



İSTANBUL KENT  
ÜNİVERSİTESİ

İstanbul Kent  
Üniversitesi  
**İnsan** ve  
**Toplum**  
**Bilimleri**  
**Dergisi**

---

Cilt: 1 Sayı: 2 Yıl: 2020

**İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ**  
**İNSAN VE TOPLUM BİLİMLERİ DERGİSİ**

*Cilt/Volume: 1*  
*Sayı/Issue: 2*

**Sahibi/Owner:**

**İstanbul Kent Üniversitesi adına Prof. Dr. Necmettin ATSÜ**  
**Prof. Dr. Necmettin ATSÜ on behalf of İstanbul Kent University**

**Editör/Editor:**

**Fatma Nezihe Gümüş, itbf.editor@kent.edu.tr**  
**İstanbul Kent Üniversitesi**

**Yardımcı Editörler / Assistant Editors**

**Figen Sabırcan, figen.sabircan@kent.edu.tr**  
**İstanbul Kent Üniversitesi**

**Yayın Sekreteri /Journal Secretary**

**Merve Şengüler, merve.senguler@kent.edu.tr**  
**İstanbul Kent Üniversitesi**

**İnternet Adresi/Website: <https://dergipark.org.tr/itbfkent>**

**Editör Kurulu / Editorial Board**

Uğur Tekin, [ugur.tekin@kent.edu.tr](mailto:ugur.tekin@kent.edu.tr)  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ

Hasret Çomak, [hasret.comak@kent.edu.tr](mailto:hasret.comak@kent.edu.tr),  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ

Öcal Usta, [ocal.usta@kent.edu.tr](mailto:ocal.usta@kent.edu.tr)  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ

Kadriye Esin Cantez, [kadriyeesin.cantez@kent.edu.tr](mailto:kadriyeesin.cantez@kent.edu.tr),  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ

Ahmet İlkay Ceyhan, [ilkay.cejhan@kent.edu.tr](mailto:ilkay.cejhan@kent.edu.tr),  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ

Rahmi İncekara, [rahmi.incekara@kent.edu.tr](mailto:rahmi.incekara@kent.edu.tr),  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ

### **Danışma Kurulu / Advisory Board**

Hugh Lauder, [H.Lauder@bath.ac.uk](mailto:H.Lauder@bath.ac.uk), UNIVERSITY OF BATH

Ali Yıldırım, [ali.yildirim@gu.se](mailto:ali.yildirim@gu.se), UNIVERSITY OF GOTHENBURG

Özlem Ünlühisarcıklı, [unluhisa@boun.edu.tr](mailto:unluhisa@boun.edu.tr), BOĞAZIÇI ÜNİVERSİTESİ

Susan Robertson, [slr69@cam.ac.uk](mailto:slr69@cam.ac.uk), UNIVERSITY OF CAMBRIDGE

Erol Yıldız, [erol.yildiz@uibk.ac.at](mailto:erol.yildiz@uibk.ac.at), INNSBRUCK UNIVERSITY

Susanne Spindler, [susanne.spindler@hs-dusseldorf.de](mailto:susanne.spindler@hs-dusseldorf.de), HOSCHSCHULE DÜSSELDORF

Erika Schulze, [erika.schulze@fh-bielefeld.de](mailto:erika.schulze@fh-bielefeld.de), FACHHOCHSCHULE BIELEFELD

Markus Ottersbach, [markus.ottersbach@th-koeln.de](mailto:markus.ottersbach@th-koeln.de), TECHNISCHE HOCHSCHULE KÖLN

Arzu Kihitir, [kihtir@istanbul.edu.tr](mailto:kihtir@istanbul.edu.tr), İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ

### **Yayın Kurulu / Publishing Board**

İbrahim Anıl, [ibrahim.anil@kent.edu.tr](mailto:ibrahim.anil@kent.edu.tr), KENT ÜNİVERSİTESİ

Volkan Yücel, [volkan.yucel@kent.edu.tr](mailto:volkan.yucel@kent.edu.tr), KENT ÜNİVERSİTESİ

Bülent Demir, [bulent.demir@kent.edu.tr](mailto:bulent.demir@kent.edu.tr), KENT ÜNİVERSİTESİ

Mücahit Şişlioğlu, [mucahit.sislioglu@kent.edu.tr](mailto:mucahit.sislioglu@kent.edu.tr), KENT ÜNİVERSİTESİ

Figen Sabırcan, [figen.sabircan@kent.edu.tr](mailto:figen.sabircan@kent.edu.tr), KENT ÜNİVERSİTESİ

Elif Çağlı, [elif.cagli@kent.edu.tr](mailto:elif.cagli@kent.edu.tr), KENT ÜNİVERSİTESİ

Duygu Aydın Aslaner, [duygu.aydinaslaner@kent.edu.tr](mailto:duygu.aydinaslaner@kent.edu.tr), KENT ÜNİVERSİTESİ

Merve Mamacı, [merve.mamaci@kent.edu.tr](mailto:merve.mamaci@kent.edu.tr), KENT ÜNİVERSİTESİ

Fatma Çam Kahraman, [fatma.camkahraman@kent.edu.tr](mailto:fatma.camkahraman@kent.edu.tr), KENT ÜNİVERSİTESİ

Serkan Akgün, [serkan.akgun@kent.edu.tr](mailto:serkan.akgun@kent.edu.tr), KENT ÜNİVERSİTESİ

## HAKEM KURULU / REVIEWER BOARD

- Prof. Dr. Cevdet Avcıkurt, Balıkesir Üniversitesi, TÜRKİYE  
Prof. Dr. İlyas Göz, Acıbadem Üniversitesi, TÜRKİYE  
Prof. Dr. E. Zeynep Suda Güler, İstanbul Üniversitesi, TÜRKİYE  
Prof. Dr. Birsen Hekimoğlu, Emekli, İstanbul Üniversitesi, TÜRKİYE  
Prof. Dr. Nuray Gökçek Karaca, Anadolu Üniversitesi, TÜRKİYE  
Prof. Dr. Arzu Kihtir, İstanbul Üniversitesi, TÜRKİYE  
Prof. Dr. Hugh Lauder, University of Bath, İNGİLTERE  
Prof. Dr. Yaşar Onay, İstanbul Üniversitesi, TÜRKİYE  
Prof. Dr. Markus Ottersbach, Technische Hochschule Köln, ALMANYA  
Prof. Dr. Pınar Süral Özer, Dokuz Eylül Üniversitesi, TÜRKİYE  
Prof. Dr. İge Pınar, Yaşar Üniversitesi, TÜRKİYE  
Prof. Dr. Susan Robertson, University of Cambridge, İNGİLTERE  
Prof. Dr. Erike Schulze, Fachhochschule Bielefeld, ALMANYA  
Prof. Dr. Susanne Spindler, Hochschule Düsseldorf, ALMANYA  
Prof. Dr. Gül Şendil, 29 Mayıs Üniversitesi, TÜRKİYE  
Prof. Dr. Nursel Telman, Demiroğlu Bilim Üniversitesi, TÜRKİYE  
Prof. Dr. Öcal Usta, İstanbul Kent Üniversitesi, TÜRKİYE  
Prof. Özlem Ünlühisarcıklı, Boğaziçi Üniversitesi, TÜRKİYE  
Prof. Dr. Özcan Yağcı, Başkent Üniversitesi, TÜRKİYE  
Prof. Dr. Ali Yıldırım, University of Gothenburg, İSVEÇ  
Prof. Dr. Erol Yıldız, Innsbruck Üniversitesi, AVUSTURYA  
Doç. Dr. Elif Engin, Bahçeşehir Üniversitesi, TÜRKİYE  
Doç. Dr. Burcu Eker Karagöz, Bahçeşehir Üniversitesi, TÜRKİYE  
Doç. Dr. İnci Özkan Kerestecioğlu, Emekli, İstanbul Üniversitesi, TÜRKİYE  
Doç. Dr. Somayyeh Radmard, İstanbul Aydın Üniversitesi, TÜRKİYE  
Doç. Dr. Caner Sancaktar, Kocaeli Üniversitesi, TÜRKİYE  
Doç. Dr. Hande Sert, Boğaziçi Üniversitesi, TÜRKİYE  
Doç. Dr. Devran Tan, İstanbul Kent Üniversitesi, TÜRKİYE  
Doç. Dr. Seza Yıllancıoğlu, Galatasaray Üniversitesi, TÜRKİYE  
Dr. Öğr. Üyesi Filiz Keser Aschenberger, Danube University Krems, AVUSTURYA  
Dr. Öğr. Üyesi Serkan Akgün, İstanbul Kent Üniversitesi, TÜRKİYE  
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Caner - Boğaziçi Üniversitesi, TÜRKİYE  
Dr. Öğr. Üyesi Aylin Sözer Çapan, İstanbul Aydın Üniversitesi, TÜRKİYE  
Dr. Öğr. Üyesi Bülent Demir, İstanbul Kent Üniversitesi, TÜRKİYE  
Dr. Öğr. Üyesi Merve Mamacı, İstanbul Kent Üniversitesi, TÜRKİYE  
Dr. Öğr. Üyesi Melek İpek, İstanbul Aydın Üniversitesi, TÜRKİYE  
Dr. Öğr. Üyesi Banu Kumbasar, İstanbul Üniversitesi, TÜRKİYE  
Dr. Öğr. Üyesi Poyraz Kolluoğlu, İstanbul Aydın Üniversitesi, TÜRKİYE  
Dr. Öğr. Üyesi Jutta Nickel, Pädagogische Hochschule Freiburg, ALMANYA  
Dr. Öğr. Üyesi Jale Onur, Maltepe Üniversitesi, TÜRKİYE  
Dr. Öğr. Üyesi Selma Şekercioğlu, İstanbul Arel Üniversitesi, TÜRKİYE  
Dr. Öğr. Üyesi Seray Begüm Samur Teraman, İstanbul Kültür Üniversitesi, TÜRKİYE

## **İçindekiler**

- 1. Almanya'nın 19. Yüzyıl'da Yükselişinin Saldırgan Realizm Çerçevesinde İncelenmesi – Ferdi Tayfur Güçyetmez ..... 1**
- 2. İş Görenlerin İş Tatmini Ve Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin Performansları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi Yeşim Çelik - Bülent Demir ..... 29**
- 3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle Depresyon Ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi – Fatma Çam Kahraman ..... 50**

## **ALMANYA’NIN 19. YÜZYIL’DA YÜKSELİŞİ’NİN SALDIRGAN REALİZM ÇERÇEVESİNDE İNCELENMESİ**

**Ferdi T. Güçyetmez<sup>1</sup>**

### **ÖZ**

Bu çalışmada ilk olarak Almanya’nın milli birliğinin tamamlanması ve bu süreçte uygulanan güç artırımı politikası ele alınacaktır. Ardından Almanya’nın, ulusal birliğini kurduktan sonraki süreçte Avrupa diplomasisinde merkez noktada pozisyon almasına ve imparatorluğun dış politikalarının hayata geçirilmesinde Bismarck’ın oynadığı role değinilecektir. Silahlanmanın ve güç artırımının Almanya’nın yükselişinde nasıl rol oynadığının altı çizilecek ve bu husus, saldırgan realizm çerçevesinde incelenecektir. Ayrıca ilgili dönemde Almanya’nın ulusal güvenliğin sağlanması için kurduğu ittifaklar da çalışmanın kapsamına dâhil edilecektir. Bütün bu olgu ve gelişmeler saldırgan realizm perspektifinde incelenerek; salt güç inşasının uzun vadede sürdürülebilir olup olmadığı tartışılmaya çalışılacaktır. Bunlara ek olarak ilgili dönemlerin siyasi, ekonomik ve sosyo-politik yapısı da değerlendirilecek; geo-stratejik olarak Almanya’nın uluslararası sistemde kendini nereye oturttuğu tahlil edilecektir. Çalışmanın sonucunda; Almanya’nın yükselişi sonucu kıta Avrupa’sında merkezi bir güç olup olmadığı konusu tartışılacak ve bölgede silahlanma, sanayi, diplomasinin ülke üzerinde rolünün öneminden bahsedilecektir.

**ANAHTAR KELİMELER:** Bismarck, Almanya, Ulusal Güç, Saldırgan Realizm, Avrupa Diplomasisi

### **ABSTRACT**

In this study, firstly, the completion of Germany's national unity and the power increase policy applied in this process will be discussed. Then, the role played by Bismarck in Germany's central position in European diplomacy and the realization of the foreign policies of the empire will be briefly mentioned after the establishment of its national unity. It will be highlighted how armament and strengthening play a role in the rise of Germany, and this will be examined in the context of aggressive realism. In addition, the alliances established by Germany in order to ensure national security will be included in the scope of the study. By examining all these facts and developments in the perspective of aggressive realism; It will be discussed whether pure power building is sustainable in the long term. In addition, the political, economic and socio-political structure of the relevant periods will be evaluated. where geo-strategically Germany is positioned in the international system will be analyzed. As the hypothesis of the study, the fact that there is a central power in continental Europe will be put forward as a result of the rise of Germany; It will be stated that the importance of the role of armament, industry and diplomacy complement each other in the emergence of this situation cannot be denied.

**Keywords:** Bismarck, Germany, National Power, Offensive Realism, European Diplomacy

---

<sup>1</sup> Öğretim Görevlisi, Yeni Yüzyıl Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler, Doktora, iletişim: [ferdigucyetmez26@gmail.com](mailto:ferdigucyetmez26@gmail.com), ORCID ID. 0000-0003-1204-2606

## **Giriş**

Binlerce yıllık insanlık tarihi, önce küçük grupların aileler şeklinde bir araya gelerek kabileleri oluşturduğuna ardından bu kabilelerin yerleşik hayat düzeni ile köyleri ve daha sonra şehirleri kurmasıyla evrilmiştir. Bu şehirler zamanla siyasallaşarak toplumun önde gelenleri bu bölgede yaşayan insanlar üzerinde etkin olmaya başlamış ve devletin temelleri bu etkinlik aracılığı ile atılmıştır. İlk çağlarda bu doğuşu hızlandıran temel olgu toplumların güvenlik ve mülkiyet hakkının nasıl sağlanacağı sorusu ile gerçekleşmiştir. Ayrıca komşu topluluklarla olan savaş ve çatışmaların belirlenmesinde de etkin olan önder kadro, devleti kuran seçkin elitler olarak tanımlanabilir. Devletlerin kuruluşu ile savaşlar azalmamış tam tersi toplumların yayılma isteği, farklı kaynakları ele geçirme yönündeki arzu ve bilhassa tarımsal üretimin daha etkin bir şekilde yapılabileceği suyolları-bölgeleri üzerinde egemen olma amacı topluluklar arası çatışmaları daha da arttırmıştır.

