for the literature.

Method

Participants

A total of 125 (16 male, \bar{x} =22.03, SD =1.55) corrected vision undergraduate psychology students (low unexpectedness/negative valence: 32, low unexpectedness/positive valence: 30, high unexpectedness/negative valence: 36, high unexpectedness/positive valence: 27) aged 18-33 in Ankara, Turkey participated in this study.

Measurement Tools

Unexpectedness manipulation

It is a task created by the researcher to see the effect of unexpectedness on short- and long-term memory. A total of 9 commonly used Turkish proverbs of 4-5 words were selected, and the word was removed from the middle of

each proverb (see Appendix A). Then, these proverbs were presented to the participants in the form of a PowerPoint presentation (e.g. “İşleyen demir tutmaz”). There were two slideshows for two different conditions (i.e., high and low unexpectedness). Participants were asked to guess the word that would be a missing word. On the next page, the missing word was filled in with a red word and presented to the participants. While reading the proverbs, participants will be able to easily fill in the missing word in their minds. However, in order to ensure unexpectedness, for the high unexpected condition, an unrelated word was inserted into the gap (e.g. “İşleyen demir buz tutmaz”), while for the low unexpected condition, a new word that was similar to the original word or did not disrupt the flow of the sentence was inserted (e.g. “işleyen demir kir tutmaz”). The words in both conditions will be unexpected for the participants because they will be presented with proverbs that are frequently used in daily life and are expected to be known by everyone who knows Turkish well.

Short- and long-term memory measurements

To measure short-term memory, participants were asked to fill in the gaps in the sentences presented throughout the experiment immediately after the presentation of proverbs. In total, 9 sentences were presented during the experiment. Participants were expected to remember the gap in each sentence. The accuracy of the words written for each gap was evaluated.

To measure long-term memory, the participants were contacted 24 hours later and asked to fill in the gaps in the same sentences again. They received 1 point for each correctly remembered word on both scales. In this measurement, which they can get a maximum of 9 points in total, a high score is an indicator of high long and short-term memory performance.

Emotional arousal manipulation

We used two types of music that induce emotional arousal in our study. Participants in the positive valence group listened to 1.30-minute section of Antonio Vivaldi's "La Primavera (Spring) from The Four Seasons", while participants in the negative valence group listened to Joaquin Rodrigo's "Adagio" from the Concerto for Guitar an Orchestra.

The music used for positive stimulation was taken from [Krumhansl's \(1997\)](#) study. In his study, both emotional evaluations and physiological measurements such as respiratory, cardiac, vascular, and electrodermal function were taken from the participants. According to study, the excerpt "La Primavera (Spring) from The Four Seasons" by Antonio Vivaldi has been shown to represent happiness ([Krumhansl, 1997](#)).

The music used for negative stimulation was taken from [Thayer and Faith's \(2001\)](#) study. They listed the emotions created by 17 musical sections using facial electromyography (EMG).

Accordingly, Joaquin Rodrigo's "Adagio" from the Concerto for Guitar an Orchestra represents sadness ([Thayer & Faith, 2001](#)).

Demographic information form

It was developed to collect demographic information (such as age, gender) from participants.

Design and Procedure

It is a 2 unexpectedness (high vs. low) and 2 emotional arousal (negative valence vs. positive valence) mixed design. The experiment was conducted face to face and responses were collected online via Google Forms during the study. The implementation of the research was approved by Ankara Yıldırım Beyazıt University Health Sciences Ethics Committee (decision no. 365-08; date: 27.10.2023). Participants first completed the informed consent form. After that, they were randomly assigned to the manipulation

conditions. Participants in each condition first listened to the music in the relevant arousal manipulation condition for 1.30 minutes, then regarding the unexpectedness manipulation condition, they first saw the proverb with one word missing and were asked to mentally fill in the relevant blank, and then saw the new red word version added to the blank on the second page. The same procedure was applied for each proverb. Participants were not specifically instructed to memorize the red words. In order to measure short-term memory immediately after the presentation was completed, participants were asked to write down the red words in the sentences presented throughout the experiment. For long-term memory, 24 hours later, participants were asked to write down the words presented in the experiment. Then, they were asked to answer the demographic information form after solving the manipulation control questions on the other page of the form. After the research was completed, the study was concluded by presenting the study information form to the participants and thanking them for their participation.

Results

Unexpectedness Manipulation Check

To ensure that the proverbs to be presented before the experiment would be high and low unexpected proverbs, a pilot study was conducted before the main study and participants were asked to evaluate each proverb (1) low unexpectedness to (10) high unexpectedness. According to the independent samples t-test, the low and high unexpectedness groups were significantly different from each other, $t_{(38)}=2.28$, $p=0.028$. According to this result, the proverbs presented in the high unexpectedness condition were more unexpected by the participants than the proverbs presented in the low unexpectedness condition.

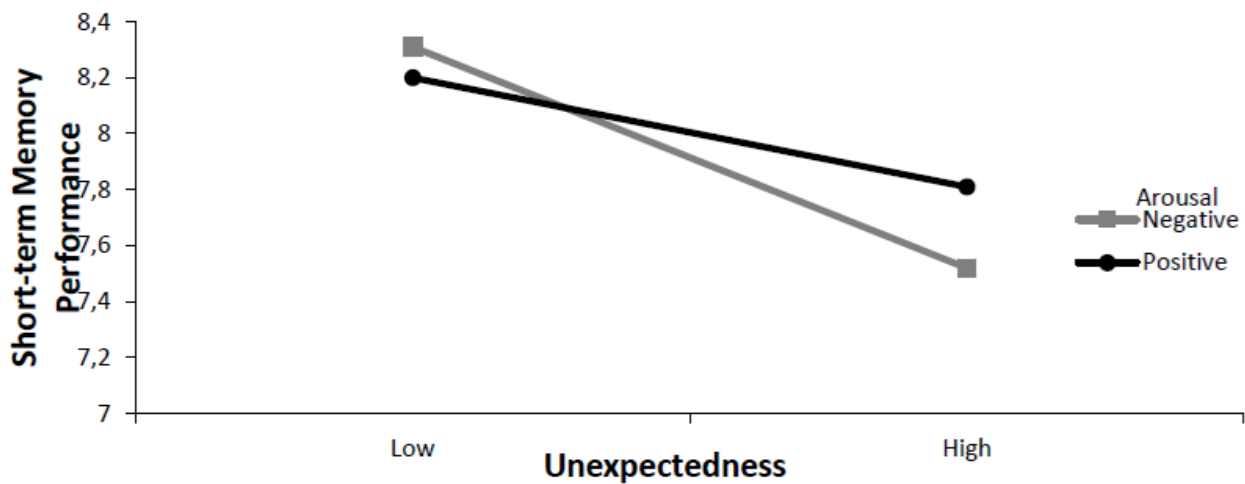


Figure 1. Interaction Effect of Unexpectedness and Emotional Arousal on Short-term Memory

Emotional Arousal Manipulation Check

Although the two types of music used in the study have negative and positive values, a pilot study was conducted before the actual experiment and participants were asked to evaluate the two types of music (e.g., “How sad did the melody of the music make you?”). According to the independent samples t-test, the negative and positive valence groups were significantly different from each other, $t_{(38)}=2.18$, $p=0.035$. According to these results, the music presented in the negative valence group was evaluated as more negative than the music presented in the positive valence group.

Main Analyses

An initial two-way ANOVA analysis was conducted to investigate the effect of unexpectedness and emotional arousal on short-term memory. According to the Levene Test, the equality of the variables was ensured $F_{(3, 121)}=2.38$, $p=0.144$. The result indicated that the main effect of unexpectedness was significant, $F_{(1, 121)}=7.08$, $p=0.009$, partial $\eta^2=0.055$. The low unexpectedness group ($\bar{x}=8.25$, $SD=0.15$) showed better short-term memory performance than the high unexpectedness group ($\bar{x}=7.67$; $SD=0.16$). However, the main effect of emotional arousal was not significant $F_{(1,121)}=0.15$, $p=0.692$, partial $\eta^2=0.001$. Additionally, as **Figure 1** shows, the interaction

effect of unexpectedness and emotional arousal was not significant $F_{(1,121)}=0.83$, $p=0.365$, partial $\eta^2=0.007$.

A two-way ANOVA analysis was re-conducted in order to investigate the effect of unexpectedness and emotional arousal on long-term memory. According to the Levene Test, the equality of the variables was ensured $F_{(3, 121)}=1.17$, $p=0.321$. The result showed that the main effect of unexpectedness was significant, $F_{(1, 121)}=5.31$, $p=0.023$, partial $\eta^2=0.042$. The low unexpectedness group ($\bar{x}=7.83$, $SD=0.19$) showed better long-term memory performance than the high unexpectedness group ($\bar{x}=7.19$, $SD=0.19$). The main effect of emotional arousal was not significant, $F_{(1, 121)}=0.95$, $p=0.330$, partial $\eta^2=0.008$. However, as seen in **Figure 2**, the interaction effect of unexpectedness and emotional arousal was significant $F_{(1, 121)}=4.71$, $p=0.032$, partial $\eta^2=0.038$.

To test nature of the interaction effect, separate independent samples t-test of unexpectedness on long term memory among negative and positive level of emotional arousal was run. Among positive level of emotional arousal group, independent sample t-test was not significant $t_{(55)}=0.08$, $p=0.934$. However, among negative level of emotional arousal group, independent t-test was significant $t_{(66)}=3.57$, $p=0.001$. The results showed that low

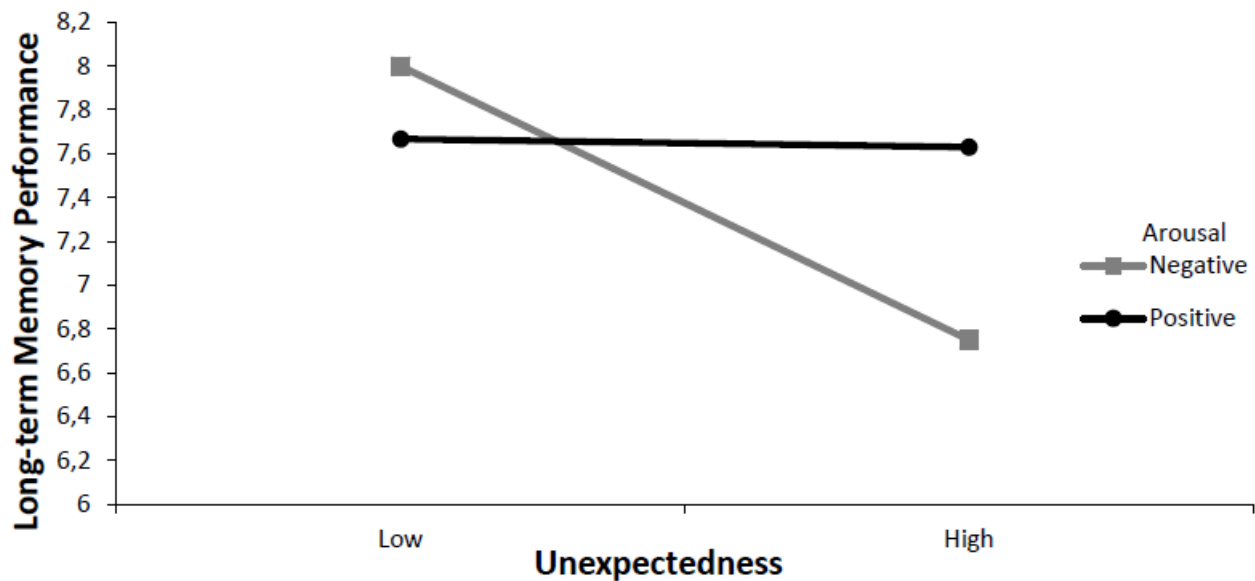


Figure 2. Interaction Effect of Unexpectedness and Emotional Arousal on Long-term Memory

unexpectedness group ($\bar{x}=8.00$, $SD=1.10$) had significantly greater than high unexpectedness group ($\bar{x}=6.75$, $SD=1.67$).

Discussion

The result of the study showed that unexpected stimuli have a significant effect on short- and long-term memory performance. Low-level unexpected stimuli were remembered better in a short-term memory test than high-level unexpected stimuli. In this case, although the first hypothesis was not supported, an opposite result was obtained. It was proposed that high unexpected stimuli would be remembered better than low unexpected stimuli in both short-term and long-term memory performance. The significant effect of unexpectedness on memory is not surprising. Many studies in the literature show the positive effect of unexpected stimuli on memory by attracting attention, leading to more advanced processing, and requiring more cognitive effort (Kirchhoff et al., 2000; Nyberg, 2005; Tulving & Kroll, 1995). Still, there exist very few studies focusing on the degree of unexpectedness, which is among the future directions of many studies (Reichardt et al., 2020). One of the aims of the present study was to focus on the degree of unexpectedness, in

line with the demand of the literature, by accepting the positive effect of novel stimuli on memory compared to familiar stimuli as a prerequisite. Salient (i.e. unexpected, novel) stimuli attract attention in a bottom-up manner. Thus, memory performance is positively affected (Ravizza et al., 2016). However, how salient the stimulus is may be an important point. Contrary to what was expected, low unexpected stimuli were remembered better than high unexpected stimuli. The main reason for this could be that the stimuli presented to the participants were exposed to in daily life, since proverbs were preferred for unexpectedness manipulation in the study. In the low unexpected condition, participants' previous schemas for their stimuli were not violated much because the words used were similar to the original or words that did not disrupt the sentence structure, but in the high unexpected condition, these schemas were greatly violated. It is thought that this situation creates problems for the participants in encoding the stimuli and remembering them later on. In addition, the high unexpected condition may have made this process difficult by creating a high cognitive load at the point of processing the stimuli. Therefore, it is important to pay attention to this

issue in the selection of unexpected manipulation stimuli in future studies.

It also appeared that the hypothesis that emotional arousal would have a significant impact on long- and short-term memory was not supported. There are several studies indicate the effects of emotional stimuli on memory performance (Greene et al., 2010; Hamann, 2001; Quevedo et al., 2003). At this point, it is quite surprising not to see a significant main effect. Although the first explanation is to question individual differences or the technique used to induce the emotion, these two possibilities can be ignored. Because before the main experiment, selected music to induce emotion was evaluated by the participants in a pilot study. In addition, the selected music has been used in previous studies on emotions in the literature. Lastly, at the end of emotional stimulation, participants were asked to evaluate their current emotional state by asking manipulation control questions. But, as a limitation of the study, mood assessment was not made before the experiment. Emotional arousal manipulation control questions were asked only at the end of the experiment. Additionally, the negative valence arousal group combined with the presentation of low unexpected stimuli produced a significant difference in long-term memory performance relative to short-term memory performance.

It was hypothesized that participants in the high-unexpected stimuli group would perform better in short-term memory when exposed to positively valenced emotional arousal. The result, as mentioned above, was exactly the opposite. We have discussed the positive effect of low unexpected stimuli rather than high unexpected stimuli. So, the important question here is that: Why did negative arousal, and not positive arousal, result in increased memory performance? Although positive mood is associated with increasing creative problem-solving ability and cognitive processes, it

makes it easier to see the big picture by expanding attention. However, a negative mood causes selective attention and focused attention, making it easier to capture details (Greene et al., 2010). In fact, this was exactly what was expected from the participants. Therefore, in the positive arousal condition, the fact that the participants generally focused on the sentences and could not pay attention to the words given in the blanks supports these results. Thus, they later performed poorly on the memory test because they could not fully focus on the words. On the other hand, low unexpected stimuli combined with negative arousal are thought to lead to deeper and more attentive processing of stimuli, resulting in increased memory performance. However, all of this is not enough to explain why it has a significant effect on long-term memory performance but not on short-term memory performance. In a study examining the effect of emotional arousal on long- and short-term memory performance, no significant effect was found on short-term memory (STM) performance, while the effect was significant on long-term memory (LTM) performance (Quevedo et al., 2003). It is suggested that the lack of emotional arousal effect in STM is due to the difference in the involvement of the amygdala in LTM and STM. In accordance with the memory consolidation hypothesis, while hippocampal activity does not affect STM, it increases LTM performance through the amygdala (Quevedo et al., 2003). At this point, it is very important to discuss the effect of neurobiological factors. Although this is not the purpose of the current study, it should be noted as a future direction. It is thought that different neural networks and brain regions are involved in the processing of high unexpected and low unexpected stimuli, (Modirshanechi et al., 2023) as well as negative and positive stimulation.

The present study examines the effects of the degree of unexpectedness and emotional arousal on short- and long-term memory

performance. The result showed that when the unexpectedness of the stimuli was lower, it would lead to a significant increase in memory performance. Low unexpected stimuli when presented with negative arousal resulted in increased long-term memory performance. It is thought that these findings will be a basis for future novelty studies.

Author Contributions: P.I. design of the study, literature review, collection, processing and interpretation of data, writing the article, creation and implementation of the experimental program, tracking of participants. U.G. design of the study, processing and interpretation of data, approval of the final version to be published, creation and implementation of the experimental program, critical revision of the article.

Declaration of Conflicting Interests: Authors declared no potential conflicts of interest with respect to the research, authorship, and/or publication of this article.

Source(s) of Support: The authors did not receive support from any organization for the submitted work.

References

- Alonso, I., Dellacherie, D., & Samson, S. (2015). Emotional memory for musical excerpts in young and older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 7, 23. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2015.00023>
- Baddeley, A., Eysenck, M. W., & Anderson, M. C. (2015). *Memory* (2nd Ed.). Psychology Press.
- Barto, A., Mirolli, M., & Baldassarre, G. (2013). Novelty or surprise? *Frontiers in Psychology*, 4, 907. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00907>
- Berlyne, D. E. (1960). Novelty, uncertainty, conflict, complexity. In D. E. Berlyne, *Conflict, arousal, and curiosity* (pp. 18-44). McGraw-Hill Book Company. <https://doi.org/10.1037/11164-002>
- Dolcos, F., & Cabeza, R. (2002). Event-related potentials of emotional memory: Encoding pleasant, unpleasant, and neutral pictures. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 2(3), 252-263. <https://doi.org/10.3758/CABN.2.3.252>
- Eschrich, S., Münte, T. F., & Altenmüller, E. O. (2008). Unforgettable film music: The role of emotion in episodic long-term memory for music. *BMC Neuroscience*, 9, 48. <https://doi.org/10.1186/1471-2202-9-48>
- Greene, C. M., Bahri, P., & Soto, D. (2010). Interplay between affect and arousal in recognition memory. *PloS One*, 5(7), e11739. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0011739>
- Hamann S. (2001). Cognitive and neural mechanisms of emotional memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 5(9), 394-400. [https://doi.org/10.1016/s1364-6613\(00\)01707-1](https://doi.org/10.1016/s1364-6613(00)01707-1)
- Kirchoff, B. A., Wagner, A. D., Maril, A., & Stern, C. E. (2000). Prefrontal circuitry for episodic encoding and subsequent memory. *The Journal of Neuroscience*, 20(16), 6173-6180.
- Krumhansl C. L. (1997). An exploratory study of musical emotions and psychophysiology. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 51 (4), 336-353. <https://doi.org/10.1037/1196-1961.51.4.336>
- Kumaran, D., & Maguire, E. A. (2007). Match mismatch processes underlie human hippocampal responses to associative novelty. *The Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience*, 27(32), 8517-8524. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1677-07.2007>
- Modirshanechi, A., Becker, S., Brea, J., & Gerstner, W. (2023). Surprise and novelty in the brain. *Current Opinion in Neurobiology*, 82. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2023.102758>
- Nineuil, C., Dellacherie, D., & Samson, S. (2020). The impact of emotion on musical long-term memory. *Frontiers in Psychology*, 11, 2110. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02110>
- Nyberg L. (2005). Any novelty in hippocampal formation and memory? *Current Opinion in Neurology*, 18(4), 424-428. <https://doi.org/10.1097/01.wco.0000168080.99730.1c>
- Quevedo, J., Sant'Anna, M. K., Madruga, M., Lovato, I., de-Paris, F., Kapczinski, F., Izquierdo, I., & Cahill, L. (2003). Differential effects of emotional arousal in short- and long-term memory in healthy adults. *Neurobiology of Learning and Memory*, 79(2), 132-135. [https://doi.org/10.1016/s1074-7427\(02\)00034-5](https://doi.org/10.1016/s1074-7427(02)00034-5)
- Ranganath, C., & Rainer, G. (2003). Neural mechanisms for detecting and remembering novel events. *Nature Reviews Neuroscience*, 4(3), 193-202. <https://doi.org/10.1038/nrn1052>
- Ravizza, S. M., Uitvlugt, M. G., & Hazeltine, E. (2016). Where to start? Bottom-up attention improves working memory by determining encoding order. *Journal of Experimental Psychology. Human Perception and Performance*, 42(12), 1959-1968. <https://doi.org/10.1037/xhp0000275>

- Reichardt, R., Polner, B., & Simor, P (2020). Novelty manipulations, memory performance, and predictive coding: The role of unexpectedness. *Frontiers in Human Neuroscience*, *14*, 152. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.00152>
- Samson, S., Dellacherie, D., & Platel, H. (2009). Emotional power of music in patients with memory disorders. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1169*, 245-255. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04555.x>
- Skavronskaya, L., Moyle, B.D., Scott, N., & Schaffer, V. (2020). Novelty, unexpectedness, and surprise: A conceptual clarification. *Tourism Recreation Research*, *46*, 548-552. <https://doi.org/10.1080/02508281.2020.1828556>
- Thayer, J. F., & Faith, M. L. (2001). A dynamic systems model of musically induced emotions. Physiological and self-report evidence. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *930*, 452-456. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2001.tb05768.x>
- Tulving, E., & Kroll, N. (1995). Novelty assessment in the brain and long-term memory encoding. *Psychonomic Bulletin & Review*, *2*(3), 387-390. <https://doi.org/10.3758/BF03210977>

Appendices

Appendix A

Unexpectedness Manipulation

High unexpectedness condition

Değerli katılımcı lütfen PowerPoint sunusunda karşınıza çıkan cümleleri dikkatle okuyunuz. Her bir cümledeki boşluğu zihninizden tahmin etmeye çalışınız. Ardından sonraki sayfada aynı cümlenin kırmızı renkli bir kelime ile tamamlanmış şeklini göreceksiniz. O cümleyi ve kelimeyi de dikkatli okuyunuz.

- (1. sayfa) Ak akçe gün içindir.
- (2. sayfa) Ak akçe **yağmurlu** gün içindir.
- (3. sayfa) Damlaya damlaya olur.
- (4. sayfa) Damlaya damlaya **okyanus** olur.
- (5. sayfa) Denize düşen sarılır.
- (6. sayfa) Denize düşen **martıya** sarılır.
- (7. sayfa) Görünen köy istemez.
- (8. sayfa) Görünen köy **dürbün** istemez.
- (9. sayfa) Yalancının yatsıya kadar yanar.
- (10. sayfa) Yalancının **çakmağı** yatsıya kadar yanar.
- (11. sayfa) İşleyen demir tutmaz.
- (12. sayfa) İşleyen demir **buz** tutmaz.
- (13. sayfa) Gülü seven katlanır.
- (14. sayfa) Gülü seven **fiyatına** katlanır.
- (15. sayfa) Sakla gelir zamanı.
- (16. sayfa) Sakla **parayı** gelir zamanı.
- (17. sayfa) Doğru söyleyeni dokuz kovarlar.
- (18. sayfa) Doğru söyleyeni dokuz **ülkeden** kovarlar.

Low unexpectedness condition

Değerli katılımcı lütfen PowerPoint sunusunda karşınıza çıkan cümleleri dikkatle okuyunuz Her bir cümledeki boşluğu zihninizden tahmin etmeye çalışınız. Ardından somaki sayfada aynı cümlelerin kırmızı renkli bir kelime ile tamamlanmış şeklini göreceksiniz. O cümleyi ve kelimeyi de dikkatli okuyunuz.

- (1. sayfa) Ak akçe gün içindir.
- (2. sayfa) Ak akçe **zor** gün içindir.
- (3. sayfa) Damlaya damlaya olur.
- (4. sayfa) Damlaya damlaya **deniz** olur.
- (5. sayfa) Denize düşensarılır.
- (6. sayfa) Denize düşen **düşmana** sarılır.
- (7. sayfa) Görünen köy istemez.
- (8. sayfa) Görünen köy **harita** istemez.
- (9. sayfa) Yalancının yatsıya kadar yanar.
- (10. sayfa) Yalancının **feneri** yatsıya kadar yanar.
- (11. sayfa) İşleyen demir tutmaz.
- (12. sayfa) İşleyen demir **kir** tutmaz.
- (13. sayfa) Gülü seven katlanır.
- (14. sayfa) Gülü seven **hasrete** katlanır.
- (15. sayfa) Saklagelir zamanı.
- (16. sayfa) Sakla **tohumu** gelir zamanı.
- (17. sayfa) Doğru söyleyeni dokuz kovarlar.
- (18. sayfa) Doğru söyleyeni dokuz **kasabadan** kovarlar.

Appendix B

Unexpectedness and Emotional Arousal Manipulation Check

Değerli katılımcı lütfen aşağıdaki soruları 1-10 arası puanlandırarak cevaplayınız.

1. Cümlelerdeki boşluklar sizin için ne kadar beklenmedi? (1=çok beklendik 10=çok beklenmedik)
2. Sunulan cümleler sizin için ne kadar neşeli/komikti? (1=hiç neşeli değil 10=çok neşeli)
3. Müziği dinlerken kendinizi ne kadar enerjik hissettiniz? (1=çok düşük enerji 10=çok yüksek enerji)
4. Müziği dinlerken kalp atış hızınızın hızlandığını hissettiniz mi? (1=hiç hızlanmadı 10=çok hızlandı)
5. Müziğin ritmi ve temposu sizi ne kadar heyecanlandırdı? (1=hiç heyecanlandırmadı 10=çok heyecanlandırdı)
6. Müziği dinlerken kendinizi ne kadar mutlu hissettiniz? (1=hiç mutlu hissetmedim 10=çok mutlu hissettim)
7. Müziğin melodisi sizi ne kadar hüznlendirdi? (1=hiç hüznlendirmedi 10=çok hüznlendirdi)



DERLEME

REVIEW

Alkol Kullanımı ve Alkol Kullanım Bozukluğu Terimleri ve Tanımları

Cansu AĞRALI GÜNDOĞMUŞ¹ , Sevil TURHAN² 

¹Uzm. Dr., Atakum İlçe Sağlık Müdürlüğü, Samsun, Türkiye

²Dr. Öğr. Üyesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Trabzon, Türkiye

Öz

Alkol kullanımı başta alkol kullanım bozukluğu olmak üzere birçok hastalığa, engelliliğe ve ölüme neden olan önemli bir halk sağlığı sorunudur. Alkol kullanımı bireyler, aileler ve toplum üzerinde sosyal, fiziksel ve mental sağlık sorunlarına sebep olmaktadır ve dünyada 283 milyon kişi alkol kullanım bozukluğu tanısına sahiptir. Alkol kullanımına ilişkin epidemiyolojik araştırmalar sağlık sorunun boyutunu belirlemek, öncelikli halk sağlığı çalışma alanlarını belirlemek ve kontrol programları geliştirmek için önemli ve gereklidir. Bu nedenle alkol kullanımı ve alkol kullanım bozukluğu terimleri ve tanımları arasındaki kavramsal farklılıkları bilmek önemli olacaktır. Literatürde alkol kullanım miktarına, alkol tüketim hızına, alkol kullanım süresine göre alkol kullanım durumlarını tanımlayan terimler çeşitlilik göstermektedir. Alkol kullanım bozuklukları tanı kriterleri de uluslararası tanılama sistemlerine göre değişiklik göstermektedir. Bu derlemenin amacı literatürde yer alan alkol kullanımı ve alkol kullanım bozukluğuna ilişkin terim ve tanımları epidemiyolojik araştırmalara uygun şekilde tanımlamak ve açıklamaktır. Tanı kılavuzlarından/kriterlerinden anlaşıldığı üzere bazı terimleri tanımlamak hekim muayenesini gerektirmektedir. Bazı tanılar da yalnızca seçilecek tedavi yöntemini belirlemek için önemlidir. Riskli alkol kullananlarda yapılan araştırmalarda veya klinik başvurular üzerinden yapılan değerlendirmelerde ilgili kriterler üzerinden tanı konmasa bile hekim görüşü ve yaklaşımı önemlidir. Saha incelemelerinde ve yaşam boyu deneyim araştırmalarında ise tanı koyma amacı güdülmeyen belirtilmelidir. Ek olarak alkol kullanıcısını dışlayan, damgalayan dil de tedaviye erişimin önünde engeller oluşturmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Alkol kullanımı, Alkolizm, Alkol Kötü Kullanımı, Alkol Kullanım Bozukluğu, Terimler, Tanımlar

Alcohol Use and Alcohol Use Disorder Terms and Definitions

Abstract

Alcohol use is an important public health problem that causes many diseases, disabilities and deaths, especially alcohol use disorder. Alcohol use causes social, physical and mental health problems for individuals, families and society, and 283 million people worldwide have a diagnosis of alcohol use disorder. Epidemiological research on alcohol use is important and necessary to determine the extent of the health problem, to identify priority public health areas and to develop control programs. Therefore, it is important to know the conceptual differences between the terms and definitions of alcohol use and alcohol use disorder. In the literature, terms describing alcohol use conditions vary according to the amount of alcohol use, the rate of alcohol consumption, and the duration of alcohol use. Diagnostic criteria for alcohol use disorders also vary according to international diagnostic systems. The aim

Received: 18.05.2023; **Revised:** 18.08.2023; **Accepted:** 28.08.2023; **Publication:** 30.06.2024

Citation: Ağralı-Gündoğmuş, C. ve Turhan, S. (2024). Alkol kullanımı ve alkol kullanım bozukluğu terimleri ve tanımları. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 4(1), 67-74.

Corresponding Author: Cansu AĞRALI GÜNDOĞMUŞ, Atakum İlçe Sağlık Müdürlüğü, Atakum/Samsun, cns.agrali@gmail.com



Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, adopts an open-access policy aiming to provide its content freely to the widest audience. All articles published by the journal are freely accessible and usable under the following licensing conditions: [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

of this review is to define and explain the terms and definitions of alcohol use and alcohol use disorders in the literature in accordance with epidemiologic studies. As understood from the diagnostic guidelines/criteria, defining some terms requires a physician examination. Some diagnoses are only important for determining the treatment modality to be chosen. The physician's opinion and approach is important even if the diagnosis is not made on the basis of the relevant criteria in research on risky alcohol users or in evaluations based on clinical applications. It should be noted that field investigations and lifetime experience studies do not aim to make a diagnosis. In addition, language that excludes and stigmatizes alcohol users also creates barriers to access to treatment.

