

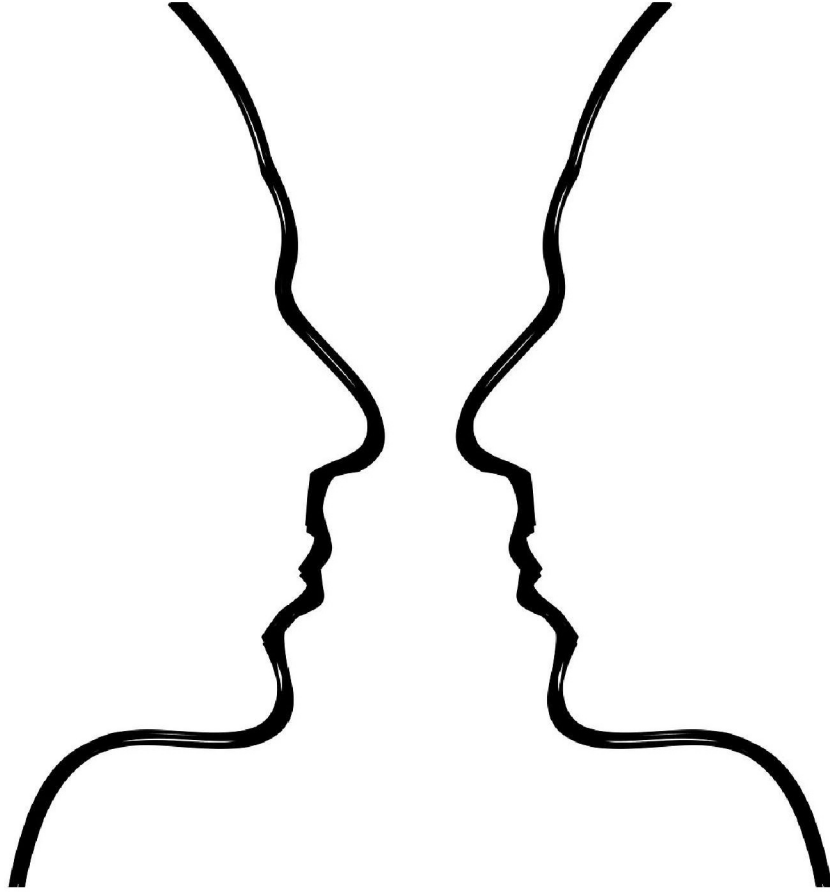
AYNA

KLİNİK PSİKOLOJİ DERGİSİ

ISSN:2148-4376



ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ



AYNA Klinik Psikoloji Dergisi

AYNA Clinical Psychology Journal

KÜNYE

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

BAŞ EDITÖR

Prof. Dr. Tülin Gençöz

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

EDİTÖRLER KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Araş. Gör. Ece Altundağ
Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Yağmur Ar

TED Üniversitesi, Ankara

Doç. Dr. Sinem Baltacı

Yalova Üniversitesi, Yalova

Dr. Öğr. Üyesi Münevver Zuhul Baydar

Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta

Dr. Öğr. Üyesi Fazilet Canbolat

Kapadokya Üniversitesi, Nevşehir

Araş. Gör. Deniz Çelik

Çankaya Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Gaye Zeynep Çenesiz

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van

Dr. Öğr. Üyesi Aysen Gündüz

İstanbul Atlas Üniversitesi, İstanbul

Dr. Öğr. Üyesi Eylül Ceren Demir

Adıyaman Üniversitesi, Adıyaman

Psk. Dr. Derya Özbek Şimşek

Bağımsız Psikolog

Araş. Gör. Dr. Yağmur Saklı Demirbaş

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Araş. Gör. Berke Taş

TED Üniversitesi, Ankara

Öğr. Gör. Dr. Selin Uçar Özsoy

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Uyar Suiçmez

Başkent Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Elif Ünal

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun

YAYIN KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Araş. Gör. Nagihan Bekçi Gökçeoğlu

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir

Araş. Gör. Melike Çakır

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Araş. Gör. Meriç Manka

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

DANIŞMA KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Prof. Dr. Faruk Gençöz

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Doç. Dr. Gülin Evinç

Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Psk. Dr. İncila Gürol-Işık

İncila Gürol-Işık Psikoterapi Merkezi

Prof. Dr. Müjgan İnözü

Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Bahar Köse-Karaca

İstanbul Rumeli Üniversitesi, İstanbul

Psk. Dr. Filiz Özekin-Üncüler

Martı Psikoterapi

Dr. Öğr. Üyesi Öznur Öncül Demir

Abdullah Gül Üniversitesi, Kayseri

MİZANPAJ EDITÖRLERİ

Dr. Öğr. Üyesi Elif Ünal

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun

Öğr. Gör. Dr. Selin Uçar Özsoy

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Araş. Gör. Dr. M. Zuhul Baydar

Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta

Araş. Gör. Dr. Yağmur Saklı Demirbaş

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

İLETİŞİM BİLGİLERİ

e-posta: aynadrg@metu.edu.tr

İÇİNDEKİLER

I. Araştırma Makalesi

Investigating Sociodemographic Features, Childhood Trauma, Personality and Psychological Symptoms as Predictors of Emotional Eating / Duygusal Yememin Öngörücü Faktörleri Olarak Sosyodemografik Özellikler, Çocukluk Çağı Travması, Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Belirti Düzeyinin Değerlendirilmesi

Nazlıcan BEKTAŞ, Cumhuriyet AVCIL, Oğuzhan HERDİ.....1

Üniversite Öğrencilerinde Mevsimsel Değişimler Yardımseverliği Nasıl Etkiler? Psikolojik İyi Oluş ve Kaygının Aracı Rolü / How do seasonal changes affect university students' helpfulness? The Mediating Role of Psychological Well-Being and Anxiety

Elvan KİREMITÇİ CANIÖZ26

Fonksiyonel Olmayan Akıl Yürütme Görevleri (Türkçe Versiyon): Klinik Olmayan Örneklemde Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi / Dysfunctional Reasoning Processes Task (Turkish Version): Investigating Psychometric Properties in a Non-Clinical Sample

Ece TUNÇ, Orçun YORULMAZ.....48

Kadınlarda Uçuş Kaygısı ile İlgili Deneyimlerin Tematik Analiz ile İncelenmesi / Investigation of the Psychometric Properties of the Mentalization Scale in Adolescents Between the Ages of 14-18

Özlem YILMAZ HALICI, Sevdâ SARI, Selma ARIKAN70

II. Vaka Tartışması

Depresyonda Kısa Süreli Rehberli İnternet Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi: Olgu Sunumu
/ Brief Guided Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Depression: A Case Report

Cumhur AVCİL102

III. Eser İnceleme

İleri Yetişkinlikte Anlam Arayışı: Ölümle Yüzleşme Bağlamında Bir Film Analizi: İkiru
(Yaşamak) / The Search for Meaning in Advanced Adulthood: A Movie Analysis in the
Context of Facing Death – IKIRU (LIVING)

Canan YILDIZ, Gülistan KAHVECİ, Müge YUKAY YÜKSEL125

Psikanalitik Kuramda Baba İşlevi ve Ben İdeali Çerçevesinde Bir Film Analizi: Scarface / A
Movie Analysis in the Context of Paternal Function and Ego Ideal in Psychoanalytic Theory:
Scarface

Haydeh FARAJİ, Cemile BİLGİŞ141

Araştırma Makalesi

Investigating Sociodemographic Features, Childhood Trauma, Personality and Psychological Symptoms as Predictors of Emotional EatingNazlıcan BEKTAŞ¹, Cumhuri AVCIL², Oğuzhan HERDİ^{2*}¹ Freelance Clinical Psychologist, Erzurum, Türkiye²Antalya Bilim University, Faculty of Economics, Administrative and Social Sciences, Department of Psychology, Antalya, Türkiye**Makale Bilgisi****Keywords:**childhood traumas,
emotional eating,
personality traits,
psychological
symptoms**Anahtar kelimeler:**çocukluk çağı
travmaları,
duygusal yeme,
kişilik özellikleri,
psikolojik belirtiler**Abstract**

This study examined the relationship of sociodemographic variables, childhood traumas, personality traits, and psychological symptoms with emotional eating in adults. The study was conducted on a total of 382 individuals aged 18-65 years. The Turkish Emotional Eating Scale, the Childhood Trauma Questionnaire (CTQ), the Brief Symptom Inventory, the Eysenck Personality Questionnaire Revised-Abbreviated (EPQR-A), and the Demographic Information Form were administered to the participants. Non-parametric and regression analyses were performed due to the distribution pattern. All childhood trauma subscales were found to be associated with emotional eating except for the physical neglect subscale. When the relationship between psychological symptoms and emotional eating was examined, a significant positive relationship was found. The neuroticism sub-dimension of personality traits was positively associated with emotional eating. When socio-demographic variables were analyzed, a significant relationship was found between emotional eating and gender, marital status, educational status, income status, employment status, self-image, and efforts to lose weight. It was found that BSI anxiety, self-perception, age, occupation, mental disorder, gender, height, CTQ total score, emotional abuse, and somatization variables significantly predicted emotional eating behavior, and the variables explained 40.40% of the variance. The research findings were discussed in the context of the literature.

Öz

Bu çalışmada yetişkin bireylerde sosyodemografik değişkenler, çocukluk çağı travmalarının, kişilik özelliklerinin ve psikolojik belirtilerin duygusal yeme ile olan ilişkisi incelenmektedir. 18-65 yaş arasında toplamda 382 kişiyle çalışma yürütülmüştür. Katılımcılara Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ), Kısa Semptom Envanteri, Gözden Geçirilmiş Eysenck Kişilik Anketi-Kısaltılmış Formu (EKA-GGK) ve Demografik Bilgi Formu uygulanmıştır. Dağılım paterni nedeniyle parametrik olmayan analizler ve regresyon analizi yapılmıştır. Fiziksel ihmal alt boyutu dışında çocukluk çağı travmalarının tüm altı ölçekleri, duygusal yeme ile ilişkili bulunmuştur. Psikolojik belirtiler ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki incelendiğinde ise pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Kişilik özelliklerinin nörotisizm alt boyutu ile duygusal yeme davranışının pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyodemografik değişkenler incelendiğinde, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, çalışma durumu, kişinin kendini nasıl gördüğü ve kilo vermek için çaba sarf etme değişkenleri ile duygusal yeme arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. KSE anksiyete, kişinin kendini nasıl gördüğü, yaş, meslek, psikolojik rahatsızlık, cinsiyet, boy, ÇÇTÖ toplam puanı, duygusal istismar, KSE somatizasyon değişkenlerinin duygusal yeme davranışını anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır ve değişkenlerin varyansın %40,40'ını açıkladığı saptanmıştır. Literatür kapsamında araştırma bulguları tartışılmıştır.

* Correspondent Author, Antalya Bilim University, Faculty of Economics, Administrative and Social Sciences, Department of Psychology, Antalya, Türkiye
e-mail: oguzhan.herdi@antalya.edu.tr
DOI: 10.31682/ayna.1407214
Submission Date: 21. 12.2023; Acceptance Date: 02.01.2025
ISSN: 2148-4376

Introduction

Emotional eating (EE) refers to an eating behavior where individuals overconsume food in response to stress or negative emotions (Tan & Chow, 2014). Over the past few years, the prevalence of EE has seen a notable rise (Liu et al., 2020). Despite its growing prominence, the DSM-V does not recognize EE as a valid diagnostic category (American Psychiatric Association, 2013). While EE is observable across all age demographics, studies suggested that those between the ages of 21 and 39 are more predisposed to this behavior (Elran Barak et al., 2021). Unlike most eating disorders that predominantly manifest in females, research indicates no discernible gender differences in the prevalence of EE (Nguyen-Rodriguez et al., 2009).

Several theoretical frameworks have been advanced to elucidate the underpinnings of EE. The Restricting Theory posits that limiting food intake to suppress the desire for food paradoxically augments the effort to obtain and consume food (Herman & Mack, 1975). In contrast, the Psychosomatic Theory conceptualizes EE as a reaction to negative emotions rather than physiological hunger (Ouwens et al., 2003). The Escape Theory theorizes that individuals engage in overeating as an escape mechanism from stressors, effectively using food as a coping strategy (Spoor et al., 2007). External Theory, on the other hand, explains EE as a response to external cues like food aroma or appearance rather than internal hunger signals (Schachter, 1968). Macht's comprehensive tripartite model delineates three components of EE: 1) hedonistic eating-consuming food primarily for pleasure, 2) physiological mechanisms-favouring high-caloric intake during distressing episodes, and 3) neurochemical drivers-overeating to ameliorate stress, leading to impulsive eating behaviors (Macht, 1999, 2008; Macht & Mueller, 2007). Despite various theories and comprehensive ones, debates still exist about the place of EE in psychopathology.

While EE has often been associated with the genesis of Binge Eating Disorder (BED) (Pinaquy et al., 2003), the diagnostic criteria for BED in the DSM-V do not explicitly link overeating to the onset of negative emotions (APA, 2013), this raises questions about whether EE represents a symptom of an established eating disorder or constitutes a distinct disorder. Irrespective of this classification, understanding the predictors of EE is crucial to determining its place in eating disorders. To date, a comprehensive examination of potential predictors of EE remains elusive. Prompted by this gap in literature, our research aimed to explore four potential predictors: a) sociodemographic characteristics, b) childhood trauma experiences, c) personality traits, and d) psychological symptomatology. Our decision to study these variables stemmed from their documented influence on other eating disorders.

Studies show that childhood trauma is the basis for adult psychiatric disorders and increases the severity of eating disorders. Several studies have shown the relationship between eating disorders and childhood traumas. It has been found that some changes in eating

symptoms occur as a result of negative experiences among individuals who have been traumatized in their childhood (Grote et al., 2012). Childhood neglect and abuse have been shown to lead to a deterioration in the person's emotional state. Several studies show that the trauma resulting from neglect and abuse has a strong relationship with eating disorders (Aktay, 2020).

Traumatic events are considered to be a risk factor for emotional eating. In another interpretation, emotional eating is seen as an excessive interest in gaining or losing weight so that the bodies of people who have been sexually abused in childhood do not look attractive (Liebenberg & Papaikonomou, 2010). Hormonal imbalances caused by the stress of a traumatic event can also lead to obesity (Yilmaz et al., 2020).

Research examining the relationship between emotional eating and psychological symptoms has generally focused on psychological symptoms such as depression, anxiety, and stress. One study shows that emotional eaters with high physical activity tend to engage in eating behaviors under stress, but they choose healthy foods, and their weight is normal (Dohle et al., 2014). Another study investigated the relationship between emotional eating and depressive symptoms. According to the results of this study, as depressive symptoms increase, so do levels of emotional eating (Konttinen et al., 2010). In a study examining the relationship between emotional eating, restrictive eating, body affirmation, and depressive symptoms, emotional eating was associated with depressive symptoms in women. In contrast, restrictive eating was linked to depressive symptoms in both men and women (Rawana et al., 2016). Supporting this, another study yielded that there is a positive relationship between emotional eating and depressive symptoms. Emotional eating was found to increase as depressive symptoms increased (Ouwens et al., 2009).

In the literature, depressive symptoms and anxiety are often studied among the psychological symptoms and psychopathologies, and there are few studies on other variables such as attention deficiency and hyperactivity (Kaisari et al., 2017), post-traumatic stress disorder (PTSD) (Echeverri-Alvarado et al., 2020), loneliness (Jamshed & Arslan, 2022). However, a review of the literature shows that there are studies that find significant relationships between eating disorders and negative self, hostility, and somatization (Maner, 2015; McGrane & Carr, 2002).

Although there are many biological, psychological, and social causes of eating disorders, it is known that personality is also an important factor. People behave according to their personality. They make decisions, react, and think according to their personality (Durna, 2010). Like all other behaviors, eating behavior is shaped by the person's inner world, their relationship with the environment, and how they perceive the external world. Certain characteristics of the individual are thought to trigger the development of eating problems

(Kuruoğlu, 2000). For example, in studies of individuals with anorexia and bulimia nervosa, there exist significant associations between personality traits and anorexia nervosa or bulimia nervosa (Papageorgiou & Wells, 2004).

According to a study by Kuruoğlu (2000), there is at least one common personality trait in eating disorders. Common personality traits include rigidity, emotional restraint, and high reward dependence. In his study, Batum (2008) found that certain personality disorders are associated with some eating disorders (Batum, 2008). In a study of obese individuals, neuroticism was found to be positively correlated with emotional eating and negatively correlated with extraversion and self-discipline (Elfhag & Morey, 2008). Another study by Fassino and colleagues (2003) examined mood, eating-related psychopathology, and anger coping styles in obese individuals. In obese individuals with binge eating disorder, anger and aggression were found to be higher concerning impulsivity than in obese individuals without binge eating disorder (Fassino et al., 2003).

In light of the aforementioned data, the most appropriate approach to take with regard to EE remains a matter of debate. The question thus arises as to whether emotional eating should be regarded as a distinct diagnosis, a symptom, or a finding associated with an eating disorder. To ascertain the answer to this question, it is first necessary to elucidate the nature of emotional eating and then to conduct studies to define its phenomenological basis. The purpose of this paper is to examine the effect of sociodemographic variables, childhood trauma, personality traits, and psychological symptoms on emotional eating in adults.

Method

Participants

The present study sample was comprised of 382 individuals between 18 and 65 years of age who resided in Turkey. The sample size was determined based on Turkey's population aged between 18 and 65 years, estimated at approximately 50 million. A confidence level of 0.95, a t -value of 1.96, a standard deviation of 0.5, and an estimated sample deviation value (d) of 0.05 were used to compute the required sample size, which was found to be 384. The study employed a convenience sampling technique and collected data through the Internet. The inclusion criteria required participants to be between 18 and 65, possess literacy skills, and voluntarily agree to participate. Conversely, individuals below 18 or above 65 years old, as well as those diagnosed with any eating disorder as defined by the DSM-V, were excluded. Data collection stopped after reaching the targeted 384 respondents. However, two participants with an eating disorder diagnosis were identified, and their data were subsequently excluded from the analyses.

Measurement Tools

The Sociodemographic Data Form. The authors developed it to gather information on the participants' gender, age, marital status, occupational status, income, educational status, history of psychiatric disorders, efforts to gain or lose weight, current height, current weight, body image perception, and romantic relationships.

The Turkish Emotional Eating Scale (TEES). The scale developed by Bilgen (2018), is used to investigate the relationship between eating behaviours and emotions (Bilgen, 2018). The scale consists of 30 Likert-type items. Its validity and reliability have been confirmed by the developer, with Cronbach's alpha value of 0.96. The TEES comprises four subdimensions: 1) eating under tension, 2) eating to cope with negative emotions, 3) self-control, and 4) resisting external stimuli. Cronbach's alpha values of eating under tension, eating to cope with negative emotions, self-control, and resistance to external stimuli were 0.94, 0.92, 0.79, and 0.63.

The Childhood Trauma Questionnaire (CTQ). The questionnaire was created by Bernstein et al. (1997) to assess experiences of abuse and neglect during childhood (Bernstein et al., 1997). Şar et al. (2012) established the validity and reliability of the Turkish version of the Likert-style questionnaire, which comprises 28 items across five subdimensions: emotional neglect, emotional abuse, physical neglect, physical abuse, and sexual abuse (Şar et al., 2012). The questionnaire also features three items that specifically address denial of neglect or abuse experiences. The correlation coefficient for the subscores of the scale was found as emotional abuse 0.90, physical abuse 0.90, sexual abuse 0.73, emotional neglect 0.85, physical neglect 0.77, and minimization 0.71.

Eysenck Personality Questionnaire Revised – Abbreviated (EPQR-A). The EPQR-A was used in addition to the questionnaire. The EPQR-S, initially formulated by Eysenck and Eysenck (1975), is a self-report instrument to measure three personality traits: extraversion, neuroticism, and psychoticism. Each dimension consists of six binary (yes/no) items, and the questionnaire includes an additional six-item lying subscale to detect social desirability bias (Eysenck & Eysenck, 1975). Francis and colleagues (1992) later revised the questionnaire (Francis et al., 1992). Karancı and colleagues (2007) substantiated the validity and reliability of the Turkish adaptation (Karancı et al., 2007). In this adaptation study Kuder-Richardson alpha coefficients for the extraversion, neuroticism, psychoticism, and lie scales were 0.78, 0.65, 0.42, and 0.64, respectively, and the test-retest reliability of the scales was 0.84, 0.82, 0.69, and 0.69, respectively.

The Brief Symptom Inventory (BSI). It was originally developed by Derogatis and Melisaratos (1983) and later adapted for a Turkish audience by Sahin and Durak (Derogatis & Melisaratos, 1983; Sahin & Durak, 1994). The BSI is a condensed version of the Symptom

Checklist-90 (SCL-90) by Derogatis and Cleary, consisting of 53 items divided into five subdimensions: somatization, anxiety, hostility, depression, and negative self (Derogatis & Cleary, 1977). Elevated scores on the BSI indicate heightened psychological symptomatology. In the Turkish version of the inventory, the lowest coefficient was somatization (0.70), and the highest coefficient was depression (0.88).

Procedure

Ethical approval was obtained from the The Social and Human Sciences Ethical Committee of Antalya Bilim University. The measurement instruments were set up using Google Forms and shared with potential participants via WhatsApp groups. Upon accessing the study link, participants were presented with an informed consent form, which did not require any personally identifiable information. After consent, participants were given the sociodemographic data form and other scales sequentially. It was ensured that participants completed each scale before proceeding to the next one. On average, the study took approximately 10 minutes to complete.

Statistical Procedure

Mean ± SD, *n (%)*, or *median (range)* were used to present descriptive statistics. The analysis utilized both the total score and subdimension scores of the TEES. The subdimensions of CTQ (emotional neglect, emotional abuse, physical neglect, physical abuse, and sexual abuse) and BSI (the nine subdimensions mentioned above) were also included in the analysis. EPQR-A's design only considered the scores of psychoticism, neuroticism, and extraversion subscales. Non-parametric tests, such as Mann Whitney U or Kruskal-Wallis, were used to compare the levels of emotional eating across groups due to the non-normal distribution of TEES scores. Dunn-Bonferoni post-hoc analyses were conducted to examine intergroup differences.

Spearman's correlation analyses were conducted to determine correlations between continuous sociodemographic variables and scale scores with the total scores of TEES. Stepwise linear regression models were used to evaluate the predictive capabilities of CTQ, BSI, EPQR-A, and sociodemographic variables on the scores of TEES. Multicollinearity analyses were performed to assess potential intercorrelations between these variables.

The Statistical Package for Social Sciences (SPSS), version 22.0 for Windows, performed all statistical evaluations. A *p*-value of less than 0.05 was considered statistically significant.

Results

Of the 382 participants, 70.70% ($n=270$) were female with a mean age of 31.89 ± 9.75 . Table 1 presents detailed data on sociodemographic variables.

Table 1.

Sociodemographic Variables

	<i>N (%)</i>	<i>Mean ± SD</i>
Gender		
Female	270 (70.70%)	
Male	112 (29.30%)	
Age		31.38 ± 9.75
Marital Status		
Single	217 (56.80%)	
Married	152 (39.80%)	
Divorced	13 (3.40%)	
Educational Status		
High School	40 (10.50%)	
University or above	342 (89.50%)	
Occupational Status		
Employee	286 (74.90%)	
Unemployed	96 (25.10%)	
Income		
Low	53 (13.90%)	
Average	309 (80.90%)	
High	20 (5.20%)	
History of Psychiatric Disorders		
Yes	21 (5.50%)	
No	361 (94.59%)	
Efforts to gain or lose weight		
Yes	210 (55.00%)	
No	172 (45.00%)	
Body Image Perception		
Too slim	4 (1.00%)	
Slim	43 (11.30%)	
Normal	243 (63.60%)	
Fat	83 (21.70%)	
Too fat	9 (2.40%)	
Romantic Relationship		
Yes	229 (59.90%)	
No	153 (40.10%)	
Height		167.50 ± 8.12
Weight		66.41 ± 13.21

SD: Standard deviation

Table 2 shows the relationship between sociodemographic variables and TEES total scores. Females had higher scores than males on the TEES total score ($Z=2.189$, $p=.029$). Marital status also had an effect on TEES ($\chi^2=6.442$, $p=.040$), with singles scoring statistically higher than married individuals. In terms of income, it was found to have a significant effect on TEES scores ($\chi^2=6.816$, $p=.033$). Both participants with higher and lower incomes had significantly higher scores in TEES compared to those with an average income. Body image perception also had a significant effect on TEES scores ($\chi^2=36.611$, $p<.001$). In the Dunn-Bonferroni post hoc test, participants who perceived themselves as fat or too fat had higher scores than those who perceived themselves as normal or slim.

Table 2.

Comparison of Sociodemographic Variables with TEES Total Scores

	Mean ± SD	Z / χ^2	p
Gender			
Female	60.71 ± 23.97	-2.189*	.029
Male	53.62 ± 17.68		
Marital Status			
Single	60.11 ± 21.71		
Married	55.94 ± 21.92	6.442**	.040
Divorced	65.46 ± 37.27		
Educational Status			
High School	50.40 ± 18.26	-2.687*	.007
University or above	59.60 ± 22.79		
Occupational Status			
Employee	60.59 ± 23.76	-2.702*	.007
Unemployed	52.78 ± 17.13		
Income			
Low	63.30 ± 23.14		
Average	57.36 ± 22.20	6.816**	.033
High	65.90 ± 23.85		
History of Psychiatric Disorders			
Yes	51.81 ± 15.55	-1.290*	.197
No	59.03 ± 22.81		
Efforts to gain or lose weight			
Yes	63.99 ± 24.48	-5.533*	<.001
No	52.09 ± 17.86		
Body Image Perception			
Too slim	55.75 ± 17.27		
Slim	46.60 ± 10.70	39.611**	<.001
Normal	55.96 ± 18.70		
Fat	68.62 ± 28.16		
Too fat	97.33 ± 31.85		
Romantic Relationship			
Yes	58.37 ± 22.52	-.600*	.549
No	59.02 ± 22.59		

TEES: Turkish Emotional Eating Scale, SD: Standard Deviation

*Mann Whitney U Z value

**Kruskal Wallis χ^2 value

Table 3 presents correlation analyses between TEES and BSI subdimensions and total, CHQ subdimensions and total, and Eysenck subdimensions. The correlation analyses showed us that there is a positive correlation between TEES score and total BSI score ($r=0.419$, $p<0.001$), sub-dimension scores of BSI such as somatization ($r=0.387$, $p<0.001$), anxiety ($r=0.422$, $p<0.001$), depression ($r=0.372$, $p<0.001$), negative self ($r=0.423$, $p<0.001$), hostility ($r=0.292$, $p<0.001$), and CTQ total score ($r=0.142$, $p=0.005$), emotional abuse ($r=0.230$, $p<0.001$), emotional neglect ($r=0.117$, $p=0.022$), physical abuse ($r=0.215$, $p<0.001$), sexual abuse ($r=0.104$, $p=0.042$) subscales of CTQ, and neuroticism subscale of EPI ($r=0.239$, $p<0.001$).

Table 3.

Correlation Analysis of TEES with BSI, CHQ and EPQR-A

	TEES	
	<i>r</i>	<i>p</i>
BSI Total	.419	<.001
Somatization	.387	<.001
Anxiety	.422	<.001
Depression	.372	<.001
Negative self	.423	<.001
Hostility	.292	<.001
CTQ Total	.142	.005
Emotional Abuse	.230	<.001
Emotional Neglect	.117	.022
Physical Abuse	.215	<.001
Physical Neglect	-.014	.778
Sexual Abuse	.104	.042
Eysenck-Psyc	-.067	.191
Eysenck-Neu	.239	<.001
Eysenck-Ex	-.011	.833

TEES: Turkish Emotional Eating Scale, BSI: Brief Symptom Inventory, CHQ: Childhood Trauma Questionnaire, Eysenck-Psyc: Psychoticism, -Neu: Neuroticism, -Ex: Extraversion, *r*: rho value of Spearman's correlational analysis

Table 4 presents the results of a multivariate linear regression analysis conducted in 10 stages using the Stepwise variable selection method. The normal distribution of errors was assessed using the Kolmogorov-Smirnov test. The absence of heteroscedasticity was confirmed by examining the standardized residual plots. The Durbin-Watson test ($D-W=2.106$) indicated no autocorrelation between the errors (Fox & Weisberg, 2019).

Table 4.

Multivariate Linear Regression Analysis for TEES

	<i>B</i>	β	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>VIF</i>
BSI Anxiety	0.691	0.169	0.267	4.088	<0.001	2.644
Body Image Perception	5.748	1.860	0.171	3.090	0.002	1.907
Age	-0.480	0.101	-0.208	-4.735	<0.001	1.197
Occupational Status	-8.127	2.252	-0.157	-3.609	<0.001	1.172
Effort to Lose Weight	3.722	1.936	0.082	1.923	0.055	1.139
Gender	-11.915	2.832	-0.241	-4.207	<0.001	2.041
History of Psychiatric Disorder	-9.987	4.166	-0.101	-2.397	0.017	1.107
Height	0.463	0.115	0.272	4.045	<0.001	2.801
CTQ Emotional Abuse	1.734	0.534	0.190	3.247	0.001	2.134
CTQ Total	-0.335	0.136	-0.145	-2.467	0.014	2.148
BSI Somatization	0.534	0.268	0.128	1.995	0.047	2.549

BSI: Brief Symptom Inventory, CTQ: Childhood Trauma Questionnaire, TEES: Turkish Emotional Eating Scale

The multiple linear regression analysis revealed a statistically significant model ($F(11,370)=22.834, p<0.001$) with no evidence of multicollinearity ($VIF<10$) (Field, 2013).

The results of the regression analysis conducted using the stepwise method showed that several variables were statistically significant. These variables include BSI Anxiety ($\beta= 0.691$,

$p < 0.001$), body image perception ($\beta = 5.748, p = 0.002$), age ($\beta = -0.480, p < 0.001$), occupational status ($\beta = -8.127, p < 0.001$), history of psychiatric disorder ($\beta = -9.987, p = 0.017$), gender ($\beta = -11.915, p < 0.001$), height ($\beta = 0.463, p < 0.001$), CTQ Emotional Abuse ($\beta = 1.734, p = 0.001$), CTQ Total ($\beta = -0.335, p = 0.014$), and BSI Somatisation ($\beta = 0.534, p = 0.047$). The independent variable with the highest effect on the model was determined by evaluating the standardized regression coefficients (*Beta*) of the predictors. It was found that the height variable had the highest contribution to the model, with a standardized regression coefficient of 0.272. The model includes 11 independent variables and explains 40.40% (*Adjusted R square* = 0.404) of the variation in the total score of the TEES.

Discussion

This study aimed to investigate the effect of childhood trauma, personality traits, and psychological symptoms on emotional eating in individuals aged 18–65 years. It also sought to determine whether levels of emotional eating differed according to socio-demographic variables. In this section, the findings between demographic information from the study and emotional eating behavior were first discussed in the context of the literature. Then, the findings on the relationship between emotional eating and the main variables were evaluated within the context of the literature.

Assessment of the Relationship Between Emotional Eating and Socio-Demographic Variables

The study examined the relationship between gender and emotional eating. The mean total score of the emotional eating scale was higher for women than men. These findings are consistent with previous studies (Tanofsky et al., 1997; Thompson, 2015). The Swedish Obese Subjects (SOS) study, which involved 4377 individuals, found that emotional eating was more prevalent in females and was linked to depressive symptoms (Karlsson et al., 2000). Similarly, a study of 887 participants revealed that emotional eating was more common in females than males (De Lauzon et al., 2015). The reasons for the higher incidence of emotional eating in women are thought to be multifactorial. Social pressure to conform to the 'thin woman ideal' can lead to excessive body image concerns and the development of eating disorders in many women (Stice, 2002). Additionally, research suggests that women are more likely to use emotion-focused coping strategies (Lazarus & Folkman, 1984). Therefore, emotional eating could be one of those emotion-focused coping strategies, as the psychosomatic theory of emotional eating claimed (Ouwens et al., 2003).

Upon examining the total score distribution of the Emotional Eating Scale, a significant difference was found based on the marital status of the participants. Emotional eating behavior

was observed to be higher in divorced and single individuals compared to those who were married. Stice (2002) found that emotional eating was more common in groups with low social support (Stice, 2002). Wedin et al. (2014) indicated that being married increases weight loss odds after surgery. In the study, they suggested that being married has this effect through providing social support (Wedin et al., 2014). It was observed that there is a positive correlation between social support and positive re-interpretation and growth, which are active coping mechanisms that by positive refocusing and reappraisal of the situation and reported that there is a negative correlation between avoidance coping and emotional eating (Roohafza et al., 2014). Although emotional eating is an emotion-focused coping method on the one hand, it is also similar to avoidance coping strategies as an attempt to reduce stress or escape from the problem through behaviors such as eating more or smoking more (Dicle & Ersanlı, 2015). Therefore, it can be suggested that being married reduces emotional eating, which is an avoidance and emotion-oriented method through social support.

Upon analyzing the distribution of scores obtained from the Emotional Eating Scale based on educational level, it was observed that emotional eating was more prevalent among university graduates than high school graduates. This relationship was found to be statistically significant. A study conducted with female participants observed that university graduates had higher levels of emotional eating than high school graduates (Gür, 2020). According to this and our studies, it may be suggested that individuals who have graduated from university may experience a more career-oriented, intense, and stressful work life. They may also struggle to balance their responsibilities, which could lead to emotional eating behavior. This may be more prevalent in university graduates compared to high school graduates.

The study found that individuals in the low and high-income groups had higher levels of emotional eating compared to those in the middle-income group. This contradicts a previous study which stated that income level did not have an effect on emotional eating (Arslantaş et al., 2021). Another study conducted during the COVID-19 pandemic revealed that individuals with low-income levels exhibited high levels of emotional eating. The pandemic period has seen an increase in the unemployment rate, a decrease in income, and a corresponding increase in stress (Özer & Okat, 2021). Upon examining the distribution of scores obtained from the Emotional Eating Scale based on employment status, it was found that the mean score of working individuals was significantly higher than that of non-working individuals. A study conducted with overweight individuals found a relationship between emotional eating and work stress. As work stress increased, individuals' emotional eating behaviors also increased (Geliebter & Aversa, 2003). It was found that individuals who tried to lose weight had a higher mean score on the emotional eating scale than those who did not. The relationship between the two groups showed a significant result, indicating that emotional eating plays a role in

shaping the eating behaviors of those who strive to lose weight (İnalkaç & Arslantaş, 2018). According to the restriction theory, mental effort to resist food can lead to a desire to eat more in individuals who are dieting or limiting their eating behavior. Looking at the distribution of total TESS scores according to relational status, we see that the mean scores of unattached people are higher than those of attached people. Kansky et al. (2019) found that emotional eating behavior is more prevalent among individuals in romantic relationships. This suggests that relationship issues may be a contributing factor (Kansky et al., 2019).

A statistically significant difference was found when comparing the total score distributions of the Emotional Eating Scale based on participants' self-perceived weight. Those who considered themselves overweight or very overweight had a higher level of emotional eating compared to those who considered themselves underweight or normal weight. According to Wonderlich et al. (2001), individuals who engaged in emotional eating behavior perceived themselves as overweight, unattractive, and dissatisfied with their bodies. The study's results were as expected and are consistent with existing literature (Wonderlich et al., 2001). There may be a two-way relationship between self-perceived overweight and emotional eating. That is to say, as an individual perceives themselves to be overweight, their anxiety levels may increase, leading them to eat to alleviate this heightened anxiety. However, as they continue to eat, they may gain weight, creating a vicious circle.

A weak negative relationship was found between emotional eating and age. The literature presents conflicting opinions on the relationship between emotional eating and age. Larsen et al. (2006) found that individuals in the younger age group exhibited higher levels of emotional eating (Larsen et al., 2006). In a study that found that emotional eating is more prevalent among younger individuals, the researchers posited that this may be attributed to the fact that older adults are more inclined to adhere to daily meal routines and demonstrate greater discipline in maintaining these routines, as opposed to resorting to emotional eating when faced with tempting food items (Barak et al., 2021). Another explanation for this finding could be the negative correlation between expressive suppression and emotional eating. Expressive suppression means using more restraining strategies over emotions. Therefore, the more expressive suppression is used, the less emotional eating occurs. Moreover, it was observed that there is a negative correlation between expressive suppression and age (Samuel & Cohen, 2018). In sum, it could be suggested that youngsters use less expressive suppression and tend to eat more emotionally. In contrast, Konttinen et al. (2010) found a significant positive relationship between emotional eating and age (Konttinen et al., 2010). However, they did not discuss this finding.

When examining the distribution of total scores on the Emotional Eating Scale, a positive but weak correlation with height was observed. However, no literature explored this relationship.

Correlation Results Between Emotional Eating and Psychological Symptoms

The study found a moderate positive correlation between the total score of the EES and the total score of the Brief Symptom Inventory (BSI), with negative self and anxiety being the most prominent variables. Additionally, a weak positive correlation was observed between depression, somatization, and hostility. The findings of this study support the hypothesis that there is a significant positive relationship between the level of psychological symptoms and the level of emotional eating behavior. This is consistent with previous research in the field. Upon examining the literature, it becomes evident that emotional eating behavior is linked to psychological symptoms, particularly depressive symptoms. A study investigating the correlation between emotional eating and depression found that emotional eating levels increase as depressive symptoms escalate (Konttinen et al., 2010).

A significant relationship between depressive symptoms and emotional eating was found by Ouwens and colleagues (Ouwens et al., 2009). Additionally, emotional eating behavior and psychological symptoms have a bidirectional relationship, mutually affecting each other. There are several reasons for the relationship between emotional eating and depressive symptoms. Firstly, considering the biochemical processes in the brain, it is evident that serotonin deficiency is linked to depression. Emotional eating behavior, which involves a preference for carbohydrate and sugar-containing foods that increase the release of serotonin, may be associated with this situation. Secondly, emotional eating can be seen as a form of emotional regulation used to cope with adverse situations or depressive symptoms. A study on emotional eating conducted with obese individuals revealed a significant relationship between emotional eating and anxiety (Schneider et al., 2010). The study found a significant correlation between anxiety and emotional eating, consistent with previous research in the field. Emotional eating may increase anxiety due to feelings of regret and guilt. Adolescent eating problems are often linked to negative self-concept, with emotional eating behavior frequently observed in individuals with low self-esteem and self-worth. A study by Mond et al. (2006) found that individuals with low self-esteem exhibited high levels of emotional eating (Mond et al., 2006). Low self-esteem is a condition associated with feelings of worthlessness. This condition has been linked to the development of emotional eating behavior, as supported by the study results. When considering the relationship between emotional eating behavior and somatization, it is believed that stress and emotional tension may cause somatic symptoms in the body. Emotional eating behavior may temporarily alleviate these symptoms. Türkmen &

Kuzgun Bayram (2023) reported similar results in terms of hostility. Hostile cognitions trigger anger and physical-verbal aggression. It may be suggested that individuals with higher hostility alleviate their aggression with emotional eating instead of expressing physical or verbal aggression. Moreover, it was repeatedly reported that there was a positive correlation between eating disorders and hostility levels (Hochgraf et al., 2017; Miotto et al., 2008; Williams et al., 1990; Truglia et al., 2006). If emotional eating is considered a distinct eating disorder or a symptom of an eating disorder, it will be valid this well-known relationship for emotional eating.

Correlation Results Between Emotional Eating and Childhood Trauma Experience

The study highlights the relationship between emotional abuse, a sub-dimension of childhood traumas, and emotional eating. This finding is consistent with previous research in the field. Emotional abuse has also been identified as a significant factor in studies on eating disorders (Burns et al., 2012). Caslini et al. (2016) found that individuals who experienced emotional abuse had higher levels of emotional eating (Caslini et al., 2016). A study by Aslan (2017) found a significant relationship between emotional eating and emotional abuse but no significant relationship with other sub-dimensions. Meanwhile, Çobanoğlu (2020)'s (Çobanoğlu, 2020) thesis study revealed a statistically significant positive relationship between childhood trauma experience and emotional eating behavior. In his thesis study, Oğlağı (2012) discovered that traumatic events have an impact on emotional eating behavior, although the factors that initiate and sustain emotional eating are unclear. Wonderlich et al. (2001) conducted a meta-analysis study that examined the effect of emotional abuse on eating disorders and emotional eating behavior (Wonderlich et al., 2001). The study's results indicate that emotionally abused individuals are more likely to experience eating disorders and emotional eating behavior. Additionally, a strong relationship between these two conditions was observed. Bailer et al. (2004)'s study also found a significant association between emotional abuse, sexual abuse, and emotional eating and eating disorders (Bailer et al., 2004).

The study suggests a potential link between childhood trauma and emotional eating, specifically related to negative emotions experienced during childhood. Emotional abuse was found to be a prominent factor among childhood traumas. Emotional abuse involves behaviours such as constant criticism, humiliation, threats, isolation, or withholding love and support from the child. When evaluated through the lens of the escape theory (Spoor et al., 2007), emotional abuse may lead the child to engage in emotional eating behavior as a means of compensating for the emptiness caused by the abuse. Furthermore, emotional abuse can have a detrimental impact on the child's psychological well-being and self-esteem. Children

who have experienced emotional abuse may struggle to manage and cope with their emotional impulses. Children who have experienced emotional abuse may struggle to manage and cope with their emotional impulses. As a result, they may develop various coping mechanisms, including emotional eating behavior. This hypothetical explanation may also be valid for emotional neglect. However, in this paper, it was observed that there was a positive correlation between emotional eating and physical abuse, but not with physical neglect. Physical abuse roughly means physical harm to a child by an adult. It was previously observed that children exposed to physical abuse may exhibit substance dependency, behavioral disorders, anxiety (Taner & Gökler, 2004). Those physically abused children may use emotional eating as a way of coping with anxiety or as a manifestation of addiction. On the other hand, physical neglect covers the basic needs that a child needs, such as shelter, nutrition, safety and personal care. One of the explanations of why there was no correlation between emotional eating and physical neglect may be that in order to associate eating with emotions, there must first be enough food. Moreover, since physical neglect means that the very basic needs for the survival of a living being are not met, the establishment of the food-emotion pairing may not have occurred in people who were exposed to physical neglect in childhood. In other words, there is no chance to use non-existent food as a coping mechanism.

Sexual abuse damages both interpersonal relationships (Huh et al., 2014) and the relationship with the self (Gewirtz-Meida, 2020). Therefore, it is not surprising that emotional eating is also observed as a phenomenon, considering that these people develop different mental disorders in adulthood. At the same time, it can be thought that the control over the nutrients entering and leaving the body is lost due to impaired body perception due to sexual abuse (Kramer & Orbach, 2013). Because, in a sense, emotional eating is not the intention to provide a regular flow of nutrients to the body, but the intention to use nutrients in order to overcome the emotional distress that arises at that moment.

Correlation Results Between Emotional Eating and Personality Traits

The study's findings indicate a positive and statistically significant correlation between neuroticism sub-dimension of EPI and the total score of the EES.

Elfhag and Morey (2008) found a significant positive relationship between extraversion and emotional eating. In contrast to previous literature, this study found no significant results between emotional eating and extraversion. And also, Elfhag and Morey (2008) found a positive relationship between neuroticism and emotional eating (Elfhag & Morey, 2008). A study by Troop et al. (2003) found a positive association between emotional eating behavior and neuroticism (Troop et al., 2003). This overlaps with the current research findings on the relationship between neuroticism and emotional eating.

In a study conducted in 2019, the relationship between emotional eating and psychoticism was examined. The findings indicated a positive relationship between emotional eating behavior and psychoticism (Rassart et al., 2019).

Considering the results of this study, there was only a positive correlation between neuroticism and emotional eating. While extroversion represents the social aspects of the individual, individuals with high scores in this dimension are defined as people who like to interact with people (Miller et al., 2005). Therefore, it can be suggested that being inwardly rather than outwardly orientated may be somehow related to inward food intake and therefore there is no significant positive relationship with extroversion. In this study, a negative relationship was observed, although not statistically significant. Neuroticism is closely related to emotional sensitivity and impulsivity (Miller et al., 2005). Therefore, higher levels of neuroticism may be positively correlated with emotional eating due to the impulsivity of eating quickly, without thinking, and somehow eliminating the emerging emotionality in this way. Psychoticism is more associated with lack of empathy and antisociality (Karancı et al., 2007). However, it is known that emotional eating requires an emotional state. Therefore, the lack of a relationship may be related to this situation.

Regression Examining Variables Predicting Emotional Eating Behavior

The regression analysis revealed that BSI Anxiety, self-perception, history of psychiatric disorder, age, occupation, gender, height, CTQ emotional abuse, and BSI somatization were significant predictors of emotional eating variance. These variables accounted for 40.40% of the variance. Among the predictors, height contributed the most to the model, followed by anxiety and gender variables. No existing literature exists on the direct relationship between emotional eating and height. Therefore, the findings of this study are unexpected. A detailed discussion of each variable is presented above.

Limitations

This study examines the relationship between emotional eating behavior and childhood traumas, personality traits, psychological symptoms, and sociodemographic variables. It is important to note that the study contributes to the existing literature. The study has some limitations, including a sample consisting of participants aged 18-65, which may limit generalizability. The data collection method and participant recruitment, both online and through personal notification, may have influenced the study results. The online platform used for participant involvement made ensuring equal environmental conditions for all impossible, which was a limitation. The study's results were limited by specific scales, including the Turkish Emotional Eating Scale, Brief Symptom Inventory, Childhood Trauma Questionnaire, and

Eysenck Personality Questionnaire Revised-Abbreviated. The absence of diagnostic criteria for emotional eating hinders the development of related scales. While the current tests demonstrate acceptable levels of internal consistency, it is believed that the development of new tests will significantly enhance our understanding of emotional eating behavior.

Conclusion

In this study, a phenomenological examination of emotional eating was conducted. In this direction, sociodemographic variables, childhood traumas, personality traits, and psychological symptom levels, which are predicted to be effective on emotional eating, were examined. It was found that anxiety and somatization among psychological symptoms, emotional abuse in childhood traumas, having a psychiatric illness, how they evaluate their own body and effort to lose weight, age, gender, job status, and height had a predictive effect on emotional eating. Further studies are needed to elucidate the clinical significance of emotional eating and related factors.

Authors' contribution:

Nazlıcan Bektaş (Conceptualization, data collection, statistical analysis, writing), Cumhuriyet Avcil (Writing, Supervision), Oğuzhan Herdi (Conceptualization, statistical analysis, writing, Final Review)

Declaration of conflicting interests:

There is no conflict of interest in this paper.

Author's note:

The article was generated from master thesis of first author (N.B), which was supervised by last author (O.H)

Funding:

There is no funding for this study.

Ethical approval:

Ethics committee approval for this study was given by Antalya Bilim University Social and Human Sciences Ethics Committee (decision no 2023/7, dated 06.01.2023).

References

- Aktay, M. (2020). İstismar ve İhmalin Çocuk Üzerindeki Etkileri ve Tedavisi. *Journal of Development and Psychology*, 1(2), 169-184.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association
https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.744053
- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., İnalkaç, S., & Yüksel, R. (2021). Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1), 105-111.
- Aslan, S. (2017). *Duygusal yeme ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksel Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Bailer, U. F., Price, J. C., Meltzer, C. C., Mathis, C. A., Frank, G. K., Weissfeld, L., McConaha, C. W., Henry, S. E., Brooks-Achenbach, S., Barbarich, N. C., & Kaye, W. H. (2004). Altered 5-HT_{2A} receptor binding after recovery from bulimia-type anorexia nervosa: Relationships to harm avoidance and drive for thinness. *Neuropsychopharmacology*, 29(6), 1143-1155. https://doi.org/10.1038/sj.npp.1300430
- Barak, R. E., Shuval, K., Li, Q., Oetjen, R., Drope, J., Yaroch, A. L., Fennis, B. M., & Harding, M. (2021). Emotional eating in adults: The role of sociodemographics, lifestyle behaviours, and self-regulation-Findings from a U.S. national study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1744. https://doi.org/10.3390/ijerph18041744
- Batum, P. (2008). Kişilik Bozuklukları ve Yeme Bozuklukları : Etiyolojik İlişkiler ve Cevaplanmamış Sorular. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(21), 65-76.
- Bernstein, D., Fink, L., Handelsman, L., & Foote, J. (1997). Childhood Trauma Questionnaire (CTQ) APA PsycTests. https://doi.org/10.1037/t02080-000
- Bilgen, Ş. S. (2018). *Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirliği çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Burns, E. E., Fischer, S., Jackson, J. L., & Harding, H. G. (2012). Deficits in emotion regulation mediate the relationship between childhood abuse and later eating disorder symptoms. *Child Abuse and Neglect*, 36(1), 32-39. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.08.005
- Caslini, M., Bartoli, F., Crocamo, C., Dakanalis, A., Clerici, M., & Carrà, G. (2016). Disentangling the association between child abuse and eating disorders: a systematic review and meta-analysis. *Psychosomatic medicine*, 78(1), 79-90. https://doi.org/10.1097/psy.000000000000233
- Çobanoğlu, B. (2020). *Çocukluk çağında travmaya uğramış bireylerin, beliren yetişkinlik döneminde duygusal yeme davranışı ve benlik saygısı oluşumu arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- De Lauzon, B., Romon, M., Rie Deschamps, V., Lafay, L., Borys, J. M., Karlsson, J., Ducimetié, P., & Charles, M. A. (2015). The Three-Factor Eating Questionnaire-R18 is able to distinguish among different eating patterns in a general population. *The Journal of nutrition*, 134(9), 2372-2380. https://doi.org/10.1093/jn/134.9.2372
- Derogatis, L. R., & Melisaratos, N. (1983). The brief symptom inventory: an introductory report. *Psychological medicine*, 13(3), 595-605. https://doi.org/10.1017/S0033291700048017
- Derogatis, L. R., & Cleary, P. A. (1977). Confirmation of the dimensional structure of the SCL-90: A study in construct validation. *Journal of clinical psychology*, 33(4), 981-989. https://doi.org/10.1002/1097-4679(197710)33:4<981::AID-JCLP2270330412>3.0.CO;2-0

- Dicle, A. N., & Ersanlı, K. (2015). Turkish standardization and the validity and reliability studies of the cope. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 16, 111-126. <https://doi.org/10.16992/ASOS.783>
- Dohle, S., Hartmann, C., & Keller, C. (2014). Physical activity as a moderator of the association between emotional eating and BMI: evidence from the Swiss food panel. *Psychology & Health*, 29(9), 1062-1080. <https://doi.org/10.1080/08870446.2014.909042>
- Durna, U. (2010). A tipi ve B tipi kişilik yapıları ve bu kişilik yapılarını etkileyen faktörlerle ilgili bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(1), 275-290.
- Echeverri-Alvarado, B., Pickett, S., & Gildner, D. (2020). A model of post-traumatic stress symptoms on binge eating through emotion regulation difficulties and emotional eating. *Appetite*, 150, e104659. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104659>
- Elfhag, K., & Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating behaviors*, 9(3), 285-293. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.10.003>
- Elran Barak, R., Shuval, K., Li, Q., Oetjen, R., Drope, J., Yaroch, A. L., Fennis, B. M., & Harding, M. (2021). Emotional eating in adults: The role of sociodemographics, lifestyle behaviors, and self-regulation—findings from a US National Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1744. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041744>
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. Hodder and Stoughton.
- Fassino, S., Leombruni, P., Pierò, A., Abbate-Daga, G., & Rovera, G. G. (2003). Mood, eating attitudes, and anger in obese women with and without binge eating disorder. *Journal of psychosomatic research*, 54(6), 559-566. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00462-2](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00462-2)
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. 5th Edition. Sage Publications.
- Fox, J. & Weisberg, S. (2019). *An R Companion to Applied Regression* (3rd Edition). Sage Publications.
- Francis, L. J., Brown, L. B., & Philipchalk, R. (1992). The development of an abbreviated form of the Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQR-A): Its use among students in England, Canada, the USA and Australia. *Personality and individual differences*, 13(4), 443-449. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90073-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90073-X)
- Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating behaviors*, 3(4), 341-347. [https://doi.org/10.106/S1471-0153\(02\)00100-9](https://doi.org/10.106/S1471-0153(02)00100-9)
- Gewirtz-Meida, A. (2020). The relationship between child sexual abuse, self-concept and psychopathology: The moderating role of social support and perceived parental quality. *Children and Youth Services Review*, 113, e104938. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104938>
- Grote, N. K., Spieker, S. J., Lohr, M. J., Geibel, S. L., Swartz, H. A., Frank, E., Houck, P. R., & Katon, W. (2012). Impact of childhood trauma on the outcomes of a perinatal depression trial. *Depression and Anxiety*, 29(7), 563-573. <https://doi.org/10.1002/da.21929>
- Gür, T. (2020). *Yetişkin kadınlarda öz duyarlılık ile beden algısının duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi
- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of personality*, 43(4), 647-660. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1975.tb00727.x>
- Hochgraf, A. K., Kahn, R. E., & Kim-Spoon, J. (2017). The moderating role of emotional reactivity in the link between parental hostility and eating disorder symptoms in early adolescence. *Eating Disorders*, 25(5), 420-435. <https://doi.org/10.1080/10640266.2017.1347417>

- Huh, H. J., Kim, S. Y., Yu, J. J., & Chae, J. H. (2014). Childhood trauma and adult interpersonal relationship problems in patients with depression and anxiety disorders. *Annals of General Psychiatry, 13*, 26. <https://doi.org/10.1186/s12991-014-0026-y>
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 27*(1), 70-82. <https://doi.org/10.17827/aktd.336860>
- Jamshed, H., & Arslan, J. (2022). Loneliness, Emotional Eating, and COVID-19 in Youth. *Current Developments in Nutrition, 6* (Suppl 1), 206. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzac048.020>
- Kansky, J., Allen, J. P., & Diener, E. (2019). The young adult love lives of happy teenagers: The role of adolescent affect in adult romantic relationship functioning. *Journal of research in personality, 80*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.03.006>
- Karancı, A., Dirik, G., & Yorulmaz, O. (2007). Eysenck kişilik anketi-gözden geçirilmiş kısaltılmış formunun (EKA-GGK) Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 18*(3), 1-8.
- Karlsson, J., Persson, L. O., Sjöström, L., & Sullivan, M. (2000). Psychometric properties and factor structure of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) in obese men and women. Results from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *International journal of obesity, 24*(12), 1715-1725. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801442>
- Kaisari, P., Dourish, C. T., & Higgs, S. (2017). Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) and disordered eating behaviour: A systematic review and a framework for future research. *Clinical Psychology Review, 53*, 109-121. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.03.002>
- Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite, 54*(3), 473-479. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.01.014>
- Kramer, I., & Orbach, I. (2013). *Violence and Victims, 28*(2), 259-273. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.VV-D-12-00015>
- Kuruoğlu, A. Ç. (2000). Yeme bozukluklarında genetik etkenler. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 10*(1), 32-37.
- Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R., & Engels, R. C. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of psychosomatic research, 60*(3), 237-243. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.07.006>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. 1st Edition. Springer publishing company.
- Liebenberg, H., & Papaikonomou, M. (2010). " Complex trauma": reflections on the effect of early childhood abuse among a small adult group of bariatric patients. *South African Journal of Psychology, 40*(3), 327-337. <https://doi.org/10.1177/008124631004000311>
- Liu, H., Yang, Q., Luo, J., Ouyang, Y., Sun, M., Xi, Y., Yong, C., & Lin, Q. (2020). Association between emotional eating, depressive symptoms and laryngopharyngeal reflux symptoms in college students: A cross-sectional study in Hunan. *Nutrients, 12*(6), 1595. <https://doi.org/10.3390/nu12061595>
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite, 33*(1), 129-139. <https://doi.org/10.1006/appe.1999.0236>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite, 50*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Macht, M., & Mueller, J. (2007). Increased negative emotional responses in PROP supertasters. *Physiology & behavior, 90*(2-3), 466-472. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.10.011>

- Maner, F. (2011). Is binge eating a type of addiction? *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 21(2).
- McGrane, D., & Carr, A. (2002). Young women at risk for eating disorders: Perceived family dysfunction and parental psychological problems. *Contemporary Family Therapy*, 24, 385-395. <https://doi.org/10.1023/A:1015359610774>
- Miller, J. L., Schmidt, L. A., Vaillancourt, T., McDougall, P., & Laliberte, M. (2005). Neuroticism and introversion: A risky combination for disordered eating among a non-clinical sample of undergraduate women. *Eating Behaviors*, 7(1), 69-78. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2005.07.003>
- Miotto, P., Pollini, B., Restaneo, A., Favaretto, G., & Preti, A. (2008). Aggressiveness, anger, and hostility in eating disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 364-373. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.01.004>
- Mond, J. M., Robertson-Smith, G., & Vetere, A. (2006). Stigma and eating disorders: is there evidence of negative attitudes towards anorexia nervosa among women in the community? *Journal of Mental Health*, 15(5), 519-532. <https://doi.org/10.1080/09638230600902559>
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating disorders*, 17(3), 211-224. <https://doi.org/10.1080/10640260902848543>
- Oğlağ, Z. (2012). *Yeme Bozukluklarında Çocukluk Çağı Travmalarının Benlik Saygısı Ve Beden Algısı Değişkenleri Üzerine Etkisi* [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Ouwens, M. A., van Strien, T., & van der Staak, C. P. (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, 40(3), 291-298. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(03\)00006-0](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(03)00006-0)
- Ouwens, M. A., van Strien, T., & van Leeuwe, J. F. (2009). Possible pathways between depression, emotional and external eating. A structural equation model. *Appetite*, 53(2), 245-248. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.06.001>
- Özer, S., & Okat, Ç. (2021). Yeni koronavirüs (Covid-19) günlerinde bireylerin yeme tutumlarının incelenmesi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 84-102. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2021.653>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. 1st Edition. John Wiley & Sons.
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P., & Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity research*, 11(2), 195-201. <https://doi.org/10.1038/oby.2003.31>
- Rassart, J., Luyckx, K., Verdyck, L., Mijster, T., & Mark, R. E. (2019, 14-15th May). Adjusting to refractory epilepsy in young adulthood: The importance of patients' personality [Poster]. Annual Meeting of the Belgian Association for Psychological Sciences (BAPS), Liège, Belgium.
- Rawana, J. S., McPhie, M. L., & Hassibi, B. (2016). Eating-and weight-related factors associated with depressive symptoms in emerging adulthood. *Eating behaviors*, 22, 101-108. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.04.002>
- Roohafza, H. R., Afshar, H., Keshteli, A. H., Mohammadi, N., Feizi, A., Taslimi, M., & Adibi, P. (2014). What's the role of perceived social support and coping styles in depression and anxiety? *Journal of Research in Medical Sciences*, 19(10), 944-949.
- Sahin, N. H., & Durak, A. (1994). Kisa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Turk Gencleri Icin Uyarlanmasi [A study of the Brief Symptom Inventory in Turkish Youth]. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.

- Samuel, L., & Cohen, M. (2018). Expressive suppression and emotional eating in older and younger adults: An exploratory study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 78, 127-131. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.06.012>
- Şar, V., Öztürk, E., & İkikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 32(4), 1054-1063. <https://doi.org/10.5336/medsci.2011-26947>
- Schachter, S. (1968). Obesity and eating: internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*, 161(3843), 751-756. <https://doi.org/10.1126/science.161.3843.751>
- Schneider, K. L., Appelhans, B. M., Whited, M. C., Oleski, J., & Pagoto, S. L. (2010). Trait anxiety, but not trait anger, predisposes obese individuals to emotional eating. *Appetite*, 55(3), 701-706. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.10.006>
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., & van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005>
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 128(5), 825. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.5.825>
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and individual differences*, 66, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.033>
- Taner, Y., & Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 35(2), 82-86.
- Tanofsky, M. B., Wilfley, D. E., Spurrell, E. B., Welch, R., & Brownell, K. D. (1997). Comparison of men and women with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 21(1), 49-54. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199701\)21:1<49::AID-EAT6>3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199701)21:1<49::AID-EAT6>3.0.CO;2-3)
- Thompson, S. H. (2015). Gender and racial differences in emotional eating. *Journal of Diabetes and Obesity* 2(2), 93-98. <https://doi.org/10.15436/2376-0494.15.035>
- Troop, N. A., Allan, S., Treasure, J. L., & Katzman, M. (2003). Social comparison and submissive behaviour in eating disorder patients. *Psychology and psychotherapy: theory, research and practice*, 76(3), 237-249. <https://doi.org/10.1348/147608303322362479>
- Truglia, E., Mannucci, E., Lassi, S., Rotella, C. M., Faravelli, C., & Ricca, V. (2006). Aggressiveness, anger and eating disorders: A review. *Psychopathology* 39(2), 55-68. <https://doi.org/10.1159/000090594>
- Turkmen, G., & Kuzgun Bayram, T. (2023). The mediating role of emotional eating in the relationship between aggression and eating attitudes. *Journal of Health Science Medicine*, 6(6), 1405-1410. <https://doi.org/10.32322/jhsm.1361353>
- Wedin, S., Madan, A., Correll, J., Crowley, N., Malcolm, R., Byrne, T. K., & Borckardt, J. J. (2014). Emotional eating, marital status and history of physical abuse predict 2-year weight loss in weight loss surgery patients. *Eating Behaviors*, 15(4), 619-624. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.08.019>
- Williams, G. J., Chamove, A. S., & Millar, H.R. (1990). Eating disorders, perceived control, assertiveness and hostility. *British Journal of Clinical Psychology*, 29(3), 327-335. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1990.tb00889.x>
- Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Mitchell, J. E., Thompson, K. M., Redlin, J., Demuth, G., & Haseltine, B. (2001). Eating disturbance and sexual trauma in childhood and adulthood. *International journal of eating disorders*, 30(4), 401-412. <https://doi.org/10.1002/eat.1101>

Yılmaz, T. S., Gülücü, A., & Demirci, H. (2020). Erişkin obezitesinde çocukluk çağı travmalarının rolü. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(3), 261-268. <https://doi.org/10.5455/apd.58955>

Duygusal Yemenin Öngörücü Faktörleri Olarak Sosyodemografik Özellikler, Çocukluk Çağı Travması, Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Belirti Düzeyinin Değerlendirilmesi

Özet

Duygusal yeme (DY), bireylerin stres veya olumsuz duygulara yanıt olarak aşırı gıda tükettiği bir yeme davranışını ifade eder (Tan ve Chow, 2014). Geçtiğimiz birkaç yıl içinde, DY'nin yaygınlığında kayda değer bir artış görülmüştür (Liu ve ark., 2020). Giderek artan önemine rağmen, DSM-V DY'yi geçerli bir tanı kategorisi olarak kabul etmemektedir (APA, 2013). DY tüm yaş demografilerinde gözlemlenebilir olsa da çalışmalar 21-39 yaş aralığının bu davranışa daha yatkın olduğunu göstermektedir (Elran Barak ve ark., 2021). Ağırlıklı olarak kadınlarda görülen çoğu yeme bozukluğunun aksine, araştırmalar DY'nin yaygınlığında belirgin bir cinsiyet farkı olmadığını göstermektedir (Nguyen-Rodriguez ve ark., 2009). Bu çalışma, yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmaları, kişilik özellikleri, psikolojik semptomlar ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Ayrıca, çalışma sosyo-demografik değişkenlere dayalı olarak duygusal yeme düzeylerindeki potansiyel farklılıkları araştırmayı amaçlamaktadır. Çalışmanın örneklemini yaşları 18 ile 65 arasında değişen 382 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmada katılımcılara Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ), Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ), Kısa Semptom Envanteri (KSE), Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu (EKA-GGK) ve Sosyodemografik Bilgi Formu uygulanmıştır. Veriler Spearman korelasyonu ve regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçlar, fiziksel ihmal alt boyutu hariç, çocukluk çağı travmalarının duygusal yeme ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Psikolojik semptomlar ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki incelendiğinde, anlamlı bir pozitif korelasyon keşfedilmiştir. Kişilik özelliklerinin nevroitiklik alt boyutunun da duygusal yeme davranışı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Korelasyon analizi duygusal yeme ile cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, çalışma durumu, benlik algısı ve kilo verme çabası arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Aşamalı yöntem kullanılarak yapılan regresyon analizi sonuçları, birkaç değişkenin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir. Bu değişkenler arasında KSE Anksiyetesi ($\beta= 0.691, p<0.001$), beden imajı algısı ($\beta= 5.748, p=0.002$), yaş ($\beta= -0.480, p<0.001$), mesleki durum ($\beta= -8.127, p<0.001$), psikiyatrik bozukluk öyküsü ($\beta= -9.987, p=0.017$), cinsiyet ($\beta= -11.915, p<0.001$), boy ($\beta= 0.463, p<0.001$), ÇÇTÖ Duygusal İstismar ($\beta= 1.734, p=0.001$), ÇÇTÖ Toplam ($\beta= -0.335, p=0.014$) ve KSE Somatizasyon ($\beta= 0.534, p=0.047$) bulunmaktadır. Model üzerinde en yüksek etkiye sahip bağımsız değişken, yordayıcıların standardize edilmiş regresyon katsayıları (*Beta*) değerlendirilerek belirlenmiştir. Boy değişkenininin 0.272 standardize edilmiş regresyon katsayısı ile modele en

yüksek katkıyı sağladığı görülmüştür. Model 11 bağımsız değişken içermekte ve TDYÖ toplam puanındaki varyasyonun %40.40'ını (*Düzeltilmiş R kare=0.404*) açıklamaktadır. Bu çalışma duygusal yeme davranışı ile çocukluk çağı travmaları, kişilik özellikleri, psikolojik semptomlar ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Çalışmanın mevcut literatüre katkı sağladığını belirtmek önemlidir. Çalışmanın, 18-65 yaş arası katılımcılardan oluşan ve genellenabilirliği sınırlayabilecek bir örneklem dahil olmak üzere bazı sınırlamaları vardır. Hem çevrimiçi hem de kişisel bildirim yoluyla veri toplama ve katılımcı bulma yöntemi, çalışma sonuçlarını etkilemiş olabilir. Katılımcıların katılımı için kullanılan çevrimiçi platform, herkes için eşit çevresel koşulların sağlanmasını imkansız kılmıştır ve bu da bir sınırlılıktır. Bu çalışmada, duygusal yemenin fenomenolojik bir incelemesi yapılmıştır. Bu doğrultuda, duygusal yeme üzerinde etkili olabileceği öngörülen sosyodemografik değişkenler, çocukluk çağı travmaları, kişilik özellikleri ve psikolojik belirti düzeyi incelenmiştir. Psikolojik belirtilerden anksiyete ve somatizasyonun, çocukluk çağı travmalarında duygusal istismarın, psikiyatrik bir hastalığa sahip olmanın, kendi bedenlerini nasıl değerlendirdiklerinin ve kilo verme çabalarının, yaş, cinsiyet, iş durumu ve boy uzunluğunun duygusal yeme üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur. Duygusal yeme ve ilişkili faktörlerin klinik öneminin daha fazla aydınlatılması için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Araştırma Makalesi

Üniversite Öğrencilerinde Mevsimsel Değişimler Yardımseverliği Nasıl Etkiler? Psikolojik İyi Oluş ve Kaygının Aracı RolüElvan KİREMİTÇİ CANİÖZ*¹ ¹ Balıkesir Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Balıkesir, Türkiye**Makale Bilgisi****Anahtar kelimeler:**kaygı,
mevsimsellik,
psikolojik iyi oluş,
yardımseverlik**Öz**

Mevsimsellik, değişen mevsim koşullarından etkilenme düzeyi olarak ifade edilmektedir. Mevsim geçişlerine bağlı olarak görülen hava sıcaklığı ve gün ışığından yararlanma süresindeki değişimler, psikolojik sağlık üzerinde etkilidir. Bireylerin mevsimsellik düzeyleri, psikolojik iyi oluşları, kaygı düzeyleri ve yardımseverliği incelendiğinde, bu değişkenlerin bir arada incelendiği bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır. Mevsimsellik ile yardımseverlik ilişkisi ve bu ilişkide psikolojik iyi oluş ile kaygının aracı rolleri bu çalışmada incelenmiştir. Araştırmaya toplam 296 üniversite öğrencisi (220 kadın ve 76 erkek) katılmıştır. Katılımcılardan Demografik Bilgi Formu, Mevsimsel Gidiş Değerlendirme Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yardımseverlik Ölçeği' ni doldurmaları istenmiştir. Öğrenciler bu araştırmaya çevrim içi form aracılığı ile katılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 analiz programı ve Hayes Process Makro eklentisinde bulunan Model 4 aracılığı ile incelenmiştir. Bulgulara göre, mevsimsellik ile yardımseverlik arasında anlamlı ilişki bulunduğu, ek olarak psikolojik iyi oluş ve kaygının bu ilişkide aracı rolleri olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde, değişkenleri aynı araştırma kapsamında inceleyen araştırma bulgusuna rastlanmaması ve Türk örneklem grubunun katılımcı olduğu benzer bir çalışmanın yapılmaması açısından, elde edilen sonuçlar alanyazına önemli bilgiler sunmaktadır.

