

Sosyal Zihniyet Kuramı

Zeynep PEKİN

Dr. Öğretim Görevlisi, Yeditepe Üniversitesi, zeyneppekin3@gmail.com,

ORC-ID: 0000-0002-9976-1218

Geliş Tarihi/Received

Kabul Tarihi/Accepted

e-Yayım/e-Printed

16.12.2023

25.12.2023

28.12.2023

ÖZ

Sosyal Zihniyet Kuramı, kişilerin sosyal ilişkilerinde verdikleri tepkilerin evrimsel temellerine vurguda bulunarak yavruya bakım verme, sosyal statü için rekabet etme, birlik olma gibi biyososyal güdüler doğrultusunda insanların beyinlerinde belli zihinsel sistemlerin (sosyal zihniyetler) geliştiğini, bu sosyal zihniyetlerin bakım alan, bakım veren, iş birlikçi ve rekabetçi gibi çeşitli sosyal rollerin oluşumuna ve yorumlanmasına olanak sağladığını ortaya koymaktadır. Bu çalışmada dört temel sosyal zihniyet olan bakım verme zihniyeti, bakım arama/alma zihniyeti, sosyal sıralama/rekabetçi zihniyet ve iş birlikçi zihniyet ele alınmıştır. Bu çerçevede, ilgili zihniyetlerin evrimsel temelleri vurgulanarak içinde bulunulan zihniyet doğrultusunda bireylerin davranış özellikleri ve çeşitli durumlara verdikleri tepkiler özetlenmiştir. Bu çalışmanın terapi sürecinde danışanların sosyal ilişkilerinin doğasının anlaşılması, bu ilişkilerdeki ihtiyaçlarının tanımlanması, duygusal ve davranışsal tepkilerinin altında yatan güdülerinin belirlenmesi ve terapistlerin danışanlarının içinde buldukları sosyal zihniyetlere dair farkındalıklarının artması açısından alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: sosyal zihniyet kuramı, sosyal zihniyetler, bakım verme, bakım alma, rekabetçi, iş birlikçi.

Social Mentality Theory

ABSTRACT

Social Mentality Theory (SMT) emphasizes the evolutionary basis of individuals' reactions in their social relations. SMT suggests that process of evolution generates internal systems (social mentalities) regarding biosocial motives like care giving, competing for social status, seeking alliances etc. and these mentalities enable the formation and interpretation of various social roles such as care giver, care seeker, competitive, cooperation seeker. In this study, four basic social mentalities were discussed: care giving mentality, care seeking/taking mentality, social rank (competitive) mentality and cooperation mentality. Within this scope, the behavioral characteristics of individuals and their reactions to various social situations are summarized in the line with their current mentalities. It is thought that this study will contribute to the literature in terms of understanding the nature of counselees' social relationships, defining their needs in these relationships and determining the underlying motives of their emotional and behavioral reactions in social situations.

Keywords: social mentality theory, social mentalities, care giving, care taking, competitive, cooperation.

1. GİRİŞ

Psikopatoloji ve psikoterapiye bilişsel-evrimsel bir bakış açısıyla yaklaşan Gilbert (1989; 1995; 2000), bireylerin sosyal durumlardaki etkileşimlerinin evrimsel temellerini vurgulamak amacıyla Sosyal Zihniyet Kuramı (Social Mentality Theory)'nı ortaya atmıştır. Evrimsel psikologlara göre, insanların ve hayvanların cinsel partner arama ve cinsel bağ geliştirme, yavruya/çocuğa bakma, birlik olma ve arkadaş edinme, bir grup üyesi olarak davranma ya da sosyal statü için rekabet etme gibi biyososyal güdeleri vardır (Gilbert, 1989; 1995; 2005). Buna bağlı olarak Sosyal Zihniyet Kuramı, bireylerin hayatta kalabilmeleri için evrim sürecinin, tehdit ve güvenliği algılayarak beyinlerimizde belli sistemler geliştirdiğini (sosyal zihniyetler) ve bunun sonucunda da kişilerin rekabetçi-işbirlikçi, bakım veren-bakım alan gibi çeşitli sosyal roller benimsediğini ortaya koymaktadır (Gilbert, 2000). Bu çerçevede sosyal zihniyetler, diğerleriyle etkileşime girebilmek için dikkati, güdeleri, duyguları, düşünceleri ve davranışları yönlendiren farklı zihinsel sistemlerdir (Gilbert, 1995).