Keywords: Alcohol Use, Alcoholism, Alcohol Misuse, Alcohol Use Disorder, Terms, Definition

Giriş

Alkol kullanımı, başta alkol kullanım bozukluğu olmak üzere birçok hastalığa, engelliliğe ve ölüme neden olan önemli bir halk sağlığı sorunudur (Alcohol Use, 2022). Alkol kullanımı bireyler, aileler ve toplum üzerinde sosyal, fiziksel ve mental sağlık sorunlarına sebep olmaktadır ve dünyada 283 milyon kişi alkol kullanım bozukluğu tanısına sahiptir (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2018; Klingemann, 2001; Rehm ve ark., 2009). Alkol kullanımına ilişkin epidemiyolojik araştırmaların yapılması, öncelikli sağlık sorunları saptamak, bu sorunların boyutunu belirlemek, risk faktörlerini saptamak, kontrol programları geliştirmek için önemli ve gereklidir. Alkol kullanımı ve alkol kullanım bozukluğuna ilişkin terimler ve tanımlar arasındaki kavramsal farklılıklar bilinmediğinde bireylere doğru tanı koymak güçleşir. Bu derlemenin amacı literatürde yer alan alkol kullanımı ve alkol kullanım bozukluğuna ilişkin terim ve tanımları epidemiyolojik araştırmalara uygun şekilde tanımlamak ve açıklamaktır.

1. Alkol Kullanımına İlişkin Terimler ve Tanımları

Günümüze kadar alkol kullanım davranışlarını tanımlamak amacıyla çeşitli tıbbi tanımlar kullanılmıştır. Bu tanımlar bireyin alkol kullanma süresine, kullandığı alkol miktarına, tüketim hızına, alkolden uzak kalma süresine, alkolün varlığına veya yokluğuna bağlı olarak yaşadığı sağlık sorunlarına, alkol kullanımı için uygun olup olmamasına (küçük yaş, gebelik, hastalık) göre isimlendirilmiştir. Örneğin risk durumuna

göre (düşük riskli alkol kullanımı, riskli alkol kullanımı, tehlikeli alkol kullanımı), kullanım miktarına göre (alkol yanlış kullanımı, aşırı alkol kullanımı, ağır içicilik), risk ve miktar verilerini bir arada değerlendirme durumuna göre (yoğun alkol kullanımı, ağır epizodik içicilik, sağlıksız alkol kullanımı) ve yalnızca alkol kullanıp kullanmama durumuna göre (alkol kullanan, hiç alkol kullanmayan, daha önce alkol kullanan) değerlendirme yapan tanımlar mevcuttur (Amerikan Bağımlılık Tıbbi Derneği [ASAM], 2020; Curry ve ark., 2018; DSÖ, 1992; Park ve Kim, 2020; Parker, 2013; Ulusal Alkol Suistimali ve Alkolizm Enstitüsü [NIAAA], 2020). Alkol kullanımına ilişkin terimler ve tanımları Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Uluslararası Hastalık Sınıflandırması Onuncu Revizyon (ICD-10), DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı (DSM-5), Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC), Amerikan Bağımlılık Tıbbi Derneği (ASAM), Ulusal Alkol Suistimali ve Alkolizm Enstitüsü (NIAAA), Madde Kullanımı ve Mental Sağlık Hizmetleri İdaresi (SAMHSA), ABD Önleyici Hizmetler Görev Gücü (USPSTF) kaynak gösterilerek **Tablo 1**'de sunulmuştur (ASAM, 2020; Curry ve ark., 2018; DSÖ, 1992; NIAAA, 2020; Park ve Kim, 2020; Parker, 2013). DSÖ "global status report on alcohol and health" kullanılan terimler "current drinker", "former drinkers", "lifetime abstainer"dır ve bu terimlerin Türkçede kullanılmış en uygun karşılığı Sağlık İstatistikleri Yılığında (2020 yılı) geçen "kullanan", "daha önce kullanan", "hiç kullanmayan" tanımlarıdır (TÜİK, 2019).

Tablo 1. Alkol Kullanımına İlişkin Terimler ve Tanımlar (ASAM, 2020; Curry et al., 2018; DSÖ, 1992; NIAAA, 2020; Parker, 2013)

Terim	Kaynak	Tanım
Düşük riskli kullanım (<i>low risk use</i>)	ASAM	Tehlikeli olarak tanımlanan miktarın altında alkol kullanımı ve tehlikeli olarak tanımlanmayan durumlarda alkol kullanımı
Riskli kullanım (<i>risky use</i>)	CDC	Riskli durumdaki kişilerin (gebelere ve 21 yaş altındakiler) alkol kullanımı ile aşırı içki içme ve ağır içicilik durumlarıdır.
Alkol yanlış kullanımı (<i>alcohol misuse</i>)	CDC	Kişinin sağlığına, kişiler arası ilişkilerine veya çalışma yeteneğine zarar veren alkol kullanımı Kadınlar için günde ortalama 1'den fazla içki, Erkekler için günde ortalama 2'den fazla içki
Tehlikeli alkol kullanımı (<i>hazardous alcohol use</i>)	DSÖ/ICD-11	Kullanıcı veya başkası için olumsuz fiziksel veya mental sağlık sonuçları riskini sağlık profesyonellerinin tavsiyesini gerektirecek ölçüde arttıran alkol kullanım şekli
	ASAM	Sağlığa zarar riskini arttıran fakat sağlık probleminde yol açmamış alkol kullanımı
Aşırı içki içme (<i>binge drinking</i>)	NIAAA	Son 30 gün içinde kan alkol konsantrasyonunu 80 mg/dl'ye çıkararak alkol kullanımı (yaklaşık 2 saat içinde); kadınlar ≥ 4 erkeklerde ≥ 5 standart içki
	SAMHSA	Son 30 günde, en az bir gün tek oturuşta ≥ 5 standart içki (kadınlar için ≥ 4)
	CDC	Kadınlarda tek oturuşta ≥ 4 standart içki Erkeklerde tek oturuşta ≥ 5 standart içki
Ağır içicilik (<i>heavy drinking</i>)	SAMHSA	Son 30 gün içinde ≥ 5 aşırı alkol kullanımı
	CDC	Kadınlarda ≥ 8 standart içki Erkeklerde ≥ 15 standart içki
	NIAAA	Kadınlarda günde >3 veya haftada >7 standart içki Erkeklerde günde >4 veya haftada >14 standart içki
Yoğun alkol kullanımı (<i>excessive drinking</i>)	CDC	Aşırı içme ve ağır içme terimlerinin ikisini birden kapsayan bir terimdir. Hamile veya 21 yaşından küçük kişilerin alkol kullanması
Ağır epizodik içicilik (<i>heavy episodic drinking</i>)	DSÖ***	Son 30 günde en az bir kez tek seferde ≥ 60 gram alkol kullanımı
Sağlıksız alkol kullanımı (<i>unhealthy alcohol use</i>)	ASAM	Sağlığa zarar riskini arttıran (tehlikeli kullanım) veya sağlık sonuçlarına yol açan alkol kullanımı (zararlı kullanım)
	USPSTF*	Riskli içicilikten alkol kullanım bozukluğuna kadar AKB'nin tüm spektrumlarını kapsayan alkol kullanımı
Alkol kullanan** (<i>current drinkers</i>)	DSÖ***	Son 12 ayda alkol kullanmış olma
Hiç alkol kullanmayan** (<i>lifetime abstainers</i>)	DSÖ***	Yaşam boyu hiç alkol kullanmamış olma
	CDC	Yaşam boyu <12 standart içki kullanımı

Tablo 2. Alkol Kullanımına İlişkin Terimler ve Tanımlar (ASAM, 2020; Curry et al., 2018; DSÖ, 1992; NIAAA, 2020; Parker, 2013) – Devamı

Terim	Kaynak	Tanım
Daha önce alkol kullanan** (former drinkers)	DSÖ***	Daha önce alkol kullanmış fakat son 12 ayda alkol kullanmamış olma

ASAM: Amerikan Bağımlılık Tıbbi Derneği, NIAAA: Ulusal Alkol Suistimali ve Alkolizm Enstitüsü, SAMHSA: Madde Kullanımı ve Mental Sağlık Hizmetleri İdaresi, USPSTF: ABD Önleyici Hizmetler Görev Gücü, *: 2018 ICD-10'da "alcohol abuse" olarak etiketlenen F10.1 kodu için açıklama, **: Sağlık İstatistikleri Yıllığındaki tanımlar, ***: Global status report on alcohol and health'de geçen kullanımlar

Tek oturuş (NIAAA): Aynı anda veya birkaç saat arayla

Standart içki (NIAAA): ABD'de yaklaşık 14 gr. saf alkol içerir.

2. Alkol Kullanım Bozukluğu Tanımları

Alkol kullanım bozukluğu (AKB) zihnin alkol kullanımıyla devamlı meşgul olması, kompulsif bir şekilde alkole erişim ve kullanma, alkol kullanımını sınırlandırmada güçlük ve alkol kullanımı önlendiğinde ortaya çıkan olumsuz duygulanım ile karakterize kronik ve tekrarlayıcı bir bozukluktur (Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları "Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları Temel Başvuru Kitabı", 2019'da yer alan alkol ve madde kullanım bozukluğu tanımından uyarlanmıştır) (Rich-Edwards ve Ness, 2014).

Alkol bağımlılığını tanımlamak amacıyla 1970'lerden önce "bağımlı (dependence)" ve "alkolizm (alcoholism)" tanımları kullanılmıştır. Amerika Psikiyatri Derneği'nin yayımladığı DSM-5'in ilk iki baskısında alkolizm, kişilik bozukluğunun alt tipi olarak tanımlanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından periyodik olarak yayınlanan, hastalıkların ve sağlık sorunlarının uluslararası sınıflama sistemi ICD-9'da (the international classification of diseases-9) ve DSM-III'te "alkol kötüye kullanım (alcohol abuse)" terimi tanımlanmıştır. Bağımlılık ortaya çıkmasa bile alkol ve diğer maddelerin kullanımı ile önemli sorunların ortaya çıktığı görülmüş olup madde kullanım tanımları, kişilik bozuklukları ve diğer bozukluklardan ayrılmıştır. ICD-10'da ise "alkol bağımlılığı" ve "zararlı alkol kullanımı" tanımları yer almaktadır. Daha sonra DSM-III ve DSM-IV'te iki ayrı tanı olan "kötüye

kullanım" ve "bağımlılık" tanımları DSM-5'te birleştirilip, on bir kriterin yer aldığı "madde kullanım bozuklukları" tanı başlığı oluşturulmuştur ve şiddet düzeyi belirlenmiştir. Bu düzenleme ile maddelerin kullanım şekliyle, miktarı ve zamanı ile ilgili çeşitli tanımlar yerine, kişideki sağlık sorunun şiddetine odaklanmak hedeflenmiştir (Gulec ve ark., 2015; Parker, 2013).

Uluslararası tanılama sistemlerinden biri DSÖ tarafından geliştirilen Uluslararası Hastalık Sınıflandırması, diğeri ise Amerika Psikiyatri Derneği'nin yayımladığı DSM-5'tir. Uluslararası tanılama sistemlerinde alkol kullanım bozukluğu tanı kriterleri büyük benzerlik göstermekle beraber "addictive, dependence, substance use disorder" gibi farklı terimler ve farklı kriterlerle tanımlanmıştır (Gulec et al., 2015; Parker, 2013; Saunders ve ark., 2019). DSÖ bünyesinde bağımlılığın yanı sıra aşırı alkol kullanımını tanımlayacak başka terimler de araştırılmış ve tanımlanmıştır (harmful use, dysfunctional use, hazardous use, unsanctioned use). Bu terimlerden "zararlı kullanım" ICD-10'a dahil edilmiştir (Saunders ve ark., 2019). Ayrıca DSÖ alkol kullanımını bağımlılık, zararlı kullanım ve tüketim şekillerini içeren üç boyutlu model olarak değerlendirmiştir. Bu model ile alkol kullanım durumunun tanımlanması, kişiye olan zararlarının saptanması için Alkol Kullanım Bozuklukları Tanımlama Testi (AUDIT) ile

Tablo 3. Alkol Kullanım Bozukluğuna İlişkin Terimler ve Tanımlar (ASAM, 2020; Curry et al., 2018; DSÖ, 1992; NIAAA, 2020; Parker, 2013)

Terim	Kaynak	Tanım/Tanı kriterleri		
Zararlı kullanım (<i>harmful alcohol use</i>)	DSÖ	Sağlığa zarar veren içme modeli; zarar fiziksel (örneğin, kronik içicilikten kaynaklanan karaciğer hasarı) veya mental (örneğin, içkiye ikincil depresif ataklar) olabilir.*		
	ASAM	Bağımlılığın olmadığı ancak olumsuz sağlık sonuçlarına yol açan alkol kullanımı		
Alkol bağımlılığı sendromu (<i>alcohol dependence syndrome</i>)	DSÖ/ ICD-10/ ICD-11	Son 1 yılda aşağıdakilerden üç ve daha fazlasının bulunması		
		1. Alkolü kullanmak için kuvvetli istek veya zorlama hissi		
		2. Başlama ve sonlandırmada veya kullanım miktarları açısından alkol alma davranışını kontrol etmede zorluklar		
		3. Alkole özgü yoksunluk sendromu veya yoksunluk semptomlarını hafifletmek veya kontrol amacıyla alkol kullanımı		
		4. Tolerans gelişmesi, başlangıçta daha düşük dozlarla oluşan etkileri elde etmek için alkol kullanım miktarının artırılması		
		5. Alkol kullanımı nedeniyle zevk veya ilgi duyduğu alanlarının ihmal edilmesi, alkole ulaşmak veya kullanmak ya da etkilerinden kurtulmak için gereken sürenin artması		
Alkol bağımlılığı (<i>alcohol dependence</i>)	DSÖ/ ICD-11	Tanı için 3 özellikten 2 veya daha fazlasının en az 12 aylık bir süre boyunca belirgin olması gerekir, ancak alkol kullanımının en az 1 ay süresince sürekli olması halinde tanı konulabilir.		
		1. Alkol kullanımı üzerinde kontrol bozukluğu ancak aşırma hissi eşlik etmez.		
		2. Alkol kullanımı yaşamda giderek artan bir önceliğe dönüşür, sorunların ortaya çıkmasına rağmen devam eder.		
		3. Tolerans, yoksunluk belirtileri veya yoksunluk belirtilerini önlemek veya hafifletmek için tekrar tekrar alkol kullanımı.		
		Alkol kullanım bozukluğu	DSM-5	Aşağıdakilerden en az ikisinin 12 aylık bir süre içinde ortaya çıkmasıyla kendini gösteren, klinik olarak önemli bozulmaya yol açan alkol kullanımı
				1. Amaçlanandan daha fazla miktarlarda veya daha uzun süre alkol kullanımı.
2. Alkol kullanımını azaltmak veya bırakmak istemek ama bunu yapamamak.				
3. Alkole ulaşmak, alkol kullanmak ya da oluşturduğu etkilerden kurtulmak için zaman harcaması.				
4. İçmek için güçlü bir dürtü veya istek duymak.				
5. İş, ev ya da okulda konumunun gereği olan sorumluluklarını yerine getirememe ile sonuçlanan tekrarlayıcı alkol kullanımı olması.				
6. Aile, arkadaş veya başkalarıyla sorun yaşamasına rağmen içmeye devam etmek.				
7. Alkol kullanmak için önemli iş veya sosyal faaliyetlerden vazgeçmek veya bunları azaltmak.				

Tablo 4. Alkol Kullanım Bozukluğuna İlişkin Terimler ve Tanımlar (ASAM, 2020; Curry et al., 2018; DSÖ, 1992; NIAAA, 2020; Parker, 2013) – Devamı

Terim	Kaynak	Tanım/Tanı kriterleri
Alkol kullanım bozukluğu	DSM-5	8. Tehlikeli olabilecek durumlarda (örneğin, araba kullanmak, yüzmek, güvenli olmayan cinsel davranışlar) alkol kullanmak. 9. Fizyolojik ve psikolojik olarak sıkıntı yaşamamasına rağmen içmeye devam etmek. 10. İstenen etkiyi elde etmek için daha önce olduğundan çok daha fazla içmek zorunda kalmak veya normal içki sayısının daha önce olduğundan çok daha az etkisi olduğunu fark etmek (tolerans). 11. Alkol kullanmadığında yoksunluk belirtileri yaşamak (uyku sorunu, titreme, huzursuzluk, mide bulantısı, terleme, kalp çarpıntısı veya nöbet gibi). Şiddet, mevcut semptomların sayısına göre belirlenir (Hafif: 2-3 semptom, Orta: 4-5 semptom, Şiddetli: ≥6 semptom).
Alkol bağımlılığı/ Alkolizm (<i>Alcohol dependence/ Alcohol addictive/ Alcoholism</i>)	CDC	Kronik bir hastalıktır ve yoksunluk belirtileri, kontrol kaybı veya alkol toleransı ile ilişkilidir.

*2018 ICD-10-CM kod kitabında “*alcohol abuse*” olarak etiketlenen F10.1 kodu için açıklama

geliştirilmiştir (Saunders ve ark., 1993; Stockwell ve ark., 1983). AUDIT, tehlikeli kullanım, alkol bağımlılığı ve alkol ile ilgili sorunlar olmak üzere alkol kullanımının üç alt boyutunu ölçmektedir (Rich-Edwards ve Ness, 2014).

ICD-10’da alkol bağımlılığı sendromu (alcohol dependence syndrome) tanısı tanı kriterlerinden 3 veya daha fazlasının 12 ay veya daha fazla süre görülmesi olarak tanımlanmıştır (Tablo 2). ICD-10’da “harmful use/zararlı kullanım” sağlığa zarar veren (fiziksel ya da mental) alkol kullanım örüntüsü olarak tanımlanmıştır. ICD-10’da zararlı kullanım fiziksel ve mental olumsuz sonuçları yansıtırken DSM’deki alkol kötüye kullanımı daha çok sosyal sorunları yansıtmaktadır (DSÖ, 1992; Saunders ve ark., 2019).

ICD-11’de alkol bağımlılığı, tekrarlanan veya sürekli alkol kullanımından kaynaklanan alkol kullanım kontrol bozukluğu olarak tanımlanmıştır (kullanımı kontrol etme

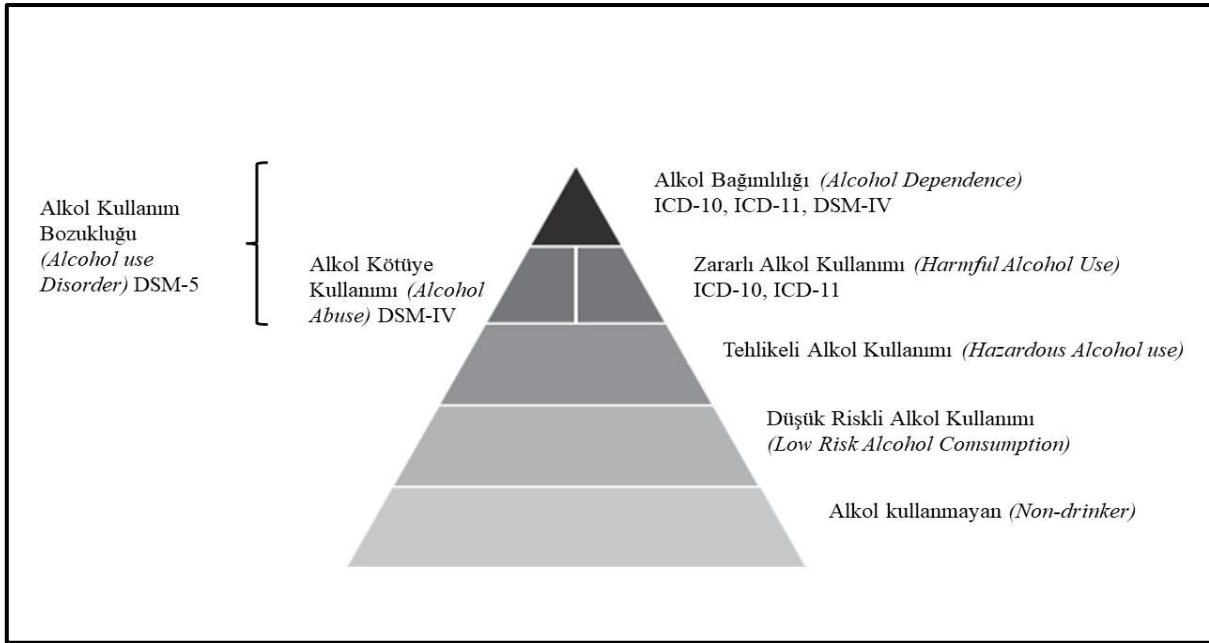
becerisinde bozulma, diğer faaliyetlere kıyasla kullanıma verilen önceliğin artması ve zararlı sonuçlara rağmen kullanımın sürdürülmesi ile kendini gösteren alkol kullanma dürtüsü). Tanı için 3 kriterden 2 veya daha fazlasının en az 12 ay süresince belirgin olması gerekir, ancak alkol kullanımının en az 1 ay süre ile devamlı olması halinde tanı konulur (ICD-11, b.t.). ICD-11’de tanımlanan tehlikeli alkol kullanımı kullanıcı veya başkası için olumsuz fiziksel veya mental sağlık sonuçları riskini (sağlık profesyonellerinin tavsiyesini gerektirecek ölçüde) arttıran alkol kullanım şekli olarak tanımlanmıştır. Tehlikeli alkol kullanımı henüz kullanıcının ya da çevresindeki diğer kişilerin fiziksel ya da mental sağlığına zarar verecek düzeye ulaşmamıştır. Tehlikeli alkol kullanımında teşhis edilen fiziksel veya mental sonuçlar yoktur ve bu özellik zararlı kullanımdan ayıran temel özelliktir (DSÖ, 1992; Saunders ve ark., 2019).

DSM-5 alkol kullanım bozukluğunu; yoksunluk, tolerans ve aşırma içerebilen bir

dizi davranışsal ve fiziksel semptomların varlığı olarak tanımlanmıştır ve AKB tanı kriterlerini belirlemiştir. Alkol kullanım bozukluğu tanı kriterlerinden en az 2'sinin 12 ay süre içinde ortaya çıkmasıyla kendini gösteren, klinik olarak önemli sonuçlara yol açan sorunlu bir alkol kullanımı olarak tanımlanmıştır (Parker, 2013). DSM-5'te DSM-III ve DSM-IV'te iki ayrı tanı olan kötüye kullanım (abuse) ve bağımlılık (dependence) tanıları sentez edilerek 11 kriterden oluşan "madde kullanım bozuklukları" ana başlığı oluşturulmuştur ve şiddet düzeyi eklenmiştir (Gulec ve ark., 2015; Parker, 2013). DSM-5'te yer alan alkol kullanım bozukluğu (AKB) tanı

kriterleri, DSM-IV alkol bağımlılığı tanı kriterlerinin 7'sinin tamamını ve ek olarak aşermeyi ve alkol kötüye kullanımının 4 ölçütünden 3'ünü içermektedir. ICD-11'de tanımlanan tehlikeli alkol kullanımı teriminin ise DSM-5'te karşılığı bulunmamaktadır. Alkol kullanım bozukluğuna ilişkin terimler ve tanımları Tablo 2'de sunulmuştur (ASAM, 2020; Curry ve ark., 2018; DSÖ, 1992; 2022; NIAAA, 2020; Parker, 2013).

Alkol kullanımına ve alkol kullanım bozukluğuna ilişkin terimlerin birbiriyle ilişkisini özetleyen diyagram Şekil 1'de gösterilmiştir (Saunders ve ark., 2019).



Şekil 1. Alkol Kullanım Bozukluklarına İlişkin Tanımların Diyagramı (Saunders ve ark., 2019)

Sonuç ve Öneriler

Literatürdeki alkol kullanım ve alkol kullanım bozukluğu terimleri ve tanımları arasındaki kavramsal farklılıkların bilinmesi bireylere doğru tanı konulmasını, sorunun toplumdaki boyutunu belirlemeyi ve kontrol programlarının uygulanmasını kolaylaştırır. Terimlerin tanımların uygun yerde, uygun şekilde kullanılması, gelecekteki epidemiyolojik araştırmalar ve karşılaştırmalar için de değerli olacaktır. Tanı kılavuzlarından/kriterlerinden anlaşıldığı üzere bazı terimleri tanımlamak hekim muayenesini

gerektirmektedir. Bazı tanımlar ise yalnızca seçilecek tedavi yöntemini belirlemek için kullanılır. Riskli alkol kullananlarda yapılan araştırmalarda veya klinik başvurular üzerinden yapılan değerlendirmelerde ilgili kriterler üzerinden tanı konulmasa bile hekim görüşü ve yaklaşımı önemlidir. Saha incelemelerinde ve yaşam boyu deneyim araştırmalarında ise tanı koyma amacı güdülmeyeceği belirtilmelidir. Ayrıca günlük yaşamda ve uygulamalarda alkol kullanımını özendirici dilden arınma, sorunun yaygınlaşmasını önlemek için önemlidir. Aynı şekilde alkol kullanıcılarını dışlayan,

damgalayan dil de tedaviye erişimin önünde engeller oluşturmaktadır.

Yazar Katkıları: A.G.C. çalışmanın tasarlanması, literatür taraması, makalenin yazılması, yayınlanacak son haline onay verilmesi, makalenin eleştirel revizyonu. T.S. çalışmanın tasarlanması, literatür taraması, makalenin yazılması, yayınlanacak son haline onay verilmesi, makalenin eleştirel revizyonu.

Çıkar Çatışması: Yazarların bu yayımla ilgili herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek: Yazarlar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

Kaynaklar

Alcohol use. (2022). WHO. Erişim Tarihi: 29 Ağustos 2022. https://www.who.int/europe/health-topics/alcohol#tab=tab_1

Amerikan Bağımlılık Tıbbi Derneği. (2020). *ASAM American Society of Addiction Medicine*. Asam Alcohol. <https://www.asam.org/>

Curry, S. J., Krist, A. H., Owens, D. K., Barry, M. J., Caughey, A. B., ... Wong, J. B. (2018). Screening and behavioral counseling interventions to reduce unhealthy alcohol use in adolescents and adults: US preventive services task force recommendation statement. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 320(18), 1899-1909. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.16789>

Dünya Sağlık Örgütü. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines*. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/substance-use/icd10clinicaldiagnosis.pdf?sfvrsn=96aa4de5_9&ua=1

Dünya Sağlık Örgütü. (2018). Global status report on alcohol and health.

Dünya Sağlık Örgütü. (2022). International classification of diseases-11 for mortality and morbidity statistics. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

Gulec, G., Kosger, F. ve Essizoglu, A. (2015). Alcohol and substance use disorders in DSM-5. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, 7(4), 1. <https://doi.org/10.5455/cap.20150325081809>

ICD-11. (b.t.). Erişim Tarihi: 26 Ekim 2022.

<https://icd.who.int/en>

Klingemann, H. (2001). *Alcohol and its social consequences - the forgotten dimension*. 1-16.

Park, S. H. ve Kim, D. J. (2020). Global and regional impacts of alcohol use on public health: Emphasis on alcohol policies. *Clinical and Molecular Hepatology*, 26(4), 652-661. <https://doi.org/10.3350/cmh.2020.0160>

Parker, R. M. (2013). The diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V). In *Medical Journal of Australia*, 198(9), 482. <https://doi.org/10.5694/mja13.10172>

Rehm, J., Mathers, C., Popova, S., Thavorncharoensap, M., Teerawattananon, Y. ve Patra, J. (2009). Global burden of disease and injury and economic cost attributable to alcohol use and alcohol-use disorders. *The Lancet*, 373(9682), 2223-2233. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60746-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60746-7)

Rich-Edwards, J. W., Ness, R. B. ve Roberts, J. M. (2014). Epidemiology of pregnancy-related hypertension. In *Chesley's hypertensive disorders in pregnancy* (pp. 37-55). Academic Press.

Saunders, J. B., Aasland, O. G., Babor, T. F., De La Fuente, J. R. ve Grant, M. (1993). Development of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): WHO collaborative project on early detection of persons with harmful alcohol consumption-II. *Addiction*, 88(6), 791-804. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1993.tb02093.x>

Saunders, J. B., Degenhardt, L., Reed, G. M. ve Poznyak, V. (2019). Alcohol use disorders in ICD-11: Past, present, and future. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 43(8), 1617-1631. <https://doi.org/10.1111/acer.14128>

Stockwell, T., Murphy, D. ve Hodgson, R. (1983). The Severity of Alcohol Dependence Questionnaire: Its use, reliability and validity. *British Journal of Addiction*, 78(2), 145-155. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1983.tb05502.x>

TÜİK. (2019). Türkiye sağlık araştırması.

Ulusal Alkol Suistimali ve Alkolizm Enstitüsü. (2020). Definitions. <https://doi.org/10.32388/yfae2y>



DERLEME

REVIEW

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Depresyon*

Işık PEKGİRGİN¹ , Ayşegül Selcen GÜLER² 

¹Uzman Psikolog, Beykoz Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul, Türkiye

²Prof. Dr., Beykoz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

*Bu yazı Işık Pekgirgin'in yüksek lisans dönem projesi kapsamında hazırlanmış bir derleme çalışmasıdır.

Öz

Depresyon toplumda yaygın görülen ve kişinin hayatını olumsuz etkileyen önemli bir psikolojik rahatsızlıktır. Bilişsel süreçlerin depresyon sürecinde önemli etken olduğu bildirilmiştir. Ülkemizde bu konu ile ilgili araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu çalışmada amaç, depresyon ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ilişkisini araştıran çalışmaların bulgularını gözden geçirerek, depresyonla ilişkili stratejiler hakkındaki bilgileri sunmaktır. Bu çalışmada; Google Scholar, ScienceDirect ve Dergipark veri tabanları kullanılarak 2012-2022 yılları arasında yayınlanmış araştırmalar taranmıştır. Derlemeye dâhil olan makaleler, stratejiler ve depresyon arasındaki muhtemel ilişkiye dair araştırma sorusu dikkate alınarak belirlenmiştir. İncelenen araştırma makalelerinde bilişsel duygu düzenleme ve depresyon arasında güçlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Özellikle ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama ve diğerlerini suçlama stratejilerinin sık kullanımının depresyon ile pozitif yönde anlamlı (depresyon düzeyini artıran), planlama, olumlu yeniden odaklanma ve değerlendirme stratejilerinin daha sık kullanılmasının ise depresyon ile negatif yönde anlamlı (depresyon düzeyini azaltan) ilişkisi vardır. Bu bulguların incelenen araştırmalarda tekrarlandığı görülmektedir. Bu nedenle bilişsel duygu düzenleme ve depresyon arasındaki ilişkiyi konu alan bu çalışmanın depresyonu anlama ve tedavi etme süreçlerine önemli bir katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Bilişsel Duygu Düzenleme, Depresif Belirtiler, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejisi

Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depression

Abstract

Depression is an important psychological disorder that is common in society and has a negative impact on a person's life. It has been reported that cognitive processes are important in the depression process. There have been few studies on this subject in our country. The aim of this study is to review the findings of studies examining the relationship between cognitive emotion regulation strategies and depression, and to present information about the strategies associated with depression. In this study; articles published between 2012 and 2022 were scanned using Google Scholar, ScienceDirect and Dergipark databases. Articles to be included for this review was identified by taking into account the research question on the possible relationship between cognitive emotion regulation strategies and depression. Examination of the research articles revealed that there was a significant and strong relationship between cognitive emotion regulation and depression. In particular, frequent use of strategies like

Received: 27.03.2023; **Revised:** 12.09.2023; **Accepted:** 25.09.2023; **Publication:** 30.06.2023

Citation: Pekgirgin, I. ve Güler, A. S. (2024). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 4(1), 75-88.