Toplumların devletler üzerinden yaşadıkları savaşlar bir yandan şiddetin düzeyini yükseltirken diğer yandan ise bu toplumların birbirini tanıma ve karşılıklı etkileşim kurmasının zeminini oluşturmuştur. Bu etkileşim hem siyasal hem de bilimsel olarak yaşanacak olan gelişmelerin alt yapısını kurmuştur. Bütün bu gelişmeler yaşanırken diğer taraftan devletlerin güç kapasiteleri artmış ve geniş ölçüde topraklarda hâkimiyet kuran imparatorluklar doğmuştur. Bu imparatorluklar, bir döngü içerisinde önce farklı ulus ve kimliklerden insanları bir araya getirerek büyümüş ardından ise gerek ulus ötesi düşmanların saldırıları gerekse iç dinamiklerin etkisiyle parçalanmıştır.

İşte bu çalışmada, bu dağılma-birleşme döngüsü üzerinde Almanya'nın ulusal birliğini tamamlama, yükselme ve ardından tekrar yıkım sürecine giden tarihsel dönemi ele alacak ve bu dönemi uluslararası ilişkiler teorilerinden bilhassa klasik realizm-saldırgan realizm çerçevesinde incelenecektir.

Bu bağlamda çalışmanın özüne inilmesi gerekirse 19. Yüzyıla gelindiğinde Avrupa'da egemen olan hâkim görüş iki dinamik üzerine inşa edildiğini söylemek doğru bir başlangıç olacaktır. Bu iki dinamikten birincisi hızla artarak yükselen sanayi devrimi ile birlikte liberal ekonominin güçlenmesi ve üretimin artmasıdır. Bu üretim artışı devletleri sömürgecilik arayışına itecek ve böylece uzun yıllar sürecek olan büyük savaşların altında yatacak olan sebeplerden biri hazırlanmış olacaktır. Aynı dönemde etkin olan ikinci olgu ise uluslaşma yani milliyetçilik düşüncesidir. Daha önceki yüzyıllarda kurulmuş olan büyük imparatorluklar, içerisinde birçok farklı kimliği barındırması ve dönemin sosyo-politik yapısının kimlikli olguları ön plana çıkarmaması nedeniyle tamamen topraksal genişleme üzerinde inşa edilmişti. Ancak 1789 Fransız Devrimi ile birlikte hem milliyetçilik anlayışı güçlenmiş hem de devletlerin iç siyasal yapıları daha çoğulcu bir mantığa doğru evrilmeye başlamıştı. Bilhassa Batı Avrupa ülkelerinde (örn: Fransa, İngiltere) vatandaşların siyasete dolaylı olarak katılması söz konusu olmuştu. Ayrıca bu dönemde devletler tabiri caizse kendi uluslarının sahip oldukları din, dil, etnik köken vb. olgular ile 'Millileşmeye' başlamıştı.



Yani 19. Yüzyılda Avrupa'da egemen olan iki temel dinamik, sanayi devriminin bir sonucu olarak artan sömürgecilik ve Fransız Devrimi ile yaşanan sosyo-politik gelişmelerin bir ürünü olan Milliyetçilikti. Bu bağlamda bu dönemde Avrupa'da milli birliğini tamamlayamamış iki büyük topluluk bütün bu gelişmelerden etkilenecek ve bilhassa 19. Yüzyılın 2. Yarısından itibaren Avrupa diplomasisinde etkin bir pozisyona geçeceklerdir. Bu devletler bilindiği üzere Almanya ve İtalya olmakla beraber bu iki ülkenin milli birliklerini tamamlama sürecinin de birbirine benzediğini ilave etmek gerekir. Bu devletlerin ulusal bütünlüğünü tamamlamasında ise iki küçük şehir devleti etkin rol oynayacaktı. Alman İmparatorluğunun kurulmasında aktif rol oynayan Prusya ve İtalya'yı kendi çevresinde birleştiren Piyomente (Sander, 2003:217). Prusya'dan Bismarck ve Piyomente'den Camillo Cavour ise bu iki devletin ulusal birlikleri tamamlamasında oldukça etkin olan iki devlet adamı olarak adlarını hem tarihe hem de Avrupa diplomasisinin odak noktasına yazdıracaklardır (Sander, 2003:217).

İlk olarak günümüz Almanya topraklarında, 1648 yılında yapılan Vestfalya mutabakatının ardından 360 civarında devlet ortaya çıkmıştı (Armaoğlu, 1997:1). Bu 360 devlet konuştukları dil bakımında büyük ölçüde benzerlik göstermekle beraber kendi aralarında Katolik-Protestan olarak da bir ayrım içerisinde idiler. Bu devletlerin birliklerini tamamlaması ve Alman imparatorluğunun oluşmasının temelleri ise önce kendi aralarında 1 Ocak 1834'de Gümrük Birliği'nin kurulması ile atılmıştır (Armaoğlu, 1997:127). Bu süreç, Bismarck'ın kişisel çabaları ve tarihe damga vuracak olan diplomasisi sonucu sırasıyla Danimarka, Avusturya ve Fransa ile yapılan savaşların ardından 1871 yılında Alman imparatorluğunun kurulduğu ilan edilmesiyle neticelenecektir (Armaoğlu, 1997:326). Bu konu çalışmanın ilerleyen sayfalarında detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

Almanya'nın ve İtalya'nın milli birliklerini tamamlaması Avrupa diplomasisi için yepyeni bir dönemin de başlangıcını teşkil etmiştir. Böylece 1815 yılında kurulan Viyana düzeni hem fiilen hem de resmen son bulmuş, ayrıca 19. Yüzyılın son çeyreğine damgasını vuracak olan bloklaşma ve ittifaklar dönemini başlamıştır (Sander, 2003:224). Bu bloklaşma süreci bir tarafta Batı Avrupa devletleri olan Fransa ve İngiltere'yi birbirine daha da yakınlaştırmış diğer yandan dönemin yükselen gücü olan Çarlık Rusya'sının da Avrupa diplomasisindeki rolü artmıştır.

Bu dönemde sanayi devrimi ile birlikte artan üretim sadece ekonomik etkilere yol açmamış ayrıca modern silahların yapılması; büyük gemilerin, ağır topların ve daha etkin silahların seri bir şekilde üretilmesini sonucunu da doğurmuştur. Dönemin büyük güçleri de bu durumdan etkilenecek birbirleri ile adeta silahlanma yarışına girmiş ve hem Avrupa kıtasında hem de Afrika ve Doğu Asya gibi bölgelerde sömürgecilik olgusundan kaynakları çıkar çatışması yaşamıştır. Bu çıkar çatışmaları ve artan bloklaşma hem 1. Dünya Savaşı'nın temellerini atmış hem de büyük düşünür Machiavelli'nin 'Prens' isimli eserinde öne sürdüğü önermeleri doğrularak ulusal çıkar kavramının her şeyden üstün olduğunu bir kez daha ispatlamıştır. Ayrıca Machiavelli'nin aynı eserde dile getirdiği şu sözler de dönemin egemen anlayışı

olmuştur: ‘‘Çünkü eski nizamlardan çıkarı olanların hepsi yeni düzeni kuranın düşmanıdır; yeni düzenden faydalanacakların hepsi de onun hararetsiz destekleyicisidir’’ (Machiavelli, 1955:20).

Bu ifadeler yukarıda da bahsedildiği ittifaklar sistemini ve bloklaşmayı oldukça tutarlı bir şekilde açıklayabilmiştir. Zira Fransa ve İngiltere gibi devletler Avrupa'nın ortasında Almanya gibi güçlü bir devletin ortaya çıkışından daima rahatsız olmuş ve bu yeni düzenin karşısında pozisyon alarak uluslararası ilişkiler alanında ve bilhassa kıta Avrupa'sı sınırları içerisinde birleşmişlerdir. 1. Dünya Savaşı'nın temelleri ise esasında bu dönem atılacak ve Almanya ulusal güç parametrelerinin maksimize edilmesinin bedelini Versay Antlaşması ile ödeyecektir.

### **Milli Birlik Öncesi Almanya**

Tarih literatüründe Alman (Germen) kavramı ilk defa M.Ö 58 yılında kullanılmış ve Germen kabileleri bu yıl Roma imparatorluğu ile yaptığı harpleri kaybetmiştir (Kurtoğlu, 2012: 88). Bu topluluklar hakkında ilk bilimsel çalışma ise Tacitus isimli Romalı bir tarihçi tarafından yapılmıştır (Fulbrook, 2011:23). Yazarın Germania adlı eserinde bu kabilelerin günlük yaşamlarına dair birçok bilgi ortaya konmuştur (Fulbrook, 2011:23). Bu kabileler Avrupa'nın farklı bölgelerine yayılmış ve 8. Yüzyıldan itibaren Hristiyanlık dinine geçmeye başlamışlardır (Kurtoğlu, 2012:88). Aynı dönemde ilk Alman devletleri kurulmuş ancak oldukça zayıf olan bu devletler kısa sürede parçalanmıştır (Kappler, 1999:90). 962 yılına gelindiğinde ise Germen topraklarında 1.Otto'nun tahtta çıkması Kutsal Roma İmparatorluğu'nun kuruluşü olarak kabul edilir (Kappler, 1999:91). Ancak bu devlet Voltaire'in ifadesiyle ‘‘Ne kutsal, ne Romalı, ne de imparatorluktu’’ (Sander, 2003:113). Zira bu imparatorluk kendi içerisinde birçok prenslik barındırmaktaydı ve idari olarak gevşek bir yapıdaydı (Karadağ, 2015:122). İmparatorluğun idari yapısındaki sorun sadece bu prensliklerden kaynaklanmamaktaydı ayrıca birçok dini yapılanma da özerk bir şekilde hareket edebiliyor ve kiliseler üzerinden kendi küçük kantonlarında hâkimiyet kurabiliyordu (Karadağ, 2015:122). Bu zayıf yapısına rağmen imparatorluk, 12. Yüzyılda Friedrich Barbarossa'nın yönetiminde Avrupa'daki etkinliğini arttırabilmişti (Kurtoğlu, 2012:88). Ayrıca bu yüzyılda imparatorluğun nüfusu 8 milyona ulaşmıştı (Fulbrook, 2011:33). Yine bu dönemde kentleşme artmış, ticaret de yaygınlaşmıştı (Fulbrook, 2011:33).

### **Reformasyon ve 30 Yıl Savaşları**

16. Yüzyıla gelindiğinde ise bütün Avrupa'yı sarsacak olan Reformasyon hareketi Wittenberg bölgesinde Martin Luther tarafından başlatıldı (McNeill, 2001:493). Luther'in kilisenin duvarına astığı 95 maddelik bildirinın hedefinde cennetten arsa sattığını iddia eden din adamları vardı (Fulbrook, 2011:48). Esasında Rönesans'ın bir tamamlayıcısı olarak da nitelendirilebilecek bu hareket kısa sürede Avrupa'nın büyük

bir bölümüne yayılarak Katolik Kilisesi'nin toplum üzerindeki egemenliğine ciddi bir darbe vurmuş oldu (Akyılmaz, 2019, s. 34). Ayrıca bu hareket Almanya'da Protestan mezhebinin ortaya çıkışının da zeminini hazırlamış oldu (Akyılmaz, 2019:35). Ayrıca Kalvinizm ve Anglikanizm gibi mezhepler de yine Reform hareketi sonucunda ortaya çıkmıştır (Yalçın & Yılmaz, 2007:97). Protestanlığın resmen tanınması ise 1555'de yapılan Ausburg Antlaşması ile mümkün olmuştu (Akyılmaz, 2019:38). Reformasyon sadece dini sonuçlara yok açmakla kalmayacak buna ilaveten hem Avrupa'nın diğer ülkelerinde hem de Almanya'da zihinsel bir dönüşümün ve aydınlanmanın altında yatan en önemli olgulardan biri olacaktır (Sander, 2003:86).

17. yüzyıla gelindiğinde ise Kutsal Roma İmparatorluğu içerisindeki prenslikler kendi aralarında Protestan-Katolik olarak bloklar kurmaya başlamıştır. Protestanlar İngiltere ve Fransa; Katolikler ise İspanya tarafından desteklenmekteydi (Sander, 2003:99). Dışarıdan da desteklenen bu bloklaşma sonunda 1618 tarihinde Katolik-Protestan savaşının başlamasına neden oldu (Akyılmaz, 2019:38). Bu çatışma ortamı yalnızca iki mezhep arasında sınırlı kalmamış ayrıca kırsalda da feodaliteye karşı da birtakım isyanların gerçekleşmesini de ortaya çıkarmıştı (Fulbrook, 2011, s. 64). Bu uzun çatışma ortamı 1648'e gelindiğinde imzalanan Westphalia antlaşması ile sona erdi (Roberts, Avrupa Tarihi, 2015:348). Bu antlaşma sonuçlarından ilki Kilise'nin gücünün biraz daha da zayıflaması olmuştur (Akyılmaz, 2019:41). Antlaşmanın bir diğer önemli sonucu ise uluslararası hukuk açısından devletlerin eşit ve egemen oldukları ilkesinin kabul edilmiş olmasıdır (Zielonka, 2007:42). Bu antlaşmanın Almanya için en mühim neticesi ise Kutsal Roma İmparatorluğu'nun kendi içinde 300 civarında devletçiğe resmen ayrılmış olmasıdır (Sander, 2003:100).

1815 Viyana düzeninin kurulması ile başlayıp 1848 Devrimlerine kadar olan süreç '*Restorasyon Çağı*' olarak adlandırılmaktadır (Fulbrook, 2011:109). Bu dönemde 19. Yüzyılın ikinci yarısında yaşanacak olan güç mücadelelerinin temellerini atacak olan olgu ve olaylar gerçekleşecek; bu durum Kıta Avrupa'sını yeniden bir savaşlar silsilesine sürükleyecektir.