Abstract**Keywords:**anxiety,
seasonality
psychological well-
being,
helpfulness

Seasonality is defined as the level of being affected by changing seasonal conditions. Changes in air temperature and daylight hours due to seasonal transitions impact psychological health. There are no studies in the literature that examine the levels of individuals affected by seasonality, psychological well-being, anxiety levels, and helpfulness together. The relationship between seasonality and helpfulness and the mediating roles of psychological well-being and anxiety in this relationship was examined in this study. A total of 296 university students (220 females and 76 males) participated in this study. The participants were asked to fill out the Demographic Information Form, the Seasonal Pattern Questionary, the Psychological Well-Being Scale, and the Helpfulness Scale. Students participated in this study through an online form. The data obtained were analyzed through the SPSS 22.0 analysis program and Model 4 in Hayes Process Macro. According to the findings, there was a significant relationship between seasonality and helpfulness; psychological well-being and anxiety mediated this relationship. A review of the literature reveals significant gaps in research findings, particularly regarding the variables addressed in this study. Additionally, there is a notable lack of similar studies involving a Turkish sample group.

*Sorumlu yazar, Balıkesir Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 10145, Çarşı Yerleşkesi, Altıteylül/Balıkesir, Türkiye

e-posta: kiremitci.elvan@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1436092

Gönderim Tarihi (Received): 12.02.2024; Kabul Tarihi (Accepted): 16.10.2024

ISSN: 2148-4376

Giriş

Mevsimsellik

Dünyanın dönüş hareketine bağlı olarak yaşanan dört ayrı mevsim, birbirinden farklı özellikler taşımaktadır. Mevsim geçişlerinde sıcaklık derecelerinin ve gün ışığından yararlanma sürelerinin değişmesi, bireylerin günlük yaşamlarını etkileyebilmektedir (Partonen ve Lönnqvist, 2000; Rosenthal ve diğerleri, 1984). Örneğin bireylerin uyku miktarı, sosyal yaşantısı, genel ruh hali, kilosu, enerjisi ve iştah düzeyi mevsimsel koşullara bağlı olarak değişebilmektedir. Yaşanan bu psikolojik ve fizyolojik değişiklikler, *mevsimsellik* olarak adlandırılmaktadır (Hohm ve diğerleri, 2023; Rosenthal ve diğerleri, 1986; Wirz-Justice ve diğerleri, 2003). Mevsim geçişlerine bağlı olarak hava sıcaklığı ve gün ışığı süresinde görülen değişimler, sirkadyen ritim ile ilişkilidir (Lieberman ve diğerleri, 2017).

Sirkadyen Ritim

Özellikle kış mevsiminde, bireylerin kapalı alanlarda açık alanlara göre daha fazla vakit geçirdikleri bilinmektedir. Hava sıcaklığının düşmesi, yağmur ve kar gibi hava olayları ile gün ışığından yararlanma süresinin azalması kapalı alanlarda bulunulmasının başlıca nedenlerindedir (Akram ve diğerleri, 2020; Apostolakopoulou ve diğerleri, 2022). Sonbahar ve kış aylarında günlerin kısalmasına bağlı olarak, bireylerin biyolojik ritimlerinde bozulmalar olabildiği görülmüş; bu bozulmaların uyku sorunları gibi fizyolojik problemler ve kapalı alanlarda daha fazla bulunma nedeniyle yalnızlaşma gibi psikolojik problemler ile ilişkili bulunmuştur (Aries ve diğerleri 2010; Boyle ve Pritchard, 2017; Jang ve diğerleri, 2023). Bu bozulmaların en önemli sonuçlarından biri, uyku sorunlarıdır. Örneğin Kuzey Avrupa ülkelerinde, güneş kış aylarında geç doğmakta ve erken batmaktadır. Bu duruma bağlı olarak bireyler uzun saatler uyuyabilmekte, sabahları uyanmakta zorlanabilmekte (Lieberman ve diğerleri, 2017) ve uyku-uyanıklık döngüleri bozulabilmektedir (Akram ve diğerleri, 2020; Ho ve diğerleri, 2018; Jang ve diğerleri, 2023; O'Loughlin ve diğerleri, 2021). Yaz aylarında da güneşin erken doğması ve geç batması, uyku-uyanıklık sürelerini etkilemektedir. Uyku hormonu melatonin karanlıkta salgılanmakta, o nedenle melatonin salınımı gün ışığına bağlı olarak gecikmekte ve bireylerin uyku süreleri ve kaliteleri azalmaktadır (Bjorvatn ve Pallesen, 2009). Melatonin hormonu stresle baş etmede güçlü bir kaynaktır ve uyku kalitesi bireylerin günlük işlevsellikleri için önemli bir bileşendir. Bu nedenle melatonin ve uyku kalitesi, iyi oluşu etkileyen faktörler arasındadır (Drew ve diğerleri, 2021; Theorell, 2000). Sirkadyen ritimdeki bozulmaların bir diğer sonucu ise, psikolojik problemlerdir. Bireyler kış aylarında hava sıcaklığının düşmesi ve gün ışığından yararlanma süresinin azalması nedeniyle, kapalı

alanlarda açık alanlara göre daha fazla vakit geçirmektedir. Bu durum bireylerin daha az sosyalleşmelerine ve yalnızlaşmalarına neden olabilmektedir (Akram ve diğerleri, 2020; Apostolakopoulou ve diğerleri, 2022). Yürüyüş gibi açık alanlarda yapılan aktiviteler ise iyi oluş üzerinde olumlu etkiye sahiptir (Brancato ve diğerleri, 2022; Marselle ve diğerleri, 2014).

Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu

Mevsimplere göre yapılan araştırmalarda, sonbahar ve kış aylarında depresyon ve anksiyete belirtileri artarken psikolojik iyi oluşun azaldığı (Eagles ve diğerleri, 1997); bahar ve yaz aylarında ise bireylerin daha iyi hissettikleri görülmektedir (Cunningham, 1979; Keller ve diğerleri, 2005). Duygudurumun mevsimsellikten etkilenmesi belli bir düzeyde kabul edilebilir olarak değerlendirilmektedir. Ancak mevsimselliğe bağlı yoğun duygudurum değişimleri *mevsimsel duygudurum bozukluğu* olarak tanımlanmaktadır (Rosenthal ve diğerleri, 1986). Bu duruma göre bireyler sonbahar ve kış ayları boyunca depresyon belirtileri yaşayabilmekte, fakat bu belirtiler bahar ve yaz aylarında oldukça azalmakta veya hiç görülmemektedir. Yaşanan bu durum, *kış depresyonu* olarak adlandırılmaktadır (Rosenthal ve diğerleri, 1986). Benzer şekilde, bireylerde depresyon belirtileri ilkbahar ve yaz aylarında görülürken sonbahar ve kış aylarında azalır veya hiç görülmez ise, literatürde bu durum *yaz depresyonu* olarak adlandırılmaktadır (Rosenthal ve diğerleri, 1984). Mevsimsellik ölçümü mevsimsel duygudurum bozukluğu tanısı için önemli bir bulgu sunmaktadır (Noyan ve diğerleri, 2000; Rosenthal ve diğerleri, 1986). Alanyazındaki bu bilgiler doğrultusunda, bireylerin psikolojik iyi oluşlarının mevsimsel değişimlerden etkilenmesi, olası ve beklendiği bir sonuçtur.

Mevsimsellik ve Psikolojik İyi Oluş

Bireyin zorlu yaşam olayları ile baş edebilme gücü, kendini gerçekleştirme ve yaşam amacını bulabilmesi psikolojik iyi oluş olarak tanımlanmaktadır (Keyes ve diğerleri, 2002). Literatür incelendiğinde, mevsimsel değişimlerden etkilenen bireylerin iyi oluş düzeylerinin anlamlı olarak azaldığı görülmektedir (Rosenthal ve diğerleri, 1984). Örneğin mevsimlere göre bir karşılaştırma yapıldığında, yaşlı bireylerin iyi oluş düzeylerinin en düşük olduğu dönem kış mevsimi olarak bulunmuştur (Eagles ve diğerleri, 1997).

Kış aylarında görülen mevsimsel değişimler, bireylerin iyi oluşlarını özellikle sıcaklık düşüşü ve gün ışığının azalması bakımından etkilemektedir. Hava sıcaklıklarının düşmesi, bireylerin kapalı alanlarda daha fazla bulunmasına neden olmakta; bu durum bireylerin sosyalleşme ve açık alanda vakit geçirme gibi ihtiyaçlarının giderilmesini zorlaştırmaktadır (Akram ve diğerleri, 2020; Apostolakopoulou ve diğerleri, 2022). Bu noktada, Hygge felsefesinden bahsedilebilir (Harada ve diğerleri, 2019). Mevsimselliğin etkisini azaltan ve iyi

oluşu arttıran bu felsefede vurgulanan, bireyin dışarıdaki soğuk havanın aksine sıcak bir ev ortamında, huzurlu hissettiği yakınları ile bir arada olmasının iyi hissetmesini sağlamasıdır (Linnet, 2011). Danimarka'nın dünyanın en mutlu ülkeleri arasında ilk sıralarda bulunduğu düşünüldüğünde, Hygge felsefesinin iyi oluşa hizmet ettiği açıkça görülmektedir (Helliwell ve diğerleri, 2023).

Gün ışığı açısından ise, günlerin uzaması ve güneş ışığı bireylerin iyi hissetmelerini sağlayabilmektedir (Cunningham, 1979; Keller ve diğerleri, 2005). Günlerin kısaldığı kış mevsiminde ise, iç mekânlarda kullanılan aydınlatmalar iyi oluş üzerinde etkilidir. İç mekân aydınlatmalarında doğal gün ışığı kullanımının bireylerin iyi oluşlarını olumlu yönde, kötü aydınlatmaların ise olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Grimaldi ve diğerleri, 2008; McColl ve Veitch, 2001). Ayrıca, ışık seviyesindeki artışın çalışanların iyi oluş düzeylerini azalttığı bulunmuştur (Theorell, 2000).

Mevsimsellik ve Kaygı

Kaygı, bireyin bir belirsizlik veya tehdit karşısında hissettiği bir duygudur. Mevsimsel değişimler bireylerde kaygı semptomlarının görülmesine neden olabilmektedir (Rosenthal ve diğerleri, 1984). Bireyler *kış hüznü* (winterblues) olarak adlandırılan bu durumda, depresyon ve kaygı belirtileri yaşayabilmektedirler (Gaston ve diğerleri, 2017; Rosenthal ve diğerleri, 1984).

Cinsiyetler arasında karşılaştırma yapıldığında, kadınların kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir (Kristjánsdóttir ve diğerleri, 2018). Kadınlarda mevsimsel duygudurum bozukluğuna en sık eşlik eden ruhsal bozukluk, kaygı bozukluğudur (Dang ve diğerleri, 2023). Ev işleri, iş hayatı, aile yaşantısı ve kişisel hayatındaki stres yaratan faktörler ile baş etmeye çalışan bir kadın için, hava sıcaklıklarının düşmesi dışarıda daha az vakit geçirmesine ve daha az sosyalleşmesine neden olabilir. Bu durumda kış hüznü yaşayabilir, gün ışığının azalmasına bağlı olarak uyku düzeni ve kalitesi bozulabilir (Drew ve diğerleri, 2021; Hunt ve diğerleri, 2020).

Cinsiyetten bağımsız olarak, mevsimlere göre sirkadyen ritmin değişmesi, bireylerin kaygı düzeylerini arttırmaktadır (Jang ve diğerleri, 2023). Sirkadyen ritimdeki bu değişimler bireylerin uyku alışkanlıkları ve kaygı düzeyleri ile ilişkili olup kronotip olarak ifade edilen gündüzcülük veya gecelik tercihlerini etkilemektedir (Diaz-Morales ve Parra-Robledo, 2018; Hsu ve diğerleri, 2012; Lemoine ve diğerleri, 2013; Matthews, 1986). Özellikle kaygı semptomlarının geceleri uyanık ve ertesi gün uykusuz kalan bireylerde daha fazla görüldüğü belirtilmektedir (Simor ve diğerleri, 2015; Taillard ve diğerleri, 2001). Alanyazındaki bu bilgiler, mevsimselliğin yalnızca iyi oluşla değil, kaygı ile de ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yardımseverlik

Bir kişinin veya toplumun yararını gözeten ve gönüllülük esasıyla yapılan bir davranış, yardım etme davranışı olarak tanımlanmaktadır. Bu davranış temelinde, yardımsever olma niyetinden beslenmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Birey sahip olduğu maddi ve manevi kaynağı bir başkasının iyiliği için kullanmaktadır. Bu nedenle, yardım etme davranışı olumlu duygular ile ilişkilidir (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005).

Yardım etme davranışı, sosyal ilişkilere ve bir gruba ait olmaya ihtiyaç duyan insan için, bu ilişkilerini ve ait olduğu gruptaki bağlılığını sürdürebilmesi açısından oldukça önemlidir. Yardımseverlik, toplumda kabul gören ve önemli bulunan bir erdemdir. O nedenle bireylerin yardımsever olması toplumda istenen bir özelliktir. Yardımseverlik kültürel olarak farklılaşabilmekte, özellikle dini kutlama ve doğal afetler gibi toplumu bir araya getiren özel günlerde artmaktadır. Örneğin, yapılan bir araştırmada bireylerin Noel' e bağlı olarak aralık ayında diğer aylara kıyasla %14 daha fazla bağış yaptıkları ortaya konulmuştur (Ekström, 2018). Ülkemizde de benzer bir dini dönem olan ramazan ayında, ihtiyaç sahiplerine fitre ve zekât verilerek yardım davranışının teşvik edildiği görülmektedir (Uysal, 2007).

Cinsiyetler arası karşılaştırma yapıldığında, kadınların bir başkasının ihtiyacına erkeklere göre daha duyarlı olduğu, yardım etmenin önemli bir belirleyicisi olarak daha empatik olabildiği ve erkeklere kıyasla daha fazla yardım ettikleri görülmektedir (Barnett ve diğerleri, 2000; Dang ve diğerleri, 2023; Kristjánsdóttir ve diğerleri, 2018). Bununla birlikte, toplumsal cinsiyet rollerinin yardım etme davranışını etkilediği belirtilmekte; toplumda erkeklere göre daha empatik ve yardımsever olması beklenen kadınların bir başkasının ihtiyacına daha duyarlı oldukları görülmektedir (Carlo ve Randall, 2002).

Mevsimsellik ve Yardımseverlik

Mevsimplere göre farklılaşan hava durumu, bireylerin yardım etme davranışlarını etkilemektedir. Hava durumunun yardım etme davranışı ile ilişkisini inceleyen en temel araştırma, 1979 yılında Cunningham tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada, hava sıcaklığı ve yardım etme davranışı arasında anlamlı ilişki bulunurken; katılımcılar garsonlara güneşli günlerde daha fazla bahşiş bırakmıştır (Cunningham, 1979). Benzer bir bulgu farklı çalışmalarda da desteklenmiş, katılımcıların güneşli günlerde daha yardımsever oldukları görülmüştür (Gueguen ve Lamy, 2013; Rind, 1996; Rind ve Shrohmetz, 2001).

Bireylerin yardım etme davranışı iyi oluş düzeyleri açısından incelendiğinde, iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin düşük olanlara kıyasla daha fazla yardım ettikleri görülmüştür (Rind, 1997). Mevsimsellik, iyi oluş ve yardım etme değişkenlerinin incelendiği farklı çalışmalarda, bireylerin açık alanlardaki yüksek hava sıcaklıklarında iyi oluş düzeylerinin

azaldığı ve daha az yardım ettikleri rapor edilmiştir (Belkin ve Kouchaki, 2017; Kenrick ve MacFarlane, 1986; Ng ve Cheung, 2023). Kapalı alanlarda ortam sıcaklığı incelendiğinde ise, ılık ortam sıcaklığında bulunanların soğuk ortamda bulunanlara kıyasla daha fazla iş birliği yaptıkları (Ijzerman ve diğerleri, 2013), öte yandan soğuk ortamda daha rahat hissedilen katılımcıların sıcak ortama kıyasla daha fazla yardım ettikleri ve müşterilere daha fazla indirim yaptıkları görülmüştür (Kolb ve diğerleri, 2012). Bu araştırma bulguları ile bireylerin kendilerini iyi hissettikleri ortam sıcaklığının yardım etme davranışlarını etkilediği görülmektedir.

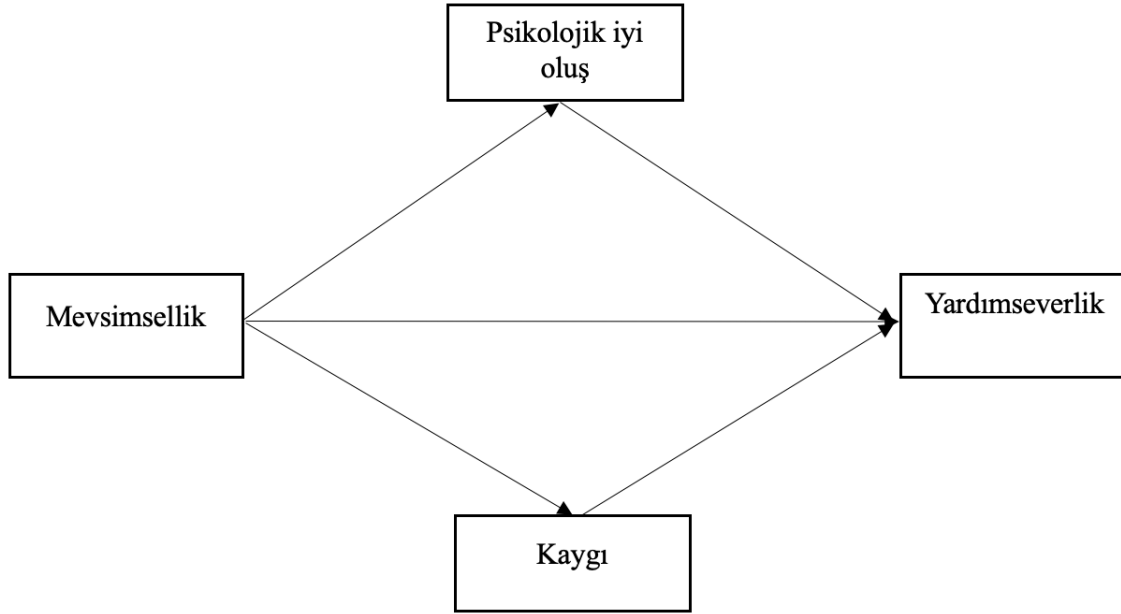
Ortam sıcaklığı kadar ortam ışığının da insan davranışları üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Loş ışığın bireylerde toplum yanlısı davranışı arttırdığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Steidle ve diğerleri, 2013). Bireylerin loş aydınlatılmış ortamlarda birbirleri ile daha yakın sosyal ilişki kurabildiği ve toplum yanlısı davranışların arttırdığı belirtilmektedir (Miwa ve Hanyu, 2006). Bu yaklaşım Hygge felsefesi ile de örtüşmektedir. Diğer insanlar ile ortak bir amaç etrafında buluşmak ve etkinlik yapmak psikolojik iyi oluş açısından yararlı bulunmakta, bu sayede bireylerin birbirlerine daha fazla destek oldukları görülmektedir (Harada ve diğerleri, 2019). Loş ışıktan farklı olarak, parlak ışıklı ortamlarda bireylerin prososyal davranışlarının arttığını ve daha fazla bağışta bulduklarını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Esteky ve diğerleri, 2020).

Literatür incelendiğinde, hava sıcaklığı, gün ışığından yararlanma süresi, sirkadyen ritimdeki bozulmalar, açık ve kapalı alanlarda vakit geçirmek, iç mekân aydınlatmaları ve ortam sıcaklıklarının yardımseverlik üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Ancak, mevsimsellik, psikolojik iyi oluş, kaygı ve yardımseverlik değişkenlerini aynı araştırmada ele alan bir çalışma bulunmamaktadır. Ayrıca, mevsimsellik ve yardımseverlik ilişkisini Türk örneklem grubu üzerinden inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Literatürdeki bu eksikliği doldurmak amacıyla günlük hayatı oldukça etkileyen bir konu olarak mevsimsellik ve yardımseverlik ilişkisi incelenmiş, psikolojik iyi oluş ve kaygının bu ilişkideki aracı rolleri ele alınmıştır. Araştırma çerçevesinde aşağıda yer verilen hipotezler ele alınacaktır:

H_1 : Mevsimsellik ve yardımseverlik arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.

H_2 : Mevsimsellik ve yardımseverlik arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşun aracı rolü vardır.

H_3 : Mevsimsellik ve yardımseverlik arasındaki ilişkide kaygının aracı rolü vardır.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

Yöntem

Örnekleme

Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışmada 220 kadın katılımcı ve 76 erkek katılımcı olmak üzere toplam 296 üniversite öğrencisi yer almıştır. Katılımcıların yaşları 18 ila 25 aralığında değişmekte olup yaş ortalaması 21.57 (S.S. = 2.27) olarak bulunmuştur. Halen psikoterapi alıp almadıkları sorusuna ise 13 katılımcı psikoterapi aldığını, 283 katılımcı ise almadığını ifade etmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu. Çalışmada yer alan katılımcılara cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey, ölçeği doldurdukları dönemde psikoterapi alıp almadıkları ve son bir haftadaki kaygı düzeylerine ilişkin soruları içeren demografik bilgi formu verilmiştir. Katılımcıların psikolojik sağlık durumlarına ilişkin bilgi almak amacıyla, psikoterapi alıp almadıkları sorulmuş ve kaygı düzeyleri ölçülmüştür. Kaygı ölçümü için puanlama 1-10 aralığında yapılmış olup katılımcıların puanlarının artması kaygı düzeylerinin arttığını göstermektedir. Demografik özellikler Tablo 1’de detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 1.

Betimleyici istatistik

	Kadın	Erkek	Toplam
Katılımcı sayısı	220	76	296
Yaş ortalaması	21.64 (2.31)	21.38 (1.95)	21.57
Algılanan sosyoekonomik düzey			
Düşük	22 (%10.0)	10 (% 13.2)	32
Orta	194 (%88.2)	66 (%86.8)	270
Yüksek	4 (%1.8)	-	4
Psikoterapi			
Evet	12 (% 5.5)	1 (%1.3)	13
Hayır	208 (94.5)	75 (%98.7)	283
Algılanan kaygı düzeyi	4.77 (1.37)	4.29 (1.27)	4.64 (1.36)

Mevsimsel Gidiş Değerlendirme Formu. Mevsim geçişlerine bağlı olarak görülen değişimlerin etkisi, Mevsimsel Gidiş Değerlendirme Formu'nda (Seasonal Pattern Questionary) yer alan mevsimsellik alt boyutu ile incelenmiştir. Ölçek Rosenthal ve diğerleri (1984) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması Noyan ve diğerleri (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 'Aşağıdakiler mevsimlere göre ne düzeyde değişir?' sorusu ile uyku miktarı, sosyal yaşantı, duygudurum, kilo, iştah ve enerji düzeyi olarak altı madde bulunmaktadır. Ölçek maddelerinde katılımcıların 0 (Değişmez) ile 4 (Aşırı) aralığında bir puanlama yapması beklenmekte, verilen puanlar 0 ila 24 arasında değişmektedir. Elde edilen toplam puan katılımcıların mevsimsellik puanlarını vermekte olup, toplam puan yükseldikçe bireylerin mevsimsellik puanları da artmaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı incelendiğinde, Cronbach Alfa değeri .74 olarak bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği. Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirmek için Diener ve diğerlerinin (2010) geliştirdiği, Türkçe versiyonunun ise Telef (2013) tarafından hazırlandığı Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Tek boyuttan oluşan ölçek, toplam sekiz maddedir. Katılımcılardan son bir aylarına göre her bir madde üzerine düşünceleri ve 1 ile 7 aralığında bir değerlendirme yapmaları istenmektedir. Ölçek maddelerine örnek olarak 'Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürüyorum.', 'Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.' ve 'Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim.' gibi maddeler verilebilir. Katılımcıların verecekleri 1 değeri 'Hiç katılmıyorum', 7 ise 'Tamamen katılıyorum' anlamını taşımaktadır. Ölçekten elde edilen puanlar 8 ila 56 arasında değişmekte olup, puan yükseldikçe katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları da yükselmektedir. Bu çalışmada yapılan

güvenirlilik analizi bulgularına göre, ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısının .85 olduğu görülmüştür.

Yardımseverlik Ölçeği (YÖ). Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen Yardımseverlik Ölçeği, tek boyutlu hazırlanmış olup 7 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan her bir ölçek maddesinin kendilerine ne kadar uyduğunu 1 ile 5 aralığında seçerek işaretlemeleri istenmiştir. Ölçek maddeleri için 1, 'Bana hiç uygun değil' ifadesini temsil ederken; 5 'Bana tamamen uygun' anlamına gelmektedir. Ölçekten elde edilen puanlar 7 ile 35 aralığında değişmekte olup katılımcıların puanları arttıkça yardımseverlik puanları da artmaktadır. Ölçek maddeleri arasında 'İnsanlara faydalı olmak benim için önemlidir.', 'Başkalarına yardım etmektense, kendime zaman ayırmayı tercih ederim.' ve 'İhtiyacı olan insanlara elimden geldiğince yardım ederim.' benzeri maddeler yer almaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

İşlem ve Analiz

Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Komisyonu' nun 23.01.2024 tarihli ve 2024/01 sayılı toplantısında izin alındıktan sonra veri toplama işlemine başlanmıştır. Veriler, hazırlanan çevrim içi form aracılığı ile toplanmıştır. Araştırma evreninin kısıtlı tutulması nedeniyle, Türkiye'nin farklı şehirlerinde lisans öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerine ulaşılmaya çalışılmıştır. Öğrenciler ders danışmanları aracılığı ile formu doldurmuşlardır. Hazırlanan gönüllü onam formunda araştırmanın konusu kısaca belirtilmiş, katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya katılabilecekleri ve istedikleri taktirde araştırmayı yarım bırakabilecekleri vurgulanmıştır. Araştırma kapsamında ulaşılabilecek verilerin sadece bilimsel amaçlı kullanılacağı katılımcılara bildirilmiş, katılımcı bilgileri gizli tutulmuştur. Ölçek formunda sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Mevsimsel Gidiş Değerlendirme Formu alt boyutu olan Mevsimsellik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yardımseverlik Ölçeği' ne yer verilmiştir. Formu doldurmak yaklaşık on dakika sürmüştür, öğrencilere ders danışmanları aracılığı ile ekstra puan verilmiştir. Tüm katılımcıların formu eksiksiz doldurduğu tespit edilmiş ve çalışmadan herhangi bir katılımcı çıkarılmamıştır.

Çalışmanın tamamlanmasının ardından verilerin analizlerinin yapılması için SPSS 22.0 analiz programından yararlanılmıştır. Verilerin normallik varsayımları incelenmiş; çarpıklık ve basıklık değerlerinin uygun aralıkta olduğu, normal dağıldığı görülmüştür (Field 2009). Bu çalışmada cinsiyetler açısından demografik özellikler, mevsimsellik, psikolojik iyi oluş, kaygı ve yardımseverlik puanlarına ait ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiş, kadın ve erkek katılımcı sayılarının eşit olmaması nedeniyle Welch' s t test uygulanmıştır. Mevsimsellik, psikolojik iyi oluş, kaygı ve yardımseverlik arasındaki ilişkileri incelemek

amacıyla Pearson korelasyon katsayısı analizi yapılmıştır. Son olarak, aracılık analizi SPSS 22.0 programında PROCESS Makro uygulaması eklenerek yapılmıştır. Programda yer alan Model 4 ile mevsimselliğin yardımseverlik üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluş ve kaygının aracı rolü incelenmiştir (Preacher ve Hayes 2004).

Bulgular

Bu araştırmada elde edilen verilerin incelenmesi amacıyla ölçeklere ait ortalama, standart sapma, Pearson korelasyon katsayıları ve Welch' s t test değerleri hesaplanmış; mevsimselliğin yardımseverlik üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluş ve kaygının aracı rolü bulunmuştur.

Ölçeklere İlişkin Bulgular

Araştırmanın değişkenleri olan mevsimsellik, yardımseverlik, psikolojik iyi oluş ve kaygıya ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de gösterilmiştir. Değişkenlere ait betimleyici istatistik sonuçlarına göre, katılımcıların mevsimsellik puan ortalaması 11.19 (S.S = 4.61), yardımseverlik puan ortalaması 28.16 (S.S. = 4.05), psikolojik iyi oluş puan ortalaması 38.33 (S.S. = 7.54) ve kaygı puan ortalaması 4.64 (S.S. = 1.36) olarak bulunmuştur.

Tablo 2.

Ölçeklere İlişkin Bulgular ve Değişkenler Arası İlişkiler

	\bar{X}	SS	1	2	3	4
1.Mevsimsellik	11.19	4.61	-			
2.Yardımseverlik	28.16	4.05	-0.24**	-		
3. Psikolojik iyi oluş	38.33	7.54	- 0.18**	0.27**	-	
4. Kaygı	4.64	1.36	0.15*	0.15*	-0.23*	-

Not-1. * $p < 0.05$; ** $p < .01$

Değişkenler Arası İlişkiler

Değişkenler arası ilişkiler Tablo 2'de detaylı olarak verilmektedir. Korelasyon analizi bulgularına göre, mevsimsellik ile yardımseverlik ($r = -0.24, p < 0.01$), psikolojik iyi oluş ($r = -0.18, p < 0.01$) ve kaygı ($r = 0.15, p < 0.05$) değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yardımseverlik değişkeni ile psikolojik iyi oluş ($r = 0.27, p < 0.01$) ve kaygı ($r = 0.15, p < 0.01$) arasında anlamlı düzeyde ilişkiler görülmüştür. Son olarak, psikolojik iyi oluş ve kaygı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -0.23, p < 0.01$).

Cinsiyetin Değişkenler Üzerindeki Etkisi

Araştırmada cinsiyetin değişkenler üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Welch' s t test uygulanmış, araştırmada yer alan değişkenlerden sadece yardımseverlik ve kaygının cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Kadınların yardımseverlik puanlarının ($\bar{X} = 28.44$, $SS = 4.12$) erkeklerin puanlarından ($\bar{X} = 27.34$, $SS = 3.75$) yüksek olduğu görülmüştür [*Welch F* (1, 141.93) = 4.63, $p < 0.03$]. Ayrıca, kadınların kaygı puanlarının da ($\bar{X} = 4.75$, $SS = 1.48$) erkeklerin puanlarından ($\bar{X} = 4.23$ $SS = 1.44$) yüksek olduğu bulunmuştur [*Welch F* (1, 133.67) = 7.18, $p = 0.00$].

Aracı Değişken Analizi

Bu araştırmanın amacı, mevsimselliğin yardımseverlik üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluş ve kaygının aracı rolünün incelenmesidir. Yapılan analizlerde cinsiyet kontrol değişkeni olarak ele alınmıştır. Modelin test edilmesi amacıyla SPSS 22.0 programına PROCESS Makro eklentisinin 4. versiyonu yüklenmiş, Model 4 üzerinden aracılık analizi yapılmıştır (Preacher ve Hayes 2008). Analizler için kullanılan dolaylı etkilerin incelenmesi amacıyla Bootstrap tekniği (5000 örneklemler) kullanılmıştır. Elde edilen dolaylı etkilerin anlamlılık yorumu, analiz sonucunda ortaya konan %95 güven aralıklarının sıfırı kapsamayan iki değer olmasını temel almaktadır. Analiz bulgularına Tablo 3' te ve Şekil 2'de yer verilmiştir.

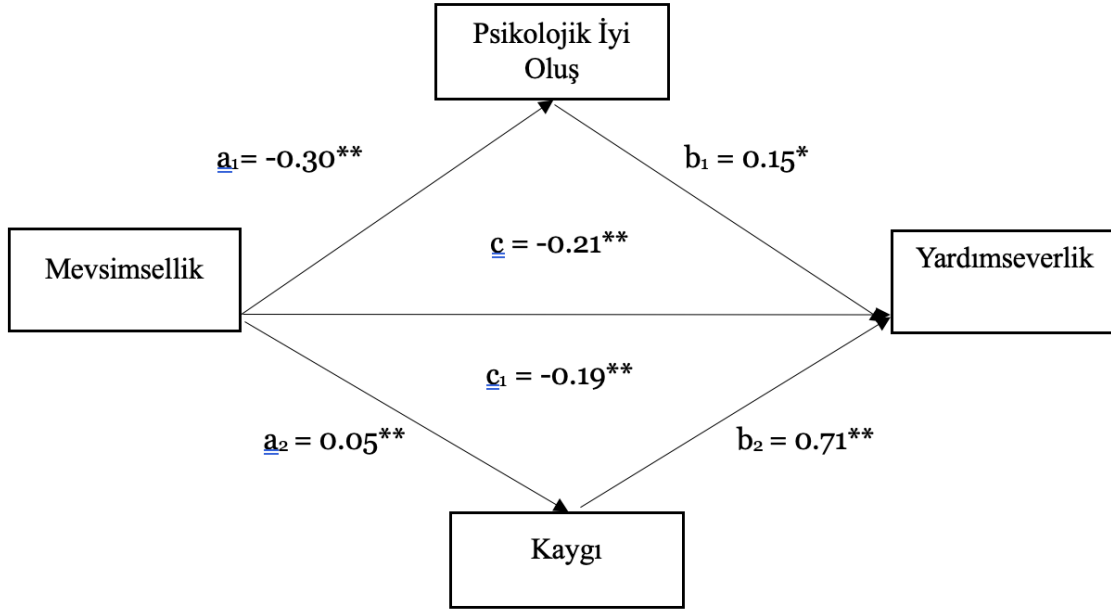
Tablo 3.

Aracılık Analizi Bulguları

	β	SH	t	p	95% GA	R	R ²
Model 1							
(BD = Psikolojik iyi oluş)							
Sabit	42.45	1.67	25.42	0.00	[39.16 - 45.74]	.18	.04
Mevsimsellik	-.30	.09	-3.16	0.00	[-.48 - -.11]		
Cinsiyet	-.63	.99	-.63	0.52	[-2.58 - 1.32]		
Model 2							
(BD = Kaygı)							
Sabit	4.76	.30	15.88	0.00	[4.17 - 5.35]	.22	.05
Mevsimsellik	.05	.02	2.65	0.00	[.01 - .08]		
Cinsiyet	-.49	.18	-2.75	0.00	[-.84 - -.14]		
Model 3							
(BD = Yardımseverlik)							
Sabit	22.10	1.84	12.04	0.00	[18.49 - 25.71]	.41	.17
Mevsimsellik	-.19	.05	-4.01	0.00	[-.29 - -.10]		
Psikolojik iyi oluş	.15	.03	4.97	0.00	[.09 - .21]		
Kaygı	.71	.17	4.27	0.00	[.38 - 1.04]		
Cinsiyet	-.62	.50	-1.23	0.22	[-1.60 - .3]		

Not-1. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Not-2. BD = Bağımlı değişken, β = Beta, SH = Standart hata



Şekil 2. Aracılık Modeli

Not: a_1 mevsimselliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisini, a_2 mevsimselliğin kaygı üzerindeki doğrudan etkisini, b_1 psikolojik iyi oluşun yardımseverlik üzerindeki doğrudan etkisini, b_2 kaygının yardımseverlik üzerindeki doğrudan etkisini, c mevsimselliğin yardımseverlik üzerindeki toplam etkisini ve c^1 mevsimselliğin yardımseverlik üzerindeki doğrudan etkisini ifade etmektedir. Modelde cinsiyet kontrol değişkeni olarak alınmıştır (* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$)

Araştırma kapsamında yapılan aracılık analizinde mevsimsellik (bağımsız değişken) ve cinsiyetin (kontrol değişkeni) yardımseverliği (bağımlı değişken) yordadığı modelin anlamlı olduğu bulunmuştur ($R^2 = 0.07$, $F(2, 293) = 10.79$, $p < 0.01$). Mevsimsellik ile yardımseverlik arasında ($\beta = -0.21$, $t = -4.13$, $p < 0.01$), ayrıca cinsiyet ile yardımseverlik arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Mevsimsellik ile yardımseverlik arasındaki ilişki H_1 ' i desteklemektedir.

İlk aracı değişken olan psikolojik iyi oluş ele alındığında, mevsimsellik ve cinsiyetin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($R^2 = .04$, $F(2, 293) = 5.24$, $p < 0.01$). Mevsimsellik ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki bulunmuş ($\beta = -0.30$, $t = -3.16$, $p < 0.01$), cinsiyet ile anlamlı ilişki bulunamamıştır.

İkinci aracı değişken olan kaygı incelediğinde, mevsimsellik ve cinsiyetin kaygıyı anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($R^2 = 0.05$, $F(2, 293) = 7.15$, $p < 0.01$). Mevsimsellik ile kaygı ($\beta = 0.05$, $t = 2.65$, $p < 0.01$) ve mevsimsellik ile cinsiyet arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($\beta = -0.48$, $t = -2.75$, $p < 0.01$).

Son olarak, mevsimsellik, psikolojik iyi oluş, kaygı ve cinsiyetin yardımseverlik üzerindeki etkisinin incelendiği modele göre, modelin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur ($R^2 = 0.17$, $F(4, 291) = 14.86$, $p < 0.01$). Mevsimsellik ile yardımseverlik arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki ($\beta = -0.19$, $t = -4.01$, $p < 0.01$) bulunurken psikolojik iyi oluş ($\beta = 0.15$, $t = 4.97$, $p < 0.01$) ve kaygı ($\beta = 0.71$, $t = 4.27$, $p < .01$) ile pozitif yönde ilişki bulunmuş ancak cinsiyet ile ilişkili bulunmamıştır.

Değişkenler arasındaki dolaylı etkilere bakıldığında, mevsimsellik ve yardımseverlik arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş ($\beta = 0.04$, $SH = 0.03$, 95% GA [-0.11--0.01]) ve kaygının ($\beta = 0.03$, $SH = 0.02$, 95% GA [0.01 - 0.06]) aracılık rolü bulunmuştur. Elde edilen bulguya göre H_2 ve H_3 'ün desteklendiği görülmektedir (Şekil 2).

Tartışma

Bu araştırma kapsamında, mevsimsellik ile yardımseverlik arasındaki ilişki ve bu ilişkide psikolojik iyi oluş ile kaygının aracı rolleri incelenmiştir. Bulgulara göre literatür ile tutarlı sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırma sonucunda mevsimsellik ve yardımseverlik arasında anlamlı ilişki bulunmuş, H_1 hipotezinin desteklendiği görülmüştür. Mevsimlere göre değişiklik gösteren hava sıcaklığı, gün ışığından yararlanma süresi, sirkadyen ritimdeki bozulmalar, açık ve kapalı alanlarda vakit geçirmek, iç mekân aydınlatmaları ve ortam sıcaklıklarının yardımseverliği etkilediği, bireylerin bu değişimlerden etkilendikçe daha az yardımsever oldukları görülmektedir. Elde edilen bulgu literatür ile tutarlılık göstermektedir (Belkin ve Kouchaki, 2017; Cunningham, 1979; Gueguen ve Lamy, 2013; Kenrick ve MacFarlane, 1986; Ng ve Cheung, 2023; Rind, 1996; Rind ve Shrohmetz, 2001).

Mevsimsellik ve yardımseverlik arasındaki ilişki incelendiğinde psikolojik iyi oluşun bu ilişkide aracı rolü olduğu ve H_2 hipotezinin desteklendiği görülmüştür. Literatür bilgisi ile tutarlı olarak mevsimsellik ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Boyce ve diğerleri, 2006; Eagles ve diğerleri, 1997; Jang ve diğerleri, 2023; Leather ve diğerleri, 1998; Schlager ve diğerleri, 1993; Theorell, 2000). Bireyler mevsimsel değişimlerden etkilendikçe psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır. Psikolojik iyi oluş ve yardımseverlik arasında da literatür ile tutarlı olarak pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bireyler psikolojik iyi oluş düzeyleri yükseldikçe daha yardımsever olmaktadır. Yardım etme davranışı literatürde olumlu duygular ile ilişkili bulunmuş, olumlu duyguları hisseden bireylerin daha fazla yardım ettikleri görülmüştür (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005; Rind, 1997). Ayrıca, bireylerin yardım etme davranışları toplum tarafından teşvik edilmektedir. Bir başkasının ihtiyacını karşılamak hem bireyin kendini yararlı görerek daha iyi hissetmesini hem

de yardım alan bireyin olumlu duyguları yaşamasını sağlamaktadır. Bu nedenle yardım etme davranışı, yardım eden ve alan bireylerin birlikte iyi hissettiği bir karşılıklı bir etkileşimdir (Arkonaç, 2010; Tosik-Dinç, 2023; Uysal, 2007). Psikolojik iyi oluşun aracı rolü incelendiğinde bireylerin mevsimsel değişimlerden etkilendikçe psikolojik iyi oluş düzeylerinin düştüğü ve daha az yardımsever oldukları görülmüştür. Yüksek hava sıcaklıklarında bireylerin iyi oluş düzeylerinin azaldığı, antisosyal davranışların görülme sıklığının arttığı ve daha az yardım ettikleri birçok araştırma ile desteklenmiştir (Kenrick ve MacFarlane, 1986; Ng ve Cheung, 2023). Yüksek sıcaklığın bireylerin tükenmiş hissetmelerine ve olumlu duygularının azalmasına neden olduğu, bu nedenle başkalarına daha az yardım etme isteği duydukları görülmektedir (Belkin ve Kouchaki, 2017). Ayrıca, bireyin yardım etmesi için kendi sınırlı kaynaklarını kullanması gerekmekte, ortam sıcaklığı gibi bulunulan alandaki faktörler ise bireyin stres yaşamasına ve sınırlı kaynaklarını başkası için kullanıp kullanmayacağını etkileyebilmektedir (Hancock, 1986). Stres ve tükenmişlik yaşayan bireylerin bilişsel ve duygusal kaynaklarının tükendiği, bu doğrultuda sınırlı kaynaklarını kendileri için kullanarak başkalarına daha az yardım ettikleri görülmüştür (Shirom ve Melamed, 2006).

Son olarak, mevsimsellik ve yardımseverlik arasındaki ilişkide kaygının aracı rolü olduğu ve H_3 hipotezinin desteklendiği görülmüştür. Literatür ile tutarlı olarak mevsimsellik ve kaygı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Dang ve diğerleri, 2023; Diaz-Morales, 2016; Drew ve diğerleri, 2021; Fischer ve diğerleri, 2017; Hsu ve diğerleri, 2012; Hunt ve diğerleri, 2020; Jang ve diğerleri, 2023; Liberman ve diğerleri, 2017; Rosenthal ve diğerleri, 1984; Rosenthal ve diğerleri, 1984; Zafar ve diğerleri, 2022). Mevsimsel değişimlerden etkilenen bireyler daha fazla kaygı belirtisi yaşamaktadırlar. Sirkadyen saat genleri ile yapılan araştırma bulguları, genlerde görülen mutasyonlar ile bireylerin kaygı düzeylerinin ilişkili olduğunu göstermektedir (Liberman ve diğerleri, 2017; Zafar ve diğerleri, 2022). Cinsiyetler açısından bakıldığında ise günlük yaşamında birçok toplumsal role sahip kadınlar kişisel, ev, iş ve sosyal hayatında stres ile baş etmeye çalışmakta, mevsimsel değişimler de bu süreçte kadınları etkileyebilmektedir (Dang ve diğerleri, 2023; Kristjánsdóttir ve diğerleri, 2018). Örneğin kadınlar hava sıcaklıklarının düşmesi ile açık alanlarda daha az vakit geçirebilir, daha az sosyalleşebilir ve bu durum kadınların yalnız hissetmesine neden olabilir (Drew ve diğerleri, 2021; Hunt ve diğerleri, 2020). Kadınlar planladıkları işlerini gün içinde yetiştiremeyebilir ve gece uyku sürelerini azaltarak bu durumu telafi etmeye çalışabilirler. Ayrıca, kadınlar erkeklere kıyasla daha empatik olabilmekte ve bir başkasının ihtiyacını daha iyi fark edebilmektelerdir (Barnett ve diğerleri, 2000). Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında da kadınlardan yardımsever ve empatik olmaları beklendiği için kadınların yardım davranışlarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Carlo ve Randall, 2002; Dang ve diğerleri, 2023). Ancak bu

durum kadınların sirkadyen ritimlerinin bozulmasına ve ertesi gün daha yorgun uyanmalarına neden olabilmektedir. Kaygı ve yardım etme davranışı arasındaki ilişki incelendiğinde bireylerin kaygı düzeyi arttıkça bir başkasına yardım etme isteklerinin de arttırdığı görülmüştür (Dang ve diğerleri, 2023). Başka birinin ihtiyacına yönelik kaygılanan birey, yaşadığı kaygıyı azaltmak, bu ihtiyacı karşılamak ve rahatlamak istemektedir. O nedenle kaygı duygusu bireyin bir başkası için harekete geçmesini sağlamakta, yardım etme olasılığını arttırmaktadır (Diaz-Morales ve Sanchez-Lopez, 2008).

Sonuç

Bu araştırmada mevsimsellik ile yardımseverlik arasındaki ilişki ve psikolojik iyi oluş ile kaygının bu ilişkideki aracı rolleri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda psikolojik iyi oluş ile kaygının mevsimsellik ile yardımseverlik arasındaki ilişkide aracı rolleri olduğu görülmüştür.

Mevsimsellik, psikolojik iyi oluş, kaygı ve yardımseverlik değişkenlerini aynı araştırmada ele alan bir çalışma bulunmamaktadır. Ayrıca, önceki araştırmalarda mevsimsellik ve yardımseverlik ilişkisi Türk örneklem grubunun katılımı ile incelenmemiştir. Günlük yaşamı ve sosyal ilişkileri oldukça etkileyen bir konu olarak mevsimsellik ve yardımseverlik ilişkisi incelenmiş; elde edilen bulguların literatüre önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Ancak bu çalışmanın örneklem grubunun sadece üniversite öğrencilerinden oluşması, kaygı ölçümünün tek bir soru üzerinden yapılması ve çalışmanın korelasyonel bir çalışma olması çalışmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır. Ayrıca, çalışmanın mevsimsel koşullar manipüle edilerek deneysel olarak tasarlanması, araştırmacılara mevsimsel değişimlerin daha detaylı anlaşılması için önemli bulgular sunacaktır. Gelecek araştırmalarda günlük hayatı oldukça etkileyen mevsimsel koşulların daha detaylı olarak incelenmesi, araştırma desenine yeni değişkenlerin eklenmesi ve yeni örneklem gruplarının katılımı ile araştırmanın tekrarlanması önerilmektedir.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma, Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Komisyonu'nun onayı ile gerçekleştirilmiştir. (23.01.2024 tarihli ve 2024/01 sayılı karar)

Kaynakça

- Arkonaç, S. (2010). Kollektif bilinç/kollektif temsiller: Wundt ile Durkheim. *İstanbul University Journal of Sociology*, 3(21), 103-113.
- Akram, F., Gragnoli, C., Raheja, U. K., Snitker, S., Lowry, C. A., Stearns-Yoder, K. A. ve Postolache, T. T. (2020). Seasonal affective disorder and seasonal changes in weight and sleep duration are inversely associated with plasma adiponectin levels. *Journal of Psychiatric research*, 122, 97-104. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.12.016>
- Apostolakopoulou, X. A., Kontopoulou, L., Karpetas, G. E., Marakis, G., Vasara, E., Katsaras, I. G., Maraki, Z., Papatthanasiou, I. V. ve Bonos, K. S. (2022). Sugars, alcohol, and caffeine intake from drinks among outpatients with mental health disorders in Greece: A Pilot Study. *Cureus*, 14(1), 21563. <https://doi.org/10.7759/cureus.21563>
- Aries, M. B., Veitch, J. A. ve Newsham, G. R. (2010). Windows, view, and office characteristics predict physical and psychological discomfort. *Journal of Environmental Psychology*, 30(4), 533-541. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.12.004>
- Barnett, O. W. (2000). 'Why battered women do not leave, part 1: External inhibiting factors within society'. *Trauma, Violence & Abuse*, 1(4), 343-372. <https://doi.org/10.1177/1524838000001004003>
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Brancato, G., Van Hedger, K., Berman, M. G. ve Van Hedger, S. C. (2022). Simulated nature walks improve psychological well-being along a natural to urban continuum. *Journal of Environmental Psychology*, 81, 101779. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101779>
- Belkin, L. Y. ve Kouchaki, M. (2017). Too hot to help! Exploring the impact of ambient temperature on helping. *European Journal of Social Psychology*, 47(5), 525-538. <https://doi.org/10.1002/esjp.2242>
- Bjorvatn, B. ve Pallesen, S. (2009). A practical approach to circadian rhythm sleep disorders. *Sleep Medicine Reviews*, 13(1), 47-60. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2008.04.009>
- Boyce, P. R., Veitch, J. A., Newsham, G. R., Jones, C. C., Heerwagen, J., Myer, M. ve Hunter, C. M. (2006). Occupant use of switching and dimming controls in offices. *Lighting Research & Technology*, 38(4), 358-376. <https://doi.org/10.1177/1477153506070994>
- Boyle, E. A., Li, Y. I. ve Pritchard, J. K. (2017). An expanded view of complex traits: from polygenic to omnigenic. *Cell*, 169(7), 1177-1186. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cell.2017.05.038>
- Carlo, G. ve Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal Of Youth and Adolescence*, 31, 31-44. <https://doi.org/10.1023/A:1014033032440>
- Choi, D. D., Poertner, M. ve Sambanis, N. (2023). Temperature and out group discrimination. *Political Science Research and Methods*, 11(1), 198-206. <https://doi.org/10.1017/psrm.2021.17>
- Cunningham, M. R. (1979). Weather, mood, and helping behavior: Quasi experiments with the sunshine samaritan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(11), 1947–1956. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.11.1947>
- Dang, T., Russel, W. A., Saad, T., Dhawka, L., Ay, A. ve Ingram, K. K. (2023). Risk for seasonal affective disorder (SAD) linked to circadian clock gene variants. *Biology*, 12(12), 1532. <https://doi.org/10.3390/biology12121532>

- Demirci, İ. ve Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice* 18(29), 303-354. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>
- Diaz-Morales, J.F. ve Sanchez-Lopez, M.P. (2008). Morningness-eveningness and anxiety among adults: A matter of sex/gender?. *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1391-1401. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.12.007>
- Díaz-Morales, J. F. (2016). Anxiety during adolescence: considering morningness–eveningness as a risk factor. *Sleep and Biological Rhythms*, 14, 141-147. <https://doi.org/10.1007/s41105015-0032-8>
- Díaz-Morales, J. F. ve Parra-Robledo, Z. (2018). Age and sex differences in morningness/eveningness along the life span: A cross-sectional study in Spain. *The Journal of Genetic Psychology*, 179(2), 71-84. <https://doi.org/10.1080/00221325.2018.1424706>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.W., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Soc Indic Res*, 97, 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Drew, E. M., Hanson, B. L. ve Huo, K. (2021). Seasonal affective disorder and engagement in physical activities among adults in Alaska. *International Journal of Circumpolar Health*, 80(1), 1906058. <https://doi.org/10.1080/22423982.2021.1906058>
- Eagles, J. M., McLeod, I. H. ve Douglas, A. S. (1997). Seasonal changes in psychological well-being in an elderly population. *The British Journal of Psychiatry*, 171(1), 53-55.
- Ekström, M. (2018). Seasonal altruism: How Christmas shapes unsolicited charitable giving. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 153, 177-193. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2018.07.004>
- Esteky, S., Wooten, D. B. ve Bos, M. W. (2020). Illuminating illumination: Understanding the influence of ambient lighting on prosocial behaviors. *Journal of Environmental Psychology*, 68, 101405. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101405>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (3. Basım). London: SAGE Publications Ltd.
- Fischer, I., Haliński, Ł. P., Meissner, W., Stepnowski, P. ve Knitter, M. (2017). Seasonal changes in the preen wax composition of the Herring gull *Larus argentatus*. *Chemoecology*, 27, 127-139. <https://doi.org/10.1007/s00049-017-0239-z>
- Helliwell, J. F., Huang, H., Norton, M., Goff, L. ve Wang, S. (2023). *World happiness, trust and social connections in times of crisis*. World Happiness Report 2023 (11. Baskı).
- Ho, K. W. D., Han, S., Nielsen, J. V., Jancic, D., Hing, B., Fiedorowicz, J., Weisman, M. M., Levinson, D. F. ve Potash, J. B. (2018). Genome-wide association study of seasonal affective disorder. *Translational Psychiatry*, 8(1), 190. <https://doi.org/10.1038/s41398-0180246-z>
- Hohm, I., Wormley, A. S., Schaller, M. ve Varnum, M. E. (2024). Homo temporus: Seasonal cycles as a fundamental source of variation in human psychology. *Perspectives on Psychological Science*, 19(1), 151-172. <https://doi.org/10.1177/17456916231178695>
- Hsu, C.Y., Gau, S.S.F., Shang, C.Y., Chiu, Y.N. ve Lee, M.B. (2012). Associations between chronotypes, psychopathology, and personality among incoming college students. *Chronobiology International*, 29(4), 491-501. <https://doi.org/10.3109/07420528.2012>
- Hunt, G. E., Malhi, G. S., Lai, H. M. X. ve Cleary, M. (2020). Prevalence of comorbid substance use in major depressive disorder in community and clinical settings, 1990–2019: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 266, 288-304. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.141>

- Gaston, K. J., Davies, T. W., Nedelec, S. L. ve Holt, L. A. (2017). Impacts of artificial light at night on biological timings. *Annual Review of Ecology, Evolution, and Systematics*, 48, 49-68. <https://doi.org/10.1146/annurev-ecolsys-110316-022745>
- Grimaldi, S., Partonen, T., Saarni, S. I., Aromaa, A. ve Lönnqvist, J. (2008). Indoors illumination and seasonal changes in mood and behavior are associated with the health-related quality of life. *Health and Quality of Life Outcomes*, 6, 1-8. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-656>
- Guéguen, N. ve Lamy, L. (2013). Weather and helping: Additional evidence of the effect of the sunshine Samaritan. *The Journal of Social Psychology*, 153(2), 123-126. <https://doi.org/10.1080/00224545.2012.720618>
- Hancock, P. A. (1986). Sustained attention under thermal stress. *Psychological Bulletin*, 99(2), 263. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.2.263>
- Harada, K., Masumoto, K. ve Kondo, N. (2019). Daily and longitudinal associations of out-of home time with objectively measured physical activity and sedentary behavior among middle-aged and older adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 42, 315-329. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9976-x>
- Jang, Y. S., Cho, H. M., Mok, Y. E., Chi, S. H., Han, C. S. ve Lee, M. S. (2023). Circadian rhythms and depression in adolescents: A comparative analysis of first episode and recurrent-episode groups. *Journal of Personalized Medicine*, 13(12), 1665. <https://doi.org/10.3390/jpm13121665>
- Keller, M.C., Fredrickson, B.L., Ybarra, O., Côté, S., Johnson, K., Mikels, J., Conway, A. ve Wager, T. (2005). A warm heart and a clear head: The contingent effects of weather on mood and cognition. *Psychological Science*, 16, 24 – 731. <https://doi.org/10.1111/j.14679280.2005.01602.x>
- Kenrick, D. T. ve MacFarlane, S. W. (1986). Ambient temperature and horn honking: A field study of the heat/aggression relationship. *Environment and Behavior*, 18 (2), 179–191. <https://doi.org/10.1177/0013916586182002>
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007. <https://10.1037//0022-3514.82.6.1007>
- Kristjánsdóttir, H., Erlingsdóttir, A. V., Sveinsson, G. ve Saavedra, J. M. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, 134, 125-130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.011>
- Kolb, P., Gockel, C. ve Werth, L. (2012). The effects of temperature on service employees' customer orientation: An experimental approach. *Ergonomics*, 55(6), 621-635. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Leather, P., Pyrgas, M., Beale, D. ve Lawrence, C. (1998) Windows in the workplace: Sunlight, view, and occupational stress. *Environment and Behavior*, 30(6), 739–762. <https://doi.org/10.1177/001391659803000601>
- Lemoine, P., Zawieja, P. ve Ohayon, M. M. (2013). Associations between morningness/ eveningness and psychopathology: an epidemiological survey in three inpatient psychiatric clinics. *Journal of Psychiatric Research*, 47(8), 1095-1098 <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2013.04.001>
- Lieberman, A. R., Kwon, S. B., Vu, H. T., Filipowicz, A., Ay, A. ve Ingram, K. K. (2017). Circadian clock model supports molecular link between PER3 and human anxiety. *Scientific Reports*, 7(1), 9893. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-07957-4>
- Linnet, J. T. (2011). Money can't buy me hygge: Danish middle-class consumption, egalitarianism, and the sanctity of inner space. *Social Analysis*, 55(2), 21-44. <https://doi.org/10.3167/sa.2011.550202>

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Marselle, M. R., Irvine, K. N. ve Warber, S. L. (2014). Examining group walks in nature and multiple aspects of well-being: A large-scale study. *Ecopsychology*, 6(3), 134-147. <https://doi.org/10.1089/eco.2014.0027>
- Matthews, G. (1986). The effects of anxiety on intellectual performance: When and why are they found?. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 385-401. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90121-2](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90121-2)
- McColl, S.L. ve Veitch, J.A. (2001). Full-spectrum fluorescent lighting: A review of its effects on physiology and health. *Psychological Medicine*, 3(6), 949-964. <https://doi.org/10.1017/S0033291701004251>
- Miwa, Y. ve Hanyu, K. (2006). The effects of interior design on communication and impressions of a counselor in a counseling room. *Environment and Behavior*, 38(4), 484-502. <https://doi.org/10.1177/0013916505280084>
- Miyajima, T. ve Meng, X. (2017). Experiencing physical warmth affects implicit attitudes and altruistic behavior toward outgroup in females. *BMC Research Notes*, 10(648), 1-5. <https://doi.org/10.1186/s13104-017-2972-3>
- Ng, H. K. S. ve Cheung, S. H. (2023). Too hot to help or too cold to care? On the links between ambient temperature, volunteerism, and civic engagement. *British Journal of Psychology*, 114, 945-968. <https://doi.org/10.1111/bjop.12669>
- Noyan, M. A., Elbi, H. ve Korukoglu, S. (2000). The Turkish version of Seasonal Pattern Assessment Questionnaire (SPAQ): A reliability study. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(2), 69-77.
- O'Loughlin, J., Casanova, F., Jones, S. E., Hagenars, S. P., Beaumont, R. N., Freathy, R. M., ... ve Tyrrell, J. (2021). Using Mendelian Randomisation methods to understand whether diurnal preference is causally related to mental health. *Molecular Psychiatry*, 26(11), 6305-6316. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01157-3>
- Partonen, T. ve Lönnqvist, J. (2000). Bright light improves vitality and alleviated distress in healthy people. *Journal of Affective Disorders*, 57 (1-3), 55-61. [https://doi.org/10.1016/S01650327\(99\)00063-4](https://doi.org/10.1016/S01650327(99)00063-4)
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36, 717-731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). A symptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Rind, B. (1996). Effect of beliefs about weather conditions on tipping. *Journal of Applied Social Psychology*, 26(2), 137-147. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1996.tb01842.x>
- Rind, B. (1997). Effect of interest arousal on compliance with a request for help. *Basic and Applied Social Psychology*, 19(1), 49-59. https://doi.org/10.1207/s15324834basps1901_4
- Rind, B. ve Strohmetz, D. (2001). Effect of beliefs about future weather conditions on restaurant tipping. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(10), 2160-2164. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb00168.x>
- Rosenthal, N.E., Sack, D.A., Gillin, J.C., Lewy, A.J., Goodwin, F.K., Davenport, Y., Mueller, P. S., Newsome, D.A. ve Wehr, T.A. (1984). Seasonal affective disorder: A description of the

- syndrome and preliminary findings with light therapy. *Archives of General Psychiatry*, 41(1), 2–80. doi:10.1001/archpsyc.1984.01790120076010
- Rosenthal, N. E., Carpenter, C. J., James, S. P., Parry, B. L., Rogers, S. L. B. ve Wehr, T. A. (1986). Seasonal affective disorder in children and adolescents. *The American Journal of Psychiatry*, 143(3), 356-358. <https://doi.org/10.1176/ajp.143.3.356>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Schlager, D., Schwartz, J. E. ve Bromet, E. J. (1993). Seasonal variations of current symptoms in a healthy population. *The British Journal of Psychiatry*, 163(3), 322-326. <https://doi.org/10.1192/bjp.163.3.322>
- Shirom, A. ve Melamed, S. (2006). A comparison of the construct validity of two burnout measures in two groups of professionals. *International Journal of Stress Management*, 13(2), 176–200. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.2.176>
- Simor, P., Zavecz, Z., Pálosi, V., Török, C. ve Köteles, F. (2015). The influence of sleep complaints on the association between chronotype and negative emotionality in young adults. *Chronobiology International*, 32(1), 1-10. <https://doi.org/10.3109/07420528.2014.935786>
- Steidle, A., Hanke, E. V. ve Werth, L. (2013). In the dark we cooperate: The situated nature of procedural embodiment. *Social Cognition*, 31(2), 275-300. <https://doi.org/10.1521/soco.2013.31.2.275>
- Taillard, J., Philip, P., Chastang, J. F., Diefenbach, K. ve Bioulac, B. (2001). Is self-reported morbidity related to the circadian clock? *Journal of Biological Rhythms*, 16(2), 183-190. <https://doi.org/10.1177/074873001129001764>
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 374-384. <https://dergipdiğerleri.org.tr/en/pub/hunefd/issue/7791/101929>
- Theorell, T. (2000). Working conditions and health. *Social epidemiology*, 2, 95-118. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195083316.003.0005>
- Tosik-Dinç, F. (2023). Türk Basınına göre 19 Ağustos 1966 Varto Depremine yapılan dış yardımlar, *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 22 (1), 201-222.
- Uysal, V. (2007). Kentsel hayatta dindarlık ve oruç ibadetinin bireysel-toplumsal yansımaları, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(32), 19-44.
- IJzerman, H., Karremans, J. C., Thomsen, L. ve Schubert, T. W. (2013). How attachment styles modulate communal cues of physical warmth. *Social Psychology*, 44(2), 160-166. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000142>
- Wirz-Justice, A., Graw, P., Kräuchi, K. ve Wacker, H. R. (2003). Seasonality in affective disorders in Switzerland. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(418), 92-95. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s418.18.x>
- Zafar, A., Overton, R., Attia, Z., Ay, A. ve Ingram, K. (2022). Machine learning and expression analyses reveal circadian clock features predictive of anxiety. *Scientific Reports*, 12(1), 5508. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-09421-4>

How do seasonal changes affect university students' helpfulness? The Mediating Role of Psychological Well-Being and Anxiety

Summary



Seasonality is expressed as the degree of susceptibility to changes in seasonal conditions. Some individuals may experience depressive symptoms during spring and summer, known as summer depression, or during autumn and winter, known as winter depression. These mood disturbances are linked to disruptions in circadian rhythms and sleep. Prosocial behavior, encompassing actions driven by altruism and benefiting others, is influenced by seasonal changes. Research indicates that individuals are more likely to help on sunny days, whereas high temperatures may decrease such tendencies. Moreover, this passage highlights how warmer temperatures and longer daylight hours correlate with increased prosocial behavior. Psychological well-being is a crucial concept that is affected by seasonal variation. The literature on how individuals' levels of psychological well-being decline significantly as they are affected by seasonal changes, particularly during the winter months. These changes are attributed to disruptions in biological rhythms, inadequate exposure to sunlight, and the resultant sleep disturbances. Significant relationships have been observed between seasonality, psychological well-being, anxiety, and helping behaviors. Therefore, the relationships between seasonality and helpfulness, psychological well-being, and anxiety were investigated.