İçinde bulunulan zihniyet, kişinin zihnini farklı şekillerde organize ederek sosyal etkileşimlerinde farklı tepkilerde bulunmasına neden olur (Gilbert, 1989; 1995; 2000; 2009b). Örneğin, bir kişinin ağlamasına vereceğiniz tepki o an içinde bulunduğunuz zihin durumuna göre farklılık gösterebilir. Eğer o kişiyle ilgilenmeye motive olmuş durumdaysanız o kişinin ağlaması sizi üzecekken, onun canını acıtmaya motive olmuş durumdaysanız bu durum sizi mutlu edebilir (Gilbert, 2014). Benzer şekilde, statü elde etme amacıyla başkalarıyla rekabet içerisinde olmaya motive olmuş durumdaysanız, rekabetçi zihniyetiniz dikkatinizi rakiplerinizi hakkında bilgi toplamaya, kendinizi onlarla kıyaslamaya, onlarla rekabete girmenin avantaj ve dezavantajlarına yönlendirir. Bu nedenle başkalarının kötü durumda olması size kendinizi iyi hissettirir. Öte yandan bakım verme zihniyeti içerisindeyseniz, dikkatiniz diğerinin rahatsızlığının ortadan kaldırılmasına yönelir. Düşünceleriniz o kişinin neden bu durumda olduğuna ve ona yardım etmek için neler yapabileceğinize odaklanır. Böylece sempati ve ilgi duygularınız uyarılır (Liotti & Gilbert, 2011). Bir başka deyişle, sosyal olaylara verdiğiniz tepkiler içinde bulunduğunuz sosyal zihniyete ve olayların içeriğine bağlıdır (Gilbert, 2014). Bu çerçevede sosyal zihniyetler, sosyal ilişkilerin oluşmasına ve devam etmesine katkı sağlayacak duygu ve düşüncelerin oluşmasına neden olmaktadır (Gilbert, 2009b).

Arzu edilen ilişkilerde olumlu duygular yaşanırken, istenilen ilişkinin kurulamadığı ya da reddedildiği durumlarda baş etmesi zor duygular deneyimlenir (Gilbert, 2009b). Bu süreç, sosyal ilişkilerde karşılıklı olarak alınıp verilen sinyaller (uyaranlar) aracılığıyla gerçekleşir (Gilbert & Procter, 2006). Örneğin, bir çocuk mimik ve davranışlarıyla herhangi bir durumdan rahatsız olduğuna dair sinyaller gönderirse, anne onu rahatlatarak tepkilerde bulunur. Sonrasında ise çocuktan gelen sinyalleri gözlemlemeye devam ederek tepkisinin etkililiğini değerlendirir. Çocuğun rahatsızlığına dair gönderdiği sinyaller değişmezse tepkisini değiştirir. Böylece bir kişideki belli bir sinyal diğer kişinin tepkisini tetikler ve bu durum karşılıklı olarak bir dans gibi devam eder (Gilbert, 2014). Farklı sosyal sinyaller, beyni ve fizyolojik sistemleri farklı şekillerde aktive eder (örn: yakınlık sinyalleri oksitosin hormonunun salgılanmasına neden

olurken, saldırgan olarak algılanan sinyaller stres hormonu olan kortizolün salgılanmasına neden olur (Depue & Morrone-Strupinsky, 2005; Gilbert & Procter, 2006).

İlgili sosyal sinyale bağlı olarak kişide uygun işleme sistemi aktive olur (Gilbert, 1989). Örneğin, başka birinden saldırgan sinyaller alan kişinin korku sistemi aktive olarak boyun eğici davranışlar sergilemesine neden olabilir (Volk, 2018). Bir ebeveynin bebeğine yakınlık ve sıcaklık göstermesi bebeğin güvenlik ve bağlanma sistemini aktive eder (Gilbert, 2000; Gilbert & Procter, 2006). Bu süreçte, alınan sinyale verilecek tepkiler o sinyalle ilişkilendirilen rol ilişkisinin anlamına ve bu bağlamda sahip olunan sosyal zihniyete bağlıdır. Örneğin, birinin gözlerine uzun süre baktığınızda o kişi sizin rekabet ettiğiniz biriye farklı bir anlama, sevgilinizse farklı bir anlama gelecektir (Gilbert, 2000). Bu durumda kişi düşmanca yaklaşım saldıracaktır ya da bakım zihniyetiyle yaklaşım yakınlık davranışları sergileyebilir (McEwan vd., 2012). Bu nedenle sosyal zihniyetler kişilerin sosyal ilişkilerinde çeşitli roller oluşturmalarına katkı sağlarken (örn: bir arkadaşla yakınlık kurma ya da bir grupta dominant konuma gelme) aynı zamanda bu rollerin yorumlanmasına yardımcı olmaktadır (örn: başkalarının arkadaşça davrandığının algılanması) (Hermanto & Zuroff, 2016). Böylece kişiler sosyal zihniyetler doğrultusunda duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını organize eder (Gilbert, 1989; 1995; 2000; 2009b).