### **Prusya'da Askeri Reformlar**

Prusya'nın Orta Avrupa'da yükselişinin temelleri 19. Yüzyıldan çok daha önce Friederich<sup>2</sup> Wilhelm'in 1640 yılında atılmıştır (Sander, 2003:115). Esasında Kutsal Roma İmparatorluğu dâhilinde bulunan Prusya, 1713 yılında imzalanan Utrecht Barışı ile yeni bir krallık şeklinde ortaya çıkmıştı (Akyılmaz, 2019:58). Wilhelm, krallık kurulmadan yıllar öncesinde Hohenzollern Hanedanlığı'nın başına geçtiğinde ise prenslik, korunması oldukça zor olan toprak parçalarından oluşmaktaydı (Uyar ve Gök,

---

<sup>2</sup> Prusya ve devamında Almanya Devletinin tarihinde Friederich ismiyle birçok kişi tahta oturmuştur. Bu isimlerin karıştırılmaması amacıyla liderler kronolojik olarak liste şeklinde çalışmanın ekler bölümünde belirtilecektir.

s. 8) . Böyle bir durumda Wilhelm, ülkenin bekasını sürdürebilmesini ancak Hollanda'dakine benzer yenilikler yapılabilmesine bağlamıştı (Uyar ve Gök, s. 8).

Bu bağlamda Wilhelm, tahta oturur oturmaz birçok reformu hayata geçirerek Almanya topraklarında mutlakiyetçi yönetimi güçlendirme politikası izlemiştir. Wilhelm, ilk olarak Alman bürokrasinin temellerini attı (Fulbrook, 2011:85) Ardından vergi sistemi yeniden düzenlenerek yapılacak reformlar için mali kaynak sağlandı (Fulbrook, 2011:85). Buna ek olarak bu düzenleme karşısında Junkerlerin<sup>3</sup> tepkisinin çekilmemesi için de onlara birtakım politik özgürlükler verildi (Uyar ve Gök, s. 8) Ayrıca ordu içerisinde de birtakım yenilikler söz konusuydu. Wilhelm, Prusya ordusunda üst düzeyde eğitilmiş bir subaylar sınıfı kurabilmeyi başarmıştı (Fulbrook, 2011:85) “Genel Harp Komisyonu” ise yine bu dönemde kurulan ve olası bir harp karşısında mali kaynak biriktirebilecek şekilde dizayn edilen bir kurum olarak Wilhelm tarafından oluşturulmuştu (Uyar ve Gök, s. 9). 1675 yılına gelindiğinde Fehrbellin Harbi'nde İsveç ordusu karşılığında alınan galibiyet de Wilhelm'in yaptığı reformların başarılı sonuçlar doğurduğunun bir göstergesiydi (Fulbrook, 2011:85). ‘Harp Prusya'nın milli sanayisidir.’ sözünün geçerliliği de ilk kez bu harp ile ortaya çıkmış olacaktı (Akyılmaz, 2019:59)

Yine bu dönemde Fransa'dan göçle gelen ve Calvinistler olarak bilinen bir topluluktan, bilhassa bürokrasi ve ticaret alanındaki boşlukları doldurabilecek şekilde istifade edilmişti (Uyar ve Gök, s. 9). Wilhelm, bürokrasideki boşluğu yalnızca Calvinistler ile doldurmakla yetinmemiş ayrıca yanı sıra ulusal sınırlar dâhilindeki mezhepçi grupları da memur yapmış; böylece bir yandan bürokrasiyi güçlendirirken diğer taraftan da sorun çıkarabilecek grupları yanına alarak pasifize etmeyi başarmıştı (Uyar ve Gök, s. 9). Friederich Wilhelm'in reformları bir ölçüye kadar etkili olabilmiş ancak Prusya'da yönetim bürokrasinin ve büyük toprak sahiplerinin etkisinden tam olarak sıyrılamamıştı (Uyar ve Gök, s. 9)

1701 yılına gelindiğinde ise 3. Friederich kendisini Prusya kralı ilan etti ve 1. Friederich unvanı ile tahta oturdu (Fulbrook, 2011:85). Ordunun güçlendirilme çabaları bu dönemde de devam etti ve 1. Friederich ‘Dev Askerler’ adında bir birim oluşturdu (Fulbrook, 2011:86). Ayrıca ordunun ihtiyaç duyduğu gereksinimleri tedarik edebilmek için diğer alanlarda bütçede kısıtlama yaptı (Uyar ve Gök, s. 10). Bu dönemde ordudaki birliklerin toplam mevcudiyeti 40.000'e ulaşmayı başarmıştı (Uyar ve Gök, s. 10). Diplomasi alanında da gelişme gösteren Prusya, bu dönemde Osmanlı İmparatorluğu ile temaslar kurdu (Albayrak, 2010, s. 13). Yine bu dönemde hayata geçirilen bir diğer uygulama ise askerliğin zaruri hale getirilmesi olmuştur (Uyar ve Gök, s. 11). Bütün bunlara ek olarak 1737 yılında hukuk alanında birçok eser yayınlandı ve anayasal

---

<sup>3</sup> Junker: Orta Avrupa'da büyük toprak sahipleri

reformlar da yapıldı (Fulbrook, 2011, s. 97). Hazinesinin güçlendirilmesi de 1. Friederich'in çalışmaları sonucunda olmuştur (Roberts, Avrupa Tarihi, 2015: 373).

1740 yılına gelindiğinde ise Büyük Friederich ünvanlı (Friederich Der Gosse) tahta oturdu (Kurtoğlu, 2012:89). Bu dönemde de Prusya askeri ve siyasi açıdan güçlenmeye devam etti. Friederich, Hassa alayları gibi faydası olmayan birimleri kaldırdı (Uyar ve Gök, s. 12). Toprak alım satım işlemlerine kısıtlama ve birtakım koşullar getirdi (Uyar ve Gök, s. 13). Friederich, bu dönemde doğudaki Silezya bölgesini Prusya topraklarına kattı (Roberts, Avrupa Tarihi, 2015:374). Ayrıca 1. Friederich döneminde başlayan Osmanlı ile ilişkiler bu dönemde de devam etti (Albayrak, 2010, s. 14). Bilhassa Avusturya karşısında verilen mücadele Prusya'yı Osmanlı desteğine ihtiyaç bırakan en önemli sebeplerden birisi olmuştur (Beydilli, 1985:10). Büyük Friederich'in diplomasi faaliyetleri sadece Osmanlı ile sınırlı kalmadı ve 1756 yılında İngiltere ile Westminster sözleşmesini yaptı (Kaya, 2013:183). Friederich, bu politikalarını orduda birçok eğitim ve tatbikat gerçekleştirmek suretiyle de destekledi (Uyar ve Gök, s. 13).

Ancak 17. Ve 18. Yüzyıl boyunca yapılan reformlar her ne kadar Prusya'yı güçlü bir devlet olarak Avrupa'da ön plana çıkarsa da Almanya'nın milli birliğini kurulabilmesi için uzun yıllar boyunca beklenmesi gerekecekti. Zira 18. Yüzyılın sonu ve 19. Yüzyılın başında yaşanan Napolyon Savaşları ile Avrupa'da dengeler yeniden kurulacak ve dengede revizyonist hareketler gerek içeride gerekse dışarıda birçok kısıtlama ve müdahale ile karşılaşacaktı.

### **Alman Milli Birliği**

Günümüzde Almanya, kıta Avrupa'sının en güçlü devleti olmakla beraber esasında bu devletin milli birliğini tamamlaması ve bir imparatorluk olarak ortaya çıkması oldukça geç bir zamanda 19. Yüzyılın ikinci yarısında gerçekleşmiştir. Fransız Devrimi'nin ortaya çıkardığı etkiler pek tabii olarak Alman ulusçuluğunu tetiklemiş olmakla beraber esasında Almanya, birleşebilmesi olgusunu büyük ölçüde Otto Von Bismarck isimli bir devlet adamının Prusya'nın dümenlerini eline alabilmesine borçludur. Ayrıca 1850 yılından itibaren Almanya'da sanayi üretiminin hızla yükselmesi de birleşmeyi kolaylaştıran bir diğer unsur olmuştur (Lee, 2004: 103).

### **Bir Devlet Adamının Portresi: Otto Von Bismarck.**

Almanya'nın kuruluşunda simge isim olan Otto von Bismarck 1815'de Brandenburg'da hayata gözlerini açtı (Armaoğlu, 1997, s. 300). Bismarck, soylu bir ailede yetişmişti ve disiplinli bir şekilde büyütülmüştü. Babası Ferdinand Bismarck Brandenburg'un önemli junkerlerindendi (Altıntaş Y. Z., 2012:43). Lise eğitimini Berlin'de almasının ardından, Göttingen Üniversitesinde hukuk okumaya başladı ancak burayı tamamlamadan okuldan ayrıldı (Armaoğlu, 1997:300). Daha sonra devlet kadrolarında kamu hizmetinde kısa bir süre görev yapmasının ardından Brandenburg'a geri döndü (Armaoğlu, 1997:300). 1847 yılına gelindiğinde ise Johanna Puttkammer adında soylu

bir kadınla evlendi (Altıntaş Y. Z., 2012:46). Yine aynı yıl Prusya meclisine girmesiyle beraber Bismarck'ın politika hayatı başlamış oldu (Armaoğlu, 1997:300). Bismarck, siyasi görüş olarak monarşi yanlısı ve tutucuydu (Altıntaş Y. Z., 2012:46). Alman Milli Birliği'nin kurulabilmesi için Avusturya'nın etkisinden kurtulmak gerektiğine inanıyordu ve bu görüşlerini mecliste sıkça ifade etmekteydi (Altıntaş Y. Z., 2012:47). Örneğin 1950 yılında şu sözleri dile getirmişti: *“Prusya'nın şerefi, yerel anayasalarının tehdit altında olduğunu düşünen üzgün parlamenter şöhretler için bütün Almanya'da Don Kişot'u oynamaktan ibaret değildir. Ben Prusya'nın şerefini, Prusya'yı demokrasi ile utanç verici herhangi bir ilişkiden uzak tutmakta ve Almanya'da Prusya'dan izinsiz bir şey olmasını reddetmekte bulurum”* (Kissinger, 2000:132).

Ayrıca Bismarck, demokrasiye ve liberalizme karşı olduğunu da dile getiren bir siyasi kişilikti (Uçarol, 2000:241). Viyana düzenini ise kendi uygulamak istediği politikalar için en büyük engellerden biri olarak görmekteydi (Kissinger, 2000:111).

1859 yılına gelindiğinde ise Çarlık Rusya'da elçi olarak göreve başladı (Armaoğlu, 1997:300). Ardından Paris'e geçti ve elçilik görevine burada da devam etti (Altıntaş Y. Z., 2012:47). Bismarck'ın Rusya ve Fransa'da geçirdiği dönemler ona her iki devleti de daha iyi tanıma fırsatı vermişti. Bu iki görev yeri Bismarck'ın politik kimliğini şekillendiren olgular arasında olmuştur. 1862 yılına gelindiğinde ise Bismarck, kral Wilhelm tarafından başbakanlık makamına getirildi (Altıntaş Y. Z., 2012, s. 48). Onun bu göreve getirilmesinde ise iç politikada yaşanan anayasal bir problem etkili olmuştur (Fulbrook, 2011:128).

Esasında Bismarck muhafazakâr bir kişilikti ve başbakan olarak göreve başladığında mecliste liberaller oldukça güçlüydü. Bismarck görev yaptığı süre boyunca ilk olarak içeride liberallere karşı üstünlük kuracak ve ardından da Alman Milli Birliği'ni tamamlamayı başaracaktır. Ona göre savaş kaçınılmazdı ve milli birliğin kurulabilmesi için gerekliydi. *‘Söylevler, birlikler, çoğunluk kararları ile gayeye erişemeyiz; ancak kılıç ve kanla üstesinden gelinebilecek ciddi bir mücadeleden kaçınmak imkânsızdır’* (Armaoğlu, 1997: 301). Bismarck'a ait olan bu sözler onun siyasi görüşlerini özetler niteliktedir. Almanya'nın kurucusu olarak ilerleyen yıllarda Demir Şansölye şeklinde adlandırılması da esasında onun bu söylev ve görüşlerini hayata geçirebilme kabiliyetinden kaynaklanmaktadır (Akyılmaz, 2019: 241).

### **Alman Milli Birliği'nin Kuruluşu**

Çalışmanın diğer bölümlerinde de belirtildiği gibi 1871 öncesinde Avrupa'da Almanya diye bir devletin mevcudiyeti söz konusu değildi ve Alman devletçikleri parçalanmış bir şekilde kıtada varlığını sürdürmekteydiler. Bu devletler kendi aralarında 1834 yılında Gümrük Birliği kurmuştu ancak aralarındaki siyasi uyuşmazlık devam etmekteydi (Armaoğlu, 1997:144). Bu uyuşmazlığa rağmen Gümrük Birliği üzerinde Prusya'nın

etkinliği söz konusuydu (Lee, 2004:105) Ancak Bismarck yönetimindeki Prusya'nın diğer Alman devletlerini bir araya getirebilmesi için kuzeyde Danimarka, Batı'da Fransa, güneydoğuda ise Avusturya ile harp etmesi zaruriydi (Sander, 2003:220). Zira bu 3 devlet Avrupa'nın ortasında birleşmiş bir Almanya'nın ortaya çıkmasını ulusal çıkarlarının aleyhine görmekteydiler.