Two hundred ninety-six university students (220 females and 76 males) aged 18–25 participated in the study. Participants completed the Seasonal Pattern Questionnaire, Psychological Well-Being Scale, Helpfulness Scale, and Demographic Information Form. The Seasonal Pattern Questionnaire (SPAQ), adapted into Turkish by Noyan, Elbi, and Korukoğlu (2000), assessed seasonal variations in psychological health by six dimensions: sleep, social life, mood, weight, appetite, and energy levels. The participants marked the items on a 5-point rating scale. The reliability coefficient was .74. The Psychological Well-Being Scale (PWBS), adapted by Telef (2013) from Diener et al. (2010), was used to measure the participants' psychological well-being. The scale has eight items rated 1-7, and its reliability coefficient was .85. Finally, The Helpfulness Scale developed by Demirci and Ekşi (2018) was used. The scale has seven items, with a reliability coefficient of .80. The data obtained from this online survey were analyzed using SPSS 22.0 with the PROCESS macro.

According to the findings, Welch's t-test examined the influence of gender on variables. There were significant differences in anxiety and helpfulness between the groups. Women scored significantly higher on helpfulness ($M = 28.44$, $SD = 4.12$) than men ($M = 24.28$, $SD =$

1.27), and anxiety ($M = 4.76$, $SD = 1.37$) than men ($M = 27.34$, $SD = 3.76$). Descriptive statistics showed the mean scores for seasonality ($M = 11.19$, $SD = 4.61$), helpfulness ($M = 28.16$, $SD = 4.05$), psychological well-being ($M = 38.33$, $SD = 7.54$), and anxiety ($M = 4.64$, $SD = 1.36$). The correlational analysis revealed significant relationships between seasonality, helpfulness, psychological well-being, and anxiety. Helpfulness was positively correlated with psychological well-being and anxiety, while psychological well-being and anxiety were negatively correlated. A significant relationship was observed between seasonality and helpfulness, and it was also found that psychological well-being and anxiety were mediators in this relationship.

This study investigated the relationship between seasonality, helpfulness, psychological well-being, and anxiety among university students. The findings of this study are consistent with those reported in the literature. Negative correlations were found between seasonality and psychological well-being and seasonality and anxiety. Additionally, a negative correlation is observed between seasonality and helpfulness. Finally, psychological well-being and anxiety were the mediators. Since there have been no comparable studies with a Turkish sample group, and there is a lack of research examining these variables together in the literature, this study was designed by researchers.

Araştırma Makalesi**Fonksiyonel Olmayan Akıl Yürütme Görevleri (Türkçe Versiyon): Klinik Olmayan Örnekleme Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi**Ece TUNÇ^{1*} , Orçun YORULMAZ² ¹ University of Bath, Department of Psychology, Bath, United Kingdom² Dokuz Eylül Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz***Anahtar kelimeler:*

çıkımsal karmaşa, işlevsel olmayan akıl yürütme yöntemleri, obsesif kompulsif bozukluk, obsesif inanışlar

Çıkarıma Dayalı Yaklaşım (ÇDY), Obsesif-Kompulsif Bozuklukta (OKB) şüphenin rolüne odaklanan, nispeten yeni, süreç odaklı bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımda önemli bir bilişsel süreç olan çıkarımsal karmaşa, işlevsel olmayan akıl yürütme yöntemlerinin kullanılması nedeniyle hayali olasılıklar ile gerçeklik arasında yaşanan kafa karışıklığını içerir. Türkçede şu anda bu değişkeni göreve dayalı olarak değerlendiren bir ölçüm aracı bulunmamaktadır. Bu nedenle mevcut çalışmada Fonksiyonel Olmayan Akıl Yürütme Görevleri (FOAG) isimli ölçüm aracının 200 kişilik klinik olmayan yetişkin örnekleme Türkçe diline uyarlanması amaçlanmıştır. FOAG'ın psikometrik özelliklerini değerlendirmek için Obsesif İnanışlar Anketi, Obsesif Kompulsif Envanteri ve Çıkarımsal Karmaşa Ölçeği kullanılarak analizler yapılmıştır. FOAG, OKB endişeleriyle doğrudan ilgili 24 senaryo (bulaşma, kontrol, "doğru" ve kabul edilemez düşünceler gibi) ve OKB dışı endişelerle ilgili (dakiklik ve benzerlik gibi) 6 senaryo içermektedir. Ölçme aracının hem 24 maddelik hem de 30 maddelik tam formu üzerinde analizler yapılmıştır. Sonuçlar, FOAG'ın diğer değişkenlerle gösterdiği anlamlı ilişkiler, yüksek ve düşük semptom grubunda istatistiksel olarak farklılaşması ve semptom düzeyine yaptığı bağımsız katkıyla tatmin edici güvenilirlik ve geçerlilik değerleri sağladığını göstermektedir. Bu çalışmanın bulguları, mevcut alanyazınla tutarlı olarak çıkarımsal karmaşa ve OKB arasındaki ilişkiyi desteklemekte ve FOAG'ın Türk toplumunda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Abstract*Keywords:*

inferential confusion, dysfunctional reasoning methods, obsessive compulsive disorder, obsessive beliefs

The Inference-Based Approach (IBA) is a relatively new, process-oriented approach that focuses on the role of doubt in Obsessive-Compulsive Disorder (OCD). Inferential confusion, an important cognitive process in this approach, involves confusion between imagined possibilities and reality due to the use of dysfunctional reasoning methods. There is currently no measurement tool in Turkish that evaluates this variable based on task. Therefore, in the current study, it was aimed to adapt the measurement tool called Dysfunctional Reasoning Processes Task (DRPT) to the Turkish language in a non-clinical adult sample of 200 people. To evaluate the psychometric properties of the adapted tool, analyses were conducted using the Obsessive Beliefs Questionnaire, the Obsessive-Compulsive Inventory, and the Inferential Confusion Questionnaire. The DRPT includes 24 scenarios related directly to OCD concerns (such as contamination, control, "just right," and unacceptable thoughts) and 6 scenarios related to non-OCD concerns (such as punctuality and similarity). Analyses were conducted on both the 24-item and the full 30-item forms of the measurement tool. The results demonstrated that the DRPT exhibited satisfactory reliability and validity, showing significant relationships with other variables, statistical differences between high and low symptom groups, and an independent contribution to symptom levels. The findings of this study support the relationship between inferential confusion and OCD, consistent with existing literature, and indicate that the DRPT is a valid and reliable measurement tool for use in the Turkish population.

* Sorumlu Yazar, University of Bath, Department of Psychology, 10 Porlock Road, Combedown/Bath, United Kingdom

e-posta: ecetnc@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1512718

Gönderim Tarihi (Received): 08.07.2024; Kabul Tarihi (Accepted): 30.12.2024

ISSN: 2148-4376

Giriş

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), obsesyon adı verilen ısrarcı ve rahatsız edici olarak değerlendirilen istem dışı deneyimler ve kompulsiyon adı verilen bu istem dışı deneyimlerin yarattığı rahatsızlık hissini gidermek amacıyla yapılan tekrarlayıcı davranışsal veya mental ritüellerden oluşmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). İstem dışı deneyimler düşünce, imge veya dürtü şeklinde olup genellikle belirgin bir tetikleyiciyle ortaya çıkabilir. Öte yandan, kompulsiyonlar daha çok kişisel kurallar doğrultusunda bireyin kendi hisleriyle belirlenir. Diğer bir deyişle kompulsiyonlar herkes için geçerli ve belirgin kurallardan ziyade bireysel kurallar çerçevesinde şekillenir. OKB'deki farklı belirti alt boyutlarının farklı düzeylerde ortaya çıkması, klinik görünümünün birbirinden farklı olmasına yol açmakta ve bu nedenle OKB, oldukça 'heterojen' bir bozukluk olarak değerlendirilmektedir (Leckman ve diğerleri, 2009; Torresan ve diğerleri, 2013). Bununla birlikte uzun yıllardır yapılan çalışmalar sonucunda tipik olarak zarar verme, bulaşma/kirlenme, kabul edilemez/tabu düşünceler, kontrol etme ve simetri/düzen olmak üzere beş belirti grubu rapor edilmiştir (Pinto ve diğerleri, 2007).

Pek çok araştırmacı, farklı belirti boyutlarının tanımlarını yaparak ve çeşitli kuramlar geliştirerek OKB'yi açıklamak ve tedavi yöntemleri oluşturmak amacıyla çalışmalar yürütmüştür. Özellikle Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) popülerlik kazanmasıyla birlikte istem dışı deneyimlerin herkesin deneyimlediği normal yaşantılar olduğu ve OKB'si olan bireylerde istem dışı deneyimlerin değerlendirilme ve yorumlanma biçimlerinin onları obsesyonlara dönüştürdüğü öne sürülmüştür (Obsesif Kompulsif Kognisyonlar Çalışma Grubu [OKKÇG], 1997). Aynı zamanda BDT modeli, OKB'nin gelişimi ve sürdürülmesinde obsesif inanışlar adı verilen deneyimlerin yerini vurgulamaktadır. Obsesif Kompulsif Kognisyonlar Çalışma Grubu'nun (1997) yaptıkları çalışma sonucunda temel olarak "artırılmış sorumluluk", "düşüncelerin sonuçlarının aşırı önemi", "düşünceleri kontrol etmenin önemi", "aşırı tehdit öngörüsü", "belirsizliğe tahammülsüzlük" ve "mükemmeliyetçilik" gibi belirli inanç alanlarının deneyimlerin yorumlanmasında devreye girerek OKB sürecini etkilediği belirtilmiştir. Ancak OKB heterojen bir bozukluk olduğundan bu modele spesifik inanç ve bilişlere odaklanmak yerine daha süreç odaklı bir yaklaşım geliştirmenin faydalı olabileceği yönünde eleştiriler getirilmiştir (O'Connor ve diğerleri, 2005). Son zamanlarda öne çıkan yine BDT temelli ancak süreç odaklı yaklaşım modeli ise Çıkarıma Dayalı Yaklaşımdır (ÇDY).

ÇDY, obsesyonları ve OKB'ye özgü akıl yürütme çarpıtmalarını içeren çıkarımsal karmaşa sonucu, kendine özgü anlatılarda haklılık bulan ve gerçeklikle büyük ölçüde uyumsuz olan şüphe çıkarımları olarak tanımlanmaktadır (Baraby ve diğerleri, 2021; Wong ve Grisham, 2017). Bu yaklaşıma göre OKB, şüphe patolojisi olarak da tanımlanabilir (Aardema ve diğerleri, 2005a). Diğer bir deyişle, OKB'de çıkarımsal şüpheyi vurgulayan bu modele göre OKB'nin

sebebi olarak istem dışı deneyimlerin zihne girişi değil, gerçek bir olay ya da nesnenin ilk algısı görülmektedir (Aardema ve diğerleri, 2005a). Buradan hareketle ÇDY'ye göre insanlar yaşadıkları ilk şüphenin ardından bu şüpheyi haklı çıkaracak şekilde bazı işlevsel olmayan akıl yürütme yöntemlerini kullanmakta ve ortaya çıkan tümevarımsal içsel anlatılar, şüpheyi daha ikna edici bir şekle büründürerek OKB'ye yol açmaktadır (Wong ve Grisham, 2017). Şüpheyi ortadan kaldırmak amacıyla yapılan kompulsiyonlar ve kullanılan akıl yürütme yöntemleri şüpheyeye dair kanıtlara dönüşerek kısır bir döngü oluşturmaktadır. Yani birey, obsesyonların yarattığı rahatsızlık hissini gidermek amacıyla kompulsiyonlara başvurduğunda şüphelerindeki olasılığı kompulsiyonları gerçekleştirdiği için engellediğini düşünebilmektedir. OKB'den mustarip olan bireylerin, alternatif olasılıkları her düşündüklerinde kendi duyularından gelen bilgilerden uzaklaşarak bu olasılıklara inanmaya başladıkları belirtilmektedir (Aardema ve diğerleri, 2005b). Bu süreçte, bireyin yaşadığı şüphe sonucunda gerçek kanıtlardansa hayali olasılıklara daha fazla güvenmesi ile meydana gelen zihinsel karmaşıklık ise çıkarımsal karmaşa olarak tanımlanmaktadır. İlgili alanyazındaki görgül çalışmalar, çıkarımsal karmaşanın hem tek başına hem de benlik korkusu ile obsesif inanışların aracı etkileriyle OKB belirtileri üzerinde etkili olabildiğini belirtmektedir (Baraby ve diğerleri, 2021; Baraby ve diğerleri, 2023). Emmelkamp ve Aardema'nın (1999), Aardema ve Wu'nun (2011) veya Wong ve Grisham'ın (2017) farklı örneklerde öz-bildirim araçları ve deneysel manipülasyonlar kullanarak yürüttükleri çalışmalar, çıkarımsal karmaşanın çoğu obsesif-kompulsif davranış biçimiyle diğer değişkenlerden bağımsız olarak ilişkili olduğunu doğrulamıştır.

Mevcut çalışmanın çıkarımsal karmaşayı, görüş bildiren ölçüm araçlarının ötesinde göreve dayalı bir araç ile değerlendirerek süreç odaklı bir bakış açısı sunması yönünden alanyazına katkı sağlaması beklenmektedir. Önceki çalışmalarda akıl yürütme yöntemlerini ölçmek amacıyla sıklıkla, Türkçe uyarlaması da bulunan ve bir tür öz bildirim aracı olan Çıkarımsal Karmaşa Ölçeği kullanılmıştır (Aardema ve diğerleri, 2005b; Baraby ve diğerleri, 2021; Yorulmaz ve diğerleri, 2010). Sık kullanılan bir diğer ölçüm aracı ise Wong ve Grisham (2017) tarafından geliştirilen Tersine Akıl Yürütme Görevi isimli ölçüm aracıdır. Bu ölçüm aracı diğerinden farklı olarak çıkarımsal karmaşayı spesifik görevlere dayalı bir şekilde ölçmektedir. Ancak yalnızca tersine çıkarımı ölçen ve 18 senaryodan oluşan bu ölçüm aracı, diğer akıl yürütme yöntemlerini dahil etmemesi yönüyle sınırlı bulunmuştur. Ardından bu araçtan esinlenerek Baraby ve diğerleri (2021), diğer akıl yürütme yöntemlerini de kapsayan ve spesifik görevlere dayalı bir ölçüm sağlaması amaçlanan Fonksiyonel Olmayan Akıl Yürütme Görevleri (FOAG; Dysfunctional Reasoning Processes Task) isimli ölçüm aracını geliştirmişlerdir. FOAG, verilen senaryoların değerlendirilmesini içeren, göreve dayalı bir ölçüm aracıdır ve süreç odaklı olması yönüyle OKB'de etkili olan akıl yürütme süreçlerine dair

daha kapsamlı bilgi vermesi hedeflenmektedir. FOAG'ın geliştirilme sürecinde önceki versiyonda bulunan senaryolardan 7 tanesi olduğu gibi korunurken 3 tanesi üzerinde düzenlemeler yapılmış ve var olan bu 10 senaryonun üzerine 20 yeni senaryo geliştirilerek ölçüm aracının toplam 30 senaryodan oluşan son versiyonu oluşturulmuştur. FOAG, OKB'de çıkarımsal karmaşaya yol açtığı bilinen tersine akıl yürütme, duyuşsal bilginin, sağduyunun ve kendini tanımanın reddedilmesi ve bağlam dışı ilişkiler olmak üzere üç ana akıl yürütme sürecini ölçmektedir (Baraby ve diğerleri, 2021). Baraby ve diğerlerinin (2023) yürüttükleri bir diğer çalışmada, OKB tanılı grubun OKB ile ilişkili olan 24 senaryoda işlevsel olmayan akıl yürütme puanlarının endişeli kontrollere ve sağlıklı kontrollere göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüşken direkt OKB ile ilgili olmayan 6 senaryoda anlamlı farklara ulaşılmamıştır. Yine de araştırmacılar, araştırmanın gereksinimine göre FOAG'ın her iki formunun da kullanılabileceğini belirtmişlerdir. Bu nedenle mevcut çalışmada, ölçüm aracının hem 30 maddelik hem de 24 maddelik formları üzerinden analizler yürütülerek alanyazına iki versiyonunun da kazandırılması amaçlanmıştır.

Türkçe alanyazına bakıldığında, OKB'ye özgü akıl yürütme yöntemlerini göreve dayalı ölçen bir ölçüm aracına rastlanmamıştır. Aynı zamanda alanyazında şüphe temelli yaklaşım görece yeni bir model olduğundan özellikle Türkçe çalışmaların sayıca az oldukları fark edilmiştir. Bu gerekçeler doğrultusunda mevcut çalışmada, çıkarımsal karmaşa sürecinde etkili olan işlevsel olmayan akıl yürütme yöntemlerini göreve dayalı olarak değerlendiren FOAG isimli ölçüm aracının Türkçeye uyarlanması ve klinik olmayan Türk yetişkin örnekleminde psikometrik özelliklerinin test edilmesi amaçlanmıştır. OKB üzerine yapılan araştırmalarda analog örneklem kullanımının uygun ve yaygın olduğu gösterildiğinden (Abramowitz ve diğerleri, 2014) bu çalışmada da klinik olmayan örneklem kullanılmıştır. FOAG'ın dilimize uyarlanmasıyla ölçüm aracı Türk alanyazınına kazandırılacaktır. Bu ölçüm aracının, çıkarımsal karmaşa kavramını farklı bir açıdan inceleme imkânı sunmasının yanı sıra, klinik uygulamalarda psikolojik değerlendirme sürecinde bu kavramların öne çıktığı riskleri ve tanılı grupları belirlemede, ayrıca uygulamaları buna göre uyarlamada faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Yöntem

Örneklem

Çalışma örneklemini yaşları 18 ile 62 arasında değişen ($Ort. = 32.8$; $SS = 10.4$), %61'i bekar ve %79'u üniversite ve üstü eğitime sahip olan; %72'si psikiyatrik bir tanıya sahip olmayan toplam 200 katılımcı (136 kadın, 63 erkek) oluşturmaktadır. Bu çalışmada kartopu örnekleme kullanılmış, katılımcılara sosyal medya kanalları (instagram, facebook, twitter (X))

gibi çevrimiçi platformlarda tanıtım afişinin yayınlanması ile ulaşılmıştır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Ölçeğin geliştirildiği orijinal çalışmada Baraby ve diğerleri (2021) 172 kişilik bir örneklem kullanmıştır. Orijinal çalışmada kullanılan 172 katılımcıdan biraz daha büyük olan mevcut örneklem büyüklüğü, birkaç nedenden dolayı seçilmiştir. Öncelikle daha büyük bir örneklem, analizlerin istatistiksel gücünü artırarak daha küçük etki boyutlarının tespit edilmesine ve FOAG'ın yeni bir kültürel bağlamda güvenilirliğinin ve geçerliliğinin sağlanmasına olanak tanımaktadır. Ayrıca ölçeğin geçerliğinin değerlendirilmesi amacıyla grup farkına bakılması planlandığından yeterli güçle analizleri yürütmek için gerekli örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla G*Power 3.1'i (Faul ve diğerleri, 2009) kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğü hesaplamalarında, T-test için küçük ila orta etki büyüklüğü ($d = .40$) varsayılmıştır. Bu etkiyi ortaya çıkarmak için .05'lik bir önem düzeyi (α) ve .80'lik bir güç varsayarak toplam 200 katılımcıya ihtiyaç duyulacağı hesaplanmıştır. Dışlama kriterlerinden kaynaklı olarak veri setinden katılımcı çıkarılabileceği öngörüldüğünden veri toplama 215 katılımcıdan sonra durdurulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu. Bu çalışmada kullanılan 14 maddelik Demografik Bilgi Formu (DBF) katılımcıların genel sosyodemografik bilgilerinin elde edilmesi amacıyla oluşturulmuştur.

Fonksiyonel Olmayan Akıl Yürütme Görevleri. Fonksiyonel Olmayan Akıl Yürütme Görevleri (FOAG; Dysfunctional Reasoning Processes Task), Baraby ve diğerleri (2021) tarafından geliştirilen Tersine Akıl Yürütme Görevinin (TAYG; Wong ve Grisham, 2017) genişletilmiş bir versiyonudur. 7'li likert tipi sorularla değerlendirilen 30 senaryodan oluşan ölçüm aracına, farklı işlevsel olmayan akıl yürütme yöntemleri ile kabul edilemez düşünceler gibi TAYG'de olmayan farklı yönler de dahil edilmiştir. FOAG, OKB'de çıkarımsal karmaşaya yol açtığı bilinen tersine akıl yürütme, duyuşal bilginin, sağduyunun ve kendini tanımanın reddedilmesi ve bağlam dışı ilişkiler olmak üzere üç ana akıl yürütme sürecini ölçmektedir (Baraby ve diğerleri, 2021).

FOAG, katılımcılardan bir başkasının başına gelen senaryolarda bulunan akıl yürütmeye ne ölçüde katıldıklarını (1 = kesinlikle katılmıyorum ve 7 = kesinlikle katılıyorum arasında) belirtmelerini istemektedir. Senaryolardan 24'ü direkt OKB ile ilgili endişeleri (bulaşma, kontrol, tam olarak doğru ve kabul edilemez düşünceler) içerirken (örneğin, 2. Fulya bilgisayarının başına oturmuş bir websitede mutfak gereçleri hakkında bir şeyler okumaktadır. Okuduğu yazılardan biri, küçük bir mutfak eşyasından kaynaklanan elektrik kaçağından çıkan yangının ailenin evini tamamen yakıp kül ettiğinden söz etmektedir. Kendi mutfağındaki tost makinesini hatırlayan Fulya kendi kendine ""Bir başkasının başına böyle bir şey gelmişse, tost

makinemden ötürü benim de başıma gelebilir." diye düşünür. Fulya'nın akıl yürütmesine hangi ölçüde katılıyorsunuz?), 6'sı direkt OKB ile ilişkili olmayan (dakiklik, benzerlik gibi) endişeleri (örneğin, Serkan bir partide en yakın arkadaşları Semih ve Can'ın gelmesini beklemektedir. Semih ve Can oda arkadaşlarıdır ve Serkan'a partiye birlikte geleceklerini ve saat akşam 7'de orada olacaklarını söylemişlerdir. Serkan saatine bakar, saat 7'ye 5 vardır ve kendi kendine "Semih ve Can'ın bindiği metro bozulmuş olabilir; bu yüzden partiye gecikmiş olabilirler." diye düşünür. Serkan'ın akıl yürütmesine hangi ölçüde katılıyorsunuz?) içermektedir (Baraby ve diğerleri, 2021).

Ölçüm aracının psikometrik özelliklerine bakıldığında klinik olmayan (Baraby ve diğerleri, 2021) ve klinik olan (Baraby ve diğerleri, 2023) örneklemelerde yapılan çalışmalarda, yüksek düzeyde güvenilirlik gösterdiği ve OKB grubu ile kontrol grupları karşılaştırıldığında FOAG'dan alınan puanların, OKB grubunda anksiyete tanılı gruba ve sağlıklı kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek olduğu bildirilmiştir. Mevcut çalışmada ölçüm aracı, Türkçe uyarlamasının psikometrik özelliklerini incelemek için kullanılmıştır ve Cronbach alfa katsayısı 30 maddelik versiyonu için .94, 24 maddelik versiyonu için .93 olarak bulunmuştur.

Çıkarımsal Karmaşa Ölçeği. Çıkarımsal Karmaşa Ölçeği (ÇKÖ; Inferential Confusion Scale), O'Connor ve Robillard (1995) tarafından geliştirilmiş ve Aardema ve diğerleri (2005b) tarafından gözden geçirilerek oluşturulmuştur. 15 maddeli ve tek faktörlü bir öz bildirim ölçeğidir. ÇKÖ, 5'li likert tipi derecelendirme ile (1= hiç katılmıyorum ve 5= tamamen katılıyorum) katılımcılardan, çıkarımsal karmaşanın iki temel özelliği olan duyulara güvensizlik ve tersine akıl yürütmeyi değerlendirmelerini istemektedir. Ölçüm aracının geçerli ve güvenilir olduğu hem klinik hem de klinik olmayan örneklemelerde test edilerek psikometrik özellikleri gösterilmiştir (Aardema ve diğerleri, 2005b; Emmelkamp ve Aardema, 1999). ÇKÖ'nün Türkçeye uyarlama çalışmaları ilk olarak Dirik ve diğerleri (2009) tarafından klinik olmayan örneklem üzerinde yapılırken Yorulmaz ve diğerleri (2010), ölçeğin psikometrik özelliklerini klinik örneklemde değerlendirerek uyarlama çalışmasını tekrarlamıştır. FOAG'ın psikometrik özelliklerini değerlendirmek amacıyla kullanıldığı bu çalışmada ÇKÖ'nün Cronbach alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

Obsesif İnanışlar Anketi-20. Obsesif İnanışlar Anketi (OİA-20; Obsessive Beliefs Questionnaire), OKKÇG üyeleri (2001; 2005) tarafından geliştirilen ve gözden geçirilen, orijinali 87 maddeden oluşan 7'li likert tipi bir öz bildirim aracıdır. OKB'ye özgü bilişsel yanlışlıkları değerlendirmek amacıyla geliştirilen bu araç, sorumluluk, tehdit öngörüsü, mükemmeliyetçilik, kesinlik ihtiyacı, düşüncelerin önemi ve düşünce kontrolü olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır. Ölçüm aracının gözden geçirilmesiyle önce sorumluluk-tehdit algısı, düşüncelerin önemi-kontrolü ve mükemmeliyetçilik-kesinlik olmak üzere 3 alt boyuttan oluşan 44 maddelik daha kısa bir form oluşturulmuş (OKKÇG, 2003; OKKÇG, 2005); ardından

sorumluluk, tehdit algısı, düşüncelerin önemi-kontrolü ve mükemmeliyetçilik-kesinlik olmak üzere 4 alt boyuttan oluşan 20 maddelik bir kısa form hazırlanmıştır. Ölçüm aracının hem toplam puanı hem de alt boyutlarıyla ilgili değerlendirme yapılabilmektedir.

Klinik olan ve klinik olmayan örneklerde yürütülen farklı dillerdeki versiyonlarıyla yapılan birçok çalışmada ölçüm aracının geçerli ve güvenilir olduğu rapor edilmiştir (Bortoncello ve diğerleri, 2012; Julien ve diğerleri, 2008; Myers ve diğerleri, 2008; Wang ve diğerleri, 2015). Anketin pratik sebeplerle geliştirilen 20 maddeden (Moulding ve diğerleri, 2011) oluşan kısa versiyonunun da yetişkin örnekte geçerli ve güvenilir (alt boyutların iç tutarlılık düzeyleri $\alpha = .77-.83$ arasında) olduğu rapor edilmiştir. Aynı zamanda, psikometrik özellikleri klinik (Fergus ve Carmin, 2014) ve klinik olmayan (Fergus ve Carmin, 2014; Fergus ve diğerleri, 2019) çalışmalarla incelenmiştir ve ölçüm aracının geçerli ve güvenilir bir araç olduğu teyit edilmiştir. OİA-20'nin Türkçeye uyarlama çalışması Yorulmaz ve diğerleri (2019) tarafından yetişkin örnekte yürütülmüş ve anketin Türkçe formunun da geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu rapor edilmiştir. Bu çalışmada alt boyutlara dair spesifik hipotezler olmadığı ve yalnızca ölçüm aracından alınan toplam puanın FOAG ile ilişkisine odaklanıldığından alt boyutlar analizlere dahil edilmemiştir. OİA-20'nin Cronbach alfa katsayısı .90 olarak bulunmuştur

Obsesif Kompulsif Envanteri- Gözden Geçirilmiş Formu. Obsesif Kompulsif Envanteri- Gözden Geçirilmiş Formu (OKE-GGF; Obsessive-Compulsive Inventory-Revised; Foa ve diğerleri, 1998), orijinalinde 84 maddeden oluşan ancak gözden geçirilmesiyle 18 maddelik kısa formu (Foa ve diğerleri, 2002) oluşturulan öz bildirim dayalı bir ölçüm aracıdır. Envanter, OKB belirtilerinin kişide yarattığı stresi değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir ve kontrol etme, temizlik, düzenleme, obsesyonlar, biriktirme ve etkisizleştirme (nötralizasyon) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert tipi derecelendirmeye sahip olan OKE-GGF'nin tanı için kesme puanı 21 olarak rapor edilmiştir (Abramowitz ve diğerleri, 2005; Foa ve diğerleri, 2002). Ölçüm aracından alınan puanlarla toplam puana ve alt boyutlara dair değerlendirme yapılabilmektedir. Envanterden alınan puanlar 0 ile 72 arasında değişmektedir ve yüksek puanlar daha yüksek rahatsızlık düzeyini belirtmektedir.

Foa ve diğerleri (2002), ölçüm aracını geliştirmek ve psikometrik özelliklerini değerlendirmek amacıyla yaptıkları çalışmada aracın geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu rapor etmişlerdir. OKE-GGF, pek çok dile çevrilmiştir ve pek çok farklı dil ve kültürde ölçüm aracının psikometrik özellikleri test edilerek geçerli ve güvenilir olduğu teyit edilmiştir (Fullana ve diğerleri, 2005; Gönner ve diğerleri, 2008; Souza ve diğerleri, 2011; Zermatten ve diğerleri, 2006). Envanterin Türkçe uyarlaması Yorulmaz ve diğerleri (2015) tarafından klinik olmayan bir örnek üzerinde yapılmış ve OKE-GGF'nin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu rapor edilmiştir. Mevcut çalışmada, alt boyutlara dair spesifik

hipotezler olmadığından yalnızca toplam puan üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Bu çalışmada OKE-GGF'nin Cronbach alfa katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Etik Kurulu'ndan gerekli etik kurul izni (Karar no: 285105; 16.06.2022) alınmıştır. FOAG'ın Türkçe uyarlaması için ilk olarak çeviri-geri çeviri yöntemi kullanılmıştır (Brislin, 1970; Güngör, 2016). Bu işlemin ardından Türkçe form ile orijinal form birbiri ile karşılaştırılmış ve Türkçe formun üzerinde araştırmacılar tarafından anlam ve anlaşılabilirlik değerlendirmesi ve pilot uygulamalar yapılmıştır. Ardından son düzenlemeler yapılarak ölçüm aracının son hali geliştirilmiştir. Katılımcılara çeşitli duyuru yöntemleri aracılığıyla ulaşılarak "Google Forms" üzerinden çevrimiçi veri toplama işlemi yapılmıştır. Katılımcılardan sırasıyla araştırmanın içeriğine dair bilgi veren Bilgilendirilmiş Onam Formunu okumaları ve gönüllü katılımlarını onaylayan onamı vermeleri istenmiştir. Katılımcılar çalışmaya onay verdikten sonra geri kalan ölçüm araçlarına erişerek yaklaşık 20 dakika içerisinde çalışmayı tamamlamışlardır.

İstatistiksel Analizler

Çalışmada elde edilen bulguların analizleri için IBM SPSS Statistics (Version 22; 2013) programı kullanılmıştır. Analizlere başlamadan önce ilk olarak veri girişinin doğruluğu kontrol edilmiştir ve ardından dışlama kriterlerine göre veri temizleme işlemi yapılmıştır. Çalışmaya katılım için 18 yaşından büyük olma, en az okur-yazar olma, gönüllü katılım sağlama ve anket setini doldurmaya engel aktif nörolojik/psikotik bir rahatsızlığın olmaması kriterleri uygulanmıştır. Ölçüm aracı, özellikle OKB'ye özgü çıkarımsal karmaşa yaklaşımını temel alan işlevsel olmayan düşünme stratejilerine odaklandığı için psikotik rahatsızlığı olan katılımcıların bu tür kavramlara vereceği cevaplar, örneklemin homojenliğini bozabileceği ve gerçeği yansıtmayabileceği için psikotik rahatsızlığı olduğunu belirten kişilerin çıkarılması planlanmıştır. Çalışmada kartopu veri toplama yöntemi kullanılarak ulaşılan katılımcılardan yukarıda belirtilen dışlama kriterleri doğrultusunda toplam 15 kişi analiz aşamasında geçmeden veri setinden çıkarılmıştır.

Çevrim içi veri toplamada yanlış/dikkatsiz anket doldurma eğilimini test etmek üzere bu tür çalışmalarda kullanılan bir yöntem olan kontrol maddelerinden kaynaklı olarak 9 kişi, 18 yaşından küçük olması nedeniyle 2 kişi, tek ve çok değişkenli uç değerleri belirleme işleminde 4 kişi uç değerler nedeniyle veri setinden çıkarılmıştır. Bunun sonucunda kalan 200 katılımcı ile analizlere devam edilmiştir.

Çalışmada FOAG'ın hem 24 hem de 30 maddelik formları üzerinden analizler yürütülmüştür. Güvenirlik analizi ile Cronbach alfa katsayılarına, düzeltilmiş madde-toplam korelasyon değerlerine ve yarı form güvenirlik değerlerine bakılmıştır. FOAG Türkçe uyarlamasının eş zaman ve yakınsak geçerliğinin değerlendirilmesi için OİA-20, ÇKÖ, FOAG (30 ve 24 maddelik formlar) ve OKE-GGF ölçüm araçları arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon analizleri ile bakılmıştır. Ölçüt geçerliğinin belirlenmesi amacıyla bu konuda Türkçe çalışma olmadığı için orijinal çalışmada belirlenen OKE-GGF kesim puanı üzerinden kesim puanının (yani 21 puan; Abramowitz ve diğerleri, 2005; Foa ve diğerleri, 2002) altı ve üstü olmak üzere 2 grup oluşturulmuştur. Ölçüm araçları arasındaki gruplar arası farklılaşma için toplam puanlar üzerinden bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. En son artımsal geçerliğin test edilmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

FOAG'a özgü yapılan güvenirlik analizleri değerlendirildiğinde Cronbach alfa katsayısı FOAG'ın 30 maddelik formu için .94, FOAG'ın 24 maddelik formu için .93 olarak bulunmuştur. İç tutarlık değerlerinin genel kabul gören .70 değerinin (Nunnally, 1978) üzerinde olduğu görülmüştür. FOAG'ın düzeltilmiş madde toplam puan korelasyon ranjı (.40-.70 arasında) ve ölçeğin ilk 15 ve son 15 maddeleri üzerinden yapılan yarı form (Split half) analizi değerleri de (.90 ve .91) dikkate alındığında FOAG'ın güvenilir bir ölçüm aracı olduğu söylenebilir. Analiz sonuçları Tablo 1'de verilmektedir.

Tablo 1.

Fonksiyonel Olmayan Akıl Yürütme Görevleri ve Diğer Ana Değişkenlerin Güvenirlik Değerleri

Kullanılan Ölçekler	İç Tutarlılık (Cronbach Alpha)	Düzeltilmiş Madde Toplam Puan Korelasyon Ranjı (Min-Max)	Yarı Form(Split Half) Değerleri
FOAG-30	.94	.40-.70	.91
FOAG-24	.93	.40-.69	.90
OİA-20	.90	.42-.63	.83
ÇKÖ	.91	.35-.75	.89
OKE	.89	.39-.62	.90

Notlar: OİA-20 = Obsesif İnanışlar Anketi-Gözden Geçirilmiş Form, ÇKÖ: Çıkarımsal Karmaşa Ölçeği, FOAG: Fonksiyonel Olmayan Akıl Yürütme Görevleri, OKE-GGF: Obsesif Kompulsif Envanteri-Gözden Geçirilmiş Form

FOAG'ın eş zaman ve yakınsak geçerliğini test etmek amacıyla korelasyon analizi yürütülmüştür. Analiz sonuçları Tablo 2'de verilmektedir. Korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında, FOAG'ın diğer ölçüm araçlarıyla değişen düzeylerde ancak genel olarak orta düzeyde pozitif yönde ilişkiler gösterdiğine ulaşılmıştır (r *ranjı* = .52 ve .54 arası değişen, $p < .001$). FOAG'ın 30 maddelik formu en yüksek korelasyonu ÇKÖ toplam puanı ve OKE-GGF toplam puanı ($r = .54$, $p < .001$) ile gösterirken 24 maddelik formun da aynı değişkenler ile en yüksek korelasyonu ($r = .55$, $p < .001$) gösterdiği görülmektedir. Buna göre çıkarımsal karmaşa ve OKB belirti düzeyi arttıkça işlevsel olmayan akıl yürütme yollarının kullanılmasının da arttığı söylenebilir. Diğer bir deyişle FOAG'ın 30 ve 24 maddeden oluşan her iki formunun da araştırma değişkenleriyle gösterdiği orta derece ilişkiler, FOAG'ın geçerliğine dair kanıt oluşturmaktadır. FOAG'ın en yüksek korelasyon gösterdiği ölçeğin ÇKÖ olduğu görülmektedir ve her iki ölçüm aracı da çıkarımsal karmaşayı ölçmeyi amaçladığından bu ilişki, FOAG'ın geçerliğini destekleyici niteliktedir.

Tablo 2.

Fonksiyonel Olmayan Akıl Yürütme Görevleri ve Diğer Ana Değişkenler Arası Korelasyonel İlişkiler

	Ort.	SS	1	2	3	4	5
1.FOAG-30	2.8	1.1	-				
2.FOAG24	2.7	1.1	.99**	-			
3.OİA-20	3.6	1.1	.52**	.52**	-		
4.ÇKÖ	2.9	0.9	.54**	.55**	.67**	-	
5.OKE-GGF	27.0	13.5	.54**	.55**	.54**	.61**	-

* $p < .05$; ** $p < .001$

Notlar: OİA-20: Obsesif İnanışlar Anketi-20; ÇKÖ: Çıkarımsal Karmaşa Ölçeği, FOAG: Fonksiyonel Olmayan Akıl Yürütme Görevleri, OKE-GGF: Obsesif Kompulsif Envanteri-Gözden Geçirilmiş Form.

FOAG'ın ölçüt bağımlı geçerliğin sınanması amacıyla grup farkı karşılaştırması için OKE-GGF'nin orijinal çalışmalarında kesim noktası olan 21 puanın (Abramowitz ve diğerleri, 2005; Foa ve diğerleri, 2002) altında puan alan katılımcılar düşük puan grubunda ($N = 76$, $Ort. = 13.12$, $SS = 5.37$) ve üstünde puan alan katılımcılar ise yüksek puan grubunda ($N = 124$, $Ort. = 35.52$, $SS = 9.33$) olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Bu iki grubun birbirinden temel araştırma değişkenlerinde farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak amacıyla FOAG başta olmak üzere çalışmadaki ana değişkenlerden alınan toplam puanlar üzerinden bağımsız örneklem t-testi analizi yapılmıştır. Tablo 3'te görüldüğü gibi uç grupların FOAG-30, FOAG-24, ÇKÖ ve OİA-20 düzeylerinde anlamlı olarak farklılaştıkları görülmektedir. Semptom düzeyinin, yüksek puan grubunda ($M = 35.52$, $SD = 9.33$) düşük puan grubundan ($M = 13.12$, $SD = 5.37$)

anlamli düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir; $t(198) = 19.08, p < .001; d = 2.94$. Aynı zamanda yüksek semptom grubundaki katılımcıların FOAG-30'dan (*Myüksek* = 3.14, *SD* = 1.15; *Mdüşük* = 2.16, *SD* = .82; $t(198) = 6.48, p < .001; d = 0.98$), OİA-20'den (*Myüksek* = 4.07, *SD* = 1.01; *Mdüşük* = 2.96, *SD* = .90; $t(198) = 7.90, p < .001; d = 1.17$), ÇKÖ' den (*Myüksek* = 3.25, *SD* = .81; *Mdüşük* = 2.30, *SD* = .69; $t(198) = 8.50, p < .001; d = 1.26$) istatistiksel olarak anlamli şekilde daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Değişkenlerin Cohen d sonuçları grupların birbirinden ne ölçüde farklılaştığını belirtmektedir. Cohen (1988), 0.2 veya daha düşük bir değerin küçük bir etki olarak kabul edilmesini gerektiğini, 0.2 ile 0.5 arasında bir değerin orta ve 0.8 ve daha büyük bir değerin ise büyük etki olarak değerlendirildiğini belirtmektedir. Buradan yola çıkarak mevcut çalışmada kullanılan tüm değişkenlerin Cohen d sonuçları incelendiğinde, her biri için büyük etki büyüklüğünden söz edilebilir. Grup farkı sonuçları birlikte değerlendirildiğinde daha yüksek düzeyde OKB belirti şiddeti gösteren gruptaki katılımcıların diğer gruba göre daha fazla çıkarımsal karmaşa yaşadıkları ve işlevsel olmayan akıl yürütme yöntemleri kullandıkları söylenebilir.

Tablo 3.

Fonksiyonel Olmayan Akıl Yürütme Görevleri ve Diğer Ana Değişkenlerin OKE-GGF Düşük ve Yüksek Semptom Grupları Arası Karşılaştırma Sonuçları

	Düşük		Yüksek		<i>t</i> (198)	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>
	OKE-GGF Grubu		OKE-GGF Grubu				
	Ort	Ss	Ort	Ss			
FOAG-30	2.16	.82	3.14	1.15	6.48	.000	0.98
FOAG-24	2.09	.81	3.08	1.15	6.55	.000	0.99
OİA-20	2.96	.90	4.07	1.01	7.90	.000	1.17
ÇKÖ	2.30	.69	3.25	.81	8.50	.000	1.26
OKE-GGF	13.12	5.37	35.52	9.33	19.08	.000	2.94

Notlar: OİA-20: Obsesif İnanışlar Anketi-20; ÇKÖ: Çıkarımsal Karmaşa Ölçeği, FOAG: Fonksiyonel Olmayan Akıl Yürütme Görevleri, OKE-GGF: Obsesif Kompulsif Envanteri- Gözden Geçirilmiş Form.

Tablo 4.

OKB Belirtilerinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcılar	OKB Belirti Düzeyi		
	ΔR^2	F	β
1. aşama	.29	$F(1,198)=81.05^{**}$	
OİA-20 toplam			.54 ^{**}
2.aşama	.11	$F(1,197)=36.30^{**}$	
OİA-20 toplam			.24 [*]
ÇKÖ toplam			.45 ^{**}
3. aşama	.05	$F(1,196)=16.35^{**}$	
OİA-20 toplam			.16 [*]
ÇKÖ toplam			.35 ^{**}
FOAG-24 toplam			.27^{**}
Toplam R ²	.45	$F(3,196)=52.81^{**}$	
3.aşama	.05	$F(1,196)=16.17^{**}$	
OİA-20 toplam			.16 [*]
ÇKÖ toplam			.36 ^{**}
FOAG-30 toplam			.26^{**}
Toplam R ²	.45	$F(3,196)=52.71^{**}$	

* $p < 0.05$; ** $p < 0.001$

Notlar: OİA-20: Obsesif İnanışlar Anketi-20, ÇKÖ: Çıkarımsal Karmaşa, FOAG-30: Fonksiyonel Olmayan Akıl Yürütme Görevleri 30 maddelik form, FOAG-24: Fonksiyonel Olmayan Akıl Yürütme Görevleri 24 maddelik form

Son olarak FOAG'ın artımsal (incremental) geçerlik sınavasını değerlendirmek amacıyla yürütülen hiyerarşik regresyon analizinde OKE-GGF bağımlı değişken olarak kullanılmış, analize önce OİA-20 ve ÇKÖ ardından varyansa anlamlı düzeyde bağımsız bir katkı sunup sunmayacağını anlamak amacıyla son basamakta FOAG dahil edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4'te gösterilmektedir. Analiz sonuçları FOAG'ın ÇKÖ ve OİA-20'nin ötesinde OKE-GGF'yi anlamlı olarak yordayarak varyansa anlamlı katkı yaptığını göstermektedir. Ayrıntılı olarak bakıldığında OİA-20 analize ilk adımda girilmiş ve OKB belirti düzeyindeki varyansın %29'unu açıklamıştır ($F(1,198) = 81.05, p < .001$) ve obsesif inanışlar ile OKB belirti düzeyi arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. İkinci olarak ÇKÖ analize dahil edilmiş ve ek olarak %11'lik bir varyansı açıkladığı görülmüştür ($F(1,197) = 36.30, p < .001$). Çıkarımsal karmaşa ile OKB belirti düzeyi arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı

bulunmuştur. Son olarak ise FOAG analize dahil edilmiştir ve açıklanan varyansa %5’lik bir katkı yaptığına ulaşılmıştır ($F(1,196) = 16.17, p < .001$). FOAG ile OKB belirti düzeyi arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Belirtilen model tüm değişkenler modele dahil edildikten sonra OKB belirti düzeyindeki varyansın %45’ini açıklamaktadır ($F(3,196) = 52.71, p < .001$). Aynı zamanda obsesif inanışların OKB belirti düzeyi ile ilişkisinin ilk modelde ($\beta = .54, p < .001$) anlamlı olduğu ve nihai modelde ($\beta = .16, p < .05$) istatistiksel açıdan anlamlı kalmaya devam ettiği görülmektedir. Çıkarımsal karmaşanın da OKB belirti düzeyi ile ilişkisi hem ikinci modelde ($\beta = .35, p < .001$) hem de nihai modelde ($\beta = .36, p < .001$) istatistiksel açıdan anlamlı kalmaya devam etmiştir. Buradan hareketle obsesif inanışlar, çıkarımsal karmaşa ve işlevsel olmayan akıl yürütme yöntemlerinin OKB belirti düzeyinin neredeyse yarısına varan bir kısmını açıkladığı ve FOAG’ın OKB belirti düzeyinin anlamlı ve pozitif bir yordayıcısı olduğu söylenebilir. Dolayısıyla analiz sonuçlarının, ölçüm aracının kullanımı açısından artımsal geçerliğini destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Tartışma

Obsesyonel şüpheyi temel alan ÇDY, OKB’de kişinin gerçeklik ve kanıtlardansa hayali olasılıklara daha fazla inanmasına dayanan çıkarımsal karmaşayı vurgular (O’Connor ve Robillard, 1995). Bu süreçte kullanılan işlevsel olmayan ve öznel akıl yürütme yöntemleri ile kişi hayali olasılıkları daha inandırıcı kılacak öznel anlatılar oluşturmaktadır (Aardema ve diğerleri, 2005a). Buradan hareketle, çıkarımsal karmaşanın ÇDY’nin temelinde bulunduğu gibi işlevsel olmayan akıl yürütme yöntemlerinin de çıkarımsal karmaşanın temelinde bulunduğu söylenebilir. Özellikle son zamanlarda ilgi çeken bir model olmasıyla birlikte zaman içerisinde çıkarımsal karmaşayı ölçmek amacıyla ÇKÖ (Aardema ve diğerleri, 2005b) ve TAYG (Wong ve Grisham, 2017) gibi farklı ölçüm araçları geliştirilmiş olsa da daha kapsamlı bir ölçüm aracına ihtiyaç duyulmasıyla birlikte FOAG (Baraby ve diğerleri, 2021) isimli ölçüm aracı geliştirilmiştir. FOAG, göreve dayalı bir ölçüm aracı olması yönünden ÇKÖ’den, birden fazla işlevsel olmayan akıl yürütme yöntemini değerlendirebilmesi yönünden ise TAYG’den ayrılmaktadır. Akıl yürütme süreçlerine yaptığı vurguyla süreç odaklı yaklaşımı destekleyen FOAG, OKB süreciyle ilgili daha kapsamlı bilgi edinmeye yardımcı olabilir. Bu nedenle mevcut çalışma, çıkarımsal karmaşayı göreve dayalı olarak ölçen ve görece yeni geliştirilmiş bir ölçüm aracını Türkçe alanyazına kazandırmayı amaçlamaktadır. Ölçüm aracı 24 OKB ile ilişkili senaryo ve 6 nötr senaryodan oluştuğu için ölçüm aracını geliştiren araştırmacılar, görev formunun değerlendirilmesinde tercihe bağlı olarak yalnızca çıkarımsal karmaşaya özgü görevleri içeren 24 maddeye verilen puanların toplanmasıyla elde edilen değer de kullanılabilirliğini belirtmiştir (Baraby ve diğerleri, 2023). Bu nedenle mevcut çalışmada ölçüm aracının her iki formunun da psikometrik özellikleri değerlendirilmiştir.

Bu çalışma kapsamında gerçekleştirilen analiz bulguları incelendiğinde, genel olarak FOAG'ın 30 ve 24 maddelik formlarının psikometrik özelliklerinin çalışmalarda kullanıma uygun olduğu çıkarımı yapılabilir. İlk olarak FOAG'ın iç tutarlık katsayısının güvenilirlik temel ölçütünü (Nunnally, 1978) rahatlıkla sağladığı görülmektedir. Ayrıca eş zaman geçerliği ve yakınsak geçerliğine yönelik yapılan korelasyon analiz sonuçları, FOAG'ın çıkarımsal karmaşa, obsesif inanışlar ve OKB belirti düzeyi ile gösterdiği anlamlı pozitif korelasyonel ilişkiler ile bu ölçüm aracının geçerliğine kanıt sağlamaktadır. Bu ilişkilerin anlamı, işlevsel olmayan akıl yürütme yöntemlerinin kullanımı arttıkça obsesif inanışlar, çıkarımsal karmaşa ve OKB belirti düzeyinin de artış göstermesidir. Farklı akıl yürütme yollarını ele alarak çıkarımsal karmaşayı ölçtüklerinden, FOAG'ın ÇKÖ ile gösterdiği anlamlı ilişkiler ayrıca önemlidir. İlgili alanyazın incelendiğinde klinik (Baraby ve diğerleri, 2021) ve klinik olmayan (Baraby ve diğerleri, 2023) örneklerde işlevsel olmayan akıl yürütme yöntemleri ile çıkarımsal karmaşa arasında güçlü ilişkiler bulunduğu rapor edilmiştir. Bunun yanı sıra Aardema ve diğerleri (2009), OKB'den mustarip kişilerin nesnel kanıtlardan bağımsız olarak belirli bir senaryo hakkında kontrol örneğine oranla daha geniş bir çıkarım yelpazesi ele aldıklarını belirtmişlerdir. Belirtilen bulgudan yola çıkarak işlevsel olmayan akıl yürütme yöntemlerinin, çıkarım yelpazesinin oluşumu ve genişlemesinde etkili olabileceği söylenebilir. FOAG'ın ve ÇKÖ'nün birbirleri dışında OKB ve ilişkili değişkenler ile gösterdiği ilişkiler de önemlidir. Çıkarımsal karmaşa, kanıtlar ve gerçeklikten kişinin kendi ürettiği hayali olasılık ve hipotezlere inanması sonucunda meydana gelmektedir (O'Connor ve Robillard, 1995). İşlevsel olmayan akıl yürütme yöntemleri, kişinin kendi ürettiği olasılıklara hayali kanıtlar sağlamasına ve dolayısıyla OKB'ye sebep olan şüphelere inanırlık vermesine sebep olabilir. Alanyazın incelendiğinde mevcut çalışmada görülen OKB belirti düzeyi, obsesif inanışlar ve çıkarımsal karmaşa arasındaki ilişkiyi destekler çalışmalara rastlanmaktadır (Aardema ve diğerleri, 2018; Baraby ve diğerleri, 2021; Baraby ve diğerleri, 2023). Yorulmaz ve diğerleri (2010) yaptıkları çalışmada, çıkarımsal karmaşanın diğer bilişsel faktörlerden bağımsız olarak OKB üzerinde bireysel bir etki gösterdiğini rapor etmişlerdir. Mevcut çalışmada FOAG'ın en güçlü korelasyonel ilişkiyi OKB belirti düzeyi ile göstermesi, alanyazındaki bu bilgiyi destekler niteliktedir. Bahsedilen korelasyonel ilişkiler ve alanyazındaki çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olması, FOAG'ın Türkçe formlarının eş zaman ve yakınsak geçerliklerine kanıt sunmaktadır.

FOAG'ın ölçüt bağıntılı geçerliğini değerlendirmek için OKB belirti düzeyi üzerinden yüksek ve düşük belirti grubu olmak üzere katılımcılar iki gruba ayrılmıştır. Yapılan analiz bulguları incelendiğinde, yüksek ve düşük belirti grubunun FOAG'dan aldıkları puanlar birbirinden istatistiksel olarak anlamlı şekilde ayrılmaktadır. Buradan hareketle yüksek belirti grubundaki katılımcıların düşük belirti grubundaki katılımcılardan daha fazla fonksiyonel olmayan akıl yürütme yöntemlerini kullandıkları söylenebilir. FOAG gibi çıkarımsal karmaşa

ve obsesif inanışların da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştıkları sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde çıkarımsal karmaşadaki artışın OKB şiddeti ile ilişkili olduğu (Julien ve diğerleri, 2016), FOAG toplam puanının OKB örnekleminde kaygılı ve sağlıklı kontrollere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Baraby ve diğerleri, 2023). Çıkarımsal karmaşa üzerine yapılan diğer çalışmaların da mevcut bulguları destekler şekilde oldukları görülmektedir (Aardema ve diğerleri, 2009; Wong ve Grisham, 2017). Ülkemizde yapılan çalışmalar da çıkarımsal karmaşanın OKB’de öne çıkan üstbilişsel bir durum olduğunu göstermiştir (Yorulmaz ve diğerleri, 2010). Tüm bulgular birlikte ele alındığında analiz sonuçları, FOAG’ın Türkçe formunun ölçüt bağıntılı geçerliliğini desteklemekte ve fonksiyonel olmayan akıl yürütme yöntemlerinin kullanımının klinik olmayan örnekleme yüksek OKB belirti şiddeti ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Son olarak FOAG’ın, bir ölçümün diğer ölçütlere göre ilgili bazı olguları açıklama veya tahmin etme derecesi olarak tanımlanan (Haynes ve Lench, 2003) artımsal geçerliliğini incelemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analize en son giren FOAG’ın, OKB belirti düzeyini açıklayan varyansa diğer değişkenlerden bağımsız katkı sağladığı görülmüştür. Bu katkı, FOAG’ın artımsal geçerliliğini destekler niteliktedir. İlgili alanyazın incelendiğinde obsesif inanışlar kontrol edildiğinde bile çıkarımsal karmaşanın OKB belirti düzeyine bağımsız katkı sunduğu çalışmalara ulaşılmaktadır (Aardema ve diğerleri, 2006; Aardema ve diğerleri, 2018). Tüm analiz sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, ölçüm aracının eş zaman, yakınsak, ölçüt bağıntılı ve artımsal geçerliği ve güvenilirlik düzeylerinin tatmin edici düzeyde olduğuna; dolayısıyla klinik olmayan Türk örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğuna ulaşılabilir.

Nihayetinde bu çalışmanın çıkarımsal karmaşa ve OKB arasındaki ilişkiyi ölçmesi ve Türkçe alanyazına yeni bir ölçüm aracı kazandırması yönünden önemli olduğu söylenebilir. Çıkarımsal karmaşa ve OKB arasındaki ilişkiyi değerlendiren Türkçe çalışmaların az olması ve öz-bildirime dayanması nedeniyle mevcut çalışma, göreve dayalı bir ölçüm aracını kullanması ve çıkarımsal karmaşa sürecinde kullanılan işlevsel olmayan akıl yürütme yollarını ele alarak süreç odaklı olması yönleriyle alanyazına katkı sağlamaktadır. FOAG’ın geçerli ve güvenilir olduğuna ulaşılmasıyla birlikte ölçüm aracı klinik uygulamalardaki psikolojik değerlendirme çalışmalarında işlevsel olmayan akıl yürütme yöntemlerini kullanan ve çıkarımsal karmaşa yaşayan bireylerin belirlenmesinde ve süreç içerisinde uygun tedavi adımlarının belirlenmesinde kullanılabilir.

Çalışmanın sınırlılıkları incelendiğinde öncelikli olarak klinik olmayan bir örnekleme ulaşmak amacıyla kartopu veri toplama yöntemi kullanılmış olmasına rağmen katılımcıların %28’inin bir tanıya sahip olması ve psikotik bozukluklar dışında dışlama kriteri uygulanmaması, önemli bir sınırlılık olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca klinik OKB odaklı bir

örneklem kullanılmaması, hem klinik çıkarımların net bir şekilde yapılmasını hem de OKB ile işlevsel olmayan akıl yürütme yöntemleri arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasını sınırlamaktadır. Bu nedenle bulguların klinik örneklem üzerinde tekrarlanması önem taşımaktadır. Çalışma öz-bildirim ölçümlerine dayandığından ve kesitsel nitelik taşıdığından, olası yanlışlıkları gidermek için farklı araştırma desenlerine sahip çalışmalar ile desteklenmelidir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Birinci yazar %60, ikinci yazar ise %40 oranında katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Yazar Notu:

Bu çalışma ilk yazarın yüksek lisans tezinin bir kısmından alınan bilgi ve bulgulara dayanmaktadır.

Finansal Destek Beyanı:

Yazarlar, bu çalışma için finansal destek alınmadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Etik Kurulu'ndan gerekli etik kurul izni (Karar no: 285105; 16.06.2022) alınmıştır

Kaynakça

- Aardema, F., Emmelkamp, P. M. G. ve O'Connor, K. P. (2005a). Inferential confusion, cognitive change and treatment outcome in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12(5), 337-345. <https://doi.org/10.1002/cpp.464>
- Aardema, F., O'Connor, K. P. ve Emmelkamp, P. M. G. (2006). Inferential confusion and obsessive beliefs in obsessive-compulsive disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(3), 138-147. <https://doi.org/10.1080/16506070600621922>
- Aardema, F., O'Connor, K. P., Emmelkamp, P. M. G., Marchand, A. ve Todorov, C. (2005b). Inferential confusion in obsessive-compulsive disorder: the inferential confusion questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 43(3), 293-308. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.02.003>
- Aardema, F., O'Connor, K. P., Pélissier, M. C. ve Lavoie, M. E. (2009). The quantification of doubt in obsessive-compulsive disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2(2), 188-205. <https://doi.org/10.1521/ijct.2009.2.2.188>
- Aardema, F. ve Wu, K. D. (2011). Imaginative, dissociative, and schizotypal processes in obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 74-81. <https://doi.org/10.1002/jclp.20729>
- Aardema, F., Wu, K., Moulding, R., Audet, J. S. ve Baraby, L. P. (2018). The relationship of inferential confusion and obsessive beliefs with specific obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 18, 98-105. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2018.03.004>
- Abramowitz, J. S., Fabricant, L. E., Taylor, S., Deacon, B. J., McKay, D. ve Storch, E. A. (2014). The relevance of analogue studies for understanding obsessions and compulsions. *Clinical Psychology Review*, 34(3), 206-217. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.01.004>
- Abramowitz, J. S., Tolin, D. F. ve Diefenbach, G. J. (2005). Measuring change in OCD: sensitivity of the Obsessive-Compulsive Inventory-Revised. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(4), 317-324. <https://doi.org/10.1007/s10862-005-2411-y>
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsal elkitabı (DSM 5)* (E. Köroğlu, Çev.; 5. Basım). HYB Yayıncılık.
- Baraby, L. P., Bourguignon, L. ve Aardema, F. (2023). The relevance of dysfunctional reasoning to OCD and its treatment: Further evidence for inferential confusion utilizing a new task-based measure. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 80, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2022.101728>
- Baraby, L. P., Wong, S. F., Radomsky, A. S. ve Aardema, F. (2021). Dysfunctional reasoning processes and their relationship with feared self-perceptions and obsessive-compulsive symptoms: An investigation with a new task-based measure of inferential confusion. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 28, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100593>
- Brislin, R. W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1(3), 185-216. <https://doi.org/10.1177/135910457000100301>
- Bortoncello, C. F., Braga, D. T., Gomes, J. B., de Souza, F. P. ve Cordioli, A. V. (2012). Psychometric properties of the Brazilian version of the Obsessive Beliefs Questionnaire (OBQ-44). *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 430-434. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.12.011>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Basım). Lawrence Erlbaum Associates.