Özetle Gilbert (1989; 1995; 2000; 2005) Sosyal Zihniyetler Kuramı çerçevesinde, evrimsel temelleri olan yavruya bakım verme, cinsel partner arama, sosyal statü için rekabet etme gibi güdüler doğrultusunda sosyal zihniyetlerin, bireyleri belli ilişki rollerinin arayışına (örn: bebeğin bağlanma arayışı içerisinde girmesi, yetişkinin bir gruba ait hissedebilmek için işbirliği arayışına girmesi) yönlendirdiğini belirtmektedir. Bu rollerin oluşması ve devamlılığının sağlanması sürecinde kişiler, sosyal etkileşim içerisinde oldukları bireylerden gelen sosyal sinyalleri ve karşı taraftaki kişilerin içinde buldukları sosyal zihniyeti yorumlar (örn: diğerlerinin işbirlikçi ya da rekabetçi olduğunun yorumlanması). Buna bağlı olarak da sosyal zihniyetler çerçevesinde kendi duygu, düşünce ve davranışlarını organize ederler (örn: rekabetçi bir zihniyetle yaklaşan birine saldırgan ya da boğun eğici davranışlar sergilenmesi). Sosyal Zihniyet Kuramı çerçevesinde adı geçen en temel dört sosyal zihniyet şu şekildedir:

1.1. Bakım Verme Zihniyeti (Caregiving Mentality)

Bakım verme, başkalarıyla zaman, enerji ve çeşitli kaynakları paylaşmaya dayalı olarak kurulan ilişkileri içermektedir (Gilbert, 2009b). Gelişimsel açıdan bakıldığında, yeni doğanın hayatta kalabilmesi için birilerinin ona bakım vermesi ve koruması gerekmektedir. Bir başka deyişle, yeni doğanın bakım alma ihtiyacı doğrultusunda ebeveyn bakım verme davranışları sergiler. Bu durumun sağlanabilmesi için gerekli olan duygusal bağ kurma eğilimi ve ihtiyacı Bağlanma Kuramı'nın (Bowlby 1969; 1973; 1980) temelini oluşturmaktadır.

Bağlanma sistemi doğrultusunda çocuğun tehlikelerden korunabilmek için bakım verenin yakınında kalmaya güdülenmesi (yakınlık arayışı) ve bakım verenin çocuğun güvenliğini ve rahatını sağlması (güvenli bir sığınak işlevi görmesi) (Bowlby; 1980; Hazan & Shaver, 1994; Sümer & Güngör, 1999), Sosyal Zihniyetler Kuramı çerçevesinde bakım alan zihniyeti ve bakım veren zihniyeti arasındaki etkileşim olarak değerlendirilebilir (Gilbert, 2000; Macbeth vd., 2008).

Bağlanma sisteminin öbür boyu devam ettiği göz önünde bulundurulunca (Bowlby, 1980; Hazan & Shaver, 1994; Sümer & Güngör, 1999), bu etkileşim sırasında başkalarından bakıma ihtiyaç duyduklarına, bakımın onlara yardımcı olacağına ya da verilen bakımın başkaları tarafından takdir edileceğine dair sinyaller alınır ve bu doğrultuda bakım verme davranışları sergilenir (Gilbert, 2009b).

Bakım verme zihniyetinde olan kişinin dikkati, diğerinin hayatta kalabilmesi ya da daha iyi olabilmesi için ihtiyaç duyduğu şeyi ona sağlayabilmek amacıyla diğerinin üzerindedir (Gilbert, 1989). Düşüncelerini ona nasıl yardım edeceği üzerine odaklar, onlar için endişelenirken sempati ve ilgi gibi duyguları hisseder ve davranışlarını ona göre düzenler (Gilbert, 2010; Liotti & Gilbert, 2011). Bakım verme zihniyeti çerçevesinde sergilenen davranışların koruma sağlama, ihtiyaç duyulanın tedarik edilmesi (örn: yemek) ve duygusal destek sunma (örn: dinlemek, sarılmak) gibi farklı yönleri vardır (Gilbert, 2009b). Bakım verme davranışları bir bebeğin hayatta kalabilmesini sağlarken bir yetişkinin gelişimine, zenginleşmesine olanak tanır (Gilbert, 2005; 2009b). Bu nedenle bakım verme davranışları, diğerlerinin iyiliğini göz önünde bulundurarak hareket etme, alturistik ve yardımsever davranışlar ile yakından ilgilidir (Gilbert, 2014).