1863'e gelindiğinde Prusya ve Danimarka arasında var olan Elbe Dükalıkları problemi yeniden gün yüzüne çıkmıştı (Armaoğlu, 1997: 301). Esasında bu bölgeler Germen Konfederasyonu dâhil olmakla beraber Danimarka'nın da bu topraklar üzerinde hak iddiası vardı (Kaya, 2013:221). Bismarck ise bu bölgeyi Prusya topraklarına dâhil etmek istiyordu ancak bunun için diğer devletlerin savaş sırasında tarafsız bir tutum sergilemesini garanti altına almak zorundaydı (Uçarol, 2000:242). Bu bağlamda Bismarck ilk olarak Avusturya'yı Danimarka karşısında kendi tarafına çekebilmeyi başardı ve karşılığında da toprak vadetti (Akyılmaz, 2019:233). Bir diğer güçlü devlet olan Çarlık Rusya'nın desteğinin sağlanması ise büyük ölçüde Polonya'da yaşanan ayaklanma nedeniyle oldu. Prusya bu ayaklanma sürecinde Rusya'ya siyasi olarak destek verdi ve karşılığında Danimarka ile yapacağı savaşta tarafsızlık sözü aldı (Armaoğlu, 1997:304). Ardından Prusya 1 Şubat 1864 tarihinde Avusturya ile birlikte Danimarka'ya harp başlattı (Uçarol, 2000:243). Bu hadiseye tepki gösterebilecek olan tek devlet İngiltere idi ancak o da aradığı desteği bulamayınca savaş karşısında etkisiz kaldı (Uçarol, 2000:243). Danimarka'nın ise bu saldırı karşısında ulusal güvenliğini sağlayabilecek kapasitesi yoktu ve 20 Temmuz 1864 tarihine gelindiğinde taraflar arasında çatışma mütareke yoluyla durmuştu (Armaoğlu, 1997:307). Bunun üzerine Danimarka, Avusturya ve Prusya arasında Ekim ayında bir barış antlaşması yapılarak Elbe Dükalıkları Avusturya ve Prusya'ya verildi (Kaya, 2013:221). Bu savaş sonucunda Bismarck hem Prusya'nın bölgedeki etkinliği arttırmış oldu hem de Alman Milli Birliği'nin kurulması yolundaki ilk engeli aştı (Uçarol, 2000:243). Ayrıca savaş sonunda Kiel'in Prusya tarafından kazanılması da gelecekte Alman donanmasının geliştirilebilmesi açısından oldukça önemli bir dönüm noktası olmuştur (Armaoğlu, 1997:308).

Avusturya ile Prusya 14 Ağustos 1865 tarihinde yaptıkları Gastein sözleşmesi ile Elbe Dükalıklarını kendi aralarında paylaşmıştı (Armaoğlu, 1997:308). Lakin bu antlaşmanın hemen ardından iki devlet arasında sorunlar gün yüzüne çıktı zira Prusya Avusturya'yı Gastein Antlaşmasının yükümlülüklerini yerine getirmemekle suçluyordu (Akyılmaz, 2019:233). Esasında Prusya'nın Avusturya karşısındaki bu tutumu büyük ölçüde Bismarck'ın politikasını bir ürünüydü çünkü Bismarck birleşme için Avusturya engelini de ortadan kaldırılması gerektiğine inanıyordu (Kaya, 2013:221). Bunun için ilk etapta tıpkı Danimarka ile yapılan savaşın öncesinde olduğu gibi kendisine müttefik bulma politikası izledi (Kaya, 2013:221). İlk olarak olası bir savaşta Fransa'nın tarafsızlığını sağlaması gerekiyordu. Bismarck bu amaçla Ekim 1865'de Fransa imparatoru III.Napolyon ile bir toplantı yaptı (Armaoğlu, 1997, s. 309). Bu görüşme

sonucunda Bismarck Fransa'nı tarafsızlığını resmi bir sözleşme şeklinde olmasa da sağlayabilmişti (Armaoğlu, 1997:310). Fransa'nın bu tutumunda Avusturya ve Prusya arasında gerçekleşebilecek olan bir çatışmanın her iki devleti de zayıflatacağına yönelik düşüncesi de etkili olmuştur (Uçarol, 2000:244). Ayrıca İtalya'nın Prusya ve Avusturya arasında gerçekleşebilecek bir savaş sonucu Venedik'i kazanacak olması ihtimali de Fransa'nın lehine olan bir durumdu (Armaoğlu, 1997:310).

Fransa'nın ikna edilmesinin ardından Bismarck, Rusya ile temaslarda bulundu ve aynı güvenceyi edinebilmeyi başardı (Kaya, 2013:222). Bismarck'ın en önemli diplomatik başarısı ise İtalya ile kurduğu ittifaktaydı. Savaşın hemen öncesinde Prusya ve İtalya 8 Nisan 1866 tarihinde bir antlaşma yaparak Avusturya karşısında siyasi bakımdan birleştiler (Uçarol, 2000:244). Bu antlaşmaya göre İtalya ve Prusya Avusturya'ya karşı ortaklaşa harp gerçekleştirecekler ve bunun karşılığında da İtalya, Venedik'i Avusturya'dan kazanıp kendi topraklarına katacaktı (Uçarol, 2000:244).

Böylece Bismarck Avusturya karşısında hem İtalya'yı kendi cephesine çekmiş olmuştur hem de bölgedeki diğer devletlerin tarafsızlığını garantilemişti. Sonunda 1866 yılının haziran ayında Prusya İtalya ile birlikte Avusturya'ya karşı harp başlattı (Akyılmaz, 2019:233). İki devletin orduları arasında ise nicelik bakımından çok ciddi farklar vardı zira harbe Prusya 350.000 ve Avusturya ise 850.000 askerle katılmıştı (Armaoğlu, 1997:312). Ancak Prusya ordusundan Helmuth Moltke'nin muharebe taktiği kısa süre içerisinde oldukça başarılı sonuçlar verdi (Kaya, 2013: 222). Bilhassa 3 Temmuz 1866 tarihinde yaşanan Sadowa savaşında Prusya'nın mutlak galibiyeti kesinleşmiş oldu (Armaoğlu, 1997:312).

23 Ağustos 1866'da imzalanan Prag barışı ile ise harp resmen son bulmuş oldu (Akyılmaz, 2019, s. 234). Antlaşmanın ve dolayısıyla savaşın sonuçlarına gelince ilk olarak Germen Konfederasyonunun varlığına son veriliyor; bu konfederasyona dâhil olan kuzeydeki Alman devletleri de Prusya altında birleşiyordu (Uçarol, 2000: 245). Venedik ise Avusturya'dan koparılıp İtalya'ya veriliyordu (Armaoğlu, 1997:314). Ayrıca Avusturya'nın Elbe Dükalıkları olarak bilinen topraklar üzerindeki yetkileri ortadan kaldırılarak buraların hâkimiyeti tamamen Prusya kontrolüne geçiyordu (Armaoğlu, 1997:314). Böylece Bismarck'ın usta diplomasisi ve Prusya ordusunun kabiliyeti sonucu Alman milleti üzerinde yıllardan beri süren Hohenzollern - Halsburg rekabeti de Prusya'nın lehine olacak şekilde son buluyordu (Roberts, Avrupa Tarihi, 2015, s. 486). Alman Milli Birliği'nin kurulabilmesi için ise geriye sadece Fransa engeli kalmaktaydı ve Bismarck bu en zor engeli de aşabilmesini başaracaktı.

Avusturya'nın mağlup edilmesi sonrasında geriye bir tek güneydeki Alman devletlerini Prusya altında birleştirme meselesi kalmıştı. Lakin bu devletler Prusya'nın aksine Katolik'ti ve Fransa ile yakın temaslarda bulunuyorlardı (Armaoğlu, 1997:318). Bismarck'a göre Fransa'nın aradan çıkarılması için savaş kaçınılmazdı üstelik



Bismarck, Prusya'nın askeri açıdan Fransa'dan daha üstün bir konuma geldiğini düşünmekteydi (Lee, 2004: 110).

Fransa'nın ise Prusya'nın yükselişi karşısında kendine yeni alanlar açarak ulusal güvenliğini sağlama politikası gütmeye başlamıştı. III. Napolyon, bu amaçla Prusya'dan Ren bölgesindeki toprakları talep etti (Uçarol, 2000:246). Ayrıca bu konuda Fransa Avusturya'nın da desteğini sağlamak istemiş ancak başarılı olamamıştı (Armaoğlu, 1997: 319). Üstelik Prusya bu teklife doğal olarak olumsuz bir yanıt verince Fransa bu defa da günümüz Lüksemburg toprakları üzerinde hak iddia etti (Uçarol, 2000: 246). Buna ilaveten Fransa, o dönemde yaşanan İspanya tahtına kimin oturacağı sorusunda Prusya'nın denklem dışında kalması gerektiğini Prusya kralı Wilhelm'e bildirdi (Akyılmaz, 2019, s. 254). Wilhelm ise Fransa'nın bu isteğini telgrafla Prusya'da Bismarck'a ilettil (Armaoğlu, 1997:323). Tarihe Ems Telgrafı olarak geçen bu olay Bismarck'a Fransa'ya karşı savaş yapılmasında aradığı fırsatı sağlamıştı (Akyılmaz, 2019: 234). Bu durum karşısında hem Prusya'da hem de Fransa'da halk sokaklara dökülmüş ve gerginlik günden güne tırmanmıştı (Kaya, 2013:227). Bu gergin ortamda III. Napolyon yönetimindeki Fransa, yeniden Avusturya ve İtalya'dan siyasi destek alma politikası güttüyse de başarılı olamadı (Armaoğlu, 1997:324). Sonunda Fransa 19 Temmuz 1870 tarihinde Prusya'ya harp açtığını duyurdu (Uçarol, 2000:247).

Prusya'nın bu harbe karşı hazırlıkları tamdı; ayrıca savaş öncesinde de jeo-stratejik açıdan Prusya ordusu gereken önlemleri almıştı (Uçarol, 2000:247). Savaş her iki taraf için de şiddetli geçmekle beraber Prusya'nın üstünlüğü kısa sürede etkisini göstermişti. 1 Eylül 1870 tarihinde gerçekleşen Sedan savaşında Fransa ağır bir yenilgi almış ayrıca imparator III. Napolyon Prusya ordusu tarafından ele geçirilmişti (Akyılmaz, 2019:235). Bu sırada Fransa'da saray basıldı ve 1848'den sonra yeniden cumhuriyet ilan edildi (Fulbrook, 2011:130). Böylece 1852'de başlayan 2. İmparatorluk dönemi 18 yıl aradan sonra son bulmuş oluyordu.

Fransa'da bu gelişmeler yaşanırken Almanya 18 Ocak 1871'de milli birliğin tamamlandığını Versailles Sarayı'nda yapılan bir kutlama ile dünya kamuoyuna duyurdu (Armaoğlu, 1997:326). Bismarck, Alman imparatorluğunun ilk şansölyesi, Prusya kralı Wilhelm ise ilk imparator ilan edildi (Akyılmaz, 2019:236). Böylece Germen milletleri için II. Reich dönemi başlamış oldu (Kaya, 2013:227). Savaş ise Prusya ordusunun Paris'e doğru taarruza geçmesi nedeniyle Fransa'nın teslim olması sonucu 26 Şubat 1871'de son buldu (Uçarol, 2000: 249). İki devlet arasındaki resmi barış antlaşması ise 1 Mayıs 1871'de Frankfurt'ta yapıldı (Armaoğlu, 1997:236). Antlaşma gereği Fransa Prusya'ya harp tazminatı ödeyecekti. (Uçarol, 2000:249). Ayrıca Alsace - Lorraine bölgesi de resmi bir şekilde Almanya'nın eline geçmiş oluyordu (Armaoğlu, 1997:326). Sanayi açısından oldukça önemli olan bu bölgenin Fransa tarafından kaybedilmesi gerek 1. Dünya Savaşı, gerekse 2. Harpte iki devlet arasında yeniden anlaşmazlık konusu olacaktır (Akyılmaz, 2019:236).

Bismarck'ı diplomatik başarıları ve Prusya ordusunun savaşma kabiliyeti sayesinde Alman Milli Birliği'nin tamamlanabilmiş olması gerek Avrupa'da gerekse dünyanın diğer alanlarında (bilhassa sömürge nedeniyle Almanya ve diğer devletlerarasında yaşanacak rekabet bağlamında değerlendirildiğinde Afrika'da) siyasi ve ekonomik birçok sonuç doğurmuştur. Bilhassa Alman sanayisinin bu dönemden itibaren yeniden ivme kazanması ve hızla büyümesi iktisadi bağlamda 19. Yüzyılın sonuna doğru Almanya'yı kıta Avrupa'sında hâkim bir konuma getirecektir (Sander, 2003:223). Birliğin tamamlanmasının sonucunu uluslararası sistem bakımından değerlendirmek gerekirse 1815 Viyana düzeni artık tamamen kesin bir şekilde ortadan kalkmış oluyordu (Sander, 2003:224).

### **Saldırgan Realizm Ve Almanya'nın Yükselişi**

Saldırgan Realizm kavramı esasında yapısal realizme dâhil olan bir çalışma alanı olarak Kenneth Waltz tarafından ortaya konan Savunmacı Realizme bir alternatif biçiminde ortaya çıkmıştır. Waltz'a göre statükonun muhafaza edilmesi uluslararası sistemin güvenliği açısından gereklidir. Ancak saldırgan realizm bunun tam tersinin savunarak güç artırımının gerekli olduğunu belirtir (Arı, 2013:169).

Bu konudaki asıl çalışma ise John Mearsheimer'in "Büyük Güç Politikalarının Trajedisi" isimli eserde değerlendirilmiştir (Arı, 2013:169). Bu eserde Mearsheimer birkaç önemli olgunun altını çizer. İlk olarak uluslararası sistemin anarşik olduğu varsayımı belirtilir, ardından devletlerin birbirlerine daima şüpheyle yaklaştığı vurgulanır (Ersoy, 2017:177). Ayrıca klasik realizmde olduğu gibi devletlerin nihai hedefinin varlıklarını sürdürebilmesi olduğu da Mearsheimer tarafından yinelenir (Ersoy, 2017:177). Buna göre devletlerin bekalarını sürdürebilmek için sahip olduğu güç parametrelerini en yüksek seviyeye ulaştırmaları gerekir (Arı, 2013: 169).