- Dirik, G., Yorulmaz, O. ve Karaali, O. (2009, 10-12 Mart). Gerçek mi Önemli Olasılık mı: Üniversite Öğrencilerinde Çıkarımsal karmaşanın İncelenmesi. [Sempozyum] 1. Klinik Psikoloji Sempozyumu, ODTÜ, Türkiye.
- Emmelkamp, P. M. G. ve Aardema, A. (1999). Metacognition, spesific obsessive-compulsive beliefs and obsessive-compulsive behaviour. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6(2), 139-145. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2%3C139::AID-CPP194%3E3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2%3C139::AID-CPP194%3E3.0.CO;2-9)
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. Ve Lang, A-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149–1160 (2009). <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Fergus, T. A. ve Carmin, C. N. (2014). The validity and specificity of the short-form of the Obsessive Beliefs Questionnaire (OBQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36, 318-328. <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9398-6>
- Fergus, T. A., Latendresse, S. J. ve Wu, K. D. (2019). Factor structure and further validation of the 20-item short form of the Obsessive Beliefs Questionnaire. *Assessment*, 26(6), 984-1000. <https://doi.org/10.1177/1073191117745988>
- Foa, E. B., Huppert, J. D., Leiberg, S., Langner, R., Kichic, R., Hajcak, G. ve Salkovskis, P. M. (2002). The Obsessive-Compulsive Inventory: Development and validation of a short version. *Psychological Assessment*, 14(4), 485–496. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.14.4.485>
- Foa, E. B., Kozak, M. J., Salkovskis, P. M., Coles, M. E. ve Amir, N. (1998). The validation of a new obsessive–compulsive disorder scale: The Obsessive–Compulsive Inventory. *Psychological Assessment*, 10(3), 206-214. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.3.206>
- Fullana, M. A., Tortella-Feliu, M., Caseras, X., Andiön, Ó., Torrubia, R. ve Mataix-Cols, D. (2005). Psychometric properties of the Spanish version of the Obsessive–Compulsive Inventory–Revised in a non-clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(8), 893-903. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.10.004>
- Göner, S., Leonhart, R. ve Ecker, W. (2008). The obsessive–compulsive inventory-revised (OCI-R): validation of the German version in a sample of patients with OCD, anxiety disorders, and depressive disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4), 734-749. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.07.007>
- Güngör, D. (2016). Psikolojide ölçme araçlarının geliştirilmesi ve uyarlanması kılavuzu. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 104-112.
- Haynes, S. N. ve Lench, H. C. (2003). Incremental validity of new clinical assessment measures. *Psychological Assessment*, 15(4), 456–466. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.15.4.456>
- IBM Corp. (2013). *IBM SPSS Statistics for Windows (Version 22.0)* [Computer software]. IBM Corp.
- Julien, D., Careau, Y., O'Connor, K. P., Bouvard, M., Rhéaume, J., Langlois, F., Freeston, M., Radomsky, A. S. ve Cottraux, J. (2008). Specificity of belief domains in OCD: Validation of the French version of the Obsessive Beliefs Questionnaire and a comparison across samples. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(6), 1029-1041. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.11.003>
- Julien, D., O'Connor, K. ve Aardema, F. (2016). The inference-based approach to obsessive-compulsive disorder: A comprehensive review of its etiological model, treatment efficacy, and model of change. *Journal of Affective Disorders*, 202, 187–196. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.060>
- Leckman, J. F., Bloch, M. H. ve King, R. A. (2009). Symptom dimensions and subtypes of obsessive-compulsive disorder: a developmental perspective. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 11(1), 21-33. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2009.11.1/jfleckman>

- Moulding, R., Anglim, J., Nedeljkovic, M., Doron, G., Kyrios, M. ve Ayalon, A. (2011). The Obsessive Beliefs Questionnaire (OBQ): Examination in nonclinical samples and Development of a short version. *Assesment*, 18(3), 357-374. <https://doi.org/10.1177/107319110376490>
- Myers, S. G., Fisher, P. L. ve Wells, A. (2008). Belief domains of the Obsessive Beliefs Questionnaire-44 (OBQ-44) and their specific relationship with obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 475-484. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.03.012>
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2. Basım). McGraw-Hill.
- O'Connor, K., Aardema, F. ve Péliissier, M. C. (2005). *Beyond reasonable doubt: Reasoning processes in obsessive-compulsive disorder and related disorders* (1. Basım). John Wiley and Sons Ltd.
- O'Connor, K. ve Robillard, S. (1995). Inference processes in obsessive-compulsive disorder: Some clinical observations. *Behaviour Research and Therapy*, 33(8), 887–896. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00042-V](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00042-V)
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group (OCCWG). (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35(7), 667–681. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00017-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00017-X)
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (2001). Development and initial validation of the obsessive beliefs questionnaire and the interpretation of intrusions inventory. *Behaviour Research and Therapy*, 39(8), 987-1006. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00085-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00085-1)
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (2003). Psychometric validation of the obsessive beliefs questionnaire and the interpretation of intrusions inventory: Part I. *Behaviour Research and Therapy*, 41(8), 863-878. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00099-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00099-2)
- Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (2005). Psychometric validation of the obsessive belief questionnaire and interpretation of intrusions inventory-Part 2: Factor analyses and testing of a brief version. *Behaviour Research and Therapy*, 43(11), 5127-5154. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.07.010>
- Pinto, A., Eisen, J. L., Mancebo, M. C., Greenberg, B. D., Stout, R. L. ve Rasmussen, S. A. (2007). Taboo thoughts and doubt/checking: A refinement of the factor structure for obsessive-compulsive disorder symptoms. *Pschiatry Research*, 151(3), 255-258. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2006.09.005>
- Souza, F. P., Foa, E. B., Meyer, E., Niederauer, K. G. ve Cordioli, A. V. (2011). Psychometric properties of the Brazilian Portuguese version of the Obsessive-Compulsive Inventory: Revised (OCI-R). *Brazilian Journal of Psychiatry*, 33(2), 137-142. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462011000200008>
- Torresan, R. C., Ramos-Cerqueira, A. T. A., Shavitt, R. G., do Rosário, M. C., de Mathis, M. A., Miguel, E. C. ve Torres, A. R. (2013). Symptom dimensions, clinical course and comorbidity in men and women with obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry Research*, 209(2), 186-195. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.12.006>
- Wang, J., Wei, Z., Wang, H., Jiang, Z. ve Peng, Z. (2015). Psychometric properties of the Chinese version of the Obsessive Beliefs Questionnaire-44 (OBQ-44). *BMC Psychiatry*, 15(1), 1-6. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0579-6>
- Wong, S. F. ve Grisham, J. R. (2017). Inverse reasoning processes in obsessive compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 47, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.12.005>
- Yorulmaz, O., Girik, D., Karaali, O. ve Üvez, E. (2010). Obsesif-kompulsif bozukluk hastalarında Çıkarımsal Karmaşa Ölçeği'nin psikometrik özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 135-142. <https://doi.org/10.5080/u6137>

- Yorulmaz, O., Güngör, D. ve Gökdağ, C. (2019). Obsesif İnançlar Anketi: Kısa formların Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(3), 191-199. <https://doi.org/10.5080/u23433>
- Yorulmaz, O., İnözü, M., Clark, D. ve Radomsky, A. (2015). Psychometric properties of the Obsessive-Compulsive Inventory-Revised in a Turkish analogue sample. *Psychological Reports*, 117(3), 1-13. <https://doi.org/10.2466/08.PRo.117c25z4>
- Zermatten, A., Van der Linden, M., Jermann, F. ve Ceschi, G. (2006). Validation of a French version of the Obsessive-Compulsive Inventory-Revised in a non-clinical sample. *European Review of Applied Psychology*, 56(3), 151-155. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2005.07.003>

Dysfunctional Reasoning Processes Task (Turkish Version): Investigating Psychometric Properties in a Non-Clinical Sample

Summary

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) is characterized as obsessions including involuntary, unwanted, persistent and intrusive experiences, and as compulsions, referring to repetitive behavioral or mental rituals performed to relieve the discomfort caused by these experiences (APA, 2013). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) posits that unwanted thoughts are normal, and obsessions arise from how individuals evaluate, and interpret these thoughts (OCCWG, 1997). However, OCD is a heterogeneous disorder, meaning it can present a wide variety of symptom profiles, also called subtypes or symptom dimensions, posing unique diagnostic and treatment challenges (Taylor et. al., 2007). Explanations based on CBT are criticized for focusing on specific beliefs and cognitions, causing limitations by not being inclusive of unique variations. Recently, it has been argued that developing a process-oriented approach, rather than focusing directly on specific beliefs and cognitions, may be more beneficial for OCD research (O'Connor et. al., 2005).

The inference-based approach (IBA) has recently gained attention as a process-oriented model for OCD. According to this approach, obsessions are inferences of doubt that involve judgment distortions characteristic of OCD and are largely incompatible with reality (O'Connor et. al., 2012). The dysfunctional reasoning methods used in the OCD process, along with the scenarios created in the individual's mind regarding possible negative consequences, are seen as experiences that prove their suspicion was correct (Wong & Grisham, 2017). In other words, compulsions and reasoning methods are initially used to eliminate doubt but eventually become evidence of doubt. This leads to inferential confusion, where individuals rely on imagined probabilities rather than real evidence. The inference-based approach is also based on inferential confusion (Aardema et. al., 2005).

Since there is currently no self-report instrument in Turkish that evaluates this variable based on the task, the aim of the current study is to adapt the measurement tool called Dysfunctional Reasoning Process Tasks (DRPT) (Baraby et. al., 2021), which includes 24 scenarios directly related to OCD concerns (such as contamination, control, “just right” and unacceptable thoughts) and 6 scenarios related to non-OCD concerns (such as punctuality) and then examined its psychometric properties. A non-clinical adult sample of 200 participants completed a series of self-report measures online, including the Obsessive Beliefs Questionnaire, Obsessive Compulsive Inventory, and Inferential Confusion Scale. Since in the literature there are two versions, we conducted analyses on both the 24-item and the 30-item full form of the Turkish version of the DRPT.

Results demonstrated that the DRPT showed satisfactory reliability and validity. It correlated positively with the Obsessive Beliefs Questionnaire, Obsessive Compulsive Inventory, and Inferential Confusion Scale, supporting its concurrent and convergent validity. When the literature is examined, studies are found that support the relationship between OCD symptom level, obsessive beliefs, and inferential confusion seen in the current study (Aardema et al., 2018; Baraby et al., 2021; Baraby et al., 2023).

High and low obsessive-compulsive symptom groups showed significant differences in DRPT scores, supporting its criterion-related validity. Previous studies have found that the IBA is associated with increased inferential confusion and OCD severity (Julien et al., 2016). In a study conducted on a clinical sample, it was concluded that the DRPT total score was higher in the OCD sample than in anxious and healthy controls (see Baraby et al., 2023).

Finally, the results of the hierarchical regression analysis aimed at examination of incremental validity revealed that this variable contributed independently to the variance of OCD symptom levels beyond OCD specific cognitions. This finding aligns with literature indicating that inferential confusion independently impacts OCD symptoms even when controlling for obsessive beliefs (Aardema et al., 2006; Yorulmaz et al., 2010).

The findings of the present study support the relationship between inferential confusion and OCD, consistent with existing literature (Baraby et al., 2021; Baraby et al., 2023), and show that the DRPT is concurrently, convergently, criterion-relatedly and incrementally valid and reliable measurement tool that can be used in Turkish society. This measurement can be used in psychological assessments and clinical practice in Turkey to identify individuals using dysfunctional reasoning methods and to guide appropriate treatment steps.

Araştırma Makalesi

Kadınlarda Uçuş Kaygısı ile İlgili Deneyimlerin Tematik Analiz ile İncelenmesi

Özlem YILMAZ HALICI*¹, Sevdâ SARI², Selma ARIKAN³¹ İstanbul Üniversitesi, Havaçılık Psikolojisi Araştırmaları Enstitüsü, İstanbul, Türkiye² Lente Psikoterapi ve Nitel Araştırma Merkezi, İstanbul, Türkiye³ İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

Makale Bilgisi

Öz

Anahtar kelimeler:

nitel araştırma,
tematik analiz,
uçuş kaygısı

Uçuş kaygısı farklı düzeylerde de olsa pek çok kişi tarafından deneyimlenmektedir. Alanyazındaki uçuş kaygısına yönelik çalışmaların çoğunlukla nicel araştırma yöntemiyle yürütülmüş olduğu görülmektedir. Ek olarak, pek çok diğer kaygı gibi uçuş kaygısının da kadınlar arasında daha yaygın olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, uçuş kaygısı yaşayan kadınların bununla ilişkili bireysel deneyimlerinin incelenmesi ve ortaklaşan örüntülerin tespit edilmesidir. Bu çalışmaya, Uçuş Kaygısı Durumları Anketi ve Uçuş Kaygısı Tarzı Anketi puanlarına göre uçuş kaygısı düzeyinin yüksek olduğu belirlenen sekiz kadın katılmıştır. Katılımcılar 22-51 yaş aralığındadır. Katılımcılarla yaklaşık 1'er saat süren bireysel ve çevrimiçi yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı doğrultusunda, incelenen konuya dair önemli olan, ortak veya paylaşılan deneyime ulaşabilmeyi sağlaması açısından tematik analiz yönteminin kullanılması uygun görülmüştür. Tematik analiz sonucunda "uçuşla ilgili olası sorunlara dair endişeli düşünceler", "uçuşun ölümü çağrıştırması", "tetikte olmak ve diken üstünde uçuş", "uçuş kaygısının yol açtığı mahrumiyet hissi" ve "uçuş kaygısı ile başa çıkmak için başvurulan yollar" adlı beş ana tema elde edilmiştir. Genel olarak, bulguların ilgili alanyazınla tutarlı olduğu gözlemlenmiştir. Uçuş kaygısı ile ilişkili faktörler, uçuş kaygısını yaşayan kişilerin hayatları üzerindeki olumsuz etkileri ve uçuş kaygısıyla baş etme yolları hakkında elde edilen bilgilerin klinik müdahalelerde ele alınabileceği düşünülmektedir.

Abstract

Keywords:

qualitative research,
thematic analysis,
flight anxiety

Many individuals experience flight anxiety, though its intensity varies. Most studies in the literature on flight anxiety have utilized quantitative research methods. Flight anxiety is also recognized as being more prevalent among women like other anxiety types. Therefore, this study aimed to explore the individual experiences of women with flight anxiety and identify common patterns that emerge from these experiences. Eight women who were identified as having high levels of flight anxiety according to their scores on the Flight Anxiety Situations Questionnaire and the Flight Anxiety Modality Questionnaire participated in this study. Participants were aged between 22-51. Individual and online semi-structured interviews, each lasting approximately 1 hour, were conducted with the participants. In line with the purpose of this study, using the thematic analysis method was deemed appropriate in providing access to common or shared experiences that are important regarding the topic being examined. As a result of thematic analysis, five main themes were obtained: "worried thoughts about potential flight issues", "association of flying with death", "being alert and flying in a state of tension", "feeling of deprivation lead by flight anxiety" and "strategies used to cope with flight anxiety". In general, it was observed that the findings were consistent with the relevant literature. It is thought that the information obtained about the factors associated with flight anxiety, the negative impacts of flight anxiety on the lives of individuals experiencing it, and the strategies used to cope with flight anxiety can be addressed in clinical interventions.

*Sorumlu yazar, İstanbul Üniversitesi, Havaçılık Psikolojisi Araştırmaları Enstitüsü, İstanbul, Türkiye

e-posta: ozlemyilmazhalici@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1569324

Gönderim Tarihi (Received): 17.10.2024; Kabul Tarihi (Accepted): 07.01.2025

ISSN: 2148-4376

Giriş

Ticari uçuşlar başladığında, uçak yolculuğu insanlar tarafından hem macera hem de riskli ve tehlikeli bir şey olarak algılanmıştır. Uçak ile yolculuk etmek zaman içinde gittikçe daha güvenli hale gelmesine rağmen, pek çok kişi için uçuş, kaygı verici bir deneyim olmayı sürdürmektedir (Bor, 2007). Farklı ülkelerde yapılan çalışmalarda uçuş kaygısının yaygınlık oranının %30-40 civarı, uçuş fobisi düzeyindeki sıkıntının yaygınlık oranının ise %1-2 civarı olduğu tespit edilmiştir (Curtis ve diğerleri, 1998; Depla ve diğerleri, 2008; Fredrikson ve diğerleri, 1996; Grimholt ve diğerleri, 2019; Iancu ve diğerleri, 2007; van Gerwen ve Diekstra, 2000; Wardenaar ve diğerleri, 2017). Dolayısıyla farklı seviyelerdeki uçuş kaygısının toplumun önemli bir bölümünü etkilediği anlaşılmaktadır. Ek olarak, diğer kaygı türleri ile birlikte uçuş kaygısının da erkeklere oranla kadınlarda daha yaygın olduğu belirlenmiştir (Fredrikson ve diğerleri, 1996; Grimholt ve diğerleri, 2019; Wardenaar ve diğerleri, 2017). Bu durumun çeşitli açıklamaları olabileceği düşünülmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri açısından bakıldığında, geleneksel olarak erkeklerin daha güçlü olması ve duygularını belli etmemesi beklenirken kadınların daha kırılgan olmaları ve olumsuz duygular yaşamaları normal olarak algılanmaktadır. Bu durumun, erkeklerde cevap verme yanlılığı, kendini olduğundan daha iyi/güçlü gösterme ve belirtileri olduğundan daha hafif şekilde rapor etmeye yönelik bir tutum sergileme ihtimali ile ilişkilendirilebilir (Bal ve diğerleri, 2013). Ayrıca, kadınların cinsel, fiziksel ve/veya psikolojik anlamda istismara uğrama ve travmatik deneyim yaşama riskinin erkeklere kıyasla daha yüksek olması da çeşitli kaygı belirtilerinin kadınlarda erkeklere kıyasla daha fazla görülmesi ile ilişkilendirilmektedir (Bal ve diğerleri, 2013; Pigott, 1999). Ek olarak, kadınlarda aylık regl döngüsü, hamilelik, lohusalık, menopoz gibi dönemlerde yaşanan hormonal değişiklikler (örn., östrojen ve progesteron gibi hormonlardaki değişimlerin serotonin, dopamin gibi nörotransmitterlere etkisi) gibi biyolojik faktörlerin de kadınların kaygı yaşamaya daha yatkın olmasında rolü olabileceği düşünülmektedir (Bal ve diğerleri, 2013; Pigott, 1999).

Uçuş kaygısı genellikle diğer kaygı ve korkularla eş zamanlı olarak deneyimlenebilmektedir. Uçuş kaygısı yaşayan bireylerin ek olarak kontrolü kaybetme, ölüm, yaralanma, su, kapalı alan ve yükseklik korkuları, sosyal kaygı, panik atak ve agorafobi belirtileri de yaşadıkları görülmektedir (Özant ve Kelleci, 2021; van Gerwen ve diğerleri, 1997; Wilhelm ve Roth, 1997). Bu durumun klinik tabloyu şiddetlendirebileceği, bireylerin deneyimlerini daha da zorlaştırabileceği ve süreci daha fazla uzatabileceği düşünülmektedir (van Gerwen ve diğerleri, 1997). Dolayısıyla klinik müdahalelerde uçuş kaygısı ile birlikte yaşanan diğer kaygı belirtilerine de odaklanmak gerekmektedir. Bunun gerçekleşebilmesi için ise pek çok kaygı türünün ortaya çıkmasında rol oynayan ortak faktörler olan kaygı duyarlılığı

(Mantar ve diğerleri, 2011), belirsizliğe tahammülsüzlük (Carleton, 2012), üstbilişler (Sun ve diğerleri, 2017) gibi tanılar arası risk faktörlerini hedef almak mantıklı görünmektedir.

Uçuş kaygısı olan bireyler için uçuşla ilgili pek çok konu endişe verici olabilmektedir. Pilotun kontrolü kaybetmesi, hata yapması ya da deneyimsiz olması, türbülans ve şiddetli rüzgâr gibi olumsuz hava koşulları, arıza ya da kaza yapmak, kontrol sahibi olmamak ve kapalı alanda olmak uçuş süreciyle ilgili endişe yaratan teknik konulardandır. Benzer şekilde, yaralanmak, bayılmak ya da mide bulantısı gibi bedensel belirtiler yaşamak, kalp krizi ya da panik atak geçirmek uçuş sürecinde sağlıkla ilgili endişe duyulan konulardandır. Ek olarak, kişisel kontrolü kaybetmek, diğer insanların eleştirel ya da aşağılayıcı olması, havalimanına ulaşım, uçağın rötâr yapması ve uçağı kaçırmak uçuş öncesi veya sonrasında dair sosyal içerikli endişelerdendir (Ekeberg ve diğerleri, 1989; Genç ve Dural, 2009; Grimholt ve diğerleri, 2019).

Uçuş kaygısı yaşayan bireyler bu durumla baş edebilmek için bazı yollar aramaktadır. Uçağı binmekten kaçınmanın yanı sıra uçağı binildiğinde nefes egzersizi gibi gevşeme teknikleri uygulamak; görevlilerin verdiği güvenlik bilgileri gibi kaygı azaltıcı ipuçlarına odaklanmak; sohbet etmek, bir şeyler yemek gibi aktivitelerle dikkat dağıtmaya çalışmak; ilaç, sigara ve alkol kullanmak; dua etmek; kendine telkinde bulunmak; olumsuz düşünceleri bastırmak gibi yöntemlerin uçuş kaygısını azaltmak amacıyla en sık başvurulan seçeneklerden olduğu belirlenmiştir (Genç ve Dural, 2009; Grimholt ve diğerleri, 2019; Ekeberg ve diğerleri, 1989; McIntosh ve diğerleri, 1998; Wilhelm ve Roth, 1997). Bu yöntemlerin öngörebilme, kontrol edebilme ve güven hissini pekiştirerek bireylere yardımcı olabileceğı düşünülmektedir. Diğer yandan, bazı başa çıkma yöntemlerini kullanmanın kısa vadede uçuş kaygısını azaltmaya yardımcı olsa da uzun vadede uçuş kaygısının sürmesine yol açabileceğı tahmin edilmektedir (Genç ve Dural, 2009; McIntosh ve diğerleri, 1998).

Alanyazında farklı faktörlerin uçuş kaygısının oluşumunda ve sürmesinde rol oynayabileceğine yönelik bilgiler yer almaktadır. Bu faktörler klasik koşullanma, model alma ve bilgi edinmeyi içeren “geçmiş deneyimler ve öğrenme” (McNally ve Louro, 1992; Nousi ve diğerleri, 2008; Schindler ve diğerleri, 2016; Wilhelm ve Roth, 1997); nevroitiklik ve obsesif kompulsif kişilik örüntüsü gibi özellikleri içeren “kişilik” (Depla ve diğerleri, 2008; van Gerwen ve diğerleri, 2003); bellek yanlılığı, dikkat yanlılığı, olasılık önyargısı, bilişsel çarpıtmalar gibi özellikleri içeren “bilişsel” (Clark ve Rock, 2016; Mavromoustakos ve diğerleri, 2016; Möller ve diğerleri, 1998; van Almen ve van Gerwen, 2013) özellikler ile bağlantılı olarak gruplandırılabilir. Bu özellikler, uçuş kaygısına yönelik müdahalelerde ele alınabilecek içerik açısından önemlidir (Oakes ve Bor, 2010a, 2010b). Alanyazına bakıldığında “bilişsel davranışçı terapi” (Anderson ve diğerleri, 2006; Kim ve diğerleri, 2008; Krijn ve diğerleri, 2007), “internet temelli/bilgisayar destekli tedavi” (Campos ve diğerleri, 2019; Tortella-Feliu ve diğerleri, 2008), “sanal gerçeklik” (Czerniak ve diğerleri, 2016; Cardoso ve diğerleri, 2017; Da Costa ve diğerleri, 2008) ve “grup müdahale programları (van Gerwen ve diğerleri, 2002,

2004) uçuş kaygısının azaltılmasında etkili olduğu belirlenen tedavi yaklaşımları olarak karşımıza çıkmaktadır.

Pek çok insanın zaman zaman farklı düzeylerde de olsa uçuş kaygısı deneyimlediği, bazı insanların uçağa binmekten kaçındığı bazılarının da bu durumu yönetmeye çalıştığı düşünüldüğünde, bu konunun ele alınmasının hem yolcular hem klinik araştırmacılar ve uzmanlar açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde uçuş kaygısı hakkında yapılmış çalışmaların çoğunlukla nicel yöntemle yürütüldüğü, nitel yöntemle yapılmış sınırlı sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir. Bunlardan biri Borrill ve Foreman (1996) tarafından uçuş kaygısına yönelik bilişsel davranışçı terapi alan kişilerle İngiltere’de yürütülen çalışmadır. Bu çalışmada, gömülü teori kapsamında 26-65 yaş arasındaki 10 katılımcının terapi sürecinde bilişsel değişim hakkındaki değerlendirmeleri ve deneyimleri incelenmiştir. Yapılan görüşmelerde katılımcılar, psikoloğun sıcaklık, açıklık gibi özelliklerinin olumlu bir terapötik ilişkinin kurulmasına katkı sağladığı, kaygı ile ilgili bilgi edinmenin ve kaygının bedensel belirtilerine maruz kalmanın kaygı ile ilgili bilişleri yeniden yapılandırmaya yardımcı olduğu, kaygıyı tetikleyen düşüncelere karşı mantıksal düşünme yolları geliştirme, psikoloğun desteği ile korkuyla yüzleşmeye çalışma, diğer insanlara güvenme ve güvenilme, yardım etme ve yardım alma gibi deneyimlerin bu süreçte uçuş kaygılarını azaltmada etkili olduğuna değinmiştir (Borril ve Foreman, 1996). Diğer bir örnek, uçağa binmek için havaalanında beklemekte olan kişilerle Genç ve Dural (2009) tarafından, Türkiye’de yapılan çalışmadır. Bu çalışmada, 33 katılımcının uçuş deneyimleri ve uçuş kaygısıyla baş etme yöntemleri içerik analizi ile incelenmiştir. Katılımcılar kaygılarının kaynağı olarak sosyal koşullardan (savaş gibi geniş çaplı politik etkenler vb.), kişisel özelliklerden (hava durumu veya uçağın güvenliği hakkındaki endişeler vb.), teknik sorunlardan (uçak ve havayolu özellikleri, uçuş öncesi prosedürler vb.), duygusal ve ilişkisel zorluklardan (ülkeden ayrılmanın veya ülkeye gelmenin yarattığı farklı duygular vb.) söz etmiştir. Ek olarak, katılımcıların uçuş kaygısı ile baş etmek için başvurduğu yöntemler kadere/dine inanmak, alkol ya da ilaç kullanmak, felaketleştirmemek, planlama yapmak, çevredeki kaygı azaltıcı işaretlere odaklanmak, dikkati dağıtmak, bastırmak ve alışmak olarak belirlenmiştir (Genç ve Dural, 2009). Türkiye’deki bir diğer çalışma uçuş kaygısı olan bir yetişkinin, göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) ile tedavisine dair Lapsekili ve Yelboğa (2014) tarafından yapılan bir vaka çalışmasıdır. Üç seanslık EMDR protokolünün uygulanması sonrasında katılımcının uçuş kaygısının azaldığı belirlenmiştir (Lapsekili ve Yelboğa, 2014). Son olarak, Özant ve Kelleci (2021) tarafından Türkiye’de 24-45 yaş arasındaki uçuş kaygısı yaşayan ve yaşamayan toplam 16 kişi ile yapılan bir çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmada katılımcıların deneyimleri tematik analiz ile ele alınmıştır. Katılımcılar uçuş kaygısı ile bağlantılı olarak deneyimledikleri ölüm korkusu ve yükseklik korkusu gibi diğer korkular ve kalp atışının hızlanması gibi bedensel belirtilere değinmiştir. Benzer şekilde, uçuş ekibinin

yetkinliğine, uçağın mekanik ve teknolojik özelliklerine yönelik güven duymamanın uçuş kaygısı üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Son olarak, önceki olumsuz uçuş deneyimlerinin, uçakla seyahat etmenin dezavantajlarına odaklanmanın ve yeni deneyimlere açık olmamanın da uçuş kaygısı ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Özant ve Kelleci, 2021).

Terapötik müdahalelerde, süreci bireylere özgü şekilde planlayabilmek için kişilerin deneyimlerini iyi anlamak gerekmektedir. Uçuş kaygısı yaşayan kişilerin bireysel deneyimlerine dair detaylı bir anlayış kazanabilmek ise nitel araştırmaların tümevarımsal ve keşfedici özelliği ile sağlanabilir (Creswell, 2021; Kuş Saillard, 2022; Yıldırım, 1999). Pek çok kaygı türü gibi uçuş kaygısının da kadınlarda daha yaygın olduğu göz önünde bulundurularak, bu çalışmada uçuş kaygısı yaşayan kadınların bununla ilişkili bireysel deneyimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Nitel araştırmalarda değişkenler arasındaki ilişkilere dair genel bir fikir elde edilebilir, ancak kişisel deneyimler hakkında detaylı bilgi edinilmesi için nitel araştırmaları takiben nitel araştırmalar yürütülebilir (Creswell, 2021). Bu çalışmada da daha önce nitel bir çalışmada (Yılmaz Halıcı ve Arıkan, 2024) uçuş kaygısı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenen kişilerin uçuş kaygısı ile ilişkili bireysel deneyimlerini daha yakından incelemek amaçlandığından nitel bir yaklaşımın benimsenmesi uygun bulunmuştur. Nitel araştırma yöntemleri arasında en temel yöntemlerden biri tematik analizdir (Braun ve Clark, 2006; Ünal, 2022). Tematik analiz, veri üzerinden, araştırmacının incelediği konuya dair önemli olan, ortak veya paylaşılan anlam ve deneyime ulaşabilmeyi sağlar (Braun ve Clark, 2012). Dolayısıyla, bu çalışmanın amacı, uçuş kaygısı yaşayan kadınların bununla bağlantılı deneyimlerinin incelenmesi ve öne çıkan ortak örüntülerin tespit edilmesi olduğu için, çalışmanın tematik analiz yöntemi ile yürütülmesinin uygun olduğu düşünülmüştür. Tematik analizin esnek yapısı ile bu çalışmanın amacıyla uyumlu bir şekilde uçuş kaygısı yaşayan kadınların bireysel deneyimlerine dair fikir elde edilebileceği öngörülmüştür.

Katılımcılar

Nitel araştırmalarda incelenen konuya yönelik ayrıntılı bilgi sağlama amacıyla, örneklem belli ölçütlere göre belirlenir ve nitel araştırmalara göre daha az sayıda kişiden oluşur (Morrow, 2005; Tanyaş, 2014). Benzer şekilde, bu çalışmada da amaca uygun örnekleme yöntemi (Onwuegbuzie ve Collins, 2007; Teddlie ve Yu, 2007) kullanılmıştır. Daha önceki bir çalışmada Uçuş Kaygısı Durumları Anketi (UKDA) ve Uçuş Kaygısı Tarzı Anketi (UKTA)'nden (Yılmaz Halıcı ve diğerleri, 2024) elde ettikleri puanlara göre uçuş kaygısı seviyelerinin yüksek olduğu belirlenen ve bu çalışmaya da katılmayı kabul edip iletişim bilgilerini paylaşmış olan kişiler tespit edilmiştir. Bu ölçütleri taşıyan ve e-posta üzerinden

ulaşılabilen sekiz kadın bu çalışmanın katılımcılarını oluşturmuştur. Katılımcılar 22-51 yaş arasında, lise ve üzeri eğitime sahip kişilerdir. Çalışmadan dışlama kriteri ise, katılımcıların bireysel olarak başvurdukları başa çıkma yöntemlerini gözlemleyebilmek için “şu an uçuş kaygısına yönelik terapi veya ilaç tedavisi almak” olarak belirlenmiştir. Katılımcılar havanın bulutlu veya yağmurlu olması, uçuş süresinin uzun olması, uçuşun gece olması, uçuş esnasında türbülans yaşanması gibi faktörlerin kaygı düzeylerini artırdığını ifade etmiştir. Ayrıca katılımcılar uçuş öncesinde ve uçuş sırasında kasılma, titreme, mide bulantısı veya ağrısı, nefes almakta zorlanma, kalp atışında artış, terleme gibi kaygı belirtileri deneyimlediklerini bildirmiştir. Katılımcılara ait bazı özellikler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Katılımcı No	Rumuz	Cinsiyet	Yaş	Eşlik Eden Diğer Korku/Kaygı Belirtileri
K1	Esin	Kadın	29	Ölüm korkusu, yaygın kaygı
K2	Lale	Kadın	50	Yükseklik korkusu
K3	Arzu	Kadın	46	Ölüm korkusu, klostrfobi
K4	Zehra	Kadın	51	Ölüm korkusu
K5	Zerrin	Kadın	22	Ölüm korkusu,
K6	Ayla	Kadın	39	Yaygın kaygı, panik atak
K7	Zübeyde	Kadın	33	Ölüm korkusu
K8	Ebru	Kadın	37	Yaygın kaygı, klostrfobi

İşlem

Çalışma öncesinde Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’ndan 18/05/2022 tarihinde 15/10 sayılı kararla etik izin alınmıştır. Daha önceki nicel bir çalışma (Yılmaz Halıcı ve Arıkan, 2024) kapsamında çevrimiçi ankete katılan kişilerden bir sonraki çalışmaya da katılmayı kabul edenlerin iletişim bilgilerini paylaşmaları istenmiştir. Ölçek puanlarına göre uçuş kaygısı seviyesi yüksek olan kişiler tespit edilmiş ve bu kişilerden iletişim bilgilerini belirtmiş olanlar e-posta ile yarı yapılandırılmış görüşmelere davet edilmiştir. Katılımcılara, daha sonra değerlendirilmek üzere görüşmelerin kayıt altına alınacağı, edinilen bilgilerin yalnızca araştırma amacıyla kullanılacağı ve bilgisayar ortamında saklanacağı, katılımcıların istedikleri zaman çalışmadan ayrılma haklarının olduğu yazılı ve sözlü olarak belirtilmiştir. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu’nu okuyup onaylayan kişiler çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiştir. Görüşmelerde katılımcılara “Uçuş kaygınız

nasıl başladı?”, “Sizce uçuş kaygısı yaşamamızda etkili olan şeyler neler olabilir?”, “Uçuş kaygısı hayatınızı nasıl etkiliyor?”, “Uçuş kaygısıyla başa çıkabilmek için başvurduğunuz yöntemler nelerdir?” gibi açık uçlu sorular sorulmuştur. Her katılımcıyla bir kez görüşülmüştür. Ortalama bir saat süren görüşmeler birinci yazar tarafından Zoom programı üzerinden yapılmış ve kayıt altına alınmıştır. Elde edilen veriler, Word ve Excel programlarından yararlanılarak analiz edilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler ve veri analizi süreçleri Ocak 2023-Aralık 2023 tarihleri arasında yürütülmüştür. Gizliliği sağlamak amacıyla, alıntılar raporlanırken katılımcıların isimleri değiştirilerek yazılmıştır.

Veri Analizi

Tematik analiz, “veri içindeki örüntüleri (temaları) belirlemek, analiz etmek ve raporlamak için kullanılan bir yöntem” olarak tanımlanmaktadır (Braun ve Clark, 2006, s. 79). Veri içerisinde, odaklanılan konuya dair bilgi verici kısımların tespit edilmesi ve özetleyici biçimde etiketlenmesi ile “kod”lar, bu kodlar üzerinden daha geniş kapsamlı tekrarlayan örüntüleri yansıtan yapıların belirlenmesi ile “tema”lar elde edilmektedir (Braun ve Clark, 2012; Boyatzis, 1998). Bu çalışmada, sekiz yarı yapılandırılmış görüşmeden elde edilen veriler tematik analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Tematik analiz süreci tümevarımsal şekilde, veriden yola çıkılarak ve Braun ve Clark (2006)’ın altı adımlık yönergesi takip edilerek yürütülmüştür. Öncelikle ilk görüşme yapıp kaydı araştırmacı (birinci yazar) tarafından dinlenerek kelime kelime deşifre edilmiştir ve veri ile aşinalık kazanılması için elde edilen belge tekrar tekrar okunmuştur. Bu sırada ilk fikirler not alınmıştır. İkinci adımda, ilk kodlar oluşturulmaya başlanmıştır ve kod-veri eşleştirmeleri yapılmıştır. Üçüncü adımda, kodlar üzerinden olası temalar elde edilmiştir. Birbiriyle ilişkili olabilecek kodlar bir araya getirilerek temaların ilk hali oluşturulmuştur ve bazı temalar da kendi içinde alt ve üst olarak gruplandırılmıştır. Sonraki görüşmeler için de bu adımlar; deşifre, veriye aşinalık, kodlar ve temaların not alınması olarak sırayla tekrarlanmıştır. Dördüncü adımda, tüm görüşmelerin deşifresi ve analizi sonrası temalar gözden geçirilmiş ve düzenlenmiştir. Bazı temalar birleştirilmiş, bazıları çıkarılmış ve bazı yeni temalar oluşturulmuştur. Temalara ait alıntılar da gözden geçirilmiştir ve alıntıların temaları yansıtıp yansıtmadığı değerlendirilmiştir. Beşinci adımda, temaların isimlendirilmesi ve tanımlanması yapılmıştır. Her temanın içeriğini en iyi yansıtan isim ve tanımlamaların belirlenmesi ve genel bir bütünlüğe ulaşılması amaçlanmıştır. Altıncı adımda, temaların isimlerini, betimlemelerini ve alıntılarını içeren bir rapor yazılmıştır. Temaları iyi yansıttığı düşünülen ve araştırma konusuna dair anlam bütünlüğü içinde bir akış sağlamaya yönelik bir raporlama yapılmıştır. Analiz süreci boyunca alınan notlar, nitel araştırma konusunda deneyimli ve psikoloji alanından öğretim üyelerinden oluşan araştırma grubuyla (ikinci ve üçüncü yazarlar) birlikte değerlendirilerek analiz son haline getirilmiştir. Son durumda beş ana tema ile altı alt tema elde edilmiştir. Temaların

alıntılarla derinleştirilmesi ile temaların kavramsallaştırılması açısından yeterli bilgiye ulaşıldığı için veri doygunluğuna ulaşıldığı düşünülmüştür.

Araştırmanın Niteliği

Nitel araştırmalarda araştırmanın niteliği için, araştırmacının öznelliğinin ve araştırma ile ilişkisinin fark edilmesi, kabul edilmesi ve sürecin şeffaf bir şekilde yürütülmesi önemsenmektedir (Morrow, 2005; Tanyaş, 2014; Yıldırım, 1999). Refleksivite (öz-düşünümsellik), verinin elde edildiği bağlam ve araştırmacının bilgiyi inşa etmedeki rolü hakkında bilgi sağlama ve okuyucuya nitelik hakkında değerlendirme fırsatı sunma aracılığıyla şeffaflık yaratır. Refleksif araştırma, araştırmacıyı, kendisi ve katılımcılar arasındaki etkileşimi şeffaf bir şekilde yazıya dökmeye teşvik eder (Etherington, 2017). Refleksiviteyi sağlamanın ve öznelliği ele almanın yöntemlerinden bir tanesi “parantez içine almak” olarak adlandırılmaktadır. Parantez içine alma “bir araştırmacının, çalışmanın verilerini nasıl gördüğünü etkileyebilecek kişisel deneyimleri, kültürel faktörleri, varsayımları ve tahminleri belirlemesi” anlamına gelmektedir (Fischer, 2009, s. 583). Bu doğrultuda, çalışmadaki araştırmacıların kişisel arka planına dair bilgiler şu şekildedir:

“Ben (birinci yazar) bilişsel davranışçı terapi ve şema terapi ekollerini benimseyen bir klinik psikoloğum. Bir yandan da Havacılık Psikolojisi Araştırmaları Enstitüsü’nde araştırma görevlisi olarak çalışmaktayım. Klinik psikoloji ve havacılık psikolojisinin kesişim noktalarından biri olarak uçuş kaygısı konusu ilgimi çekti ve bu konuyu araştırmaya başladım. Hem klinik hem de sosyal alanlardaki deneyimlerimde uçuş kaygısı yaşayan pek çok kişi olduğunu gözlemledim. Ayrıca, lisans öğrencisi iken bir yıl boyunca yamaç paraşütü ile ilgilenmiş biri olarak uçağa binmekten de keyif alan ve kaygılanmayan biriyim. Farklı konularda kaygılanmaya yatkın biri olarak ben uçuştan kaygılanmazken, başka insanların uçuştan neden kaygılanıyor olduğunu merak ettim. Dolayısıyla konuya olan ilgim daha da arttı ve tez kapsamındaki çalışmam böylece şekillendi. BDT kökenli bir bakış açısına sahip bir klinisyen olarak, katılımcıların düşüncelerinin içeriklerinin, yorumlamalarının, başa çıkma stratejilerinin veri içerisinde bana daha belirgin gelmiş olabileceğinin farkındayım. Araştırma ekibindeki ikinci ve üçüncü yazarlar ise tez jürimdeki üyelerdendir. İkinci yazar, şema terapi ekolünde uzmanlaşmış bir klinik psikolog ve nitel araştırma yöntemlerine hâkim bir öğretim üyesidir. Üçüncü yazar ise uzmanlık alanı endüstri/örgüt psikolojisi olan ve havacılık psikolojisi alanında da çalışan bir öğretim üyesidir.”

Nitel araştırmalarda araştırmanın niteliğini artırmayı sağlayan önemli bir başka yol da araştırma sürecini gözlemleyen ve sürece katılan başka araştırmacılar ile birlikte çalışmaktır (Elliott ve diğerleri., 1999; Morrow, 2005). Bu nedenle, ben (birinci yazar) süreç boyunca ikinci ve üçüncü yazarlar (araştırma grubu) ile birlikte çalışarak onlardan geribildirim aldım ve analizleri birlikte gözden geçirdik. Ek olarak, araştırmanın amacına uygun yöntemin seçilmesi, temaları yansıtan örnek alıntılarının verilmesi ve bulguların anlaşılır bir biçimde

bütünleştirilerek özetlenmesi araştırmanın niteliğini yansıtan diğer özellikler olarak vurgulanmaktadır (Elliott ve diğerleri, 1999). Bu çalışmada uçuş kaygısı yaşayan kişilerin bununla bağlantılı deneyimlerinin yakından incelenmesini, ortaklaşan ve dikkat çeken örüntülerin tespit edilmesini hedeflediğimiz için yöntem olarak tematik analiz kullanıldığını uygun bulduk. Ayrıca, araştırmacılar olarak Braun ve Clark (2006)'ın iyi bir tematik analiz yapabilmek için belirttiği önerileri göz önünde bulundurduk. Bu amaçla, temaları alıntılar ile kontrol ettik. Bahsedilen tüm bu özelliklerin çalışmanın niteliğini artırmaya katkı sağladığını düşünmekteyiz.

Bulgular

Yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen verilerin tematik analiz ile analiz edilmesiyle beş ana tema ve altı alt temaya ulaşılmıştır. Bu ana temalar “uçuşla ilgili olası sorunlara dair endişeli düşünceler”, “uçuşun ölümü çağrıştırması”, “tetikte olmak ve diken üstünde uçuş”, “uçuş kaygısının yol açtığı mahrumiyet hissi” ve “uçuş kaygısı ile başa çıkmak için başvuru yolları” olarak adlandırılmıştır. Ana temalar ve alt temalar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2.

Uçuş Kaygısına Yönelik Tematik Analiz Bulguları

1. Uçuşla ilgili olası sorunlara dair endişeli düşünceler

- Havacılıkla ilgili edinilen bilgilerin endişe yaratması
- Başkalarına karşı güvensizlik ve şüphenin endişeye yol açması
- Uçuşla ilgili algılanan belirsizliklerin endişe oluşturması

2. Uçuşun ölümü çağrıştırması

3. Tetikte olmak ve diken üstünde uçuş

4. Uçuş kaygısının yol açtığı mahrumiyet hissi

5. Uçuş kaygısı ile başa çıkmak için başvuru yolları

- Kaçınma eğilimi
 - Kendini telkinle rahatlatma çabası
 - Hazırlıklı olma ihtiyacı
-

Uçuşla İlgili Olası Sorunlara Dair Endişeli Düşünceler

İlk tema, katılımcıların uçuş öncesindeki ya da uçuş esnasındaki olası sorunlara yönelik endişe içerikli çeşitli düşüncelerini içermektedir. Katılımcılar bu düşüncelerin uçuş kaygısıyla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu tema, “havacılıkla ilgili edinilen bilgilerin endişe

yaratması”, “başkalarına karşı güvensizlik ve şüphenin endişeye yol açması” ve “uçuşla ilgili algılanan belirsizliklerin endişe oluşturması” şeklinde üç alt temadan oluşmaktadır.

Havacılıkla İlgili Edinilen Bilgilerin Endişe Yaratması. Katılımcılar izledikleri film, dizi, haber, belgesel ya da başka insanlardan duymak gibi bazı kaynaklardan uçuşla/havacılıkla ilgili bilgi edinebildiklerini, özellikle insan hatası ya da kaza gibi olumsuz içerikli olanların akıllarına gelmesiyle uçuşla ilgili daha fazla kaygı yaşadıklarını bildirmektedir. 29 yaşındaki Esin, havacılık alanında çalışmaya başladıktan sonra edindiği bilgilerin ve hostes olarak çalışan kuzeninin anlattığı sorunların, önceden beri var olan uçuş kaygısını artırdığını belirtmektedir. Aşağıdaki alıntıda da son zamanlarda izlediği belgesellerde bazı ihmaller ve hatalar yapılabildiğini öğrenmesiyle, benzer şeylerin uçağa bindiğinde kendi başına da gelebileceğine dair duyduğu endişeyi ifade etmektedir:

Hem insan faktörü anlamındaki hataları, hani pilotlar olsun veya kuleyle pilot iletişimi olsun veya iki pilot arasındaki iletişim olsun gibi ihmalkârlıklar veya teknik anlamda da tabi ki ihmalkârlıklar oluyor. Çok da fazla bu ara belgesel çıkıyor işte hani uçak firmalarının daha maliyetleri düşürmek için aslında nasıl diyeyim fedakârlık yaptığı veya taviz verdiği ama aslında vermemesi gereken hani parçalar veya sistemlerle ilgili. Böyle bunlar hakkında bilgi edindikçe bunlar hani neden benim bindiğim uçakta da yaşanmasın ki gibi düşünüyorum.

Benzer şekilde, uçağa ilk binişinden beri kaygılandığını ifade eden 51 yaşındaki Zehra, belli bir yerde sorun yaşadığını biliyor olmanın, oraya gidileceği zaman kaygıyı artırıcı bir rol oynadığına değinmektedir:

İşte ne bileyim Ankara'ya iniş kolaydır ama Trabzon çok tehlikeli, rüzgârlı, buraya inmek insana endişe verir. İşte Ankara'ya inerken rahatım ama Trabzon'a inerken uçak daha tedirginim çünkü biliyorum burası havaalanı olarak zor bir havaalanı olarak biliniyor. Onları bilmek de beni endişelendiriyor. Keşke hiç bilmesem. Hani böyle bazen çok bilmek insanı daha huzursuz ve rahatsız ediyor.

Başkalarına Karşı Güvensizlik ve Şüphenin Endişeye Yol Açması. Katılımcılar uçuş görevlilerinin işlerini iyi bir şekilde yapıp yapmayacağından emin olamadıklarını, başka insanlara güvenmekte zorlandıklarını ve kontrol sahibi olamamanın kaygıyı beslediğini belirtmiştir. Aşırı düşünen biri olduğunu belirten Esin'in, uçuş öncesi yapılan teknik kontroller ve hazırlıklar, pilotun sağlık durumu ve uçuş performansı gibi pek çok konuyu ayrıntılı olarak düşündüğü ve şüphe yaşadığı aşağıdaki alıntıda görülmektedir:

Ya hani böyle bir şey düşünüyorum mesela uçak yeni geldiyse, boşaldıysa falan, hani elbet zaten bunların teknik kontrolleri yapılıyordur da işte yapılmış mıdır, hani ne zaman yapılmıştır, en

son ne zaman bakılmıştır diye hani düşünüyorum. ... Mesela uçağın benzinini bile düşünüyorum. ... Sonra pilotları düşünüyorum. Acaba işte bundan önce uçuşu var mıydı, yeterince uykusunu aldı mı veya? Çünkü insan hataları nedenli de uçuş kazaları olabiliyor. Veya işte mental sağlığı yerinde mi gibi hani pilotlarla ilgili onları düşünüyorum. ... Sonra işte böyle pilotların kontrol etmesi gereken hani bir liste var ya, acaba her bindiğinde bunu kontrol ediyor mudur diyorum, yoksa artık alışkanlık olduğu için hani kafadan yapıyordur ama aslında atladığı bir şey oluyor mudur diyorum.

Benzer şekilde, 39 yaşındaki Ayla, pilotun dikkatsizlik yapabileceği, kendisi kadar titiz davranmayabileceği ve bir şeyleri gözden kaçırabileceği yönündeki düşüncelerini şu şekilde ifade etmektedir:

Şöyle, yani ben kendim çok titiz bir insanım ve her şeyi böyle çok kuralına uygun yapmaya çalışan bir insanım. Fakat başkalarının bu özeni göstermediğini düşünüyorum. Bir uçağa bindiğimde de pilotun o özeni gösteremeyeceğini, küçük bir hata yapabileceğini, ya o kişi benim gibi çok böyle titiz bir insan değilse, çok vurdumduymaz bir insansa, bir şeyi gözden geçirirsa, bir şeye dikkat etmezse, orada herhangi bir göstergede bir şeyi gözden geçirirsa, yani sürekli bunları düşünüyorum. Ya şimdi tam frene basamazsa, indiremezse uçağı, hadi tamam kalktım güzel ama yere nasıl ineceğim, yani ya indiremezse, tam tutturamazsa?...

Uçuşla İlgili Algılanan Belirsizliklerin Endişe Oluşturması. Katılımcılar uçuşun pek çok belirsiz yanının olduğunu ve bu belirsizliklerin kendilerini endişelendirdiğini belirtmektedir. Örneğin, aşağıdaki alıntıda 22 yaşındaki Zerrin, uçuş sürecinde yeryüzünü görememek ve havada olmanın insanın doğal yapısına uygun olmaması nedeniyle neler yaşanacağını bilinmemesinden duyduğu korkuyu anlatmaktadır:

Açıkçası uçuş deneyimi bir benim için tamamen bir belirsizlik ifade ediyor. Çünkü hani o yeryüzünü görememek, hani o bile benim için açıkçası çok korkunç bir şey. Ve bir de insanoğlu mesela işte karaya aittir. Hani işte suda yaşayamazsın, havada yaşayamazsın. Senin aslında şeyinin türünün yaşayamayacağı bir yerde işte hareket ediyorsun, seyahat ediyorsun ve başına ne gelebileceği haliyle belirsiz olacak. Hani sonuçta yaşayamayacağın bir yerde seyahat ediyorsun, o belirsizlik beni aşırı korkutuyor işte. Mesela uçak kalkarken ve inerkenki korkumla havadaykenki korkum farklı oluyor. Ben havadayken daha çok korkuyorum çünkü hiçbir şey görmüyorsun, bir şey yapamıyorsun. İnerken en azından ne kadar işte indiğini görüyorsun. Çıkarken hala daha işte yeryüzünü görebiliyorsun. O havada kalma ve işte yeryüzünü görememe hali, o belirsizlik benim için kötü, yani çok korkutucu bir şey.

Zehra da uçuşun tahmin edilenden daha uzun sürmesinin, beklenen zamanda iniş yapılamamasının belirsizlik yaratacağını ve kendisini kaygılandıracağını şu şekilde dile getirmektedir:

Hani daha fazla süre uzun süre havada kalacak olma hissi beni rahatsız eder. Hani şeyi biliyorum bir saat 15 dakika, süper tamam, ben bir saat 15 dakika kendimle mücadelemi vereceğim ama bundan bir saat 15 dakika sonra kurtulacağım. Eğer bu bir saat 15 dakika üç saate uzarsa o zaman endişelenirim. Hani o belirsizlik belki uçağın uzun süre daha havada kalması, o zaman şöyle bir endişe başlar: “Yakıt yeterli mi, biz ne kadar süre kalabiliriz?” ... Eğer uçak iniş yapamayacak ve geri dönmek ve başka bir yere inmek zorunda kalacaksa mesela burada şöyle bir endişeye kapılabilirim: “Benzinimiz yeterli mi, niye geri döndük, ne var, uçak niye inmeyecek, peki gideceğimiz yer buradan daha iyi mi olacak?” Mesela bunları düşünebilirim.

Uçuşun Ölümü Çağrıştırması

İkinci tema, uçuşun katılımcıların zihinlerinde felaket senaryoları ve ölüm ihtimalini canlandırmasını yansıtmaktadır. Katılımcılar, zihinlerinde uçuşu ölümle eşleştirmekte; uçağa bindiklerinde kesin bir sorun olacakmış, uçak düşecekmiş ve ölecekmiş gibi hissettiklerinden söz etmektedir. Yükseklik korkusu olan 50 yaşındaki Lale, asansörden düşme ve sarsıntılı uçuş deneyimleri yaşamıştır ve uçuş kaygısının da bunlarla bağlantılı olabileceğini ifade etmektedir. Lale, uçuş esnasında kasılma, nefes almakta güçlük, kalp atışında artış, avuç içi terlemesi gibi bedensel belirtileri yoğun olarak yaşamaktadır ve aşağıdaki alıntıda uçuş esnasında kalbinin duracağına ve öleceğine dair endişesi anlaşılmaktadır:

Ya kendimi hasta gibi hissediyorum, ya kalbim duracak, hani nasıl diyeyim, imm ölecek gibi oluyorum. Yani şu an eşim bana diyor, bineriz artık diyor. Yok diyorum Sinan, ben ölüyorum. Kesin ölüyorum artık yani, binersem ölüyorum. Kalbim durur, öyle bir his oluşuyor.

Benzer şekilde, 46 yaşındaki Arzu, “*Hani uçağa bindiğimde belki bir şey olmayabilir ama ben tamamen olacakmış gibi bindiğim için, bu benim içimde yer ettiği için kendi kendimi hep hani kötü şeylere alıştırıyorum. Uçak düşecek.*” diyerek kötümser düşünme şeklini ifade etmektedir. Aşağıdaki alıntıda da bunu destekler şekildeki uçağın düşeceğini ve bunun sonucunda öleceğini neredeyse bir kesinlik olarak gördüğüne dair düşünceleri verilmektedir:

Mesela o uçak, kötü yönünden yine alıyorum, bir düştüğünde nereye düştün, neredesin, kimin elindedin, kim bulacak, ya ne bileyim tabii ki canlıysan, canlı olman yani %90 değildir zannediyorum. Hep ben öyle zannedirim, %99 hatta. O kadar yüksekte düşüp de yani tabii ki, bir okyanusa düşebilirsin, tamamen yoksun. Belki de ölü bile yoktur. Yani kim bulacak seni, gerçekten çok çok düşündürücü yani gerçekten böyle. Hani düşünsen çok şey var; hani ya bir ne diyeyim dağa çarpsan yanarak ölebilirsin, e bir okyanusa düşsen boğulursun ya ödün kopar. Değişik bir şey. Gerçekten değişik bir şey. Hani bir araba olsa trafik kazası hurda murda içindesin, nerede olduğun belli, ama uçakta düştün mü... Hani hep ben kötü yönden alıyorum, illa düşecekmiş gibi, düştün mü kesinlikle bilemiyorum yani, ya yanacağım ya suyun içinde mahvolacaksın. Öyle geliyor bana.

Tetikte Olmak ve Diken Üstünde Uçuş

Üçüncü tema, katılımcıların uçuş esnasında deneyimlediği uyarılmışlık durumunu ve dikkatlerini uçuşla ilgili uyaranlara odaklamalarını ifade etmektedir. Katılımcılar uçuş esnasında tedirgin hissettiklerini, yaşanan herhangi bir değişikliğin kaygıyı tetiklediğini belirtmektedir. Örneğin, *“Şimdi uçakta ola ki türbülansa girdi, bir anda bütün yolculara ve özellikle hostese, işte oradaki servis yapanlara çok dikkatli bakmaya başlıyorum. Hani onlar böyle ufacık bir hadi kalkın falan deseler sanki böyle yerimden kalkıp gidecekmişim gibi.”* ifadesiyle Zehra, uçağın türbülansa girmesinin kendisini tetiklediğinden ve başkalarını izlediğinden bahsetmektedir. Benzer şekilde, aşağıdaki alıntıda Zübeyde, türbülansa girildiğinde başkalarının da kaygılandığını fark ederse kendini kaybedebileceğini anlatmaktadır:

Hani türbülansa gerçekten mantıklı düşünemiyorum. Hani hakikaten hostesleri izliyorum, insanların suratlarını izliyorum. İşte birinden olumsuz bir ses tonu, bir hareket görsem gerçekten hani o kontrolü kaybedebilirmişim gibi geliyor.

Benzer şekilde, Ayla, uçuş sırasında dikkatini etraftaki insanlara ve uçakta olup bitenlere yönelttiğini, başkalarını gözlemleyerek ve etrafı kontrol ederek herhangi bir sorun olup olmadığını anlamaya çalıştığını anlatmaktadır:

Sürekli işte şeylere bakıyorum, nedir o, sesleri dinlemeye çalışıyorum. Sürekli hosteslerin hareketlerini kontrol ediyorum, işte bir koşuşturma var mı, bir şey var mı? Diğer insanlara bakıyorum ne kadar rahatlar mı, şunu mu, bu mu gibi. Kanatlara bakıyorum. Sürekli kontrol yani sürekli bir şeyleri kontrol ediyorum.

Uçuş Kaygısının Yol Açtığı Mahrumiyet Hissi

Dördüncü tema, katılımcıların uçuş kaygısı ile bağlantılı olarak yaşadıkları zorlukları ve dezavantajları yansıtmaktadır. Katılımcılar uçuş kaygısı nedeniyle gitmek istenilen yerlere gidememe, sosyal, iş ya da eğitim gibi farklı alanlardaki etkinliklere katılamama, alınacak keyfin azalması gibi olumsuz deneyimler yaşayabildiklerinden bahsetmektedir. Örneğin, aşağıdaki alıntıda Lale, uçuş kaygısı nedeniyle uçağa binmek istemediği için ailesi ile birlikte tatile gidemediğini ve bu duruma üzüldüğünü ifade etmektedir:

Mesela yurt dışına çıkma isteğimiz var ama benden dolayı eşim de gidemiyor. Yani tabi ki etkiliyor ister istemez. Mesela Kıbrıs'a gitti eşimle kızlarım, tatil yaptılar, ben gidemedim. ... Tabi ki biraz şey oluyor böyle, burukluk oldu, üzüldüm yani. Hani bu korkuyu niye yaşadım filan kendi kendime şey yapıyorum ama elimde değil. Yani o süreçte zaten zirvede yaşıyordum o korku duygusunu, üzüldüm tabi.

Üniversite öğrencisi olan Zerrin, hem eğitim hem iş hem de seyahat amacıyla yurt dışına çıkmak istediğini ancak uçuş kaygısının kendisi için bir engel oluşturduğunu ve ileride de oluşturabileceğini düşündüğü için bu duruma üzüldüğünü şu şekilde dile getirmektedir:

Diyeğim Erasmus'a gideceğim, gidebilecek miyim gerçekten? Hani o korku, o kaygı benim iş hayatımda olur, diyeğim bir konferansa gideceğim, ya da en basitinden kültürel açıdan olsun bir seyahat etmek istiyorsun ama gidemem. Bu tarz şeyler benim için açıkçası büyük bir kayıp olarak, yani onları kayıp olarak görüyorum ve onlar için üzüliyorum açıkçası, öyle söyleyeyim.

Aşağıdaki alıntıda ise Ebru, tekrar uçağa binip geri döneceğini düşünerek tatilin tadını çıkaramadığını, güzel bir seyahat deneyiminden mahrum kaldığını ve bir an önce dönmeyi istediğini söylemektedir:

Uçak yere indikten sonra bir daha dönüş sürecini de düşünmeye başlıyorum. Yani zihnimin arka planında tatildayken bile hep uçakla geri döneceğim kısmı var ve hep şey hissediyorum; bir an önce eve gitsem ve her şey bitse.

Uçuş Kaygısı ile Başa Çıkmak için Başvurulan Yollar

Beşinci tema, katılımcıların uçuş kaygısı ile başa çıkabilmek için kullandıkları çeşitli yöntemleri içermektedir. Bu tema, “kaçınma eğilimi”, “kendini telkinle rahatlatma çabası” ve “hazırlıklı olma ihtiyacı” şeklinde üç alt temadan oluşmaktadır.

Kaçınma Eğilimi. Katılımcılar alkol ya da ilaç kullanmak, uçağa binmemek, diğer ulaşım araçlarını tercih etmek, uçuş esnasında dikkati başka şeylere yönlendirmek, uyumak gibi çeşitli yolları kullanarak uçuş kaygısı hissetmekten kaçınmaya çalışmaktadır. Örneğin, kaygının özellikle bedensel belirtilerini yoğun olarak yaşayan Lale, daha önce de uçuşta ilaç kullandığını belirtmiştir ve uçuşla ilgili bir şey hatırlamamak için ancak ilaç olarak tekrar uçağa binebileceğinden şu şekilde söz etmektedir.

Yani en son işte daha etkili bir ilaç kullanıp o şekilde binmeyi tercih edeceğim artık. ... Sanki bana o ilacın daha etkisi olacağını düşünüyorum. Yani şu şekilde, ben beynim şu şekilde hiçbir şey hatırlamayayım, öyle binmek istiyorum.

Zübeyde de uçuş öncesinde alkol kullanarak uçağa binebildiğini söylemektedir:

Mutlaka alkol alıyordum binmeden. Aç karnına da olsam, sabah da olsa akşam da olsa bir şekilde alkol alıp binmeye çalışıyordum.

Zerrin ise uçuş kaygısı nedeniyle uçağa binmek istemediğini, daha uzun sürmesine ve yorucu olmasına rağmen uçak yerine otobüs ile seyahat etmeyi tercih ettiğini ifade etmektedir:

Uçağa binmekten kaçındığım çok fazla oluyor ve şöyle söyleyeyim işte bazen memlekete gidiyoruz. Artvinliyiz, işte İstanbul'dan Artvin'e Türkiye'nin bir ucundan öteki ucu 26 saat sürüyor otobüsle. Ben mesela o 26 saati çekiyorum. Öyle söyleyeyim size. Normalde buradan uçakta 2 saate gidilen bir şey ama benim için 26 saat yani bir gün yolda geçirmek çok daha karlı geliyor o korkuyu yaşamaktansa.

Katılımcılar kaçınma şeklindeki bir başka başa çıkma yolu olarak dikkatlerini başka bir yere odaklamaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Aşağıdaki alıntıda Ebru, uçuş kaygısına odaklanmamak için uçuş esnasında başkaları ile konuşarak rahatlamaya çalıştığını anlatmaktadır:

Yani kafamı uzaklaştırmaya çalışıyorum. O yüzden birisinin benimle konuşmasını istiyorum aslında. Çünkü o sırada başka bir konuya kanalize olmak istiyorum veya bir film izlemeye çalışıyorum.