Bu davranışlarla ilişkili olarak bakım verme zihniyetindeki kişiler iyi bir koruyucu, yardımsever ya da iyileştirici olmak gibi pozitif benlik algılarına sahip olabilir. Öte yandan, diğerleri onların yardımlarına ihtiyaç duymaz ya da yardımlarını reddederlerse bu kişiler hayatlarında problemler yaşayabilir. Örneğin çocukları küçükken onlara bakım vererek kendini iyi hisseden bir anne, çocukları büyüdükçe ihtiyaç duyulan bakımın azalması sonucu kendisini depresif ve boşlukta hissedebilir (Gilbert, 2017). Benzer şekilde, kişi kendi değerini başkalarına verdiği bakım üzerinden belirliyorsa bu durum, kendi önceliklerini görmezden gelmesine veya kendini önceliklendirdiği zamanlarda bencil ve suçlu hissetmesine neden olabilir (Gilbert, 2009b; 2017).

1.2. Bakım Arama/Alma Zihniyeti (Care Seeking/Taking Mentality)

Memelilerde hayatta kalabilmek için başkalarına ihtiyaç duyma, hayatın ilk günlerinden itibaren geçerlidir (Gilbert, 2005). Bu nedenle desteklenmeye, bakım ve yardım almaya dair tepkisel olur ve bakım arama davranışları sergilerler. Bu durum bağlanma ve diğerleriyle yakınlık kurma açısından oldukça önemlidir (Bowlby, 1969; 1973; 1980; Gilbert, 2009a; 2009b). Örneğin, bebek doğduğu andan itibaren çevresine çeşitli sinyaller (örn: acıktığında ya da canı acıktığında ağlamak) göndererek bakım arayışı içerisine girer. Bu sinyalleri alan anne bebeği kucağına alarak ya da besleyerek ona bakım sağlar. Böylece bebek sakinleşir ve kendini güvende hisseder (Gilbert, 2014).

İlerleyen yaşlarda ise çocuğun canı yandığında benzer şekilde bakım arama zihniyeti aktive olur ve ağlayarak koşup annenin yanına gitme gibi çeşitli davranışlar sergiler. Anneden alınan sinyal (örn: onu kucaklayıp rahatlatmak) sonucunda zihniyetin aktivasyonu sona erer ve çocuk bahçede oyun oynamaya devam eder (Gilbert, 2017). Bu süreçte anne çocuk için güvenli bir sığınak işlevi görürse çocuğun duygu regülasyonu sağlanır ve kendisini sevebilir biri olarak

algılar. Aksi takdirde kaygı, öfke, korku gibi duyguları deneyimler (Bowlby, 1969; 1973; 1980; Gilbert, 2005; Hazan & Shaver, 1994; Sümer & Güngör, 1999).

Hayatın ilk günlerinden itibaren anne-çocuk arasında var olan bu bağlanma ve bakım arama ihtiyacı, zaman geçtikçe farklılaşır ve farklı türde bakım arama sinyalleri çevreye gönderilir (Gilbert, 2005; 2009b). Örneğin kişi karnı acıkınca ya da uykusu geldiğinde yatağa yatırılması için sinyaller göndermez. Ancak ilgi görmek, yardım istemek, birileri tarafından dinlenmek ve ciddiye alınmak istediği zamanlarda bakım arama/alma zihniyeti içerisine girer (Gilbert, 2009b). Dikkatini bu konularda kendisine yardımcı olabilecek kişilere yönlendirir ve davranışlarını onlarla etkileşim içerisine girecek şekilde örgütler (Gilbert, 2010). İhtiyaç duyduğu bakımı aldığı zaman kişi, maddi kaynaklar söz konusu olduğunda şükran ve minnettarlığı deneyimlerken; aynı zamanda güvende hissetme, rahatlama ve sakinleşme gibi durumları da deneyimler (Gilbert, 2014). Kişinin ihtiyaç duyduğu bakım reddedildiğinde veya görmezden gelindiğinde, bakım alma zihniyeti engellenir (Gilbert, 2009a). Bakım arama/alma zihniyeti engellendiğinde ise yalnızlık, ihmal edilmişlik, terk edilmişlik gibi duygular deneyimlenir. Bu durum kişinin depresyona girmesine ve üst düzeylerde kaygı yaşamasına yol açabilir (Gilbert, 2009b; 2010; 2017).