Saldırgan realist düşünceye göre devletlerin bu şekilde davranma zorunlulukları uluslararası sistemin anarşik yapısından kaynaklanmaktadır (Tüysüzöğlü, 2013:71). Saldırgan realizm, bir devletin güvenliğinin sağlanabilmesi için o devletin bölgesel veya küresel çapta bir hegemonyaya ulaşması gerektiğini belirtir (Ersoy, 2017, s. 178). Bu görüşe göre güç elde edilmesi ancak hegemonya kurulabildiği zaman sona ermelidir (Ersoy, 2017:178). Ancak bu düşünceyi ileri süren Mearsheimer da hegemonya kurabilmenin oldukça zor olduğunu da kabul eder (Arı, 2013:169). Buna ek olarak Mearsheimer, devletlerin kendi güvenliklerinin dışarıdan yardım almaksızın sağlayabilmesi gerektiğini ifade eder zira diğer ülkelerin yardımını beklemek her zaman olumlu sonuç vermeyecektir (Ersoy, 2017: 177).

### **Almanya'nın Yükselişi ve Saldırgan Realizm**

Almanya'nın yükseliş süreci yukarıda da belirtildiği üzere 1871'den çok daha önce başlamış ve bilhassa Prusya'da ekonomik, siyasi ve endüstriyel anlamda günümüz

modern Alman devletinin temelleri atılmıştır. Alman milli birliğinin tamamlanma süreci ve bu süreçte Prusya başbakanı Bismarck'ın rolüne yukarıda değinilmişti. 1871'de Versailles Sarayında Alman İmparatorluğu'nun ilanından sonra Almanya sanayide ve silahlanma da hızlı bir şekilde yükselecek ve yine Bismarck'ın diplomatik hamleleri sayesinde kıta Avrupa'sının merkez ülkesi konumuna erişecektir. Bu bağlamda ilk olarak 19. yüzyıla girildiğinde ülkelerin sahip olduğu nüfusları kısaca incelemek gerekir.

**Tablo 1:** Büyük Güçlerin Nüfusu

Ülkeler	19. Yüzyılın Başında Sahip Oldukları Nüfus (Milyon)
Britanya	16
Fransa	28
Avusturya	28
<b>Prusya</b>	<b>9.5</b>
Rusya	37
İspanya	11
Amerika Birleşik Devletleri	4

(Kennedy, 2001, s. 135).

Bu tablo esasında Prusya'nın Kıta Avrupa'sı içerisinde diğer devletlerle karşılaştırıldığında insan gücü bakımından zayıf bir devlet olduğu izlenimini oluşturabilir. Ayrıca 19. Yüzyılın başında Alman ulusunun büyük bir kısmı tarım sektöründe çalışmaktaydı. Çalışan nüfusun 3'te 2'lik kısmı tarımda alanında üretim yaparken ticareti faaliyet sürdüren grubun ise çalışan nüfusa oranı yalnızca yüzde 20 seviyesindeydi. (Derya, 2015:98). Ancak Alman Milli Birliği'nin tamamlanmasından sonra nüfus hızla artacak ve ortaya şöyle bir sonuç çıkacaktır:

**Tablo 2 :** 19. Yüzyıl Sonunda Büyük Güçlerin Nüfusu

Ülke	1890 Yılı Nüfus (Milyon)
Rusya	116.8
Amerika Birleşik Devletleri	62.6
<b>Almanya</b>	<b>49.2</b>
Avusturya-Macaristan	42.6
Fransa	38.3
Britanya	37.4
İtalya	30

(Kennedy, 2001, s. 248).

Tabloda da belirtildiği üzere 1890 yılında yani Alman Milli Birliği'nin tamamlanmasından 19 yıl sonra Alman İmparatorluğu kıta Avrupa'sının insan gücü bakımından en büyük devleti haline gelmiştir. Bu insan gücü Almanya'da oldukça verimli bir şekilde değerlendirilmiş ve nüfus bilhassa sanayi alanında istihdam edilmiştir. Nüfusun bu şekilde verimli ve etkili bir şekilde kullanılması Almanya'nın ulusal güç parametrelerine etkili bir şekilde yansımıştır. Saldırgan realizmin temel varsayımlarından biri olan gücün sürekli bir şekilde artırılması ve bölgesel veya küresel anlamda egemenlik kurabilme olgusu açısından göz ardı edilemeyecek düzeyde önemli olan bu olgu Almanya için belirtilebilir bir örnektir.

### **Sanayi ve Saldırgan Realizm**

Günümüz modern Alman devleti gerek Avrupa'nın gerekse dünyanın en büyük sanayi zincirlerinden birine sahiptir. Bu sanayileşme süreci esasında İngiltere ve Fransa'dan çok sonra başlamış olmasına rağmen Almanya, 20. yüzyılın başına gelindiğinde endüstri alanında bu iki devleti de geride bırakabilmeyi başarmıştır. Bu başarılı sürecin altyapısı ilk olarak Prusya'da atılmıştır. 1792-1815 yılları arasında Prusya'nın Fransız orduları karşısında uğradığı mağlubiyetler ve Napolyon'un Prusya kaynaklarını Fransız ordusu için kullanması ülkenin gelişimini sekteye uğratmıştır (Kopsidis ve Bromley, 2014: 39). Ancak Viyana düzeni ile birlikte Avrupa'da egemen olan barış dönemi Prusya'nın kendi içerisinde gelişmesine zemin hazırlamıştır.

Bu bağlamda ilk olarak 1818 yılında Prusya'nın kendi dâhili sınırları içerisinde özel bir gümrük yasasını yürürlüğe koymasıyla birlikte iç ticarete önemli bir gelişme gerçekleşmiştir (Derya, 2015, s. 99). Ardından 1834 yılına gelindiğinde kurulan Gümrük Birliği bu sürece yeni bir aşama katmıştır (Armaoğlu, 1997: 127). Ayrıca İngiltere ve Fransa gibi ülkelerin aksine Prusya'da sanayileşme politikaları devletin sıkı kontrolünde olmuş ve resmi kurumların teşviki bu süreci hızlandırmıştır (Derya, 2015:99). Bunlara ilaveten Prusya devletinin diğer ülkelere enformasyon transferi yapması da sanayileşmeye olumlu yansıyan bir diğer olgu olmuştur (Derya, 2015:99).

Almanya'nın bu sanayileşme sürecinde bankaların da katkısı büyüktür. Örneğin 1837 yılında Rhineland bankerleri demiryolu inşasına kayda değer bir şekilde mali destekler sağlamıştır (Polat, 2017:151). Bu konuda bir diğer örnek ise aynı devirde yine aynı dönemde Leipzig bankerleri de Saxon demiryolları iktisadi kaynağını sağlama noktasında önemli desteklerde bulunmuşlardır (Polat, 2017:151). 1850'li yıllarda kırdan kente artan göç olgusu da sanayileşme sürecinde ihtiyaç duyulan insan gücünü karşılamak bakımından önemli olmuştur (Hochstadt, 1981:446). 1871'de Milli Birliği'nin kurulmasından sonra da Almanya'nın iktisadi uygulamaları yine devlet kontrolünde olmuş ve bu da sanayi üretimine olumlu bir şekilde yansımıştır (Derya, 2015:101).

Örneğin sanayileşme sürecinde oldukça önemli bir yer tutan demir çelik üretiminde Almanya, 1. Dünya Savaşı'nın hemen öncesinde yerküre üzerinde 2. sıraya yükselmiştir. Ayrıca nüfusun sanayi alanına kaydırılması da yine 1871 yılından sonra ivme kazanmıştır. Örneğin makine endüstrisinde istihdam edilen kişi sayısı 1846 yılında 7600 iken aynı göstergeler 1875 yılına gelindiğinde 162.000'e yükselmiştir (Derya, 2015:100).

**Tablo 3: Büyük Devlerin Demir Çelik Üretimleri**

Ülke	1890 Yılı İtibariyle Demir Çelik Üretimi (milyon ton olarak)	1913 Yılına Gelindiğinde Demir-Çelik Üretimi
Amerika Birleşik Devletleri	9.3	31.8
Britanya	8	7.7
<b>Almanya</b>	<b>4.1</b>	<b>17.6</b>
Fransa	1.9	4.6
Avusturya- Macaristan	0.97	2.6
Rusya	0.95	4.8
İtalya	0.01	0.93

(Kennedy, 2001, s. 250).

Tablodan da görüleceği üzere Almanya, sahip olduğu insan gücünü sanayi alanında oldukça etkili ve verimli bir şekilde kullanabilmeyi başarmıştır. Bu başarı da sanayi üretimine yansıyor bilhassa silah ve demiryolu sanayisinde oldukça önemli bir yer tutan demir-çelik üretiminde artışa neden olmuştur. Bu artış 1. Dünya Savaşı'na kadar ivme kazanarak devam etmiş ve Almanya büyük harbin hemen öncesinde İngiltere'yi de geride bırakarak Avrupa'nın demir- çelik alanında en fazla üretim yapan ülkesi konumuna ulaşmıştır. Ayrıca ağır sanayi dışında kimya sektörü ve optik üretimi alanında da Almanya kayda değer atılımlar gerçekleştirmiştir (Derya, 2015:101). 1879 yılına gelindiğinde ise Gümrük duvarları daha da yükselttilerek Almanya'nın korumacı ekonomi politikaları güçlendirilmeye çalışılmıştır (Düzcü, 2016, s. 101). Sanayileşmenin bir diğer göstergesi olarak diğer devletlerle nispi bir karşılaştırılma yapıldığında ise ortaya şu tablo çıkmaktadır:

**Tablo 4 :** Büyük Güçlerin Dünya Sanayi Üretimindeki Yüzdesel Payları

Ülke	1830	1860	1880	1900	1913
Almanya	3.5	4.9	8.5	13.2	14.8
İngiltere	9.5	19.9	22.9	18.5	13.6
Rusya	5.6	7.0	7.6	8.8	8.2
Fransa	5.2	7.9	7.8	6.8	6.1
Avusturya- Macaristan	3.2	4.2	4.4	4.7	4.4
ABD	2.4	7.2	14.7	23.6	32.0

(Derya, 2015, s. 103).

Alman sanayisindeki bu gelişme ülkenin Gayri Safi Yurt İçi Hasılası'na da etki etmiştir. Bu bağlamda 1870-1890 arası süreçte ortaya çıkan tablo şu şekilde olmuştur:

**Tablo 5:** 1870-1890 Yılları Arasında Büyük Devletlerin Gayri Safi Yurt İçi Hasılası (Milyar Dolar Olarak)

Ülke	1870	1880	1890
Rusya	22.9	23.2	21.1
Britanya	19.6	23.5	29.4
<b>Almanya</b>	<b>16.6</b>	<b>19.9</b>	<b>26.9</b>
Fransa	16.8	17.3	19.7
Avusturya- Macaristan	11.3	12.2	15.3
İtalya	8.2	8.7	9.4

(Kennedy, 2001, s. 216)

Tablodan da görüleceği üzere Almanya 1890 yılına gelindiğinde Avrupa'nın en büyük 2. Ekonomisi düzeyine ulaşmıştır. Ayrıca aynı dönemde örneğin Britanya 1,5 kat oranında, Fransa 1,17 oranında büyümüşken aynı oran Almanya için 1,62 düzeyinde gerçekleşmiş ve Almanya bu dönemde Avrupa'nın en hızlı büyüyen ekonomisi olmuştur. Bu ekonomik büyüme de saldırgan realizm çerçevesinde değerlendirildiğinde Alman imparatorluğun güç artırımı amacının devam iktisadi alanda da devam ettiği şeklinde yorumlanabilir. Alman imparatorluğunun kıta Avrupa'sına egemen olabilmek için saldırgan realizmin de varsayımlarından biri olan iktisadi güç olgusunun gerekliliği burada ön plana çıkmaktadır. Almanya bu gerekliliğin farkında olan bir devlet olarak sanayisini ve ekonomisini 1. Dünya Savaşı'na kadar hızla arttırabilmeyi başarmıştır. Ayrıca Almanya uluslararası ticarete de oldukça önemli bir sıçrama gerçekleştirmiştir.

**Tablo 6: Dış Ticaret Hacmi (Milyar Frank )**

Ülke	1900	1910	Artış Oranı
İngiltere	20.5	28	1.3
Almanya	<b>12.5</b>	<b>21.5</b>	<b>1.7</b>

(Armaoğlu, 1997, s. 471)

Almanya'nın sanayi alanındaki hızlı yükselişinin yansıdığı bir diğer sektör ise ulaşım olmuştur. İlk olarak milli birliğin tamamlanmamasından önceki süreçte Prusya'da ulaşım ağı hızla gelişmiştir. Örneğin demiryolu ağları için şöyle bir tablo öne çıkmaktadır:

**Tablo 7: Demiryolu Uzunluğu (km)**

Demiryolu Ağları Kilometre Olarak	1850	1860	1870
Prusya	3869	7169	11523

(Lee, 2004, s. 104).

Tablodan da görüldüğü üzere Prusya'nın 19.yüzyılın ikinci yarısından itibaren ulaşım sektöründe oldukça önemli bir atılım gerçekleştirdiği söylenebilir. Bu atılım 1871 yılından sonra da hızla devam etmiş ve bilhassa Berlin-Bağdat Demiryolu Projesi gibi önemli çalışmalar hayata geçirilmiştir. Bu bağlamda Almanya 1. Dünya Savaşı'na kadar demiryolu ağlarının toplam uzunluğunu 637.000 kilometreye ulaştırmıştır (Derya, 2015:100). Ayrıca 1854 yılından sonra Prusya (daha sonra da Almanya) dışarıdan lokomotif alımına son vererek bu alanda da yerli üretime geçmeyi başarmıştır (Derya, 2015: 100).