Ek olarak, uçuş öncesinde uyumayıp uçuş sürecini uyuyarak geçirmeyi tercih etmek bir diğer kaçınma yöntemi olarak görülmektedir. Bu durumu Zehra şöyle dile getirmektedir:

Uçakta kendimi kontrol altına almanın en güzel yolu uyumak oluyor. O yüzden bir gün öncesinde şunu düşünüyorum, yarın uçakla işte şu saatler arasında uçacağım, ben ne kadar uykusuz kalırsam uçakta uyku sürem o kadar uzun olacak. O yüzden en iyisi ben bunu kontrol altına almak için bir gece öncesinde uykusuz kalayım. Yarın da uçakta uyuyarak geçireyim. Mesela bu benim bir tedbirim oluyor.

Kendini Telkinle Rahatlatma Çabası. Katılımcılar, uçuş esnasında kaygılandıklarında kendi kendilerine telkinde bulunarak, endişeli düşüncelerini yatıştırmak için farklı bakış açıları geliştirme yoluna giderek rahatlamayı denemektedir. Aşağıdaki alıntıda, Ayla, uçuş esnasında kaygılandığını fark ettiğinde kendisi ile nasıl bir içsel konuşma gerçekleştirdiğini şu şekilde açıklamaktadır:

Ben bunun kendi kaygım ve anksiyetem olduğunun farkındayım ve şunu diyorum: “Ayla, tamam bunları yaşıyorsun, tamam fark ediyorsun ama geçecek. Geçecek, rahat olmaya çalış geçecek. Bak herkes ne kadar rahat, bak ne kadar rahat uçaklar kalkıp iniyor. Bak ne kadar insanlar rahat.” Sonra şeyi düşünüyorum: “Bak birkaç saat sonra ineceksin, işte onu düşün. İşte gideceğim yer neresiyse oradaki eğlenceni düşün. Oradaki şeyini düşün, alacağım pozitif şey neyse onu düşün.” Bu tarz kendimi açıkçası telkin etmeye çalışıyorum. Yani fark ediyorum ama bunun panik atak olduğunun da çok çok farkındayım. O nedenle hep şey tamam, oluyor, evet,

olabilir, olsun, ama mümkün olduğunca yani geçecek, bunu da atlatacağız diye şey yapıyorum açıkçası.

Benzer şekilde aşağıdaki alıntıda Zerrin, uçuş esnasında uçak sarsıldığında kaygısının arttığını ve kendi kendini sakinleştirmeye çalıştığını ifade etmektedir:

Uçuş sırasında da örneğin diyelim çok sarsıldım, bunun aslında hiç önemli bir şey olmadığını... Bu uçağa zaten çok para vermişler diyorum, işte çok güzel yapmışlar, belgeselinde izlemiştim vesaire. İşte sadece ufak bir türbülans, sallandı, geçecek, gidecek diyorum, hava aydınlık diyorum vesaire. Bu tarz şeylerle açıkçası hani sadece o içinde bulunduğum durumun yanı sıra işte gökyüzüne baktım, hava aydınlık, bu tarz şeylerle bile kendimi açıkçası dediğiniz gibi telkin etmeye çalıştığım oluyor.

Hazırlıklı Olma İhtiyacı. Katılımcılar, kaygılarını azaltabilmek için uçuş sırasında yaşanabilecek olası sorunlara yönelik ön hazırlık yapmaya çalışmaktadır. Örneğin, aşağıdaki alıntıda Zehra, uçuşta yaşanabilecek olası olumsuz senaryoları düşünerek bu durumlarda ne yapabileceğini önceden planlamaya çalıştığını söylemektedir:

Yani senaryolar çiziyorum. Eğer olursa ben bunu nasıl çözerim? Tabi işte biraz önce söylediğim gibi hani çok kontrolcü ve kendinin etrafında dünyayı döndürmeye çalışan bir kişilik olduğum için, hani böyle bir durum olursa ben bu durumu nasıl çözerim? Önceden düşünüyem ki planlayım ki başıma gelirse o anda panikleemeyim gibi bir zihnimde öyle bir şey geçiyor. ... Yani başıma bir şey gelirse evet nasıl kurtulurum, nasıl atlarım, yeleği nasıl giyerim, yüzme bilmiyorum, hatta suyun üzerinde sırt üstü mü durmam lazım, işte çektim şişmedi, nasıl şişireceğim, arada ben boğulmayacak mıyım falan bunların hepsini kafamdan geçirdiğim zamanlar oldu.

Benzer şekilde, Ayla da uçağın inişi esnasında bir sorun olursa diye düşünerek kendisini korumak için koltukta kapanma pozisyonuna geçtiğini şu şekilde açıklamaktadır:

İnmeye başladığında uçak, hatta alçalıp da daha da yaklaşmaya başladığında piste, o zaman tabii artık böyle kapanma şeyine giriyorum. Yani artık diyorum kapanmam lazım çünkü nasıl diyeyim, sanki yine böyle beynimde bir şey bir senaryo oluşuyor. Sanki açılmayacak tekerlekler açılmayacak, o uçak işte açılmadan inecek. O nedenle herhangi bir acil durumda kapanın falan diyorlar ya, ben şimdiden kapanayım işte görmeyeyim çevreyi, ne kadar yakın, evlerden ne kadar yakın geçiyor, onu da görmeyeyim gibi. Hani orada bir durum olursa ben çoktan kapanmış olayım şeyine giriyorum açıkçası.

Tartışma

Bu çalışmada, uçuş kaygısı yaşayan kadınların bununla ilişkili bireysel deneyimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Tematik analiz sonucunda beş ana tema ve altı alt tema elde

edilmiştir. Bu ana temalar “uçuşla ilgili olası sorunlara dair endişeli düşünceler”, “uçuşun ölümü çağrıştırmaması”, “tetikte olmak ve diken üstünde uçuş”, “uçuş kaygısının yol açtığı mahrumiyet hissi” ve “uçuş kaygısı ile başa çıkmak için başvuru olan yollar” şeklinde isimlendirilmiştir.

“Uçuşla ilgili olası sorunlara dair endişeli düşünceler” adlı birinci tema, uçuş öncesindeki ya da uçuş esnasındaki olası sorunlara yönelik katılımcıların endişelerini yansıtmaktadır. Önceki çalışmalarda da uçuş kaygısı yaşayan bireylerin uçuş esnasında kişisel kontrolü kaybetme, sis, fırtına ya da şimşek gibi olumsuz hava koşulları, kaza, arıza ya da terör saldırısı yaşanması, türbülans gibi farklı konularda endişelendikleri tespit edilmiştir (Ekeberg ve diğerleri, 1989; Genç ve Dural, 2009; Grimholt ve diğerleri, 2019; McNally ve Louro, 1992; Wilhelm ve Roth, 1997). Dolayısıyla bu tema, uçuş kaygısına dair önceki çalışmaların bulgularıyla tutarlı görünmektedir. Bu tema, “havacılıkla ilgili edinilen bilgilerin endişe yaratması”, “başkalarına karşı güvensizlik ve şüphenin endişeye yol açması” ve “uçuşla ilgili algılanan belirsizliklerin endişe oluşturması” olarak adlandırılmış üç alt temadan oluşmaktadır. “Havacılıkla ilgili edinilen bilgilerin endişe yaratması” isimli alt tema, katılımcıların izledikleri film, belgesel ve dizilerden, haberlerden ya da başka insanlardan duydukları dikkatsizlik, ihmal, kaza gibi olumsuz deneyimlerin etkisiyle uçuş kaygılarının artışı yansıtmaktadır. “Böyle bunlar hakkında bilgi edindikçe bunlar hani neden benim bindiğim uçakta da yaşanmasın ki gibi düşünüyorum.” ifadesindeki gibi katılımcılar, geçmişteki olumsuz olayların benzerlerinin uçağa bindikleri zaman kendi başlarına da gelmesinden endişelenmektedir. Bu alt tema ve ilgili alıntılar, bilgi edinme yoluyla öğrenmenin uçuş kaygısı ile bağlantısına önceki geçmiş bulgularla örtüşmektedir (McNally ve Louro, 1992; Nouse ve diğerleri, 2008; Özant ve Kelleci, 2021; Schindler ve diğerleri, 2016; Wilhelm ve Roth, 1997). Önceki bir çalışmada da belli bir uçak firmasının ya da havayolu şirketinin özellikleri, geçmiş uçak kazaları gibi konularda bilgi sahibi olmanın uçuş kaygısı ile bağlantılı olduğu ve yolcuların uçak türü ya da havayolu tercihlerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Genç ve Dural, 2009). Buna paralel olarak, bu çalışmada da bazı katılımcılar belli bir yere ya da belli bir havayolu şirketiyle uçacak olmanın kaygı düzeyini artırdığını ve başka seçenekleri tercih etmeye çalıştıklarını ifade etmiştir. Sonuç olarak, insanların bazen merak edip araştırarak bazen de tesadüfen edindikleri uçuşla ilgili olumsuz içerikli bilgileri daha çok hatırlamaları (bellek yanlılığı) (Reisberg ve Heuer, 2004; Romano ve diğerleri, 2020) ile birlikte kaygı düzeyleri de yükselebilmektedir. Bu durumun, tehditlere yönelik bilgi ve farkındalığın evrimsel açıdan hayatta kalabilmek için işlevsel olması ile açıklanabileceği düşünülmüştür (Zeidner ve Matthews, 2011).

“Başkalarına karşı güvensizlik ve şüphenin endişeye yol açması” adlı alt tema, “Pilotların kontrol etmesi gereken hani bir liste var ya, acaba her bindiğinde bunu kontrol ediyor mudur diyorum, yoksa artık alışkanlık olduğu için hani kafadan yapıyordur ama aslında

atladığı bir şey oluyor mudur diyorum.” ifadesindeki gibi, katılımcıların uçuş görevlilerinin işlerini iyi yapıp yapmayacağından emin olamamaları, başka insanlara güvenmekte güçlük çekmeleri ve buna bağlı olarak kaygılanmalarını yansıtmaktadır. Katılımcılar kendilerini titiz, işleri kurallara uygun şekilde yapan, dikkatli kişiler olarak görürken, başkalarının böyle olamayabileceğini düşünmektedir. Pilotlara deneyiminden ya da yaşından dolayı güvenememe, kontrolü kaybedebileceklerinden ya da hata yapabileceklerinden endişelenme uçuş kaygısı ile ilgili önceki çalışmalarda da gözlemlenmiştir (Genç ve Dural, 2009; Wilhelm ve Roth, 1997). Ayrıca, yolcu olarak uçuş ile ilgili herhangi bir şeye müdahale edememek ve kontrol sahibi olamamak, bir sorun olması halinde çaresiz hissetmelerine ve pasif bir rolde kalmalarına yol açmaktadır. Buna bağlı olarak, hem görevlilerin ihmal ya da hata yapma ihtimali olduğunu düşünmenin hem de böyle bir durum yaşandığında herhangi bir şey yapamayacak olmanın katılımcıların kaygısını pekiştirdiği fark edilmektedir. Bu durumun kişilik yapısı ile ilişkili olabileceği tahmin edilmiştir. Bu alt temayla ilgili alıntılarda kontrolcülük, başkasının bir işi kendisi kadar iyi yapamayacağı endişesi, temkinlilik ile kesinlik, titizlik ve düzene yapılan vurgu, şüphe ve mükemmeliyetçilik ön plandadır. Tüm bunlar obsesif kompulsif kişilik örüntüsünün belirtilerindedir (Fineberg ve diğerleri, 2014; Morrison, 2017). Ayrıca, uçuş kaygısı yaşayan kişiler arasında, obsesif kompulsif kişiliği de içeren, kaygı ve korku ile ön planda olan C kümesi kişilik bozukluklarının oranının diğerlerine göre daha yüksek olduğu ve bu kişilerin uçuş kaygısı düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (van Gerwen ve diğerleri, 2003). Bu nedenle, bahsi geçen katılımcıların obsesif kompulsif kişilik özelliklerini taşıyor olabileceği ve buna bağlı olarak aşırı düşünme, mükemmeliyetçilik ve kontrol etme isteği (iç kontrol odağı gibi) sonucu kaygılarının yükselebileceği düşünülmektedir. Benzer bir duruma, İran’da yapılan nitel bir çalışmada da değinilmiştir. Bu çalışmada, obsesif kompulsif kişilik özellikleri taşıyan kadınlar eşlerini yetersiz gördüklerini, eşlerine ekonomik konularda güvenmedikleri ve banka hesaplarını kendileri yönettiklerini ifade etmiştir (Hashemi Mofrad ve diğerleri, 2018). Öte yandan, obsesif kompulsif kişilik özellikleri ile diğer insanların yeterliklerine güvenmeme ve sorgulama arasındaki bağlantıya dair alanyazında yeterli bulgu olmadığı gözlemlenmiştir. Dolayısıyla bu yorumların desteklenmesi ve açıklanması için bu konunun incelendiği daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

“Uçuşla ilgili algılanan belirsizliklerin endişe oluşturmaları” adlı alt tema, “O havada kalma ve işte yeryüzünü görememe hali, o belirsizlik benim için kötü, yani çok korkutucu bir şey.” ifadesindeki gibi uçuş sürecinin çevreyi görememek, gece uçuşlarında havanın karanlık olması, uçuşun beklenenden uzun sürmesi ya da uçağın rötör yapması gibi yolcular açısından belirsizlikler içermesinin kaygı verici oluşunu ifade etmektedir. Benzer şekilde, uçuş sırasında ortaya çıkan ani hareketler ya da belirsiz sesler de yolcular tarafından endişe verici olarak değerlendirilmektedir (Clark ve Rock, 2016; Grimholt ve diğerleri, 2019). Bir uyarının kontrol

edilemez ve öngörülemez olarak algılanması korku/kaygı oluşumunda rol oynamaktadır (Armfield, 2006). Dolayısıyla, katılımcılar bu tür belirsizliklerin kontrol edilememesinden ve olumsuz bir şekilde sonuçlanmasından endişelenmektedir. Kesinlik arayışında olan ve yaşamdaki belirsizliklere tahammül edemeyen, belirsizlikleri tehdit olarak değerlendiren kişiler kaygılanmaya daha yatkındır. Buna doğrultuda belirsizliklerden kaçınmaya ya da belirsizlikleri ortadan kaldırmaya çalışmak, güvence arayışı ve kontrol davranışlarında bulunmak kısa vadede belirsizliği ve kaygıyı azaltabilir ancak uzun vadede sorunun devam etmesine yol açmaktadır (Jacoby, 2020). Özgül fobi, sosyal kaygı, yaygın kaygı, panik bozukluk, sağlık kaygısı gibi farklı bozukluklarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygıyı tetikleyici ve sürdürücü bir rolü olduğu tespit edilmiştir (Jacoby, 2020; Thibodeau ve diğerleri, 2015). Benzer bir durumun bu çalışmada uçuş kaygısı için de gözlemlenmiş olması kuramsal açıdan tutarlı ve yeni bir bulgudur.

“Uçuşun ölümü çağrıştırmaması” adlı ikinci tema, uçuş ile ilgili katılımcıların zihinlerinde canlanan felaket senaryoları ve ölüm ihtimalini ifade etmektedir. “Hani uçağa bindiğimde belki bir şey olmayabilir ama ben tamamen olacakmış gibi bindiğim için, bu benim içimde yer ettiği için kendi kendimi hep hani kötü şeylere alıştırıyorum. Uçak düşecek.” ifadesindeki gibi, katılımcılar, zihinlerinde uçuşu ölümle eşleştirmekte; uçağa bindiklerinde kesin bir sorun olacakmış ve uçak düşecekmiş gibi hissettiklerinden söz etmektedir. İstatistiksel olarak düşük bir ihtimal olmasına rağmen, uçuş sırasında kaza ya da teknik bir arıza yaşanması durumunda hayatta kalma ihtimalinin çok düşük olduğu, pek çok kişinin sahip olduğu bir düşüncedir (Genç ve Dural, 2009; Özant ve Kelleci, 2021). İnsanlar her ne kadar bilimsel olarak uçağın güvenli olduğunu bilse de çeşitli faktörlerden dolayı yaşanabilecek olan herhangi bir aksiliğin ölüme yol açmasından endişelenmektedir. Örneğin, katılımcılar araba kazası olma ihtimalinin uçak kazası olma ihtimalinden çok daha yüksek olduğunu ancak araba kazasından kurtulma ihtimali varken uçak kazası olduğunda kurtulma ihtimalinin olmadığına inanmaktadır. Bu inancın ortaya çıkmasının, ‘havacılıkla ilgili edinilen bilgilerin endişe yaratması’ alt temasında olduğu gibi geçmiş uçak kazalarına yönelik bilgilerin daha çok hatırlanması (bellek yanlılığı), bu ihtimalin (olasılık önyargısı) ve tehdidin ciddiyetinin (felaketleştirme) gerçekte olduğundan daha fazla olarak algılanması gibi bilişsel faktörlerin etkisi ile açıklanabileceği düşünülmektedir (Abramowitz ve Blakey, 2020; Mavromoustakos ve diğerleri, 2016; Möller ve diğerleri, 1998; Reisberg ve Heuer, 2004; Romano ve diğerleri, 2020). Ayrıca, uçuş sırasında kalp krizi, bayılma ya da panik atak gibi sağlık sorunları yaşama endişesine de yolcular arasında sıkça karşılaşılmaktadır (McNally ve Louro, 1992; Özant ve Kelleci, 2021; Wilhelm ve Roth, 1997). Bu çalışmada da katılımcıların çoğu uçuş sırasında vücudun kasılması, kalp atışının hızlanması, nefes almakta zorlanma gibi belirtileri deneyimlediklerini ifade etmiştir. Bazı katılımcıların bu nedenle kalbinin duracağına ve öleceğine yönelik endişe yaşadığı görülmektedir. Bu durum, panik bozuklukta da olduğu gibi, uçuşun etkisiyle

deneyimledikleri bedensel belirtileri tehlike ile bağdaştırarak olumsuz şekilde yorumlamaları nedeniyle daha çok uçuş kaygısı hissettikleri ve ölebileceklerini düşündükleri şeklinde yorumlanmaktadır (Abramowitz ve Blakey, 2020; Roth ve diğerleri, 2002; Vanden Bogaerde ve De Raedt, 2008, 2011).

“Tetikte olmak ve diken üstünde uçuş” adlı üçüncü tema, katılımcıların uçuş sırasında dikkatlerini uçuşla ilgili uyarılara odaklamalarını ve uyarılmışlık durumunda olmalarını göstermektedir. “Sürekli hosteslerin hareketlerini kontrol ediyorum, işte bir koşuşturma var mı, bir şey var mı?” ifadesindeki gibi, uçuş esnasında çevreyi izlemek, ses ya da türbülans gibi bir uyarı ortaya çıktığında diğer insanların tepkilerini gözlemlemek, diğerleri de tedirginse kaygının yükselmesi, bir sorun olup olmadığını anlamaya çalışmak katılımcıların ortak deneyimleri arasındadır. Önceki bir çalışmada da uçuşla ilgili tehdit olarak algılanan ipuçlarını izlemenin (monitoring) uçuş kaygısı belirtileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (van Almen ve van Gerwen, 2013). Bu durum, stresörlere yönelik izlemenin yoğunluğunun, uyarılmanın artması ve duruma alışmanın zorlaşması ile sonuçlanması olarak yorumlanmaktadır (van Almen ve van Gerwen, 2013). Ayrıca, katılımcıların tetikte olma/uyarılma hali, herhangi bir sorun çıkması durumunda “savaşmaya ya da kaçmaya” yönelik içgüdüsel tepkilerini yani sempatik sinir sisteminin harekete geçmesini yansıtmaktadır (Zeidner ve Matthews, 2011). Bir katılımcının uçuş sırasında bir şeyler yiyip içmemek, diğer insanlarla konuşmamak ve sadece uçuşa odaklanmak gibi tepkileri, bedensel uyarılma belirtileri ile birlikte bu duruma örnek verilebilir. Sınırlı yapısı nedeniyle, insan zihnine dışarıdan gelen uyarılar filtrelenerek işlenmektedir. Hayatta kalmayı sağlayabilmek için dikkat, öncelikli olarak tehdit ile ilişkilendirilen uyarılara yöneltilmektedir. Dikkat yanlılığı, tehditlerin işlenmesini nötr ve zararsız uyarılara göre önceliklendirme eğilimini yansıtmaktadır. Bu özellik, canlıların içgüdüsel ve otomatik olarak sahip olduğu savaş ya da kaç tepkisinin bir bileşenidir. Gerçek bir tehdidin varlığında bu süreç hayatta kalmak için işlevseldir ancak kişinin daha küçük tehditlere karşı da tetikte olması dünyayı gerçekte olduğundan daha düşmanca görmesine neden olabilir. Buna bağlı olarak da korku ve kaygının seviyesi, sıklığı ve süresi artmaktadır (Azriel ve Bar-Haim, 2020). Dolayısıyla, bu tema ve ilişkili alıntılar göz önünde bulundurulduğunda, içgüdüsel olarak kendini koruma refleksi ile katılımcıların uçuş sırasında tehlikeli olarak algıladıkları özelliklere odaklandıkları ve kaygı düzeylerinin yükseldiği anlaşılmaktadır.

“Uçuş kaygısının yol açtığı mahrumiyet hissi” adlı dördüncü tema, katılımcıların uçuş kaygısıyla ilişkili olarak deneyimledikleri dezavantajları ve zorlukları ifade etmektedir. “Mesela Kıbrıs’a gitti eşimle kızlarım, tatil yaptılar, ben gidemedim.” ifadesindeki gibi, katılımcılar uçuş kaygısı nedeniyle iş, eğitim ya da sosyal hayat gibi farklı konulardaki etkinliklere katılamamak, alınacak keyfin azalması, gitmek istenilen yerlere gidememek gibi olumsuzluklar yaşayabildiklerini belirtmektedir. Uçuş kaygısı hissetmemek için uçağa

binmekten kaçınarak bazı etkinliklere katılamamak ya da uçağa binildiğinde yaşanan kaygı nedeniyle deneyimin olumlu yanlarına odaklanamamak engellenmişlik ve mahrumiyet hissine yol açmaktadır. Önceki çalışmalarda da uçuş kaygısının yaşam üzerindeki bu tür olumsuz etkilerinden bahsedilmektedir (Dean ve Whitaker, 1982; Depla ve diğerleri, 2008; Skolnick ve diğerleri, 2012). Çoğu kaygı bozukluğunun hem onu yaşayan kişilerin hem de yakınlarının hayatını olumsuz şekilde etkilediği, yaşam kalitesini azalttığı bilinen bir durumdur (Hendriks ve diğerleri, 2014; Olatunji ve diğerleri, 2007; Senaratne ve diğerleri, 2010). Bu nedenle, uçuş kaygısı ve birlikte görülen diğer psikopatoloji belirtilerine yönelik terapötik müdahaleler önemlidir. Geçmiş çalışmalarda bireysel ya da grup şeklinde bilişsel davranışçı terapi (Anderson ve diğerleri, 2006; Kim ve diğerleri, 2008; Krijn ve diğerleri, 2007; van Gerwen ve diğerleri, 2002, 2004), bilgisayar destekli/internet temelli tedaviler (Campos ve diğerleri, 2019; Tortella-Feliu ve diğerleri, 2008) ve sanal gerçeklik (Cardoş ve diğerleri, 2017; Da Costa ve diğerleri, 2008) gibi bazı yaklaşımların uçuş kaygısının azaltılmasında etkili olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, insanların yurt dışına çıkmak gibi isteklerini engelleyen sorunlara yönelik tedavi seçeneklerinin olması da sevindiricidir.

Beşinci tema, katılımcıların uçuş kaygısı ile başa çıkabilmek için başvurdukları yöntemleri içermektedir. Bu tema, *“kaçınma eğilimi”*, *“kendini telkinle rahatlatma çabası”* ve *“hazırlıklı olma ihtiyacı”* olarak üç alt temadan oluşmaktadır. *“Kaçınma eğilimi”* adlı alt tema, *“Aç karnına da olsam, sabah da olsa akşam da olsa bir şekilde alkol alıp binmeye çalışıyordum.”* ve *“O sırada başka bir konuya kanalize olmak istiyorum veya bir film izlemeye çalışıyorum.”* ifadelerindeki gibi, katılımcıların uçuş kaygısını hissetmemek için alkol ya da ilaç kullanmak, uçağa binmemek, diğer ulaşım araçlarını kullanmak, uçuş sırasında dikkati başka şeylere yöneltmek (örn. sohbet, bulmaca, film, müzik, vb.), uyumak gibi bazı yollara başvurmasını yansıtmaktadır. Geçmiş çalışmalarda da uçuş kaygısı yaşayan kişilerin bu tür stratejileri kullandığı tespit edilmiştir (Avcıkurt ve diğerleri, 2021; Ekeberg ve diğerleri, 1989; Genç ve Dural, 2009; Grimholt ve diğerleri, 2019; Wilhelm ve Roth, 1997). Kaçınma davranışı, kaygıya yönelik verilen yaygın bir tepkidir. Kaçınma, kısa vadede kaygının azalmasını sağlasa da uzun vadede kaygının devam etmesine yol açmaktadır. Bu nedenle de kaygıyla başa çıkmada işlevsel olmayan bir yöntemdir (Hayes-Skelton ve Eustis, 2020; Telch ve Zaizar, 2020; Zeidner ve Matthews, 2011). Bu çalışmada da uçağa binerken alkol ya da ilaç kullanmanın uçuş sırasında yaşanan kaygıyı azaltarak uçuşun daha kolay geçmesine yardım ettiği gözlemlenmektedir. Ek olarak, uçağa binmemek ve farklı ulaşım araçlarını kullanmak ya da uçuş süresini uyuyarak geçirmek de uçuş kaygısını hissetmenin önüne geçmektedir. Öte yandan, katılımcıların uzun süredir uçuş kaygısı yaşadığı düşünüldüğünde kaçınmanın kalıcı bir çözüm sağlamadığı anlaşılmaktadır. Bu nedenle, uçuş kaygısına yönelik müdahalelerde uçuş kaygısının üstüne gidilmesi, uçuş ile ilgili kaygıyı tetikleyen uyaranlara (imge, düşünce, uçuş süreçleri gibi) aşamalı olarak maruz kalınması, uçağa binmenin sürdürülmesi gibi teknikler ile bilişsel ve

davranışsal olarak kaçınmanın önüne geçilmesi vurgulanmaktadır (Maples-Keller ve Rauch, 2020; Oakes ve Bor, 2010b).

“*Kendini telkinle rahatlatma çabası*” adlı alt tema, katılımcıların uçuş kaygısıyla bağlantılı endişelerini yatıştırmak için karşıt düşünceler oluşturmaya çalışmasını ifade etmektedir. “İşte sadece ufak bir türbülans, sallandı, geçecek, gidecek diyorum. İşte hava aydınlık diyorum vesaire.” ifadesindeki gibi, katılımcılar uçuş esnasındaki deneyimlerine dışarıdan bakıp, düşüncelerini, duygularını, bedensel deneyimlerini fark ederek bunların geçeceğine dair kendi kendilerine telkinde bulunmaktadır. Geçmiş bir çalışmada da uçuş kaygısı yaşayan kişilerin uçağa bindikçe kaygının yavaş yavaş azalacağı hakkında içsel konuşma yaptıkları belirlenmiştir (Genç ve Dural, 2009). Kendini telkinle rahatlatma çabasının kaçınmaya göre daha işlevsel bir baş etme yöntemi olduğu söylenebilir. Özellikle bilişsel davranışçı temelli müdahalelerde, kaygıyı tetikleyen olumsuz içerikli, işlevsel olmayan düşünceleri daha gerçekçi ve işlevsel düşüncelerle değiştirmek önerilmektedir. Bu düşünceleri ve düşünme tarzlarını belirlemek, onları yeniden düzenlemek kaygının azaltılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Reuman ve diğerleri, 2020). Alanyazında, kişilerin uçuşla ilgili olumsuz düşüncelerine karşı alternatif düşüncelerin geliştirilmesi, felaketleştirici düşünme tarzı yerine daha sağlıklı bir düşünme tarzının benimsenmesi, uçuş hakkında yanlış bilgi sahibi olmaya ya da bilgi eksikliğine karşı bilgilendirme yapılması gibi bilişsel müdahalelerin uçuş kaygısının azaltılmasında etkili olduğuna değinilmektedir (Oakes ve Bor, 2010b). Ayrıca, katılımcıların bahsettiği içsel konuşmalar, deneyimleri fark etme ve gözlemlene anlamında bilinçli farkındalık (mindfulness) ve üstbilgi kavramları ile örtüşmektedir. Alıntılar ele alındığında, katılımcıların uçuş sırasındaki deneyimlerini fark etmesi, bunun kaygı ile bağlantılı olduğunu anlaması bilinçli farkındalık gerektirmektedir. Buna paralel olarak, kişinin dışarıdan bir göz gibi bakarak kendi düşünce ve duygu gibi bilişsel süreçleri hakkında yorum yapması, kendine telkinde bulunması (geçecek, birazdan bitecek gibi) üstbilişsel süreçlerle örtüşmektedir. Bu nedenle, uçuş kaygısına yönelik terapötik müdahalelerde bilinçli farkındalık ve kabul (Ong ve diğerleri, 2020) ile üstbilgi (Wells, 2009) odaklı yaklaşımlara da yer vermenin fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, uçuş kaygısı yaşayan kişilerin bununla bağlantılı olarak zihinlerinden geçen imgeleri ya da düşünce nasıl deneyimledikleri ve onlara nasıl tepki verdikleri hakkında çalışılabileceği düşünülmektedir.

“*Hazırlıklı olma ihtiyacı*” adlı alt tema, katılımcıların, kaygılarını azaltabilmek için uçuş sırasındaki olası sorunlara yönelik ön hazırlık yapma çabalarını yansıtmaktadır. “Bir durum olursa ben bu durumu nasıl çözerim? Önceden düşünüyem ki planlayım ki başıma gelirse o anda paniklemeyleyim gibi bir zihnimde öyle bir şey geçiyor.” ifadesindeki gibi katılımcılar uçak koltuklarında bulunan kartları okumak, geçmiş uçak kazalarından kurtulan kişilerle ilgili araştırma yapmak, olumsuz durumlara yönelik kurtulma planı yapmak, uçağın inişi sırasında koltukta kapanma pozisyonuna geçmek gibi önlemlere başvurduklarını ifade

etmektedir. Geçmiş bir çalışmada da uçaktaki güvenlik bilgilerine dikkati vermenin ve uçuş görevlilerinin uyarılarının güven hissini artırarak kaygıyı azalttığına değinilmiştir (Genç ve Dural, 2009). Dolayısıyla bu gibi davranışların, katılımcıların herhangi bir tehlikeye yönelik ön hazırlık yaparak kendilerini güvende hissetmeleri ve daha az kaygılanmaları şeklinde bir işlevi olduğu anlaşılmaktadır. Bu örnekler, özellikle kaygı bozukluklarına dair alanyazında “güvenlik davranışları” olarak adlandırılan davranışlar ile örtüşmektedir (Telch ve Zaizar, 2020). Kişilerin kaygı duydukları konu hakkında algıladıkları tehdidi önlemeye ya da azaltmaya yönelik bu tür davranışları da kaçınma işlevine sahiptir. Dolayısıyla, kendini korumaya yönelik davranışlar her ne kadar anlaşılır olsa da güvenlik davranışlarına başvurmak da kaygının devamlılığına yol açmaktadır (Helbig-Lang ve Petermann, 2020; Telch ve Zaizar, 2020). Bu nedenle, bu baş etme yönteminin de kısa vadede uçuş kaygısını azaltmayı sağlarken, uzun vadede etkili olmayarak uçuş kaygısının sürmesini pekiştirebileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmanın uçuş kaygısı yaşayan kadınların deneyimlerini daha yakından ve detaylı olarak incelemek anlamında hem alanyazın hem de klinik uygulama alanlarına katkı sağladığı düşünülmektedir. Çalışmanın bulguları, uçuş kaygısıyla ilişkili faktörler, uçuş kaygısının onu deneyimleyen kadınların hayatları üzerindeki olumsuz etkileri ve uçuş kaygısıyla baş etme yolları hakkında bilgi sağlamaktadır. İlerleyen çalışmalarda, bu çalışmada yer almayan kişilik özellikleri ve örüntüleri gibi faktörlerin de uçuş kaygısı açısından ele alınabileceği düşünülmektedir. Özellikle diğer kaygı bozuklukları ile ilişkili olduğu belirlenmiş olan nevroz gibi özelliklerin uçuş kaygısı açısından da incelenmesi önerilmektedir.

Bu çalışmanın bulgularından yola çıkılarak klinik doğurgular açısından da bazı yorumlar yapılabilir. “Havacılıkla ilgili edinilen bilgilerin endişe yaratması”, “uçuşun ölümü çağrıştırması”, “tetikte olmak ve diken üstünde uçuş”, “kaçınma eğilimi”, “kendini telkinle rahatlatma çabası” ve “hazırlıklı olma çabası” adlı temaların bilişsel ve üstbilişsel özelliklerle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu temaların, psikopatolojilere yönelik tanılar arası bir değerlendirme sunan “üstbilişsel model” ile örtüştüğü düşünülmektedir. Bu modele göre bazı bilişsel ve üstbilişsel özellikler ile davranışların etkileşimi, psikopatolojilerin ortaya çıkmasında ve sürmesinde birlikte rol almaktadır (Wells, 2009). “Uçuşun ölümü çağrıştırması” ve “tetikte olmak ve diken üstünde uçuş” isimli temalar, dikkat yanlılığı, bellek yanlılığı, uyarıyı izleme ve tehdit algısının yüksekliği gibi bilişsel faktörleri yansıtması açısından üstbilişsel model ile örtüşmektedir. Ayrıca, “kaçınma eğilimi”, “kendini telkinle rahatlatma çabası” ve “hazırlıklı olma çabası” isimli temalar da kaçınma, güvence arayışı ve kontrol etme gibi modeldeki davranışsal tepkiler ve sonuçlar ile paraleldir. Tüm bu özelliklerin uçuş kaygısı üzerinde rolü olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, uçuş kaygısına yönelik önerilen bilişsel ve davranışsal müdahalelerin yanı sıra ya da alternatif olarak üstbilişsel (metakognitif)

terapi tekniklerine de başvurulabileceği düşünülmektedir. Yani felaketleştirme gibi düşünme şekilleri ve bilişsel deneyimler üzerine çalışılabilir. Daha önce bahsedilen uçuşla ilgili endişe içerikli düşünceler, yüksek tehdit algısı, uçuşla ilgili olumsuz olaylara dair dikkat ve bellek yanlılığı, uçuş sürecinde uyaranları izleme ve işlevsel olmayan başa çıkma davranışlarına (kaçınma, güvence arayışı gibi) yönelik sorgulama, dikkat eğitimi (seçici dikkat, dikkatin odağını hızlıca değiştirebilme, bölünmüş dikkat egzersizleri), bilişsel deneyime (örn., düşünce, imge gibi) kontrol, bastırma ya da değerlendirme gibi bir tepki vermeden, ayrıştırarak farkındalık hali (detached mindfulness), metafor kullanımı, endişelenmeyi/ruminasyonu ertelemek gibi tekniklere başvurulabilir (Wells, 2009).

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Bu makale, birinci yazarın üçüncü yazar danışmanlığında hazırladığı doktora tezinin bir bölümünden yararlanılarak yazılmıştır. Birinci yazar, alanyazın taraması, verilerin toplanması ve analizi ile makalenin yazımına katkı sağlamıştır. İkinci ve üçüncü yazarlar ise araştırmanın planlanması, veri analizi ve yazım sürecinin süpervizyonu ile makalenin kontrol sürecine katkı sağlamıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Yazar Notu:

Doç. Dr. Göklem TEKDEMİR'e katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

Finansal Destek Beyanı:

Birinci yazar, doktora eğitimi süresince 2211-A Genel Yurtiçi Doktora Burs Programı kapsamında TÜBİTAK-BİDEB tarafından desteklenmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Çalışma öncesinde Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 18/05/2022 tarihinde 15/10 sayılı kararla etik izin alınmıştır.

Kaynakça

- Abramowitz, J. S. ve Blakey, S. M. (2020). Overestimation of threat. İçinde J. S. Abramowitz ve S. M. Blakey (Edl.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (ss. 7-25). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000150-001>
- Anderson, P., Jacobs, C. H., Linder, G. K., Edwards, S., Zimand, E., Hodges, L. ve Rothbaum, B. O. (2006). Cognitive behavior therapy for fear of flying: Sustainability of treatment gains after September 11. *Behavior Therapy*, 37(1), 91-97. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2005.05.001>
- Armfield, J. M. (2006). Cognitive vulnerability: A model of the etiology of fear. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 746-768. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.03.007>
- Avcıkurt, C., Sarıoğlan, M., Saatçi, G. ve Dinç, Y. (2021). Uçak kaygılarının turistik seyahatlere etkisine yönelik bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(1), 553-572. <https://doi.org/10.21325/jotags.2021.803>
- Azriel, O. ve Bar-Haim, Y. (2020). Attention bias. İçinde J. S. Abramowitz ve S. M. Blakey (Edl.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (ss. 203-218). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000150-012>
- Bal, U., Çakmak, S. ve Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Bor, R. (2007). Psychological factors in airline passenger and crew behaviour: A clinical overview. *Travel Medicine and Infectious Disease*, 5(4), 207-216. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2007.03.003>
- Borrill, J. ve Foreman, E. I. (1996). Practitioner report: Understanding cognitive change: A qualitative study of the impact of cognitive-behavioural therapy on fear of flying. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice*, 3(1), 62-74. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199603\)3:1<62::AID-CPP67>3.0.CO;2-A](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199603)3:1<62::AID-CPP67>3.0.CO;2-A)
- Braun, V. ve Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Braun, V. ve Clarke, V. (2012). Thematic analysis. İçinde H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf ve K. J. Sher (Edl.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (ss. 57-71). Washington DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. US: Sage Publications.
- Campos, D., Bretón-López, J., Botella, C., Mira, A., Castilla, D., Mor, S., Baños, R. ve Quero, S. (2019). Efficacy of an internet-based exposure treatment for flying phobia (NO-FEAR Airlines) with and without therapist guidance: A randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 19(86), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2060-4>
- Cardoş, R. A. I., David, O. A. ve David, D. O. (2017). Virtual reality exposure therapy in flight anxiety: A quantitative meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 72, 371-380. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.007>
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937-947. <https://doi.org/10.1586/ern.12.82>

- Clark, G. I. ve Rock, A. J. (2016). Processes contributing to the maintenance of flying phobia: A narrative review. *Frontiers in Psychology*, 7(754), 1-21. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00754>
- Creswell, J. W. (2021). Nitel çalışma tasarımı (A. Budak ve İ. Budak, Çev.). İçinde S. B. Demir ve M. Bütün (Edl.), *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni* (ss. 43- 69). Siyasal Kitabevi. (Kaynak yapıtının orijinal yılı 2013).
- Curtis, G. C., Magee, W. J., Eaton, W. W., Wittchen, H.-U. ve Kessler, R. C. (1998). Specific fears and phobias: Epidemiology and classification. *The British Journal of Psychiatry*, 173, 212-217. <https://doi.org/10.1192/bjp.173.3.212>
- Czerniak, E., Caspi, A., Litvin, M., Amiaz, R., Bahat, Y., Baransi, H., Sharon, H., Noy, S. ve Plotnik, M. (2016). A novel treatment of fear of flying using a large virtual reality system. *Aerospace Medicine and Human Performance*, 87(4), 411-416. <https://doi.org/10.3357/AMHP.4485.2016>
- Da Costa, R. T., Sardinha, A. ve Nardi, A. E. (2008). Virtual reality exposure in the treatment of fear of flying. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 79(9), 899-903. <https://doi.org/10.3357/asem.2277.2008>
- Dean, R. D. ve Whitaker, K. M. (1982). Fear of flying: Impact on the U.S. air travel industry. *Journal of Travel Research*, 21(1), 7-17. <https://doi.org/10.1177/004728758202100104>
- Depla, M. F., ten Have, M. L., van Balkom, A. J. ve de Graaf, R. (2008). Specific fears and phobias in the general population: Results from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS). *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 200-208. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0291-z>
- Ekeberg, Ø., Seeberg, I. ve Ellertsen, B. B. (1989). The prevalence of flight anxiety in Norway. *Nordisk Psykiatrisk Tidsskrift*, 43(5), 443-448. <https://doi.org/10.3109/08039488909107869>
- Elliott, R., Fischer, C. T. ve Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *The British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215-229. <https://doi.org/10.1348/014466599162782>
- Etherington, K. (2017). Personal experience and critical reflexivity in counselling and psychotherapy research. *Counselling and Psychotherapy Research*, 17(2), 85-94.
- Fineberg, N. A., Reghunandan, S., Kolli, S. ve Atmaca, M. (2014). Obsessive-compulsive (anankastic) personality disorder: Toward the ICD-11 classification. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 36(1), 40-50. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2013-1282>
- Fischer C. T. (2009). Bracketing in qualitative research: Conceptual and practical matters. *Psychotherapy Research*, 19(4-5), 583-590. <https://doi.org/10.1080/10503300902798375>
- Fredrikson, M., Annas, P., Fischer, H. ve Wik, G. (1996). Gender and age differences in the prevalence of specific fears and phobias. *Behaviour Research and Therapy*, 34(1), 33-39. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00048-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00048-3)
- Genç, B. R. ve Dural, U. (2009). Flight anxiety, coping and management: Air passengers' subjective experiences of flight anxiety, coping strategies and managerial Implications: How to improve service quality by organising psychology. *British Travel Health Association Journal*, 14, 26-32.
- Grimholt, T. K., Bonsaksen, T., Schou-Bredal, I., Heir, T., Lerdal, A., Skogstad, L. ve Ekeberg, Ø. (2019). Flight anxiety reported from 1986 to 2015. *Aerospace Medicine and Human Performance*, 90(4), 384-388. <https://doi.org/10.3357/AMHP.5125.2019>

- Hashemi Mofrad, S., Sadat Jazayeri, R., Fatehizade, M., Etemadi, O. ve Abedi, M., (2018). Analyzing difficulties in family life of women with symptoms Obsessive-Compulsive Personality Disorder (OCPD): A qualitative research. *Revista Publicando*, 5(15(1)), 230-260.
- Hayes-Skelton, S. A. ve Eustis, E. H. (2020). Experiential avoidance. İçinde J. S. Abramowitz ve S. M. Blakey (Edl.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (ss. 115-131). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000150-007>
- Helbig-Lang, S. ve Petermann, F. (2010). Tolerate or eliminate? A systematic review on the effects of safety behavior across anxiety disorders. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 17(3), 218-233. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2010.01213.x>
- Hendriks, S. M., Spijker, J., Licht, C. M., Beekman, A. T., Hardeveld, F., de Graaf, R., Batelaan, N. M. ve Penninx, B. W. (2014). Disability in anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*, 166, 227-233. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.05.006>
- Iancu, I., Levin, J., Dannon, P. N., Poreh, A., Yehuda, Y. B. ve Kotler, M. (2007). Prevalence of self-reported specific phobia symptoms in an Israeli sample of young conscripts. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(5), 762-769. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.11.001>
- Jacoby, R. J. (2020). Intolerance of uncertainty. İçinde J. S. Abramowitz ve S. M. Blakey (Edl.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (ss. 45-63). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000150-003>
- Kim, S., Palin, F., Anderson, P., Edwards, S., Lindner, G. ve Rothbaum, B. O. (2008). Use of skills learned in CBT for fear of flying: Managing flying anxiety after September 11th. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(2), 301-309. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.02.006>
- Krijn, M., Emmelkamp, P. M. G., Olafsson, R. P., Bouwman, M., van Gerwen, L. J., Spinhoven, P., Schuemie, M. J. ve van der Mast, C. A. (2007). Fear of flying treatment methods: virtual reality exposure vs. cognitive behavioral therapy. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 78(2), 121-128.
- Kuş Saillard, E. (2022). Giriş: Yöntemsel süreci anlama ve tanımlama. İçinde S. Sarı (Ed.), *Psikoterapi süreç araştırmaları: Nitel araştırma yöntemlerinin psikoterapi araştırmalarına uygulanması* (ss. 1-11). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Lapsekili, N. ve Yelboğa, Z. (2014). Uçuş fobisinin göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (emdr) yöntemi ile tedavisi: Bir olgu sunumu. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 27(2), 168-172. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2014270211>
- Mantar, A., Yemez, B. ve Alkın, T. (2011). Anxiety sensitivity and its importance in psychiatric disorders. *Turkish Journal of Psychiatry*, 22(3), 187-193.
- Maples-Keller, J. L. ve Rauch, S. A. M. (2020). Habituation. In J. S. Abramowitz & S. M. Blakey (Edl.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (pp. 249-263). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000150-014>
- Mavromoustakos, E., Clark, G. I. ve Rock, A. J. (2016). Evaluating perceived probability of threat-relevant outcomes and temporal orientation in flying phobia. *PloS One*, 11(8), e0161272. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161272>
- McIntosh, I. B., Swanson, V., Power, K. G., Raeside, F. ve Dempster, C. (1998). Anxiety and health problems related to air travel. *Journal of Travel Medicine*, 5(4), 198-204. <https://doi.org/10.1111/j.1708-8305.1998.tb00507.x>

- McNally, R. J. ve Louro, C. E. (1992). Fear of flying in agoraphobia and simple phobia: Distinguishing features. *Journal of Anxiety Disorders*, 6(4), 319-324. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(92\)90003-P](https://doi.org/10.1016/0887-6185(92)90003-P)
- Morrison, J. (2017). Kişilik bozuklukları. (H. Uğur Kural, Çev.). İçinde M. Şahin (Ed.), *DSM-5'i kolaylaştıran "klinisyenler için tanı rehberi"* (ss. 528-563). Nobel. (Kaynak yapıtının orijinal yılı 2014).
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250-260. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.250>
- Möller, A. T., Nortje, C. ve Helders, S.B. (1998). Irrational cognitions and the fear of flying. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 16(2), 135-148 <https://doi.org/10.1023/A:1024938411949>
- Nousi, A., Haringsma, R., Van Gerwen, L. ve Spinhoven, P. (2008). Different flying histories in flying phobics: Association with psychopathology and treatment outcome. *Aviation Space and Environmental Medicine*, 79(10), 953-959. <https://doi.org/10.3357/ase.2189.2008>
- Oakes, M. ve Bor, R. (2010a). The psychology of fear of flying (part I): A critical evaluation of current perspectives on the nature, prevalence and etiology of fear of flying. *Travel Medicine and Infectious Disease*, 8(6), 327-338. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2010.10.001>
- Oakes, M. ve Bor, R. (2010b). The psychology of fear of flying (part II): A critical evaluation of current perspectives on approaches to treatment. *Travel Medicine and Infectious Disease*, 8(6), 339-363. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2010.10.002>
- Olatunji, B. O., Cisler, J. M. ve Tolin, D. F. (2007). Quality of life in the anxiety disorders: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 27(5), 572-581. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.01.015>
- Ong, C. W., Smith, B. M., Levin, M. E. ve Twohig, M. P. (2020). Mindfulness and acceptance. İçinde J. S. Abramowitz ve S. M. Blakey (Edl.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (ss. 323-344). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000150-018>
- Onwuegbuzie, A. J. ve Collins, K. M. (2007). A typology of mixed methods sampling designs in social science research. *The Qualitative Report*, 12(2), 281-316. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2007.1638>
- Özant, N. ve Kelleci, M. (2021). Uçuş korkusu üzerine nitel bir çalışma. *Journal of Aviation Research*, 3(2), 173-189. <https://doi.org/10.51785/jar.911774>
- Pigott T. A. (1999). Gender differences in the epidemiology and treatment of anxiety disorders. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 60(Suppl. 18), 4-15.
- Reisberg, D. ve Heuer, F. (2004). Memory for emotional events. İçinde D. Reisberg ve P. Hertel (Edl.), *Memory and emotion* (ss. 3-41). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195158564.003.0001>
- Reuman, L., Buchholz, J. L., Blakey, S. M. ve Abramowitz, J. S. (2020). Cognitive change via rational discussion. İçinde J. S. Abramowitz ve S. M. Blakey (Edl.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (ss. 287-303). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000150-016>
- Romano, M., Ma, R., Moscovitch, M. ve Moscovitch, D. A. (2020). Autobiographical memory bias. İçinde J. S. Abramowitz ve S. M. Blakey (Edl.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance*

- processes and treatment mechanisms* (ss. 183-202). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000150-011>
- Roth, W. T., Gomolla, A., Meuret, A. E., Alpers, G. W., Handke, E. M. ve Wilhelm, F. H. (2002). High altitudes, anxiety, and panic attacks: Is there a relationship? *Depression and Anxiety*, 16(2), 51-58. <https://doi.org/10.1002/da.10059>
- Schindler, B., Vriends, N., Margraf, J. ve Stieglitz, R. D. (2016). Ways of acquiring flying phobia. *Depression and Anxiety*, 33(2), 136-142. <https://doi.org/10.1002/da.22447>
- Senaratne, R., van Ameringen, M., Mancini, C. ve Patterson, B. (2010). The burden of anxiety disorders on the family. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(12), 876-880. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181fe7450>
- Skolnick, R. B., Schare, M. L., Wyatt, K. P. ve Tillman, M. A. (2012). Aviophobia assessment: Validating the Flight Anxiety Situations Questionnaire as a clinical identification measure. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(8), 779-784. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.07.006>
- Sun, X., Zhu, C. ve So, S. (2017). Dysfunctional metacognition across psychopathologies: A meta-analytic review. *European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists*, 45, 139-153. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.05.029>
- Tanyaş, B. (2014). Nitel araştırma yöntemlerine giriş: Genel ilkeler ve psikolojideki uygulamaları. *Eleştirel Psikoloji Bülteni*, 5, 25-38.
- Teddle, C. ve Yu, F. (2007). Mixed methods sampling: A typology with examples. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1), 77-100. <https://doi.org/10.1177/1558689806292430>
- Telch, M. J. ve Zaizar, E. D. (2020). Safety behaviors. İçinde J. S. Abramowitz ve S. M. Blakey (Ed.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (ss. 27-44). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000150-002>
- Thibodeau, M. A., Carleton, R. N., McEvoy, P. M., Zvolensky, M. J., Brandt, C. P., Boelen, P. A., Mahoney, A. E., Deacon, B. J. ve Asmundson, G. J. (2015). Developing scales measuring disorder-specific intolerance of uncertainty (DSIU): A new perspective on transdiagnostic. *Journal of Anxiety Disorders*, 31, 49-57. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.01.006>
- Tortella-Feliu, M., Bornas, X. ve Llabrés, J. (2008). Computer-assisted exposure treatment for flight phobia. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4(2), 158-171.
- Ünal, E. (2022). Tematik analizin psikoterapi araştırmalarında kullanımı ve uygulanması. İçinde S. Sarı (Ed.), *Psikoterapi süreç araştırmaları: Nitel araştırma yöntemlerinin psikoterapi araştırmalarına uygulanması* (ss. 13-51). Nobel Akademik Yayıncılık.
- van Almen, K. L. M. ve van Gerwen, L. J. (2013). Prevalence and behavioral styles of fear of flying. *Aviation Psychology and Applied Human Factors*, 3(1), 39-43. <https://doi.org/10.1027/2192-0923/a000035>
- van Gerwen, L. J., Delorme, C., Van Dyck, R. ve Spinhoven, P. (2003). Personality pathology and cognitive-behavioral treatment of fear of flying. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(2), 171-189. [https://doi.org/10.1016/s0005-7916\(03\)00038-7](https://doi.org/10.1016/s0005-7916(03)00038-7)
- van Gerwen, L. J. ve Diekstra, R. F. W. (2000). Fear of flying treatment programs for passengers: An international review. *Aviation, Space and Environmental Medicine*, 71(4), 430-437.

- van Gerwen, L. J., Diekstra, R. F. W., Arondeus, J. M. ve Wolfger, R. (2004). Fear of flying treatment programs for passengers: An international update. *Travel Medicine and Infectious Disease*, 2, 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2004.01.002>
- van Gerwen, L. J., Spinhoven, P., Diekstra, R. F. W. ve van Dyck, R. (1997). People who seek help for fear of flying: Typology of flying phobics. *Behavior Therapy*, 28, 237-251. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(97\)80045-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(97)80045-7)
- van Gerwen, L. J., Spinhoven, P., Diekstra, R. F. W. ve van Dyck, R. (2002). Multicomponent standardized treatment programs for fear of flying: Description and effectiveness. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 138-149. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80007-4](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80007-4)
- Vanden Bogaerde, A. ve De Raedt, R. (2008). Cognitive vulnerability in fear of flying: The role of anxiety sensitivity. *Depression and Anxiety*, 25(9), 768-773. <https://doi.org/10.1002/da.20359>
- Vanden Bogaerde, A. ve De Raedt, R. (2011). The moderational role of anxiety sensitivity in flight phobia. *Journal of anxiety disorders*, 25(3), 422-426. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.11.005>
- Wardenaar, K. J., Lim, C. C. W., Al-Hamzawi, A. O., Alonso, J., Andrade, L. H., Benjet, C., Bunting, B., de Girolamo, G., Demyttenaere, K., Florescu, S. E., Gureje, O., Hisateru, T., Hu, C., Huang, Y., Karam, E., Kiejna, A., Lepine, J. P., Navarro-Mateu, F., Oakley Browne, M., ... de Jonge, P. (2017). The cross-national epidemiology of specific phobia in the World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 47, 1744-1760. <https://doi.org/10.1017/S0033291717000174>
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York, NY: Guilford Press.
- Wilhelm, F. H. ve Roth, W. T. (1997). Clinical characteristics of flight phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(3), 241-261. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(97\)00009-1](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(97)00009-1)
- Yıldırım, A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112), 7-17.
- Yılmaz Halıcı, Ö. ve Arıkan, S. (2024). Yetişkinlerde uçuş kaygısına yönelik bir inceleme: Kaygı duyarlılığı, belirsizliğe tahammülsüzlük, kontrol odağı ve üstbilişin rolü. *Journal of Clinical Psychology Research*, 8(2), 202-223. <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438.1239456>
- Yılmaz Halıcı, Ö., Coşar Yılmaz, Z. B., Temeloğlu Şen, E. ve Ünsal, P. (2024). Psychometric properties of the FAS and the FAM questionnaires assessing flight anxiety: A Turkish community-based study. *The International Journal of Aerospace Psychology*, 34(3), 125-139, <https://doi.org/10.1080/24721840.2023.2260428>
- Zeidner, M. ve Matthews, G. (2011). *Anxiety: 101*. New York, NY: Spring

Examining Experiences of Flight Anxiety among Women with Thematic Analysis

Summary


Although air transportation has become increasingly safer over time, flying remains an anxiety-provoking experience for many people (Bor, 2007). Flight anxiety, like many other anxieties, is known to be more common among women. Moreover, studies on flight anxiety are primarily conducted with quantitative research methods. Therefore, this study aims to examine the individual experiences of people with flight anxiety and to identify common patterns.

Eight women who were identified as having high levels of flight anxiety according to their scores on the Flight Anxiety Situations Questionnaire (FAS) and the Flight Anxiety Modality Questionnaire (FAM) (Yılmaz Halıcı et al., 2024) participated in this study. Participants were aged between 22 and 51 and had an educational attainment of high school or above. Semi-structured interviews were conducted with the participants individually and online. The data obtained from the interviews, which lasted approximately 1 hour, were analyzed with thematic analysis. The thematic analysis process was conducted inductively, following the 6-step guideline of Braun and Clark (2006). The themes were evaluated together with the research group (second and third authors) consisting of faculty members from the field of psychology.

As a result of the analysis, five main themes were obtained: “worried thoughts about potential flight issues”, “association of flying with death”, “being alert and flying in a state of tension”, “feeling of deprivation lead by flight anxiety” and “strategies used to cope with flight anxiety”. The first theme consists of three sub-themes: "the information acquired about aviation leads anxiety", "mistrust and suspicion towards others lead anxiety" and "perceived uncertainties about flight lead anxiety". The “information acquired about aviation leads anxiety” sub-theme and related quotes were associated with the roles of learning through knowledge acquisition (McNally & Louro, 1992; Nousi et al., 2008; Özant & Kelleci, 2021; Schindler et al., 2016; Wilhelm & Roth, 1997) and memory bias (Reisberg & Heuer, 2004; Romano et al., 2020) on flight anxiety. The "mistrust and suspicion towards others lead anxiety” sub-theme was associated with especially cluster C personality patterns like obsessive-compulsive personality disorder (Fineberg et al., 2014; Morrison, 2017; van Gerwen et al., 2003). The "perceived uncertainties about the flight lead anxiety" sub-theme was associated with the role of intolerance of uncertainty on flight anxiety (Armfield, 2006; Jacoby, 2020; Thibodeau et al., 2015). The second theme named “association of flying with death”, can be explained by the effect of cognitive factors such as remembering information about crashes

more (memory bias), seeing this probability (probability bias) and the severity of the threat (catastrophizing) as greater than it actually is (Abramowitz & Blakey, 2020; Mavromoustakos et al., 2016; Möller et al., 1998; Reisberg and Heuer, 2004; Romano et al., 2020) and anxiety sensitivity (Abramowitz & Blakey, 2020; Roth et al., 2002; Vanden Bogaerde & De Raedt, 2008, 2011). The third theme called “being alert and flying in a state of tension” reflects instinctual reactions of "fight or flight", that is, the activation of the sympathetic nervous system (Zeidner & Matthews, 2011) and threat monitoring (van Almen & van Gerwen, 2013). The fourth theme titled “feeling of deprivation lead by flight anxiety” expresses the disadvantages and difficulties experienced by the participants due to flight anxiety which are parallel to the previous findings regarding the negative impacts of flight anxiety on the lives of sufferers (Dean & Whitaker, 1982; Depla et al., 2008; Skolnick et al., 2012). The fifth theme named “strategies used to cope with flight anxiety” consisted of three sub-themes called "tendency to avoid", "attempt to sooth oneself through suggestion" and "need to be prepared". The "tendency to avoid" and “need to be prepared” sub-themes stand for avoidance and safety behaviors which lead to maintain flight anxiety in the long term (Genç & Dural, 2009; Hayes-Skelton & Eustis, 2020; Telch & Zaizar, 2020; Zeidner & Matthews, 2011). Moreover, "attempt to sooth oneself through suggestion" sub-theme is associated to concepts such as mindfulness (Ong et al., 2020) and metacognition, which seems like a more functional coping behavior (Wells, 2009). It was thought that the findings of the study are important in terms of literature and clinical applications by providing information about factors associated with flight anxiety, the negative effects of flight anxiety on the lives of people who experience it, and ways people cope with flight anxiety.

Vaka Çalışması

**Depresyonda Kısa Süreli Rehberli İnternet Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi:
Olgu Sunumu**Cumhur AVCİL*¹ ¹ Antalya Bilim Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Antalya, Türkiye**Makale Bilgisi****Anahtar
kelimeler:**internet temelli
bilişsel davranışçı
terapi,
depresyon,
bilişsel davranışçı
terapi**Öz**

Bu makale, depresyon tedavisinde kısa süreli rehberli İnternet Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi (iBDT) programının etkilerini bir olgu sunumu üzerinden incelemektedir. Geniş çaplı araştırmalar, iBDT'nin depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerindeki etkinliğini desteklemekte olup, bu çalışma özellikle rehberli ve kısa süreli uygulamanın depresyon belirtileri üzerindeki etkilerini değerlendirmeye odaklanmaktadır. Çalışma kapsamında, orta şiddette depresyon belirtileri gösteren yetişkin bir kadının rehberli iBDT müdahalesine katılımı ve bu müdahalenin sonuçları ele alınmıştır. Bu olgu sunumunda kullanılan program, depresyona özgü bilişsel-davranışçı teknikleri içeren 15 çevrimiçi modülden ve bu modülleri destekleyen 6 yüz yüze seanstan oluşmaktadır. Modüllerde yer alan psikoeğitim, davranışsal aktivasyon, otomatik düşünceleri tanıma, bilişsel yeniden yapılandırma, ara inanç ve temel inançlarla çalışma gibi beceriler seanslarda terapötik bir yaklaşımla desteklenmiştir. Süreç boyunca depresyon seviyeleri Beck Depresyon Envanteri (BDE) ile izlenmiş; tedavi öncesinde 22 olarak ölçülen BDE skoru, müdahale sonunda 0'a düşmüş ve danışanın genel yaşam kalitesi ile günlük işlevselliğinde belirgin iyileşmeler gözlenmiştir. Bu olgu sunumu, rehberli iBDT'nin kısa süreli uygulamasının depresyon semptomlarını azaltmada etkili bir yöntem olabileceğini ve psikoterapiye erişimdeki mevcut kısıtlamaları aşmada değerli bir araç olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Abstract**Keywords:**internet-based
cognitive behavioral
therapy, ,
depression,
cognitive behavioral
therapy

This article examined the effects of a brief, guided Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy (iCBT) program on depression through a case study. Extensive research supports the efficacy of iCBT in managing symptoms of depression and anxiety disorders. However, this study specifically focused on the impacts of guided and short-term iCBT intervention on depression symptoms. The case involved an adult female with moderate depressive symptoms participating in a guided iCBT intervention, and the results of this process were detailed. The intervention program utilized in this case includes 15 online modules containing cognitive-behavioral techniques tailored for depression, complemented by six in-person sessions. Core skills such as psychoeducation, behavioral activation, identification of automatic thoughts, cognitive restructuring, intermediate and core belief modification, and relapse prevention were taught in the modules and reinforced during the sessions. Depression levels were monitored throughout the process using the Beck Depression Inventory (BDI). Initially, the BDI score was measured at 22, indicating moderate depression, and it decreased to 0 by the end of the intervention, with substantial improvements observed in the client's overall quality of life and daily functioning. This case study suggests that brief, guided iCBT holds potential as an effective method for reducing depressive symptoms and highlights its value as a tool for addressing existing limitations in access to psychotherapy.

*Sorumlu yazar, Antalya Bilim Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Antalya, Türkiye
e-posta: cumhur.avcil@antalya.edu.tr

DOI: 10.31682/ayna.1463995

Gönderim Tarihi (Received): 03.04.2024; Kabul Tarihi (Accepted): 03.01.2025

ISSN: 2148-4376

Giriş

Depresyon, dünya genelinde milyonlarca insanın hayatını olumsuz etkileyen ciddi bir ruh sağlığı sorunudur. Dünya Sağlık Örgütü'nün (2020) raporlarına göre, yaklaşık 264 milyon insan depresyonla mücadele etmektedir ve bu durum sosyal, mesleki ve kişisel yaşamlarında uzun vadeli zararlara yol açabilmektedir (Kessler ve diğerleri, 2005). Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), depresyonun tedavisinde önemli bir yere sahip olup, etkinliği birçok araştırma ile kanıtlanmıştır (Hofmann ve diğerleri, 2013). Ancak, geleneksel BDT'ye erişim zorlukları alternatif tedavi yöntemlerinin araştırılmasını gerektirmiştir. Bu alternatiflerden biri olan İnternet Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi (iBDT), tedaviye erişimi kolaylaştırmak ve BDT'nin etkilerini genişletmek amacıyla geliştirilmiştir (Andersson, 2016).

iBDT, çevrimiçi ortamlarda video, ses kaydı, metin biçiminde sunulan modülerleştirilmiş psiko-eğitim ve bilişsel davranışçı tedavi materyalleri üzerinden çalışmayı içerir. iBDT'nin iki ana sunum biçimi bulunmaktadır: rehberli ve rehbersiz. Rehberli iBDT, terapistlerin danışanlarla yüz yüze veya çevrimiçi ortamda etkileşime geçtiği ve süreci desteklediği, rehbersiz iBDT ise kullanıcılara terapist desteği olmaksızın ilerleme olanağı sağlayan bir formatı içerir. Her iki yaklaşım da danışanlara, bireysel ihtiyaç ve tercihlerine göre uyum sağlayabilen esnek bir tedavi alternatifi sunar (Titov, 2011).

iBDT'nin depresyon tedavisindeki etkinliğine ilişkin yapılan meta-analizler, bu yaklaşımın geleneksel BDT ile karşılaştırılabilir sonuçlar üretebildiğini göstermiştir (Andersson, 2016; Carlbring ve diğerleri, 2018). Mamukashvili-Delau ve diğerleri (2023) tarafından yapılan bir meta-analiz, kısıtlı rehberli müdahale içeren iBDT'nin (haftalık maksimum 10 dakikalık görüşmeler) depresyon semptomlarını kontrol gruplarına göre anlamlı derecede azalttığını ve bu etkinin tedavi sonrası dönemde de (8-48 haftalık takip ölçümlerini içeren çalışmalar içerisinde) devam ettiğini ortaya koymuştur. Karyotaki ve diğerlerinin (2021) 39 randomize kontrollü çalışmayı içeren sistematik derlemesi ve meta-analizinde hafif/eşik altı depresyonu olan bireylerin terapötik rehberlikten ekstra çok az fayda sağladığını ya da hiç sağlamadığını, orta ve şiddetli depresyonu olan bireylerin ise rehberli iBDT'den daha fazla yarar gördüğü ortaya konmuştur. Bu bilgiden yola çıkılarak, depresyonda hafif vakalar dışında iBDT'nin rehberli versiyonunun uygulanmasının daha uygun olacağı düşünülmektedir.

iBDT'nin anksiyete ve depresyon semptomlarının yönetiminde etkili olduğunu vurgulayan çalışmalar (Păsărelu ve diğerleri, 2017), iBDT platformlarının kullanıcı dostu ve erişilebilir olduğunu gösteren bulgular (Andrews ve diğerleri, 2018), iBDT'nin potansiyel zararlarının uygun rehberlik ve destekle önüne geçilebileceğini belirten çalışmalar (Karyotaki ve diğerleri, 2018), ve iBDT'nin psikolojik bozukluklarla birlikte kronik sağlık koşullarının

yönetiminde de faydalı olabileceğini öne süren araştırmalar (Mehta ve diğerleri, 2018) bu çalışmanın temelini oluşturmaktadır. Ayrıca, iBDT'nin sadece şiddetli majör depresyon vakalarında değil, aynı zamanda hafif veya eşik altı depresyon belirtileri için de etkili olabileceği gösterilmiştir (Zhou ve diğerleri, 2016).