Corresponding Author: Ayşegül Selcen GÜLER, Beykoz Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Vatan Caddesi No:69 Beykoz/İstanbul, selcenguler@yahoo.com



Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, adopts an open-access policy aiming to provide its content freely to the widest audience. All articles published by the journal are freely accessible and usable under the following licensing conditions: [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

rumination, catastrophizing, self-blame, and blaming others was positively and significantly correlated with depression (increasing the level of depression), while more frequent use of strategies like positive reappraisal, positive refocusing and planning refocusing was negatively correlated with depression (increasing the level of depression). These findings were repeatedly reported in the studies examined. For this reason, by examining the relationship between cognitive emotion regulation and depression, this study might be an important contribution to the understanding and treatment of depression.

Keywords: Depression, Cognitive Emotion Regulation, Depressive Symptoms, Cognitive Emotion Regulation Strategies

Giriş

Depresyon toplumda yaygın görülen ve kişinin hayatını olumsuz etkileyen önemli ve kişinin düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını değiştiren bir bozukluktur. Depresyon üzerine yapılan çalışmalar, depresyonun başlangıç döneminde ve sürecinde önemli bir etkisi olan bilişsel süreçleri tanımlamıştır (Joormann ve Gotlib, 2010). Hangi bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının psikopatolojiye etkisi olduğu önemli bir araştırma sorusu olmuştur (Garnefski ve ark., 2001).

Bilişsel duygu düzenleme kavramı, duyguları düzenlenmenin bilişsel yoludur (Thompson, 1991). Duyguların düşünceler yoluyla düzenlenmesi, kişilerin hayatlarıyla bağlantılıdır ve olumsuz olayların yaşanmasından sonra kişilerin duygularını kontrol etmelerine yardımcı olur (Garnefski ve ark., 2001). Duygular düşünceleri ya da bilişleri etkilediği gibi, bilişler de duyguları etkilemektedir. Bu nedenle duygu ve bilişlerin bir arada incelenmesi gerekmektedir (Lazarus, 1991).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kişinin duygularını harekete geçiren olaylara karşı verdiği bilinçli ve bilinçdışı bilişsel tepkilerdir (Aldao ve ark., 2010). Bilişsel duygu düzenleme dokuz farklı stratejiden oluşur (Garnefski ve Kraaij, 2007). Bu stratejiler; ruminasyon, kendini suçlama, kabul etme, diğerlerini suçlama, olumlu yeniden odaklanma, felaketleştirme, planlama yapmaya odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve perspektife koymadır (Garnefski ve Kraaij, 2007). Aynı zamanda bahsedilen bu dokuz strateji kişinin psikolojik işlevselliğine yönelik uyumlu baş etme stratejileri ve uyumsuz baş

etme stratejileri olarak sınıflandırılmıştır (Aldao ve ark., 2010).

Stratejilerden birincisi, kendini suçlama, uyumsuz baş etme stratejilerinden biridir. Bir diğeri başkalarını suçlama ise kişinin deneyimlediği olumsuz yaşam olayında başkalarını suçlaması ve yaşanan olayda başkalarını sorumlu tutmasına yönelik düşünceleri ifade etmesidir. Ruminasyon, kişinin deneyimlediği olumsuz yaşam olayı ile ilgili düşünce ve duygularını sürekli olarak düşünmesidir. Felaketleştirme, kişinin yaşadığı olumsuz yaşam olayının en kötü tarafını vurgulaması ve çok fazla bu durumun üzerinde durmasıdır (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan kabul etme, kişinin yaşadığı olay sonucunda hissettiği duygu, düşünce ve fiziksel tepkileri kontrol etmeye, değiştirmeye çalışmaması ve sorgulamadan kabul etmesidir. Olumlu yeniden değerlendirme, kişinin deneyimlediği zor durum karşısında hissettiği duyguyu değiştirecek şekilde bilişsel olarak olumlu yorum yapması olarak ifade edilir. Olumlu yeniden odaklanma ise kişinin yaşadığı durum dışında hayatında olan ve kişiye daha keyifli hissettiren durumları düşünmesini ifade eder. Planlamaya yeniden odaklanma, kişinin yaşadığı olumsuz yaşam olayı karşısında bu durumla nasıl başa çıkacağı ve ne yapması gerektiği ile ilgili düşünmesidir. Son olarak perspektife koyma ise kişinin yaşadığı olumsuz durumu diğer deneyimlediği farklı yaşam olayları ile karşılaştırıp olayın ciddiyetini/önemini azaltmasıdır (Garnefski ve ark., 2001).

Olumsuz yaşam olayları olduğunda uyumsuz düzenleme stratejileri kullanılmasının

psikolojik bozuklukları arttırabileceği, duygusal problemlere sebep olabileceği ve bilişsel duygu düzenlemenin depresif belirtiler ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Aldao ve ark., 2010).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresyon arasında 5 farklı örneklemin (erken ve geç ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık, psikiyatri hastaları) araştırıldığı çalışmada, ruminasyon ve felaketleştirme stratejileri sık kullanıldıkça depresyon düzeyinde artış görülmüştür. Aynı zamanda tüm örneklem gruplarında sözü geçen bu stratejiler depresyonla bağlantılı bulunmuştur (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Yapılan diğer çalışmalarda da bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlamanın depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Garnefski ve ark., 2002a; Martin ve Dahlen, 2005; Öngen, 2010). Depresyon tanısı almış ve almamış katılımcıların olduğu başka bir çalışmada, olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin depresyon tanısı almamış örneklem grubunda daha sık kullanıldığı görülmüştür (Garnefski ve ark., 2002b).

Bu çalışmada amaç, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulgularını gözden geçirerek, hangi stratejilerin depresyon ile ilişkisi olduğu, hangilerinin sıklıkla kullanıldığına dair bilgileri sunmaktır. Bu nedenle yapılan bu çalışmanın depresyonu önlemeye ve depresyon tedavi süreçlerine önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Tarama Stratejisi

Bu çalışmada; Google Scholar, ScienceDirect ve Dergipark veri tabanları kullanılarak 2012-2022 yılları arasında yazılmış araştırmalardan çeşitli İngilizce ve Türkçe kaynaklara ulaşılmıştır. Taramalarda Türkçe olarak; “Bilişsel Duygu Düzenleme ve Depresif Belirtiler”, “Bilişsel Duygu Düzenleme ve Depresyon” anahtar kelimeler olarak

kullanılmıştır. İngilizce olarak; “Cognitive Emotion Regulation and Depressive Symptoms” ve “Cognitive Emotion Regulation and Depression” anahtar kelimeler olarak kullanılmıştır.

Dâhil Etme ve Hariç Tutma Kriterleri

Çalışma için bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen Türkçe ve İngilizce araştırma makaleleri seçilmiştir. Makaleler “Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasında ilişki var mıdır?” ve “Hangi bilişsel duygu düzenleme stratejisi depresyon ile ilişkilidir?” şeklindeki araştırma sorularına odaklanarak belirlenmiştir. Makalelerin, 2012-2022 yılları arasında yayınlanmış olması, bilişsel duygu düzenleme ile depresyon arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırma makaleleri olması, araştırmaların ergenlik ve yetişkinlik dönemlerindeki örneklemlerde yapılmış olması, makalelerin erişime açık ve tam metnin ulaşılabilir olması dâhil etme kriterleri arasındadır. Belirlenen anahtar kelimelerle yapılan taramada 2012-2022 yılları arasında yayınlanmış toplam 141 makaleye ulaşılmıştır. Yukarıda belirtilen dâhil etme kriterlerine uymayan çalışmalar, bilişsel duygu düzenleme ve depresyon ile ilgili derleme makaleleri ve meta-analiz çalışmaları bu derlemeye dâhil edilmemiştir. Sonuç olarak, bu derlemede 11 uluslararası, 2 ulusal olmak üzere toplam 13 araştırma makalesi incelenmiştir.

Bulgular

Araştırmalarda Kullanılan Ölçüm Araçları

Araştırmalarda en çok Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği [Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, (CERQ)] (Garnefski ve ark., 2001), Ruhsal Belirtiler Tarama Testi (SCL-90 Ölçeği) (Derogatis, 1992) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) (Beck, 1961) kullanılmıştır. Bu ölçeklerin yanı sıra; Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (State Trait Anxiety Inventory-STAI) (Spielberger ve ark., 1970) ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği

Tablo 1. Derleme Yazısına Dâhil Edilen Araştırma Makaleleri

Araştırmanın Yazarları ve Yayın Yılı	Örneklem	Kullanılan Ölçekler	İstatistik	Depresyonla İlişkili Stratejiler
Jacob ve Anto, 2016	Hindistan’da 20-40 yaş arasında değişen 30 erkek ve 30 kadın katılımcı	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Durumluk-sürekli Kaygı Ölçeği Beck Depresyon Envanteri	Student’s t testi Pearson korelasyon analizi	Erkekler>kadınlar: Pozitif yeniden değerlendirme, perspektife koyma ve diğerlerini suçlama Kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama depresyon düzeyi ile pozitif, olumlu yeniden odaklanma, planlamaya yeniden odaklanma ise negatif yönde ilişkili
Stikkelbroek, Bodden, Kleinjan, Reijnders, Baar, 2016	Hollanda’da 11-22 yaş arasında değişen 398 katılımcı	Çocuk Depresyon Ölçeği (ÇDÖ) Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	MANOVA Stresli yaşam olayları ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin rolüne ilişkin yol analizi	Toplam örneklem ve depresif olmayan alt grupta (N=289) bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından cinsiyetler arası fark var (kızlar<erkekler: Diğerlerini suçlama kızlar>erkekler: Ruminasyon) Depresyonu olmayan grupta kendini suçlama depresif belirtilerle pozitif, olumlu yeniden değerlendirme ve planlamaya yeniden odaklanma depresif belirtilerle negatif yönde ilişkili
Bruggink, Huisman, Vuijk, Kraaij ve Garnefski, 2016	121 otizm tanısı konmuş yetişkin ve 121 nörotipik genel popülasyondan seçilen 242 yetişkin katılımcı	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği SCL-90 Olumsuz Yaşam Olayları Ölçeği	MANOVA Çoklu regresyon	Gruplar arasında diğerlerini suçlama (otizm>kontrol) ve olumlu yeniden değerlendirme (kontrol>otizm) açısından fark var. Felaketleştirme ve kendini suçlama kontrol grubundaki depresyonla otizm grubundakinden daha güçlü bir şekilde ilişkili
Ataman-Temizel ve Dağ, 2014	418 üniversite öğrencisi	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Yaşam Olayları Listesi Beck Depresyon Envanteri, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Stresle başa çıkma tarzları ölçeği	Hiyerarşik regresyon analizi	Tüm değişkenler bir arada depresif belirti puanını %32 düzeyinde açıklamaktadır. Kabul ve olumlu yeniden değerlendirme depresyon düzeyini anlamlı olarak yordamaktadır (depresyon belirtilerini azaltıcı yönde).
Kahraman ve Ötünçtemur, 2020	18-50 yaş arası 232 katılımcı	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri	Pearson korelasyon analizi Student’s t- testi	Ruminasyon, felaketleştirme, başkalarını suçlama ve kendini suçlama stratejileri ile depresyon düzeyi arasında pozitif korelasyon vardır. Ruminasyon ve kabul etme kadınlarda erkeklere göre daha sık kullanılmaktadır.

Tablo 1. Derleme Yazısına Dâhil Edilen Araştırma Makaleleri – Devamı

Araştırmanın Yazarları ve Yayın Yılı	Örneklem	Kullanılan Ölçekler	İstatistik	Depresyonla İlişkili Stratejiler
Duarte, Matos ve Marques 2015	Yaşları 13-15 arasında değişen 102 erkek ve 217 kız katılımcı	Çocuk Depresyon Ölçeği Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	Student's t-testi Tek yönlü ANOVA Hiyerarşik regresyon analizi	Kızlar>erkekler: Kendini suçlama, ruminasyon, kabul etme Sadece olumlu yeniden değerlendirmenin depresif belirtileri azalttığı görülmektedir. Cinsiyet olumlu yeniden değerlendirme ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi yönetmektedir.
Abdullah ve Lee, 2018	Malezya'da erken ve orta yetişkinlik döneminde olan 20- 65 yaş arası 180 erkek katılımcı	Bilişsel Duygu Düzenleme Kısa Formu Ölçeği Beck Depresyon Envanteri	Student's t-testi Pearson korelasyon analizi	Uyumsuz stratejiler: Erken yetişkinlik>orta yetişkinlik Diğerlerini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme depresyon ile pozitif ilişkili
Megreya, Al-Attayah, Moustafa ve Hassanein, 2020	90 Katarlı nörogelişimsel bozukluğu olan ve olmayan çocukların anneleri (30 otizm, 30 zihinsel engelli ve 30 tipik gelişen çocuğun anneleri)	DSM-5 Kişilik Envanteri PID-5 Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Kısa Formu Ölçeği	Tek yönlü ANOVA Pearson korelasyon analizi	Depresyon ve anksiyete; Otizmlilerde: Ruminasyon, felaketleştirme, diğerlerini suçlama ile pozitif, olumlu yeniden odaklanma, planlamaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve perspektife koyma ile negatif ilişkili Zihinsel engelli çocukların annelerinde: Felaketleştirme pozitif, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve perspektife koyma negatif ilişkili Tipik gelişen çocukların annelerinde: Kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ile pozitif, olumlu yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme ile negatif ilişkili
van den Heuvel, Stikkelbroek, Bodden, ve van Baar, 2020	Hollanda'da 12-21 yaş arasında olan 334 depresyon belirtisi gösteren ve 77 depresyon belirtisi göstermeyen 411 katılımcı	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Çocuk Depresyon Ölçeği, Yaşam Olayları Ölçeği	MANOVA (bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından alt grupların karşılaştırılması için) Stresli yaşam olayları ile karşılaştığında kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemek için "Latent profile analysis"	Depresif belirti gösteren grubun, perspektife koyma, olumlu yeniden odaklanma olumlu yeniden değerlendirme ve planlamaya yeniden odaklanmayı daha az kullandığı; depresif belirti gösteren grubun ise kendini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyonu depresif belirti göstermeyen gruba göre daha sık kullandığı görülmüştür.

Tablo 1. Derleme Yazısına Dâhil Edilen Araştırma Makaleleri – Devamı

Araştırmanın Yazarları ve Yayımlı Yılı	Örneklem	Kullanılan Ölçekler	İstatistik	Depresyonla İlişkili Stratejiler
Peña ve Pacheco, 2012	İspanya’da yapılan, yaşları 11-18 arasında 248 öğrenci	Bilişsel Duygu Düzenleme Kısa Formu Ölçeği Çocuk Depresyon Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği	Çoklu regresyon analizi	Örneklemin tamamı için, ergenlerdeki depresyon düzeyinin en önemli yordayıcıları, depresif belirtilerin %23.4’ünü açıklayan kabullenme, ruminasyon ve felaketleştirmedir. Aynı stratejilerin erkekler için açıklanan varyansın %18’ini oluşturan anlamlı yordayıcılar olduğu görülmüştür. Kızlar için en önemli yordayıcılar, depresyon varyansının %26’sını açıklayan kendini suçlama ve felaketleştirmedir.
Garnefski ve Kraaij, 2018	Yaşları 13-16 arasında 582 katılımcı	SCL-90 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	Pearson korelasyon analizi Hiyerarşik regresyon analizi	Kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, diğerlerini suçlama, kabul ve planlamaya odaklanma depresyon düzeyi ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Regresyon analizinde kaygı kontrol edilmediğinde, ruminasyon, felaketleştirme, diğerlerini suçlama depresyon belirtileri üzerinde pozitif yönde, yeniden değerlendirme ve planlamaya odaklanma ise negatif yönde etkili görünmektedir. Kaygıyı kontrol ettikten sonra, ruminasyon için doğrudan olumlu bir etki devam etmektedir.
Solg ve Yaseminejad, 2018	İran’da 130 koroner kalp hastası katılımcı (52 erkek, 78 kadın)	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Depresyon, Kaygı ve Stres ölçeği (DASS)	Pearson korelasyon analizi Çoklu regresyon analizi	Kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme depresyon ile pozitif, perspektife koyma ve olumlu yeniden değerlendirme negatif ilişkili. Cinsiyetten bağımsız olarak, kendini suçlama ($\beta=0.16$, $p<0.01$), ruminasyon ($\beta=0.25$, $p<0.01$), felaketleştirme ($\beta=0.22$, $p<0.01$) ve olumlu yeniden değerlendirme ($\beta=-0.22$, $p<0.01$) depresyonun yordayıcısıdır.
Sadoughi ve Hesampour, 2016	İran’da 355 üniversite öğrencisi	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Beck Depresyon Ölçeği	Pearson korelasyon analizi	Kabul, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, planlamaya yeniden odaklanma ve perspektife koyma depresyon ile negatif, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme pozitif ilişkili

(DASS) (Lovibond ve Lovibond, 1995) de kullanılmıştır.

Araştırmaların Bulguları

Türkiye’de yapılan, 418 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, depresyon ve anksiyete belirti düzeylerini yordayan sosyodemografik değişkenler ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerine ve bilişsel başa çıkma tarzlarına ilişkin yapılan regresyon analizinde, ilk olarak kontrol değişkenleri (yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi, yaşam olayları sayısı) ve daha sonra bilişsel başa çıkma tarzları ve son olarak da bilişsel strateji puanları aşamalı olarak analiz edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi sonucuna göre, tüm değişkenler bir arada depresif belirti puanını %32 düzeyinde açıklamaktadır [$R^2=0.324$, $F_{(11,406)}=17.7$, $p<0.001$]. Kabul ($t=-2.74$, $p<0.01$) ve olumlu yeniden değerlendirmenin ($t=-2.15$, $p<0.01$) depresyon düzeyini anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. Yani, kabul ve olumlu yeniden değerlendirmenin depresif belirtilerin azalmasında önemli bir rolü olduğu sonucu çıkmıştır. Kaygı için yapılan regresyon analizi sonucuna göre de, kaygı düzeyi puanı %57 düzeyinde açıklanmaktadır [$R^2=0.277$, $F_{(10,406)}=15.6$, $p<0.001$]. Felaketleştirme ($t=3.08$, $p<0.01$), kabul ($t=-2.72$, $p<0.01$) ve ruminasyonun ($t=2.60$, $p<0.05$) kaygıyı anlamlı olarak yordadığı görülmüştür (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014).

Türkiye’de yapılan 18-50 yaş arasında olan 232 kişinin katıldığı bir başka araştırmada, ruminasyon ($r=0.369$, $p<0.01$) felaketleştirme ($r=0.513$, $p<0.01$), başkalarını suçlama ($r=0.414$, $p<0.01$) ve kendini suçlama ($r=0.369$, $p<0.01$) stratejilerinin kullanımı sık olduğunda depresyon düzeyinde artış görülmüştür. Ruminasyon ve kabul etmenin kadınlarda erkeklere göre daha sık kullanıldığı belirtilmektedir (Ötünçtemur ve Kahraman, 2020).

Hollanda’da yapılan 11-22 yaş arasında değişen 398 katılımcıdan oluşan, stresli yaşam olayları ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin rolüne yönelik yapılan araştırmada, örneklem, Çocuk

Depresyon Envanteri’ndeki klinik depresyon için Hollanda’nın resmi kesme noktasına (>12 depresyon açısından riskli kabul edilmektedir) dayalı olarak, depresyon açısından düşük veya yüksek puanlara sahip olan iki gruba ayrılmıştır. Depresyonda olmayan grup 289 ergenden (%66.8’i kız, ort. yaş=16.94, %97.2’si okula gidiyor), depresif grup ise 109 ergenden oluşmaktadır (%74.3’ü kız, ort. yaş=17.09, %49.5’u okula gidiyor). Toplam örneklem ile yapılan MANOVA analizinde, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde cinsiyet farklılıkları görülmüştür ($F_{(9,388)}=2.754$, $p=0.004$), özellikle kızlar diğerlerini suçlamada erkeklerden daha düşük puan almıştır ($F_{(1,396)}=6.642$, $p=0.010$) ve yine kızların ruminasyon puanı erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür ($F_{(1,396)}=8.548$, $p=0.004$). Bu analiz her iki alt grup için tekrarlanmış ve depresif olmayan grubun da bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından cinsiyet farklılıkları gösterdiği belirlenmiştir ($F_{(9,279)}=2.441$, $p=0.011$), özellikle kızlar erkeklerden diğerlerini suçlama stratejisinde daha düşük puan almıştır ($F_{(1,287)}=10.872$, $p=0.001$). Tüm örneklemde depresif belirtiler, kendini suçlama, felaketleştirme, ruminasyon, pozitif yeniden değerlendirme ve planlamaya yeniden odaklanma ile anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Depresyonu olmayan grupta kendini suçlama ($\beta=0.252$, $p<0.001$) depresif belirtilerle pozitif, olumlu yeniden değerlendirme ($\beta=-0.269$, $p=0.003$) ve planlamaya yeniden odaklanma ($\beta=-0.245$, $p=0.004$) depresif belirtilerle negatif yönde ilişkili görünmektedir. Depresif grupta, depresif belirtilerin derecesi ile herhangi bir bilişsel duygu düzenleme stratejisinin kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Stratejiler ve depresif belirtiler arasındaki korelasyonlar, depresif ve depresif olmayan gruplar arasında anlamlı farklılık göstermemektedir. Kabul, her iki grupta da depresif belirtilerin derecesi ile anlamlı bir şekilde ilişkili bulunmamıştır. Tüm örneklemde kendini suçlama ($r=0.505$, $p<0.001$), felaketleştirme ($r=0.430$, $p<0.001$) ve ruminasyonun ($r=0.319$,

$p<0.001$), depresif belirtileri yükselttiği, olumlu yeniden değerlendirme ($r=-0.413$, $p<0.001$) ve planlamaya yeniden odaklanmanın ($r=-0.278$, $p<0.001$) ise depresif belirtileri azalttığı bulunmuştur (Stikkelbroek ve ark., 2016).

Hollanda'da yapılan 12-21 yaş arasında olan 334 depresyon belirtisi gösteren (en az bir olumsuz yaşam olayı yaşamış ve daha önce depresyon tanısı almış) ve 77 depresyon belirtisi göstermeyen ergenlerden oluşan toplam 411 katılımcının olduğu çalışmada, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresif belirtiler için yapılan çok değişkenli varyans analizi; depresif belirti gösteren örneklemin, perspektife koyma, ($F_{(1,409)}=27.89$, $p<0.001$); olumlu yeniden odaklama ($F_{(1,409)}=71.48$, $p<0.001$); olumlu yeniden değerlendirme ($F_{(1,409)}=67.05$, $p<0.001$); ve planlamaya yeniden odaklamayı ($F_{(1,409)}=26.29$, $p<0.001$) daha az kullandığını göstermiştir. Ayrıca, depresif belirti gösteren örneklem grubunun kendini suçlama ($F_{(1,409)}=108.24$, $p<0.001$), felaketleştirme ($F_{(1,409)}=50.06$, $p<0.001$) ve ruminasyonu ($F_{(1,409)}=49.88$, $p<0.001$) depresif belirti göstermeyen örnekleme karşılaştırıldığında daha sık kullandığı görülmüştür (van den Heuvel ve ark., 2020).

Yaşları 13-16 arasında değişen toplam 582 katılımcının olduğu çalışmada ise, Pearson korelasyon analizi sonucunda, kendini suçlama ($r=0.52$, $p<0.001$), ruminasyon ($r=0.63$, $p<0.001$) felaketleştirme ($r=0.54$, $p<0.001$), diğerlerini suçlama ($r=0.32$, $p<0.05$), kabul ($r=0.37$, $p<0.001$) ve planlamaya odaklanmanın ($r=0.17$, $p<0.001$) depresyon düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Depresyon için kaygı belirtileri kontrol edilmeden ve kontrol edilerek iki ayrı hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Aynı şekilde kaygı için de depresyon kontrol edilmeden ve kontrol edilerek iki ayrı hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Kaygı kontrol edilmediğinde, ruminasyon ($\beta=0.41$, $t=8.36$, $p<0.001$), felaketleştirme ($\beta=0.21$, $t=5.08$, $p<0.001$), diğerlerini suçlama ($\beta=0.07$, $t=1.97$,

$p<0.05$) depresyon belirtileri üzerinde pozitif yönde, yeniden değerlendirme ($\beta=-0.15$, $t=-3.05$, $p<0.001$) ve planlamaya odaklanma ($\beta=-0.11$, $t=-2.29$, $p<0.05$) ise negatif yönde etkili görünmektedir. Ayrıca, cinsiyet*kendini suçlama için anlamlı bir etkileşim etkisi bildirilmektedir. Etkileşim etkisini yorumlayabilmek için hiyerarşik regresyon analizi kızlar ve erkekler için ayrı ayrı tekrarlanmıştır. Bu analizler, etkileşim etkisinin, kendini suçlamanın anlamlı yordayıcılığının erkekler için değil ($\beta=0.05$, $p>0.05$) yalnızca kızlar için geçerli olmasından ($\beta=0.31$, $p<0.001$) kaynaklandığını göstermektedir. Kaygıyı kontrol ettikten sonra, ruminasyon için doğrudan olumlu bir etki devam etmektedir. Olumlu yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme için anlamlı, negatif yönde ama zayıf bir etkiden söz edilebilir. Kaygı analize dâhil edildikten sonra bile, cinsiyet ile kendini suçlama arasındaki anlamlı etkileşim etkisi devam etmektedir (kızlar: $\beta=0.14$, $p<0.001$; erkekler: $\beta=0.01$, $p>0.05$). Kaygı için yapılan depresyonun kontrol edilmediği analizde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama ($\beta=0.18$, $t=3.63$, $p<0.001$), ruminasyon ($\beta=0.34$, $t=6.24$, $p<0.001$), felaketleştirme ($\beta=0.24$, $t=5.44$, $p<0.001$), diğerlerini suçlamanın ($\beta=0.11$, $t=2.69$, $p<0.01$) kaygı belirtileri üzerinde pozitif yönde, planlamaya yeniden odaklanma ($\beta=-0.14$, $t=2.66$, $p<0.01$) ve olumlu yeniden odaklanmanın ($\beta=-0.13$, $t=-2.42$, $p<0.001$) ise negatif yönde etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, kendini suçlama için önemli bir doğrudan, pozitif etki görülmüştür. Kaygı için yapılan analizde önemli bir etkileşim etkisi bulunmamıştır (Garnefski ve Kraaij, 2018).

İspanya'da yapılan, yaşları 11-18 arasında değişen 248 öğrenciden oluşan bir diğer araştırmada, çoklu regresyon analiz sonuçlarına göre, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyonla ilgili varyansın erkekler için %18'ini, kızlar için %26'sını açıkladığı görülmektedir. Tüm örneklem için,

ergenlerdeki depresyon düzeylerinin en önemli yordayıcılarının, depresif belirtilerin %23.4'ünü açıklayan kabullenme ($\beta=-0.23$, $p<0.01$), ruminasyon ($\beta=0.23$, $p<0.01$) ve felaketleştirme ($\beta=0.30$, $p<0.01$) olduğu belirlenmiştir. Aynı stratejilerin erkekler için açıklanan varyansın %18'ini oluşturan anlamlı yordayıcılar olduğu görülmüştür. Öte yandan, kızlar için en önemli yordayıcılar, depresyon varyansının %26'sını açıklayan kendini suçlama ($\beta=0.22$, $p<0.05$) ve felaketleştirmedir ($\beta=0.27$, $p<0.05$) (Peña ve Pacheco, 2012).

İran'da yapılan, 130 katılımcının olduğu (52 erkek, 78 kadın) koroner kalp hastalarının depresyon, anksiyete ve stres miktarlarında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin rolünü araştırmayı amaçlayan çalışmada; kendini suçlama ($r=0.37$, $p<0.01$), diğerlerini suçlama ($r=0.23$, $p<0.01$), ruminasyon ($r=0.44$, $p<0.01$) felaketleştirme ($r=0.43$, $p<0.01$) sık kullanıldığında depresyonda artış, perspektife koyma ($r=-0.12$, $p<0.01$) ve olumlu yeniden değerlendirme ($r=-0.21$, $p<0.01$) sık kullanıldıkça depresyon belirtilerinde azalma görülmüştür. Aynı zamanda ruminasyon ($r=0.38$, $p<0.01$), felaketleştirmenin ($r=0.34$, $p<0.01$) kaygı belirtileri ile pozitif yönde, perspektife koyma ($r=-0.13$, $p<0.05$) ve olumlu yeniden değerlendirmenin ($r=-0.20$, $p<0.01$) negatif yönde ilişkili olduğu da görülmüştür. Koroner kalp hastalarında depresyon ve anksiyete yordayıcılarını belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, cinsiyetten bağımsız olarak kendini suçlama ($\beta=0.16$, $p<0.01$), ruminasyon ($\beta=0.25$, $p<0.01$), felaketleştirme ($\beta=0.22$, $p<0.01$) ve olumlu yeniden değerlendirme ($\beta=-0.22$, $p<0.01$) depresyonun yordayıcısı olarak belirlenmiştir. Ruminasyon ($\beta=0.29$, $p<0.01$), felaketleştirme ($\beta=0.13$, $p<0.05$), planlama ($\beta=-0.13$, $p<0.05$) ve olumlu yeniden değerlendirme ($\beta=-0.28$, $p<0.01$) ise kaygının yordayıcılarıdır (Solg ve Yaseminejad, 2018).