Almanya'nın sanayi ve ulaşım alanlarındaki bu gelişimi onun Avrupa'da büyük bir güç olarak ortaya çıkmasında en önemli etkenler arasında olmuştur. Yerli sanayinin bu hızlı gelişimi hem ülkenin dışarıya olan bağımlılığını azaltmış hem de askeri kabiliyet ve kapasite başta olmak üzere diğer güç unsurlarına da olumlu yansımıştır. Bu durum da ülkenin diplomasi alanında elini güçlendiren bir olgu olmuştur. Bu durum da yine saldırgan realizm çerçevesinde ortaya çıkan sonuç şudur ki bir devletin büyüyecek gelişebilmesinde hem kendi kendine yetebilecek hem de kayda değer bir düzeyde ihracat yapacak bir sanayinin mevcudiyeti zaruridir. Bu bağlamda saldırgan realizmin de belirttiği gibi güç artırımı için oldukça önemli olan silah sanayisinin geliştirilebilmesi için sanayinin diğer kollarının başarılı bir şekilde işleyebilmesi gerekmektedir. Almanya'nın 1871 yılından 1.Dünya Savaşı'na kadar geçen 43 yıllık sürede kıta Avrupa'sının merkezinde güçlü bir askeri devlet olarak ortaya çıkması da yine sanayi altyapısının sağlam olması durumuna bağlanabilir. Zira modern gemilerin inşası, büyük toprakların ve savaşlarda etkisi günümüzde dahi göz ardı edilemeyecek derecede önemli

olan piyade tüfeklerinin (ayrıca teçhizatlarının) seri bir şekilde üretilmesi için güçlü bir sanayinin varlığı şarttır

### **Almanya'nın Silahlanması Ve Diplomasi Ağı**

Almanya'nın 1871 yılından sonraki temel politikası statükoyu korumak ve yeni bir savaşın çıkmasını engellemek üzerine dizayn edilecektir. Zira Almanya her ne kadar Danimarka, Avusturya ve Fransa ile yaptığı savaşlardan zaferle ayrılrsa da içeride birçok problemle karşı karşıyaydı. İlk olarak 1871 yılında Almanya'nın sanayi alt yapısının güçlendirilmesi gerekiyordu. Üstelik Almanya, 1871 savaşında Fransa'dan Alsace -Loren bölgesini almıştı ve bu bölgenin Fransa için önemi büyüktü ve Fransız ulusu bu durumdan dolayı Almanya'ya karşı düşmanlık hissi beslemekteydi. (Sander, 2003:249). Ayrıca ülkenin güneyindeki Alman toplulukları Katolik'ti ve bunların dışarıdan (bilhassa Fransa'dan) destek alarak içeride herhangi bir karışıklık çıkarılmasının önüne geçmek gerekti (Armaoğlu, 1997:334). Bismarck bu duruma karşı "Kulturkampf" olarak bilinen bir politika uygulamış ve Katolikliğe daha doğrusu bu mezhebin devlet içindeki egemenliğine karşı mücadele etmiştir (Armaoğlu, 1997:335).

Buna ilaveten uluslararası alanda uzun yıllar boyunca bir barış ortamının sağlanması mevcut maddi kaynakların sanayi, silahlanma ve ekonomik gelişmeye ayırmak için zaruri bir durumdu. Bu barış ortamı tıpkı Alman İmparatorluğu'nun kuruluş sürecinde olduğu gibi yine Bismarck'ın üstün diplomasi politika ve stratejileriyle kurulacaktır. Bismarck'ın bu politikaları sayesinde Almanya, kuruluşundan günümüze değin kıta Avrupa'sının merkez devleti konumuna erişecek ve daha sonraki yıllarda "Avrupa'nın Lokomotifi" şeklinde isimlendirilecektir (Doğan, 2011:2).

### **Bismarck Ve Diplomasi**

Esasında sadece 1871 öncesi süreç ele alındığında dahi Bismarck'ın diplomasi alanında nasıl başarılı bir devlet adamı olduğu çok açık bir şekilde görülebilmektedir. Bismarck bu dönemde milli birliğin kurulabilmesi için Avrupa'nın büyük devletleriyle sırasıyla antlaşmalar yaparak savaşacağı devleti yalnızlaştırma politikası gütmüş ve bunda da gayet başarılı olarak istediği sonuçları alabilmiştir. Ancak onun diplomasi alanındaki faaliyetleri 1871 yılından sonra da devam etmiş ve bilhassa Alman İmparatorluğu'nun güçlenebilmesi için ihtiyaç duyduğu zamanı Alman ulusuna kazandırabilmeyi bilmiştir. Zira Bismarck'a göre ülkenin toprak genişliği yeterli düzeye ulaşabilmişti ve artık yayılcılık yerine içeride ulusal güç kapasitelerini arttırmak daha önemliydi (Lee, 2004:154). Bu amaçla Bismarck İtalya, Avusturya ve Çarlık Rusya gibi devletlerle ittifaklar yaparak güç dengesini kendi merkezinde tutma ve koruma politikası izleyecektir. Bu bağlamda Bismarck'ın temel stratejisi ise Fransa'yı izole etmek ve dolayısıyla aynı anda iki cephede birden harbe girmemek üzerine kurulacaktır (Özdal ve Jane, 2014:233). Bu konuda Bismarck'ın şu sözü esasında tüm politikasını özetler niteliktedir: "Fransa müttefiklerden yoksun kaldığı sürece bizim için tehlikeli olamaz"



(Armaoğlu, 1997:336). Esasında bu dönemin uluslararası konjonktürü de Bismarck'tan yanaydı zira Almanya'nın birlikte etmelerinden çekindiği İngiltere, Fransa ve Çarlık Rusya Avrupa kıtası sınırları içerisinde farklı bölgelerde çıkar çatışmaları yaşamaktaydı (Erkan, Aralık 2010:110).

1871 yılından sonra Avrupa'da ortaya çıkan durum şu şekildeydi. Batı'da Fransa ve İngiltere gibi Cumhuriyetler vardı. Doğuda ise Avusturya-Macaristan, Alman İmparatorluğu ve Rus Çarlığı gibi merkezi yönetimin güçlü olduğu ve otoriter bir anlayışın egemenlik sürdürdüğü monarşiler mevcuttu. Bu monarşilerin üçü de esasında Avrupa'nın ortasında yeni bir savaşın çıkmasına karşıydı zira bu dönemde üç devlet de enerjisini farklı bölgelerde harcamakla meşguldü. Örneğin 1856 Kırım Savaşı'ndan sonra Çarlık Rusya doğuya doğru yayılmacılık politikası izlemekte ve bu bağlamda Avrupa'da statükonun korunmasını kendi ulusal çıkarları için gerekli görmekteydi. Avusturya- Macaristan İmparatorluğu ise Doğu Avrupa'da bilhassa Balkan uluslarının çıkardığı sorunlarla meşguldü ve kendi içerisinde birçok farklı etnik kimlikten grup barındıran bu devletin yeni bir savaşa ayıracak zamanı ve maddi gücü sınırlıydı. Almanya ise yukarıda da bahsedildiği üzere dışarıda egemen olabilmek için içeride güçlenme amacı gütmekteydi.

Bu bağlamda ilk görüşmeler Avusturya-Macaristan İmparatorluğu ile Almanya arasında gerçekleşti. 1871 yılının yazında her iki devletin imparatorları da karşılıklı olarak birbirlerini ziyaret ettiler (Armaoğlu, 1997:339). Daha sonra Bismarck ile Avusturyalı devlet adamı Beust arasında da görüşmeler yapıldı lakin Avusturya Rusya'nın da dâhil olacağı bir ittifak sistemine ilk başta sıcak bakmamıştı (Ateş, 2007:362). Ancak Beust'un görevden ayrılmasının ardından ortaya çıkan boşluk Jule Andrassy ile dolduruldu (Armaoğlu, 1997:339). Andrassy, Almanya ile ilişkileri pozitif tutacak bir görüşe sahipti (Ateş, 2007:363).

1872 yılına gelindiğinde ise Almanya ve Avusturya-Macaristan İmparatorluğu arasındaki görüşmeler yoğunlaşmıştı. İki devlet nisan ayında Berlin'de görüşme tasarısı yaptıklarında Çarlık Rusya kendisinin de bu görüşmelere katılmak istediğini bildirdi (Armaoğlu, 1997, s. 339). Sonunda 3 devlet Eylül ayında Berlin'de görüşmeler gerçekleştirdiler (Armaoğlu, 1997: 340). Bu görüşmelerde tıpkı 57 yıl öncesinde Viyana Kongresi'nde olduğu gibi (tek fark İngiltere'nin yerini şimdi merkez ülke olarak Almanya almıştı.) 3 devlet Avrupa'da statükonun korunması yönünde karar almışlardı (Ateş, 2007, s. 364). Ayrıca Balkanlarda çıkabilecek herhangi bir problem karşısında 3 devlet de birbirleriyle müzakere halinde paydaş bir siyaset güdeceklerinin sözünü vermekteydiler (Armaoğlu, 1997:340). Revizyonist halk hareketleri karşısında da ortak politikalar izlenecekti (Sander, 2003, s. 251) . Ayrıca bu 3 devlet bir başka devletle herhangi bir ittifak kurmayacağını da garantisini veriyorlardı (Armaoğlu, 1997:340). Böylece 1. Üç İmparatorlar Ligi Avusturya-Macaristan, Çarlık Rusya ve Almaya arasında kurulmuş oldu (Sander, 2003:251). Bu üç monarşinin bir araya gelmesi Avrupa'da "Dreikaiserbund" olarak adlandırılır (Lee, 2004:155). Ayrıca bu lig,

herhangi bir yazılı antlaşma veya yasalara bağlı değildi ve tamamen sözlü bir şekilde oluşturulmuştu (Ateş, 2007:364). Lakin bu ittifakın ömrü çok uzun sürmeyecekti. Zira bilhassa Avusturya-Macaristan İmparatorluğu ile Çarlık Rusya arasındaki Balkanlar üzerinde çıkar çatışmaları vardı ve bunun sonucunda da 1875 yılında 3 İmparatorlar Ligi tarihe karıştı (Sander, 2003:251).

1. 3 İmparatorlar Ligi'nin Balkanlarda yaşanan çıkar çatışmaları nedeniyle kısa sürmesi Bismarck ve dolayısıyla Almanya için olumsuz bir gelişmeydi. Lakin yine de Almanya Avrupa'nın merkezi gücü olma pozisyonunu korumak istemekteydi ve bu bakımdan diğer monarşilerle ilişkilerin tamamen kopmasından yana değildi. Üstelik 1870'li yılların ortalarında Fransa artık toparlanabilmişti ve Frankfurt Antlaşması sonucu kendisine yüklenen savaş tazminatını ödeyebilmişti (Armaoğlu, 1997:342). Bu bakımdan Bismarck, Avusturya ile olan yakınlaşmayı sürdürdü. Bu amaçla Bismarck, 1879 yılının ağustosunda Avusturya-Macaristan İmparatorluğu Dışişleri Bakanı Andrassy ile temasa geçti (Ateş, 2007:367). Bunun üzerine iki devlet adamı 28-29 Ağustos'ta bir araya geldiler (Armaoğlu, 1997:346). Bu görüşmeler sonucunda Avusturya - Macaristan İmparatorluğu Almanya arasında 7 Ekim 1879 tarihinde bir antlaşma imzalandı (Ateş, 2007, s. 368). Bu antlaşmaya imza atan iki devletten herhangi biri Çarlık Rusya ile harbe girerse diğeri ona yardımda bulunacaktı (Armaoğlu, 1997:347). Eğer saldırı Rusya dışında bir devlet tarafından gerçekleştirilirse saldırıya uğramayan devlet olası bir harpte tarafsızlık esasına dayanan bir siyaset uygulamakla yükümlü olacaktı (Sander, 2003:252). Bu ittifakın süresi 5 senelikti lakin ittifak, taraflardan herhangi biri antlaşmadan çekilmediği sürece kendiliğinden devam edecekti (Armaoğlu, 1997:347).

İki Germen asıllı devlet tarafından kurulan bu ittifak esasında 1. Büyük Harbe değin sürecektir (Armaoğlu, 1997:347). Zira her iki devlet de orta Avrupa'da birbirlerinin desteğine ihtiyaç duymaktaydı üstelik statükonun bozulması iki devletin de aleyhine olacaktı. Bu ittifakın mimarı Bismarck ise bu konu hakkında anılarında şu sözleri dile getirmektedir: "Avusturya-Macaristan İmparatorluğu'nun bağımsız ve kuvvetli bir büyük devlet olarak kalması, Almanya için Avrupa muvazenesinin muhafazası bakımından bir ihtiyaçtır; icabında bu uğurda memleketin barışı vicdan huzuru ile tehlikeye konabilir. Avusturya ile Rusya'nın Balkanlar'da birbirine aykırı menfaatleri oluşu bizim için bir avantaj teşkil etmektedir; Rusya ile Prusya arasında ise münasebetlerin kesilmesine ve harbe meydan verecek derecede kuvvetli menfaat aykırılıkları yoktur" (Bismarck, 1965:360).

Bu açıklamalarda da görüldüğü üzere Almanya, Avusturya-Macaristan İmparatorluğu'nun bölgedeki pozisyonunun korumasını net bir biçimde savunmaktaydı. Üstelik bu devlet Balkanlarda yaşanan problemlerin Almanya'ya doğrudan tesir etmesinin önünde bir tampon görevi görmekteydi. Bunun yanında Avusturya-Macaristan İmparatorluğunun güçlü olabilmesi Çarlık Rusya'nın güneye inmesi önünde bir engel teşkil etmekteydi.

Almanya'nın Avusturya ile olan bu antlaşması esasında açık bir şekilde Çarlık Rusya ve Fransa'yı hedef almaktaydı. Ancak Bismarck bilhassa Çarlık Rusya'yı doğrudan karşısına almanın tehlikeli bir strateji olduğunun da farkındaydı ve bu devleti de bir şekilde ittifaklar halkasına yeniden çekmeyi amaçlamaktaydı. Lakin diğer yandan Fransa meselesini çözebilmişti zira Fransa Avrupa' adeta yalnızlaştırılmıştı.

Osmanlı-Çarlık Rusya arasında yapılan ve tarihte 93 Harbi olarak bilinen savaşlardan sonra Berlin konferansı toplanmıştı (Altıntaş E. T., 2016:112). Bu konferansta Almanya'nın bilhassa Balkanlar bölgesi konusunda Avusturya-Macaristan İmparatorluğu tarafında yer alması Çarlık Rusya ile olan ilişkileri olumsuz etkilemişti (Armaoğlu, 1997:348). Bu bakımdan Bismarck Rusya ile yeni bir ittifakın yollarını aradı. Bu dönemde Çarlık Rusya'nın Dış İşleri Bakanlığı koltuğuna Giers isimli Almanya yanlısı bir devlet adamı oturmuştu (Armaoğlu, 1997:349). Sonunda taraflar arasında yapılan görüşmeler 18 Haziran 1881 tarihinde Berlin'de İkinci Üç İmparatorlar Ligi'nin imzalanmasıyla neticelendi (Armaoğlu, 1997:350). Böylece Bismarck, iki cephede birden savaşıma riskini tekrardan ortadan kaldırmıştı.