Bu makale, rehberli iBDT'nin depresyonda kısa süreli bir müdahale olarak kullanımını ve etkilerini bir vaka üzerinden incelerken rehberli iBDT'nin depresyon semptomlarının hafifletilmesindeki potansiyelini ele almayı ve bu yöntemin gelecekteki araştırmalar için bir temel oluşturmasını hedeflemektedir. Anlatılan olgu, bireysel ihtiyaçlara uyarlanmış yüz yüze terapist desteğini içeren rehberli bir iBDT müdahalesinin depresif belirtileri olan bireylerin iyileşme sürecine önemli katkılarda bulunabileceğini gözler önüne sermektedir. Danışanın deneyimi, yaşamındaki zorluklara rağmen rehberli iBDT aracılığıyla depresyon semptomlarının hafifletilebileceğini ve bireyin yaşam kalitesinin iyileştirilebileceğini göstermektedir. Bu kapsamda rehberli iBDT müdahalesinin Türkiye örneğinde uygulanmasına ilişkin değerli bilgiler sağlayabilecek bir inceleme sunulacaktır.

Depresyon için iBDT Programı

Bu iBDT programı, kanıta dayalı BDT tedavi planlarına (Leahy ve Holland, 2009) ve iBDT programlarına (Perini ve diğerleri, 2009; Titov ve diğerleri 2010; Williams ve Andrews, 2013; Mewton ve Andrews, 2015; Smith ve diğerleri, 2017; Hobbs ve diğerleri, 2018; Mahoney ve diğerleri, 2021) dayanılarak depresyonla başa çıkmaya yardımcı olmak üzere özel olarak geliştirilmiş, çevrimiçi bir platformda sunulan ve on beş bölümden oluşan kapsamlı bir müdahaledir. Program, kullanıcıların depresyon hakkında kapsamlı bilgi edinmelerini, bilişsel yeniden yapılandırma gibi etkili baş etme tekniklerini öğrenmelerini ve yaşamlarında uygulayabilecekleri somut davranış değişikliklerini geliştirmelerini hedefler. Programın içeriği animasyon videolar, yazılı metinler, çalışma formları ve indirilebilir materyallerle zenginleştirilmiştir. Düşünce çalışmalarına ilişkin egzersizler ise kısa testler şeklinde kullanıcılara sunulmaktadır. Program boyunca düzenli aralıklarla Beck Depresyon Envanteri ile depresyon seviyesi ölçümleri yapılmaktadır. Kullanıcılar bu programa mobil cihazlar veya bilgisayarları üzerinden erişebilirler.

Bu rehberli iBDT programı, toplamda 10 hafta boyunca tamamlanacak şekilde yapılandırılmıştır. Değerlendirme sonrasında ilk ve ikinci seanslar bir hafta arayla planlanmış; ancak danışanın ikinci seansı iki hafta sonrasına almasıyla programın süresi 11 haftaya uzamıştır. Üçüncü ve dördüncü seanslar 10'ar gün arayla gerçekleştirilmiş; beşinci seans iki hafta sonra, altıncı ve son seans ise üç hafta arayla yapılmıştır. Program, danışanın bilişsel ve davranışçı müdahaleleri iBDT modülleri aracılığıyla almasını sağlarken, terapist süreci aktif

olarak takip etmiş; danışanın programa giriş zamanları, ölçek sonuçları ve doldurduğu formlar gibi verileri izleyerek geri bildirimleri seanslarda sunmuştur. Seanslarda, bu kazanımların pekiştirilmesi, danışanın gündeme getirdiği konuların ele alınması ve ödevlerin takibi yapılmıştır. Böylece, danışanın iBDT programına düzenli katılımı teşvik edilerek terapötik bir yaklaşımla desteklenmiştir. Rehberli iBDT modüllerinin seanslarla eşleşmesi Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

Depresyon İçin iBDT Programı İçeriği ve Rehberli iBDT Seansları ile Eşleşmesi

Modül	İçerik	Seans
Bölüm - 1: Programa Giriş ve Temel Bilgiler	Bu bölüm, kullanıcıların iBDT programını nasıl kullanacaklarını öğrenmeleri için bir giriş sağlar. Depresyonun ne olduğu, belirtileri, nasıl bir kısır döngüye sahip olduğu ve başa çıkma yolları anlatılır.	1. Seans - 1. Hafta (Değerlendirmeden bir hafta sonra)
Bölüm - 2: BDT ve Kendi Kendine Yardım	BDT'nin temelleri ve depresyonla mücadelede kendi kendine yardımın nasıl işlediği açıklanır. Fiziksel aktivitenin önemi vurgulanır ve günlük aktivite takibinin nasıl yapılacağına dair yönergeler sunulur.	
Bölüm - 3: Günlük Yaşamda Aktif Olmak	Günlük yaşamda aktif olmanın önemi ve evde veya dışarıda yapılabilecek aktiviteler önerilir. Aktivite planlama ve yapılacaklar listesi oluşturma üzerine pratik bilgiler verilir.	
Bölüm - 4: Uyku ve Beslenme	Sağlıklı uyku düzeninin ve beslenmenin depresyon üzerindeki etkisi ele alınır. Uyku ve beslenme düzeni için pratik öneriler ve takip formları sunulur.	
Bölüm - 5: Duygu - Düşünce - Davranış İlişkisi	Bu bölüm, duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi açıklar ve otomatik düşüncelerin nasıl yakalanacağını öğretir. Otomatik düşünceleri not almak için egzersizler ve formlar içerir.	2. Seans - 3. hafta (Danışanın 2 hafta sonrasına randevu alması nedeniyle)
Bölüm - 6: Bilişsel Çarpıtmalar	Bilişsel çarpıtmaların neler olduğu ve nasıl yakalanacağı üzerine bilgi verilir. Çarpıtmaları tanıma ve üzerlerinde çalışma egzersizleri sunulur.	

Bölüm - 7: Düşünceleri Gerçekçi Hale Getirme	Düşünceleri daha gerçekçi ve yapıcı hale getirme teknikleri üzerinde durulur. Bu süreçte kullanılabilecek formlar ve egzersizler detaylandırılır.	
Bölüm - 8: Geleceğe Umutla Bakmak	Geleceğe daha umutlu bakmanın yolları ve intihar düşünceleriyle başa çıkma stratejileri anlatılır. Umut ve iyimserliği artırma üzerine egzersizler içerir.	
Bölüm - 9: Fiziksel ve Zihinsel Rahatlama	Nefes ve gevşeme egzersizlerinin nasıl yapıldığı anlatılır, fiziksel olarak rahatlamanın önemi vurgulanır. Hayal kurma ve duylara odaklanma egzersizleri sunulur.	3. Seans - 4,5. hafta (Önceki seanstan 10 gün sonra)
Bölüm - 10: Zihinsel Rahatlama ve Dikkat Odaklanma	Zihinsel rahatlama teknikleri ele alınır. Düşünce ve dikkat odağını değiştirme üzerine egzersizler içerir.	
Bölüm - 11: Günlük Hayat Sorunlarıyla Başa Çıkmak	Günlük hayatta karşılaşılan sorunlarla başa çıkma ve öfke kontrolü teknikleri anlatılır. Sorun çözme ve öfke yönetimi üzerine çalışma formları içerir.	
Bölüm - 12: Özgüven Geliştirme	Bu bölüm, özgüveni geliştirme yollarını ve kişisel değer duygusunu güçlendirme stratejilerini sunar. Özgüveni artırma çalışmaları ve deneyler içerir.	4. Seans - 6. hafta (Önceki seanstan 10 gün sonra)
Bölüm - 13: Zihnin Yapısını Anlamak	Koşullu inançlar, kurallar ve temel inançların nasıl anlaşılacağı ve güncelleneceği üzerine bilgiler verilir. İnançları güncelleme üzerine formlar ve egzersizler sunulur.	
Bölüm - 14: Temel İnançları Etkisizleştirme	Temel inançların nasıl yakalanacağı ve etkisiz hale getirileceği üzerine stratejiler anlatılır. Kanıt toplama ve inançları sınamaya yönelik formlar ve egzersizler içerir.	5. Seans - 8. hafta (Önceki seanstan 2 hafta sonra)
Bölüm - 15: İyilik Halini Sürdürmek	İyilik halini sürdürme ve yinelemenin işaretlerine karşı nasıl hazırlıklı olunacağı üzerine öneriler sunulur. Uzun vadeli iyilik halini koruma stratejileri ve hatırlatıcılar içerir.	6. Seans - 11. hafta (Önceki seanstan 3 hafta sonra)

Ölçme Aracı

Bu olguda depresif belirtilerin derecesinin değerlendirilmesinde Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanılmıştır (Beck ve diğerleri, 1961; Hisli, 1989). Bu envanter, depresyonun çeşitli boyutlarını - vejetatif, duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri - kapsayan 21 madde içerir. Her bir madde, 0'dan 3'e kadar puanlanır, toplam puan 0-63 arasında değişir ve depresyonun şiddetini belirtir: 0-9 normal, 10-16 hafif, 17-24 orta, 25 ve üzeri şiddetli depresyon. BDE, Türkiye popülasyonuna Hisli (1989) tarafından uyarlanmış, güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmış ve alanda yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu olgu sunumunda danışanın depresyon düzeylerinin belirlenmesinde BDE'nin toplam puanları temel alınmıştır.

Olgu Sunumu

Bu olgu sunumunda ele alınan danışan, depresif yakınmalarla ve yaşamındaki zorlayıcı olaylar sonrasında psikolojik destek arayışı içinde bir psikiyatri kliniğine başvurmuştur. Psikiyatri uzmanının muayenesi sonrasında hafif/orta şiddette depresyon tanısı ile ilaç tedavisine başlanmadan psikoterapi desteğine yönlendirilmiştir. Tedavi süreci hem yüz yüze görüşmeler hem de çevrimiçi iBDT müdahaleleri aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Seanslar sırasında bilişsel davranışçı teknikler aktarılmış ve bu tekniklerin pekiştirilmesi amacıyla depresyon için hazırlanmış olan iBDT programı içerisinde yer alan çevrimiçi psikoeğitim videoları, davranış aktivasyonu formları, bilişsel yapılandırma çalışmalarını içeren kısa testler, diğer BDT tekniklerinin uygulanmasına yönelik formlar ve ev ödevleri kullanılmıştır. Sürecin sonunda, danışana sözlü ve yazılı olarak bilgi verilerek, aydınlatılmış onam formu alınmıştır.

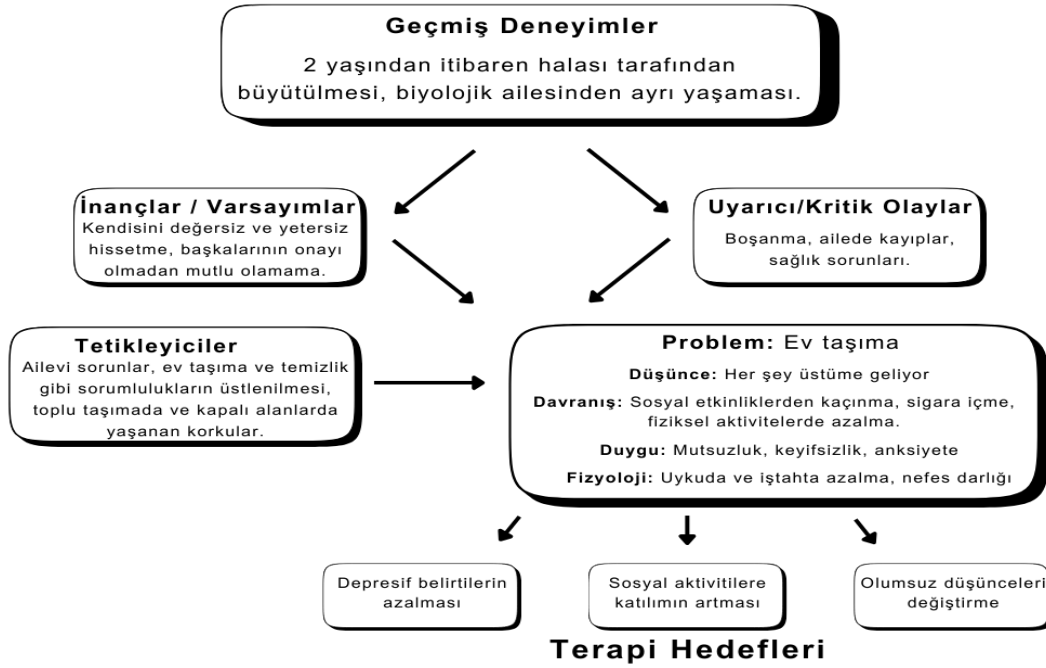
Danışan, 38 yaşında, iç mimarlık mezunu ve aktif olarak çalışmayan, bekar bir kadındır. Biyolojik annesi ve babası, büyükşehir dışında bir ilçede yaşamaktadır ve 36 yaşında bir erkek kardeşi vardır. Annesi ev hanımı iken, babası emekli mali müşavirdir. Danışan, 2 yaşından itibaren büyükşehirde yaşayan ve doktor olan öz halası tarafından büyütülmüştür. Bu durumun (ailesinin kendisine anlattığı şekliyle), kardeşinin doğumundan sonra kendisinin halasında kalmak istemesi ve ailesinin onay vermesiyle başladığını belirtmiştir. Okul çağına kadar 1 hafta öz ailesi, bir hafta halasında kalarak yaşadığını aktarmıştır. İlkokuldan itibaren halasının yanında yaşamaya başlamış, ortaokulda ise halasının velayetine geçmiştir. Bu süreçte öz ailesi ile bağı kopmamış ve görüşmeye devam etmiştir.

Danışan son zamanlarda yaşamında birçok zorlukla karşılaştığını belirtmiştir. Beş buçuk yıl süren evliliğinin ardından sekiz ay önce boşanmış, yeğeni ve anne tarafından dedesi vefat etmiş, ayrıca anemi hastası olması sebebiyle üç sefer kısa süreli hastanede yatmış ve kan nakli olması gerekmiştir. Danışan, ayrılığın kendisini çok olumsuz etkilemediğini ancak

hayatındaki bu değişime uyum sağlamaya çalışırken kendisini ailevi sorunların içerisinde bulunduğunu, birçok sorunun çözülmesinin (ev taşıma, apartman yönetimiyle ilgili sorunlar gibi) kendisinden beklendiğini aktarmıştır. Bu zorluklar depresif belirtilerin ortaya çıkmasına ve psikolojik destek arayışına yol açmıştır.

Danışan, yaşadığı zorluklar nedeniyle mutsuzluk, keyif alamama, ağlama gibi depresyon semptomları gösterdiğini, aile içerisinde (hem öz annem dediği halası ile hem de biyolojik ailem dediği anne ve babası ile) anlaşmazlıklar yaşanan durumlarda nefesinin daraldığını ve bu durumun günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Danışanın psikiyatrik tedavi veya psikoterapi geçmişi yoktur. Herhangi bir ilaç kullanmamakta ve sigara, alkol ya da madde kullanımı bulunmamaktadır. Son dönemde uykusunun ve iştahının azaldığını belirtmiştir.

Psikoterapiden beklentisi, yaşadığı zorlukları ve depresyon semptomlarını daha iyi yönetebilmek, yaşam kalitesini artırabilmek ve olumsuz düşünce kalıplarını değiştirebilmektir. Danışanın bilişsel formülasyon tablosu Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Danışanın Bilişsel Formülasyon Tablosu

Psikoterapi sürecinin başlangıcında uygulanan Beck Depresyon Envanteri (BDE) sonucu 22 olarak ölçülmüş ve danışanın orta düzeyde depresyon belirtileri gösterdiği tespit edilmiştir. Değerlendirme seansının son bölümünde danışana depresyonun bilişsel davranışçı modeli hakkında kısaca bilgi verilmiş ve yüz yüze görüşmelerin yanı sıra İBDT programı ile sürecin destekleneceği aktarılmıştır. Değerlendirme seansı ile bir hafta sonraki ilk psikoterapi

seansı arasında geçen sürede iBDT programının depresyon ve BDT hakkındaki psikoeğitim videoları ile davranış aktivasyonu ve uyku düzenini sağlama çalışmalarını içeren ilk 4 bölümünü tamamlaması istenmiştir.

Birinci Seans (1. Hafta)

İlk değerlendirme görüşmesinin bir hafta ardından gerçekleştirilen ilk seans öncesinde danışanın Beck Depresyon Envanteri (BDE) skoru 29 olarak ölçülmüştür. Bu süre zarfında danışan, iBDT programının ilk dört modülünü tamamlamıştır. Bu modüller; depresyonun belirtileri, olumsuz düşünce döngüsü ve başa çıkma stratejileri hakkında temel bilgilerin sağlandığı giriş bölümünü (Bölüm 1), Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) temelleri ile kendi kendine yardım stratejilerini içeren ve fiziksel aktivitelerin ruh haline katkısının vurgulandığı bölümü (Bölüm 2), günlük yaşamda aktif olmanın önemini ve görevlerin planlanmasına dair pratik öneriler sunan bölümü (Bölüm 3) ve sağlıklı uyku ile beslenme düzeninin depresyon üzerindeki etkisini ele alan, bu konularda pratik öneriler ve takip formları sağlayan bölümü (Bölüm 4) kapsamaktadır. Danışan, bu bölümlerden edindiği bilgilerden faydalandığını ifade etse de apartman yönetimi ile devam eden sorunlar ve taşınma sürecinin yarattığı ek stres nedeniyle depresyon puanının bir miktar arttığını belirtmiştir.

Danışan, bunların yanında yeni bir yön bulduğunu heyecanla paylaşmıştır. Kendisine bir narenciye bahçesi ile ilgilenme hedefi koyduğunu ve bu yeni sorumluluğun kendisine iyi geldiğini belirtmiştir. Bu yeni başlangıcın içsel düşünce dünyasında önemli bir dönüşümü tetiklediğini ifade etmiş; kendini suçlamaktan vazgeçip olaylara daha yapıcı bir bakış açısıyla yaklaşmaya başladığını belirtmiştir. Ayrıca boş kalmamanın, fiziksel aktivitelere daha fazla zaman ayırmanın, özellikle reformer pilates ve yürüyüşe başlamanın kendisini daha mutlu ve enerjik hissetmesini sağladığını vurgulamıştır. Tüm bu olumlu gelişmelerin iBDT programından edindiği bilgiler ve bunları uygulamaya geçmesi sayesinde gerçekleştiğini, programı kullanmaktan duyduğu memnuniyeti dile getirmiştir.

İlk seans sırasında danışanın yaşamındaki zorlukları ve depresyon semptomlarını daha iyi yönetme, yaşam kalitesini artırma ve olumsuz düşünce kalıplarını değiştirme konusundaki hedefleri gündeme alınarak, bu konuda uzlaşılmıştır. Bu seansta ayrıca iBDT programından edindiği bilişsel davranışçı model ve depresyon konusundaki bilgileri kontrol edilmiştir. Ardından otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar kısaca gündeme alınarak bu konuda bilgi verilmiş, iBDT programından ilgili bölümleri takip etmesi, otomatik düşünceleri kaydetmesi, bilişsel çarpıtmaları yakalama ve düşüncelere karşı çıkma gibi egzersizleri tamamlaması ödev olarak verilmiştir. Son olarak davranış aktivasyonu desteklenmiş, diğer ödevlerinin yanı sıra bu konudaki kazanımlarını sürdürmesi istenmiştir.

İkinci Seans (3. Hafta)

İki hafta sonraki görüşme öncesinde danışan, iBDT programının 5-8. bölümlerini tamamlamıştır. Bu bölümler, danışanın depresyon belirtilerini daha etkin bir şekilde yönetmesine yardımcı olmayı amaçlayan çeşitli içerikler içermektedir. Bölüm 5'te duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişki ele alınmakta, otomatik düşüncelerin tanımlanması ve kaydedilmesi çalışılmaktadır. Bölüm 6, bilişsel çarpıtmaları tanıma ve bu çarpıtmalarla başa çıkma tekniklerine odaklanarak danışanın düşünce kalıplarını daha gerçekçi hale getirmesine katkı sağlamaktadır. Bölüm 7'de düşünceleri yeniden yapılandırarak gerçekçi hale getirme üzerine uygulamalı egzersizler sunulmaktadır. Son olarak bölüm 8'de geleceğe umutla bakma ve iyimserlik geliştirme stratejileri ile intihar düşünceleriyle başa çıkma yolları ele alınmaktadır. Danışan, bu bölümler aracılığıyla depresif düşüncelerini daha iyi yönetebildiğini ve olumsuz otomatik düşüncelerini daha gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirebildiğini ifade etmiştir. BDE skoru 18 olarak belirlenen danışanın ikinci seansa gelene kadarki genel durumunun iyi olduğu gözlenmiştir. Vaktini verimli bir şekilde kullandığını, işlerini parçalara bölerek planlı bir şekilde hallettiğini belirtmiştir. iBDT programındaki düşünce çalışmalarını yaptığını, bu çalışmaları verimli bulduğunu ve otomatik düşüncelerini yakalayarak daha gerçekçi hale getirebildiğini söylemiştir. Danışanın önerilen çalışmaları yapması desteklenerek pekiştirilmiştir. Bu seansa sorun olarak seanstan önceki gün kardeşi ile yaşadığı bir tartışmayı getirmiş, bu olayı gündeme almak istediğini belirtmiştir.

Ele alınan olayda ev ararken kedilerinin kaçması sonrası kardeşinin kediyi aramaya yardım etmemesine aşırı sinirlendiğini aktarmış ve bu olaydaki “söylediğimi yapmalı” düşüncesi sokratik yöntemle sorgulanmıştır. Ayrıca kardeşiyle yaşadığı bu olay, diğer insanlardan beklentilerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi ve gerektiğinde bu beklentileri güncellemesini tartışmak için bir fırsat olarak değerlendirilmiştir. Seansın son bölümünde ise iBDT programı içerisinde yer alan öfke yönetimi ile sorun çözme stratejilerini içeren bölümlerin yanı sıra yine öfke yönetiminde kullanılabilecek gevşeme ve dikkat odağı değiştirme egzersizleri ödev olarak verilmiştir.

Üçüncü Seans (4.5. Hafta)

On gün sonra gerçekleştirilen üçüncü seansta danışan iBDT programının 9, 10 ve 11. bölümlerini tamamlamıştır. Bu bölümler depresyon semptomlarının hafifletilmesine yönelik olarak danışanın günlük yaşamında kullanabileceği bazı temel becerileri geliştirmeyi amaçlamaktadır. 9. bölüm nefes ve gevşeme egzersizleriyle fiziksel rahatlamanın depresyon üzerindeki olumlu etkilerini ele alırken danışana gevşeme tekniklerini uygulama fırsatı sunmaktadır. 10. bölümde ise danışanın zihinsel rahatlama ve dikkatini odaklama becerilerini

geliştirmesi için zihinsel rahatlama teknikleri üzerinde durulmuştur. Son olarak 11. bölümde günlük yaşamda karşılaşılan stresli durumlarla başa çıkma ve öfke yönetimi stratejileri aktarılmıştır. Danışan, bu bölümler sayesinde edindiği gevşeme ve dikkat odaklanma becerilerini stresli durumlar karşısında daha kontrollü ve esnek bir tutum sergilemek için kullandığını ifade etmiştir.

iBDT programı aracılığıyla ölçülen BDE skorlarının önce 43'e yükseldiği, ardından 14'e düştüğü gözlenmiştir. Bu değişim sorgulandığında çok zorlayıcı bir hafta yaşadığını, son günlerde ise güzel gelişmeler olduğunu aktarmıştır. Öncelikle ailesinin arabasını satmak için yanlarına gittiğini ve hem yapılacak işlemler konusunda anlaşmazlıklar yaşadıkları için hem de kendisinin bu işlemleri bilmediği için zorlandığını belirtmiştir. Bunun ardından ailesinin kendisini anlamasına yönelik beklentilerini öğrendiği şekilde güncellediğini, ardından çevresine sorarak işlemleri öğrendiğini ve satışı gerçekleştirdiğini, bu sayede de çok daha iyi hissettiğini anlatmıştır. iBDT programında öğrendiklerini uyguladığını, öfkesini kontrol edebildiğini, önündeki sorunu çözebildiğini ve düşüncelerini yakalayarak değiştirebildiğini ifade etmiştir. Artık diğer insanların düşüncelerini aşırı önemsemeyi bırakabildiğini, başardıkları sonrasında kendini ödüllendirebildiğini söylemiştir. Bunun yanında sosyal aktivitelere daha fazla katılmayı düşündüğünü ve ilerleyen günlerde arkadaşlarıyla sinema ve tiyatroya gitmek üzerine plan yaptığını eklemiştir.

Seansta tüm bu olumlu gelişmelerin desteklenmesinin yanında yaşanan olaylardaki "zihin okuma" ve "meli-malı biçiminde" düşünme biçimleri ele alınmış, terapistin sorgulamasıyla bu düşünceleri yapılandırarak daha gerçekçi hale getirmesi üzerinde durulmuştur. Bunun yanında sağlıklı iletişim kurma yolları ve kendisini "ben dili" ile ifade etmenin yolları çalışılmıştır. Ödev olarak ise iBDT programından özgüveni geliştirme ile ara inanç ve kurallar üzerine çalışmaları içeren bölümleri tamamlaması istenmiştir.

Dördüncü Seans (6. Hafta)

On gün sonra gerçekleştirilen seans öncesinde danışan, iBDT programının 12 ve 13. bölümlerini tamamlamıştır. Bu bölümlerin içerikleri danışanın özgüven geliştirme ve bilişsel süreçlerde daha işlevsel bir yapı kazanma hedeflerine odaklanmaktadır. 12. bölüm bireyin özgüvenini artırmaya yönelik stratejiler sunmakta, danışanın kişisel değer algısını güçlendirmesi ve kendilik algısını yeniden yapılandırmasına destek olmaktadır. 13. bölüm ise koşullu inançlar ve kurallar ile ilgili bilgi vererek bu inançların tanımlanması ve gerektiğinde güncellenmesi üzerine çalışmalar sunmaktadır. Bu süreçte danışanın Beck Depresyon Envanteri (BDE) skorları 3 ve 1 olarak kaydedilmiş olup bu düşüş danışanın başardığı değişiklikler ve edindiği beceriler ile bağlantılı olarak değerlendirilmiştir.

Danışan iBDT programını kullanmaktan keyif aldığını, inanılmaz notlar aldığını ve çok verim aldığını belirtmiştir. Genel olarak olumsuz düşünceleriyle savaşılabildiğini, başka çerçeveden bakabildiği ve bazı durumlarda olayları akışına bırakabildiğini aktarmıştır. Arkadaşları ile buluşup vakit geçirebildiğini, tiyatroya söz veren arkadaşı gelmese bile gidebildiğini anlatmıştır. Olumsuz bir durum olarak adet öncesi daha kolay sinirlenebildiğini, ancak bu durumu da eskisine göre daha iyi yönetebildiğini eklemiştir.

Bu seansta ana gündem maddesini “başkalarının onayı olmadan mutlu olamam” koşullu inancı oluşturmuş ve birlikte bu inanç sorgulanmıştır. Ayrıca kendine olan güvenini artırmak için ailesinin yaptırdığı binadaki dükkânın mimari tasarımıyla ilgilenebileceği, ilgi alanına giren taşlardan takı tasarımı yapabileceği ve ailesinin narenciye bahçesinin yaklaşan hasat işleriyle ilgilenebileceği üzerine uzlaşmıştır. Seansta ele alınan bir diğer önemli gündem maddesi olası gerilemeler ve yinelemeler olmuştur. Danışan bu konuda bilgilendirilmiş, olası bir yinelemede yapabilecekleri ele alınmıştır. Öte yandan “değersizlik” ve “sevilmeme” gibi temel inançlarının değişmesi için biraz daha zamana ihtiyaç olduğu aktarılmış, bu konuda daha detaylı çalışabilmek için iBDT programındaki ilgili bölümleri tamamlaması ödev olarak verilmiştir.

Beşinci Seans (8. Hafta)

İki hafta sonra gerçekleştirilen seans öncesinde danışan, iBDT programının 14. bölümünü tamamlamış olup Beck Depresyon Envanteri (BDE) skoru 0 olarak ölçülmüştür. 14. bölüm bireyin temel inançlarını inceleyerek işlevsel olmayan inançları tanıma ve güncellemeye yönelik stratejiler sunmakta, bu sayede danışanın kendilik algısını daha gerçekçi ve sağlıklı bir hale getirmesine katkıda bulunmaktadır. Ancak danışan, arada geçen sürede kısa süreli bir gerileme dönemi yaşadığını ifade etmiştir. Bu gerilemenin geçmiş yaşantılara dair yeniden aktive olan olumsuz inançların tetiklenmesinden kaynaklandığı ve danışanın bu durumla başa çıkmak için öğrendiği bilişsel becerileri başarıyla uyguladığı gözlenmiştir.

Bu esnada uykuda tekrar problem yaşadığını, bu durumu ise eski erkek arkadaşının kendisine ulaşması sonrasında tetiklendiğini belirtmiştir. Geçmişteki bu ilişkisinde kendisini değersiz ve yetersiz hissettiğini, ilişkisinin sürmesi için çok çaba gösterdiğini hatırlamasının bu inançlarının aktifleşmesine yol açtığını anlatmıştır. Ancak ardından eski yaşantılarını ve inançlarını öğrendiği şekilde yeniden ele aldığını, o kişinin istikrarlı biri olmadığını, ilişkinin yolunda gitmemesinin kendisinin olumsuz inançlarıyla ilişkisinin bulunmadığını fark ettiğini, bu düşünme sürecinin sonunda ise 4-5 gün içerisinde hızlı bir şekilde kendisini yeniden toparlayabildiğini söylemiştir.

Danışanın inançlarını fark edip sorgulayabilmesi, ardından güncelleyebilmesi desteklenerek pekiştirilmiş, seansın geri kalan bölümünde değerli ve yeterli olduğuna dair kanıtlar incelenmiş ve bu güncellenmiş inançları pekiştirebilmek için yapabileceklerine odaklanılmıştır. Danışan artık annesinin tartışmaları esnasında söylediklerine takılmak yerine ona pozitif yaklaşacağını ve yaptığı takılardan hediye edeceğini, düzenli spor yapmaya devam edeceğini ve bu sayede yazın rahatça bikini giyebilme hedefine ulaşabileceğini, narenciye bahçesi ile ilgilenmeye devam edeceğini, mimarlık yapmak istemese de konut yenileme işleri ile ilgilenebileceğini aktarmıştır. Artık kendi kendine yetebildiğine inandığını, yalnız öleceğine dair endişelerinin azaldığını aktarmıştır. Ayrıca kendisiyle artık savaşmadığını, insanlarla sakin ve mantıklı konuştuğunda karşındakilerinin kendisini anlayabildiğini ve olumlu tepkiler verebildiğini belirtmiştir.

Seansın sonunda tüm bu olumlu gelişmeler değerlendirilmiş, danışan çevresinin de bu değişimleri gözleyip kendisine psikoterapiden fayda gördüğünü söylediklerini aktarmıştır. Bu gelişmelerle birlikte artık terapi hedeflerine ulaşıldığı ancak yinelemelere karşı direnci artırmak için bir seans daha yapılmasının gerekliliği üzerine uzlaşmış ve iBDT programından yinelemeyi önleme çalışmaları ödev olarak verilmiştir.

Altıncı Seans (11. Hafta)

Üç hafta sonra gerçekleştirilen sonlandırma seansı öncesinde danışan, iBDT programının "İyilik Halini Sürdürmek" başlıklı 15. bölümünü tamamlamış olup Beck Depresyon Envanteri (BDE) skoru yeniden o olarak ölçülmüştür. 15. bölüm bireyin depresyon belirtilerini tekrar yaşamaması için sürdürülebilir baş etme stratejileri geliştirmesine, yineleme işaretlerini tanımasına ve uzun vadeli iyilik hali için koruyucu önlemler almasına yönelik içerikler sunmaktadır. Bu bölüm kapsamında edinilen stratejiler, danışanın ilerideki potansiyel zorlayıcı durumlarla başa çıkma becerilerini artırmayı hedeflemiş ve böylece danışan, sürecin sonunda kazandığı olumlu kazanımları uzun vadeli olarak sürdürebileceğine yönelik bir güven geliştirmiştir.

Görüşmeye arada geçen sürede herhangi bir sorun yaşamadığını ve günlük yaşam aktivitelerine tam katılım sağladığını belirterek başlayan danışan, tiyatro ve opera gibi sosyal aktivitelere katıldığını ve bu tür etkinliklere devam etmeyi planladığını ifade etmiştir. Bunun yanında spora düzenli olarak devam ettiğini ve narenciye bahçesiyle ilgilenmeye devam ettiğini aktarmıştır. Danışan, mimarlık ofisinde işe başlama fikrini düşünmese de konut yenileme işleri gibi bireysel projelerde çalışma hedefinin devam ettiğini ve bu doğrultuda bir eğitime başladığını paylaşarak zamanını daha verimli kullanma ve kendini geliştirme odaklı bir yaklaşım benimsediğini belirtmiştir. Aile içinde borç ve ödeme konularında yaşanan

sorunlarda ise eskiden olduğu gibi tüm sorumluluğu üstlenmek yerine esnek bir yaklaşım sergileyerek diğer bireylerin kararlarına daha fazla alan tanıdığını ve kendi yükünü hafifletmeye çalıştığını ifade etmiştir. Ayrıca yeni tanıştığı birisiyle yaptığı buluşma planı bozulmasına rağmen bu durumu olumsuz bir deneyim olarak görmeyip tek başına planını devam ettirerek keyifli vakit geçirdiğini anlatmıştır. Bu örnekler üzerinden danışanın önceki düşünce alışkanlıklarının aksine daha esnek ve uyumlu bir yaklaşım geliştirdiği gözlenmiştir.

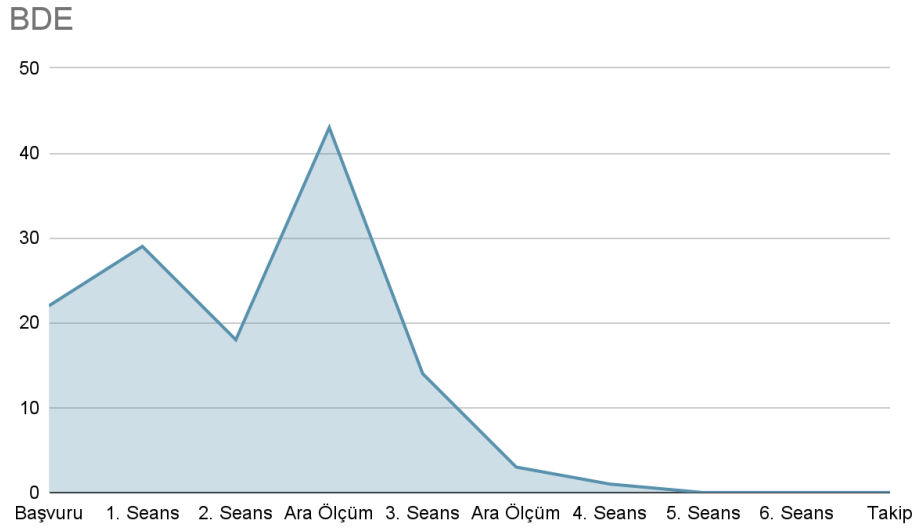
Seansın bu bölümünde danışanın bahsettiği tüm bu gelişmeler, geçmişteki ve günümüzdeki düşünce alışkanlıkları bağlamında ele alınarak terapötik bir yaklaşımla desteklenmiştir. Danışanın terapi sürecindeki kazanımları, sonlandırma seansında geri bildirimler ile güçlendirilmiş ve yaşadığı olumlu değişimler pekiştirilmiştir. Sonlandırma seansı kapsamında danışanın terapisinin sona ermesi ile ilgili olabilecek kaygıları üzerinde durulmuş, bu kaygılar açıkça ele alınarak nüksü önleme stratejileri detaylandırılmıştır. Özellikle "İyilik Halini Sürdürmek" bölümünde sunulan stratejilere dayanarak uzun vadeli iyilik halini sürdürmeye yönelik öneriler ve hatırlatıcılar üzerinde durulmuştur.

Seansın sonunda danışan ile birlikte terapi sürecinin genel bir değerlendirmesi yapılmış; depresyon semptomlarını yönetme, yaşam kalitesini artırma ve olumsuz düşünce kalıplarını değiştirme hedeflerine ulaşıldığı konusunda uzlaşmıştır. Danışanın iBDT programındaki kazanımlarını sürdürebilmesi için gerekirse gelecekteki takip görüşmelerinde destek alabileceği vurgulanmış ve süreç terapötik hedeflere uygun olarak sonlandırılmıştır.

Takip Görüşmesi

Süreç sonlandırıldıktan bir ay sonra telefon ile yapılan kısa süreli takip görüşmesi öncesinde danışanın BDE skoru o olarak ölçülmüş, görüşme esnasında ise terapi sürecindeki kazanımlarının devam ettiği öğrenilmiştir. Danışan spor ve aktif yaşam tarzına devam ettiğini, kendini geliştirmek için başladığı kurs gibi çalışmalarını sürdürdüğünü, narenciye bahçesinin yanında çalışma planları yapmaya devam ettiğini aktarmıştır. Ayrıca geçen bir aylık sürede olumsuz düşünce ve inançlara kapılmadığını ancak bunlar ortaya çıkarsa neler yapabileceğini bildiğini ve bu konuda kendisine güvendiğini, yakın çevresiyle iletişimde bir sorun yaşamadığını da eklemiştir. Bu kısa görüşmede danışanın ilerlemesi takdir edilmiş, gelecekte karşılaşılabileceği zorluklar karşısında yapabileceklerinin üzerinden geçilmiştir.

Grafik 1.



Danışanın BDE skorlarının süreç boyunca değişimi

Tartışma

Bu çalışma depresyon semptomları gösteren bir birey üzerinde rehberli iBDT'nin etkilerini incelemiştir. Elde edilen bulgular rehberli iBDT'nin depresyon semptomlarında belirgin bir azalma sağlayarak bireyin genel iyilik halini iyileştirdiğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar iBDT'nin depresyon yönetiminde etkili bir müdahale olduğunu ve özellikle rehberli formunun tedavi süreçlerinde önemli faydalar sağlayabileceği görüşünü desteklemektedir. Bu bulgular literatürde yer alan iBDT'nin etkililiği üzerine yapılan çalışmalarla kuvvetli bir uyum içindedir (Andersson, 2016; Andrews ve diğerleri, 2018; Carlbring ve diğerleri, 2018; Cuijpers ve diğerleri, 2016; Păsărelu ve diğerleri, 2017, Mamukashvili-Delau ve diğerleri, 2023).

Andrews ve diğerleri (2018) tarafından yapılan meta-analiz, iBDT'nin sağlık hizmetleri içindeki etkinliği, kabul edilebilirliği ve pratikliği açısından önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir. Bu çalışma, danışanın iBDT programı ile olan etkileşimi ve bu süreçten aldığı memnuniyeti detaylandırarak iBDT platformlarının kullanıcı dostu ve erişilebilir olduğunu teyit etmiştir. Karyotaki ve diğerleri (2018) tarafından dile getirilen rehberli olmayan iBDT'nin potansiyel zararları bu çalışmada gözlemlenmemiş, bu da uygun rehberlik ve destekle hastaların iBDT'den güvenli bir şekilde faydalanabileceğini göstermiştir.

Mehta ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışma, iBDT'nin psikolojik bozuklukların ötesinde, kronik sağlık koşullarının yönetiminde de faydalı olabileceğini öne sürmektedir. Bu geniş kapsamlı potansiyel, iBDT'nin sağlık hizmetlerinde daha geniş bir uygulama alanına sahip olabileceğini işaret etmektedir.

Zhou ve diğerleri (2016) tarafından odaklanılan eşik altı depresyon üzerine yapılan çalışma, iBDT'nin sadece majör depresyon vakalarında değil, aynı zamanda hafif ve eşik altı depresyon üzerinde de etkili olabileceği fikrini desteklemektedir. Bunun yanında, Karyotaki ve diğerlerinin (2021) meta-analizinde orta ve şiddetli depresyonu olan bireylerin ise rehberli iBDT'den daha fazla yarar gördüğü ortaya konmuştur. Bu çalışmada aktarılan olguda da iBDT müdahalelerin psikoterapist rehberliğinde desteklenmesinin olumlu sonuçlar verdiği gözlenmiştir. Ayrıca, Oehler ve diğerlerinin (2021) 2184 hastanın verilerinden yola çıkarak yaptığı çalışmasında psikoterapist desteğinin depresyonda iBDT için tedavi uyumunu artırdığını, artan uyumun da dolaylı olarak semptom azalmasına katkıda bulunduğu aktarılmıştır. Benzer şekilde Furukawa ve diğerlerinin (2021) meta-analizinde de gerçek bir insanın iBDT müdahalelerine rehberlik etmesinin ve davranışsal aktivasyonun bilişsel müdahalelere eklenmesinin tedaviden görülen faydayı artıracığı aktarılmaktadır. Fadipe ve diğerlerinin (2023) daha yakın tarihli bir meta-analizinde de depresyon için iBDT müdahalelerin rehberli olmasının yaşam kalitesini artırmada daha fazla etkiye sahip olduğu aktarılmıştır. Son olarak Anderson (2024), daha yeni çalışmalara dayanarak yaptığı derlemesinde rehberli iBDT'nin depresyon müdahalesinde etkili olduğunu ve artık uzun vadeli etkilerinin de belgelendiğini aktarmaktadır. Bütün bu aktarılan bulgular, çalışmada yer alan vakanın rehberli iBDT müdahalesinden elde ettiği faydaların temelini oluşturarak rehberli iBDT'nin depresyon tedavisinde hem semptom azalması hem de yaşam kalitesini artırma yönünde güçlü bir araç olduğunu desteklemektedir.

Bu çalışma, rehberli iBDT'nin kısa süreli bir müdahale olarak depresyon semptomlarını hafifletme potansiyelini incelemiştir. Elde edilen bulgular danışanın yaşamındaki zorluklara rağmen rehberli iBDT aracılığıyla depresyon semptomlarının önemli ölçüde hafifletilebileceğini göstermektedir. Başlangıçta BDE skoru 22 olarak ölçülen danışanın iBDT programının ilk dört bölümünü tamamlayarak yaşadığı davranışsal aktivasyon ve uyku düzenleme çalışmaları ile daha enerjik hissetmeye başladığı gözlenmiş, ancak apartman sorunları ve ev taşıma gibi yaşam olayları nedeniyle depresyon puanı birinci seansta 29'a yükselmiştir. İkinci seansta iBDT programındaki otomatik düşünceleri yakalama, bilişsel çarpıtmaları tanıma ve düşünceleri gerçekçi hale getirme çalışmaları sayesinde BDE skoru 18'e düşmüştür; üçüncü seans öncesinde ailevi sorunlar ve araba satış sürecinde yaşanan stresle kısa süreli bir artış gözlenerek BDE skoru 43'e çıkmış, ancak ardından iBDT programından öğrendiği günlük yaşam sorunlarıyla başa çıkma becerilerini uygulaması sonucunda hızla 14'e gerilemiştir. Dördüncü ve beşinci seanslar sırasında iBDT programı aracılığıyla uyguladığı özgüven geliştirme ve temel inançları değiştirme çalışmaları ile depresyon puanı kademeli olarak düşerek 3 ve 1'e inmiş, danışanın olumlu ilerlemeleri BDE puanlarındaki azalma ile

paralel ilerlemiştir. Son seans öncesinde iBDT programının “İyilik Halini Sürdürmek” bölümünü tamamlayan danışanın BDE skoru 0’a ulaşmıştır. Bu süreç, rehberli iBDT'nin danışanın depresyon semptomlarını yönetebilmesinde güçlü bir araç olabileceğini ve bireyin yaşam kalitesini iyileştirebileceğini göstermektedir.

Bu çalışma, rehberli iBDT'nin gelecekteki araştırmalar için bir temel oluşturma ve psikoterapiye erişimdeki mevcut sınırlılıkları aşma potansiyeline sahip olduğunu vurgulamaktadır. Ancak, danışanın iBDT programı hakkındaki deneyimlerinin yalnızca seanslarda alınan sözel geri bildirimlerle sınırlı olması, çalışmanın sınırlılıklarından biridir. Bu süreçte danışandan iBDT uygulamasına ilişkin doğrudan bir ölçüm alınmamış olup, bu durum rehberli iBDT'nin etkilerini daha objektif bir şekilde değerlendirme noktasında sınırlayıcı olabilir. Ayrıca, bu çalışma tek bir olguya dayandığı için elde edilen bulgular genellenebilirlik açısından sınırlıdır. İlave, kısa süreli rehberli iBDT'nin uzun vadeli etkilerini incelemek üzere daha uzun süreli takip ölçümlerinin eksikliği, müdahalenin kalıcılığı konusunda sınırlı bir bilgi sağlamaktadır. Bu faktörler göz önüne alındığında gelecekteki çalışmalarda daha geniş örneklemeler üzerinde çeşitli ölçüm araçlarıyla izlem ve değerlendirme yapılması önerilmektedir.

Sonuç olarak, bu olgu sunumu gelecekteki araştırmalar için bir temel oluşturmakta ve rehberli iBDT'nin Türkiye’de depresyonla mücadelede bireysel ihtiyaçlara uygun, esnek ve erişilebilir bir tedavi seçeneği sunabileceğini ortaya koymaktadır. Ancak, iBDT'nin farklı demografik özelliklere sahip bireyler üzerindeki etkilerini anlamak ve diğer tedavi seçeneklerine bir alternatif olup olamayacağını anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, rehberli iBDT'nin depresyon psikoterapisinde kısa süreli bir müdahale olarak etkinliğini ve potansiyelini bir olgu sunumu aracılığıyla incelemiştir. Bulgular rehberli iBDT'nin danışanın depresyon semptomlarının belirgin bir şekilde hafifletilmesinde ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde etkili olduğunu göstermektedir. Programın başında depresyonun doğasını ve BDT'nin temel prensiplerini ele alan giriş modüllerinin danışanın depresyon hakkında farkındalığını artırarak başlangıç aşamasında olumlu bir çerçeve oluşturduğu gözlenmiştir. Özellikle davranışsal aktivasyon ve günlük yaşam sorunlarıyla başa çıkma teknikleri içeren modüllerin danışanın depresif belirtilerle başa çıkmasına ve yaşam aktivitelerini sürdürmesine katkı sağladığı görülmüştür. İkinci ve üçüncü seanslar sırasında yapılan otomatik düşünceleri yakalama ve bilişsel çarpıtma çalışmalarının danışanın düşünce süreçlerini yeniden yapılandırma becerisini geliştirdiği ve bu becerilerin puanlardaki ani

artışların ardından yaşanan hızlı düşüşlerle bağlantılı olduğu anlaşılmaktadır. Bu, rehberli İBDT programının stresli yaşam olayları karşısında danışana işlevsel baş etme stratejileri kazandırmadaki başarısını desteklemektedir.

Özgüven geliştirme, koşullu inançlarla çalışma ve “iyilik halini sürdürme” odaklı modüller ise danışanın içsel güçlü yanlarını fark etmesini ve sürdürülebilir iyilik hali için hazırlık yapmasını desteklemiştir. Bu doğrultuda, rehberli İBDT programının bölümlerinin yalnızca depresyon semptomlarını azaltmakla kalmayıp aynı zamanda danışanın işlevselliğini ve yaşam kalitesini iyileştirme yönünde bir etki sağladığı anlaşılmaktadır.

Bu çalışma, depresyonda rehberli İBDT'nin kısa süreli bir müdahale olarak uygulanmasıyla sağlanan faydaları gösteren önemli bir olgu sunumu olarak alan yazına katkı sağlamaktadır. Ancak bulguların Türkiye evreninde daha geniş örnekleme doğrulanmasına ve farklı demografik özelliklere sahip bireylerde elde edilen sonuçların karşılaştırılmasına yönelik araştırmalar yapılmalıdır. Gelecekteki çalışmaların rehberli İBDT'nin spesifik bölümlerinin hangi semptomlara yönelik olarak daha etkili olduğunu incelemesi, rehberli İBDT ile kendine yardım temelli İBDT, farmakoterapi ve geleneksel BDT müdahalelerin karşılaştırıldığı randomize kontrollü çalışmalar, depresyon tedavisinde Türkiye için özelleştirilmiş, daha etkili müdahaleler geliştirme yolunda değerli bilgiler sağlayabilir.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazar, herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Vaka çalışması makaleleri için etik kurul onayı gerekmemektedir.

Kaynakça

- Andrews, G., Basu, A., Cuijpers, P., Craske, M., McEvoy, P., English, C. L. ve Newby, J. M. (2018). Computer therapy for the anxiety and depressive disorders is effective, acceptable and practical health care: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 58, 70-78. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.01.001>
- Andersson, G. (2016). Internet-delivered psychological treatments. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 157–179. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093006>
- Andersson, G. (2024). The latest developments with internet-based psychological treatments for depression. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 24, 171 - 176. <https://doi.org/10.1080/14737175.2024.2309237>
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561–571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- Carlbring, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H. ve Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: An updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behavior Therapy*, 47(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1401115>
- Fadipe, M., Aggarwal, S., Johnson, C. ve Beauchamp, J. (2023). Effectiveness of online cognitive behavioral therapy on quality of life in adults with depression: A systematic review. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jpm.12924>
- Furukawa, T. A., Suganuma, A., Ostinelli, E. G., Andersson, G., Beevers, C. G., Shumake, J., Berger, T., Boele, F. W., Buntrock, C., Carlbring, P., Choi, I., Christensen, H., Mackinnon, A., Dahne, J., Huibers, M. J. H., Ebert, D. D., Farrer, L., Forand, N. R., Strunk, D. R., Ezawa, I. D., ... ve Cuijpers, P. (2021). Dismantling, optimizing, and personalizing internet cognitive behavioral therapy for depression: A systematic review and component network meta-analysis using individual participant data. *The Lancet Psychiatry*, 8(6), 500–511. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00077-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00077-8)
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hobbs, M. J., Joubert, A. E., Mahoney, A. E. J. ve Andrews, G. (2018). Treating late-life depression: Comparing the effects of internet-delivered cognitive behavior therapy across the adult lifespan. *Journal of Affective Disorders*, 226, 58–65. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.09.026>
- Hofmann, S. G., Asmundson, G. J. ve Beck, A. T. (2013). The science of cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 199–212. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.01.007>
- Johansson, R. ve Andersson, G. (2012). Internet-based psychological treatments for depression. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(7), 861–870. <https://doi.org/10.1586/ern.12.63>
- Karyotaki, E., Riper, H., Twisk, J., Hoogendoorn, A., Kleiboer, A., Mira, A., Mackinnon, A., Meyer, B., Botella, C., Littlewood, E., Andersson, G., Christensen, H., Klein, J. P., Schröder, J., Bretón-López, J., Scheider, J., Griffiths, K., Farrer, L., Huibers, M. J., ... Cuijpers, P. (2017). Efficacy of self-guided internet-based cognitive behavioral therapy in the treatment of depressive symptoms: A meta-analysis of individual participant data. *JAMA Psychiatry*, 74(4), 351–359. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0044>

- Karyotaki, E., Kemmeren, L., Riper, H., Twisk, J., Hoogendoorn, A., Kleiboer, A., Mira, A., Mackinnon, A., Meyer, B., Botella, C., Littlewood, E., Andersson, G., Christensen, H., Klein, J.P., Schröder, J., Bretón-López, J., Scheider, J., Griffiths, K., Louise Farrer, ... Cuijpers, P. (2018). Is self-guided internet-based cognitive behavioral therapy (iCBT) harmful? An individual participant data meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(15), 2456-2466. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000648>
- Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C., Berman, F. M. G., Furukawa, T. A., Cuijpers, P., Individual Patient Data Meta-Analyses for Depression (IPDMA-DE) Collaboration, Riper, H., Patel, V., Mira, A., Gemmil, A. W., Yeung, A. S., Lange, A., Williams, A. D., Mackinnon, A., Geraedts, A., van Straten, A., Meyer, B., Björkelund, C., Knaevelsrud, C., ... Forsell, Y. (2021). Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: A systematic review and individual patient data network meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 78(4), 361-371. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4364>
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., Merikangas, K. R. ve Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 617-627. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.617>
- Leahy, R. L. ve Holland, S. J. (2009). *Depresyon ve anksiyete bozukluklarında tedavi planları ve girişimleri*. S. Aslan, H. Türkcü, E. Köroğlu (Çev. Edl.), Hekimler Yayın Birliği,
- Mahoney, A. E. J., Haskelberg, H., Mason, E., Millard, M. ve Newby, J. (2021). Comorbid personality difficulties are not associated with poorer outcomes for online cognitive behavior therapy for symptoms of anxiety and depression. *Personality and Mental Health*, 15(3), 173-185. <https://doi.org/10.1002/pmh.1506>
- Mamukashvili-Delau, M., Koburger, N., Dietrich, S. ve Rummel-Kluge, C. (2023). Long-term efficacy of internet-based cognitive behavioral therapy self-help programs for adults with depression: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *JMIR Mental Health*, 10, e46925. <https://doi.org/10.2196/46925>
- Mehta, S., Peynenburg, V. ve Hadjistavropoulos, H. (2018). Internet-delivered cognitive behavior therapy for chronic health conditions: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(2), 169-187. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9984-x>
- Mewton, L. ve Andrews, G. (2015). Cognitive behavior therapy via the internet for depression: A useful strategy to reduce suicidal ideation. *Journal of Affective Disorders*, 170, 78-84. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.08.038>
- Oehler, C., Scholze, K., Driessen, P., Rummel-Kluge, C., Gorges, F. ve Hegerl, U. (2021). How are guide profession and routine care setting related to adherence and symptom change in iCBT for depression? - An explorative log-data analysis. *Internet Interventions*, 26, 100476. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100476>
- Păsăreanu, C. R., Andersson, G., Bergman Nordgren, L. ve Dobrea, A. (2017). Internet-delivered transdiagnostic and tailored cognitive-behavioral therapy for anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis of clinical efficacy and cost-effectiveness. *Cognitive Behavior Therapy*, 46(1), 1-28. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1231219>
- Perini, S., Titov, N. ve Andrews, G. (2009). Clinician-assisted internet-based treatment is effective for depression: Randomized controlled trial. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 43(6), 571-578. <https://doi.org/10.1080/00048670902873722>
- Smith, J., Newby, J. M., Burston, N., Murphy, M. J., Michael, S., Mackenzie, A., Kiln, F., Loughnan, S. A., O'Moore, K. A., Allard, B. J., Williams, A. D. ve Andrews, G. (2017). Help from home for depression: A randomized controlled trial comparing internet-delivered cognitive behavior therapy with bibliotherapy for depression. *Internet Interventions*, 9, 25-37. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.05.001>

- Titov, N., Andrews, G., Davies, M., McIntyre, K., Robinson, E. ve Solley, K. (2010). Internet treatment for depression: A randomized controlled trial comparing clinician vs. technician assistance. *PloS One*, 5(6), e10939. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0010939>
- Titov, N. (2011). Internet-delivered psychotherapy for depression in adults. *Current Opinion in Psychiatry*, 24(1), 18–23. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32833ed18f>
- Williams, A. D. ve Andrews, G. (2013). The effectiveness of internet cognitive behavioral therapy (iCBT) for depression in primary care: A quality assurance study. *PloS One*, 8(2), e57447. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0057447>
- World Health Organisation. (2020). *Depression*. 'dan alınmıştır: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Zhou, T., Li, X., Pei, Y., Gao, J., Kong, J., Zhang, L. ve Gong, H. (2016). Internet-based cognitive behavioral therapy for subthreshold depression: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 16(1), 356.

Brief Guided Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Depression: A Case Report

Summary

This article provides an in-depth case analysis of the effects of a brief, structured guided Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy (iCBT) intervention on depressive symptoms. Given depression's substantial global impact, affecting an estimated 264 million individuals worldwide and often resulting in long-term impairments across various life domains (WHO, 2020), there is a pressing need for accessible and effective therapeutic interventions. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is one of the most extensively supported interventions for depression (Hofmann et al., 2013); however, barriers to accessing traditional in-person CBT have spurred exploration into alternative formats. Internet-based CBT (iCBT) leverages digital platforms to deliver therapy through a modular format, enabling wider access to structured psychoeducational content and CBT techniques through multimedia formats, including text, video, and audio (Andersson, 2016).

There are two main iCBT delivery modes: guided and unguided. In guided iCBT, therapists actively support and interact with patients through virtual or face-to-face formats, offering structured guidance throughout the therapy. Conversely, unguided iCBT enables patients to progress autonomously. Both formats extend the flexibility of CBT, accommodating individual preferences and enhancing therapeutic reach.

This study investigated a short-term, guided iCBT program used to treat a 38-year-old woman with moderate depressive symptoms. The client presented with significant stressors, including a recent divorce, family bereavements, and health issues, leading her to seek psychological support. The intervention combined six in-person therapy sessions with a 15-module iCBT program, each module designed with depression-focused CBT techniques, psychoeducation, and structured exercises aligned with the client's treatment goals and presenting challenges.

Client progress was monitored using the Beck Depression Inventory (BDI) to quantify symptom changes. The initial BDI score of 22, indicating moderate depression, ultimately declined to 0 at the intervention's conclusion. This reduction corresponded with a substantial improvement in daily functioning and overall life quality, pointing to enhanced coping and healthier thought patterns. Observed therapeutic gains were directly related to the structured module content and reinforced through in-session discussions, underscoring each module's unique contribution to these outcomes.

During the first week, the client engaged in Modules 1-4, which introduced foundational knowledge of depression symptoms and CBT's cognitive-behavioral principles. The client learned basic behavioral activation strategies, such as increasing physical activity and establishing a structured daily routine to counteract the inertia often associated with depression. Modules on healthy sleep and nutrition supported fostering energy and motivation. While these initial interventions provided beneficial insights, external stressors, including ongoing apartment management issues and moving, temporarily intensified the client's symptoms, as reflected in a BDI score increase to 29. This finding suggested that continued focus on behavioral activation could further alleviate her heightened symptoms.

By the second session, the client had completed Modules 5-8, focused on identifying automatic thoughts and managing cognitive distortions, with practical exercises on recording automatic thoughts, recognizing common distortions, and reframing them with more balanced appraisals. The client reported increased mental awareness and better emotional regulation during challenging events, as evidenced by a decreased BDI score to 18. The positive shift in her symptoms aligned closely with her developing skills in cognitive restructuring.

In the third session, modules 9-11 on relaxation techniques and stress management were reviewed. These modules included guided relaxation exercises and strategies for coping with acute stress, which offered mental clarity and stress relief that the client found particularly helpful. By employing these techniques during real-life stressors, she reported further improvement in her coping ability, although a temporary BDI increase to 43 occurred due to an acute familial conflict. After applying stress management strategies, her BDI rapidly declined to 14, indicating improved resilience.

During the fourth session, Modules 12 and 13 were integrated, focusing on enhancing self-confidence and addressing core and conditional beliefs that may underpin depressive thinking. Exercises in these modules fostered a more positive self-view and increased her sense of agency in social and family interactions. The client's BDI score dropped to 3 and 1 across subsequent assessments, paralleling qualitative improvements in her social and personal life.

By the fifth session, the client had completed Module 14, which focused on examining and updating dysfunctional core beliefs. This module facilitated a deeper examination of self-perception, allowing the client to restructure negative self-concepts and foster a more realistic, healthy self-view. Despite a brief period of symptom recurrence prompted by a distressing interaction with her ex-partner, the client quickly stabilized, reporting effective use of cognitive techniques in reframing her emotional response.

Finally, in the sixth and concluding session, the client completed Module 15, emphasizing relapse prevention and sustainable well-being strategies. This module guided her

in identifying early signs of relapse, incorporating proactive self-care practices, and fostering long-term resilience. The client's BDI score stabilized at 0, and she reported high engagement in social activities, sustained exercise, and a renewed interest in personal development projects, suggesting a strong foundation for continued well-being.

In alignment with existing literature, this case study affirms the efficacy of guided iCBT in reducing depression symptoms. The structured approach of iCBT modules and consistent therapist support allowed the client to navigate acute stressors and significantly improve her coping mechanisms. These findings align with evidence from meta-analyses highlighting the comparative effectiveness of guided iCBT for depression, as well as the specific benefit of therapist support in enhancing engagement and mitigating risks associated with unguided formats.

In conclusion, the outcomes of this guided iCBT intervention underscore its potential as an accessible, flexible therapeutic option for depression. The reduction in depressive symptoms, coupled with enhanced life quality and functional improvements, highlights the therapeutic value of guided iCBT in addressing depression. Further research on iCBT's broader applicability across diverse demographic groups and psychological disorders will be instrumental in understanding its full therapeutic range and its potential integration into standard clinical practice. Such future work may help extend iCBT's role in addressing global mental health needs and overcoming barriers to conventional therapy access.

Eser İnceleme

İleri Yetişkinlikte Anlam Arayışı: Ölümle Yüzleşme Bağlamında Bir Film Analizi: İkiru (Yaşamak)

Canan YILDIZ*¹, Gülistan KAHVECİ¹, Müge YUKAY YÜKSEL²¹ Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye² Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

Makale Bilgisi

Öz

Anahtar kelimeler:

anlam arayışı,
film analizi,
ölüm kaygısı,
yaşlılık psikolojisi

Ölüm gerçekliği her zaman bilinen fakat yaşamın akışı içerisinde bastırılan ve bazen dışsal bir durum sonucu yüzleştiğimiz bir olgudur. Ölüm farkındalığı bireye özgü olmakla birlikte her gelişim döneminde farklı bir seviyede deneyimlenmektedir. Yaşamın son evrelerinde üzerine daha fazla düşünülen bir durum olan ölüm, tetikleyici bir hastalıkla birlikte bireyin ölüm farkındalığının ve yaşamla ilgili sorgulamalarının daha da derinleşmesini sağlamaktadır. Usta Japon yönetmen Akira Kurosawa, ileri yetişkin karakterleriyle ön plana çıkan İkiru (Yaşamak) isimli filmde kanser olduğunu ve öleceğini öğrenen bir ileri yetişkinin hayatını sorgulamasını konu edinmektedir. Bu makalede karakterin bulunduğu gelişim dönemi de göz önüne alınarak filmin psikolojik analizi yapılmıştır. Analiz kapsamında gelişim ve yaşlılık kuramlarından Erikson'ın Psikososyal Gelişim Kuramı ve Ödünleme Yoluyla Seçici Optimizasyon Kuramı'ndan yararlanılmıştır. Ayrıca filmin ölüm farkındalığı ve anlam arayışı vurgusunu açıklayabilmek için varoluşçu kuramlardan Victor Frankl ve Irvin Yalom'un kavramları açısından da film incelenmiştir. Son olarak Jung'un Analitik Psikolojisi kapsamında kişisel bilincine ait olan "persona" ve "gölge" arketipleri ile kolektif bilincine ait olan "kahraman" arketipi kapsamında filmin ana karakteri incelenmiştir. İkiru filmi yukarıda bahsedilen kuramlar ve kavramlar perspektifinde incelendiğinde psikolojik olarak analiz edilmeye uygun bir filmidir.