Hindistan'da yapılan yaşları 20-40 arasında değişen 30 erkek ve 30 kadından oluşan çalışmada ise erkeklerin pozitif yeniden

değerlendirme (erkekler ort.=14.9, SS=2.57; kadın ort.=13.26, SS=3.47, $t=2.05$, $p<0.05$), perspektife koyma (erkekler ort.=12.4, SS=2.90; kadın ort.=10.56, SS=3.22, $t=2.28$, $p<0.05$) ve diğerlerini suçlama (erkekler ort.=8.96, SS=2.90; kadın ort.=6.8, SS=2.71, $t=2.93$, $p<0.01$) stratejilerini kadınlardan daha çok kullandığı görülmüştür. Kendini suçlama ($r=0.40$ $p<0.05$), ruminasyon ($r=0.25$ $p<0.05$), felaketleştirme ($r=0.52$, $p<0.05$) ve diğerlerini suçlama ($r=0.47$, $p<0.05$) stratejileri sık kullanıldıkça depresyon düzeyinde artış ve olumlu yeniden odaklanma ($r=-0.24$, $p<0.05$), planlamaya yeniden odaklanma ($r=-0.29$, $p<0.05$) sık kullanıldıkça depresyon düzeyinde azalma olduğu görülmüştür. Uyumsuz stratejiler kullanıldıkça kaygı düzeyinde artış olduğu da bulunmuştur (Jacob ve Anto, 2016).

121 otizm tanısı konmuş ve 121 nörotipik genel popülasyondan seçilen toplam 242 katılımcının olduğu bilişsel duygu düzenleme ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmada; iki grup yaş ve cinsiyete göre eşleştirilmiştir. Her iki grup da yaşları 18 ile 62 arasında değişen 95 (%78. 5) erkek ve 26 (%21. 5) kadından oluşmaktadır. Otizmlili yetişkinlerin depresyon belirtileri açısından kontrol grubuna göre daha yüksek puanlar (kontrol ort.=23.30, SS=9.40; otizm ort.=38.73, SS=13.46, $t=-10.34$, $p<0.001$) aldığı görülmüştür. Otizmlili yetişkinler ile kontrol grubu arasında stratejilerin kullanımını bildiren farklılıkları incelemek amacıyla yapılan çok değişkenli varyans analizi sonucuna göre, depresyon ve kaygı düzeyleri de dâhil edilerek, iki grup arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F_{(9,228)}=3.68$, $p<0.001$). Otizmlili yetişkinlerin diğerlerini suçlamayı ve kontrol grubundaki yetişkinlerin ise olumlu yeniden değerlendirmeyi daha çok kullandıkları bildirilmiştir. Otizmlili bireylerde, kendini suçlama ($r=0.40$ $p<0.01$), ruminasyon ($r=0.40$, $p<0.01$) ve felaketleştirme ($r=0.50$, $p<0.01$) sık kullanıldıkça depresyon düzeyinde artma, olumlu yeniden odaklanma ($r=-0.35$, $p<0.01$)

kullanıldıkça ise depresyon düzeyinde azalma olduğu bulunmuştur. Depresyon üzerine yapılan çoklu regresyon analizinde felaketleştirmenin ($\beta=0.30$, $p<0.001$) ve kendini suçlamanın ($\beta=0.28$, $p<0.001$) kontrol grubundaki depresyonla otizm grubundan daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Bruggink ve ark., 2016).

İran'da 355 üniversite öğrencisi ile yapılan başka bir çalışmada ise; kabul ($r=-0.35$, $p<0.01$), olumlu yeniden odaklanma ($r=-0.23$, $p<0.01$), olumlu yeniden değerlendirme ($r=-0.46$, $p<0.01$), planlamaya yeniden odaklanma ($r=-0.52$, $p<0.01$) ve perspektife koyma ($r=-0.20$, $p<0.01$) stratejilerinin sık kullanıldığında depresyon düzeyinde azalma ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Öte yandan, kendini suçlama ($r=0.43$, $p<0.01$), ruminasyon ($r=0.44$, $p<0.01$), felaketleştirme ($r=0.59$, $p<0.01$) sık kullanıldığında depresyon düzeyi artmaktadır (Sadoughi ve Hesampour, 2016).

Yaşları 13-15 arasında değişen 102 erkek ve 217 kız katılımcının olduğu araştırmada ise; depresif belirtiler ile kendini suçlama, ruminasyon ve kabul stratejisinde önemli cinsiyet farklılıkları göstermiştir. Kızlar depresif belirtilerde kendini suçlamada (ort. kızlar=2.64, SS=0.93; ort. erkekler=2.26, SS=0.81, $t_{(225)}=-3.696$, $p<0.001$), ruminasyonda (ort. kızlar=3.02, SS=9.4; ort. erkekler=2.37, SS=0.88, $t_{(317)}=-5.960$, $p<0.001$) ve kabul etmede (ort. kızlar=2.95, SS=0.86; ort. erkekler=2.67, SS=0.86, $t_{(317)}=-2.724$, $p<0.001$) daha yüksek puanlar almıştır. Bilişsel duyu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici etkisine bakılması için yapılan çoklu hiyerarşik regresyon analizi sonucuna göre; sadece olumlu yeniden değerlendirmenin depresif belirtileri azalttığı görülmektedir ($\beta=-0.456$, $p=0.013$). Ayrıca cinsiyet olumlu yeniden değerlendirme ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi yönetmektedir. Olumlu yeniden değerlendirme ve depresif belirtiler arasındaki etkileşimin hem erkekler ($t=-1.97$, $p=0.049$) hem de kızlar için ($t=-7.22$, $p<0.001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu

belirtilmiştir. Ancak p değerinden de görülebileceği gibi kızlar için bu sonuç daha belirgin görülmektedir (Duarte ve ark., 2015).

Nörogelişimsel bozukluğu olan ve olmayan çocukların anneleri ile yapılan, 90 Katarlı annenin (30 otizm, 30 zihinsel engelli ve 30 tipik gelişen çocuğun anneleri) katılımcı olduğu çalışmada, otizmlü çocukların annelerinde anksiyete ve depresyon, ruminasyon ($r=0.43$, $p<0.05$; $r=0.44$, $p<0.05$), felaketleştirme ($r=0.55$, $p<0.01$; $r=0.62$, $p<0.01$) ve diğerlerini suçlama stratejilerinin kullanımı ile pozitif yönde ($r=0.61$, $p<0.01$; $r=0.57$, $p<0.01$) ve olumlu yeniden odaklanma ($r=-0.41$, $p<0.05$; $r=-0.43$, $p<0.05$), planlamaya yeniden odaklanma ($r=-0.52$, $p<0.01$; $r=-0.47$, $p<0.01$), olumlu yeniden değerlendirme ($r=-0.58$, $p<0.01$; $r=-0.64$, $p<0.01$) ve perspektife koyma stratejilerinin kullanımı ($r=-0.50$, $p<0.01$; $r=-0.43$, $p<0.05$) ile negatif yönde anlamlı şekilde ilişkilidir. Zihinsel engelli çocukların annelerinde anksiyete ve depresyon, yüksek felaketleştirme kullanımı ($r=0.55$, $p<0.01$; $r=0.61$, $p<0.01$) ve düşük olumlu yeniden odaklanma ($r=-0.66$, $p<0.01$; $r=-0.54$, $p<0.01$), olumlu yeniden değerlendirme ($r=-0.64$, $p<0.01$; $r=-0.74$, $p<0.01$) ve perspektife koyma kullanımı ($r=-0.46$, $p<0.05$; $r=-0.77$, $p<0.01$) ile anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Ek olarak, depresyon, yüksek ruminasyon kullanımı ($r=0.37$, $p<0.05$) ve planlamaya yeniden odaklanmanın düşük kullanımı ($r=-0.64$, $p<0.01$) ile ilişkili bulunmuştur. Tipik gelişim gösteren çocuklarının annelerinde anksiyete ve depresyon, kendini suçlama ($r=0.49$, $p<0.01$; $r=0.36$, $p<0.05$), ruminasyon ($r=0.366$, $p<0.01$; $r=0.46$, $p<0.01$) ve felaketleştirme kullanımı ile pozitif yönde ($r=0.62$, $p<0.01$; $r=0.40$, $p<0.05$) ve olumlu yeniden odaklanma ($r=-0.46$, $p<0.05$; $r=-0.36$, $p<0.05$) ve olumlu yeniden değerlendirme kullanımı ($r=-0.58$, $p<0.01$; $r=-0.67$, $p<0.01$) ile negatif yönde anlamlı şekilde ilişkilidir. (Megreya ve ark., 2020).

Malezya'da erken ve orta yetişkinlik döneminde olan 20-65 yaş arası 180 erkekle yapılan çalışmada; erken yetişkinlik dönemindeki

erkeklerin uyumsuz stratejileri orta yetişkinlik dönemindeki erkeklere göre daha sık kullandığı gösterilmiştir (erken yetişkinlik ort.=23.93, SS=5.17; orta yetişkinlik ort.=19.48, SS=6.14, $t=4.415$, $p<0.01$). Diğerlerini suçlama ($r=0.314$, $p<0.01$), ruminasyon ($r=0.193$, $p<0.01$) ve felaketleştirme ($r=0.323$, $p<0.01$) sık kullanıldıkça depresyon belirtilerinde artış olduğu bulunmuştur (Abdullah ve Lee, 2018).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi için 13 araştırma makalesinin bulguları özetlenmiştir. Genel olarak, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Özellikle araştırmalarda; kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirmenin depresyon ile pozitif yönde ilişkili olduğu, yani bu stratejiler kullanıldığında depresyon düzeyinin de arttığı belirtilmektedir. Olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve planlamaya yeniden odaklanma stratejilerinin daha sık kullanılmasının ise daha düşük depresif belirti düzeyi ile ilişkili olduğu ve bu sonuçların araştırma bulgularında tekrarlandığı görülmüştür.

Bununla birlikte, sözü geçen bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyona özgü olmayabileceği de anlaşılmaktadır. Örneğin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikotik belirtiler ile ilişkisini inceleyen bir meta-analizde pozitif psikotik belirtiler ve uyuma dönük olmayan (maladaptif) stratejiler arasında ilişkiden söz edilmekte, ruminasyon, kendini suçlama ve dikkat dağıtmanın psikotik belirtiler ile en güçlü ilişkisi olan stratejiler olduğu, bilişsel yeniden değerlendirmenin ise en az kullanılan stratejilerden olduğu belirtilmektedir (Ludwig ve ark., 2019).

Çalışmaların gösterdiği bir diğer ortak bulgu da kadınların bilişsel duygu düzenleme stratejilerini (farklı çalışmalarda uyuma dönük olmayan stratejilerden ruminasyon, diğerlerini

suçlama, kendini suçlama ve uyuma dönük stratejilerden kabul) erkeklere göre daha çok kullandığıdır (Duarte ve ark., 2015; Ötünçtemur ve Kahraman, 2020; Stikkelbroek ve ark., 2016). Ruminasyonun kadınlarda erkeklere göre daha fazla kullanımı, daha önce ergenler ile yapılan bir çalışmanın bulguları ile benzerdir (Öngen, 2010). Sadece Hindistan'da yapılan çalışmada, erkeklerin uyuma dönük stratejilerden bilişsel yeniden değerlendirme, perspektife koyma ve uyuma dönük olmayan stratejilerden diğerlerini suçlamayı kadınlardan daha çok kullandığı bulunmuştur (Jacob ve Anto, 2016). Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda görülen farklılıkların hem uyuma dönük hem uyuma dönük olmayan stratejilerde olduğu anlaşılmaktadır. Bu da her iki cinsiyet için de depresyon ile ilişkili ve depresyona karşı dayanıklılık ile ilişkili olabilecek bilişsel stratejilerin var olduğunu düşündürülebilir. Gözden geçirilen makaleler cinsiyete göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile ilgili genel bir değerlendirme yapmaya ya da bir eğilim tespit etmeye imkân vermemektedir. Örnekleme özgü özellikler de cinsiyetle ilişkili görünen bulgularda karıştırıcı rol oynayabilecek değişkenler barındırabilir. Bu sebeple cinsiyetin bilişsel duygu düzenlemedeki rolünü anlamak üzere ayrı bir araştırma planı ve tabii derleme çalışması yapılması düşünülebilir.

Dikkat çeken bir diğer bulgu da bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından depresyon gibi anksiyetenin de benzer sonuçlarla ilişkili olmasıdır. Ruminasyon, felaketleştirme, diğerlerini suçlama stratejilerinin sık kullanımının anksiyete düzeyinde artış ve olumlu yeniden odaklanma, planlama ve olumlu yeniden değerlendirmenin ise anksiyete düzeyinde azalma ile ilişkili olduğu görülmüştür (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014; Garnefski ve Kraaij, 2018; Jacob ve Anto, 2016; Solgi ve Yaseminejad, 2018).

Ergenlik döneminde olan kişilerle yapılan çalışmalarda (Peña ve Pacheco, 2012;

Stikkelbroek, ve ark., 2016; van den Heuvel ve ark., 2020) ve otizm spektrum bozukluğu olan kişiler ile yapılan çalışmada (Bruggink ve ark., 2016), bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin sık kullanıldığı ve ruminasyon ve felaketleştirme stratejileri ile depresyon arasında ilişki olduğu görülmüştür. Beş farklı gelişim döneminden (erken ergenlikten yaşlılık döneminin de olduğu) katılımcısı olan araştırmada da tüm örneklem gruplarında bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasında ilişki bulunmuştur ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının ergenlikten erişkinliğe doğru devam ettiği ve bu artışın psikolojik bozukluklar ile ilişkisi olabileceği belirtilmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bu durum ergenlik döneminde görülebilen depresyon belirtilerinin yetişkinlikte de devam edebileceği ve kronikleşebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca otizm spektrum bozukluğunda, felaketleştirme, kendini suçlama ve ruminasyonun depresyon düzeyi ile pozitif yönde, olumlu yeniden odaklanmanın negatif yönde ilişkili olması (Bruggink ve ark., 2016), bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının tipik gelişim sergileyenlerden çok farklı olmayabileceğini de düşündürülebilir. Klinisyenlerin, otizm spektrum bozukluğunda depresyon ve anksiyete bozukluğu tedavisinde bilişsel terapiden daha fazla yararlanmaları mümkün olabilir. Bu konu hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Bu derlemeye alınan çalışmaların bazı sınırlılıkları olduğu söylenebilir. Bütün araştırmalar kesitsel çalışmalardır. Bu nedenle bilişsel duygu düzenleme ve depresyon arasındaki ilişki hakkında nedensel bir sonuç çıkarılamaz. Yani kişinin bilişsel duygu düzenlemede yaşadığı zorluklar ya da uyuma dönük olmayan stratejilerin kullanımı kişinin depresyon düzeyini artırabildiği gibi depresyonun bir sonucu da olabilir. Bu sebep sonuç ilişkisini anlayabilmek için uzunlamasına araştırmalara ihtiyaç vardır.

Gelecekte duygusal ve davranışsal belirtilerin ortaya çıkmasında zamanın ve belirli bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasının rolünü araştıran uzunlamasına takip çalışmaları planlanmalıdır.

Bu derlemenin de bazı sınırlılıkları mevcuttur. Farklı indekslerde yer alan makalelere ulaşabilmek üzere tarama için seçilen arama motorlarının sayısı artırılabilir. Bu derlemede son on yılda yapılan araştırmalar yer almıştır ancak tarama için seçilen tarih aralığı genişletilerek zaman içinde dünyada değişen şartlar (sosyoekonomik, sosyokültürel ve bilimsel bilgi, yöntem gibi) ile çalışmaların bulgularının tutarlılığını ya da nasıl değiştiğini anlamak mümkün olabilir.

Sonuç olarak etki yönleri ne olursa olsun, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın ve önceki araştırmaların bulgularına dayanarak, bilişsel duygu düzenleme ile ilgili farkındalığın, depresyonu anlamada ve tedavi sürecinde önemli faktörler olarak görülebileceği sonucuna varılabilir.

Yazar Katkıları: P.I. çalışmanın tasarlanması, literatür taraması, verilerin toplanması, analizi ve yorumlanması, makalenin yazılması, yayınlanacak son haline onay verilmesi G.A.S. çalışmanın tasarlanması, literatür taraması, verilerin analizi ve yorumlanması, makalenin yazılması, yayınlanacak son haline onay verilmesi, makalenin eleştirel revizyonu.

Çıkar Çatışması: Yazarların çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Yazarlar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

Kaynaklar

- Abdullah, H. ve Lee, J. G. (2018). Self-esteem, cognitive emotion regulation strategies and depression among adult males in Kuala Lumpur, Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(3), 69-81.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across

- psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Ataman-Temizel, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1).
- Beck, A. T. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Boden, M. T. ve Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(3), 399.
- Bruggink, A., Huisman, S., Vuijk, R., Kraaij, V. ve Garnefski, N. (2016). Cognitive emotion regulation, anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 22, 34-44.
- Derogatis, L. R. (1992). SCL-90-R: Administration, scoring & procedures manual-II for the (revised) version and other instruments of the psychopathology rating scale series. *Clinical Psychometric Research*, 1-16.
- Duarte, A. C., Matos, A. P. ve Marques, C. (2015). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: gender's moderating effect. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 165, 275-283.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401-1408.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van Den Kommer, T. ve Teerds, J. A. N. (2002a). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25(6), 603-611.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. ve Onstein, E. (2002b). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403-420.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Jacob, S. ve Anto, M. M. (2016). A study on cognitive emotion regulation and anxiety and depression in adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 118-24.
- Joormann, J. ve Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281-298.
- Kovacs, M. (1992). *Children's depression inventory*. Multi-Health Systems, Inc.
- Kring, A. M. ve Bachorowski, J. A. (1999). Emotions and psychopathology. *Cognition & Emotion*, 13(5), 575-599.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lovibond, S. H., ve Lovibond, P. F. (1995). *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21, DASS-42)* [Database record]. APA PsycTests.
- Ludwig, L., Werner, D. ve Lincoln, T. M. (2019). The relevance of cognitive emotion regulation to psychotic symptoms-a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 72, 101746.
- Martin, R. C. ve Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.
- Megreya, A. M., Al-Attayah, A. A., Moustafa, A. A. ve Hassanein, E. E. (2020). Cognitive emotion regulation strategies, anxiety, and depression in mothers of children with or without neurodevelopmental disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 76, 101600.
- Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1516-1523.
- Ötünçtemur, A. ve Kahraman, F. Ç. (2020). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Kent*

Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi,
1(2), 50-74.

Pazvantoğlu, O., Okay, T., Dilbaz, N., Şengül, C. ve Bayam, G. (2004). Majör depresyon tanısı alan hastalarda somatik belirtilerin yoğunluğunun intihar düşüncesi, davranışı ve niyetine etkisi. *Klinik Psikiyatri*, 7(3), 153-160.

Peña, L. R. ve Pacheco, N. E. (2012). Physical-verbal aggression and depression in adolescents: The role of cognitive emotion regulation strategies. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1254-1254.

Sadoughi, M. ve Hesampour, F. (2016). The relationship between mindfulness and cognitive emotion regulation and depression among university students. *International Journal of Academic Research in Psychology*, 3(1), 37-47.

Sarisoy, G., Pazvantoğlu, O., Özturan, D. D., Ay, N. D., Yilman, T., Mor, S., Korkmaz, I., Kaçar, Ö. F. ve Gümüş, K. (2014). Metacognitive beliefs in unipolar and bipolar depression: A comparative study. *Nordic Journal of Psychiatry*, 68(4), 275-281.

Solg, Z. Ve Yaseminejad, P. (2018). The role of cognitive emotion regulation strategies in depression, anxiety and stress of coronary heart disease patients. *Researcher Bulletin of Medical Sciences*, 23(1), e8-e8.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. C. ve Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.

Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H., Kleinjan, M., Reijnders, M. ve Van Baar, A. L. (2016). Adolescent depression and negative life events, the mediating role of cognitive emotion regulation. *PloS one*, 11(8), e0161062.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 25-52.


van Den Heuvel, M. W., Stikkelbroek, Y. A., Bodden, D. H. ve Van Baar, A. L. (2020). Coping with stressful life events: Cognitive emotion regulation profiles and depressive symptoms in adolescents. *Development and Psychopathology*, 32(3), 985-995.



DERLEME

REVIEW

Ruhsal ve İnançsal Bir Deneme Olarak: Psikosomatik Etkiler Açısından Plasebo ve Nosebolar*

Samet Yahya BAL¹ 

¹Öğr. Gör. Dr., Gümüşhane Üniversitesi, Kelkit Aydın Doğan MYO, Gümüşhane, Türkiye, sametyahya.bal@gumushane.edu.tr

*Bu çalışma Samet Yahya Bal'ın Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde hazırlanmış olduğu "Psikonsal Töz Olarak Ruh ve Bedenle İlişkisi" isimli doktora tezinden üretilmiştir.

Öz

Modern tıpta hâkim olan paradigma insanın daha çok bedensel yönünü, araştırma ve incelemeye konu edinme üzerine yoğunlaşmıştır. Bu durum insanı insan kılan ruhsal, inançsal ve duygusal yönü vb. yetilerin, yani insan denen varlığın daha bütüncül bir bakışta ve düzeyde anlaşılması açısından ihmal edilmesi anlamına gelmektedir. Bu hâkim paradigmanın oluşmasında modern teknoloji devrimi sonrasında küresel ölçekte gerçekleşen materyalist yönelimler etkili olmuştur. Ancak söz konusu insan olduğunda biyolojik düzleme etki etmesi açısından bireyin maneviyatı, ruhsal yapısı ve inancı büyük oranda etkili olabilmektedir. Dolayısıyla insana holistik ve bütüncül bir bakışla yaklaşmak onun; ruhsal yönünü, duygularını, inançlarını, genetik yapısını ve eğilimlerini birlikte değerlendirmek gerekir. Temelde tıp bilimlerinin amacını insanı bedenlen-ruhen sağlıklı, mutlu ve huzurlu kılmak olarak kabul edersek, bu amaçta öncelikle insanı anlamak ve tanımlamak başat role sahip olacaktır. Bu çalışmada insanın kendi ruhsal, zihinsel, duygusal ve inançsal yönelimlerinin de en az bedensel potansiyel ve eğilimleri kadar önemli ve güçlü olduğunu vurgulamak amaçlanmaktadır. İnsanı anlamak ve ona dair doğru karar vermek ve yorumlar yapabilmek için disiplinler arası bilgi akışının önemi çok fazladır. İnsanın ruhsal yönünün güçlü etki potansiyellerini barındırması kendine dair zihinsel çaba ve kararlarının, yaptığı olumlama ve olumsuzlamaların güçlü bedensel karşılıklarının olması, insanın soyut ve manevi yönünün daha fazla önemsenmesi gerektiğini göstermektedir. Nitekim bu çalışma, örneklerini göreceğimiz zihinsel, inançsal ve ruhsal kabullerin plasebik ya da nosebik anlamda beden üzerindeki etkisinin ne boyutlarda olabileceğini göstermesi açısından ciddi ipuçları vermektedir.

Anahtar Kelimeler: İnanç, Nosebo, Plasebo, Psikosomatik, Ruh, Zihin

As A Spiritual and Belief-Based Experiment: Placebos and Nocebos in Terms of Psychosomatic Effects

Abstract

The dominant paradigm in modern medicine has focused more on the physical aspects of human beings, emphasizing research and examination. This situation implies a neglect of the spiritual, belief-based, emotional, and other abilities that make a person human, in terms of a more holistic and comprehensive understanding. The emergence of this dominant paradigm was influenced by materialistic tendencies that became widespread globally following the technological revolution in modern times. However, when it comes to humans, an individual's spirituality, mental structure, and beliefs can have a significant impact in terms of affecting the biological realm.

Received: 22.09.2023; **Revised:** 09.12.2023; **Accepted:** 12.12.2023; **Publication:** 30.06.2024

Citation: Bal, S. Y. (2024). Ruhsal ve inançsal bir deneme olarak: Psikosomatik etkiler açısından plasebo ve nosebolar. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 4(1), 89-98.



Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, adopts an open-access policy aiming to provide its content freely to the widest audience. All articles published by the journal are freely accessible and usable under the following licensing conditions: [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Therefore, a holistic and comprehensive approach to humans should consider their spiritual aspects, emotions, beliefs, genetic makeup, and inclinations together. If we consider the primary goal of medical sciences to be making a person physically and mentally healthy, happy, and peaceful, understanding and defining the individual will play a fundamental role in achieving this goal. This study aims to emphasize that the individual's own spiritual, mental, emotional, and belief-based orientations are as important and powerful as their physical potential and inclinations. Interdisciplinary knowledge flow is essential to understand the individual and make accurate decisions and interpretations about them. The fact that the human spiritual dimension holds strong potential for impact is demonstrated by the strong physical manifestations of the individual's mental efforts and decisions, affirmations, and negations about themselves. Indeed, this study provides significant clues about the extent to which mental, belief-based, and spiritual assumptions, as we will see examples of, can influence the body in terms of placebo or nocebo effects.

Keywords: Belief, Nocebo, Placebo, Psychosomatic, Soul, Mind

Giriş

Modern psikoloji ve tıba göre insanın, ruhsal yönü fiziksel yapısına ayrılmaz bir biçimde bağlı psikosomatik bir birim olarak görülmektedir (Lipowski, 1985). Ruhsal ve duygusal faktörlerden kaynaklanan, fizyolojik görünüm ile karakterize değişiklikler genel olarak psikosomatik değişimleri ifade etmektedir. (Menkü ve Coşar, 2021). Psikosomatik, tıbbın birçok alanını ilgilendiren ve özellikle de psikiyatri ve psikoloji alanının konusu olan ruh-beden yahut zihin-beyin etkileşiminin çift taraflı olduğuna dair ipucu veren en önemli alanlardan biridir (Charlton, 2008). Psikosomatik bozukluklar ise hem beden (soma) hem de zihni (psyche) içeren hastalık ya da bozukluklar grubunun adıdır. Organik belirtileri olan gerçek ülser, astım, yüksek tansiyon ve anoreksiya nevroza (kilo alma korkusu) gibi tıbbi hastalıklar bu nevi rahatsızlıklardır (Martin ve ark., 1997).

İnsan zihni rahatsızlık ve huzursuzluk içinde bulunduğu zaman beden fizyolojisi de bu durumdan etkilenmektedir. Zira insanın zihnen ve ruhen inanmak, hayatı anlamlandırmak ve güvenmek gibi insanın doğasında olan birtakım zaruri ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar giderilmediği zaman psikosomatik sistem işlemeye başlamaktadır. Aslında insana zarar veren şey çoğu zaman dışsal nesnelere ya da diğer insanlar değil onların kişide oluşturduğu zihinsel imajlarıdır. Dolayısıyla insana zarar veren diğer insanlar ve eşya değil, kendi tutum veya inançlarıdır. Yani insanları rahatsız eden

“şeyler” değil, onlara yükledikleri anlamlardır (Türkçapar ve Sargın, 2012).

Çevresel ya da içsel stres faktörlerinin birçoğu büyük ölçekli düşünme, insanın benliğini anlama, ruh ve beden arasındaki uyumu ve farklılığı kavrama; insan, evren ve evrenin üst aklıyla olumlu ve anlamlı ilişkiler kurma yoluyla engellenebilmektedir. Stres faktörü olarak görülen olaylar iyi bir okuma, anlamlı bir çeviri ve yeniden yapılandırma ve sentez ile insan için yıkıcı değil yapıcı kazanımlara dönüşmektedir (Tarhan, 2014). Zaten insan zihninin fonksiyonelliği ve farkındalığı bu durumlar aracılığıyla anlaşılmaktadır.

İnsanda var olan ve gerçekleşen zihinsel çözümlenmeler, inançlar ve kabullerin beden üzerindeki etkileri, düşüncenin vücuttaki mesajına dönüşmesi, aslında soyuttan somuta akan bir yol izlemektedir. İnsanın zihninde verdiği bir karara ve yargıya bir zaman sonra beyin ve beden uyum sağlama sürecine girmektedir. Bu durum zihnin beden üzerinde azımsanamayacak kadar güçlü etkisi olduğunu göstermektedir. Bir zaman sonra alınan kararlar, çizilen yollar, inanılan şeyler ve biyografimiz, biyolojimiz hâline gelmeye başlamaktadır (Caroline, 2020). İnsan beyni kendi vücudundaki duyguyu ve sezgileri veya ayna nöron yansımalarını duygulanım yoluyla fikre, düşünceye ve hatta sabit proteinlere dönüştürebilmektedir. Bu durum insanın maddi yapısı ile ruhsal gerçekliği arasındaki sıkı irtibata işaret etmektedir (Tarhan, 2014). Bu anlamda duygu ve düşünceler tarafından

uyarılan bir kısım mekanizmalar sonucu meydana gelen nöropeptitler, duygu ve düşüncenin maddeye ve kimyasal yapıya dönüşmüş hâli olarak kabul edilebilir (Pert, 1997). Aslında bu durum ruhsal ve zihinsel düzlemdeki birtakım olayların beden üzerinde nasıl bu derece etkili olduğuna dair önemli ipuçları vermektedir (Bal, 2023). Bu etkiyi daha net olarak insanın ruhsal, inançsal ve psikolojik yönünün beden üzerinde gözle görülür etkilerinin olumlu ve olumsuz yaklaşıma örnekleri olan “plasebo” ve “nosebo” olgularında görmek de mümkündür.

Plasebo, tedavi edilen hastalık için özgül bir etki göstermeyeceğine inanılan, simgesel bir tedavi olup, hastanın inanması ile kendini gösteren ve çoğunlukla normal ilaçlarla aynı yolları kullanarak etki eden, tıbbi tedaviyi hızlandırmayı amaçlayan bir girişimdir (Erdem ve ark., 2013). Nosebo etkisi ise, plasebonun kötü kardeşi gibi değerlendirilebilecek onun zıttı bir etkidir. Bu etki olumsuz düşüncelerden, doktor-hasta iletişiminin zayıf olmasından, güvensizlikten vb. birçok nedenden kaynaklanan olası yan etkilerin tümü nosebo kavramı ile ifade edilebilir (Tanrıverdi ve Parlakpınar, 2019). Özellikle olumsuz düşünce kaynaklı kötü sonuçlar bizim açımızdan daha önceliklidir.