1.3. Sosyal Sıralama/Rekabetçi Zihniyet (Social Rank/Competitive Mentality)

Tüm memeliler bir noktada ebeveynlerine olan bağımlılıklarını azaltır ve yiyecek bulmak, korunmak gibi ihtiyaçlarını kendileri gidermeye başlar. Bu süreçte, başkalarının da aynı şeyleri yaptıkları bir sosyal düzen ile karşılaşır ve yiyecek, müttefik ya da eş bulmak gibi nedenlerden dolayı başkalarıyla rekabet etmek durumunda kalırlar (Sloman vd., 2003). Yapılan araştırmalar hayvanların rekabete girip kazanamadıklarında motivasyonlarını kaybettiklerini ve geri çekilme davranışları sergilediklerini göstermektedir (Price vd., 1994). Benzer şekilde, bireyler de arkadaş ve partner gibi çeşitli kaynaklar ya da bunlarla ilişkilendirilebilecek güç, statü ve haz için rekabet eder. Bu süreçte de sosyal sıralamalara dayalı ilişkiler (socially ranked relationships) kurar (Gilbert, 2000; 2009b) ve ilgili konularda (örn: başarı, güç, yetenek) sosyal karşılaştırmalar yaparlar (Allan & Gilbert, 1995; Pekin, 2023).

Rekabetçi zihniyetteki kişilerin düşünme şekilleri daha çok kazanan-kaybeden, yetersiz-üstün, baskın-boyun eğen, güçlü-güçsüz gibi karşılaştırmalar üzerinden gerçekleşmektedir (Gilbert, 1995; 2000). Dolayısıyla odak noktaları, sosyal sıralamalarda hangi konumda yer aldıklarındadır. Kişi diğerleri tarafından takdir edilmeyecek özelliklere sahipse (örn: yeteri kadar güzel olmama) veya çeşitli yetenekler konusunda eksiklikleri varsa (örn: yeteri kadar atletik olmama) kendisini sosyal sıralamalarda aşağı sıralarda konumlandırır (Gilbert, 2000; 2005). Diğerleri tarafından arzulanır, kabul edilir vs. konumda olmadığı için yetersiz hisseder (Gilbert, 2000; 2005). Bu doğrultuda sosyal onay alabilmek için yetersizlikten kaçınma davranışları sergiler ve rekabet etmeye güdülenebilirler (Gilbert vd., 2007; Gilbert vd., 2009; Pekin & Deniz, 2023).

Rekabetçi davranışların temelinde diğerleri tarafından fark edilme ve onaylanma, diğerlerinin gözünde iyi bir yer edinme çabası yer almaktadır (Gilbert, 2005, Liotti & Gilbert, 2011). Örneğin, bir sevgili adayının, arkadaşın, patronun ya da bir öğretmenin sevgisini

kazanmak, onlar tarafından takdir edilmek ya da onların dikkatini çekmek için rekabetçi davranışlar sergilenebilir (Gilbert, 2009b). Rekabetçi zihniyet içerisinde olan bir kişi sosyal onay görmek, popüler olmak ya da statü sahibi olmak için rekabet ederken; aynı zamanda reddedilmemek ve eleştirilmemek için de rekabet edebilir (Gilbert, 2005). Bu kişilerin statü elde etme ve çatışmaları kazanma motivasyonları oldukça yüksektir (Gilbert, 1995), iş yaşamında hırslıdırlar (Gilbert, 2009b). Kendilerini tehdit altında hissederseniz öfkelenebilir, tehditler savurabilir ve saldırgan davranışlar sergileyebilirler (Gilbert, 2009b). Örneğin, zorbalık Sosyal Zihniyet Kuramı çerçevesinde diğerleri üzerinde bir güç gösterimi olarak ele alınabilir (Lopes, 2011).