Bismarck'ın diplomatik girişimleri sadece Çarlık Rusya ile de sınırlı değildi. Fransa'nın 1881 yılında Tunus'u işgal etmesi üzerine İtalya Akdeniz'deki çıkarlarının zarara uğradığını düşünerek tepki gösterdi (Armaoğlu, 1997:357). Ortaya çıkan bu durum Bismarck için İtalya'yı Fransa'dan ciddi bir şekilde uzaklaştırabilmek için bir fırsattı (Ateş, 2007:371). İtalya ise kendisine müttefikler arıyor ve bu bağlamda Almanya'ya yaklaşmanın faydalı olacağını düşünüyordu (Armaoğlu, 1997: 360). Avusturya ise Çarlık Rusya'dan çekiniyor ve olası bir savaşta güney cephesinden İtalya üzerinden bir problem yaşamayacağını garanti altına almayı amaçlıyordu (Armaoğlu, 1997:360). Bunun üzerine İkinci Üç İmparatorlar Ligi'nin imzalanmasından yaklaşık 1 yıl sonra Avusturya-Macaristan İmparatorluğu, Almanya ve İtalya bir araya geldi. Bu üç devlet arasında 20 Mayıs 1882 tarihinde Üçlü İttifak kuruldu (Ateş, 2007:371). Bu ittifak sayesinde Bismarck, İtalya ve Avusturya arasındaki gerginliğe son verebilmeyi başarmıştı (Lee, 2004:157). Antlaşmaya göre *"Taraflardan biri, iki ya da daha çok büyük devletin saldırısına uğrarsa diğer iki devlet ona yardım edecektir. İtalya, Fransa'nın saldırısına uğrarsa, diğer iki devlet yardımında bulunacaklardır. Bunların dışında tarafların uğrayacakları herhangi bir saldırı sırasında diğer taraflar yardımcı bir tarafsızlık izleyeceklerdi"* (Ateş, 2007, s. 371). Bu ittifak beş senelik süre için geçerliydi ve uluslararası kamuoyundan saklı tutulacaktı (Armaoğlu, 1997:360). Bu antlaşmayla birlikte Bismarck, İtalya'yı da Almanya tarafına çekebilmeyi başarmıştı.

Buna ilaveten 1881 yılında Avusturya-Macaristan İmparatorluğunun Sırbistan ile antlaşması da doğudaki dengeleri korumak bağlamında oldukça mühim bir gelişmeydi (Ateş, 2007: 372). Ayrıca 30 Ekim 1883 tarihinde Romanya'nın yine Avusturya-Macaristan İmparatorluğu ile yaptığı ikili antlaşma da dolaylı olarak bu devletin Bismarck'ın ittifaklar sistemine dâhil olması demektir (Armaoğlu, 1997, s. 363). Antlaşmaya göre ise olası bir Rus taarruzuna karşı Avusturya ve Romanya ortak hareket edecekti (Sander, 2003:254). Zira Romanya ve Sırbistan 1878 Berlin Konferansı sonrası

bağımsızlığını henüz kazanmış devletlerdi ve güç parametreleri bakımından oldukça zayıftılar (Ustabulut ve Kara, 2016:1). Bu açıdan güçlü devletlerin desteğine ihtiyaç duymaktaydılar. Bu durum da Almanya'nın lehine olan bir gelişme olmuştur.

1887 yılına gelindiğinde ise Fransa'nın Almanya karşısındaki düşmanlığı daha da artmış ve bu devlet Almanya'ya karşı silahlanmasını artırmıştı. Bu bakımdan Bismarck, Üç İmparatorlar Ligi'nin yenilenmesi için Çarlık Rusya ile temasa geçti lakin Avusturya ile olan çıkar çatışmaları bu iki devleti yeniden birbirinden uzaklaştırmıştı (Armaoğlu, 1997:375). Bu nedenle Bismarck Çarlık Rusya ile tıpkı Avusturya ile yapıldığı gibi ikili bir antlaşma imzalama yolunu izledi. Sonunda 18 Haziran 1887 tarihinde iki devlet karşılıklı teminat antlaşması imzaladı (Ateş, 2007:373). Buna göre taraflardan Çarlık Rusya veya Almanya harbe girdiği takdirde harp dışında olan diğer devlet tarafsızlık siyaseti uygulayacaktı (Armaoğlu, 1997:375). Ayrıca Balkanlardaki mevcut siyasi konjonktürün korunması sağlanacaktı (Ateş, 2007:373). Buna ilaveten Bulgaristan konusunda Almanya, Çarlık Rusya yanında pozisyon alacaktı (Lee, 2004:157). Bu antlaşma ek olarak boğazların kapalılığı ilkesini de vurguluyordu (Armaoğlu, 1997:376). Çarlık Rusya ile Almanya arasında yapılan bu teminat gizlilik ilkesine dayanacaktı ve uluslararası kamuoyuna açıklanmayacaktı (Lee, 2004:158).

### **Saldırgan Realizm Ve Diplomasi**

Bismarck'ın kurduğu ittifaklar sistemi esasında birkaç temel gayeyi hayata geçirmeyi amaçlıyordu. İlk olarak 1871 yılında Milli Birliğini henüz tamamlamış olan ve diğer devletlere kıyasla birçok alanda geri kalmış bir Almanya'nın biran önce yükselmesi zorunluluğu belirmişti. Bu zorunluluk hem kral 1. Wilhelm hem de şansölye Bismarck tarafından oldukça başarılı bir şekilde analiz edilmiş ve çözüm önerilerini de yine bu devlet adamları saptamıştı. Bu bağlamda Bismarck şunun çok iyi farkındaydı ki Fransa eğer gerekli şartlar tamamlanırsa 1870-1871 yıllarında yapılan Sedan Savaşı'nın rövanşını yapmayı amaçlamaktaydı (Armaoğlu, 1997: 392). Ayrıca Fransa'nın İngiltere ile olan yakınlığı da Almanya'yı zor durumda bırakabilirdi. Diğer taraftan Çarlık Rusya ve Avusturya- Macaristan İmparatorluğu da Doğuda güçlü iki büyük devlet olarak mevcudiyetlerini sürdürmekteydi. Bu bakımdan büyük güçlerin tam ortasında kalmış Almanya eğer güç dengesini kendi merkezi üzerine inşa edemezse ulusal çıkarlarını uzun vadede korumayacaktı.

Bu durumu da saldırgan realizm çerçevesinde değerlendirildiğinde bu teorinin temel varsayımlarından biri olan güç artırımı ilkesinin yerine getirilebilmesi için gerek iç politikada gerekse uluslararası alanda en rasyonel kararların verilmesi zorunluydu. Yani bir devlet eğer ulusal güç parametrelerini kuvvetlendirmeyi amaç ediniyorsa bunu bireysel bağlamda yapamazdı ve diplomasiye de önem vermeliydi. Bu durumun çok iyi farkında olan Bismarck güç dengesini Almanya üzerinde dizayn edebilmek için sırasıyla Avusturya, Çarlık Rusya, İtalya, Romanya ve Sırbistan'ı kendi cephesine çekebilme başarıları. Ayrıca Bismarck, Almanya Şansölyesi olarak görev yaptığı 19 yıl boyunca dış

politikada oldukça ihtiyatlı davranmaktan vazgeçmedi (Roberts, Avrupa Tarihi, 2015:551). Zira Bismarck olası bir savaştan Almanya'nın kazançlı çıkamayacağını farkındaydı; ayrıca silahlanma, sanayi ve ekonomi başta olmak üzere Almanya'nın ulusal güç kapasitelerini artırabilmek için uzun süreli bir barış ortamının gerekliliğine inanmaktaydı.

Bu bağlamda Bismarck, kendinden yıllar sonra Almanya'nın başına geçecek olan Hitler'in yaptığı hataların hiçbirine düşmemiştir. Hitler, Bismarck gibi ulusal güç unsurlarını artırmayı kendine amaç edinmiş ve silahlanmaya önem vermişti. Ancak Hitler, diğer devletlerin tutumlarını doğru bir şekilde hesap edememiş bu da Almanya'nın yıkımı ile sonuçlanmıştı. Modern Almanya'nın kurucusu Bismarck ise realist teorinin temel varsayımlarını kendi dış politikasında uygulamakla beraber bu dış politikayı bütünüyle rasyonel bir temel üzerine inşa etmişti.<sup>4</sup> Sonuç olarak Bismarck, bir devletin içeride güçlenebilmesi için dışarıda gerekli olan koşulların sağlanması ilkesine inanmış ve diplomasi sayesinde bunu hayata geçirebilmişti. Böylece Almanya uzun yıllar boyunca konvansiyonel bir savaştan kendini uzak tutarak hızlıca yükseldi ve 20. Yüzyıl başında Avrupa'nın en güçlü iki devletinden biri haline geldi.

### **Bismarck Dönemi'nin Sonu**

Avrupa'da Almanya merkezli güç dengesi bu şekilde sürmekte iken 1888 yılında Alman kralı I. Wilhelm vefat etti (Ateş, 2007, s. 374). I.Wilhelm'in koltuğuna oğlu III. Friedrich oturdu ancak hükümlerini uzun sürmedi ve yaklaşık 3,5 ay sonra vefat etti (Armaoğlu, 1997, s. 382). Bunun üzerine II. Wilhelm Almanya kralı oldu (Ateş, 2007:374) Ancak II. Wilhelm Bismarck'ın aksine dış politikada yayılcılık ilkesine önem vermekteydi ve tıpkı İngiltere, Fransa gibi devletlerin sürdürmekte olduğu sömürgecilik politikasının Almanya için de gerekliliğini savunmaktaydı (Sander, 2003, s. 258). Ayrıca Bismarck'ın aksine yeni kral liberal görüşlere sahipti (Ateş, 2007:374). Bu düşünsel ayrılıkların sonucunda Bismarck ile kral II. Wilhelm'in birlikte çalışamayacağı kısa sürede netleşti. Neticede 18 Mart 1890 tarihinde Bismarck Almanya Şansölyeliğinden istifa etti (Armaoğlu, 1997:386). Yerine ise General Caprivi geçti (Sander, 2003:259). Böylece Almanya tarihi için Bismarck dönemi kapanmış oldu. Yeni dönem ise siyasi tarihe "*Weltpolitik*" olarak geçecektir (Armaoğlu, 1997:386).

### **Almanya'nın Silahlanması**

Birleşik bir Almanya her alanda olduğu gibi askeri açıdan da Prusya'dan daha güçlüydü ve Alman devletçikleri bir araya geldiğinde Avrupa'nın en büyük ordularından birisi ortaya çıkmıştı.

---

<sup>4</sup> Realizmin uluslararası ilişkiler alanında bilimsel olarak ortaya atılması her ne kadar 20. Yüzyılda olsa da bu teorinin öne sürdüğü ilke ve uygulamalardan biri olan kendi çıkarlarını her şeyden üstün tutma anlayışı insanlığın ilk yıllarından beri mevcudiyetini sürdürmektedir.

**Tablo 8:**Büyük Güçlerin Askeri Personel Sayıları

Ülke	1880	1890	1900	1910	1914
Rusya	791.000	677.000	1.162.000	1.285.000	1.352.000
Fransa	543.000	542.000	715.000	769.000	910.000
<b>Almanya</b>	<b>426.000</b>	<b>504.000</b>	<b>524.000</b>	<b>694.000</b>	<b>891.000</b>
Britanya	367.000	420.000	624.000	571.000	532.000
Avusturya- Macaristan	246.000	346.000	385.000	425.000	444.000
İtalya	216.000	284.000	255.000	322.000	345.000
ABD	34.000	39.000	96.000	127.000	164.000
Japonya	71.000	84.000	234.000	271.000	306.000

(Kennedy, 2001, s. 253).

Tablodan da görüldüğü üzere Almanya, ordudaki asker mevcudiyetini sürekli olarak artırmıştı ve 1. Dünya Savaşı'nın hemen öncesinde Avrupa'nın en büyük 3 ordusundan birini kurabilmeyi başarmıştı. 1. Dünya Savaşı sırasında ise Almanya 13.25 milyon civarında askeri seferber ederek personel sayısı bakımından en büyük orduyu kurmuş olacaktır (Kennedy, 2001, s. 332). Askeri güç bakımından önemli olan bir diğer husus da deniz kuvvetleridir. Bu alanda da Almanya göz ardı edilemeyecek düzeyde gelişmeler göstermiştir. Donanmanın gelişmesinde ise önemli rol oynayan isim Amiral Tirpitz olmuştur (Armaoğlu, 1997:471).

**Tablo 9:** Büyük Devletlerin Harp Gemileri Toplam Tonajları

Ülke	1880	1890	1900	1910	1914
Britanya	650.000	679.000	1.045.000	2.174.000	2.714.000
Fransa	271.000	319.000	499.000	725.000	900.000
Rusya	200.000	180.000	383.000	401.000	679.000
ABD	169.000	240.000	333.000	824.000	985.000
Japonya	15.000	41.000	187.000	496.000	700.000
İtalya	100.000	242.000	245.000	327.000	498.000

Avusturya	60.000	66.000	87.000	210.000	372.000
<b>Almanya</b>	<b>88.000</b>	<b>190.000</b>	<b>285.000</b>	<b>964.000</b>	<b>1.305.000</b>

(Kennedy, 2001, s. 253).

Tablodan da görüleceği üzere Almanya 1. Dünya Savaşı patlak verdiğinde dünyanın en büyük 2. donanmasını oluşturmayı başarmıştır. Milli birliğini oldukça geç tamamlayan bir devletin kısa bir sürede bu denli gelişmesi saldırgan realizmin ulusal güç artırımını hızlı bir şekilde gerçekleştirme ilkesi ile de örtüşmektedir.