1. Ruhsal ve Zihinsel Açından Plasebo Etkisi

İnsanın ruhsal ve zihinsel yapısı ile bedensel komponentlerinin sıkı bir ilişki ve etkileşim içinde olduğunu, insanın ruhsal gerçekliğinin ve enerjisinin beden üzerinde gözle görülür etkiler oluşturduğunu doğrulayan psikosomatik yaklaşımlar arasında sayılabilecek olguların başında plasebo ve nosebolar gelmektedir (Bal, 2023). Bir kimse kendisinin hasta olduğuna gerçekten inansa artık o kimsenin inandığı hastalıktan kurtulması oldukça zordur. Fakat tersine, gerçekten hasta olan bir kimse ben hasta değilim diye kendisine sürekli telkinde bulunursa hastalığından kısa zamanda kurtulabilir. Telkin aracılığıyla kişi, düşünce

gücünü de kullanarak inançları ve davranışları üzerinde etkili olabilmektedir (James, 2017). Yani bu insanın ruhsal enerjisinin bedensel enerjiye, güce ve fiziki olaylara etki etmesidir. Bundan dolayıdır ki özellikle nörolojik ve psikolojik birçok hastalığın tedavisinde telkin önemli bir yöntemdir (Sunar, 1978). İnsan beynine etki etme mekanizmaları açısından telkin, hipnoz ve plasebo gibi yöntemler ciddi oranda benzeşmektedir. Bu yöntemler ortak birtakım nörokimyasal ajanları ve yolları kullanmaktadır (Erdem ve ark., 2013).

Telkin olumlu olduğu takdirde psikoterapi anlamında sağaltıcı plasebik etkilerini görmek mümkündür. Aksi olduğu durumda da telkinin nosebik etkileri görülmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, halk arasında da bilinen, “plasebo” yani “yalancı ilaç etkisinin” biyolojik temellere dayandığını göstermiştir. Hastanın aldığı ilacın faydalı olacağına inanması, doktorun o ilaca güvenmesi ve hatta kırmızı büyük hapların küçük beyaz haplardan daha etkili olmasının biyolojik temeli olduğu yapılan araştırmalarda ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar “inanç etkisi” bağlamında bir kimsenin inancının gerçek olduğuna mantıken de itimat etmesinin, plasebo etkisini daha fazla kuvvetlendireceğini tahmin etmektedirler (Colloca ve Barsky, 2020).

Bireyin çevresindeki olaylar, insanlar ve evren hakkında olumlu düşünmesi; üstün, bilici ve yüce bir kudrete inanması ve dayanması, kader olgusuna teslim olması, hastalıklara dair olumlu bakışlar geliştireceğinden dolayı kişinin hızla iyileşmesini sağlayabilir. Ancak Din Psikoloğu Sebastian Murkel, cezalandırıcı bir Tanrı inancına sahip olanların, hastanelerde daha fazla korku yaşadıklarını ve depresyon geçirdiklerini de belirtmiştir. Böyle kişilerin acaba ne yaptım da Tanrı beni cezalandırdı? Tanrı beni cezalandırmaya devam edecek mi? gibi yaklaşımları iyileşme süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Demek ki din, sadece kendilerine yardım edileceğine inanan, Tanrı'dan medet uman, olumlu yaklaşım

sahiplerinde ve doğru dini inanca sahip olanlarda etkili olup fayda vermektedir (Zwingmann ve Constantin, 2020). Bireyin zihnindeki Tanrı algısı ve inancı ne kadar doğru, mantıklı, insan doğasına uygun ve güçlü ise insanın psikolojisi ve fizyolojisi üzerinde o kadar olumlu etki etmektedir (Tarhan, 2014). Bu yaklaşımların hepsi insana dair çok yönlü değerlendirmelerin yapılması gerektiğine işaret etmektedir.

Maneviyat ve dindarlık düzeyi yüksek olan Amerikalıların ortalama ömürlerinin diğer bireylerle yapılan karşılaştırma çalışmalarının sonucunda dindar gruptakilerin diğerlerine göre 7.6 yıl daha uzun yaşadıkları tespit edilmiştir (Hummer ve ark., 1999). Afro-Amerikalılar üzerinde yapılan diğer bir çalışmada ise dindar bireylerde uzun yaşama oranının 13.7 yıla kadar yükseldiği gözlenmiştir (Marks ve ark., 2005). Bu sonuçlar, aşkın ve yüce bir kudrete olan doğru inancın insan metabolizmasına ciddi etkiler yapabileceğini göstermektedir.

Bilginin ve bilimsel değerin ivme kazanmasıyla beraber her disiplin kendi metot ve yöntemini geliştirmeye başlamıştı. Ancak insanı daha iyi ve tam anlamak için bu metotların gözden geçirilmesi ve disiplinler arası metot paylaşımında bulunulması kaçınılmazdır. Dolayısıyla insanı tüm bileşenleriyle anlamak bir tek disiplinin metoduyla pek mümkün olmadığı gibi, sınırlı ve yine insan beyninin ve zihninin ürünü olan sadece bir tek bilimsel metotla bu işin üstesinden gelmek mümkün görünmemektedir (Bal, 2023). Modern psikoloji açısından da insan artık “biyopsikososyal” bir varlık olarak tanımlanmaktadır (Özçankaya, 1999). Ayrıca bu üçlü kavrama insanın “spiritüel” yönünü ekleyenlerde vardır (Tarhan, 2014). Bu tanımlar gösteriyor ki insanı salt biyolojik bir materyal olarak düşünmek mümkün değildir. Zira onun biyolojik yönünün yanında; sosyal, psikolojik ve ruhsal bir yanı da vardır. İnsanın doğası tek yönlü, mekanik ve tekdüze değil bilakis çok yönlü, organik ve kaotiktir. İnsana

dair araştırmalarda bu durumun her zaman göz önünde bulundurulması en doğrusudur (Bal, 2023).

Bilim insanları genellikle, istisnaları önemseyerek onlar üzerinde çalışmaktan pek hoşlanmazlar. Bu anlamda insana çoğunlukla mekanik ve Newtoncu yasalar ve dünya görüşü çerçevesinde bakarlar. Hâlbuki kozmik fizikteki kuantum yasaları, kabulleri ve yönelimleri; insana dair ciddi kuantumsal hipotezler sunmaktadır. Kuantum fiziği insanın otomat ve biyomekanik bir canlı olmaktan çok, zihinsel bir yapıya sahip olduğunu iddia etmektedir (Tarlacı, 2010). Bu iddialar insanın zihni ile beyni arasındaki güçlü ilişkiyi ve buna bağlı birtakım sonuçları yeniden ele almak gerektiğine dair öngörüler sunmaktadır.

Zihin ve vücut etkileşimi gerçeğinin bilimsel olarak yadsınması hakkında bir örnek verecek olursak: Alman hekim Robert Koch hakkında yayınlanan bir makale bu konu ile bağlantılıdır. Koch, Pasteur ile birlikte “bakteri teorisini” temel ilkerini oluşturan bir bilim adamıdır. Bakteri teorisi, bakteri ve virüslerin hastalıklara neden olduğunu öngören bir hipotezdi. Bu teori bugün için çoğu kişi tarafından kabul görüyor olsa da Koch’un zamanında bu çok daha tartışmalı bir meseleydi. Nitekim Koch’a bu konuda katılmayan ve onu eleştirenlerden biri bakteri teorisinin yanlış olduğunu iddia etmişti. Koch’un teorisini çürütmek için, onun teorisinin yanlış olduğuna öylesine inanmıştı ki Koch’un koleraya yol açtığını iddia ettiği *Vibrio cholerae* mikroorganizmasıyla dolu su kabını hiç çekinmeden içmişti. Adamın zararlı ve zehirli patojenlerden hiçbir şekilde etkilenmemesine şahit olanlar ve bu olayı duyanlar hayrete düşmüşlerdi (Lipton, 2020). Science dergisinin 2000 yılındaki sayısında yayınlanan ve bu olayı aktaran makalede şöyle deniliyordu: “Açıklanamayan nedenlerden dolayı belirtiler bu adamda ortaya çıkmadı ama her şeye rağmen, haklı değildi.” (DiRita, 2000). Bilim insanları, kolera bakterisi dolu suyu içen adamın bu kötü hastalıktan neden

etkilenmediğini incelemek ve bu olguya kafa yormak yerine; bu tarz olgulara ve teorilerine aykırı olan diğer istisnalara gereği kadar odaklanmadılar. Hâlbuki izlenmesi gereken doğru yöntem bu adamın koleraya yakalanmayışının psikolojik arka planının daha ciddi araştırılmasıydı. Ancak bilimsel tavır içerisinde böyle bir önyargı ne yazık ki var; konular fizikten metafiziğe, beyinden zihne ve salt bilimsel metottan inanca kaydığında çoğu zaman görmezden gelinebilmektedir (Bal, 2023). Ancak unutulmamalıdır ki söz konusu insan olduğunda inanmanın ve ruhsal yönelimin etkisi kaçınılmazdır. Zikredilen örnekte de görüldüğü gibi zihinsel kabullerin ve inançların etkisi o derece güçlü olabilir ki patojen mikroorganizma bulunan bir bardak suyu içen kişi bu olguya inanmadığı için kaçınılmaz olan bir metabolik netice onun için gerçekleşmeyebilir.

Hasta olan bireyler, etken maddesi ilaç olmayan “yalancı ilaçları” ve şeker tabletlerini alarak iyileştiklerinde, tıp bu durumu “plasebo etkisi” olarak adlandırır. Bu durum zihnin vücudu etkilemesi olarak da tanımlanabilir. İnsan zihnin, beyin ve beden üzerindeki iyileştirici gücünün en şaşırtıcı ve net örnekleri zihnin bir şeye inanması sonucu ortaya çıkmaktadır. Plasebo etkisi, öğrencilere ilaç ve ameliyat gibi modern tıbbın gerçek araçlarına önem verip onlara yönelsinler diye tıp fakültelerinde, üzerinde durulmadan kısaca anlatılıp geçilir. Bu ise tedavide insanı tam anlamadan, insana ait bileşenleri önemsemeden iş yapmak anlamına gelebilir ki büyük bir hatadır. Ne yazık ki tıp alanında hâkim olan materyalist yönelim tıp felsefesinin gelişmesine ve bilimsel metodun sorgulanmasına engel olmuştur. Hasta olan insanların tedavisinde, sürece etki edecek soyut bileşenler özellikle de insan için var ve etkili olduğu hâlde; bu bileşenler çoğunlukla ihmal edilmiş ve hatta küçümsenmiştir. Hâlbuki plasebo etkisi tıp fakültelerinde işlenmesi elzem olan çok ehemmiyetli bir konudur. Tıp eğitiminin içsel kaynaklarımızın

ve zihinsel algılarımızın gücünü tanıyacak potansiyelli ve nitelikli programlarla donatılması insanı anlamak adına daha makuldür. Doktorlar zihnin ve inancın gücünü, doğrudan gözlemleyebildikleri ve kısa sürede sonuç alabildikleri için, kimyasallarla ve cerrahi müdahale ile karşılaştırıp küçümsemek suretiyle ihmal etmemelidirler (Lipton, 2020).

Plasebo etkisinin kazanımları ve gerçek ilaçlara göre etkinlik düzeyi üzerinde çalışmak çok daha önemsenmeli ve ekonomik açıdan desteklenen daha ciddi araştırmalara ve projelere konu olmalıdır. Etkili ve terapötik etkisi denenmiş ilaçlarla beden üzerine müdahale eden doktorlar, insanın ruhsal ve enerji yönüne daha çok önem vererek bu tedaviyi ruh, zihin ve inanç faktörleriyle de desteklemelidir. Yapılan deneylerin çoğu plasebonun ve sahte ilaçların, özel hazırlanan kimyasal karışımlar kadar etkili olabildiğini göstermektedir (Greenberg, 2003). Son yıllarda ortaya çıkan alternatif tıbbi metotlar arasında zihin-beden tıbbı da sayılabilir. Bu alanda görev yapan hekimler zihnin insan fizyolojisi üzerindeki etkisini önemseyerek tedavi protokollerini çeşitli yardımcı yöntemlerle takviye etmektedirler. Uyguladıkları bilimsel tıbbi yöntemleri; psikoterapi, egzersiz ve inanç gibi unsurlarla desteklerler (Belbez, 2011).

İnsan hekimliği ve tıp tarihinin çok büyük bir bölümünde, hekimler hastalıklara karşı savaşacak etkili silah, yöntem ve teknolojiye sahip değillerdi. O günün tıbbi uygulamaları olarak sayılabilecek bazı ünlü tedavi metotları olan: kan boşaltımı, bitkisel macunların yapımı ve kullanımı, yaraların arsenik ile iyileştirilmesi, akupunktur ve meşhur çingiraklı yılan yağı gibi uygulamalardı. Bu uygulamaların çok az bir oranının hastalığa ve hastaya özel olduğu düşünülürse, bu toplumlarda genel anlamda iyileşme gösterenlerin yaklaşık 1/3'nün plasebo etkisiyle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu yöntemler ve etkilenen toplumsal oran değerlendirildiğinde plasebonun insan psikolojisi üzerinde her

zaman ve büyük oranda etkisi söz konusu olabilir. Günümüz dünyasına gelirsek; diplomalı, zeki ve beyaz önlük giyen hekimler; görev yaptıkları devasa, her türlü teknolojik imkânın olduğu hastaneler ya da lüks kliniklerde birçok testin eşliğinde hastasını tedaviye başladığı zaman, hastalar bu tedavinin başarılı olacağına inanırlar. Bundan sonra kullanılan ilacın etkisinin gerçek bir etki mi yoksa sadece bir plasebik etki mi olduğu üzerinde çok da durulmaz (Lipton, 2020). Bu sorgulama çoğu zaman test edilen bir şey de değildir. Hastanın aşağı yukarı iyileşmesi doktor için tatmin edicidir. İyileşmenin ne kadarının plasebo etkisiyle olduğu ne kadarının gerçek tedaviye ait olduğu çoğu zaman önemsenmez. Doktor gibi hasta da iyileşmesini yeterli görüp çoğunlukla bu sonucu ve durumu sorgulamaz.

Baylor Tıp Fakültesinde, 1994 yılında gerçekleştirilmeye başlanan, takip edilen ve 2002 yılında yayımlanan bir çalışmada şiddetli, halsizlik veren ve hareketi engelleyen bir diz ağrısı için yapılan ameliyatlara ve bunların sonuçları değerlendirilmişti (Moseley ve ark., 2002). Çalışmayı yürüten Dr. Bruce Moseley diz ameliyatının hastalar üzerindeki iyileştirici tesirini gayet tabii biliyordu. Bilhassa cerrahi girişimlerde bulunan hekimler ameliyatlarda plasebo etkisinin olmadığını bilirler. Ancak Moseley'in amacı hastanın ameliyatın hangi aşamasında rahatladığını bulmaktı. Çalışmadaki hastalar üç ana gruba ayrıldılar. Moseley birinci gruptakilerin tahrip olmuş olan kıkırdaklarını kesti. İkinci gruptakilerin dizinde yer alan bağları açarak burada bulunan enflamatuar (yangı kaynağı) olabileceğini düşündüğü maddeleri dışarı çıkardı. Bu iki yaklaşım şekli eklem iltihabı olan dizlerde kullanılan standart tedavi yöntemleriydi. Moseley, üçüncü gruptaki hastalara gerçek bir ameliyat yapmadı. Bir nevi "sahte" bir ameliyat gerçekleştirdi. Hastaların diz bölgesi uyuşturuldu ve üç standart kesik atıldı, daha sonra tıpkı gerçek bir ameliyatta ne yapıyorsa o

hareketleri yapmaya ve o doğrultuda konuşmaya devam etti. Öyle ki diz yıkama prosedürünü taklit için antiseptik bir solüsyon bile uyguladı. Yaklaşık yarım saat sonra, Moseley sanki gerçek bir ameliyatı yapmış gibi kesiklere dikiş attı. Operasyonlardan sonra tüm hasta grupların hepsine aynı şekilde özen gösterildi ve buna bir de ameliyat sonrası yapacakları egzersiz programları dâhil edildi. Beklenmedik ve şaşırtıcı sonuçlar elde edilmişti. Evet, tahmin edileceği gibi gerçek ameliyat yapılan ilk iki gruptaki hastalarda iyileşme izlenmişti. Ancak gerçek bir ameliyat yapılmayan üçüncü grup plasebo uygulanan hastalar da tıpkı diğer iki grup gibi iyileşme gösteriyordu (Lipton, 2020). Televizyonlar ve haber programları bu şaşırtıcı sonuçları ve iyileşme grafiklerini gösterdiler. Sonuçlar, plasebo grubu üyelerinin yürüdüğünü, basketbol oynadığını ve kısacası ameliyattan önce yapamadıkları faaliyetleri yapabildiklerini gösteriyordu. Öyle ki plasebonun uygulandığı hastalar sahte ameliyat geçirdiklerini iki yıl boyunca anlamadılar (Talbot, 2000). Bu sonuçlar ruh ve zihin enerjimizin bedenimizle olan sıkı bağına; etkileşimine işaret ediyor ve zihinsel gücün katkısının hiç de azımsanmayacak kadar fazla olduğunu gösteriyordu (Bal, 2023).

Çalışmalar plasebonun astım ve Parkinson gibi başka birçok hastalığın tedavisinde de etkili olduğunu göstermektedir. Bilhassa depresyon hastalarının tedavisinde plasebolar çok daha iyi çalışıyordu. Walter Brown yaptığı çalışmaların sonucunda, bir psikiyatri uzmanı olarak plasebo tabletlerinin hafif ve orta şiddette seyreden depresyon vakalarında ilk tedavi yöntemi olarak kullanılmasını önermektedir (Brown, 1998). Çalışmaya katılan hastalara aktif bir etken madde barındırmayan ilaçlar verildiği söylenecekti, fakat bu durumunda plasebo etkisinde büyük düşüşler yaşanabilirdi. Sonuçlar şaşırtıcıydı, zira yapılan çalışmalarda hasta bireyler ilaç almadıklarını bildikleri zamanlarda bile plasebo tabletleri hala işe

yarıyordu. Bu şu anlama da geliyordu; plasebo etkisi sadece bilişsel olarak değil, bilinçaltı zihinsel mekanizma ile de ilişkiliydi. ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanının yayınladığı rapor da plasebonun azımsanamayacak kadar etkili olduğunu göstermekteydi. Rapora göre ilaç kullanan şiddetli depresyon hastalarının yarısı; plasebo kullananların ise %32'si iyileşme göstermişti (Horgan, 1999). Çalışmada yer alan hasta bireyler gerçek ilaç kullandıklarını düşünüyordu, hatta onlarda plasebo kullandıklarını bilen bireylerde görülmeyen yan etkiler de görülmüyordu. Öte yandan bu hastalar ilaç kullandıklarını fark ettikleri anda, yani “gerçek” ilaç kullandıklarına “inandıkları” zaman plasebo etkisine karşı daha da hassas oluyorlardı. Bu sonuçlar insan zihninin plaseboya karşı ne kadar hassas ve duyarlı olduğunu net bir şekilde ortaya koymaktadır. Ayrıca bununla birlikte tedavide ruhsal katılım ve inanç etkisi de net bir şekilde gözlenmektedir. Plasebonun cevabında kişisel duygudurum, motivasyon, bilişsel işlevler ve daha karmaşık psikolojik süreç ve etkenlerin rol oynadığı tahmin edilmektedir (Oken, 2008).

Amerikan Psikoloji Derneği üyesi olan Irving Kirsch 2002 yılında yaptığı deneylerde sonuç olarak: Antidepresanların gücünün yaklaşık %80'inin plasebo etkisiyle ilişkili ya da ondan kaynaklanabileceğini söylemişti (Kirsch ve ark., 2002). Paylaşılan bilgiler en meşhur altı antidepresan için yapılan klinik denemelerde %50-60 arası değişen bir oranda ilaçların iyileştirme performanslarının plasebo tabletlerinden daha iyi olmadığını gösteriyordu. İlaçlara ve plaseboya karşı verilen iyileşme yanıtları arasındaki fark 50-60 puan arasında değişen klinik ölçütlerle ortalama olarak iki puandan fazla değildi. Bu küçük fark, klinik anlamda bakıldığında önemsizdir. Antidepresanların değişen etkinliğine dair ilgi çeken başka bir husus ise yıllar geçtikçe klinik denemelerinin daha iyi performans göstermesidir. Bu göstergeler plasebo etkisinin

bir bakıma ilacın reklamının iyi yapılması, pazarlama tekniklerinin ustalıklarla kullanılması ve halk arasında ilacın ününün yayılması sonucu arttığını göstermektedir (Lipton, 2020).

2. Ruhsal ve Zihinsel Açıdan Nosebo Etkisi

İnsanın zihninde oluşan pozitif düşünceler eğer onu depresyondan çıkartabiliyor ve zarar görmüş bir dizin tedavisini kolaylaştırabiliyorsa, bu durumda negatif düşüncelerin de hayatımıza ciddi oranda etki edeceği söylenebilir. Zihin pozitif düşüncelerle insanın sağlığını iyileştirir ve bu durum plasebo etkisi olarak adlandırılırken, tersi durumda, yani zihin, negatif düşüncelerle meşgul olduğunda da beden sağlığına zarar verebilir. Bu durum ise “nosebo etkisi” olarak adlandırılır (Colloca ve Barsky, 2020). İnsan beyninin olumsuz düşüncüyü kat kat fazla bir hızda işlemediği nazara alınır bu durumun ciddiyeti daha iyi anlaşılacaktır (Tarhan, 2014).

Tıpta, nosebo etkisi de en az plasebo etkisi kadar güçlü olabilir. Kullandıkları cümleler ya da gösterdikleri davranışlarla hekimler her an hastaların umutlarını öldüren ya da diriltten mesajlar verebilirler. Mesela “Altı aylık ömrünüz kaldı.” cümlesindeki gibi eğer doktorunuzun verdiği mesaja inanmayı tercih ederseniz, bu dünyada geçirecek fazla vaktinizin kalmadığı anlamına gelir. Bu duruma örnek olması açısından bir hekimin gözlemine paylaşalım. Dr. Meador'un Sam Londe adında bir hastası vardı. Sam Londe'ye %100 öldürücü olduğu bilinen yemek borusu kanseri teşhisi konulmuştu. Londe kanser tedavisi görmekteydi ancak, tıp camiasında onun durumunu gören herkes, kanserin tekrarlayacağını ve bu hastalıktan kurtulmanın mümkün olmadığını söylemekteydi. Dolayısıyla Londe ona konulan teşhisten yaklaşık birkaç hafta sonra şaşırtıcı olmayan bir şekilde ölmüştü. Ancak esas şaşırtıcı olan durum Londe'nin ölümünün ardından yapılan otopside ortaya çıkacaktı. Vücudunda çok az miktarda kansere rastlanmıştı. Tespit edilen bu

miktar, doktoruna göre kesinlikle onu öldürebilecek düzeyde değildi. Zira karaciğerde iki, akciğerlerde ise bir kanserli bölge vardı. Londe'nin vücudunda herkesin ölüm nedeni olarak gördüğü yemek borusu kanserinden eser yoktu. Dr. Meador bu olayın ardından şöyle bir açıklama yaptı: "Kanserli öldü ama kanserden ölmedi (Kanade, 2017). Eğer Londe yemek borusu kanserinden ölmediyse neden öldü? Öleceğine inandığı için mi öldü? O kanser olup öleceğine inanmıştı. Etrafındaki herkes de onun yemek borusu kanseri olduğu için öleceğini ona söylemiş ve onun öleceğini düşünmüştü. Acaba bir şekilde ona söylenenler umudunu yitirmesine mi neden olmuştu?" Zira insan zihinsel olarak kafasında bir şeyi bitirdiyse beden ona zamanla uyum sağlayacak ve onun emrine girecek bir yapıya sahiptir. O zaman bir olay ya da olgu karşısındaki tavrımız, duruma göre, onu öncelikle zihinde inanarak gerçekleştirmek ya da reddederek bitirmek şeklinde olmalıdır (Lipton, 2020).

Nosebo etkisi denildiğinde akla gelen klasik örneklerden biri birçok okuldan rastgele seçilen öğrencilere takılan elektromanyetik başlıklarla onlara elektrik verileceğinin söylendiği deneydir. Bu deneylerin üçte ikisinden fazlası gerçekte onlara elektrik verilmediği hâlde başlarından geçen elektrik akımından dolayı başlarının ağırdığını söylemişlerdi (Schweiger ve Parducci, 1981). Bu deneyde başları ağrıtan etken elektrik değil, o başların içinde bulunan düşünme biçimleri ve zihinsel kabullerdi. Zira duygusal odaklanma ve zihinsel yoğunlaşma olduğu zaman ruhsal bilinç harekete geçmekte ve bilincin neye yöneleceğini belirlemektedir. Böylece kişi o durumla ilgili gerçekleşme bilinci varsayımına inanmaktadır (Tarhan, 2014).

Pozitif ve negatif inançlarımız sadece sağlığımızı etkilemekle kalmazlar, hayatımızın her yönünü etkilerler. "Eğer yapabileceğine inanıyorsan ya da yapamayacağına inanıyorsan... Her şekilde sen haklısın." Sözü zihinsel gücün mottosu gibidir. Tıbbın koleraya neden olduğunu söylediği, bakterilerle dolu

suyu umarsızca içen adamı, kanseri en dönülmez yerinden döndürenleri ya da kızgın kömürler üzerinde yürüyen insanları düşünün; eğer inançlarına bağlılıklarında tereddütleri olsaydı, sonunda sadece hasta bir beden ve yanmış ayakları olurdu. Tüm bu örneklerin tam tersi de geçerlidir. Hastalıktan değil sözlerden dolayı ölenler, elektriksiz çarpılanlar ve hasta olmadan yataklara düşenler, belki de bu insanlar müspet düşünceye ve hayata umutla bağlanabileceklerine inanmış olsalardı bunların hiçbiri olmayacaktı. Zira inançlarımız adeta bir kameradaki filtreler gibi çalışırlar ve dünyayı görüşümüz bu filtrelere göre değişiklik gösterir. Biyolojimiz inançlarımıza uyum sağlar. Güçlü olan inançlarımızın gerçekten farkına vardığımızda özgürlüğün ne anlama geldiğini daha iyi idrak edebiliriz (Lipton, 2020). Bizler genetik planlarımızı kolayca değiştiremesek de zihinlerimizi değiştirebiliriz. Aslında fiziksel algılarımız bir nevi metafizik olan inançlarımıza göre şekillenirler (Bal, 2023).

Mevlana'nın, "Kardeş, sen ancak o düşünceden ibâretsin. Geri kalan varlığın ise kemik ve deriden başka bir şey değildir. Düşüncen, mânevî varlığın gülse, gül bahçesinin; dikense, külhana layıksın" öğütünü yaşama serlevha yaparak, evrenle bu prensip çerçevesinde ilişki kurmak yerinde olacaktır (Rumi, 2016). İnsanın ruh sağlığını korumasının en iyi yolu zihnine sürekli güzel fiiller ve hayaller yüklemektir. Zira insan zihni (beyni) sanal ile gerçeğe çoğu zaman aynı tepkiyi vermektedir. Sıkıntının aslında sanal bir duygu olduğu düşünülürse, uçup gitmiş olduğu fark edilecektir. Zira güzel bakan güzel görür, güzel gören güzel düşünür ve güzel düşünen hayatından lezzet alır (Bulut, 2019) ilkesini rehber etmek ve bir dünya görüşü olarak benimsemek gerekmektedir.

Sonuç

Modern teknolojik devrim sonrasında dünyada hâkim olan aşırı bilimci ve materyalist paradigma evrendeki tüm varlığa -salt madde olması açısından- bir inceleme nesnesi olarak

baktığı gibi insanı da bu şekilde ele almıştır. Yani bu dönemde insan sadece atom ve hücre yığınlarından oluşan, tabiatta bulunan diğer canlılar gibi sıradan bir canlı olarak görülmüştür. Ancak yıllar geçtikçe insanın sadece maddeden ibaret görülmesinin, toplumsal, bireysel ve tıbbi anlamda birçok komplikasyonları ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla doğa ve insan fitratına yönelik bu büyük ihmal fark edilip başta psikiyatri alanında olmak üzere insanın ruhsal ve manevi yönünün ne kadar ehemmiyetli olduğu anlaşılmıştır.

İnsan doğasını anlamak, onu tüm bileşenleriyle kavramak ve ihtiyaçlarını buna göre belirlemek esas meseledir. Bu bağlamda insanın sağlıklı ve huzurlu bir yaşam sürebilmesi için; anlama, manaya, güvenmeye ve aşkın bir güce dayanmaya olan ihtiyacı aşıkârdır. Yani insanın bir mana ve ruh yönü vardır ki insan doğası açısından bunun tespiti çok önemlidir. Nitekim insanın maddi ve manevi yapısı arasındaki sıkı irtibat ve ilişkinin bir nevi yansıması, son yıllarda öne çıkan psikosomatik kavramıyla ifade edilmiştir. Yani özde insanın zihni ve beyni sürekli etkileşim hâlinde olup, zihinsel problemler fiziksel olarak bedeni etkilerken, bedensel problemler de zihin ve insanın ruhsal bünyesini etkilemektedir.

Ruhsal ve zihinsel yapının insan bedeni ve fiziksel yapısı üzerindeki güçlü etkisi insanın doğasını yeniden tanımlamaya çalışan birtakım bilim adamları tarafından değerlendirilerek “biyopsikososyospiritüel” gibi çok yönlü insan tanımlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu çalışma özelinde de düşünüldüğünde “plasebo” ve “nosebo” kavramları insanın psikolojik yönü açısından ne derece güçlü bir varlık olduğuna işaret etmektedir. Söz konusu insan olunca maddesel beden adeta enerjisini ruhsal ve zihinsel bünyeden alıyormuş gibi çalışmaktadır.

İnsanın zihinsel yargılarının, kararlarının ve yönelimlerinin yani neredeyse tamamen hipotetik olan bu olguların; “plasebo” ve

“nosebo” etkisinin açıklamasında görüldüğü üzere bedeni etkileme noktasında-benzer yolakları ve ağları kullanarak-tıpkı ilaçlar ve diğer kimyasal ajanlar gibi etki etmesi, özellikle psikoterapi yöntemlerinin geleceği açısından ciddi bir öneme sahiptir. Plasebik ve nosebik etkiler, insanın inanmasının, zihninde bir şeye karar vermesinin ve beynini bu sonuca göre kodlamasının ne kadar etkili olduğunu göstermektedir. Aslında bu ve benzeri göstergeler psikoterapi başlığı altında sayılabilecek: maneviterapi, logoterapi, sonsuzluk terapisi ve inanç destekli terapi gibi yöntemlerin etkin ve verimli kullanılmasının ne derece önemli olduğunu göstermektedir.