Abstract

Keywords:

the search for
meaning,
film analysis,
death anxiety,
advanced adulthood
psychology

Death is a phenomenon whose reality is always known but is repressed in the flow of life, and sometimes we can face it as a result of an external situation. Although the awareness of death is unique to the individual, it is experienced differently in each developmental period. Death, more intensely coming to the fore in the latest stages of life, coupled with a triggering illness, might heighten an individual's awareness of mortality and questioning of life. The famous Japanese director Akira Kurosawa, famous with his elderly characters, takes the subject of questioning the life of an elderly adult who learns that he has cancer and is going to die in his movie, 'Ikiru'. In this article, the psychological analysis of the film was performed by considering advanced adulthood and death anxiety. Within the scope of the analysis, Erikson's Theory of Psychosocial Development and the Theory of Selective Optimization through Trade-offs were used as theories of development and aging. In addition, in order to explain the film's emphasis on death awareness and the search for meaning, the concepts of existential theorists Victor Frankl and Irvin Yalom were also introduced. Finally, within the scope of Jung's Analytical Psychology, the main character of the film was analyzed in terms of the persona and shadow archetypes belonging to the personal unconscious and the 'Hero archetype' belonging to the collective unconscious. The movie Ikiru is a movie suitable for psychological analysis when examined from the perspective of the above-mentioned theories and concepts.

*Sorumlu yazar, Örnek Mah., Revan Sok., No:16, Ataşehir/İstanbul, Türkiye

e-posta: ylcananyildiz@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1406136

Gönderim Tarihi (Received): 17.12.2023; Kabul Tarihi (Accepted): 08.10.2024

ISSN: 2148-4376



Giriş

Geçmişten günümüze sinema, temelde kurgusal olsa da psikoloji ve psikoterapi dahil olmak üzere sosyal bilimlerin kavramlarını somut bir şekilde izleyiciye aktarmada ve sağaltım sağlamada güçlü bir araç olarak kullanılabilir (Yılmaz, 2017). Bu varsayımına dayanarak film karakterlerinin davranış örüntüleri, geçmiş yaşantıları ve benlik kurgusu göz önüne alınıp film karakterleri; kuramlar ve kavramlar çerçevesinde psikolojik açıdan incelenip analiz edilmektedir. Bu analizler filmde anlatılan konunun ve asıl verilmek istenen mesajların farklı boyutlar açısından (sanatsal, sosyolojik, psikolojik vb.) algılanabilmesini sağlar. Filmler insan yaşamındaki olayları ve ilişkileri sahneye yansıtarak psikolojik kavramların somutlaştırılmasına yardımcı olur. Sinema terapi bu bağlamda psikolojik danışmanlıkta bir teknik olarak kullanılabilir. Bu durum filmlerin yaşantısal öğrenmede araç olarak kullanılabilirliğini gösterir (Kağnıcı, 2015).

Çeşitli filmlerin analizleri; psikolojik kavramların somutlaştırılması ve öğretici olması açısından literatürde mevcuttur. Baştuğ ve diğerleri (2020), “Harold and Maude” filmini yaşlılık kuramları ve psikolojik kavramlar açısından incelemiştir. Aynı zamanda “Harry and Tonto” ve “Tokyo Story” filmleri kültürel ve geriatrik açıdan psikolojik bağlamda karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır (Baştuğ ve diğerleri, 2021). “Babam ve Oğlum” filmi çok kuşaklı aile terapisinin temel kavramları çerçevesinde Acar ve Voltan-Acar (2013) tarafından incelenmiştir. Gül ve Han (2020), “Ben Daniel Blake” filmini yaşlılık çatışmaları bağlamında analiz etmiştir. Literatürde birçok psikolojik film analizi mevcut olsa da yaşlılık dönemi film incelemelerinin ön planda olmaması ve görece daha az olması dikkat çekmektedir. O nedenle bu çalışmada Akira Kurosowa’nın *Ikiru* (Yaşamak) adlı filmi hem yaşlılık çerçevesinden hem de psikolojik kuramlar çerçevesinde analiz edilmiştir.

Akira Kurosowa, “*Ikiru*” (Yaşamak) filminde yaşlı bir yetişkinin ölümle yüzleşmesi sonucu hayatı sorgulamasını konu edinmektedir. Belediyenin halkla ilişkiler biriminde kısım amiri (birimdeki en üst düzey yönetici) olarak 30 yıldır çalışan Kanji Watanabe, rutin bir hayatı olan bir memurdur. Günlerini aynı şekilde tükettiği için iş arkadaşları tarafından “mumya” olarak anılmaktadır.

Filmin başlangıcında mahalledeki bir grup kadının pis suların birikmiş olduğu boş bölgenin düzenlenerek çocuk parkı yapılmasını istediği görülür. Watanabe ise bu işin kendi işleri olmadığını söyleyerek mühendislik birimine yönlendirme yapar. Başvuruda bulunan mahalledeki bu kadınların başvurduğu her birim kendine göre bir açıklama yaparak başka bir birime yönlendirme yapar. Watanabe en sonunda yine ilk başvuru yaptığı halkla ilişkiler birimine dönen kadınlardan bir dilekçe alır ve dilekçeyi kağıtların arasında bir yere koyarak rutin düzenine devam eder. İlerleyen sahnelerde karakter kanser olduğunu ve yakın zamanda

öleceğini öğrenince aslında yaşamadığı bu hayatı sorgulamaya başlar. Her zaman var olan ölüm kaygısı, tetikleyici bir olay sonrasında daha belirgin hâle gelerek kişiyi hayatının sonu olduğu gerçeğiyle yüzleştirir ve kişiyi anlam arayışına itmektir. Bu hastalık da karakterin “mumya” konumundan çıkıp ölüm kaygısıyla beraber hayata dönmesi için bir çağrı niteliği taşımaktadır. Eşini kaybettikten sonra oğlunu hayatının merkezine almış karakter için bu çağrının, oğlunun onun hayatının eşlikçisi olmadığı gerçeğiyle yüzleşmesine sebep olduğu görülür. Sonrasında 30 yıllık birikimini eline alarak yaşamı anlamlandırmaya çalıştığı bir yolculuğa çıkmaktadır. Yolculuk sırasında yazar ve Toyo adlı iki önemli karakterle yolları kesişir. Yolculuğun yazarla olan kısmında hayatın anlamını, daha çok eğlence ve zevk temelinde arar ancak bulamaz. İş yerinde çalışan Toyo adlı kızla kurduğu yakın ilişki sayesinde kalan yaşamında ne yapabileceğine odaklanarak hayatının amacını keşfetmeye başlar. Film boyunca bu amaç doğrultusunda başarıya ulaşmak için verdiği mücadelede başlangıçta verilen çocuk parkı yapımı çalışması ön plana çıkar ve bu doğrultuda ana karakterin yolculuğu işlenir. Alanda her bir kuramın kendine has pek çok kavramı bulunmaktadır; ancak bunların çeşitlendirilerek bir arada kullanıldığı film analizi çalışmaları kısıtlıdır. Watanabe adlı karakterin bulunduğu yaşlılık dönemi itibari ile yaşadığı olaylar ve geçirdiği süreçler gelişim kuramlarından Erikson’un Psikososyal Gelişim Kuramı’nın son dönemini ve yaşlılık kuramlarından Ödünleme Yoluyla Seçici Optimizasyon Kuramı’nı kapsadığından film ilk önce gelişimsel kuramlarla açıklanacaktır. Bunun yanı sıra Watanabe karakterinin yaşadığı durumlar ve anlam arayışı yaşı itibari ile bulunduğu gelişimsel dönem dışında da değerlendirilebilir. Karakterin ölüm farkındalığı sonrası yaşadığı çatışmalar ve anlam arama süreci yaşam döngüsünün her döneminde sarsıcı olduğu için kişilik kuramları açısından da psikolojik analize yer verilecektir. Ana karakter Watanabe’nin yaşantılarının Varoluşçu kuramlardan Victor Frankl ve Irvin Yalom’un kavramları ve Jung’un Analitik Psikolojisindeki bazı kavramları açıkladığı görüldüğü için film analizinde bu kuramların kavramlarına da odaklanılacak ve analize çok yönlülük getirilecektir.

Kuramsal Çerçeve

Gelişim Kuramları

Erikson’un Psikososyal Gelişim Kuramı

İnsan gelişimini belirli dönemlere ayırarak inceleyen Erikson, kişiliğin bebeklikten yaşlılığa kadar belirli bir düzen içinde sekiz psikososyal aşamada geliştiğini vurgular. Kişi bu aşamaların her birinde gelişimi için olumlu veya olumsuz sonuçlar doğuracak bir psikososyal kriz yaşar. Bu krizin psikososyal olarak ele alınmasının sebebi hem toplumun ihtiyaçlarını yani

sosyal ihtiyaçlarını hem de toplumun ihtiyaçlarıyla çatışan bireyin ihtiyaçlarını yani psikolojik ihtiyaçları barındıran bir yapıya sahip olmasıdır (Erikson, 1993). Bu kurama göre her aşamanın başarıyla tamamlanmasıyla birey sonraki krizleri çözebilmek için gerekli erdemleri kazanır ve sağlıklı bir kişilik geliştirir (McLeod, 2018). Bu çalışmada yaşlılığın tanımlandığı son evre olan benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresine odaklanıldığı için bu evre hakkında özellikler izleyen bölümde aktarılmıştır.

Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresi. Kurama göre bu aşamayı uygun bir şekilde çözemeyenler; geçmişlerine kendini hor görerek çaresizlik içerisinde bakarlar. Hâlâ yapılmamış olanlardan pişmanlık duymakla birlikte zamanın tükenmekte olduğunu hissedip endişeye kapılırlar (Yount, 2008). Erik Erikson; yaşamını verimsiz gören, geçmiş hakkında suçluluk duyan veya yaşam hedeflerine ulaşamadığını hisseden yaşlıların genellikle depresyona ve hayal kırıklığına yol açan umutsuzluk ile baş başa kalacağına inanıyordu. Bu aşamayı olumlu çözümlen bireyler bilgelik erdemleriyle geçmişine bir tamamlanmışlık duygusuyla bakarken ölümü korkusuzca kabul edebilir. Ayrıca bilge insanlar sürekli bir ego bütünlüğü durumu ile karakterize edilmezler hem ego bütünlüğü hem de umutsuzluk yaşarlar. Bu nedenle; yaşlılık dönemi hem bütünlük hem de umutsuzluğun dengelenmesi gereken bir dönem olarak karakterize edilir (McLeod, 2018).

Ödünleme Yoluyla Seçici Optimizasyon Kuramı

Paul Baltes ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen ödünleme yoluyla seçici optimizasyon kuramı başarılı yaşlanmayı; seçme, optimizasyon ve ödünleme olmak üzere üç faktör temelinde açıklar (aktaran, Zacher ve diğerleri, 2015). Seçme, yaşlanma sürecinde kapasitenin azalmasına bağlı olarak performansın düşmesinden dolayı tek bir hedefe odaklanıp yaşamdan istenilen şeyi düşünme olarak ifade edilir. Optimizasyon, yaşlı yetişkinlerin planları doğrultusunda deneme ve alıştırmaya devam ederek performansını sürdürmesini içerir. Ödünleme ise; yaşlı yetişkinin potansiyelini aşan görevler olduğunda ortaya çıkmaktadır. Deneme sonuçları istenilen şekilde gitmezse başka yollar bulmayı ifade eder. Ödünleme yoluyla seçici optimizasyon süreci ne zaman bir kayıp ön plana çıksa o zaman etkili olmaktadır (Baltes 1997; Baltes ve diğerleri, 2006).

Kişilik Kuramları

Varoluşçu Kuramlar

Victor Frankl'ın anlam arayışı. Logoterapi; Victor Frankl öncülüğünde kurulan, anlamı ve anlam arayışını merkeze alan bir yaklaşımdır. Frankl'a göre (1966) insanın birincil kaygısı, hayatta bir amaç bulmak ve bunu yerine getirmekken bireyler anlamsızlık hissini

giderek daha fazla deneyimlemekte ve bunun sonucunda bir boşluk hissetmektedir. Logoterapide bu iç boşluğa ise “varoluşsal boşluk” adı verilir. Bireyin bu varoluşsal boşluktan kurtulması için sorumluluk alması ve kendi özgür seçimleriyle hayatının anlamını keşfetmesi gerekmektedir (Çelik, 2017). Bu sorumluluk varoluşun özünü oluştururken hayatın anlamı ve amacı bir kere ulaşıldıktan sonra sonu gelen bir süreç değildir. Aksine Frankl’a göre (2009) bu amaç kişiden kişiye veya zamandan zamana göre değişebilir; önemli olan, yaşamın tek ve nihai amacını bulmaktansa o an için insanın hayatının anlamlı olmasıdır ve insan bunu yalnızca soru sorarak değil aynı zaman da sorumluluk alarak gerçekleştirebilir.

Irvin Yalom’a göre kaygı. Yalom, var olmanın getirdiği yüzleşmelerden kaynaklanan çatışmalarla ilgilenir. En nihai kaygılar, yaratılıştan getirilen varoluşla ilgili olanlardır. Yalom’a göre bireyin dört temel nihai kaygısı; ölüm, özgürlük, yalıtım (yalnızlık) ve anlamsızlıktır.

Ölüm kaygısı; her zaman var olan fakat bastırılan bir kaygı türüdür. Var olmak ve ölmek yaşamın merkezinde birbirleriyle anılan kavramlardır (Yalom, 2012). Özgürlük; korkuyla iç içe bir kavramdır. İnsanlar hayat tarzlarından, seçimlerinden ve kendi yaşantılarından sorumludur ve bu sorumluluk aynı zamanda ürkütücüdür. Özgürlük; bireyin kendi hayatını kurma, arzularını gerçekleştirme ve değişme özgürlüğüdür (Yalom, 2012). Varoluşsal yalnızlık ise; hem kişinin kendi içinde hem başkalarıyla olan ilişkilerinde hem de dünyasında mevcuttur. Bu nedenle yalıtım; kişilerarası, kişinin kendi içinde olan ve varoluşsal olmak üzere üç şekilde açıklanmıştır. Ölümle yüzleşme kişiyi varoluşsal yalnızlığa sürüklemektedir (Yalom, 2012). Bir anlama ihtiyacı olan insan, anlamı olmayan bir evrende nasıl anlam bulabilirin üzerinde durur. Anlam; kozmik ve dünyevi olmak üzere iki açıdan incelenir. Kozmik anlam, kişilerin dışında olan ve daha üstün bir düzeni simgelerken; dünyevi anlam ise kişinin öznel hayatını yani yaşamının anlamını ifade eder (Yalom, 2012).

Jung’un analitik psikolojisi. Jung’a göre; insan yaşamı kolektif bilinç dışında birtakım arketiplerle şifrenmiş bir haldedir. Bu şifreler ise kişinin gelişiminde ve sosyal uyumunda önemli bir rol oynamaktadır (aktaran, Serrican, 2015). Jung kolektif bilinçdışı kavramında insanlığın varoluşundan bu yana eski ve evrensel düşüncelerin tipik reaksiyonlarının olduğunu söylemiştir. Arketipler, kolektif bilinçdışı altında aktarılan bu kalıplardan oluşmaktadır. Analitik Psikoloji içerisinde en çok bahsedilen arketiplere persona, anima, animus, gölge, yaşlı bilge adam, kahraman(aşama) ve ben(kendilik) örnek verilebilir (Jung, 2007). Filmin ana karakterinin yaşantılarında daha somut bir şekilde görüldüğü için kişisel bilinç dışına ait persona ve gölge arketiplerine ve kolektif bilinç dışına ait kahraman arketiplerine odaklanılmıştır.

Toplum tarafından onaylanmak ve istenilen değeri görebilmek adına kişinin işyeri, ev, sosyal çevre vb. ortamlarda takındığı maskelere persona adı verilmektedir (Fordham, 1996). Jung'a göre toplum tarafından kabul edilmeyen dürtülerin bastırılmasıyla gölge oluşmaktadır. Kişinin karanlık yönü olarak görülen gölge, bastırılması gereken değil, fark edilip onunla yaşamanın yollarının bulunulması gereken bir arketiptir (Fordham, 1996).

Kahraman arketipi, bilinçdışının bilinmezliğini aydınlatıp kişiliğinin farklı yönlerini keşfedip onları bütünleştiren ve kendini gerçekleştirme yolunda ilerleyen arketiptir (Gürses, 2007). Kahraman arketipinin aşamaları; ayrılma, erginlenme ve dönüş aşamalarıdır.

Ayrılma aşaması; kahramanın içsel ya da dışsal kaynaklı olarak olağan yaşamının dışına çıkması ve bir değişime girmesidir. Kahraman bu değişim çağrısını reddedebilir ya da kabul edip maceraya atılabilir. Maceraya atıldığında onu koruyan, akıl hocalığı yapan, dost olan ya da dikkatini dağıtan bir eşlikçiyle karşılaşacaktır. Maceranın devamı için bu eşlikçiye karşı kendini göstermesi gerekmektedir (Ekiz, 2019). Erginlenme aşaması; engellerle ve zorluklarla karşılaşan kahramanın, egosunun gücünü ortaya çıkarmak için bunları aşmak zorunda olduğu aşamadır (Jung, 2007). Dönüş aşamasında ise; erginleşme aşamasındaki engelleri ve zorlukları aştıktan sonra olgunluğa erişen kahraman, kendi gerçek benliğine kavuşmuştur. Bu yeniden dirilmek demektir ve aynı zamanda toplumun tüm ideallerini de temsil eder (Champbel, 2019).

Akira Kurosawa ve Sineması

Akira Kurosawa, 23 Mart 1910 tarihinde Japonya-Tokyo'da yedi kardeşin en küçüğü olarak dünyaya gelmiştir. Kurosawa'nın çocukluk ve gençlik dönemleri babasının samuray kültürüne bağlı yapısının etkisi sebebiyle bunaltıcı geçmiş ve onun içe kapanık bir yapısının olmasına sebep olmuştur. Fakat bunun yanında babası resim, sinema, spor vb. pek çok alana ilgi duyduğu ve onu da bu alanlara yönelttiği için babası onun hayatında etkin bir rol model olmuştur. Ailesinde yakın ilişkisinin olduğu abisinin intiharı onu derinden etkileyerek hayatı için bir dönüm noktası olmuştur. Edebiyata ilgisi de bilinen yönetmen, pek çok yazardan uyarlamaya yapmıştır. Makalede analizi yapılan İkiru filmi de Lev Tolstoy'dan bir uyarlamadır. Kurosawa'nın karakterlerine bakıldığında hayal kırıklığıyla boğuşan kim olursa olsun bir zayıflığı olan yetişkin kimseler olduğu görülmektedir. Fakat o karakterlerinin durumunu umutsuz bırakmaz ve onlara yeni bir umut ışığı yaratır. Bazı filmlerinde kendi hayatından izleri barındıran dramatik durumları ve kişileri psikolojik olarak ustaca işleyen yönetmen, diğer filmlerinde ise Japon kültürünün o zaman dilimindeki durumunu ve Batı ile çatışmalarını epik bir şekilde başarıyla işlemiştir (Karaağaç, 2019).

Ölümlle Yüzleşme Çerçevesinde Filmin Psikolojik Analizi

Film dış sesin Watanabe hakkındaki şu sözleriyle başlar: “Yaşadığı kendi hayatı değil, yalnızca zaman geçiriyor. Diğer bir deyişle aslında gerçekten yaşamıyor. Cesetten bir farkı yok.”. Başlangıçta iş yaşamı devam eden Watanabe'nin Erikson'ın gelişimsel kuramına göre son evreden bir önceki evre olan “Üretkenliğe Karşı Durgunluk” evresinde olduğu söylenebilir. Eşinin ölümünden sonra 20 yıldır çalışıyor gibi gözüксе de gerçek bir iş yapmayan karakterin, eski hırs ve tutkusu yoktur. Yalnızca mevkisini korumak için meşgul görünür fakat üretken değildir ve olmak da istememektedir. Watanabe'nin kanser olduğunu öğrenip ölümle yüz yüze gelmesiyle Erikson'ın gelişimsel kuramında son evre olan “Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk” evresinin birçok özelliğini taşımaya başladığı görülmektedir. Bu beklenmedik ve erken yüzleşmeyle beraber karakter o güne kadarki yaşamını gözden geçirmeye başlamaktadır. Eşinin ölümünden sonra hayatını oğluna adayan, onun için çalışan ve kazanan karakter aslında hiçbir şey yapmadan birçok başarı madalyası aldığı işine ilk kez başka bir gözle bakar. 30 yıldır aynı yerde memurluk işini yapar. Onu zorlayacağını düşündüğü, düzenini değiştirebilecek yeni işleri başka departmanlara yönlendirir. Kendi bölümüyle ilgili veya değil birçok işi geri çevirir. Mahallelerindeki atık su birikintisinin olduğu yere çocuk parkı yapımı ile ilgili yardım almaya gelen kadınlar da bunlardan biridir. Geri çevirdiği bu kadınlar tekrar kendi birimlerine gelince çareyi bu kadınlardan dilekçe almakta bulur ve dilekçeyi kâğıt yığınlarının arasına bırakarak her gün yaptığı şeylere geri döner. Bunun dışında iş yerinde doğru düzgün arkadaşı bile yoktur. Günlerini birbirinin tekrarı şeklinde geçirir. Geçmişine dair bu flashback'lere (geriye dönüş) bakıldığında Watanabe'nin yaşadığı yoğun umutsuzluk duygusu görülmektedir. Yaşamını verimsiz gören, geçmiş hakkında pişmanlıkları ve hayal kırıklıkları olduğu anlaşılan karakterin Erikson'ın son iki evresindeki görevleri yerine getiremediği görülmektedir. Filmin ilerleyen kısımlarında hayatı için bir amaç bulan ve sonrasında bunu gerçekleştiren karakter yavaş yavaş ölümü kabullenmeye başlamaktadır. Önceden görmezden geldiği su birikintisi alanının çocuk parkı olmasıyla ilgili görevi üstlenmesiyle beraber bu dünyaya kendinden bir şey bırakmakta böylece hem yeniden üretken olmakta hem de yaşadığı uyanış ve farkındalıkla benlik bütünlüğüne kavuşmaktadır. Filmin sonunda kendi eseri olan parkın salıncağında önceden hüznle söylediği “Hayat kısa... Âşık olun bakireler...” şarkısını bu sefer huzur ve tebessüm içinde söyler ve böylece vefat eder.

Filmin ana temalarından biri Watanabe'nin hayatın anlamını ve yaşamının amacını bulmaya çalışmasıdır. Kanser olduğunu öğrenmesiyle işe gitmeyi bırakıp bir amaç bulmak isteyen karakterin bu arayışı, Logoterapi'ye göre insanın birincil kaygısı olarak görülmektedir. Ayrıca kanser olduktan sonra hayatının anlamını bulan ve amacı için çabalayan Watanabe, hayatın en sefil koşullarında bile bir anlamı olabileceğini ve yaşama motivasyonunun bu

anlamı aramaktan ve bulmaktan geçtiğini söyleyen Victor Frankl'ı doğrular niteliktedir. Watanabe o zamana kadar tatil iznini bile kullanmayıp bütün parasını biriktirir ancak o parayı nasıl harcayacağı konusunda hiçbir fikri yoktur. Hayatının anlamını bulmak için çıktığı yolculukta öncelikle bir yazarla tanışır ve parayı harcama konusunda yardım ister. Yazar onu daha önce hiç girmediği ortamlara sokar, tanışmayacağı insanlarla tanıştır ve eğlendirir. Bir arayış içinde olan karakter bunları yapsa da zamanla hayatın anlamının bu olmadığını fark eder. Yoğun bir anlamsızlık duygusu içindeyken iş yerinde çalışanlardan biri olan Toyo ile karşılaşır ve onunla geçirdiği zaman sayesinde aydınlanma yaşar. Bu genç kızla kurduğu yakın ilişki anlam arayışını derinleştirmektedir. Kıza nasıl bu kadar hayat dolu olduğunu sormasıyla “Tek yaptığım küçük şeyler, çalışmak ve yemek gibi.” cevabını alır. Bu sorgulama sonrası hayatı için bir amaç bulan Watanabe ofiste yardım istemeye gelen kadınları hatırlar ve bir uyanış yaşayarak adeta yeniden doğar. Bu sahnelerde Watanabe yaşamda ne yapabilirim düşüncesine odaklanır ve bir anda gülümseyerek “Hiç de geç değil. Hayır, imkânsız değil. Orada yapabileceğim bir şey biliyorum. Yalnız yapacak iradem olmalı. Yapabileceğim bir şey var.” der. Böylece Watanabe sorgulama evresinden sorumluluk evresine geçmektedir. Yaşadığı varoluşsal boşluktan kurtulmak için adım atmakta ve hayatını anlamlı kılma yolunda ilerlemektedir. Bu sözlerin ardından hızla ortamdan uzaklaşan Watanabe'nin merdivenlerde bir doğum günü partisinin “Happy birthday! (İyi ki doğdun!)” şeklinde kutlama sahnesine denk gelmesi yaşamı için bir amaç seçerek yeniden doğuşa geçtiğinin bir vurgusudur.

Ödünleme Yoluyla Seçici Optimizasyon Kuramı açısından bakıldığında Watanabe, gerçekleştirebileceği bir amaç olarak; filmin ilk sahnelerinde gördüğümüz iş ortamında yapımı sürekli ertelenen park yeri projesini seçer. Diğer görev ve sorumluluklarını bırakarak; film boyunca bu iş için çabalaması, sağlık durumuna elverecek şekilde gerekli mercilere yılmadan tekrar tekrar gitmesi ve bu iş sürecinde parkın yapım sahasında da aktif olmaya çalışması bir optimizasyon olarak görülmektedir. Watanabe, bu işte kapasitesini aşan ve fiziksel durumunun elvermediği durumlar karşısında başka insanlardan yardım isteyerek bu sürecin üstesinden gelir. Buna ilgili mercilere gitmesi ve sahada aktif olarak çalışırken çocuk parkının yapımına destek veren halkın ona uygun koşullar için yardımcı olması örnek verilebilir. Bu bağlamda Watanabe'nin kapasitesini aşan durumlarda ödünleme yoluna başvurduğu görülmektedir.

Ölüm korkusu her zaman hissedilen ve bastırılan bir duygu iken Watanabe'nin dramatik bir şekilde kanser olduğunu öğrenmesiyle bu duygu artık derinden hissettiği bir duruma dönüşür. Watanabe, sağlık problemi için röntgen çektirir ve bekleme odasında sonuçlarını beklerken bir adamla tanışır. Tanıştığı adam ona “Doktorlar ülersin derlerse, ameliyata gerek yok derlerse ve diyet yapmana gerek yok derlerse bu kansersin demektir.” der.

Sırası gelen Watanabe ülser olduğunu öğrenince tanıştığı adamın söylediği soruları doktora sormaya başlar ve “Gerek yok.” cevabını alır ve böylece gerçeklerle yüzleşmesiyle sarsılır. Doktorların kendi aralarında 6 aylık ömrü kaldığı hakkında konuşması ve birbirlerine böyle bir durumda ne yapacaklarını sorması aslında filmin de ana temasıdır. Watanabe'nin ölüm kaygısı hissetmesi onun dünyaya yeniden bakmasına bir imkân sağlar. Kanseri olduğunu öğrendikten sonra dışarı çıktığında trafik seslerinin farkına varmaya başlar ve şaşkınlık yaşar. İzleyici tarafından bu seslerin derinden işitilmesi yönetmen tarafından ustaca işlenmektedir. Watanabe, kendi hayat tarzını ve seçimlerini eşinin ölümü ile birlikte oğluna göre düzenlemekteyken ölüm gerçeği bu yaşam şeklini değiştirmesinin kendi elinde olduğunu anlamasını sağlar. Eve giden Watanabe, oğlu ve gelininin kendi ikramiyesini kullanma ve yeni bir eve çıkma fikirlerini duyar. Orada olduğunu bilmeyen oğlu ve gelini onu görünce korkarlar. Bu sırada karakterin ne kadar çaresiz ve boşluk içerisinde olduğu yüzünden okunur. Yaşamının tek amacı oğluyken hastalığıyla ilgili oğluya paylaşımda bulunamaması ve oğlunun kendi ile ilgili düşüncelerini öğrenmesiyle gerçekliği sarsılan karakter kendini anlamsızlık içerisinde bulur. Geçmiş anılarını hatırladığı bir sahnede oğlunun kendini çağırdığını sanan Watanabe onu görmek için hızlıca merdivenlere yürür. Oğlunun ışığı kapatmasıyla aslında onu çağırmadığı ve onun için değersiz olduğu gerçeğiyle tekrar yüzleşir. Oğluya ilişkisinde, iş ortamında ve kişiler arası ilişkilerinde anlaşılmadığını düşünen Watanabe kendi içinde, dünyada ve varoluşunda yalnızlık içerisinde. Ölümle yüzleşmek oğlunun hayatının eşlikçisi olmadığını, kendi hayatının oğlundan ayrı olduğunu ve hayatının tek sorumlusunun kendi olduğunu anlamasını sağlar. Böylece Watanabe kendi hayatının sorumluluğunu alarak özgürlüğünü tekrar kazanır. Anlam arayışının onu krize sürüklemesi ve bu krizi aşmak için yaşamının anlamını bulmaya yönelmesi film boyunca işlenmektedir. Tüm bunlar değerlendirildiğinde; Watanabe'nin Yalom'un dört temel nihai kaygısı olan ölüm kaygısı, özgürlük, varoluşsal yalnızlık ve anlamsızlığı yaşadığı görülmektedir.

Jung'un Analitik Psikoloji perspektifinden bakıldığında ise kişisel bilinçdışında olan persona ve gölge arketiplerinin yansımaları filmin ana karakterinde dikkat çekici bir şekilde görülür. Watanabe en başta ev içinde baba rolünde ve sonra iş hayatında bir memur rolündedir. Takındığı bu iki maske onun yıllardan beri uyumunu sağlamakta fakat gerçek kendiliği kaybetmesine de yol açmaktadır. Eşinin ölümüyle kendi istek ve dürtülerini yok sayan, bastıran ve toplumsal kabule uygun bir şekilde yaşayan Watanabe'nin gölgesini tanımadığı ve onunla bütünleşemediği için renksiz bir hayat yaşadığı görülmektedir. Filmde anlam arama sürecinde ilk olarak zevk ve eğlenceye yönelmesi ve parasını bir anda harcaması da bastırıldığı gölgesinin kuvvetli bir şekilde ortaya çıkması olarak açıklanabilir. Film süresince Watanabe'nin kendi yolculuğu, Jung'un kolektif bilinçdışını açıklayan kahraman arketipinin

aşamalarıyla da paralel gitmektedir. Kanseri olduğunu dışsal bir kaynaktan öğrenmesi ve ölümle yüzleşmesi onun için bir değişim çağrısı olur ve Watanabe bu değişim çağrısını kabul ederek bir maceraya atılır. Atıldığı bu yolda ve sorgulamalarında karşısına eşlikçiler çıkar. İlk başta bir yazarla tanışır, içinde bulunduğu durumu anlatır. Sonrasında Toyo adlı iş arkadaşıyla yakınlık kurar ve ondan akıl hocalığı alır. Kahramanımızın dikkati başta yazar sayesinde dağılır ve eğlenme odaklı yaşantılar geçirir. Daha sonra ise aradığı şeyin bu olmadığını anlar. Toyo ile konuşmaları ise ona asıl gideceği yolu gösterir. Kahraman arketipinin ilk aşaması olan ayrılma aşaması; bir yola çıkma ve eşlikçilerle karşılaşma yoluna devam etme bu kısımda görülmektedir. Sonrasında ise gideceği yolu seçerek kendine bir hedef belirler, hedefine ulaşmak için gerekli her merciyeye giderek pes etmez. Kendini ortaya koyarak bu zorlu süreçle mücadele eder. Burada da kahraman arketipinin erginlenme aşaması görülmektedir. Son aşamada ise iş yerindeki park yeri projesini yani bitirilmemiş işini bitirmesi ile kahramanın yeniden dirildiği, zorlukları aştığı ve gerçek benliğine kavuştuğu görülmektedir. Watanabe kaybettiğini sandığı hayatını telafi eder ve artık içsel huzuruna kavuşur. Bu durum yapımında öncü olduğu parktaki salıncakta ölmeden hemen önce sallanırken şarkı mırıldandığı sahnede açıkça görülmektedir. Bunun yanında Watanabe sosyal bir varoluş da gerçekleştirmektedir. Yaptığı işin arkasından halkın minnettar olması ve yakın çevresinin cenaze töreninin de onun hakkındaki sorgulamaları bize onun, toplumun ideallerinin de öncü bir temsili olduğunu göstermektedir. Böylece kahraman arketipinin dönüş aşamasının da başarılı bir şekilde geçtiği görülmektedir.

Sonuç ve Tartışma

Akira Kurosawa'nın 1952 yapımı "Ikiru" filmi, Japonya'nın kültürel bağlamını ve dönemin sosyal yapısını yansıtırken; günümüz yaşantılarıyla da anlam arayışı ve amaç bulma konularında önemli benzerlikler göstermektedir. Kurosawa, karakterlerinin içsel çatışmalarını ve psikolojik derinliklerini etkili bir şekilde işleyerek izleyicilere anlam arayışında nasıl bir içsel dönüşüm yaşanabileceğini göstermektedir (Karaağaç, 2019). Watanabe karakteri, yönetmenin psikolojik analizini derinleştirdiği karakterlerinden biri olarak; filmdeki psikolojik dinamikleri anlamamızda anahtar bir rol oynamaktadır. Analizde; Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı, Ödünleme Yoluyla Seçici Optimizasyon Kuramı, varoluşsal kuramlar ve Jung'un arketipleri kullanılmıştır. Bu kuramlar, yaşlılık dönemindeki bireylerin psikolojik ve sosyal mücadelelerini anlamada ve bu süreçte karşılaştıkları anlam arayışlarını değerlendirmede etkili bir çerçeve sunmaktadır.

Yaşlılık dönemi, yaşamın ölüm gerçeğiyle en yakın teması kurduğu dönem olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde bireyler, geçmiş yaşamlarını değerlendirirken ve geleceğe dair umutlarını sorgularken; anlam ve üretkenlik duygularının eksikliği nedeniyle umutsuzluk

yaşayabilirler (Eker ve Noyan, 2004). Yaşlılık, geçmiş düzeltme şansının kaybedildiği ve gençlikteki gibi uzun bir zaman diliminin kalmadığı bir dönem olarak algılanabilir. Bunun yanı sıra bu dönem, yaşlı bireylerde kalan zamanı en iyi şekilde değerlendirme motivasyonunu artırabilir ve hayatın anlamını yeniden bulma arayışını teşvik edebilir.

Film, izleyicilere kendi hayatlarını sorgulama fırsatı sunarken; ölüm gerçeğini ve geçmişi değerlendirme süreçlerini derinlemesine ele almaktadır. Watanabe karakterinin varoluşsal bir amaç bulması, kısa bir zaman diliminde bile hayatın anlamını yeniden kazanabileceğini ve bu süreçte güçlü bir tutum sergileyebileceğini gösterir (Frankl, 1999, 2014). Frankl'ın anlam arayışı teorisi, zor durumlarla karşılaşan bireylerin bile yaşamlarının anlamını bulabileceklerini ve bu anlamı hayatlarına entegre edebileceklerini vurgular. Öyle ki filmde Watanabe karakteri yaşamını bir mumya gibi geçirirken varoluşsal bir amaç bulmasıyla resmen yeniden dirilmiş ve karşısına çıkan zorluklarla ilgili güçlü bir tutum sergilemiştir.

Günümüzde yaşlı nüfusunun artışıyla birlikte; yaşlılarla yapılan psikoterapi uygulamalarının önemi daha da belirgin hale gelmiştir. Geçmişte yaşlıların terapiden yarar sağlayamayacağına dair yaygın bir inanç varken; modern araştırmalar yaşlı bireylerin de terapi süreçlerinden önemli ölçüde faydalandığını göstermektedir (Eker ve Noyan, 2004). Yaşlı bireylerin psikolojik destek ihtiyaçlarını karşılamak için; onların gelişimsel dönem özelliklerini bilmek ve bu özelliklere uygun terapötik yaklaşımlar geliştirmek büyük önem taşımaktadır (Yılmaz ve Demir, 2023).

Yaşlılık dönemi, çeşitli psikolojik sorunlar için risk faktörleri barındırabilir. Bu dönemin yaşlı bireyler için son evre olarak algılanması, kayıp yaşama, dul ya da bekar olma, sosyal destek sisteminin olmaması, çocuklarından ilgi görememe, fiziksel rahatsızlıklar ve hastalıkların ortaya çıkması, ölüme yaklaştığını hissetme, işe yaramadığını hissetme, yetersizlik ve değersizlik duyguları, ailesine yük olduğunu düşünme vb. durumların yaşlı bireyleri olumsuz etkilemesinin psikolojik sorunlara yol açtığı görülmektedir (Arpacı, 2005; Yıldız, 2014). Bu bağlamda; depresyon, demans, deliryum, ölüm korkusu, uykusuzluk ve anksiyete gibi sorunlar yaşlılarda yaygın olarak görülebilir (Yıldız, 2014; Aslan ve Hocaoğlu, 2017). Filmde Watanabe karakterinin yaşadığı psikolojik sorunlar, bu durumları somut bir şekilde örneklemekte ve yaşlılık dönemindeki psikolojik zorlukları anlamada bir bakış açısı sunmaktadır.

Film analizi sonuçları, ileri yaş grubundaki bireylerin yaşlılık döneminde karşılaştıkları yalnızlık, sosyal yaşama dahil olma, ölüm korkusuyla yüzleşme, anlam arayışı ve üretkenlik gibi temaların önemini göstermektedir. Bu temaların ele alınması, yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemede koruyucu ve uyum sağlayıcı bir işlev görebilir (Çelebi ve Yüksel, 2014). Ancak; yaşlı bireylerle ilgili toplumda mevcut olan önyargılar, bu süreçleri olumsuz

etkileyebilir. Yaşlıların üretim dışı oldukları, toplumdan izole olmayı tercih ettikleri ve değişime kapalı oldukları gibi yanlış inanışlar, yaşlı bireylerin sosyal yaşamda aktif olma ve anlam bulma çabalarını engelleyebilir. Oysaki araştırmalar, yaşlı bireylerin üretkenlik, sosyal etkileşim ve değişime açıklık konularında istekli ve yetenekli olabileceklerini göstermektedir (Onur, 2011). Bu önyargılar, yaşlı bireylerin potansiyelini anlamak ve değerlendirmek için aşılması gereken engellerdir.

Klinik uygulamalarda yaşlı bireylerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını anlamak, bu önyargıları aşmak ve yaşlılık döneminin potansiyelini doğru değerlendirmek önemlidir. Bireysel ve grup psikoterapileri, yaşlı bireylerin ölüm korkusu, yalnızlık ve anlam arayışı gibi konularda desteklenmesi açısından faydalı olabilir. Ayrıca; aile terapileri ve anımsama terapileri yaşlı bireylerin geçmiş deneyimlerini işleyerek; onların psikolojik iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yaratabilir (Onur, 2011). Anımsama terapisi; yaşlı bireylerin geçmişini düşünme, yapamadıkları şeylere odaklanma ve mevcut başarılarını göz ardı etme eğilimlerini ele alarak; terapötik bir destek sunabilir.

Filmdeki Japonya'nın savaş sonrası kültürel değişimleri, aile bağlarının çözülmesi ve yaşlılara yönelik değişen tutumlar önemli bir perspektif sunmaktadır. Ülkemizde ise; çekirdek aile yapısının güçlenmesi ve yaşlıların bakımındaki zorluklar, yaşlı bireylerin destek ihtiyaçlarını daha da belirgin hale getirmektedir. Aile yapısındaki değişim de göz önüne alındığında; hayat döngüsü grup terapisinin işlevsel olacağı söylenebilir. Ergenlik ve yaşlılık döneminin sonuna kadar her gelişim döneminden bireyi dahil eden bu terapi, kuşaklar arası iletişimin kuvvetlenmesinde ve farklı yaşta bireylerin birbirlerini anlamalarında bir aracı olabilir (Onur, 2011).

Sonuç olarak "Ikiru" filmi, yaşlılık döneminde karşılaşılan psikolojik ve sosyal zorlukları anlamada ve bu zorluklarla başa çıkmada önemli bir kaynak sunmaktadır. Film analizi, yaşlı bireylerle yapılan psikoterapilere ve klinik uygulamalara yönelik değerli çıkarımlar sağlamaktadır. Klinik pratiğin bu çıkarımları dikkate alarak; yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve psikolojik iyilik halleri desteklemek adına daha etkili ve empatik yaklaşımlar geliştirmesi gerekmektedir.

Filmin şu sözü insanın potansiyelini ortaya çıkarabilmesinde bize ilham oldu, okuyuculara ve gelecek araştırmacılara da ilham olması temennisiyle: "İnsanlardan nefret etmekle uğraşamam, çünkü buna zamanım yok!"

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Tüm yazarlar sürece eşit katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Eser İncelemesi makaleleri için etik izin gerekmemektedir.

Kaynakça

- Acar, T. ve Voltan Acar, N. H. (2013). Babam ve Oğlum filmi'nin çok kuşaklı/kuşaklararası aile terapisi'nin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 37-53.
- Arpacı, F. (2005). *Farklı boyutlarıyla yaşlılık*. Türkiye Gücü Emeklileri Derneği Eğitim ve Kültür Yayınları.
- Aslan, M. ve Hocaoğlu, Ç. (2017). Yaşlanma ve yaşlanma dönemiyle ilişkili psikiyatrik sorunlar. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 53-62.
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4), 366-380. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.4.366>
- Baltes, P. B., Lindenberger, U. ve Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. İçinde R. M. Lerner ve W. Damon (Edl.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (ss. 569-664). John Wiley & Sons Inc.
- Baştuğ, G., Albayrak, Ö. F., Gojasoy, A., İftirak, Z., Müftüoğlu, L. ve Saray, G. (2021). Amerika'dan Japonya'ya modern dünyada yaşlı olmak: "Harry and Tonto" ve "Tokyo Story" filmlerinin psikoloji bağlamında incelenmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 20(1), 9-19.
- Baştuğ, G., Çelik, B. R., Yılmaz, F. B., Bacaksız, S., Eyrikaya, E., Şahin, S. ve Karaca, P. (2020). On sekizlik bir delikanlı ve seksenlik bir kadın: 'Harold and Maude' filminin klinik ve geriatrik psikoloji perspektifinden analizi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 19(1), 18-26.
- Campbell, J. (2019). *Kahramanın sonsuz yolculuğu* (S. Gürses, Çev.). Kabalıcı. (2000)
- Çelebi, Ç. D. ve Yüksel, M. Y. (2014). Yaşlılık ve yaşlılara sunulan psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarına bir bakış. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 4(2), 175-202. <https://doi.org/10.23863/kalem.2017.42>
- Çelik, G. (2017). Logoterapi: Temel bileşenleri ve terapi teknikleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(2), 70-97.
- Eker, E. ve Noyan, A. (2004). Yaşlıda depresyon tedavisi. *Klinik Psikiyatri*, 2, 75-83.
- Ekiz, C. (2019). *Kahraman olgusu ve kahramanın yolculuğunun Akira Kurosawa sinemasında yansımaları: Yojimbo ve Sanjuro örnekleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Giresun Üniversitesi.
- Erikson, E. H. (1993). *Young man Luther: A study in psychoanalysis and history* (1. Basım). W. W. Norton & Company.
- Fordham, F. (1996). *Jung psikolojisi* (1. Basım). Say Yayınları.
- Frankl, V. E. (1966). Logotherapy and existential analysis — a review. *American Journal of Psychotherapy*, 20(2), 252-260. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.19>
- Frankl, V. E. (1999). *Duyulmayan anlam çığılığı: Psikoterapi ve humanizm* (S. Budak, Çev.). Öteki Yayınları.
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.; 1. Basım). Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. E. (2014). *Psikoterapi ve din: Bilinçdışındaki Tanrı* (Z. Taşkın, Çev.). Say Yayınları.

- Gül, M. E. ve Han, T. Ş. (2020). "Ben Daniel Blake" filminin bireyin yaşlılık dönemi çatışmaları bağlamında incelenmesi. *İmgelem*, 4(6), 157-176.
- Gürses, İ. (2007). Jung'cu arketip teorisi bağlamında tasavvufi öykülerin değerlendirilmesi: Sımurg örneği. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16(1), 77-96.
- Jung, C. G. (2007). *Analitik psikoloji* (E. Gürol, Çev.). Payel Yayıncılık. (1997)
- Kağnıcı, D. Y. (2015). Psikolojik danışman eğitiminde cinsel yönelim olgusunun irdelenmesi: Benim Çocuğum filmi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 83-95.
- Karaağaç, M. (2019). *Akira Kurosawa sinemasında mitik unsurlar* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- McLeod, S. A. (2018, May 03). *Erik Erikson's stages of psychosocial development*. Simply psychology sitesinden alınmıştır: <https://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html>
- Onur, B. (2011). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. İmge Kitabevi.
- Serrican, E. (2015). Carl Gustav Jung'un analitik psikoloji kuramındaki arketip kavramının edebiyata yansması. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(4), 1460-1472.
- Yalom, I. D. (2012). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. İ. Babayiğit, Çev.). Kabalcı. (2000)
- Yıldız, H. (2014). Yaşlılıkta görülen fizyolojik ve psikolojik değişiklikler. İçinde R. P. Bölüktaş (Ed.), *Temel gerontoloji* (ss. 44-64). İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi.
- Yılmaz, E. ve Demir, N. (2023). *Yaşlılarla psikoterapi*. Eğiten Kitap.
- Yılmaz, T. (2017). Klinik psikolojide sanat ve sanat uygulamaları. *Tykhe Sanat ve Tasarım Dergisi*, 2(2), 32-43.
- Yount, W. R. (2008). Transcendence and aging: The secular insights of Erikson and Maslow. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 21(1-2), 73-87. <https://doi.org/10.1080/15528030802265361>
- Zacher, H., Chan, F., Bakker, A. B. ve Demerouti, E. (2015). Selection, optimization, and compensation strategies: Interactive effects on daily work engagement. *Journal of Vocational Behavior*, 87(1), 101-107. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.12.008>

The Search for Meaning in Advanced Adulthood: A Movie Analysis in the Context of Facing Death – IKIRU (LIVING)

Summary

“Sometimes I think of my death. I think of ceasing to be . . . and it is from these thoughts that *Ikiru* came.”

Akira Kurosawa

The Movie

The movie *Ikiru* 1952 is one of the most famous works of the director Akira Kurosawa who is known as one of the greatest of Japanese cinema. Watanabe, who appears as the main character in the movie, is an advanced adult facing a serious confrontation with death. Watanabe is a routine civil servant who has worked for the municipality as the Public Relations Manager for 30 years. He is referred to as the “mummy” by his colleagues because he spends his days in the same way. When the character learns that he has cancer and will die soon, he begins to question the life, which he believed he did not actually live. Death anxiety, which is always present, becomes more evident after this triggering event pushing him to confront the end of life and to search for the meaning. The cancer disease is also a call for the character to get out of the “mummy” position and return to life with death anxiety. Watanabe has taken his son to the center of his life after the loss of his wife. This call has led him to face the fact that his son is not the companion of his life. Thus, he took his 30 years of experience and embarked on a journey where he tried to make sense of life. During this journey, he crossed paths with two important characters, the author and Toyo. Together with the author, he sought the meaning of life on the basis of entertainment and pleasure but could not find a satisfactory answer. But thanks to the close relationship he established with a girl named Toyo, who works at work, he discovered the purpose of his life, focusing on what he could do for the rest of his life. Throughout the film, his struggle to achieve success in line with this goal is discussed.

Psychological Analysis

Watanabe is one of the characters that the director deals with in-depth, which made it possible to analyze the character from a psychological point of view with a theoretical and conceptual framework. During the analysis, The Psychosocial Development Theory of Erikson was used to examine the developmental conflicts of the character, The Withdrawal and Mobility Theory was employed to elaborate on the issues related to the advanced adulthood in social and individual contexts, and The Theory of Selective Optimization with Compensation

was used to examine the coping strategies in advanced adulthood. In addition to these theories, the concept of death and the search for meaning, which have been discussed and questioned throughout the film, made it possible to analyze the movie with existential theories. Finally, the character named Watanabe completed his inner journey and regained his self, which was explained by Jung's 'Hero' archetype.

All in all, the film *Ikiru* is a movie that is the potentially causing people to question meaning of life and to remind them the reality of death. Thus, it allows the audience to regain their freedom and become aware of the things to be done about their life. In fact, the movie instills hope that even a life that is perceived as unproductive and meaningless can be compensated in a short period of time if a purpose is found and willpower is shown. So much so that Watanabe, while living his life like a mummy, was officially resurrected by finding an existential purpose and displayed a strong attitude toward the challenges he faced.

Eser İnceleme

Psikanalitik Kuramda Baba İşlevi ve Ben İdeali Çerçevesinde Bir Film Analizi: ScarfaceHaydeh FARAJI*¹, Cemile BİLGİŞ²¹ İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye² İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar kelimeler:**baba işlevi,
ben ideali,
film analizi,
scarface

Filmler, insanın zihinsel süreçlerine ayna tutabilen sanat yapıtlarıdır. Sinemanın doğası ve filmlerin sembolik yapısı, karakterlerin iç dünyalarını gözlemleme ve psikanalitik çerçevede yorumlayabilme olanağı sunmaktadır. Psikanalitik kuramda; zihinsel işleyişin oluşumunda ve ben'in gelişiminde baba işlevi kritik bir rol oynamaktadır. Çocuğun gerçeklik ve toplumsal olan ile tanışabilmesi ve ben idealini bu ekseninde oluşturabilmesi; babanın, anne ile çocuk arasındaki ilişkiye dahil olabilme kapasitesi ile ilişkilidir. Bu çalışmanın amacı; Scarface filmindeki Tony Montana karakteri üzerinden psikanalitik kuramdaki baba işlevi ve ben idealini değerlendirmektir. Tony Montana, Küba'dan Amerika'ya mülteci olarak gelmiş bir suçludur. Film boyunca Tony'nin nasıl büyük bir uyuşturucu baronu haline geldiği işlenirken bir yandan da zihinsel işleyişindeki kayıp baba figürü ile kurulmaya çalışılan ilkel bir özdeşimin ve baba işlevinin yetersizliğinin, ben ve ben ideali arasındaki uçuruma nasıl etki ettiği gözlemlenmektedir. İç dünyadaki kayıp babanın, Tony'nin gerçeklik ve toplumsal olanla uyum geliştirme imkânını engellediği ve her şeyi başaracak ve babadan alamadığını telafi edebilecek kişinin, sadece kendisi olduğuna dair bir yanılsamaya yol açtığı varsayılmaktadır.

Abstract**Keywords:**paternal function,
ego ideal,
movie analysis,
scarface

Movies are works of art that can mirror human mental processes. The nature of cinema and the symbolic structure of movies offer the opportunity to observe characters' inner worlds and interpret them in a psychoanalytic framework. In psychoanalytic theory, paternal functions play a critical role in forming mental functioning and developing the ego. The child's ability to get acquainted with reality and the social and to form the ego ideal on this axis is related to the capacity of the father to be involved in the relationship between the mother and the child. This study aimed to examine the paternal function and the ego ideal in psychoanalytic theory through the character of Tony Montana in the movie Scarface. Tony Montana is a criminal who came to America as a refugee from Cuba. Throughout the movie, Tony's rise to power as a big drug lord could be observed on the basis of his primitive identification with the missing father figure and the inadequacy of paternal functions in his mental functioning affecting the gap between the ego and the ego ideal. The missing father in the inner world of Tony appears to hinder his ability to harmonize with reality and society, leading to the illusion that he alone can achieve everything compensating for what he did not get from his father.

*Sorumlu yazar, Erenköy Mah Fahrettin Kerim Gökay Cad Mormin No: 272 Kadıköy/İstanbul, Türkiye

e-posta: haydehfaraji@aydin.edu.tr

DOI: 10.31682/ayna.1516327

Gönderim Tarihi (Received): 15.07.2024; Kabul Tarihi (Accepted): 02.01.2025

ISSN: 2148-4376

Giriş

*“Kimi zaman onun sevimliliğini, neşesini, nezaketini, dostluğunu ve cömertliğini düşünürüm.
Bunların hepsi karanlık, sertlik, kabalık ve uzaklık arasında gizlenmişti.
Sanıyorum belleğimde çoğu kez babama haksızlık ettim.”
(Bergman, 1987/2007)*

*“Babamın yerini almak zorunda kalmadım, o yer her zaman bana aitti.”
(Chasseguet-Smirgel, 1975/2020).*

Filmler bireysel, geleneksel ve evrensel sembollerden meydana gelmektedir ve izleyicilerin zihinsel süreçlerine bağlı olarak gösterilenden çok daha fazla şeyi temsil edebilmektedir (Young, 2012). Geleneksel semboller, toplumsal olarak üzerinde anlaşılmış ve ortak zeminde neyi temsil ettiğine hemfikir olunan sembolleri ifade etmektedir (Fromm, 1951/2014). Örneğin Scarface filminde sık tekrarlanan silah sahneleri birçok kişi için bir çatışma, savaş ve kötülüğü temsil edebilmektedir. Bireysel sembollerin anlam atfı ise bireyin özgün ruhsal işleyişi tarafından yapılmaktadır (Fromm, 1951/2014). Örneğin filmin baş karakteri Tony Montana için aynı silah, babanın gücünü temsil eden bir güven duygusunu temsil edebilmektedir. Sinemada doğrudan gözlemlenmese de yönetmenin, film karakterlerinin ve film ile etkileşimde bulunan insanların bilinçdışı süreçleri, filmlerin sembolik yapısı sayesinde film ve izleyici etkileşiminde tekrar tezahür edebilmekte ve rüyalar gibi psikanalitik eksende analiz edilebilmektedir (Young, 2012).

Filmler zihinsel dünyanın yansıtıldığı iki yönlü bir ayna işlevi görebilmektedir. Filmin yaratıcıları için ekran, kendi zihinsel süreçlerinin yansıtılabildiği bir alanken izleyiciler için ise ekran, kendilerinden yansıtılanı görebilme imkânı sunmaktadır. Bu sayede çoğu zaman kurgu karakter ve olaylar kullanılmasına rağmen izleyici için filmlerde birçok tanıdık unsur bulunabilmektedir (Young, 2012).

Freud'a göre (1914/2020) doğumdan önceki rahim yaşantısı, yitik bir cenneti temsil etmekte; insan doğum anından itibaren yitirilmiş olan mükemmelliğe geri dönmek için çabalamaktadır. Ancak karın dışı yaşamın başlangıcı doyum ve arzu arasına ilk boşluğun girmesini beraberinde getirir. Doyumun temel sağlayıcısı ve bebeğin dengesinin koruyucusu olan annenin, zamanla başka arzu nesnelere de yönelmeye başlamasıyla birlikte arzu ile doyum arasına giren boşluk büyümekte, bebek, doyum ve boşalımı kendi başına sağlayamadığı gerçeği ile yüzleşmekte ve ben olmayana tanımak zorunda kalmaktadır (Winnicott, 1971/2021). Bebeğin birincil bütünlük durumunu kaybetmesi ile beraber ben, birincil narsisizmden ayrılmaktadır. Freud'a göre (1914/2020) yitirilen bu birincil narsisistik mükemmeliyetin ikamesi olarak mükemmeliyete yeniden kavuşma umudu ve çabası olarak ben ideali gelişmekte

ve bu durum ruhsal işleyişte ben ve ben ideali olarak bir ikiliğe yol açmaktadır. Chasseguet-Smirgel (1975/2020) ben idealini Freud ile aynı temelde çerçevlendirmektedir. Tıpkı Freud (1914/2020) gibi birincil bütünlük kaybının sonucunda yitirilen birincil narsisizmin ben idealinin gelişmesine yol açtığını düşünmektedir. Ben ideali Freudyen çerçevede bir kaybın göstereni olmakla birlikte aynı zamanda gelişim umudunun da temsilidir. İnsanın kendisinden koparılıp alınan birincil narsisizmi sonsuza dek arayacağını ancak yitirilen mükemmellik durumuna hiçbir zaman ulaşamayacağını belirtmektedir. İşte bu ulaşamama hali umudun ve projelerin birbirini kovalamasını sağlamakta, insan yaşamına dinamizm katmaktadır (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020). Freud (1914/2020) ben idealinin patolojik ortaya çıkışını ise benlik ve ideal benlik arasındaki yarılmaya karşı gelişen tahammülsüzlük üzerinden değerlendirmektedir. Söz konusu ayırım zamanla belirsizleşmektedir. Bu durumda benlik ya yasaların karşısında durmakta ya da ilkel kabilelerin kutlamalarında olduğu gibi her türlü yasanın ihlaline izin vermektedir.

Chasseguet-Smirgel'e göre (1975/2020) ben idealinin, gerçeklik ile uyum sağlanan bir aşamadan geçip aşkın bir hale gelebilmesi, başta ödipal dönemde babanın ve latent dönemle birlikte babanın toplumsal düzlemdeki karşılıkları olan eğitim ve kültürün sahneye gelmesi ile mümkündür. Babanın işlevlerinin ben idealinin ehlileştirilip aşkın bir hale gelmesindeki rolü, bu aşamada kritik bir nitelik taşımaktadır (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020). Baba, anne ile çocuk arasındaki ilişkide yer bulamadığında ve babanın sınırlayıcı ve yasaklayan işlevleri yeterli olmadığında baba çocuk tarafından ideal konuma yerleştirilememekte ve baba ile özdeşim kurulamamaktadır. Böyle bir durumda ben, ben ideali ile bütünlüşme tehlikesine girebilmekte ve gerçeklikten uzak bir nitelik kazanabilmektedir (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020; Freud, 1914/2020). Yönetmenliğini Brian DePalma'nın üstlendiği 1983 yapımı Scarface (Yaralı Yüz) filmindeki Tony Montana karakterinin, baba işlevinin ben idealinin ehlileştirilmesindeki kritik rolünü inceleyebilme olanağı sağlayabilecek bir hikâyeye sahip olduğu düşünülmektedir. Tony'nin babası tarafından terk edildiği bilinmekle beraber zihinsel dünyasında da özdeşim kurabileceği rakip bir baba figüründen eksik kaldığı varsayılmaktadır. Annesi ile olan ilişkide babanın bir rakip olarak üçgene dahil olamadığı, dolayısıyla Tony'nin kayıp tüm güçlülüğüyle yatırım yapabileceği bir nesneden yoksun kaldığı düşünülmektedir.

Scarface (Yaralı Yüz) filmi, Küba'dan Amerika'ya mülteci olarak gelen Tony Montana'nın, Frank Lopez'in çetesindeki en alt eleman konumundan sıyrılarak bir uyuşturucu baronu haline gelme sürecini anlatmaktadır. Nunberg (1955) babasız büyümenin; kişinin dünyaya ve ötekilere karşı küskün olmasına, acımasızca davranışlar sergilemesine ve suçlusu olmadığı halde çektiği cezanın intikamını dünyadan almaya karşı bir arzusunun oluşmasına yol açabileceğini belirtmektedir. Film boyunca Tony'nin kendisine verilmeyenleri alabilmek

adına yarattığı düşman dünya ile hesaplaşma çabası içerisinde olduğu görülmektedir. Tony'nin istediği ve arzuladığı her şeye sahip olabileceğine dair inancı, ölümsüzlük yanılışmasına kadar gitmektedir. Zihinsel sürecinde yetersiz kalan baba işlevinin, gerçeklik ve toplumsal olanla uyum geliştirmeyi güçleştirdiği ve dolayısıyla ben idealinin patolojik bir nitelik kazanmasına yol açtığı varsayılmaktadır.

Baba işlevi ve dolaylı sonuçları ile ben idealine dair örüntüler, bilinçdışı süreçleri yorumlamayı gerektiren olgulardır. Psikanalitik kuram, temel paradigması gereği, insan bilincinin ardındaki bilinç dışı süreçleri incelemeye imkân tanımaktadır. Scarface filminin, Tony Montana karakterinin bilinç dışı süreçlerine dair atıflar yapabilmeye imkân veren bir öyküye ve anlatım biçimine sahip olduğu düşünülmektedir. Söz konusu gerekçeler ışığında bu çalışmada Scarface (1983) filminin psikanalitik kuramda baba işlevi ve ben ideali çerçevesinde değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Baba İşlevi

Freud (1914/2020) ve Chasseguet-Smirgel'in (1975/2020) kuramlarında baba, fiziksel gerçeklikte var olan bir baba figürü olmak zorunda değildir; babanın zihinsel bir temsili ya da düşlemi söz konusudur. Babanın sağladığı işlev ise ruhsal bir işlevdir (Habip, 2014). Baba, çocuk için en başta anne olmayandır. Annenin yokluğu, onun varlığı ile gerçekleşmektedir (Green, 2009). Çocuk, anne ile aynı bedende büyümüş ve aynı bedenden dünyaya gelmiştir. Baba ise bu iç içe geçmiş bedensel temasın dışında kalan ve ancak annenin zihninde ya da söyleminde yer alarak varlığını hissettirebilen bir figür olmaktadır (Keser, 2024). Annenin zihnindeki baba ile ilişkisine ise babanın varlığı sayesinde çocuk tamamıyla dahil edilmemektedir (Green, 2009). Dolayısıyla babanın birincil işlevlerinden biri, bebeği anneden ayırarak dış dünyanın kapısını aralamaktır. Annenin, çocuğu ile paylaştığı sahnede babanın ruhsal varlığına da bir rol vermeye başlaması ve babanın da kendi zihninde bir anne ve çocuğa yer açması sayesinde bebeğin anne ile kurduğu simbiyotik ve füzyonel ilişki aralanmaya başlamaktadır. Ortaya çıkan boşluk ve eksiklik, gerçeklik ilkesi ekseninde düşüncenin gelişimini mümkün kılmaktadır (Guignard, 2014; Habip, 2014).

Filmdeki baş karakter Tony Montana'nın, en başta fiziksel olarak bir babanın yokluğu ile karşı karşıya kaldığı anlaşılmaktadır. Babasının tam olarak ne zaman gittiği belirtilmese de Tony ve kız kardeşi henüz çok küçük yaşlardayken onları terk ettiği anlaşılmaktadır. Kız kardeşinin babalarının onları terk etmesine değindiği sahnede Tony'nin "*Babamı boş ver, bizim hiç babamız olmadı.*" yanıtını verdiği, ardından kız kardeşine sarılarak film boyunca bir güç sembolü olarak gördüğünü açıkça dile getirdiği paranın bir kısmını kız kardeşine verdiği görülmektedir. Tony'nin babanın eksikliğini ve kaybını kabul etmekte güçlük yaşadığı; kız

kardeşi üzerinden üstlenmeye çalıştığı koruyucu babalık pozisyonunun, yoksun kalınan baba koruması ve gücünün aşırı telafisi olduğu düşünülmektedir.