1.4. İş Birlikçi Zihniyet (Cooperation Mentality)

İş birlikçi yaklaşım, sosyal durumlarda karşılıklı kazanç, bir gruba ait olma ve ahlaki etkileşim çerçevesinde akıl yürütme ve değerlendirme süreçlerini kapsamaktadır (Gilbert, 2017). Bu nedenle iş birlikçi davranışlar evrimsel açıdan oldukça avantajlıdır (Gilbert, 1989; 2005; 2009b; 2014; Liotti & Gilbert, 2011). Çeşitli amaçlar doğrultusunda müttefiklerin bulunması canlılar için bir bakıma tehlikelerden korunmak için gereklidir (Gilbert, 2005). Örneğin karıncalar yuvalarını birlikte yapar ya da hayvanlar birlikte avlanır (Gilbert, 2014). Benzer şekilde, insanların da hayatta kalabilmeleri ve üretici başarılar elde edebilmeleri kendilerine müttefik bulmaları (örn: cinsel partner, arkadaş, eş) ve gruplara kabul edilmeleriyle gerçekleşir (Gilbert, 2005).

Müttefik bulma amacıyla işbirlikçi davranışlar ortak bir anlayış ve hedef içermektedir. Örneğin, bir orkestrada yer alabilmek ortak bir amacın varlığını pratik yapmaya hevesli olmayı, başkalarından öğrenebilme ve başkalarıyla birlikte hareket edebilme yeteneklerini gerektirir (Liotti & Gilbert, 2011). Benzer şekilde, aynı bebeğe bakım veren ebeveynler iş birlikçi bir zihniyet içerisinde hareket etmek durumundadır (Hrdy, 2009). İş birlikçi zihniyet içerisinde olan bireyler birlikte büyüyüp gelişebilmek ve bir gruba ait hissedebilmek amacıyla ortak ilgi alanlarına sahip kişilerin arayışı içerisinde (Gilbert, 2009b). Örneğin, ergenler kendilerine arkadaş (müttefik) edinebilmek için ne tarz kıyafetleri giyecekleri ya da ne tarz müzikleri dinleyecekleri gibi çeşitli konularda üzerlerinde bir baskı hisseder ve bu doğrultuda iş birlikçi davranışlar sergiler (Gilbert, 2005). Bu zihniyetteki kişilerin dikkati, kendileriyle iş birliği yapacak, destekleyecek, ortak bir amaç doğrultusunda çabalayacak ve kendilerinden hoşlanacak kişilerle bağ kurma arayışındadır (Gilbert, 2010). Kişiler başkalarıyla böyle bir bağ kurabildiklerinde kendilerini güvende hisseder (Gilbert, 1989; 2000; 2005; 2009b) ve baş etmesi zor durumlarla karşılaştıklarında daha sağlıklı tepkiler verir. Böylece iyi oluşları artar (Gilbert, 2009b). Aksi takdirde yalnızlık, kaygı ve depresyon deneyimlenebilir (Gilbert, 2014; 2017).

1.5. Terapi Sürecinde Sosyal Zihniyetler

Terapi sürecinin önemli bir yönü danışanların neye ihtiyaç duyduklarını, neyin arayışında olduklarını ve niçin bu arayışta olduklarını fark etmelerine yardımcı olmaktır. Danışanlar bazen arayışında oldukları (ihtiyaç duydukları) şeyleri tam olarak adlandıramazlar (Gilbert, 2019). Örneğin sosyal statü için rekabetçi davranışlar sergileyen biri, başkaları tarafından ilgi görebilmek için sosyal statü arayışında olduğunun farkında olmayabilir (Gilbert, 2010). Bazı

danışanlar da farklı şeyleri (örn: rekabet ve iş birliği) aynı anda yapmaya çalışır. Örneğin çatışmaları kazanıp güçlü gözükmek ama aynı zamanda savunmasız kalabilecek kadar güvende hissettiği ilişkiler kurmak isteyebilirler (Gilbert, 1995). Böyle durumlarda ihtiyaçlar doğrultusunda sosyal zihniyetler arasında değişim yapabiliyor olmak gerekir (örn: iş yerinde rekabetçi zihniyet içerisinde olan bir kişinin, evde çocuklarıyla rekabet etmeyip çocuklarına karşı bakım verme zihniyeti içerisine girebilmesi) (Gilbert, 1989). Bir başka deyişle, terapi sürecinde danışanların içinde buldukları sosyal zihniyetlerin belirlenmesi ve sosyal zihniyetler arasında değişim yapabilme durumlarının saptanması, sosyal ilişkilerinin doğasını ve bu ilişkilerdeki rollerini anlamak açısından oldukça önemlidir.