Hastalarla ilişkiyi doğru kurmanın, hastanın hekime güvenmesinin, hastanın aşkın bir güce inanmasının, iyileşmeye olan inancın ve güvenin ve hastaya verilecek olan manevi desteğin ne kadar önemli olduğu üzerinden insan doğasını tanımlama ve ona yönelik yaklaşımları belirlemek çok önemlidir. Zira insan sadece madde yığını ve organik bir nesne olarak görülemeyecek kadar sofistike bir varlıktır. Dolayısıyla insana yönelik yapılacak tüm girişimler ve tedavi teşebbüsleri; onun spiritüel ve manevi yönü, evrenle ve aşkınla olan ilişkisi ihmal edilmeden, bu bilinçle gerçekleştirilmelidir.

Yazar Katkısı: Tek yazarlı bir çalışma olduğu için tüm katkıyı yazarın kendisi yapmıştır.

Finansal Destek: Yazar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

Kaynaklar

- Bal, S.Y. (2023). *Ruha yeni bir yaklaşım: Psikonsal töz*. İlahiyat Kitap.
- Belbez, Z. Ü. (2011). *Tamamlayıcı ve alternatif tıp hareketi* [Doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Brown, A. W. (1998). The placebo effect: Should doctors be prescribing sugar pills?. *Scientific American*, 278(1).
- Bulut, M. A. (2019). *Ruhun deşifresi*. Hayat Yayınları.



- Charlton, B. G. (2008). Genospirituality: Genetic engineering for spiritual and religious enhancement. *Medical Hypotheses*, 71(6), 825-828.
- Colloca, L. ve Barsky, A. J. (2020). Placebo and nocebo effects. *The New England Journal of Medicine*, 382(2020), 554-561.
- DiRita, V. J. (2000). Genomics happens. *Science*, 289(5484), 1488-1489.
- Erdem, M., Akarsu, S., ve Gülsün, M. (2013). Plasebo etkinin nörobiyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(3), 299-312.
- Greenberg, G. (2003). Is it Prozac? Or placebo. *Mother Jones*, 28(6), 76-81.
- Horgan, J. (1999). The undiscovered mind: How the human brain defies replication, medication, and explanation. *Psychological Science*, 10(6), 470-474.
- Hummer, R. A., Rogers, R. G., Nam, C. B. ve Ellison, C. G. (1999). Religious involvement and US adult mortality. *Demography*, 36(2), 273-285.
- James, W. (2017). *Dinsel deneyimin çeşitleri insan doğası üzerine bir inceleme* (İ. H. Yılmaz, Çev.). Pinhan Yayıncılık.
- Kanade, V. A. (2017). The placebo/nocebo effect: Learning the impact of positive/negative emotion (s) on the physiology of human cells. *International Journal of Medicine and Pharmaceutical Science (IJMPS)*, 7, 31-40.
- Kirsch, I., Moore, T. J., Scoboria, A. ve Nicholls, S. S. (2002). The emperor's new drugs: An analysis of antidepressant medication data submitted to the US Food and Drug Administration. *Prevention & Treatment*, 5(1), 23.
- Lipowski, Z. J. (1985). What does the word psychosomatic really mean? A historical and semantic inquiry. *Psychosomatic Medicine and Liaison Psychiatry*, 119-137.
- Lipton, B. H. (2020). *İnancın biyolojisi* (Burcu Ünlütapak, Çev.). Kuraldışı Yayıncılık.
- Marks, L., Nesteruk, O., Swanson, M., Garrison, B. ve Davis, T. (2005). Religion and health among African Americans: A qualitative examination. *Research on Aging*, 27(4), 447-474.
- Martin, G. N., Carlson, N. R. ve Buskist W. (1997). *Psychology*. Company Needham Heights.
- Menkü, B. E. ve Coşar, B. (2021). Psikosomatik bozukluklar: *Türkiye Klinikleri*. Ankara.
- Moseley, J. B., O'malley, K., Petersen, N. J., Menke, T. J., Brody, B. A., Kuykendall, D. H., ... ve Wray, N. P. (2002). A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee. *New England Journal of Medicine*, 347(2), 81-88.
- Myss, C. (2020). *Ruhun anatomisi* (Z. Y. Kaynak, Çev.). Butik Yayıncılık.
- Oken, B. S. (2008). Placebo effects: Clinical aspects and neurobiology. *Brain*, 131, 2812-2823.
- Özcankaya, R (1999). *Ruh içimizdeki biz*. Hayat Yayıncılık.
- Pert, C. B. (1997). *Molecules of emotion: Why you feel the way you feel*. Scribner.
- Rumi, M. C. (2016). *Herkes için Mesnevinâme* (M. A. Konukçu, Haz.). Salon Yayınları.
- Schweiger, A., ve Parducci, A. (1981). Nocebo: The psychologic induction of pain. *The Pavlovian Journal of Biological Science: Official Journal of The Pavlovian*, 16, 140-143.
- Sunar, C. (1978). Beynimizin ruhsal mucizeleri. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 22(1-2), 157-200.
- Talbot, M. (2000). The placebo prescription. *New York Times*. Erişim Tarihi. 20 Eylül 2023. <https://www.nytimes.com/2000/01/09/magazine/the-placebo-prescription.html>
- Tanrıverdi, L. H., ve Parlakpınar, H. (2019). Güncel bir tıbbi kavram: Nosebo. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*, 2(3), 151-159.
- Tarhan, N. (2014). *İnanç psikolojisi ruh, beyin ve akıl üçgeninde insanoğlu*. Timaş Yayınları.
- Tarlacı, S. (2010). Why we need quantum physics for cognitive neuroscience. *NeuroQuantology*, 8(1), 66-76.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Zwingmann, C. ve Constantin, K. (2020). Religion and health from the view of psychology of religion. (B. Jakob ve B. Weyel, Der.). *Spirituality, mental health, and social support* içinde (s. 38-55). De Gruyter.



DERLEME

REVIEW

Okulda Bilgelik ve Anlam Temelli Bir Uygulama Önerisi

Gülten ÜNAL¹ , Hüseyin Zahid CAMBAZ² 

¹Dr. Öğr. Üyesi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye
²Arş. Gör., Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

Öz

Bilgelik kavramı geçmişten günümüze kadar birçok alanda ön planda yer almıştır. Bilgelik, kişilerin hayatlarına, olaylara ve diğerlerine empatik yaklaşım, içgörü yeteneği ve yansıtıcı tutum gibi kavramlar üzerinden değer katan bir kavramdır. Yaşamda anlam kavramı da aynı şekilde, bireye kendi hayatı ile ilgili yol gösterebilme gücünü sahip bir diğer önemli kavramdır. Bilgelik, gelişim ve yaşam deneyimi gibi farklı açılardan modellenmiş, yaşamda anlam kavramı ise, motivasyonel, bilişsel ve duygusal/değerlendirici perspektiflerden ele alınmıştır. Bilgelik ve yaşamda anlam, bireylerin hem bir ömür boyunca elde ederek işe yarar hale getirdikleri hem de diğer bireyler için örnek oluşturabilecekleri beceri ve meziyetleri içeren kavramlardır. Literatürde bilgelik ve yaşamda anlamı desteklemek amacı ile birçok yöntem önerilmiştir. Bu araştırmanın amacı, 6. ve 12. sınıflar arasında yer alan öğrencilere bir bilgelik ve yaşamda anlam temelli okul müdahale programı geliştirilmesidir. Program, deney-kontrol gruplu öntest müdahale sonrest deneysel bir çalışmayı ve 5 ayrı oturumu içermektedir. Programda, bilgelik ve yaşamda anlam kavramları hem performans hem de öz-bildirim ölçümleri ile değerlendirilmektedir. Programın (i) bilgelik ve yaşamda anlam farkındalığını geliştirme, (ii) diğerlerinin bakış açısını alabilme becerisini güçlendirme ve (iii) bilgeliğin ve anlamlı yaşamın hayata kattığı değerleri fark etme gibi hedefleri bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bilgelik, Anlam, Okul, Uygulama, Müdahale Programı

A Wisdom and Meaning-Based Practice Proposal at School

Abstract

The concept of wisdom has been at the forefront in many fields from the past to the present. Wisdom is a concept that adds value to individuals' lives, events, and others through concepts such as empathic approach, insight ability and reflective attitude. The concept of meaning in life is also another important concept that has the power to guide the individual about his/her own life. Wisdom is modeled from different perspectives such as development and life experience, and the concept of meaning in life is discussed from motivational, cognitive, and emotional/evaluative perspectives. Wisdom and meaning in life are concepts that include skills and virtues that individuals acquire over a lifetime and can set an example for other individuals. Many methods have been proposed in the literature to support wisdom and meaning in life. The purpose of this research is to develop a wisdom and meaning-in-life-based school intervention program for students in grades 6 to 12. The program includes a pretest intervention posttest experimental study with experimental-control group and 5 separate sessions. In the program, the concepts of wisdom and meaning in life are evaluated with both performance and self-report measures. The program has objectives such

Received: 17.07.2023; **Revised:** 19.05.2023; **Accepted:** 25.05.2024; **Publication:** 30.06.2024

Citation: Ünal, G. ve Cambaz, H. Z. (2024). Okulda bilgelik ve anlam temelli bir uygulama önerisi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 4(1), 99-130.

Corresponding Author: Gülten ÜNAL, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Esenboğa/Ankara, gultenunal@gmail.com



Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, adopts an open-access policy aiming to provide its content freely to the widest audience. All articles published by the journal are freely accessible and usable under the following licensing conditions: [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

as (i) developing awareness of wisdom and meaning in life, (ii) strengthening the ability to take the perspective of others, and (iii) recognizing the values that wisdom and meaningful living add to life.

Keywords: Wisdom, Meaning, School, Practice, Intervention Program

Giriş

Bilgelik kavramı geçmişten günümüze kadar tarih, felsefe, din gibi önemli alanların merkezinde bir kavram olmuştur (Assmann, 2019; Gordis, 1981; Sloterdijk, 2012). Psikoloji biliminin yöntemleriyle ve psikolojik bir bakış açısıyla bilgeliğin çalışılması ise tarih, felsefe vs. gibi alanlara göre daha yenidir (Bower, 1990; Sternberg, 2005). Psikolojik perspektif yöntemleriyle bilgelik kavramının günlük yaşama dokunan kısımlarını ve bireyin yaşamını kolaylaştıran yönlerini bilimsel yöntemi kullanarak ortaya koymaya çalışmaktadır. Bu yönüyle bilgelik kavramını besleyen psikolojik mekanizmaların anlaşılmasının bilgeliğin anlaşılmasında da önemli rol oynaması beklenmektedir. Psikolojik bakış açısıyla bilgelik, Türk kültüründe çok az ele alınmış olmakla beraber (Ünal, 2021) psikolojik bakış açısıyla bilgeliğin dünya literatüründe ele alınması daha kapsamlıdır (Grossmann ve ark., 2010; Grossmann ve ark., 2020; Sternberg ve Jordan, 2005). Bu bölümde, bilgelik ve anlam kavramları ilgili yaklaşımlar ve ölçüm yöntemleri ile birlikte tanıtılacak, ardından bilgelik ve anlam müdahale programları ile bu kavramların okulda desteklenmesi konuları ele alınacaktır.

1. Bilgelik ve Anlam

Bilgelik kavramı bünyesinde pek çok farklı özelliği barındıran bir kavramdır. Bilgeliği tanımlamaya ilişkin bütün zorluklara rağmen şimdiye kadar bilgeliğin bünyesinde barındırdığı ortak özellikleri ortaya koyan farklı girişimler olmuştur (Bluck ve Glück, 2005; Grossmann ve ark., 2020; Sternberg, 2004). Dünyada psikolojik bakış açısıyla bilgelik alanında araştırma yapan birçok araştırmacı bilgelik kavramının ortak yönlerini tespit etmek amacıyla bir araya gelmişler ve “Bilgelik Görev

Gücü (Wisdom Task Force)” ismini verdikleri bir ekip kurmuşlardır (Grossmann ve ark., 2020). Bu ekip ortak bir bilgelik modeli ortaya koymuştur. Bu modelde bilgelik üç temel kaynak üzerinden değerlendirilmektedir. Bunlar (i) üst-biliş, (ii) bağlam, kültür, deneyimler ve (iii) ahlaki arzudur. Yine ortaya koyulan farklı bilgelik teorileri ve bu teorilerin ortak yönlerini inceleyen bir çalışma da bu kavrama ilişkin bir takım ortak öğeler ortaya koymuşlardır (Bluck ve Glück, 2005). Bu çalışmaya göre:

- Bilgeliğin bilişsel temelleri kristalize zekayı içerir;
- Bilgelik bir sorunu kavramaya ve çözmeye yönelik motivasyonu içeren bir içgörü yeteneğine işaret eder;
- Bilgelikte olayları derinlemesine düşünme motivasyonu vardır ve bu motivasyon deneyimler yoluyla öğrenmek için önemlidir (buna yansıtıcı tutum denir).
- Bilgelik başkalarına karşı ilgiyi gerektirir ve bu ilgili olaylara başkalarının bakış açısıyla bakabilme, empatik yaklaşabilme ve nezaket içerisinde olmayı gerektirir.

Bilgeliği açıklamaya çalışan farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bunlardan bazıları Berlin Bilgelik Modeli (Baltes ve Smith, 1990), MORE Yaşam Deneyimi Modeli (Glück ve Bluck, 2013), Brown Bilgelik Gelişimi Modeli’dir (Brown, 2004). Berlin Bilgelik Modeli’nde bilgelik “uzman bilgisi” olarak ele alınmaktadır. Buna göre birey belirli bir alanda kapsamlı ve derin bilgiye sahiptir. Bu bilgiler deneyim yoluyla ve o alandaki uygulamalar aracılığıyla öğrenilir (Glück, 2018).

Bilgeliği gelişimsel açıdan inceleyen MORE Yaşam Deneyimi Modeli (Glück ve Bluck, 2013) ise bilgeliğin gelişiminde belirli kaynakların ve deneyimlerin etkileşiminden bahsetmektedir. Bu kaynaklar şu şekildedir:

ustalık hissi, açıklık, yansıtma ve duygu düzenleme/empati. Bu kaynaklar bilgeliğin gelişiminde önemlidir. Bireylerin karşılaştıkları zorlukları değerlendirmelerinde, bu zorluklarla başa çıkmalarında ve bu zorlukları yaşam öykülerine nasıl uyumladıkları konusunda bireyler bu kaynaklardan faydalanır.

Bilgeliği gelişimsel perspektiften inceleyen bir diğer model ise Brown Bilgelik Gelişimi Modeli'dir (Brown, 2004). Bu modelde bilgelik çeşitli boyutlar açısından ele alınmaktadır: kendini bilme, başkalarını anlayabilme, doğru muhakeme, yaşama ilişkin bilgi ve beceriler ile öğrenmeye yönelik gönüllülük. Birey çevresiyle etkileşime girerken öğrenmektedir ve bu öğrenme sürecinde kendisiyle beraber getirdiği bir arka planı vardır. Bu arka plan belirli tutumları, motivasyonları, deneyimleri ve beklentileri içerir. Çift yönlü ve dinamik olan bu süreçte birey çevreyi etkilediği gibi çevre de bireyi etkilemektedir.

Yaşamdaki anlam, kişinin yaşamında tutarlılık ve düzen duygusu, nesnelere ve insanlar arasındaki ilişkilerin anlaşılması, değerli hedeflerin ve yaşam amaçlarının peşinde koşması ve kişinin yaşamının önemli olduğuna dair genel bir algı dahil olmak üzere çeşitli şekillerde tanımlanmıştır (Shin ve Steger, 2014). Hayata yönelik anlam, bireyin mümkün olduğunca yaşamına anlam vermesi ve mümkün olduğunca çok değeri gerçekleştirmesi için doğuştan gelen arzusuna işaret eder. Bireyin önemli yönlerini keşfetmesinde ve hedeflerine ulaşması anlamında anlam hayati bir işlev taşır. (Krok, 2018). Yaşamda anlamı deneyimleme, psikolojik işleyişin önemli bir bileşenidir (Dezutter ve ark., 2014). Anlam kavramı motivasyonel, bilişsel ve duygusal/değerlendirici bileşenlere sahiptir (Steger, 2012). Bir amaca sahip olma motivasyonel bileşenle ilgiliyken; bireyin benliğini ve dünyadaki yerini anlaması ve tutarlı bir benlik ve yaşam duygusu elde etmesi ise bilişsel bileşenle ilgilidir. Bir diğer bileşen

olan duygusal/değerlendirici bileşen ise bireyi yüksek bir değere ve diğer insanlara bağlayan ve bu yönde yaşamı hissetmekle ilgilidir (Shoshani ve Russo-Netzer, 2017). Anlam kavramı, mevcut anlam ve anlam arayışı olmak üzere iki ana boyutta ele alınmaktadır (bkz. Steger, 2009; Steger ve Frazier, 2005; Steger ve ark., 2006).

Bilgeliğin ölçülmesinde ortaya konan iki yaklaşım bulunmaktadır. Bunlar performans ölçümleri ve öz-bildirim ölçekleridir (Glück, 2018). Performans ölçümlerinde günlük yaşamda karşılaşılabilecek sosyal çatışma gibi çözülmesi gereken problemlere yansıtma yapılmaktadır. Buna göre katılımcıların bu problemlere yönelik sözlü veya yazılı olarak alınan yanıtları belirli kriterler çerçevesinde değerlendiriciler tarafından kodlanmaktadır. Berlin Bilgelik Modeli (Baltes ve Smith, 1990) ve Grossmann'ın bilgece muhakemesi (Grossmann ve ark., 2010) bu şekilde değerlendirme kriterler koyan iki önemli yaklaşımdır.

Bilgelik ve anlamı ölçmek amacıyla daha önce ortaya koyulan ve Türk kültüründe kullanılan bazı öz-bildirim ölçekleri ise şu şekildedir: San-Diego Bilgelik Ölçeği (Akkaya, 2019), Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği (Turgut ve Nazli, 2021), Bilgelik Gelişimi Ölçeği (Erdem, 2019), Öz-Aşkılık Ölçeği (Sarıçam, 2015), Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği (Aydın ve ark., 2015), Yaşamda Anlam Ölçeği (Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioglu, 2015), Anlamlı Okul Ölçeği (Arslan ve Yıldırım, 2021). Bu ölçeklerden San-Diego Bilgelik Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği'nin lise grubu öğrencilerde geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir. Bilgelik gelişimi ölçeğinin ise 4. sınıftan 12. sınıfa kadar geniş bir örnekleme geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir. Anlamlı Okul Ölçeği'nin ise yaş aralığı 10 ile 18 arasında değişen ve yaş ortalaması 14 olan geniş bir örnekleme güvenilir ve geçerli olduğu gösterilmiştir.

2. Okulda ve Yaşamda Bilgelik ve Anlam Temelli Müdahale Programları

Alanda bilgeliği geliştirmeyi amaçlayan birçok müdahale programı bulunmaktadır. Bunlardan bilgeliği öğretme amaçlı uygulanan Bilgelik Projesi (“[Project Wisdom](#)”; 2012), özellikle atasözleri ve özdeyişler aracılığıyla bilgeliği öğretmeyi amaçlar. Programda her okul günü, okuldaki her öğrenciye ve personele ulaşmak için okulun sistemi üzerinden dünya çapındaki çeşitli kaynaklardan alınmış kısa bir mesaj (“bilgelik sözleri”) okunur. Programda, öğrenciler “bilgelik sözlerini” kendi hayatlarına uygulamaya teşvik edilirler. Ayrıca onlara her hafta farklı bir temayı araştıran haftalık bir dergi de verilir ([Ferrari ve Guthrie, 2014](#)).

Öte yandan, Bilge Beceriler (“[Wise Skills Resources](#)”, 2012) programı, çatışma çözümü, medya farkındalığı ve bilgelik dünyası gibi aylık karakter temaları etrafında döner ve üç temel gruba sunulur: okul, aile ve toplum. Okulda, yıl boyunca karakter öğretmek için öğretmen kaynakları kullanılır. Örneğin, bir ortaokul programının sınıf etkinlikleri, disiplinler arası projeleri ve 42 “harika insanın” sözlerinden, yaşam öykülerinden ve yaşam seçimlerinden derlenen bir veli bültenini içerir. Aile, ebeveynleri kendi kişilikleri ve davranışları üzerinde düşünmeye teşvik eder ve birçok aile etkinliğini içerir. Toplum ise, kariyer konuşmacıları davet ederek ve toplum hizmeti projelerine katılarak toplumu sınıfa bağlamanın pratik yollarını önerir ([Ferrari ve Guthrie, 2014](#)).

Bunlara ek olarak, [Sternberg \(2001\)](#), denge teorisinde bilgeliğin merkezi ifadesi olan dengeli yargıyı geliştirmeyi amaçlayan bir içerik geliştirmiştir. Sternberg’in teorisine göre, bilge insan zekidir ve ortak iyi ne ise ona yönelmiştir. Bu çerçevede, bilgeliği artırmayı hedefleyen adımlar bulunur: (i) ortak iyiyi dikkate alan eleştirel, yaratıcı ve pratik düşünmenin iyileştirilmesi, (ii) diyalog içinde bir durumu farklı insanların bakış açısından ele

alma yeteneğinin geliştirilmesi, (iii) daha bütünleştirici bir bakış açısıyla rekabet eden bakış açılarını çözebilen düşünme stiline artırılması, (iv) eylemlerin akıllıca olup olmadığına dair eleştirel tartışma gücünün geliştirilmesi, (v) öğrenciler ve öğretmenler adına akıllıca muhakeme ve eylemin rol modellemesinin geliştirilmesi ve (vi) özdeyişleri kullanarak değerler üzerine yansıtma yapılmasının artırılması ([Ferrari ve Guthrie, 2014](#)).

Bilgeliği artırma amacıyla psikolojik iyi oluşu geliştirmek için tasarlanmış bir müfredata sahip olmak yeterli olmayabilir. Öğretmenler kendi bilgeliklerinde ve bilgelik için öğretmeye yönelik tutumlarında farklılık gösterebilir. Bu çerçevede, öğretmen eğitiminin, okul ortamlarının ve devam eden mesleki gelişimin, öğretmenlerde bilgelik ve iyi olma duygusunun gelişimini destekleyip desteklemediğinin göz önünde bulundurulması gerekir ([Ferrari ve Guthrie, 2014](#)).

Bilişsel becerileri, pratik olarak anlam ve bilgelik gibi entelektüel yeteneklerle eşit tutmak gibi bir eğilim bulunmaktadır. Bilişsel beceriler özellikle zekâ (IQ), analitik düşünme ve hafıza gibi göstergeler üzerinden ele alınmaktadır. Bu beceriler okul başarısı için gerekli olsa da yeterli değildir. Bu gibi bilişsel becerilerin yanında entelektüel beceriler de önem taşımaktadır. Entelektüel beceriler edinilen bilgileri değerlendirirken veya zihinde organize ederken kullanılan yöntemlere işaret eder ([Sternberg, 2004](#); [Vasodavan ve ark., 2021](#)). Bilişsel beceriler öğrenme sürecini kolaylaştırmaktadır. Ancak öğrenilen bilginin doğru organize edilmesi, ortak iyi için kullanılması ve doğru değerlendirilmesi önemlidir. Bu doğrultuda, bilginin doğru değerlendirilmesi bireyin tutarlı, kendine ve topluma faydalı bir anlam dünyası geliştirmesi için önemlidir. Dolayısıyla öğrenilen bilginin bilgelik becerileriyle ve doğru amaca, değerlendirmeye işaret eden anlam becerileriyle desteklenmesi gerekmektedir. Bu

anlamda okullarda bilgelik ve anlam temelli müdahale uygulamalarının bulunması önem taşımaktadır.

Yaşamda anlamı teşvik etmek amacıyla yapılan müdahalelerde, anlayış ve hayat amacı teşvik edilmektedir. Anlayış, bilişsel yönler içeren bütünleştirici anlatılardan oluşurken hayat amacı müdahalenin motivasyonel-davranışsal yönleriyle ilgilidir. Bireyler, kim olduklarını (örn. yetenekler, kişilik, zayıf yönler ve güçlü yönler gibi kişinin kendine özgü nitelikleri), çevrelerindeki dünyanın doğasını (örn. dünya görüşü ve inançlar) ve dünyadaki benzersiz işlevlerini (örn. bireyin rolleri, fırsatları ve sınırlamaları) anlayarak hayatlarını kavrarlar. Kimlik oluşumu ve yaşam-anlatısının inşası, insanların kendi bilgilerinin çeşitli yönlerini birleştirmelerine ve kişisel bir anlam ve yön duygusu sağlamalarına yardımcı olmaktadır (Shin ve Steger, 2014).

Hayata karşı anlayışı teşvik eden müdahalelerde, kimlik oluşumuna yardımcı olmak için hem duygusal süreçler hem de bilişsel süreçler önem arz eder. Kimlik oluşumunun duygusal süreci, kimlik alternatifleri ile kişinin gerçek benliği arasındaki sezgisel uyumu keşfetmeye odaklanırken, kimlik oluşumunun bilişsel süreci, rasyonel problem çözme ve karar verme yoluyla bir benlik duygusu inşa etmekle ilgilidir. Örnek bir müdahale programında, bireyler (i) bir veya iki önemli yaşam tercihi veya ikilemi belirler, (ii) benlikleri ve dünya hakkında yapılandırılmış keşiflere katılır (örn. değerler, yetenekler, dünya görüşleri gibi), (iii) yaşam sorunlarına potansiyel çözümler üretir ve (iv) en uygun yaşam seçimlerini yapmak için çözümlerin her birini eleştirel olarak değerlendirirler. Sonrasında, (i) amaca yönelik etkinliklere katılırlar ve (ii) her bir etkinliği duygu tanımlarıyla ilişkilendirerek bu deneyimlere karşı duygusal tepkilerini keşfederler (örn. tamamlanmışlık ya da tatmin duygusu) (Shin ve Steger, 2014).

Hayata karşı anlam için anlayışı teşvik eden müdahalelerde, yaşam-anlatısı inşasının geliştirilmesi, insanların anlam oluşturmalarının merkezinde yer alır. Anlatılar, bir bireyin önceki deneyimlerini yeniden değerlendirmesine ve mevcut ve gelecekteki yaşam bağlamlarına bütünleştirmesine yardımcı olur. Yaşam anlatılarına dayanarak 6 farklı açıdan müdahale önerilmektedir: (i) büyüme odaklı anlatı, (ii) daha önceki yaş gruplarından anlam elde etme, (iii) sosyal-bilişsel yaklaşım, (iv) belirli temalara odaklanma, (v) belirli yaşam alanlarına odaklanma ve (vi) insanların kendileri için neyin anlamlı olduğunu anlamalarına yardımcı olma. Büyüme odaklı anlatı, bireylerden geçmiş yaşam bölümleri üzerinde düşünmelerini ve büyümenin meydana geldiği iki alanı belirlemelerini ister (örn. daha yeni, daha uyumlu ve olgun bir öz farkındalık veya içgörü kazandıkları yerler). Ardından, bu alanları belirli yaşam örneklerine bağlamaları ve gelecekteki büyümelerini örnekleyen bir kısa hikâyeye önermeleri istenir. Daha önceki yaş gruplarından anlam elde etme yolunda, bireylerden (i) derslerin çocukluklarından bugüne taşınıp taşınmadığına ve nelerin taşındığına ve (ii) bu derslerin benlikleri ve çevrelerindeki dünya hakkındaki anlayışlarını nasıl etkilediğine özellikle odaklanarak iki anlamlı çocukluk deneyimi hakkında yazmaları istenir. Sosyal-bilişsel yaklaşımda, bireylerden hayatlarında anlam arayışına yönelik fikirler ve tutumlar (örn. anlamlı bir hayatı nasıl tanımladıkları, anlam arama konusunda nasıl hissettikleri) üzerinde düşünmeleri istenir. Sonrasında, onlara bu (olumlu veya olumsuz) mesajları kimin verdiği, bu mesajları hayatlarında kimlerin örneklediği ve onların anlam arayışlarını destekleyen veya caydıran gibi soruları yanıtlayarak anlamlı bir yaşam anlayışlarını etkileyen önemli kişileri belirlerler. Belirli temalara odaklanma yönteminde ise, bireylerden anlam için gerekli olan dört temel ihtiyaç (yani, amaç, yeterlilik, değer ve gerekçelendirme ve öz aşkınlık)

gözden geçirmeleri istenir ve dört ihtiyacın her biri karşılandığında anlamlı bir yaşama sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu öğrenmeleri sağlanır. Sonrasında, bireyler yaşamlarında bu dört ihtiyacın her birinin karşılanıp karşılanmadığını düşünürler ve hüsrana uğradıkları veya daha fazla tatmin aradıkları belirli ihtiyaçları belirlerler. Bu çerçevede, bireyler belirledikleri özel ihtiyaçları tatmin edecek bir faaliyet ve katılım listesi oluşturmaya teşvik edilirler. Belirli yaşam alanlarına odaklanma yolunda ise, bir çalışma alanına karar vermeye çalışan üniversite öğrencileri, hangi alandan en çok anlam çıkarabileceklerine karar vermek için güçlü yönlerine odaklanabilirler. Öğrencilerden kişiliklerinin, ilgi alanlarının, becerilerinin ve tanımlanmış güçlü yanlarının kariyer seçimlerini nasıl şekillendirebileceği hakkında kısa bir paragraf yazmaları istenebilir. Son olarak, insanların kendileri için neyin anlamlı olduğunu anlamalarına yardımcı olma yönteminde, bireylerden (i) hayatlarını anlamlı kılan şeylerle ilgili 10 tane fotoğraf çekmeleri, (ii) bu fotoğrafların çıktısını almaları, (iii) hayatlarını nasıl yaşadıklarının önemi açısından her bir fotoğrafın üzerinde derinlemesine düşünmeleri ve (iv) her fotoğrafı kısaca açıklamaları istenir (Shin ve Steger, 2014).

Hayata karşı anlam için amacı teşvik eden müdahaleleri, anlamın motivasyonel bileşenini içerir ve bir bireyin yüksek düzeyde bağlı olduğu ve aktif olarak meşgul olduğu uzun vadeli ve kapsayıcı hedefe atıfta bulunur. Örnek bir müdahale programı belirli bazı adımlar içerir: (i) bireylerin günlük yaşamlarından 12 amaç listelemesi, (ii) bireylerin kendi kendine uyumlu hedefler hakkında bilgi edinmesi, (iii) bu hedeflerin değerlendirilmesi, (iv) belirli bir zaman boyunca takip edilecek 6 amacın belirlenmesi ve (v) eyleme geçme, alt amaçlara belirleme, süreci izleyip değerlendirme gibi adımlarla amaçların uygulanmasında ilerleme kaydedilmesi (Shin ve Steger, 2014).