Kayıp Baba'ya Karşı Geliştirilen Savunmalar

Erken dönemde yaşantılanan ebeveyn kayıpları gibi travmatik ayrılık yaşantıları, çocuğun zihinsel dünyası henüz yeterince olgunlaşmadığından, duygusal olarak işlenebilmesi zor örüntüler olmaktadır (McWilliams, 2020). Manik savunmalar (kontrol, zafer ve hor görme) bu tür yası tutulamamış ağır kayıp yaşantılarının oluşturabileceği duygusal sıkıntının deneyimlenmesine karşı bir savunma olarak gelişebilmektedir. Söz konusu savunmalar, içsel bir dünyayı hissetme ve bu dünyada değerli bir nesneye sahip olma deneyimine yönelik olarak gelişebileceği gibi; kendilikle nesne arasındaki ilişkinin bağımlılık, çift değerlilik ve suçluluk gibi tehdit içerebilecek herhangi bir boyutuna yönelik olarak da meydana gelebilmektedir (Segal, 1964/2023). Tony'nin babası fiziksel olarak ölmemiştir ancak Tony ve ailesini terk etmiştir. Tony'nin yaşadığı bu ayrılık deneyiminin nasıl bir süreç olduğu hakkında filmde net bir bilgi sunulmamaktadır ancak Tony'nin bu kaybın duygusal anlamı üzerinde hiç durmadığı gözlemlenmektedir.

Manik savunmalar, kayıp ve acı verici duygulanım tehdidinde karşı kullanılmakta ve genellikle inkâr, eyleme koyma ve tüm güçlü kontrol ego savunmalarını içermektedir. Ruhsal gerçekliğin inkârı, ruhsal gerçeklikteki acı ve kaybı görmezden gelme eğilimini ifade etmektedir ve nesne üzerinde kurulan tüm güçlü kontrol ile güçlenebilmektedir. Eyleme koyma ise cinselleştirme, aşırı alkol kullanımı ve diğer kişileri öfkeliendirme gibi eylemleri içermektedir (McWilliams, 2020).

Manik örüntüdeki ilişkilerde, nesneye değer verme, bağımlı olma ve suçluluk hissetme tehditlerine karşı savunma için kontrol, zafer ve hor görme duygu üçlüsü meydana gelmektedir. Nesnenin kontrolü nesneye bir noktaya kadar güvenilmesini sağladığından kişi bağımlılık ihtiyacını, bağımlılık ihtiyacını nesneyi kontrol etmek üzerinden inkâr ederken doyurabileceği bir nesne ile ilişki kurabilmektedir (Segal, 1964/2023). Zafer, nesneye karşı duyulan özlem, hasret ve değer verme gibi depresif duyguların inkârı için kullanılan saldırıları içermekte olup tüm güçlülük ile bağlantılıdır. Hor görme ise nesneye verilen önemli değerinkarıdır. Hor görme sayesinde nesne, kaybedildiği için üzülenecek ya da beslenen olumsuz duygu ve arzulanan saldırganlıktan dolayı suçluluk duyulabilecek bir nesne konumundan uzaklaştırılmış olmaktadır (Segal, 1964/2023). Tony'nin erken yaşlarda babasının kendisini terk etmesinin, duygusal açıdan işleyemediği bir travmatik ayrılık olduğu düşünülmektedir. Yaşamamış kayıp ile ilişkili olarak manik savunmaların geliştirildiği ve Tony'nin nesne ile kurduğu ilişkilerde manik bir örüntü gösterdiği varsayılmaktadır.

Aşağıda betimlenen sahneler, Tony'nin kayıp baba figürüne karşı kullandığı manik savunmaları ve nesne ile kurduğu manik ilişki örüntülerini gösterir niteliktedir.

Tony'nin, büyük patron Lopez ile çalışmak istediğinden aradaki çalışanlar ile iletişim kurması gerektiği halde onları görmezden gelerek doğrudan Lopez'e uyuşturucu maddeleri ve parayı götürmesinin hem inkarın hem de eyleme koymanın bir göstergesi olduğu düşünülmektedir. Böylelikle aradaki çalışanlar hem hor görülmüş hem de onları aşip Lopez'e doğrudan ulaşılmasıyla yok hükmüne indirgenmişler ve üzerlerinde bir zafer kazanılmıştır. Tony'nin Elvira'yı elde etme arzusunda da Elvira'nın onu beğenmemesi ve patronunun sevgilisi olması gerçeğinin inkâr edildiği düşünülmektedir. Elvira'nın kendisine söylediği olumsuz söylemleri görmezden gelerek arkadaşı Manny'e "*Benden hoşlanıyor. Biliyorum işte. Gözler dostum, gözler yalan söylemez.*" dediği görülmektedir. Manny, Elvira'nın patronun sevgilisi olduğunu belirtip kendisini bu konuda uyardığında ise patronu hor görerek suçluluk duyulması gerekmeyen bir nesne olduğunu dile getirmektedir: "*Hadi lan patronun kadınıymış, o herif yumuşak. Suratına bir baksana...*"

Elvira ve annesinin kendisini bir mahkûm ve suçlu olarak görüp aşağılamalarına karşı Tony'nin her defasında bu kaygı ve duygusal sıkıntıdan kaçınmak ve özsaygıyı sürdürmek için uydurduğu hikayesi ötekiler üzerindeki zihinsel kontrol çabasının bir örneği olarak değerlendirilmektedir: "*Ne saçmalyorsun sen, ben burada siyasi mülteciyim.*", "*Hayır artık işler değişti, Castro karşıtı bir grupta çalışıyorum. Artık yönetici oldum, bir sürü siyasi yardım alıyorum.*" Tony'nin yaşamı yaşama biçimi, ölümlülük üzerinde bir zafer kazanma çabası gibidir. Tüm güçlü kontrol savunmasının hakimiyeti altında sanki ona kimse hiçbir şey yapamazmış gibi bir yanlısamanın içinde yaşamını sürdürmektedir. Kokainleri almaya gittiği sahnede testere ile kesilme tehdidi varken sanki o testere ona zarar veremezmiş gibi bakmaktadır. Kendisine bir şey olmayacağından emin, ölümsüz biri gibi görünmektedir. Benzer bir sahnede neredeyse iki düzine silahlı adama karşı tek başına mücadele ederken de görülmektedir. Asla yenilmeyeceğine, ölümün kendisine ulaşamayacağına dair bir yanlısama içinde gibi görünmektedir. Kurşunlar bedenine ulaşıp deldiğinde ise Tony halen ayakta ve kurşunların ona zarar veremeyeceğinden emin gözükmektedir.

Tony'nin sıkıntı ve acı verici duygulanımlardan kaçınmak için aşırı alkol ve madde kullanımı ile diğer kişileri kışkırtarak öfkelenme gibi eyleme koyma savunmalarını kullandığı görülmektedir. Frank ile karşılaştıkları sahnelerin birçoğunda Frank'i kışkırtarak öfkelenme arzusunda olduğu anlaşılmaktadır. Frank'in, Tony'nin sevgilisi Elvira'ya yaklaştığını gördüğünde kendisine "*Tony, neden kendi kadını bulmuyorsun?*" dediği görülmektedir. Tony'nin cevapları ise Frank'i daha da kışkırtan ve hor gören niteliktedir: "*Öyle yapıyorum ya*", "*Emrediyorsun ha! Sen bana emir mi veriyorsun? Bu dünyada ancak taşaklı*

adamlar emir verir. Anladın mı?" Bununla beraber Tony'nin, yakın arkadaşı olarak tanımladığı Manny'i, kız kardeşi ile aynı evde gördüğü sahnede Manny'nin kendisine ihanet ettiğini düşünerek saniyeler içerisinde Manny'e hiçbir konuşma fırsatı vermeden öldürdüğü görülmektedir. Manny, hor görülen bir nesne olduğundan ardından suçluluk duyulmamaktadır. Ancak Tony, Manny'nin kardeşi ile evlendiğini öğrendiğinde Manny'nin kendisi için tekrar bir önem kazandığı düşünülmekte ve sahnenin devamında yaşanan acıdan kaçmak için aşırı madde kullanımına başvurduğu görülmektedir. Tony'nin aynı zamanda Elvira ile ilişkisinde de manik bir ilişki örüntüsü göze çarpmaktadır. Elvira'yı kaybedebilme tehdidi ortaya çıktığında kendisine özsaygısını zedeleyebilecek bir söylemde bulunduğu ya da Tony için doyum sağlayamadığı anlarda Elvira'yı değersizleştirmekte ve hor görmektedir.

Freud ve Chasseguet-Smirgel'in Kuramlarında Baba ve Baba İşlevi

Freud (1905/2015) psikoseksüel gelişim kuramında babayı gücü simgeleyen, çocukta yasaların ve vicdanın oluşmasına, dolayısıyla üst benliğin gelişmesine zemin hazırlayan ve toplumsal olanla ilişki kurma fırsatını tanıyan bir figür olarak ele almaktadır. Ancak Freud'un (1905/2015) kuramında söz konusu olan baba figürü, çocuk ile birebir fiziksel bir ilişki kurmak zorunda değildir; baba da dahil olmak üzere annenin zihnindeki öteki temsilleri, çocuk için toplumsallığa geçişteki esas ön koşuldur. Freud (1905/2015) baba işlevinin ödipal dönemdeki engelleyici ve yasa koyan boyutuna odaklanmakta, preödipal dönemdeki babanın zihinsel temsil ve işlevine değinmemektedir.

Ödipal dönemin gelişimi, erkek ve kız çocukları için farklılık gösterse de her iki cinsiyet için de sağlıklı bir şekilde tamamlanan ödipal evrede eş cinsleri olan ebeveyni ile özdeşim kurabilmeleri söz konusudur. Erkek çocuk için ilk sevgi nesnesi annesidir ve onun yalnızca kendisine ait olmasını istemektedir. Ancak babanın bu ilişkiye dahil olması ile birlikte erkek çocuk için bir rakip söz konusu olmaya başlamaktadır. Erkek çocuk için babanın sahip olduğu güç ve penis (fallus), korkutucu bir tehdit haline gelmektedir. Baba, anneyi tamamen elde etme arzusu önünde bir engel oluşturmakla beraber çocuğun hadım edilme korkusunu (kastasyon kaygısı) da doğurmaktadır (Freud, 1905/2015; Freud, 1923/2020). Dolayısıyla yasaklayıcı ve iğdiş edici baba ya isyan edilecek ya da boyun eğilecek bir figür haline gelmektedir (Balkan, 2014). Tony'nin film boyunca gücü elinde tutan otorite figürleri ile çatışmalı bir ilişki yaşadığı görülmektedir. Otoritenin sahip olduğu güç, ödipal dönemdeki yasaklayıcı baba figürünün idealize kuvvetteki fallusu gibi rahatsızlık ve kaygı uyandırmakta; babayı kastre etme arzusunun, diğer otorite figürlerinde de tezahür ettiği düşünülmektedir (Freud, 1905/2015; Freud, 1923/2020; Neubauer, 1960).

Olağan seyreden psikoseksüel gelişim sürecinde erkek çocuk, babası gibi annenin varlığına sahip olabilme ve yasağı geçmeye hak kazanabilme arzusu duymakta, ardından ise babası karşısındaki güçsüzlüğü, kendisindeki dölleme yetisinin eksikliği ile yüzleşmektedir (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020; Freud, 1905/2015). Babanın varlığı, erkek çocuk için anneyi tatmin edebilecek kişinin kendisi olmadığını keşfetmesi ve yetersizliği ve eksikliği ile tanışmasını sağlaması bakımından çocuğun anneye tamamen sahip olmayı içeren ensestüel arzu ve düşlemlerine engel teşkil etmektedir (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020). Çocuk, baba ile rekabet etmekten ve cezalandırılmaktan korktuğu için anneden vazgeçmekte; anneye sahip babanın anneye sahip olmasını sağladığını fantezi ettiği özelliklerini içselleştirmeye başlamaktadır (Freud, 1905/2015; Freud, 1913/2023). Çocuğun baba gibi olmaya, babaya benzemeye hakkı vardır ancak babanın sahip olduğu bazı ayrıcalıklara sahip olmaya, annenin kocası olmaya hakkı yoktur. Çocuk baba ile özdeşim kurabilmekte ancak onun yerini alamamaktadır (Freud, 1905/2015; Freud, 1913/2023; Freud, 1923/2020).

Freud'a göre (1923/2020) ruhsal süreci düzenleyen iki temel ilke vardır: haz ilkesi ve gerçeklik ilkesi. Haz ilkesi acıdan kaçınma ve hazzın deneyimini ifade ederken gerçeklik ilkesi ise arzu edilen doyumun ertelenmesi ve acıya tahammülü nitelendirir. Erkek çocukta babanın getirdiği ensest yasağı ile birlikte arzularını haz ilkesinin aleyhine, gerçeklik ilkesinin ve toplumsal olanın ise lehine bir şekilde doyuma ulaştırma imkânı gelişmektedir (Erdem, 2014). Ödipal ensestüel düşlemlerin gerçekleştirilmesine yönelik babanın getirdiği yasaklar ve baba ile kurulan özdeşim, üstbenliğin güçlü bir şekilde oluşmasına yardımcı olurken çocuğun zihinselliğinde toplum ve toplumsal yasaların da tanınmasına imkân tanımaktadır. (Freud, 1930/2017). Üstbenlik, ruhsal aygıtta baba işlevinin bir tezahürü olarak yer almaya başlamakta; adalet, vicdan ve toplumsal normlar babanın yasaları ile içselleştirilmektedir (Freud, 1923/2020). Ancak babayı bir rakip olarak tanıma fırsatı elde edemeyen erkek çocuk için ebeveyn çiftinin yokluğu ve kayıp olan bir ebeveyn temsili söz konusu olduğundan sağlıklı bir ödipal dönemin gerçekleşmesi de güçleşmektedir (Neubauer, 1960).

Freud (1921/2023) terk edilmiş ya da kayıp olan nesneye karşı kurulan özdeşimi, terk edilmiş ya da kaybedilmiş nesnenin düşleminin benlikte içe yansıtılarak benliğin bu nesnenin ikamesi haline gelmesi olarak açıklamaktadır. Tony için ödipal sürecin bu noktada sağlıklı bir şekilde tamamlanamadığı, kayıp babanın içe yansıtılması ile ilkel bir özdeşim kurulmaya çalışıldığı düşünülmektedir. Sağlıklı bir şekilde tamamlanan ödipal evrenin sonunda baba gibi olma arzusu ön plana çıkmakta iken Tony'de kayıp babanın kendisi olarak babanın yerini alma düşlemlerinin hâkim olduğu varsayılmaktadır. Üstbenliğin, babanın ensest yasağının zemininde kök salmadığı; dolayısıyla gerçeklik ilkesinin aleyhine ve haz ilkesinin ise lehine bir üstbenlik gelişim sürecinin meydana geldiği düşünülmektedir. Tony için toplumsal olan

değil, haz ilkesinin zemininde gerçekleşmiş olan kendi kural ve yasaları ön plandadır. Zihinselliğinde arzu nesnesi ile arasına girebilecek bir baba, yasa ve toplumsallığa dair güçlü çatışmaları olduğu düşünülmektedir.

Freud (1913/2023), Totem ve Tabu kitabında ensest yasağı ile babanın yasalarının içselleştirilme sürecinin temelini insanların ilk zamandan beri ilkel bir babaya sahip olması miti ile açıklamaktadır. Ödipal karmaşa ile totemin aynı kökenden geldiğini belirtmektedir. Kabilenin başındaki tiran-ilkel babanın kötücül tüm güçlülüğüne karşı, erkek çocukların bir araya gelerek bütün söz hakkına ve kadınlara sahip olan babayı öldürmeye karar verdiklerini belirtmektedir. Erkek çocukların, tiran-ilkel babanın gücünü elde etmek ve onunla özdeşleşmek için tiran-ilkel babanın cesedini yuttukları hipotezini ortaya atmaktadır. Baba ile değil, ancak içe alınan babanın gücü ile ilkel bir özdeşim çabasının sonucu olarak erkek çocuklar babanın gücünü kazanmaktadırlar. Ancak gücü elde eden kardeşlerin birbirlerini öldürme korkusu, bu gücün kullanımının yasalar ile sınırlandırılmasını sağlamaktadır. Yaşayan ilkel babanın gücüne boyun eğmenin yerini, ölü babanın ikamesi olarak onun yasalarının (kefili olan totem hayvanının) otoritesine boyun eğmek almaktadır. Böylelikle totemizmin iki temel yasağı doğmuştur: aynı totem bağından olan kişi ile evlenme ve totemi öldürme. Tony söz konusu olduğunda ensest yasağının tanınmamasının, öldürme yasağının tanınmamasını takip ettiği düşünülmektedir. Patronu Frank, Tony için ilkel-tiran baba gibi tüm güce ve Elvira'ya sahip olan bir figürdür. Tony'nin en başından beri Patronu Frank'in sevgilisi Elvira ile birlikte olmayı ve zamanla Frank'in sahip olduğu parayı, dolayısıyla gücü elde etmeyi arzuladığı gözlemlenmektedir. Ancak Tony'nin Frank'in kendisi için verdiği ölüm emrini öğrendiği sahnede kabileden kovulan erkek çocukları gibi ilkel-tiran babanın kötücül tüm güçlülüğü ile karşılaştığı ve Frank'i öldürmeye karar verdiği gözlemlenmektedir: "*Hey Frank, sen bok herifin tekisin. Seni pis köpek! Chaza neye denir bilir misin Frank? Üçkağıtçı domuzlara denir. Sen de onlardan birisin. Sözünde durmayan bir adam, pis bir köpektir*". Frank'in ihaneti kabul edip Tony'e tüm parasını ve Elvira'yı verme teklifine ise Tony'nin yanıtı Frank'i öldürme kararı olmaktadır. Frank'in ölüm emrini verdikten sonra ise Elvira'yı da alıp evden gitmektedir.

Tony için haz ilkesinin düşünceye dair etkisinin, iki uçlu primitif bir düşünce biçimi ile sonuçlandığı düşünülmektedir. Ölüme dair düşüncelerinde bu durum belirgin hale gelmektedir. Tony için biri ölümü hak ediyorsa (haz ilkesine bağlı olarak ölmesini arzuladığı biri), onu öldürmesi gereklidir. Biri yaşamayı hak ediyorsa da (haz ilkesine bağlı olarak yaşamasını arzuladığı biri) onu kendisi de dahil kimse öldürmesin diye çaba harcamaktadır. Tony ve adamlarının adam öldürmeye gittikleri bir sahnede Tony adamın karısının ve çocuklarının da arabada olduklarını gördüğünde aniden öfkelenir ve Alberto'ya: "*Sen beni ne*

zannettin? Senin gibi pis bir solucan mıyım?... Sen beni ne zannediyorsun? Ben bu boku yemem! Sen öl daha iyi, orospu çocuğu!” diyerek Alberto’yu öldürür. Tony için yaptığı adam öldürme anlaşmasının ya da Alberto’nun bir çalışan olmasının bir önemi yok gibi görünmektedir. Kendisi için o an ne doğruysa, diğer herkes o doğruya göre yaşamalı ve hatta gerekiyorsa ölmelidir.

Haz ilkesinin ruhsal aygıtta daha baskın bir rol izlediği kişilerde, arzularına hemen o an ve istedikleri şekilde erişme çabası görülmektedir. Bu kişiler gecikmeye ve engellenmeye dayanamamaktadırlar. Gerçekliğin kurallarını hesaba katmamakta ve engellenmeye karşı saldırgan tutumlar ile karşılık vermektedirler. Gerçeklik ilkesi söz konusu olduğunda ise dürtü ve arzular, uyumlu doyum yolları ile boşaltılmaya çalışılmaktadır (Freud, 1923/2020). Tony’nin emir verildiğini ve engellendiğini düşündüğü her anda karşısındakine ani saldırgan eylemlerde bulunduğu görülmektedir. Tony’nin geride bıraktığı ülkenin rejimine ve otoritelerine dair de düşmanca bir tutumu söz konusudur ve bu durum girişteki yetkililer ile yaptığı konuşmasında görülmektedir. *“Ne yapacağımı ne düşüneceğimi ve ne hissedeceğimi söylerler hep. Oradaki herkes gibi koyun mu olmak istiyorsun?... Orada kalıp bir bok yapmayayım mı yani?”* Arkadaşı Manny’nin bir komünist siyasiyi öldürme teklifine ise *“Ben zevk için bir komünist öldürürüm. Yeşil kart içinse onun gözlerini oyarım.”* dediği görülmektedir. Ödipal dönemdeki bir erkek çocuk için de hazza ulaşmayı engelleyen yasağı ve yasayı koyan babayı öldürme arzusu vardır, ancak çocuk için bu bilinçdışında yer alan ve özdeşim yolu ile çözümlenebilen bir arzu olmaktadır. Tony için ise olağan seyreden bir özdeşim sürecinin yerine, kayıp babanın kendisi olarak babanın yerini alma düşlemlerinin oluştuğu düşünülmektedir. İçsel dünyasında içselleştirilen babanın sınır ve yasakları değil, kayıp babanın kendisi olarak uyguladığı haz ilkesi ile ilişkili kurallardır. Öldürme arzusunu gerçekliğe uygun yollar ile değil, haz ilkesinin temelinde doyuma ulaştırmaktadır (Freud, 1923/2020; Freud, 1930/2017).

Tony’nin filmdeki öyküsü değerlendirildiğinde sağlıklı bir ödipal dönem çözümlemesi için gerekli olan; anne ve babanın birbirini arzulaması, babanın anne ile çocuk arasına bir üçüncü olarak dahil olabilmesi ve babanın yasaklayıcı ve sınırlayıcı işlevlerini yerine getirmesi gibi koşullardan yoksun kaldığı düşünülmektedir. Babanın yasaklarının içselleştirilmemiş oluşu, Tony’nin engellenmelere karşı olan tahammülsüzlüğünde belirgin olarak ortaya çıkmaktadır. Tony’nin kız kardeşi Gina’ya emirler verdiği sahnede Gina’nın bunu engellemeye çalışması ile beraber Tony’nin aniden fiziksel şiddette bulunmaya başladığı ve diğer insanlar araya girene kadar duramadığı görülmektedir. Kendi kural ve düşüncelerinin, Gina ve dış dünya için birebir karşılığı olmasını beklemektedir.

Baba ile beraber gerçekliğin keşfi, gerçekliğin uyumlu bir şekilde kabulünün de öncülü olmaktadır (Fain, 1971/2012; Freud, 1930/2017). Tony dış gerçeklik için geçerli olan kuralların farkındadır ancak bu kuralları çiğnemek kendisi için hem temel bir mesele hem de keyif alma aracı gibi görünmektedir. İsteddiği gibi davranmayan bankacıya karşı “*Yaptıkları yanlarına kar kalyor. Kanun manun hak getire*” derken kendisinin de bankacıya kanunlara aykırı olan bir işi yapmasını talep ettiği gerçeğinin farkındadır ancak kendisinin kanunları çiğnemeye hakkı olduğunu düşündüğü ve bundan keyif aldığı görülmektedir. Burada ilkel bir savunma olan bölmenin de kullanımı söz konusudur. Benzer şekilde bankacıya “*pis ırkçı*” demesinin ardından başka bir bankacı için ise “*pis İtalyan*” dediği görülmektedir. Irkçılığı aşagılamak için kullandığı bir sırada, kendisi de ırkçı bir söylemde bulunabilmektedir.

Babasal işlevlerin dolaylı bir sonucu, zihinsel temsillerin bütünlüğünü ve istikrarını sağlamaktadır (Ciğeroğlu, 2014). Klein’a göre (1952) babanın ilişkiye dahil olmasıyla çocuk, daha geniş bir nesne çeşitliliğine sahip olmaktadır. Bebek için en başta yalnızca meme vardır ve bu meme ile kurulan ilişkide doyum deneyiminin artması, iyi bir meme temsilinin oluşmasına yol açmaktadır. Bebekte, zamanla iyi meme gibi başka iyi nesnelere de olabileceği duygusu meydana gelmekte ve başta baba olmak üzere diğer nesnelere ilişki kurma kapasitesi gelişebilmektedir. Bebeğin zihinsel dünyasında, iyi ve kötü meme gibi iyi ve kötü penis kısmi nesnelere oluşmaktadır (Klein, 1952). Babanın dahil olması ile bebek, iki nesnenin de iyi ve kötü özellikleri arasında salınım sağlama imkanına kavuşmaktadır (Ciğeroğlu, 2014). Gerçekçi bir bölme ve dolayısıyla ileriki dönemlerde gerçeğe uygun bütüncül nesne ve kendilik temsilleri oluşturma fırsatı elde edebilmektedir. Tony’nin hem kendilik hem de nesne tasarımlarının bütüncül bir nitelikten uzak olduğu görülmektedir. Zihinsel tasarımları, film boyunca keskin bir salınım halinde dalgalanmaktadır. Elvira’yı çok güzel, kendisine aşık ve çocuk sahibi olmak istediği bir kadın olarak tanımlarken filmin ilerleyen süreçlerinde kokainman, rahmi çürümüş ve komada biri olarak tarif etmeye başladığı görülmektedir. Elvira, Tony için değersizleştirilmeye başlanan bir nesne haline gelmektedir. Yakın arkadaşı olarak tanımladığı Manny’i, kız kardeşi ile aynı evde gördüğü sahnede zihnindeki Manny tasarımları bir anda tersi bir yöne çevrilmekte ve Tony, Manny’i kendisine ihanet eden ve kız kardeşini kullanan biri olarak görmeye başlamaktadır. Saniyeler içerisinde de Manny’i hiç konuşma fırsatı vermeden öldürdüğü görülmektedir.

Babanın varlığı erkek çocuk için engelleme yaratmakla beraber, güçlü bir öteki ile ilişki kurma imkânı da sağlamaktadır. Çocuğun zihnindeki baba, koruyucu ve güçlü özelliklere sahip iyicil bir otorite figürü olabileceği gibi kötücül ve zayıf bir nitelikte de olabilmektedir. Güçlü ve iyicil babanın içselleştirilmesi ile hayat boyu sürececek güvenlik hissini temeli atılabilmektedir (Balkan, 2014). Anne ile olan ilişkide çocuğun ağladığı, korktuğu ya da anneye zor anlar

yaşattığı durumlarda babanın sahneye girişi ile anne sakinleştiğinde ve bir kurtarıcının geldiğini düşündüğünde çocuğun zihninde de buna benzer bir baba temsili oluşmasına zemin hazırlanmaktadır. Ancak tersi bir durumda baba durumun daha da kötüleşmesine neden olur ve anneye kaba davranırsa, annenin zihnindeki zarar veren kötücül baba, çocuğun zihninde de bu şekilde yer almaya başlamaktadır. İlk ruhsallığa tehlikeli bir gölge olarak yerleşen babanın ilkel tüm güçlü baba ile benzerlik taşıdığı görülebilmektedir (Dufour, 2014). Ödipal dönemdeki erkek çocuk da babayı öldürmeyi arzulamakta ancak iyicil baba figürüne karşı sahip olduğu çift değerli duygular, onun yasaları ve güven duygusunu da içselleştirmesini sağlarken; kötücül ya da kayıp olan babayı öldürmek, kötücül bir babanın içselleştirilmesi ile hayat boyu sürececek bir güvensizlik hissini tetiklemektedir (Dufour, 2014; Freud, 1913/2023).

Tony'nin hem ötekiler ile hem de dış dünya ile arasında güvenli bir bağın oluşamadığı düşünülmektedir. Bununla beraber güvensizlik hissini tetikleyecek ve haklı çıkaracak iş ve ilişkilerde bulunduğu dikkat çekmektedir. Özellikle ilerlemeye başladığı ve işleri yükselmeye başladığı anlardan itibaren şüphe ve kuşkuvarının da arttığı görülmektedir. Zihnine gölgesi düşen baba; terk eden, annesini sakinleştirmek yerine kaygılandırıcı ve annenin bakışlarında hüzne neden olan bir temsil haline gelmiştir. Yaptığı her işte bu güvensizlik hissi arkasında bir gölge gibi onu takip etmektedir. Dünya ona zarar vermek isteyen tehlikeli kişilerle doludur. Güvenlik için evine ekstra harcamalarda bulunduğunu ve geceleri rahat uyumak için buna ihtiyacının olduğunu ifade ettiği görülmektedir. Arkadaşı Manny'nin güvensizlikle ilgili konuşmasına “*Ben kime güvenirim? Kendime.*” cevabı Tony'nin dış dünyaya dair güvensizliğini özetler niteliktedir.

Ben İdeali

Freud'a göre (1914/2020) insan, yaşamın başında çaresiz ve bakıma muhtaç bir haldedir. Bebeğin yaşamak için çevresindeki diğer insanlara olan ihtiyacı, bebeği uzun bir süre diğerlerine karşı bağımlı hale getirmektedir. İhtiyaç ve dürtülerin dış etkenler tarafından doyurulması, normal ve gerekli olan bir gelişim evresidir. Bu sayede birincil narsisistik evreden öteye geçilebilmekte; diğerlerinin ve kurallarının dolayısıyla toplumsal olanın tanınmasının temeli atılabilmektedir (Freud, 1914/2020).

Freud'un ben ideali anlayışına göre (1914/2020) çocuğun kendi idealinin kendisi olduğu zamanlar tam bir mükemmellik söz konusudur. Birincil narsisistik mükemmellik durumu olarak adlandırılan bu evrenin bitişi, ötekilerin uyarıları ve kendi eleştirel yargılama kapasitesinin uyanması ile olmaktadır. Ben ideali, en genel tabiri ile bu birincil narsisistik mükemmellik durumunun bir ikamesidir. İnsan, eksiklik ve doyumsuzluk içermeyen bu

evreye tekrar ulaşmak için hayatı boyunca çabalar, ancak Freud (1914/2020), insanın hiçbir zaman bu hedefe gerçekten ulaşamayacağını belirtmektedir.

Freud'un insanın başlangıçtaki aciziyeti görüşünü Chasseguet-Smirgel (1975/2020), Hilflosigkeit kavramı ile açıklamaktadır. İnsan, eksikliğini doğduğu ilk an hissetmeye başlamaktadır. Bu andan sonra tüm güçlü olunan ve eksiklik hissedilmeyen rahim yaşantısına dönme arzusu oluşmaktadır. Çocuk eksikliğini giderebileceği ve kendisinden kopartılan narsisistik tüm güçlülüğü yansıtabileceği bir nesne aramakta ve ötekini tanımak zorunda kalmaktadır (Freud, 1914/2020). Bu süreçte eksik kalan ya da aşırıya kaçan narsisistik doyum ve büyük düş kırıklıkları, ben idealine abartılı ve gerçeklikten uzak bir nitelik kazandırmaktadır. Tony için yaşamın başında narsisistik doyumun bilinçli ve tutarlı bir şekilde sağlanmamasının, abartılı bir ben idealine yatırım yapılması ile sonuçlandığı düşünülmektedir. Anzieu'ye göre (1985/2020) deri, benliğin temsilidir ve tıpkı ağız gibi bir iletişim yeri olarak başkalarının bıraktığı izlerin yazılacağı bir yüzeydir. Tony'nin yaralı olan yüzü gibi yaralı olan benliğini, abartılı bir ben ideali ile gizlemeye çalıştığı düşünülmektedir. Amerika'ya giriş yapmak için sorgulandığı sahnede polislerden birinin Tony'e "*Bu güzel yara nerede oldu sert çocuk? Karıları yalarken mi?*" dediği görülmektedir. Tony ise bu soruya "*Böyle bir yara karıları yalarken olur mu hiç? Bu, ben çocukken oldu. Asıl öteki çocuğu görmeliydiniz, tanınmaz haldeydi.*" cevabını vermektedir. Tony'nin cevabı, yaralı ben'in kaynağının çocukluktan geldiğini gösterir gibidir. Aynı zamanda burada da Tony dikkati yarısından ziyade yaralama potansiyeline çekmektedir. Ötekini verdiği zarar ile adeta tanınmaz bir hale getirme çabasında gibidir. Öteki, eksikliğini giderebilmek için tüm güçlülüğünü yansıtabileceği bir nesne değil, hor görüp değersizleştirdiği ve ezici şekilde yenebildiği bir rakip gibi görünmektedir. Sahnenin devamında Tony'nin elindeki dövmenin de anlamı sorgulanmaktadır. Tony'nin bu sefer cevabının "*O mu? O bir şey değil. Sevgilim için yaptırırım.*" olduğu görülmektedir. Soru memuru bu cevaba inanmamakta ve bu dövmenin katilleri damgalamak için yapıldığını dile getirmektedir. Tony ise bu gerçeği görmezden gelerek sadece dolar çaldığı için kodese girdiğini söylemektedir. Başkalarının benliğinde bıraktığı yaralayıcı ve acı veren izleri ve onların gözündeki Tony tasarımlarını kabul etmekte güçlük yaşadığı düşünülmektedir. Duygusal acıdan kaçınmak için yalnızca abartılı ben idealine uygun tasarımlara odaklandığı varsayılmaktadır.

Babanın varlığı ve işlevleri, çocuktan kopartılan narsisistik tüm güçlülüğün nesneye, ilk ben idealine yansıtılma anı için kritik bir nitelik taşımaktadır (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020). Çocuksu narsisizmin babaya yansıtılabilmesi ile beraber birincil megalomaniden nesne lehine vazgeçilmesi söz konusu olmaktadır ve bu sayede nesne ilişkisi ve gerçeklik duygusunun temeli atılabilmektedir. Annenin babayı çocuk ile olan ilişkiye dahil edebilmesi,

erkek çocuk için baba ile özdeşimin yolunu açmaktadır (Freud, 1914/2020). Babanın yerine geçme arzusunun yerini baba gibi olma arzusu, anneye sahip olma arzusunun yerini ise anne gibi birine sahip olma arzusu almaktadır. Dolayısıyla babanın anne-çocuk ilişkisinde kendisine yer bulamaması baba işlevinin dışlanmasına yol açabilmektedir (Erdem, 2014). Baba sahneye giremediğinde ve babanın sınırlayıcı ve yasaklayan işlevleri yeterli olmadığında çocuk babayı ideal konuma yerleştirememekte, ben idealini babaya yansıtamamakta ve onunla özdeşim kuramamaktadır. Böyle bir durumda ben, ben ideali ile bütünleşme tehlikesine girebilmektedir (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020). Tony'nin babası tarafından terk edildiği bilinmekle beraber zihinsel dünyasında da eksik kalan rakip bir baba figürü olduğu düşünülmektedir. Annesi ile olan ilişkide babanın bir rakip olarak üçgene dahil olamadığı, dolayısıyla kayıp tüm güçlülüğüyle yatırım yapabileceği bir nesneyi tanıma zorlantısını yaşama imkanını elde edemediği düşünülmektedir.

Tony'nin zihninde içe yansıtılan baba figürünün, ölü/kayıp bir baba olduğu düşünülmektedir. Ölü/kayıp baba, iki şekilde ben idealini etkileyebilmektedir. Birincisinde iyicil baba fantezi dünyasında idealize edilerek onun gibi olmaya çalışılmaktadır. Eğer baba yoksa onun yerine aynı mükemmelliği verebilecek bir baba olmaya çaba harcanmaktadır. Böyle bir durumda babaya atfedilen mükemmelliği elde edebilmek için aşırı telafi söz konusudur. Anneye tekrar zihnindeki aynı mükemmel babayı sunma çabası mevcuttur. İkinci durumda ise hem fiziken hem de ruhsal olarak olmayan babayı aşarak her şeyi elde etme güdüsü ön plana çıkmaktadır. Her iki durumda da kayıp babanın tüm güçlülüğü içselleştirilmektedir (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020). Tony'nin zihninde baba idealize edilmiş bir konumda değildir, babası gibi olmaya değil bir baba olmaya çalışmaktadır. Onun arzusunun, olmayan babanın yerine geçerek babanın eksikliğini telafi etmek olduğu düşünülmektedir. Tony'nin, babası tarafından kendisine verilmeyen her şeyi elde edebilme arzusu, özellikle parayı ve nihayetinde gücü elde etmeye dair aşırı çabasında belirginleşmektedir. Para, güç ile eşit bir niteliktedir. Manny'e kadınları elde etmenin yolunu anlatırken: *"Bu ülkede önce para kazanacaksın. Paran oldu mu güç senindir artık. Güce sahip olunca kadınları da elde edersin."* dediği görülmektedir. Para kazanmak için ettiği mücadeleyi anlattığı sahnede ise Elvira'nın Tony'e *"Biri sana para verseymiş keşke. Daha iyi bir insan olurdu o zaman."* cevabı, Tony'nin çocukluğunda ihtiyacı olan güç ve ilgiden yoksun kaldığını düşündürmektedir. Sahnenin devamında Elvira ve Manny sinirle odadan çıktıklarında ise Tony'nin *"Ben ona kalmadım. O karıya da kalmadım. Benim kimseye ihtiyacım yok."* dediği görülmektedir. Doyumun da gücün de kaynağının yalnızca kendisine ait olduğunu telkin ederek ötekine dair ihtiyacını duyumsamaktan kaçınma çabasında olduğu düşünülmektedir. Eksikliğin duyumsanmasından doğan acıdan kaçınma; zihinsel dünyanın içinde değerli bir

ötekinin barınması deneyimine, kendilik ve nesne arasındaki ilişkinin bağımlılık, çifte değerlik ve suçluluk içermesine engel oluşturmaktadır.

Tony'nin giyim ve konuşma tarzı, partner seçimi ve söylem özellikleri değerlendirildiğinde kendisinin hem ekonomik yoksulluğu hem de babadan yoksunluğu dolayısıyla eğitim imkanından mahrum kaldığı düşünülmektedir. Bununla beraber ödipal evrenin de sağlıklı bir şekilde atlatılmadığı ve ödipal nitelikli gerçekliğin sağlıklı bir şekilde kabulünün güçleştiği varsayılmaktadır. Ben idealinin farklı biçimler kazanarak daha olgun bir nitelik elde etmesinde eğitim ve ödipal çatışma önemli bir yer tutmaktadır (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020; Freud, 1914/2020). Eğitim ve ödipal kazanımın çıktıları ile çocuk, sınırlı ve ulaşılabilir ideallere yönelten özdeşleşmeler yapabilmekte ve özerkleşmeye doğru adım atabilmektedir (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020). Erkek çocuk söz konusu olduğunda ödipal dönemde öznenin kendi ideali olmaktan çıkarak ben idealini eşcinsel nesneye dolayısıyla babaya yansıtması beklenmektedir. Chasseguet-Smirgel (1975/2020) bu durumu özdeşleşme projesi olarak tanımlamaktadır. Çocuk, annesini tatmin edecek gücün kendisinde değil de babada olduğunu fark ederek baba ve babanın sahip olduklarının tamamına erişme arzusundan vazgeçmekte ve artık baba değil, baba gibi olmak istemektedir. Dolayısıyla baba çocuğun yaşadığı birincil aciziyetin de tahammül edilebilir bir eşikte kalmasını sağlamaktadır. Kendisi eksik olsa da baba tüm güçlü bir nesne olarak onu koruyabilmekte ve babanın bir parçası olarak kendisini güçlü hissedebilmektedir. Ancak babanın da kusurlu, hata yapabilen ve eksik yanları olan bir insan olduğunun fark edilmesiyle beraber tüm güçlü olan baba ölümlü bir nesne haline gelmektedir. Frank Herbert'in (1965/2021) Dune kitabında şöyle bir özdeyiş yer almaktadır: "*Bir insanın yaşayabileceği en korkunç aydınlanma anı, babasının da insan olduğunu... Etiyle kemiğiyle insan olduğunu keşfettiği andır muhtemelen.*" Babanın ölümlü olduğunu kabul etmek, kişinin kendisinin de ölümlü olduğunu kabul etmek zorunda kalmasına yol açmaktadır.

Ödipal dönemde babaya yansıtılmayan ben ideali hem ben'de hem ben idealinde hem de gerçeklik algısında değişiklik ve zarara yol açmaktadır. Gerçek, erkek çocuğun sahip olduğu penis ile annesinin sahip olduğu vajinayı tatmin edemeyeceği iken baba olmadığında çocuk bunu fark edememektedir. Böyle bir durumda erkek çocuğun zihninde anne ya hadım edilmiştir ya da bir penise sahiptir. Her iki durumda da annenin kendisini tatmin edecek erişkin bir erkeğe ihtiyacı olmamaktadır. Erişkin bir erkek söz konusu olmadığında ise erkek çocuk, bir eksiklik hissetmeyeceği gibi bir rakip de görmeyecektir. Tony'nin ödipal dönemde ben idealini yansıtacağı bir babadan yoksun kaldığı düşünülmektedir. Dolayısıyla ben'i, ben ideali ve gerçekliğin zarara uğradığı varsayılmaktadır. Aşağıda betimlenen sahne, Tony'nin ben idealinin, baba ve baba işlevinin yetersizliğinden nasıl etkilendiğini gösterir niteliktedir:

Tony'nin yasa dışı işlere girdikten ve belli bir miktar para kazandıktan sonra annesinin yanına gittiği görülmektedir. Beş sene boyunca hapisanedeyken ailesi ile iletişime geçmediği için annesi bu ziyareti pek hoş karşılamamaktadır. Sahne boyunca Tony'nin kurduğu cümlelerde annesine ne kadar önemli biri olduğunu ispatlamaya ihtiyacı olduğu görülmektedir: *“Oğlun başardı anne, o artık önemli biri. Bu yüzden daha önce buraya gelmedim. Ne kadar başarılı olduğumu görmenizi istedim. Burada 1000 dolar var, senin için anne.”* Sahnenin devamında annesi parayı kabul etmez ve Tony'e hakaretlerde bulunmaya başlar. Tony'nin kız kardeşi Gina ise annesine *“Anne yapma o senin oğlun!”* der. Annesi ise Gina'ya *“Oğlum mu? Keşke bir oğlum olsaydı.”* diye cevap verir.

Esasında çocuk, anne ile babanın birleşmesinin bir temsilidir (Green, 1975). Tony bu sahnede kayıp babasının kendisine, annesine ve kız kardeşine sağlayamadıklarını sağlayabileceğini göstermeye çalışmaktadır. Tony'nin zihninde bir babaya ihtiyaçları yoktur, Tony zaten babadır. Ancak Tony annesinde bu düşüncenin karşılığını bulamamaktadır. Nitekim annesi Tony'nin bir baba olmasını değil, bir evlat olmasını istemekte gibi görünmektedir. Tony ise kayıp babasının yerini almak isterken bir oğul olma fırsatını kaybetmiş gibi görünmektedir. Nitekim evlat olabilmek için bir çift ebeveyne ihtiyaç duyulmaktadır. Babanın varlığı, anne ve çocuk çiftinin de oluşmasını sağlamaktadır (Green, 1975). Tony'nin zihninde ise anne ve oğul çiftinden ziyade annesi ve özdeşleştiği kayıp baba figürü yer almaktadır.

Babanın getirdiği ensest yasası, çocuk için kendi güçsüzlüğü ile oluşan narsisistik yaralanmaya karşı bir koruma oluşturmaktadır. Ensest yasası, yeterli düş kırıklıkları ile içselleştirilmeden çocuk kendi eksikliğinin farkına aniden vardığında ya da ensest yasasını getirebilecek bir babanın yokluğu ile çocuğun anneyi tatmin edebileceğine inanmasıyla ödipal dönem sağlıklı bir şekilde atlatılamamakta ve yetişkinlikteki aşk yaşantıları, pregenital bir nitelik taşımaya eğilimli hale gelmektedir (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020; Freud, 1923/2020).

Pregenital aşk, bütünsel bir nesne ilişkisini barındırmayan ve yetişkin genital evresinin önceki aşamalarını temsil eden kısmi bir aşkı nitelemektedir. Genital aşk ise libidinal gelişimin yetişkin genital evresinde örgütlenen nesne ilişkisinin bütününe karşılık gelmektedir. Hem birincil aşk hem de ödipal aşkı içermektedir (Balint, 1947/2018). Âşık olunan nesne hem eksikliği tolere edebilmekte hem de tamamen anlaşılma hissi verebilmektedir (Luquet-Parat, 1966; aktaran Chasseguet-Smirgel, 1975/2020). Dolayısıyla genital aşkta nesne ben ideali olan şeyin yerini almaktadır (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020). Tony'nin Elvira'ya olan saplantılı arzusunun genital bir aşk niteliğini taşımadığı düşünülmektedir. Elvira'ya karşı olan beğenisinin bedensel olanla sınırlı kaldığı görülmektedir. Aşağıda yer alan, Tony'nin Elvira'ya

karşı ve ona dair kurduğu cümleler, Tony'nin Elvira'yı bir obje olarak görmekten öteye gidemediğini göstermektedir. Başlarda yalnızca dürtülerinin boşalmasını sağlayacağını düşündüğü için gözünde idealize ettiği Elvira'yı, evlendikten sonra dürtü ve arzularının karşılanmaması ile değersizleştirmektedir. Oysa genital aşkta, nesne bir obje olmanın ötesine geçebilmektedir. Nesne dürtünün boşalmasını sağlamasa bile doyum ve aşk devam etmektedir (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020, Freud, 1914/2020).

Güzelsin işte. Güzel bir vücudun, güzel bacakların, güzel bir yüzün var. Bütün heriflerin gözü sende ama sanki bir yıldır sevişmemiş gibi görünüyorsun! ...Sen ne anlarsın ki kafasız! Saçına şekil verip burnunu pudralamaktan başka ne yaparsın ki! Ona bir bak, bir keş. Lanet bir keşi karım olarak aldım. Asla hiçbir şey yemez. Bütün gün göz bandı ile yatar. O bir keş, başka hiçbir şey değil. Onunla düzüşemem çünkü komada. Rahmi öyle kirli ki ondan bir bebek bile yapamıyorum. Lanet küçük bir bebeğim bile olamıyor.

Freud, genital aşktan bahsetmez ancak aşkın tamamlanmış biçimi olan tam nesne aşkı düşüncesi yapıtlarında görülmektedir. Tam nesne aşkı, tensel olanla şefkati bir uyum içerisinde barındırmaktadır (Freud, 1905/2015; Freud, 1914/2020). Yukarıdaki ifadelerden de anlaşıldığı gibi Tony'nin Elvira'ya olan aşkında kısmi bir nesne aşkı söz konusudur. Tensel olana dair dürtüler boşaltılamaz hale geldiğinde nesne değersizleştirilmiş ve nesnenin açıkları ile kusurları kaldırılamaz bir hale gelmiştir. Oysa şefkati barındıran tam nesne aşkında, bağışlayıcılık ile âşık olunan nesnenin açıklarının ve kusurlarının kaldırabilme olanağı söz konusudur. Dolayısıyla tam nesne aşkı, daha az talepkâr ve daha az mutlak bir ben idealine sahip olma imkânıyla bağlantılıdır (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020; Freud, 1905/2015; Freud, 1914/2020). Tony'nin ben ideali ise yüksek talepkarlık ve gerçeklikten uzaklık ile bağlantılıdır. Tony'nin hayallerinden birinin bir kaplan alarak eve kapatmak olduğu görülmektedir. Elvira ile evlendikleri gün, sahnenin geri planında kaplanın da eve alınarak zincirlendiği görülmektedir. Tony'nin zihninde kaplan ve Elvira'nın bir farkı yok gibidir. Her ikisi de arzu edilen nesnelere ve doyum sağlamakla yükümlüdürler. Nerede yaşamak istediklerinin, nerede mutlu ya da sağlıklı olduklarının bir önemi yok gibi görünmektedir. Böyle bir aşkta doyum, dürtünün boşaltımı ile paralellik göstermektedir. Dürtü boşalmadığında nesne ile bağ kopmakta ve değerini yitirmektedir. Tony'nin Elvira'yı elde edip bir eve kapattığı halde bir süre sonra doyum sağlayamadığı görülmektedir. Yalnızca anlık bir haz yaşantısı ve sonrasında ise uzun süreli bir doyum hissini eksikliğinin varlığı göze çarpmaktadır.

Freud (1913/2023), Totem ve Tabu kitabında animist, dinsel ve bilimsel olmak üzere düşüncenin tüm güçlülüğünün üç gelişim evresini tanımlamaktadır. Animist düşünce, kişinin tüm güçlülüğü ile karakterize iken dinsel düşünce, bu tüm güçlülüğün bir ötekine

yansıtılmasıdır. Bilimsel düşüncede ise kişi, önemsizliği ve ölümlülüğü kabul etmektedir. Baba sahneye girmediğinde düşüncenin dinsel ve bilimsel olana evrilmesi güçleşmektedir. Bunun sebebi ne tüm güçlülüğü yansıtabilecek kadar eksik hissettirebilecek güçlü bir öteki ne de ölümlü olduğunu kabul ettirebilecek kadar gerçeklikle yüzleştirebilecek bir nesnenin mevcut olmayışıdır. Tony'nin animist aşamada kalarak tüm güçlülüğü kendisine atfettiği düşünülmektedir. Çocuksu narsisizm ebeveyne yansıtılmadığında birincil narsisistik mükemmellik durumundan nesne lehine vazgeçilememesi söz konusudur. Chasseguet-Smirgel'e göre (1975/2020) böyle bir durumda ben ideali gerçeklik ilkesine uygun bir şekilde oluşmamaktadır. Tony'nin gerçeklik ilkesine uygun bir ben ideali ve zihinsel işleyişinin olmadığı düşünülmektedir. Gerçeklik ilkesine uygun bir zihinsel işleyiş, ertelemeyi ve geçiciliği içermektedir (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020; Fain ve Marty, 1960). Tony'de doyuma ulaşmak için en hızlı yolun seçildiği ve erteleme becerisinin eksik olduğu görülmektedir. Elvira'yı öpmek istediğinde o an öpmeye çalışması, bir alt kademedan başlamayı kabul etmeyerek doğrudan üst patron olan Frank ile iletişime geçmesi ve arkadaşı Manny'yi henüz dinlemeden sırf kardeşi ile gördüğü için öldürmesi örnek olarak gösterilebilir.

Ben ideali, salt öznenin ulaşmak istediği bir model olarak açıklanmaz. Benzemek ve ulaşılmak istenen modelin gerçekleşmesi, hiçbir zaman gerçek ve kesin bir doyum vermez. Tony, Frank'i öldürme kararı verdikten sonra ve Elvira'yı yanında götürmeden önce Frank'in evinin bahçesinde gökyüzünde bir yazı görür: "*The world is yours (Dünya senin)*". Tony için Frank'in yerini almak da Elvira'yı elde etmek de anlık hazlar sağlayıp bir anlığına ben idealine yaklaşmış hissi verse de aslında Tony için ben idealine ulaşmanın tek yolu tüm dünyaya sahip olmaktır. Nitekim Tony'nin başarmak istediği her görevi yerine getirmesine, Frank'in yerine geçmesine ve Elvira ile evlenmesine rağmen yine de gerçek bir doyuma ulaşamamış olduğunu görürüz. Tony, Elvira ve Manny ile yemek yedikleri sahnede "*Peki ya sonra?... Bütün hayat bu mu yani? Bunun için mi çalışıyorum?*" der. Sanki ne yaparsa yapsın yetmeyecek gibidir. Babasından alamadıklarının peşinde, tatmin olabileceği bir doyumun eksikliğini yaşamaktadır.

Chasseguet-Smirgel'e göre (1975/2020) ideal olanı aramak, evrensel bir olgu olsa da ben ideline farklı yüzler verebilmek ve ben idealini gerçekliğe yakın bir biçimde sınırlandırabilmek eğitim süreci ve ödipal karmaşa ile mümkün olabilmektedir. Ben idealine tam olarak ulaşılmış hissi veren ise sadece 3 yol vardır: orgazm, psikoz ve ölüm. Üçü de annenin rahmine geri dönüşü, farklı biçimlerde temsil edebilmektedir. Orgazm ile kişi, annenin rahmine tekrar spermleri aracılığı ile gidebilmektedir. Psikoz, gerilemenin en derin biçimi olarak anne rahminin birincil narsisistik mükemmellik durumuna erişimi sağlamaktadır. Ölüm ise tam ve kesin bir dönüşü temsil etmektedir. Tony'nin zihinsel

yaşamında baba işlevinin yetersizliğinin, eğitim sürecinin noksanlığının ve sağlıklı bir şekilde atlatılmamış ödipal döneminin, aşkın bir ben ideali oluşumuna imkân veremediği düşünülmektedir. Tony'nin ben idealine ve birincil narsistik mükemmellik durumuna belki de en yaklaştığı yer, filmin sonunda havuza düşerek öldüğü sahnedir. Havuzun, Freud'un karnın içi okyanussal yaşantı olarak ifade ettiği anne karnına dönüşü de temsil ettiği düşünülmektedir (Freud, 1914/2020). Freud'a göre (1913/2023) Hristiyan geleneğinde İsa'nın ölümü, insanlığı ilk günahıtan ve Baba Tanrı'ya karşı yapılan kötülüklerden arındırma görevini üstlenmektedir. İsa'nın kurban edilmesi, ilkel-tiran babanın öldürülmesi ve yutulmasının örtülü bir kabulü ve kefareti olmaktadır. Bu noktada Freud (1913/2023), İsa'ya gösterilen referansın, İsa'nın bir Tanrı olarak anlaşılmasına ve dolayısıyla babanın dininin yerini oğlunun dininin almasına yol açtığını iddia etmektedir. Tony de tıpkı babasız dünyaya gelen İsa peygamber gibi ölü-ideal babanın, Tanrı'nın bir uzantısı olarak yaşamaya çalışmıştır. Tıpkı Tanrı'nın İsa'nın çarmıha gerileceğini bile bile hiçbir şey yapmaması ve İsa'nın O'na ulaşamaması gibi Tony'nin zihnindeki ölü-ideal baba da bu dünyada ona yardım etmemekte ve temas kurmamaktadır. Tony öldüğünde ölü-ideal babanın yerini alarak kendisinin Tanrı'sı olduğu anne rahmine sonunda geri dönmüştür. Peygamberi olduğu dünyadan bir Tanrı olarak ayrılmıştır. Nitekim Tony'nin düştüğü yerde arkada aynı yazının tüm ekranda tekrar parladığı görülür: "*The world is yours (Dünya senin)*".

Sonuç

Bu çalışmada yönetmenliğini Brian DePalma'nın üstlendiği 1983 yapımı Scarface (Yaralı Yüz) filmi, psikanalitik kuramda baba işlevi ve ben ideali çerçevesinde değerlendirilmiştir. Filmin baş karakteri Tony Montana'nın, küçük yaşlarda babası tarafından terk edilmenin ve zihinsel işleyişinde eksik kalan baba işlevinin etkisi ile toplumsal olan ve dış gerçeklik ile ilişkisinde kabul güçlüğü olduğu düşünülmektedir. İç dünyasında anne ile olan füzyonel ilişkinin içerisine, babanın sağlıklı bir özdeşim kurularak yasaları ile beraber dahil olmamasının; ötekinin kurallarının ve toplumsal yasaların değersizleştirilmesi ile sonuçlandığı varsayılmaktadır. Ben ideali, eğitim ve ödipal karmaşa ile şekil değiştirebilmekte ve gerçekliğe uygun bir biçimde sınırlandırılabilir. Tony'nin aşkın bir ben ideali oluşturmadaki güçlüklerinin, eğitimden yoksun kalması ve zihinsel dünyasında kayıp bir baba sorunsalı ile karşı karşıya olması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Erken dönemde yaşadığı eksikliği telafi edebilecek bir baba olmadığından, ben idealini yansıtabileceği tüm güçlü bir figüre sahip olmadığı düşünülmektedir. Bu durumun her şeyi başaracak ve babadan alamadığını telafi edebilecek kişinin sadece kendisi olduğuna dair bir yanılsamaya yol açtığı varsayılmaktadır. Dünya onundur ve ondan alacakları vardır düşüncesi ile yaşamının, ulaşılmaz olan gerçeklik

ile ehlileştirilmemiş ben idealine doğru savrulduğu ve nihayetinde ölü-ideal babaya duyulan hasetin görkemli bir ölüm ile sonuçlandığı düşünölmektedir. Böylece Tony, anne rahminin birincil narsisistik mükemmellik durumuna, Tanrı'sı olduğu dünyaya geri dönmüştür.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Tüm yazarlar sürece eşit katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Eser İncelemesi makaleleri için etik izin gerekmemektedir.

Kaynakça

- Anzieu, D. (2020). *Deri ben* (N. Tura, Çev.; 2. Basım). Metis Yayınları. (1985)
- Balint, M. (2018). *On genital love 1*. İçinde *Primary love and psychoanalytic technique* (ss. 128-140). Routledge. (1947)
- Balkan, R. (2014). Babalar: Kısıtlayıcı mı yoksa özgürleştirici mi? Bana bir masal anlat baba. İçinde M. I. Ertüzün (Ed.), *Baba işlevi* (2. Basım, ss. 149-157). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Bergman, I. (2007). *Büyülü fener* (G. Taşkın, Çev.; 2. Basım). Agora Kitaplığı. (1987)
- De Palma, B. (Yönetmen). (1983). *Scarface* [Film]. Universal Pictures.
- Chassequet-Smirgel, J. (2020). *Ben ideali* (N. Tura Çev.; 3. Basım). Metis Yayınları. (1975)
- Ciğeroğlu, B. (2014). Melanie Klein kuramında dişil konum: Nesne değişiminden simgeleştirmeye giden yolda baba işlevi. İçinde M. I. Ertüzün (Ed.), *Baba işlevi* (2. Basım, ss. 149-157). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Dufour, J. (2014). Baba cinayeti, tümgüçlülüğün ölümünden doğan gerçeklik. İçinde M. I. Ertüzün (Ed.), *Baba işlevi* (2. Basım, ss. 15-23). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Erdem, N. (2014). Freud'un kuramında baba işlevi. İçinde M. I. Ertüzün (Ed.), *Baba işlevi* (2. Basım, ss. 15-23). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Fain, M. (2012). The prelude to fantasmatic life. İçinde D. Birksted-Breen, S. Flanders ve A. Gibeault (Edl.), *Reading French psychoanalysis* (ss. 338-353). Routledge. (1971)
- Fain, M. ve Marty, P. (1960). The synthetic function of homosexual cathexis in the treatment of adults. *The International Journal of Psycho-Analysis*, (41), 401-406.
- Freud, S. (2015). *Cinsellik üzerine* (A. A. Öneş, Çev.; 1. Basım). Say Yayınları. (1905)
- Freud, S. (2017). *Uygarlığın huzursuzluğu* (H. Barışcan, Çev.; 7. Basım). Metis Yayınları. (1930)
- Freud, S. (2020). *Haz ilkesinin ötesinde ben ve id* (A. Babaoğlu, Çev.; 7. Basım). Metis Yayınları. (1923)
- Freud, S. (2020). *Narsisizm üzerine ve Schreber vakası* (B. Büyükkal ve S. M. Tura, Çev.; 7. Basım). Metis Yayınları. (1914)
- Freud, S. (2023). *Kitle psikolojisi ve benlik analizi* (S. Emrem, Çev.; 1. Basım). Can Yayınları. (1921)
- Freud, S. (2023). *Totem ve tabu* (K. Şipal, Çev.; 9. Basım). Say Yayınları. (1913)
- Fromm, E. (2014). *Rüyalar masallar mitler* (A. Arıtan ve K. H. Ökten, Çev.; 1. Basım). Say Yayınları. (1951)
- Green, A. (1975). The analyst, symbolization and absence in the analytic setting (on changes in analytic practice and analytic experience) in memory of D. W. Winnicott. *International Journal of Psychoanalysis*, 56(1), 1-22.
- Green, A. (2009). The construction of the lost father. İçinde L. J. Kalinich ve S. Taylor (Edl.), *The dead father: A psychoanalytic inquiry* (ss. 23-46). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Guignard, F. (2014). Baba, kimsin sen? Baba işlevi ve ötekinin keşfi. İçinde M. I. Ertüzün (Ed.), *Baba işlevi* (2. Basım, ss. 39-46). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Habip, B. (2014). Kulisteki baba: Winnicott ve yapıtı. İçinde M. I. Ertüzün (Ed.), *Baba işlevi* (2. Basım, ss. 31-39). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

- Herbert, F. (2021). *Dune* (D. Kırpe, Çev.; 1. Basım). İthaki Yayınları. (1965)
- Keser, V. (2024). Baba işlevi. *Psikanaliz Yazıları*, (48), 13-29.
- Klein, M. (1952). Some Theoretical conclusions regarding the emotional life of the infant. İçinde *Developments in psycho-analysis*. Hogarth.
- McWilliams, N. (2020). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. The Guilford Press.
- Neubauer, P. B. (1960). The one-parent child and his oedipal development. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 15(1), 286-309. <https://doi.org/10.1080/00797308.1960.11822580>
- Nunberg, H. (1955). *Principles of psychoanalysis: Their application to the neuroses*. International Universities Press.
- Segal, H. (2023). *Melanie Klein'in çalışmasına giriş* (M. T. Sivri, Çev.; 1. Basım). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları. (1964)
- Winnicott, D. W. (2021). *Oyun ve gerçeklik* (S. M. Tura, Ed., T. Birkan, Çev.; 5. Basım). Metis Yayınları. (1971)
- Young, S. D. (2012). *Psychology at the movies*. Wiley-Blackwell.

A Movie Analysis in the Context of Paternal Function and Ego Ideal in Psychoanalytic Theory: Scarface

Summary

Movies, like all other works of art, are products of the human mind. There is a process that takes its source from human mental processes, tries to depict human thoughts, feelings, and actions, and delivers them to human beings. Directors offer the opportunity to see the development in the mental world and unconscious processes of the characters in the movies in vivid forms. Therefore, movies can function as a mirror in which our mental world is reflected. The unique nature of cinema and the symbolic structure of the movies offer the opportunity to observe the inner worlds of the characters and interpret them in a psychoanalytic framework (Young, 2012). This study aimed to evaluate Tony Montana, the protagonist of the movie Scarface (1983), within the scope of paternal function and the ego ideal in the psychoanalytic framework.

Tony Montana is a criminal who came to America as a refugee from Cuba and became a powerful drug lord. Throughout the movie, Tony appears to have a strong desire to take what was withheld from him and taking revenge on the world for the pain he suffered growing up with deprivations. Since there exists no father who can compensate for the deficiency he experienced in the early period of his life, it was inferred that he does not have an all-powerful figure to reflect his ego ideal, leading to an omnipotent illusion that he alone can accomplish everything filling out for the void caused by the absence of his father.

In psychoanalytic theory, father and paternal function refers to a mental representation or fantasy of the father. The function provided by the father is a psychic function (Habip, 2014). The father is the first non-mother and one of his most important functions is to help the baby's symbiotic relationship with the mother come to an end, opening the door to the outside world (Guignard, 2014; Habip, 2014). It was assumed that the exclusion of Tony's father as a rival in Tony's mental relationship with his mother leads to difficulties in internalizing the rules of the other and social laws in Tony's mental processes.

In the axis of psychoanalytic theory, the ego ideal is a substitute for the womb life before birth, for the quest to return to the perfection that has been lost since the moment of birth (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020; Freud, 1914/2020). The ego ideal can be shaped and limited by reality through education and the oedipal complex (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020). It was thought that Tony's difficulties in forming an ego ideal by reality are related to his lack of education, the problem of a lost father in his mental world, and the oedipal conflict issues.

The unsatisfied and incomplete narcissistic need for approval is thought to have led Tony to invest in an exaggerated ego ideal. It is as if he was trying to hide his wounded ego, like his wounded face, with a transcendent and exaggerated ego ideal.

There are only three ways in which the ego ideal can feel fully achieved: orgasm, psychosis, and death (Chasseguet-Smirgel, 1975/2020). Tony has tried to live as an extension of the dead-ideal father, God, just like Jesus, who was born without a father. Just as God, knowing that Jesus was going to be crucified, did nothing and Jesus could not reach Him, Tony could not reach the dead-ideal father in his mind and get help from him. Only when Tony died did he return to his mother's womb where he became his own God. He finally left the world of which he was a prophet as a God. Indeed, at the place where Tony falls, the following text can be seen flashing across the screen again in the background: "*The world is yours.*"