Sosyal zihniyetler, danışan ve terapist arasındaki ilişki rolleri açısından da oldukça kritiktir (Gilbert, 2005; 2019; Liotti & Gilbert, 2011). Örneğin terapi sürecinde bakım arama/alma zihniyeti ön plandadır. Danışanlar, terapistin kendilerini önemseyip önemsemediğini ve ya aradaki ilişkinin iyi bir ilişki olup olmadığını bilmek isterler. Bu nedenle terapistten gelecek olan belli bakım sinyallerinin arayışına girerler. (Gilbert, 2005). Öte yandan rekabetçi zihniyetteki danışanlar süreç içerisinde baskın olmaya ya da terapistten onay alabilmek için boyun eğici davranışlar sergileyerek önerdiği her şeyi yapmaya çalışabilirler (Gilbert, 2019; Liotti & Gilbert, 2011). Dolayısıyla terapistlerin, özellikle danışanların rekabetçi zihniyetleriyle ilişkili olan baskın-boyun eğen ilişki örüntülerine kapılmamaları ve dikkatli olmaları gerekir (Liotti & Gilbert, 2011).

2. SONUÇ

Sosyal Zihniyet Kuramı bireylerin sosyal ilişkilerinde verdikleri tepkilerin evrimsel temellerinin altını çizerek bu tepkilerin anlamlarını açıklamaktadır. Bu kapsamda Sosyal Zihniyet Kuramı evrim sürecinin, hayatta kalabilmek, sosyal etkileşimlere girebilmek ve bu etkileşimleri devam ettirebilmek için insanların beyinlerinde güdüleri, duyguları, düşünceleri ve davranışları organize eden farklı zihinsel sistemlerin geliştirdiğine vurguda bulunmaktadır. Sosyal zihniyetler olarak adlandırılan bu zihinsel sistemler, biyososyal güdüler (örn: yavruya bakım verme, sosyal statü için rekabet etme) doğrultusunda insanların çeşitli roller oluşturmasına (örn: bakım alan-bakım veren; rekabetçi-iş birlikçi), karşılıklı alınıp verilen sinyaller aracılığıyla bu rollerin yorumlanmasına (örn: diğerinin rekabetçi olarak algılanması) ve bunların sonucunda çeşitli tepkilerin verilmesine olanak sağlar. Bu makalede dört temel sosyal zihniyet ele alınmıştır: bakım verme zihniyeti, bakım arama/alma zihniyeti, rekabetçi zihniyet ve iş birlikçi zihniyet.

Bu zihniyetler çerçevesinde kişinin hangi zihniyette olduğunu anlaşılması, onun duygusal ve davranışsal tepkilerinin altında yatan nedenleri anlamak açısından oldukça önemlidir. İçinde bulunulan zihniyete göre farklı davranışlar sergilenmektedir (örn: iş yerinde kendini güvende hissetmek isteyen kişinin liderlik davranışları sergilemesi ya da patronuna karşı boyun eğici davranışlar sergilemesi). Ayrıca içinde bulunulan sosyal zihniyet, arzulanan sosyal ilişkilerde pozitif duygular uyandırırken (örn: sevgilisinden ihtiyaç duyduğu bakımı alan kişi mutlu ve huzurlu hisseder), zihniyetin engellendiği durumlarda baş etmesi zor duyguların deneyimlenmesine neden olur. Örneğin bakım arama/alma zihniyeti içerisindeyken ihtiyaç

duyduğu ilgi ve desteği alamayan kişiler korku, kaygı ve yalnızlık hissedebilir. Benzer şekilde iş birlikçi zihniyet çerçevesinde istediği arkadaşlık ilişkilerini kuramadığı için kendini bir gruba ait hissetmeyen kişiler kaygı yaşayabilir.

Kişinin içinde bulunduğu zihniyet anlaşıldığı taktirde terapi sürecinde ihtiyaçlarının tanımlanması ve ona uygun davranış stratejilerinin belirlenmesi kolaylaşacaktır. Ayrıca, Sosyal Zihniyet Kuramı danışanın sosyal ilişkilerinin doğasının anlaşılması ve değerlendirilmesi açasından da kolaylık sağlar. Böylece sağlıklı ilişkilerin gelişimi için gerekli farkındalıkların (örn: bakım alan ve bakım veren rollerinin dengeli kullanımı) kazanımına olanak sağlamaktadır.