Bilgelik ve anlam temelli müdahaleler uygulanmasının öğrencilere getireceği birçok fayda bulunmaktadır. Öncelikle bilgelik ve anlam ile beraber gelişen karar verme ve muhakeme yetenekleri bireyin yaşamını sürdürmesini kolaylaştıracak ve yaşam standartlarını yükseltecektir (Sternberg, 2004). Bunun yanında anlam temelli müdahalelerde, birey türlü zorluklarla karşılaşsa dahi hayatı yaşamaya değer kılanın pozitif bilgisine odaklanılır (Wong, 2010). Dolayısıyla okullarda bilgi öğretmenin yanı sıra o bilginin karar verme süreçlerinde nasıl organize edileceği ve ortak iyiye yönlendiren belirli bir amaç doğrultusunda nasıl kullanılacağına da öğretilmesi önem taşımaktadır (Sternberg, 1998; Wong ve Wong, 2012).

3. Bilgelik ve Anlam Temelli Okul Müdahale Programı

Bilgelik ve anlam temelli müdahale programının “bilgelik” müdahale kısmı için sosyal bir çatışmanın çözülmesine yönelik yansıtma ve günlük yazımı yapılması planlanmaktadır (bkz. Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3). Müdahale programı 6. ve 12. sınıf öğrencileri arasındaki grubu hedeflemektedir. Çalışmada toplam beş oturum olması planlanmakla beraber her bir oturumun 50 dakika sürmesi öngörülmektedir. Bunun yanında beş hafta boyunca çeşitli ev ödevleriyle bilgi ve becerilerin öğrenimi desteklenecektir. Yani, ev ödevleri dışında toplamda 250 dakikalık bir sınıfta uygulama süresi planlanmaktadır. Öğrencilere öncelikle ön test ölçümleri verilecektir. Bu ön test ölçümleri bilgelik ve anlam temelli ön test ölçümleridir. Müdahale programında kullanılacak ölçüm ve ölçekler şu şekildedir: (i) Bilgelik Performans Ölçümü (Grossmann ve ark., 2010 ve Smith, 2019; bkz. Ek A), (ii) Bilgelik Gelişimi Ölçeği (Erdem, 2019), (iii) Yaşamda Anlam Ölçeği (Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioğlu, 2015), (iv) San-Diego Bilgelik Ölçeği (Akkaya, 2019) ve (v) Anlamlı Okul Ölçeği (Arslan ve Yıldırım, 2021). Daha sonra

öğrencilere programın içeriğine ilişkin bir bilgilendirme oturumu yapılacaktır. Bu bilgilendirme oturumunda programın içeriği, neler yapılması gerektiği ve programın sonunda öğrencilerin kazanımının ne olacağı anlatılacaktır. Daha sonra bilgilendirme oturumunda öğrencilere bilgeliğin bileşenlerine işaret eden ve bir sosyal problemi doğru çözmek için bireyin dikkat etmesi gereken kriterlere ilişkin bilgiler verilecektir (bkz. [Ek B](#)). Bu bilgilerin yazılı olduğu bilgilendirme içeriği de öğrencilerle paylaşılacaktır.

Tablo 1. Bilgelik ve Anlam Temelli Okul Müdahale Programı

Program Adı	Bilgelik ve Anlam Temelli Okul Müdahale Programı
Program Süresi	5 Oturum-Her Oturum 50 dakika
Programın Ön Koşulları	Deney-Kontrol Gruplu Öntest-Sontest Uygulaması <ul style="list-style-type: none"> • Bilgelik Performans Ölçümü • Bilgelik Gelişimi Ölçeği • Yaşamda Anlam Ölçeği • San-Diego Bilgelik Ölçeği • Anlamlı Okul Ölçeği
Programın Bileşenleri	Ana Tema: Bilgelik ve Anlam Pozitif Yön: Bakış Açısı Alma, Farkındalık Kazanma
Programın Amaçları	<ul style="list-style-type: none"> • Bilgelik ve yaşamda anlam farkındalığını geliştirmek • Diğerlerinin bakış açısını alabilme becerisini güçlendirmek • Bilgeliğin ve anlamlı yaşamın hayata kattığı değerleri fark etmek

Sonra, öğrencilerden ödev olarak 4 hafta boyunca her gün günlük yazmaları istenecektir. Sınıf ortamında günlük yazımının önemi ve anlam ile olan ilişkisine farklı çalışmalarda işaret edilmiştir ([Bazir, 2016](#); [Sá, 2002](#)) Buna göre günlük yazmanın kendisi anlamlı bir faaliyet olarak nitelendirilmiştir ([Dincel ve Savur, 2019](#)). Ayrıca gelecek hafta için bilgilendirme içeriğinde anlatılanlara örnek teşkil edecek iki olayı yazıp en ideal şekilde çözüm üretmeleri istenecektir (bkz. [Ek F](#)). Bu

olay öğrencinin günlük yaşamından veya varsayımsal olabilir. Öğrenciler bilgilendirme oturumundan sonra her hafta bir kez olmak üzere toplam 4 oturuma daha davet edileceklerdir. Öğrencilerden katıldıkları her oturumda ilk olarak 1. hafta anlatılan ve bilgi olarak kendileriyle de paylaşılan sosyal problemlerin çözümüne ilişkin dikkat edilmesi gereken hususları ve bu problemleri çözerken sahip olunması gereken becerileri yazmaları istenecektir. Ayrıca, öğrencilerden bu aşamalara örnek teşkil edecek bir olay oluşturmaları istenecektir (bkz. [Ek B](#)). Daha sonra son bir hafta içinde yaşadıkları bir sorunu yeniden hatırlamaları ve bu olaya ilişkin olayı yeniden yapılandırma bölümüne dahil olacaklardır (bkz. [Ek D](#); [Brienza ve ark., 2018](#)). Bu yapılandırma bölümünde öğrencilerden kendilerine dışarıdan bir gözle bakmaları istenecektir. Daha sonra olayın çözümü için neler yaptıklarını yine üçüncü şahıs perspektifinden ayrıntılı bir şekilde yazmaları ve bu kriterlere ne ölçüde uyduklarını yazmaları istenecektir. Daha sonra yine öğrencilere örnek sosyal çatışma senaryoları verilecek ve bu çatışmaların çözümü için neler yapılması gerektiğini ayrıntılı bir şekilde yazmaları istenecektir (bkz. [Ek E](#)). Senaryoların oluşturulmasında bilgelik performans ölçümlerinden ([Baltes ve Smith, 1990](#); [Grossmann ve ark., 2010](#)) ve çatışma çözme kaynaklarından ([Tranell, 2016](#)) esinlenilmiştir. Bu yönergeler dışarıdan bir bakış açısıyla öğrencilerin ilgili olaya bakmasını isteyecektir. Sosyal bir çatışmanın yeniden yapılandırılması veya örnek bir sosyal çatışmaya yansıtma yapılması ve çözümlenmeye çalışılması bilgeliğin performans ölçümlerinde halihazırda kullanılmaktadır. Bu ölçümlerde kullanılan zorlu yaşam olayları/sosyal çatışmalar ile başa çıkma becerileri katılımcıların bilgelik becerilerine işaret etmektedir ([Baltes ve Smith, 1990](#); [Brienza ve ark., 2018](#); [Grossmann ve ark., 2010](#)).

Dışarıdan bir gözle olayı zihnimize tartmanın bilgece muhakemeyi arttırdığı bulunmuştur. Grossmann ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında, katılımcılar sosyal çatışma içeren bir olayı çözmeye çalışmışlardır. Bunu yaparken deney koşullarının birinde katılımcılardan kendi yaşadıkları sorunu dışarıdan bir gözle (üçüncü şahıs diliyle) hatırlamaları ve dile getirmeleri istenirken, diğer koşulda ise olayı kendilerinin yaşamış olarak (birinci şahıs diliyle) hatırlamaları ve dile getirmeleri istenmiştir. Buna göre, olayı dışarıdan bir gözle bakan katılımcıların bilgece muhakemelerinin, birinci şahıs gözüyle bakanlardan daha fazla arttığı bulunmuştur.

Tablo 2. Bilgelik ve Anlam Temelli Okul Müdahale Programı (İlk Oturum)

1. Oturum	
“Bilgilendirme Oturumu”	
Amaçlar	<ul style="list-style-type: none"> Bilgelik ve yaşamda anlam kavramlarını tanıma Bilgece düşünme ve davranma ile yaşamda anlamın hayattaki karşılıklarına dair farkındalık kazanma
Süreç	<ul style="list-style-type: none"> Bilgelik ve anlam temelli okul müdahale programının amaçları ve oturumları genel olarak tanıtılır. Grup kuralları ile ilgili bilgi verilir: <ul style="list-style-type: none"> Haftada bir kez, 50 dakika bir araya geleceğiz. Süreç 5 hafta devam edecek. Grup üyelerinin oturumlara devamlılığı önemlidir. Katılımcıların birbirine saygılı davranması gerekmektedir. Ev ödevlerinin zamanında ve düzenli olarak tamamlanması gerekmektedir. Sosyal bir problemi doğru çözmek için dikkat edilmesi gereken aşamalar ve hususlar aktarılır (Ek B’deki materyal kullanılabilir).
Ev Ödevi	<ul style="list-style-type: none"> Ek B’de bulunan materyalin okunması, özümzenmesi ve bu doğrultuda her hafta gelirken 2 adet örnek senaryo yazılması ve çözülmesi (Ek E) gereklidir. İlk oturumdan itibaren her gün günlük yazılması (Ek F) gereklidir. İlk oturumdan itibaren yaşamda anlamla ilgili ödevlerin (Ek G ve Ek H) haftalık olarak yapılması gereklidir.

Bilgelik ve anlam temelli müdahale programının “anlam” müdahale kısmı içinse, iki tür yaklaşım kullanılacaktır. İlk yaklaşımda Shin ve Steger’in (2014) “insanların kendileri için neyin anlamlı olduğunu anlamalarına yardımcı olma” yöntemi ile yaşamda anlama bakışla ilgili öğrencilere farkındalık sağlanması amaçlanmaktadır. Öğrenciler, bu yöntemde yaşamlarını anlamlı kılan fotoğraflar üzerinden bir yaşamda anlam müdahalesine tabii tutulacaklardır (bkz. Ek G). İkinci yaklaşım ise, yine Shin ve Steger’in yaşamda anlama sosyal-bilişsel bakışı içermektedir. Bu yöntemde, yaşamdan öğrencilerin edindiği mesajlar üzerinden, öğrencilerin sosyal-bilişsel bir farkındalık geliştirmeleri amaçlanmaktadır (bkz. Ek H). Bu iki kısımlık yaşamda anlam müdahalesinin bilgelik müdahale kısmına bütünleştirilmiş bir şekilde öğrencilere uygulanması öngörülmektedir.

Tablo 3. Bilgelik ve Anlam Temelli Okul Müdahale Programı (Diğer Oturumlar)

2., 3., 4., 5. Oturumlar	
“Yaşama Anlam Katıyorum: Bilgece Düşünme ve Davranma”	
Amaçlar	<ul style="list-style-type: none"> Zorlu bir durumla başa çıkmaya yönelik becerilerin kazanılması Sosyal problemleri çözmeye becerilerinin sağlanması Sosyal bir çatışmayı çözmeye için önemli temel noktaların kavranması Hem kendi hem de diğerlerinin his ve düşüncelerini anlayabilmek için içgörü kazanılması Anlam dünyasına ilişkin içgörü kazanılmasına ilişkin yazma becerilerinin gelişmesi Bireyin yaşamına yansıtma yapılması ve anlam farkındalığının sağlanması Bireyin yansıtma becerisini farklı açılardan geliştirmesi
Materyal	<ul style="list-style-type: none"> Ek B: Problem Çözme Aşamaları Yazımı ve Örnek Oluşturma Ek C: Problem Çözme Aşamaları Yazımı ve Örnek Oluşturma Ek D: Yeniden Yapılandırma ile Sosyal Çatışma Çözümünün Uygulanması Ek E: Örnek Senaryo ve Yönerge Ek F: Ödevler – Günlük Ek G: Ödev – Yaşamda Anlama Fotografik Bir Yaklaşım Ek H: Ödev – Yaşamda Anlama Sosyal-Bilişsel Bir Yaklaşım

Tablo 3. Bilgelik ve Anlam Temelli Okul Müdahale Programı (Diğer Oturumlar) – Devamı

2., 3., 4., 5. Oturumlar	
“Yaşama Anlam Katıyorum: Bilgece Düşünme ve Davranma”	
Süreç	<ul style="list-style-type: none"> 2., 3., 4. ve 5. oturumları için haftada 1 kez olmak üzere toplam 4 kez aşağıdaki süreç uygulanır. <p>“Bilgelik” kısmı ile ilgili olarak:</p> <ul style="list-style-type: none"> Grup üyelerine 1. oturumda bahsedilen kişilerarası bir sorunu çözmek için dikkat edilmesi gereken hususlar yazdırılır (Ek C’de bulunan yönergeler verilebilir). Grup üyelerine yeniden yapılandırma sürecine ilişkin Ek H’de bulunan materyal verilir. Katılımcının son bir hafta içerisinde kendi yaşadığı bir sosyal soruna dışardan biriymiş gibi bahsederek istenilen bilgileri doldurması ve çözmesi sağlanır. Ek E’de toplam 8 adet bulunan örnek olay her oturumda 2 farklı olay olmak üzere grup üyelerine örnek sosyal çatışma çözümlemesi yaptırılır (Ek E bu amaçla kullanılabilir). <p>2. oturumda: 1. ve 4. örnek olay kullanılabilir.</p> <p>3. oturumda: 2. ve 7. örnek olay kullanılabilir.</p> <p>4. oturumda: 3. ve 6. örnek olay kullanılabilir.</p> <p>5. oturumda: 5. ve 8. örnek olay kullanılabilir.</p> <p>“Yaşamda anlam” kısmı ile ilgili olarak:</p> <ul style="list-style-type: none"> İkinci haftadan itibaren her hafta Ek G ve Ek H’deki ödevlerin değerlendirilmesi oturum süresince yapılır ve grup üyelerinden konu hakkındaki düşünce ve duyguları ödevleri üzerinden alınır. <p>En son oturumda, grup üyelerinden 5 haftalık süreç boyunca bilgelik ve yaşamda anlam kavramlarıyla ilgili olarak hissettikleri duygu ve düşüncelerini aktarmaları istenir.</p>
Ev Ödevi	<ul style="list-style-type: none"> Son hafta hariç, tüm oturum haftalarında Ek B’de bulunan materyalin okunması, özümsemesi ve bu doğrultuda her hafta gelirken 2 adet örnek senaryo yazılması ve çözülmesi gereklidir (Ek F’den faydalanılabilir). İlk oturumdan itibaren her gün günlük yazılması gereklidir (Ek F’den faydalanılabilir). İlk oturumdan itibaren yaşamda anlamla ilgili ödevlerin (Ek G ve Ek H) haftalık olarak yapılması gereklidir.

Sonuç olarak, öğrencilerin hem yeniden yapılandırma yoluyla günlük yaşamlarından örnekler üzerinden hem kendilerine verilen varsayımsal örnekler üzerinden hem de kendi ürettikleri hayali örnekler üzerinden çatışma çözümüne ilişkin alıştırmalarda bulunması, onların farklı açılardan muhakemelerini geliştirmelerini sağlayacaktır. Bunun yanı sıra, öğrencilerin günlük yazmaları kendi iç dünyalarına ve anlam dünyalarına ilişkin içgörü kazanmalarını sağlayacaktır. Ayrıca, öğrenciler kendi yaşamlarından fotoğraflar ve hayat boyu başkalarından dolayı edindikleri mesajlar üzerinden bir öz-değerlendirme yaparak yaşamda anlam arayışı ile ilgili farkındalık kazanacaklardır.

Tartışma

Bilgelik kavramı çok eski zamanlardan beri farklı isimlerle farklı disiplinlerin ilgi odağında olmuştur. Bilgelik kavramının farklı disiplinler tarafından çalışılması çok eski olmasına rağmen psikolojik bir bakış açısıyla çalışılması henüz yenidir. Bilgelik kavramı, yaşamın idame ettirilmesi, ortak iyinin sağlanması ve çatışma çözümü gibi insan yaşamına ilişkin pozitif çıktılarını nedeniyle literatürde gittikçe ilgi çeken bir hale gelmiştir. Bunun yanında Türkiye’de bilgelik kavramını psikolojik bir bakış açısıyla çalışan çalışma sayısı daha da sınırlıdır (Cambaz, 2023; Ünal, 2021; Ünal ve Cambaz, 2021). Psikolojinin 20. yüzyılın başlarından itibaren popülerleşmesi, bunun yanında Türkiye’de yeni yeni oturan ve değer görmeye başlayan bir alan olması sebebiyle bilgelik ve anlam gibi önemli konularda teorik ve uygulamalı çalışmalar sınırlıdır. Birren ve Svensson (2005) bilgeliğin kültür ve bireylere atfedilebilecek en karmaşık özellik olduğunu vurgulamaktadır. Batı literatürüne göre bilgelik daha çok üstbilgi, bağlam (deneyim, kültür), ve ahlaki arzu çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bileliğin her kültürde ortaya çıkan bir yapısı olması itibarıyla Türkiye’de de bu çerçevede değerlendirilmesi gerektiği düşünülmekle beraber kültüre has bazı öğelerinde olacağı

öngörülmektedir. Ancak bilgelik kavramının doğasının anlaşılmasına ilişkin kültüre özgün nicel ve nitel çalışmaların sayısı azdır (Cambaz, 2023; Ünal, 2021; Ünal ve Cambaz, 2021).

Bilgelik kavramı hayatta anlam arayışıyla yakından ilişkilidir. Dünyaya yönelik zihnimizden belirli bir anlam kurgusunun olması ve belirli bir standartlar algısına sahip olmamız açısından bilgelik ve anlam kavramları iç içedir. Dolayısıyla bilge insanların hayatlarını anlam açısından belirli bir standarda oturtmuş olmalarını varsaymak ve ortak iyiye hizmet edecek şekilde düşünce ve davranışlarını kurguladıklarını söylemek makuldür (Cambaz, 2023; Chessick, 1996; Sternberg, 2004).

Okullarda çoğunlukla performans odaklı bir yaklaşımla sözel ve sayısal gibi farklı alanlar açısından bilişsel gelişim teşvik edilmektedir. Ancak bu bilişsel beceriler okul ve hayatta başarılı olmak için gerekli olsa da yeterli değildir (Sternberg, 2004; Vasodavan ve ark., 2021). Dolayısıyla okullarda bilgelik temelli becerilerin gelişiminin teşvik edilmesi en az bilişsel beceriler kadar önemlidir. Çünkü çocukların hayatları boyunca kullanacakları belirli bir yetenekler dizisini ne için sarf edecekleri, en az bu yeteneklerin öğretimi kadar önemlidir. Çocukların okullarda edindikleri bu altyapıyı bireysel çıkarları ve kötü yönde değil de ortak iyi için kullanmalarının sağlanması bilgelik temelli becerilerin öğretimiyle mümkündür.

Mevcut çalışmada okullarda bilgelik ve anlam gelişimini desteklemek amacıyla belirli bir müdahale programı önerisi geliştirilmiştir. Bu programın geliştirilmesinde literatürde bulunan ve bilimsel olarak etkililiği kanıtlanmış yöntemlerden esinlenilmiştir. Bu müdahale programının düzenli ve özverili bir şekilde uygulanması ve öğrencilerin katılımının sağlanmasının pek çok açıdan önemli çıktılar getireceği düşünülebilir. Dolayısıyla bu program temelde katılımcıların bilgelik ve

anlam becerilerinin gelişmesiyle doğrudan çıktılar sağlayabilir. Veya bu çıktılar, katılımcıların bilgelik temelli becerileri geliştirmiş olmalarının günlük hayatta kendilerine kazandıracaklarıyla dolaylı da olabilir. Çalışmada katılımcıların bilgelik performans ölçümü ve öz-bildirim ölçekleri ile anlamın öz-bildirim ölçekleri ile alınacak ön-test ve son-test sonuçlarının anlamlı ve olumlu bir yönde gelişmeye işaret edeceği düşünülmektedir. Bu ön-test ve son-test ölçümlerinin yanında katılımcıların aile bireylerinin veya öğretmenin geri bildirimini de alınarak çalışmanın etkililiği hakkında daha detaylı bir izlenim edinilebilir.

Sınırlılık olarak çalışma henüz teorik düzeydedir ve hiç uygulanmamıştır. Literatürden esinlenilerek oluşturulmuş bazı uygulamalar beklenen yönde sonuç üretmeyebilir. Veya uygulama esnasında farklı problemlerle karşılaşılabilir. Bunun yanında bu tip müdahale programları deneyimli uygulayıcılar ve bazı alt yapılar (çalışma esnasında kullanılacak materyaller, uygun sınıf ortamı vs.) gerektirmektedir (Ünal ve Cambaz, 2021). Dolayısıyla uygulayıcılarında gerekli eğitiminin sağlanması gerekmektedir. Bilgelik ve anlam temelli okul müdahale programı zaman içinde uygulayıcıların ve katılımcıların geri bildirimleri alınarak daha da geliştirilebilir. Son olarak bilgelik ve anlam temelli becerilerin öğretimi hayat boyu okul müfredatı ve sosyal politikalarla desteklenmelidir. Beş haftalık bir müdahale programı istenen kalıcı etkiyi elbette ki oluşturmayacaktır. Ancak bu tip uygulamaların önemini daha da anlamak ve vurgulamak açısından gereklidir.

Yazar Katkıları: Ü.G. çalışmanın tasarlanması, literatür taraması, makalenin yazılması, yayımlanacak son haline onay verilmesi, makalenin eleştirel revizyonu. C.H.Z. çalışmanın tasarlanması, literatür taraması, makalenin yazılması.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Yazarlar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

Kaynaklar

- Akkaya, A. (2019). *Psikososyal gelişim alanı olarak bilgelik gelişiminin incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Arslan, G. ve Yıldırım, M. (2021). Perceived risk, positive youth-parent relationships, and internalizing problems in adolescents: Initial development of the meaningful school questionnaire. *Child Indicators Research*, 14(5), 1911-1929. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09841-0>
- Assmann, A. (2019). Wholesome knowledge: Concepts of wisdom in a historical and cross-cultural perspective. D. L. Featherman ve R. M. Lerner (Ed.), *Life-span development and behavior* (s. 187-224) içinde. Routledge.
- Aydın, C., Kaya, M., ve Peker, H. (2015). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38, 39-55. <https://doi.org/10.17120/omuifd.80248>
- Baltes, P. B. ve Smith, J. (1990). Toward a psychology of wisdom and its ontogenesis. R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (s. 87-120) içinde. Cambridge University Press.
- Bazir, A. H. (2016). The role of writing diary in a classroom. *JIEB*, 4, 41-46.
- Birren, J., & Svensson, C. (2005). Wisdom in history. R. J. Sternberg ve J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (s. 84-109) içinde. Cambridge University Press.
- Bluck, S. ve Glück, J. (2005). From the inside out: People's implicit theories of wisdom. R. J. Sternberg ve J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (s. 84-109) içinde. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511610486.005>
- Bower, M. (1990). *Wisdom: Its nature, origins, and development*. Cambridge University Press.
- Brienza, J. P., Kung, F. Y. H., Santos, H. C., Bobocel, D. R. ve Grossmann, I. (2018). Wisdom, bias, and balance: Toward a process-sensitive measurement of wisdom-related cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 1093-1126. <https://doi.org/10.1037/pspp0000171>
- Brown, S. C. (2004). Learning across the campus: How college facilitates the development of wisdom. *Journal of College Student Development*, 45(2), 134-148. <https://doi.org/10.1353/csd.2004.0020>
- Cambaz, H. Z. (2023). *Bilgeliliğin öz-bildirim ve performans ölçümleri ile değerlendirilmesi ve yürütücü işlevlerle ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Chessick, R. (1996). Heidegger's "authenticity" in the psychotherapy of adolescents. *American Journal of Psychotherapy*, 50(2), 208-216. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1996.50.2.208>
- Demirbaş-Çelik, N. ve İşmen-Gazioğlu, E. (2015). Yaşamda anlam ölçeği lise formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 42-60. <https://doi.org/10.21764/efd.88480>
- Dezutter, J., Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Luyckx, K., Beyers, W., Meca, A., Kim, S. Y., Whitbourne, S. K., Zamboanga, B. L., Lee, R. M., Hardy, S. A., Forthun, L. F., Ritchie, R. A., Weisskirch, R. S., Brown, E. J. ve Caraway, S. J. (2014). Meaning in life in emerging adulthood: A person-oriented approach. *Journal of Personality*, 82(1), 57-68. <https://doi.org/10.1111/jopy.12033>
- Dincel, B. K., ve Savur, H. (2019). Diary keeping in writing education. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 48-59.
- Erdem, Ş. (2019). *Üstün yeteneklilerin iyi oluşunda bilgelik, değerler ve benlik kavramının rolü* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Ferrari, M. ve Guthrie, C. E. (2014). Positive education and teaching for wisdom. A. C. Parks ve S. M. Schueller (Ed.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (s. 213-231) içinde. Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch12>
- Glück, J. (2018). Measuring wisdom: Existing approaches, continuing challenges, and new developments. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(8), 1393-1403. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx140>
- Glück, J. ve Bluck, S. (2013). The MORE life experience model: A theory of the development of personal wisdom. M. Ferrari ve N. Weststrate (Ed.), *The scientific study of personal wisdom* (s. 75-97) içinde. Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-7987-7_4

- Gordis, R. (1981). Religion, wisdom and history in the book of Esther: a new solution to an ancient crux. *Journal of Biblical Literature*, 100(3), 359-388. <https://doi.org/10.2307/3265960>
- Grossmann, I. (2012). *Wise reasoning: Technical manual*. Waterloo, Ontario: University
- Grossmann, I., Dorfman, A., Oakes, H., Santos, H. C., Vohs, K. D. ve Scholer, A. A. (2021). Training for wisdom: The distanced-self-reflection diary method. *Psychological Science*, 32(3), 381-394. <https://doi.org/10.1177/0956797620969170>
- Grossmann, I., Na, J., Varnum, M. E., Park, D. C., Kitayama, S. ve Nisbett, R. E. (2010). Reasoning about social conflicts improves into old age. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(16), 7246-7250. <https://doi.org/10.1073/pnas.1001715107>
- Grossmann, I., Weststrate, N. M., Ardelt, M., Brienza, J. P., Dong, M., Ferrari, M., Fournier, M. A., Hu, C. S., Nusbaum, H. C. ve Vervaeke, J. (2020). The science of wisdom in a polarized world: Knowns and unknowns. *Psychological Inquiry*, 31(2), 103-133. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1750917>
- Krok, D. (2018). When is meaning in life most beneficial to young people? Styles of meaning in life and well-being among late adolescents. *Journal of Adult Development*, 25(2), 96-106. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9280-y>
- Project Wisdom (2012). *Project Wisdom*. Erişim adresi: <http://www.projectwisdom.com>
- Sá, J. (2002). Diary writing: An interpretative research method of teaching and learning. *Educational Research and Evaluation*, 8(2), 149-168. <https://doi.org/10.1076/edre.8.2.149.3858>
- Sarıçam, H. (2015). Öz aşkınlık ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Eurasian Academy of Sciences Social Sciences Journal*, 5, 25-34. <http://doi.org/10.17740/eas.soc.2015-V5-3>
- Shin, J. Y. ve Steger, M. F. (2014). Promoting meaning and purpose in life. A. C. Parks ve S. M. Schueller (Ed.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (s. 90-110) içinde. Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch5>
- Shoshani, A. ve Russo-Netzer, P. (2017). Exploring and assessing meaning in life in elementary school children: development and validation of the meaning in life in children questionnaire (MIL-CQ). *Personality and Individual Differences*, 104, 460-465. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.014>
- Sloterdijk, P. (2012). *The Art of Philosophy: Wisdom as a practice*. Columbia University Press.
- Smith, T. J. (2019). *How to conquer social conflicts in preschool*. Erişim adresi: <https://www.teachingfoundationsllc.com/how-to-conquer-social-conflicts-in-preschool>
- Staudinger, U. M., Smith, J. ve Baltes, P. B. (1994). *Manual for the assessment of wisdom-related knowledge*. Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (s. 679-687) içinde. Oxford University Press.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2. Baskı) (s. 165-184) içinde. Routledge.
- Steger, M. F. ve Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religion to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574-582. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2(4), 347-365. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.4.347>
- Sternberg, R. J. (2001). Why schools should teach for wisdom: The balance theory of wisdom in educational settings. *Educational Psychologist*, 36, 227-245. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3604_2
- Sternberg, R. J. (2004). What is wisdom and how can we develop it? *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 164-174. <https://doi.org/10.1177/0002716203260097>
- Sternberg, R. ve Jordan, J. (Ed.). (2005). *A handbook of wisdom: Psychological perspectives*. Cambridge University Press.
- Tranell, K. (2016). *A role-play activity to teach conflict resolution*. Erişim adresi: <https://choices.scholastic.com/pages/ideabook/2016/11/a-role-play-activity-to-teach-conflict-resolution.html>
- Turgut, Ö. ve Nazlı, S. (2021). Kendine yönelik bilgelik algısı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 57, 425-448.

- Ünal, G. (2021). Farklı bilgelik yaklaşımları açısından “Ömür Dediğin” belgeselinin analizi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(24), 36-47. <https://doi.org/10.38155/ksbd.803336>
- Ünal, G. ve Cambaz, H. Z. (2021). Okulda bilgelik ve anlamın desteklenmesi. G. Arslan ve M. Yıldırım (Ed.), *Okulda pozitif psikoloji: Kuramdan uygulamaya* içinde (s. 87-103) içinde. Pegem Akademi.
- Vasodavan, V., DeWitt, D. ve Alias, N. (2021). Framework for developing intellectual skills using collaborative learning tools: The experts’ consensus. *Journal of Nusantara Studies (JONUS)*, 6(1), 284-308. <http://doi.org/10.24200/jonus.vol6iss1pp284-308>
- Wise Skills Resources (2012). *WiseSkills*. Erişim adresi: <http://www.wiseskills.com>
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy*, 40(2), 85-93. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9132-6>
- Wong, P. T. P. ve Wong, L. C. J. (2012). A meaning-centered approach to building youth resilience. P. T. P. Wong (Ed.), *Personality and clinical psychology series. The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (s. 585-617) içinde. Routledge/Taylor & Francis Group.

Ekler

Ek A

Bilgelik Performans Ölçümü (Grossmann ve ark., 2010)

Bilgelik performans ölçümü için öncelikle katılımcılar aşağıda verilen örnek senaryolardan birini okurlar ve senaryoya ilişkin yönergeler çerçevesinde yansıtma yaparlar. Bu senaryo/olay katılımcıların kendi yaşamından olabilir veya örnek bir senaryo üzerinden yanıt üretebilirler. Performans ölçümü için bu senaryolardan herhangi bir tanesi kullanılabilir. Daha sonra katılımcıların yanıtları bağımsız değerlendiriciler tarafından belirli kriterler çerçevesinde kodlanır (bkz. Grossmann'ın bilgece muhakemesi, Grossmann, 2010; Grossmann, 2012; Berlin Bilgelik Modeli, Staudinger ve ark., 1994).

Örnek Senaryo 1

(Bu senaryoda katılımcı kendi yaşadığı olay üzerinden yansıtma yapar ve bu senaryo Grossmann'ın bilgece muhakemesi modeli doğrultusunda belirli kriterler çerçevesinde kodlanır (Grossmann, 2012). El kitabı için Ek I'ye bakınız.)

Lütfen yakın zamanda yaşadığınız zor bir sosyal yaşantınızı mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde aşağıda betimleyiniz:

.....

.....

.....

.....

Lütfen olay üstüne derinlemesine düşünürken aklınıza gelen düşünceleri detaylandıran bir veya iki paragraf yazınız:

.....

.....

.....

.....

Örnek Senaryo 2

(Bu senaryo örnek olay üzerine yansıtma yapmayı içerir. Üretilen yanıtlar yine Grossmann'ın bilgece muhakemesi (Ek I, Grossmann, 2012) veya Berlin Bilgelik Modeli (Staudinger ve ark., 1994) çerçevesinde bağımsız değerlendirmeciler tarafından kodlanabilir.)

Birazdan varsayımsal bir olay örneği okuyacaksınız. Sizden istenilen kendinizi bu olayı yaşayan kişi olarak düşünmeniz ve bu olay örneğinde verilen bilgiler eşliğinde size sorulan soruları yanıtlamanızdır. Aşağıda kişiler hakkında bilgiler verilmiştir. Lütfen anlatılan durum içinde olduğunuzu hayal ediniz ve ardından soruları yanıtlayınız:

Siz, Ayşe ve Merve üç arkadaşısınız. Bir gün Ayşe yanınıza gelerek Merve'nin çok iyi huyları olmadığını ve onla arkadaşlığınızı kesmeniz gerektiğini söylüyor. Ve Merve'nin bazı kötü davranışlarından size bahsediyor. Siz daha sonra Merve ile konuşuyorsunuz. O da Ayşe'nin kendini

çekemediğini ve aranızı bozmaya çalıştığını size söylüyor. Siz her ikisini de sevmenize rağmen ikisi arasında ciddi bir sorun mevcut.

Siz bu sorunu çözmek için neler yaptınız? Nedenleriyle birlikte yazınız:

.....
.....
.....
.....

Örnek Senaryo 3

(Bu senaryo örnek olay üzerine yansıtma yapmayı içerir. Üretilen yanıtlar yine Grossmann'ın bilgece muhakemesi (Ek I, Grossmann, 2012) veya Berlin Bilgelik Modeli (Staudinger ve ark., 1994) çerçevesinde bağımsız değerlendirmeciler tarafından kodlanabilir.)

Ahmet yedinci sınıf öğrencisidir. Evi okulundan beş dakika uzaklıkta olmasına rağmen, annesi her gün onunla beraber okula geliyor ve öğleden sonra onu tekrar alıyor. Ahmet'in tüm arkadaşları okula kendi başlarına bisikletle veya otobüsle gidiyorlar. Tek başına gitmesine izin verilmediği için Ahmet'e gülüyorlar. Ahmet bundan çok utanıyor. En iyi arkadaşı Mehmet, Ahmet'in arkadaş çevresinden giderek uzaklaştığını ve çok mutsuz göründüğünü fark ediyor.

Ahmet, annesi veya Mehmet böyle bir durumda ne düşünebilir veya yapabilirdi?

.....
.....
.....
.....

Ek B

Problem Çözmen Adımları ve Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar (Grossmann ve ark., 2010 ve Smith, 2019)

Aşama 1: Sakinleşme

Bir sorundan dolayı sinirlendiğinde öncelikle kendi kendine sakin olmanı söylemelisin. Kendine şunu sor: Şu an neden bunları hissediyorum? Dışarıdan bir gözle kendine bak. Eğer öfkelenmiş ve saldırıya geçmişsen, bunu hemen durdurmak için kendini gözlemler. Mesela öfkelenmiş ve bir yerlere zarar vermeye başlamışsan, hemen bunu fark et. Daha sonra dur ve derin derin nefes al. Kendini izle. Kendine şöyle söyleyebilirsin: “Saldırganlığımı durdurmalıyım, öfkeli olduğumu biliyorum. Fakat vurmak, kırmak doğru şeyler değil.” Unutma, öfke ile kalkan zarar ile oturur.

Aşama 2: Problemi tanımlama

Sakinleştikten sonra problemin ne olduğunu anlamak için düşünmeye başla. Kimseyi yargılamadan dışarıdan bir gözle sorunun ne olduğunu anlamaya çalış.

Aşama 3: Problemin çözümü

Öncelikle problem çözmek için kendine şu soruyu sormalısın: “Bu problem çözmek için neler yapabiliriz?” Problemin nasıl çözülebileceğine ilişkin çözümleri listele.

Bir problemi çözerken ve olası çözümleri sıralarken her insanın dikkat etmesi gereken bazı noktalar vardır.

Bunları şöyle sıralayabiliriz:

1- Bilginin sınırlarının farkına var

- Olay hakkında yeterli bilgiye sahip miyim?
- Olayı zihnimde doğru değerlendiriyor muyum?
- Doğru karara varmak ve doğru yanıt vermek için gereken her şeyi biliyor muyum?
- Bir insan bilgi anlamında her zaman bir şekilde eksik kalmaz mı?

Olaya dahil olan diğer kişinin sana böyle davranmasına sebep olan başka etkenler bulunabilir. Örneğin, o gün başka kötü şeyler yaşamıştır ya da üzgündür. Ortada bir belirsizlik olur ve biz bu belirsizliği yanlış yorumluyor olabiliriz. Öyle olunca karşımızdakinin düşüncelerini ve hislerini ne ölçüde yeterince bilebiliriz, hiç düşündün mü? İnsan önce bilmediğini bilmelidir. Unutma, bizim bildiklerimiz sonsuz bilgi deryasının arasında bir damla bile sayılmaz.

2- Durumun gelişimini ve değişimini izle

Bir olay yaşanırken senin ve karşıdakinin tepkilerine göre çok farklı yönlerde açıklanabilir veya değişebilir. Mesela, bir arkadaşın öfke ile senin üzerine geldi. Ortada iki farklı tepki verme ihtimalin olduğunu düşünelim: Birincisi senin de öfkelenip ona saldırman olsun. İkincisi ise, sakin kalıp onu da sakinliğe davet etmek olsun. Aynı olay üzerine senin verdiği tepkinin olayı nasıl şekillendirebileceğinin farkına vardın mı? Kendi elindeki gücün farkına vardın mı? Bir olay tek yönlü gelişmek zorunda değil. Öfkelenmek zorunda değilsin. Bir olay gelişirken diğer insanlara verdiği tepkiler olayın seyrini bir anda güzelleştirebilir. Uygun tepkiler vermek hem seni hem de karşıdakini daha insani sonuçlara götürür.

3- Olaya farklı açılardan bakmayı dene

Biriyle bir sorun yaşadığında olaya senin bakış açın olduğu kadar karşıdakinin de bakış açısı vardır. Diyelim ki, bir arkadaşınla dalga geçtin ve bu seni güldürdü. Peki, o arkadaşın bu durumda ne hissedecek, hiç düşündün mü? Kendine yapılmasını istemediğin bir şeyi başkasına yapıyor olabilir misin? Senin düşündüklerin kadar başkalarının da düşündükleri var. Senin hissettiklerin kadar başkalarının da hissettikleri var. Senin istediklerin kadar başkalarının istedikleri de var. Yalnızca kendi çıkarlarımızı gözetmek bizi bencil yapar. Ancak hem kendimizin hem de karşıdakinin çıkarlarını gözetmek bizi iyi bir insan yapar.

4- Olayı çözümlerin önemini ve olası çözümleri fark et

Bir olayın gelişiminde dikkat edilmesi gereken birçok unsur olduğunu öğrendin. Bir çözüm ararken tüm bunları elinden geldiğince göz önünde bulundurarak bir çözüm bulmaya çalışmalısın. Bir olayın çözümü neticesinde sadece kendinin mutlu olduğunu karşıdakinin ise mutsuz olduğunu düşün. Bir diğer ihtimalde de her ikinizin de mutlu olduğunu düşün. Bir olayın çözümü esnasında bu şekilde birçok sonuç olabilir. Bunu ve bununla ilgili çözüm yollarını ve sonuçları sıralamayı unutma. Aralarından en uygun olanı seçmek için çabala.

Artık bir problem çözümünde dikkat edilmesi gereken birçok husus öğrendin. Bu hususları aklında iyice tutmayı unutma. Hiçbir şey bir anda çok iyi olmaz. Ancak zamanla bu hususları göz önünde bulundura bulundura iyi bir problem çözümleri olabilirsin. Kim bilir, belki öyle bir noktaya gelirsin ki insanlar sorunlarını çözmek için sana danışmaya gelirler! Haydi, dene.

Ek C

Problem Çözme Aşamaları Yazımı ve Örnek Oluşturma

İlk oturumda bahsedilen ve seninle paylaşılan bilgileri hatırla. Bir problem yaşadığında onu çözmek için dikkat etmen gereken bazı hususlar vardı hani.

Şimdi o aşamaları yazmanı ve hatırladığın kadarıyla açıklamanı istiyoruz:

Aşama 1:

.....
.....
.....

Aşama 2:

.....
.....
.....

Aşama 3:

.....
.....
.....

Yine bir problemi çözerken dikkat edilmesi gereken 4 tane husus vardı. Hadi şimdi de bu hususları hatırladığın kadarıyla yaz:

.....
.....
.....
.....

Şimdi bu aşamaların kullanımı için bir örnek durum tasarlayıp çözmeni istiyoruz:

.....
.....
.....

Ek D

Yeniden Yapılandırma ile Sosyal Çatışma Çözümünün Uygulanması

Son bir hafta içerisinde yakın bir arkadaşınızla veya tanıdığınızla aranızda geçen en zor durumu düşününüz (örn., anlaşmazlık, tartışma). Bu sizin de içine dahil olduğunuz bir durum olabilir ve tartışmayı siz ya da karşı taraf başlatmış olabilir (Eğer böyle bir durum yoksa olmuş gibi hayal ediniz).

Bir dakikanızı ayırarak bu durumu hatırlamanızı ve olayları gözünüzün önüne getirmeye çalışmanızı istiyoruz. Kimler vardı, neler yaşandı, ne düşündünüz ve nasıl hissettiniz?

Şimdi dışarıdan bir gözle kendinizi izleyin. Ve bu olayı yaşadığınızı hayal edin.

Bu durum yaşandığında,

Haftanın hangi günüydü?

- ◆ Pazartesi
- ◆ Salı
- ◆ Çarşamba
- ◆ Perşembe
- ◆ Cuma
- ◆ Cumartesi
- ◆ Pazar
- ◆ Hatırlamıyorum

Günün hangi saatiydi?

- ◆ Sabah
- ◆ Öğleden sonra
- ◆ Akşam
- ◆ Hatırlamıyorum

(Şimdi üçüncü bir şahıs gibi olaya ilişkin bilgileri yazmanızı istiyoruz. Şimdi bir an için o ana geri dönün ve tavandan kendinizi izlediğinizi düşünün. Kendinizden başka biriymiş gibi bahsederek neler yaşadığınızı anlatın. (Örneğin, adınız Ahmet olsun ve sabah erken kaldırıldığınız için annenize kızdığınızı düşünün. Bu durum şöyle yazılabilirdi: Ahmet o gün erken kaldırıldığı için mutsuz uyanmıştı. Bu mutsuzluğu ailesine yansıtmaması gerekiyordu. Ancak duygularının ve başkalarının düşüncelerinin çok farkında değildi. Eğer kendisini daha çok izleyebilseydi, belki annesine bağırmasdı.)

Olay başladığında neredeydi?

Olay başladığında ne yapıyordu? (1-2 cümleyle özetleyiniz)

Bu olay hakkında düşündüğünde onun zihninde hangi duygu ve düşünceler beliriyor?

(Kendinize dışarıdan bir gözle bakarak yazmaya devam edin. Örneğin: Ahmet bu olayın çözümü için öncelikle bir oturup düşünmeye karar verdi.)

- Daha sonra bir sorunun çözülmesinde dikkat edilmesi gereken hususları hatırlayın. Bu sorunun çözümü için ne yaptı? Dışarıdan bir gözle yazınız:
.....
.....
.....
- Ne yapsa her şeyin seyri daha iyi giderdi? Dışarıdan bir gözle yazınız:
.....
.....
.....
- Birinci sayfadaki aşamaları göz önünde bulundurduğunuzda ne ölçüde başarılı olduğunu düşünüyorsunuz? Dışarıdan bir gözle yazınız:
.....
.....
.....

Ek E

Örnek Senaryo ve Yönerge

Yönerge: (1. örnek için) Kendinizi önce Hüseyin'in yerine koyun ve olayı zihninizde iyice canlandırınız. Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız.

Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşününüz ve olayı yeniden zihninizde canlandırınız.

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazınız.

Arkadaş

1. Ahmet de Hüseyin çok yakın arkadaşlar. İkisi de aynı kişiyi, yani Merve'yi seviyorlar. Daha sonra Ahmet Merve'ye arkadaşlık teklif ediyor. Böylece Hüseyin kaybetmiş oluyor.

Kendinizi önce Hüseyin'in yerine koyunuz ve olayı zihninizde iyice canlandırınız. Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız.

Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşününüz, olayı yeniden zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazınız.

.....
.....
.....
.....

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazınız:

.....
.....
.....

2. Veli ve Hasan mahalleden çok yakın arkadaşlar. Ancak Hasan okuldan arkadaşlarıyla Veli'den daha çok zaman geçirmeye başladığı için, Veli Hasan'la konuşmayı bırakıyor.

Kendinizi önce Hasan'ın yerine koyunuz ve olayı zihninizde iyice canlandırınız. Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız.

Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşününüz, olayı yeniden zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazınız:

.....
.....
.....

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazınız:

.....
.....
.....

3. Zehra bir arkadaşına kimseye söylememesi şartıyla bir sırrını söylüyor. Ancak arkadaşı bu sırrı yemek masasında herkese açıyor.

Kendinizi önce Zehra'nın yerine koyunuz ve olayı zihninizde iyice canlandırınız. Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız.

Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşününüz, olayı yeniden zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazınız:

.....
.....
.....

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazınız:

.....
.....
.....

Aile

4. Zeynep sebze yemeği yemek istiyor ancak annesi onu ciddiye almıyor. Annesi yine tavuk hazırladığı için Zeynep annesine bağıyor.

Kendinizi önce Zeynep'in yerine koyunuz ve olayı zihninizde iyice canlandırınız. Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız.

Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşününüz, olayı yeniden zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazınız:

.....
.....
.....

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazınız:

.....
.....
.....

5. Gülten'in annesi televizyonda dizi izlemek isterken babası ise maça bakmak istiyor.
Gülten'in anne ve babası bu yüzden tartışıyor.

**Kendinizi önce Gülten'in yerine koyunuz ve olayı zihninizde iyice canlandırınız.
Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız.**

Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşünün, olayı yeniden zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazınız:

.....
.....
.....

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazınız:

.....
.....
.....

6. Murat iki saattir ders çalışıyor. Ders çalışıp biraz dinleneyim deyip yatağına uzanıyor. Abisi o anda içeri giriyor ve ona "Hep yat, zaten hiç ders çalıştığını görmeyelim" diyerek kızıyor.

**Kendinizi önce Murat'ın yerine koyunuz ve olayı zihninizde iyice canlandırınız.
Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız.**

Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşününüz, olayı yeniden zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazınız:

.....
.....
.....

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazın:

.....
.....
.....

Öğretmen

7. Zeycan dönem sonu proje ödevinden 60 alıyor, ancak gerçekten hak ettiği notun bu olmadığını düşünüyor. Ve bu konuda yapabileceği bir şey olup olmadığını merak ediyor. **Kendinizi önce Zeycan'ın yerine koyunuz ve olayı zihninizde iyice canlandırınız. Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız. Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşününüz, olayı yeniden zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazınız:**

.....
.....
.....

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazınız:

.....
.....
.....

8. Öğretmeni Burak'ı yanına çağırıyor. Ve birisinin Burak'ı haylazlık yaptığı gerekçesiyle şikâyet ettiğini söylüyor. Burak ise suçsuz olduğunu düşünüyor. **Kendinizi önce Burak'ın yerine koyunuz ve olayı zihninizde iyice canlandırınız. Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız. Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşününüz, olayı yeniden zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazınız:**

.....
.....
.....

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazınız:

.....
.....
.....

Ek F

Ödev – Günlük

Tarih:

Bugün neler yaşadın? Ayrıntılı olarak anlat lütfen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Senin için bugün en baskın olan duygu neydi?

.....

Dün bunu farklı yaparsam hayatım daha iyi olur dediğin şeylerden yaptığın oldu mu? (İlk gün hariç)

.....

.....

.....

Yarın neyi farklı yaparsan hayatın daha anlamlı ve güzel olacağını düşünüyorsun?

.....

.....

.....

Ödev – Bilgilendirme İçeriğine Örnek Yazılması

(1 haftada 2 kere ayrı ayrı hazırlanması gerekiyor)

Günlük yaşamda biriyle yaşadığın bir problemi çözmek için dikkat edilmesi gerekenleri öğrendin. Bu bilgilendirmeler ayrıca sana verildi. Şimdi senden günlük yaşamda karşılaştığın bir sorunu yazmanı istiyoruz. Bu gerçek bir sorun olabilir veya sorunu sen de üretebilirsin. Bu sorunu aşağıya yazmanı istiyoruz:

.....
.....
.....
.....

Şimdi bu problemi öğrendiklerin doğrultusunda en ideal şekilde çözmeni istiyoruz:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ek G

Ödev – Yaşamda Anlama Fotoğrafik Bir Yaklaşım (Shin ve Steger, 2014)

Bu adımda öğrencilerin aşağıdaki soruların hepsi hakkında bütün müdahale programı boyunca her hafta sınıfa farklı yanıtlar getirmeye çalışarak tamamlamaları beklenmektedir:

- Lütfen bu haftaki oturuma katılmadan önce senin kendi hayatını anlamlı kılan şeylerle ilgili olarak 5 tane fotoğraf çek ve bu fotoğrafların çıktısı al.
- Bu haftaki oturuma katılmadan önce her bir fotoğrafın üzerinde derinlemesine düşün.
- Ve oturuma katıldığında her bir fotoğrafı bize kısaca açıkla.

Ek H

Ödev – Yaşamda Anlama Sosyal-Bilişsel Bir Yaklaşım (Shin ve Steger, 2014)

Bu adımda öğrencilerin aşağıdaki soruların hepsi hakkında bütün müdahale programı boyunca her hafta sınıfa farklı yanıtlar getirmeye çalışarak tamamlamaları beklenmektedir:

Anlamli bir hayati nasıl tanımlarsın?

.....
.....
.....

Hayatta anlam arama konusunda kendini nasıl hissediyorsun?

.....
.....
.....

Yukarıda vermiş olduğun yanıtları kimlerden etkilenerek verdiğini açıklayabilir misin?

.....
.....
.....

Yukarıda vermiş olduğun yanıtlar senin hayatında kimleri örneklediğini gösteriyor?

.....
.....
.....

Hayatta anlam ararken seni destekleyen kişiler kimler?

.....
.....
.....

Hayatta anlam ararken seni düşüncelerinden vazgeçiren kişiler kimler?

.....
.....
.....

Ek I

Grossmann'ın Bilgece Muhakemesi Kodlama El Kitabı (Grossmann, 2012)

Bağlam: Katılımcıların yakın bir zamanda karşılaştıkları olumsuz bir olaya ilişkin yansıtma ve yanıtlarını değerlendireceksiniz.

Çalışmada katılımcılara son hafta içerisinde başlarına gelen bir olayı bildirmeleri istenmiştir.

Katılımcılardan bunun için olayı detaylarını anlatmaları ve olay üstüne derinlemesine düşünceleri ayrı ayrı istenmiştir. Bu iki yanıtı da değerlendirmeniz gerekmektedir.

Katılımcılardan öncelikle olayı hatırlayabildikleri detaylarıyla açıklamaları istenmiştir. Bu olaya ilişkin bağlamı göstermektedir. Bunun için katılımcılara verilen yönerge şöyleydi:

“Aşağıdaki metin kutusunda, lütfen en yakın zamanda yaşadığınız zor bir sosyal yaşantınızı mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde betimleyin.”

Daha sonra katılımcılardan olay üzerine derinlemesine düşünmesi istendi:

“Lütfen olay üstüne derinlemesine düşünürken aklınıza gelen düşünceleri detaylandıran bir veya iki paragraf yazınız.”

Değerlendireceğiniz/Kodlayacağınız boyutlar (temalar) şu şekildedir:

- I. Bilginin sınırlarının tanınması
- II. Değişim olasılığının tanınması/ Olayın açılacağı farklı yolların tanınması
- III. Anlatıda (farklı) perspektiflerin göz önünde bulundurulması/tanınması
- IV. Perspektiflerin/Uzlaşmanın Entegrasyonu
- V. Çözüm arayışı

Genel Kodlama Talimatları

1. İlk olarak, sorulara herhangi bir yanıtı olmayan (veya “Bilmiyorum”, “fikrim yok” veya saçmalık vs. yazan) kişiler elenmelidir. Böyle olan kişiler için “Dahil etme” sütunu 0 ile işaretlenmelidir (varsayılan değer 1’dir). Bu katılımcılar daha sonraki analizlere dahil edilmeyecektir.
2. Bazı katılımcıların testi ciddiye almadığını düşünüyorsanız, lütfen diğer kısmını işaretleyerek hariç tutma nedeninizi yazınız. Yine de yanıtın geçerli olduğuna karar vermemiz ihtimalini göz önünde bulundurarak yanıtların değerlendirmesini yapınız.
3. Belirli bir boyuttan **açık** bir şekilde bahsedilmesi ile o boyutun **dolaylı/örtülü** şekilde ele alınması arasında ayırım yapmaktayız. Buna göre belirsiz ve boyuttan örtülü bir şekilde bahseden veya boyutun yalnızca bazı bileşenlerini içeren yanıtlar **kısmi** puan alır. Genel olarak, bir yanıtın **derinlemesine puan** alıp alamayacağına karar verirken bir boyutun açıkça söylenmesini (birebir aynı ifadelerle olmayabilir) göz önünde bulundurmanız gerekmektedir.
4. Katılımcıların akıl yürütmelerine rehberlik eden belirli temaları değerlendirdiğimizi unutmayınız. Örneğin, bazı katılımcıların harika fikirleri ve analizleri olabilir – ancak hedeflenen temaların hiçbirini kullanmazlarsa; 0 alırlar. Diğer katılımcılar gerçekleri tamamen yanlış anlayabilir, ancak bilgi eksikliğini kabul edebilir veya farklı perspektifleri göz önünde bulundurursa; bunu yapma derecelerine bağlı olarak 1 veya 2 alırlar.
5. Bazı boyutlar bazı açılardan (örn., bilginin sınırlarının ve değişim olasılığının tanınması; perspektif alma ve perspektif bütünleştirme) birbiriyle örtüşebilir. Bir ifade her ikisinin de göstergelerini içeriyorsa, bunları ikisi için de kodlayınız. İfadenin her bir boyutun kısmi mi yoksa tam durumunu mu gösterdiğine her seferinde dikkat etmeyi unutmayınız.

Ölçek:

- (0) Tema hakkında hiçbir şey söylenmiyor.
- (1) Temanın bir örneğinden bahsedilmiştir, ancak derinlemesine anlatılmamıştır.
- (2) Temanın birkaç örneğinden bahsedilmiştir, ancak hiçbiri derinlemesine açıklanmamıştır.
- (3) Temanın bir veya daha fazla örneğinden bahsedilmiştir ve bunlardan biri derinlemesine açıklanmıştır.
- (4) Temanın birkaç örneğinden bahsedilmiştir ve 2+ derinlemesine açıklanmıştır.

Yüzeysel ve Derin İfadelerin Tanımlanması:

Yüzeysel:

- (örnek olarak **Çözüm arayışı** boyutu ele alınırsa) Katılımcılar durumu çözme arzusunu belirtir.
- Katılımcılar, bunu yapmanın önemini kabul eder veya bir çözüm aradıklarını belirtir, ancak nasıl olduğunu belirtmezler.
- Katılımcı, bir çözüme ulaşmanın/çözümü aramanın "olması gerektiğini" göz önünde bulundurur veya dener.
- Katılımcılar örneği kısaca açıklarlar, *ancak detaylandırmazlar*.

Derinlik:

- Katılımcıların bir noktayı detaylandırmasını gerektirir.
- Katılımcı, çatışmayı tartışırken gerçekten **bütünsel olarak tema odaklı bir düşünce yapısı sergilemelidir**.
 - *Bütünsel ile*, katılımcının somut, açık örnekler vermesinin yanı sıra, olayın genel bağlamının/anlatım tonunun aradığımız boyut ile eşleştiği bir olay/akış kastedilmektedir.
 - Zıttı durum olarak (örneğin **Çözüm Arayışı** boyutunu ele alırsak), bazı katılımcılar derinlik kriterini karşılayan ayrıntılı bir çözüm önerisi sunabilir ve bunun 4 olarak kodlanması gerekiyor gibi görünebilir, ancak metinlerindeki bağlam/ton küçümseyici olabilir. Örneğin, hayal kırıklıklarına ve şikayetlerine daha fazla odaklanabilirler ve daha sonra sadece isteksizce bir çözüm önerebilirler. Bu da “çözüm odaklı” bir düşünce yapısı olmayacaktır.

Temaya Özel Yönergeler

Bilginin Sınırlarının Tanınması

- Katılımcı, adil bir yargıda bulunmak veya yanıt vermek için belirli bir durum hakkında yeterli bilgiye sahip olmayabileceğini kabul eder.
- Olaya karışan bireylerin belirli bir şekilde davranmasına neden olan faktörler hakkında bilgi sahibi olmayabileceklerini belirtir (yani, karşıdakinin bu şekilde davranmalarının bilmedikleri bir sebebi olabileceğinin farkında olur).
- Durum üzerinde düşünürken, katılımcı esasen kendine şüphe avantajı sağlar ve olayın nasıl geliştiğine katkıda bulunmuş olabilecek birçok olası sebep/açıklama bulur.
- Durumu sorgulayan veya belirsizliği ima eden tekrarlanan ifadeler bulunur (örn. “belki, muhtemelen, olabilir” vs.)
- Yeni bilgilerin olayla ilgili algılarını nasıl değiştirdiğini yansıtmayı da içeren, olayların/çatışmaların yanlış yorumlanması katılımcı tarafından tanınır.

Değişim Olasılığının Tanınması/ Olayın Açılabilceği Farklı Yolların Tanınması

- Katılımcı, durumun açılmış/gelişmiş olabileceği birden fazla alternatif yörünge/yol olduğunu belirtir.
- Olayın gelişebileceği iki olası yörüngeden ve bunlar arasındaki açık bağlantılardan bahseder. (örn. ifade şu şekilde olabilir: “Bu olabilir, AMA bu alternatif olaylar dizisi de olabilir”)
- Olayın gelişimine bir yörünge belirler ve ardından yol boyunca başka bir şeyin olabileceğini söyler (örn. ifade şu şekilde olabilir: “Bu olabilir, AMA SONRA bu olabilir”).
- Gelecekteki değişim kavramından açıkça bahseder veya gelecekte dünyanın değişim içinde olacağı fikrini gündeme getirir.

Anlatıda (Farklı) Perspektiflerin Göz Önünde Bulundurulması/Tanınması

- Geçmişte, şimdi veya gelecekteki olayların diğer tarafça nasıl görülebileceği ve bunların onları nasıl etkileyebileceği konusunda aktif olarak düşünür.
- Hem duyguları hem de motivasyonları görmeyi ve bunun arkasındaki mantığı görmeyi içerir.
- Bu düşüncelerin ardındaki mantığı ve nasıl ortaya çıktıklarını açıklar.
- Katılımcının olaydaki karakterlerin bakış açısını almaya çalışan çabasını gösterir.
- **Çatışma doğası gereği kişilerarası değilse** (örn. arabanın bozulması, migren ağrısı vb.), bakış açısı edinme, kişinin kendi bakış açısından farklı bir bakış açısına sahip olmasını içerir.

Perspektiflerin/Uzlaşmanın Entegrasyonu

- Farklı bakış açılarını bütünleştirmeyi/entegre etmeyi amaçlar.
- Katılımcı, hangi uzlaşmayı (ödün vererek anlaşmaya varma) veya uzlaşmaları uygulamaya çalıştıklarını, kendisinin veya her iki tarafın ne yapması gerektiğini belirtir.
- Uzlaşmanın beklenen sonucunun nasıl görüneceğinin ayrıntılarından bahseder.
- Böyle bir uzlaşmayı sürdürmenin uygulanabilirliğini/fizibilitesini derinlemesine açıklayabilir.
- **Çatışma doğası gereği sosyal değilse** (örn. arabanın bozulması, migren ağrısı vb.), uzlaşma/bütünleşme, farklı görüşlerin entegrasyonunu ve dengesini içerir.

Çözüm Arayışı

- Katılımcı, sorunu nasıl (geçmişte) çözmeye çalıştıklarını veya bir çözüm bulmanın neden önemli olduğunu vb. belirtir.
- Bu çözümün nasıl görüneceğine/görünebileceğine ilişkin açıklamalarla birlikte örnekler içerir.
- Potansiyel sonuçları yansıtırlar.
- Durumun nasıl/neden çözülmesi gerekliliğinden bahsedilir.
- Bir çözüme ulaşılmasının ne kadar mümkün olduğunu derinlemesine açıklayabilir (eğer bu yol izlenmişse).
- Çözümler, katılımcı tarafından açıklanan mevzu bahis çatışma için olmalıdır.
- **Çatışma doğası gereği sosyal değilse** (örn. arabanın bozulması, migren ağrısı vb.), çözüm arama, sorunu çözenin olası yolları hakkında düşünmeyi içerir (sadece katılımcının sorunu çözmek için yaptıklarını açıklamayı değil).