KAYNAKÇA

- Allan, S., & Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 293-299. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00086-L](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00086-L)
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, Vol. 3: Loss sadness and depression*. Basic Books.
- Depue, R. A., & Morrone-Strupinsky, J. V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding. *Behavioral and Brain Sciences*, 28(3), 313–395. <https://doi.org/10.1017/S0140525X05000063>
- Gilbert, P. (1989). *Human nature and suffering*. London, UK: Routledge.
- Gilbert, P. (1995). Biopsychosocial approaches and evolutionary theory as aids to integration in clinical psychology and psychotherapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2, 135–156. <https://doi.org/10.1002/cpp.5640020302>
- Gilbert, P. (2000). Social mentalities: Internal “social” conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy. P. Gilbert, & K.G. Bailey (Eds.) içinde, *Genes on the couch: Explorations in evolutionary psy-chotherapy* (pp. 118–150). Brunner-Routledge.
- Gilbert, P. (2005). Social mentalities: A biopsychosocial and evolutionary reflection on social relationships. M. W. Baldwin (Ed.) içinde, *Interpersonal cognition* (pp. 299–335). Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009a). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2009b). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. Constable-Robinson
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Its distinctive features*. Routledge.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gilbert, P. (2017). *Depression: The evolution of powerlessness*. Routledge.
- Gilbert, P. (2019). Psychotherapy for the 21st century: An integrative, evolutionary, contextual, biopsychosocial approach. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92(2), 164-189. <https://doi.org/10.1111/papt.12226>
- Gilbert, P., Broomhead, C., Irons, C., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., Gale, C., & Knibb, R. (2007). Development of a striving to avoid inferiority scale. *British Journal of Social Psychology*, 46(3), 633-648. <https://doi.org/10.1348/014466606X157789>

- Gilbert, P., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., & Gale, C. (2009). The dark side of competition: How competitive behaviour and striving to avoid inferiority are linked to depression, anxiety, stress and self-harm. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 123-136. <https://doi.org/10.1348/147608308X379806>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Hazan, C., & Shaver, P.R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
- Hermanto, N., & Zuroff, D. C. (2016). The social mentality theory of self-compassion and self-reassurance: The interactive effect of care-seeking and caregiving. *The Journal of Social Psychology*, 156(5), 523-535. <http://dx.doi.org/10.1080/00224545.2015.1135779>
- Hrdy, S. (2009). *Mothers and others: The evolutionary origins of mutual understanding*. Belknap/Harvard Press.
- Liotti, G., & Gilbert, P. (2011). Mentalizing, motivation, and social mentalities: Theoretical considerations and implications for psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(1), 9-25. <https://doi.org/10.1348/147608310X520094>
- Lopes, B. C. (2011). Differences between victims of bullying and nonvictims on levels of paranoid ideation and persecutory symptoms, the presence of aggressive traits, the display of social anxiety and the recall of childhood abuse experiences in a Portuguese mixed clinical sample. *Clinical psychology & Psychotherapy*, 20(3), 254-266. <https://doi.org/10.1002/cpp.800>
- MacBeth, A., Schwannauer, M., & Gumley, A. (2008). The association between attachment style, social mentalities, and paranoid ideation: An analogue study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 81(1), 79-93. <https://doi.org/10.1348/147608307X246156>
- McEwan, K., Gilbert, P. & Duarte, J. (2012). An exploration of competitiveness and caring in relation to psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology*, 51, 19-36. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.2011.02010.x>
- Pekin, Z. (2023). *Yetersizlikten kaçınma çabasının uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkisinde içsel öz eleştiri ve kendine şefkat gösterme korkusunun aracı rolü*. (Yayın No. 821927) [Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Pekin, Z., & Deniz, M. E. (2023). Yetersizlikten Kaçınma Çabası Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(2), 428-440. <https://doi.org/10.33308/26674874.2023372569>

Price, J., Sloman, L., Gardner, R., Gilbert, P., & Rohde, P. (1994). The social competition hypothesis of depression. *The British Journal of Psychiatry*, 164(3), 309-315.
<https://doi.org/10.1192/bjp.164.3.309>

Sloman, L., Gilbert, P., & Hasey, G. (2003). Evolved mechanisms in depression: the role and interaction of attachment and social rank in depression. *Journal of Affective Disorders*, 74(2), 107-121. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(02\)00116-7](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00116-7)

Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stillerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürler arası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.

Volk, K. (2018). *Fear of Compassion: Links to interpersonal and intrapsychic behavior, personality variables, and mental health outcomes*. (Publication No. 10841280) [Doctoral Dissertation, Indiana University of Pennsylvania]. ProQuest Dissertations & Theses Global.