## **Sonuç**

Yapılan bu çalışmada Almanya'nın kuruluş ve gelişim aşamaları incelenerek Bismarck döneminde Alman ulusal kuvvetinin hangi şartlarda ortaya çıktığı ve Almanya'nın siyasi olarak Avrupa'nın merkezi noktasında konuşlanmasının arkasında yatan temel stratejiler incelenmiştir. Bu dönemde yapılan askeri reformlar üzerinde durulmuş ve günümüz Alman topraklarının 1648 Vestfalya Antlaşması'ndan sonra kendi içerisindeki parçalanmışlığının daha da arttığı olgusunun altı çizilmiştir. Ardından 19. Yüzyılda Alman Milli Birliği'nin kurulma süreci incelenmiştir. Bu noktada, Prusya Şansölyesi Bismarck'ın "Bertaraf edilmesi gereken devletleri yalnızlaştırdıktan sonra onlarla savaşmak." üzerine kurulu stratejisi açıklanmaya çalışılmıştır. Daha sonra ise 1871-1890 yılları arasında Avrupa'da kurulan dengenin, Bismarck'ın diplomatik girişimleri sayesinde ortaya çıktığı vurgulanmıştır. Bu denge düzeninin dışarıda barış ortamını sağlamasının içeride Almanya'nın sanayi, iktisadi ve askeri açıdan sahip olduğu güç parametrelerini arttırmasına bir zemin oluşturduğu olgusu çalışmanın temel hipotezi olarak öne sürülmüştür. Bu hipotez; gerek Bismarck'ın kurduğu ittifaklar ağı gerekse bu ittifaklar sonucu oluşan denge düzeninin sağladığı barış ortamı sayesinde Almanya'nın güçlenmesi durumunun tablolarla değerlendirilmesi yoluyla ispatlanmış ve bu noktada ilgili tablolardaki nicel veriler nitel bir perspektiften tahlil edilmiştir. 19. Yüzyılın başında nüfus, sanayi üretimi, askeri güç vb. parametreler bakımından Almanya'nın milli birliğini oldukça geç tamamlamasına rağmen Avrupa'daki en büyük iki devletten biri düzeyine ulaşmasının gösterilmesi Bismarck'ın bu stratejisinin başarıya ulaştığı önermesinin de bir ispatı olarak çalışmada verilerle ortaya konmuştur.

## **Kaynakça**

- Akyılmaz, G. (2019). *Siyasi Tarih*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Albayrak, S. O. (2010). *Güçlü Ve Merkezi Devletin Yönetim Bilgisi: Kameralizm*. Ankara: YBAD Lisansüstü Seminer Çalışmaları.
- Altıntaş, E. T. (2016). 1878 Berlin Konferansı'ndan Sonra Osmanlı Devleti'nin Askeri İslahat Ve Dış Politikasındaki Yeni Yönelimler. *Asia Minor Studies*, 4(8), 110-125.
- Altıntaş, Y. Z. (2012). Otto Von Bismarck Ve Osmanlı'daki İmajı. *İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Arı, T. (2013). *Uluslararası İlişkiler Teorileri: Çatışma, Hegemonya, İşbirliği*. Bursa: MKM Yayıncılık.
- Armaoğlu, F. (1997). *19. Yüzyıl Siyasi Tarihi*. Ankara: Türk Tarih Kurumu.
- Ateş, T. (2007). *Siyasal Tarih*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Balcı, A. (2018). Realizm. A. BALCI, & Ş. KARDAŞ içinde, *Uluslararası İlişkilere Giriş*. İstanbul: Küre Yayınları.
- Beydilli, K. (1985). *Büyük Friederich Ve Osmanlılar*. İstanbul: Güray Matbaacılık.
- Bismarck, O. V. (1965). *Düşünceler Ve Hatıralar*. (N. Akipek, Çev.) İstanbul: MEB Yayınları.
- Derya, H. (2015). Almanya Ve Japonya'nın Sanayileşme Sürecinde Korumacı Politikaların Önemi. *Akademik Bakış Dergisi*(48), 97-117.
- Doğan, N. (2011). Almanya'nın Avrupa'daki Konumuna Teorik Yaklaşımlar: Almanya'nın Yeniden Birleşmesinden 20 Yıl Sonra Bir Değerlendirme. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 1(1), 1-19.
- Düzcü, L. (2016). Korku ile Tedbir Arasında Bir İhtilâlî İzlemek: 1848 İhtilâlî ve Osmanlı Hükümeti. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*(38), 51-78.
- Dwyer, P. G. (2013). Violence And The Revolutionary And Napoleonic Wars: Massacre, Conquest And The Imperial Enterprise. *Journal of Genocide Research*, 15(2), 117-131.
- Ekinci, E. (2016). Devrimden Günümüze Fransız Siyasal. *Kırkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 149-172.
- Erkan, S. (Aralık 2010). Savaş ve Barış Bağlamında XIX. Yüzyıl Uluslararası. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi*(22), 93-115.
- Ersoy, E. (2017). Realizm. R. GÖZEN içinde, *Uluslararası İlişkiler Teorileri* (s. 159-187). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Fulbrook, M. (2011). *Almanya'nın Kısa Tarihi*. (S. GÜRSES, Çev.) İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Geer, W. (1921). *Napoleon The First An Intimate Biography*. New York: Forgotten Books.
- Hochstadt, S. (1981). Migration and Industrialization in Germany: 1815-1917. *Social Science History Association*, 4(5), 445-468.
- Kappler, A. (1999). *İşte Almanya*. (B. EMİRCAN, Çev.) Braunschweig: Almanya Basın ve Enformasyon Dairesi.
- Karadağ, C. (2015). Alman Federalizminin Tarihsel Süreçteki Gelişimi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 121-136.



- Karsu, B. (2019). Milliyetçilik Çağında Çok Uluslu İmparatorlukların Sonuna Doğru Avusturya-Macaristan İmparatorluğu'nun Dış Politikasının Ana Hatları: 1848-1914. *Yeditepe Üniversitesi Tarih Bölümü Araştırma Dergisi*, 3(6), 56-72.
- Kaya, Ö. (2013). *Avrupa Tarihi Üzerine Yazılar*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Kennedy, P. (2001). *Büyük Güçlerin Yükseliş Ve Çöküşleri*. (B. KARANAKÇI, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Kissinger, H. (2000). *Diplomasi*. (İ. Kurt, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Kopsidis, M., & Bromley, D. (2014). The French Revolution and German industrialization: The New Institutional Economics Rewrites History. *Leibniz Institute of Agricultural Development in Transition Economies Discussion Paper No:149*. Halle, Germany: Econstor.
- Kurtoğlu, İ. (2012). *Almanya Almanlar Alman-cılar*. İstanbul.
- Küçüksolak, Ö. (2012). Güvenlik Kavramının Realizm, Neorealizm ve Kopenhag Okulu Çerçevesinde Tartışılması. *Turan Stratejik Araştırmalar Merkezi Dergisi*, 4(14), 202-208.
- Lee, S. (2004). *Avrupa Tarihinden Kesitler (1789-1980)*. Ankara: Dost Kitapevi.
- Machiavelli, N. (1955). *Hükümdar*. Ankara: Yıldız Matbaacılık.
- McNeill, W. H. (2001). *Dünya Tarihi*. (A. Şenel, Çev.) Ankara: İmge Kitapevi.
- Özdal, B., & Jane, M. (2014). "La Der Des Ders" in Uluslararası Sistemin Yapısına Etkileri. *Akademik Bakış Dergisi*, 7(14), 215-245.
- Özdoğan, M. (2019). Realizm Ve Neorealizm Bağlamında Soğuk Savaş Sonrası Güvenlik Anlayışının Değerlendirilmesi. *Güvenlik Bilimleri Dergisi*, 8(1), 01-24.
- Polat, A. (2017). Almanya'da 1850 Sonrası Endüstrileşme Sürecinde Bankaların Rolü. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(51), 148-164.
- Ponting, C. (2011). *Yeni Bir Bakış Açısıyla Dünya Tarihi*. (E. B. Özbilen, Çev.) İstanbul: Alfa Tarih Yayınları.
- Roberts, J. (2011). *Dünya Tarihi* (Cilt 2). İstanbul: İnkilap Kitapevi.
- Roberts, J. (2015). *Avrupa Tarihi*. İstanbul: İnkilap Yayınevi.
- Sander, O. (2003). *Siyasi Tarih İlk Çağlardan 1918'e*. Ankara: İmge Kitapevi.
- Şemşek, İ. (2014, Mart). Viyana Kongresi Sürecinde Barışın İnşası Ve Avrupa Ahengi. *İstanbul Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Minerva Öğrenci Bülteni*(15).
- Tüysüzoğlu, G. (2013). Savunmacı Realizm ve Saldırgan Realizm Bağlamında Karadeniz Havzası'ndaki Çatışma Gerçekliğinin Değerlendirilmesi. *Avrasya Etüdleri Dergisi*, 44(2), 57-85.
- Uçarol, R. (2000). *Siyasi Tarih*. İstanbul: Filiz Kitapevi.
- Ustabulut, M. Y., & Kara, K. (2016). Romanya'da Türk Dili Tarihi ve Dobruca'daki (Köstence) Türkoloji Eğitimi. *Aydın Tömer Dil Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Uyar\*, M., & Gök, H. (tarih yok). Prusya Askeri Sisteminin Kuruluşu Ve Olgunlaşması. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 1-28.
- Yalçın, A., & Yılmaz, Ç. (2007). Avrupa'da Birlik Ve Bütünleşme Hareketleri. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(2), 93-114.
- Zeyrek, S., & İlhan, M. (2016). İtalya'nın Milli Birlik Sonrasında Osmanlı Devleti ve Balkan Siyaseti. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 59-85.

*Almanya'nun 19. Yüzyıl'da Yükselişinin Saldırgan Realizm Çerçevesinde İncelenmesi*

Zielonka, J. (2007). Avrupa'da Yeni-Ortaçağ Düzeninin Yükseliş. *Divan Disiplinlerarası Çalışmalar Dergisi*, 12(23), 39-55.

# **İŞ GÖRENLERİN İŞ TATMİNİ VE ÖRGÜTSEL BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN PERFORMANSLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Yeşim ÇELİK<sup>1</sup>**

**Bülent DEMİR<sup>2</sup>**

## **ÖZ**

İş tatmini ve örgütsel bağlılık, işletmelerde insan kaynağının yönetimi açısından önem kazanmaktadır. İnsan kaynakları yönetimi uygulamaları kapsamında çalışanların tatmin ve bağlılık duygularının artırılması, performanslarını olumlu yönde etkileyecektir. Bu araştırmanın amacı çalışanların iş tatmini ve örgütsel bağlılıklarının performansları üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu çalışmada bir kamu kurumun merkez çalışanlarının iş tatmini ve örgüt bağlılıklarının performansları üzerindeki etkisi saha çalışması yapılarak incelenmiştir. Araştırmaya 123 merkez çalışanı katılmıştır. Verilerin elde edilmesinde Anket yöntemi kullanılmıştır ve Çalışanların iş tatmin düzeylerini ölçmek için Hackman ve Oldham (1980) tarafından geliştirilen İş Özellikleri Anketi'nden uyarlanan ve Basım ve Şeşen tarafından (2009) 20 maddeli iş tatmin ölçeği ile Örgütte çalışanların performanslarını belirlemek için Karakum (2005) tarafından geliştirilen 17 maddeli performans ölçeği kullanılmıştır. Çalışanların örgütsel bağlılık düzeylerini ölçmek için, Jaworski ve Kohli tarafından 1993 yılında geliştirilen ve 30 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Verilerin IBM SPSS istatistik versiyon 25 ile analiz edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** İş Tatmini, Örgütsel Bağlılık, Performans.

## **ABSTRACT**

Job satisfaction and organizational commitment gain importance in terms of human resource management in enterprises. Increasing employees' feelings of satisfaction and commitment within the scope of human resources management practices will positively affect their performance. The aim of this research is to examine the effects of employees' job satisfaction and organizational commitment on their performance. In this study, the effect of a public institution's office employees' job satisfaction and organizational commitment on their performance was examined through a field study. 123 center employees participated in the study. The Survey method was used to collect the data and it was adapted from the Job Characteristics Questionnaire developed by Hackman and Oldham (1980) and was developed by Basım and Şeşen (2009) to determine the performance of the employees in the organization with the 20-item job satisfaction scale Karakum (2005). 17-item performance scale developed by To measure the organizational commitment levels of the employees, a 30-item scale developed by Jaworski and Kohli in 1993 was used. The data were analyzed with IBM SPSS statistical version 25.

**Keywords:** Job Satisfaction, Organizational Commitment, Performance

---

<sup>1</sup> Yeşim Çelik, İstanbul Büyükşehir Belediyesi, İstanbul Spor A.Ş., [yesimcelik\\_krs@hotmail.com](mailto:yesimcelik_krs@hotmail.com)

\*Öğrencinin Yüksek Lisans Tezinden Üretilmiştir.

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Kent Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İşletme Bölümü, [bulent.demir@kent.edu.tr](mailto:bulent.demir@kent.edu.tr)

## **Giriş**

Rekabet koşullarında tüm işletmelerde insan kaynağının niteliği ve özellikleri önem kazanmaktadır. Bu nedenle insan kaynakları yönetimi tarafından, insan kaynağının verimliliğinin artırılması ve çalışanların refahının yükseltilmesi önem kazanmaktadır. Çalışanların performansları ve işletmenin verimliliğinde, çalışanların iş tatmini ve örgütsel bağlılık algıları önemlidir.

Bu araştırmanın temel amacı; saha uygulaması merkez çalışanlarının iş tatmini ve örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bunun yanında merkez çalışanları demografik özelliklerinin iş tatmini, örgütsel bağlılık ve performans düzeylerini nasıl etkilediğinin incelenmesi de araştırmanın alt amaçlarını oluşturmaktadır. İş tatmini örgütsel bağlılığın performans düzeyine etkisini tespit etmek bakımından var olan durumu açığa çıkarması ve erişilen neticeleri genellemesi bakımından önem taşımaktadır. Araştırmanın teorik içeriğine uygun, oluşturulan araştırma modelinin çözümlenmesini sağlayacak araştırmanın amacından hareketle uygulama bölümünde test edilecek hipotezler geliştirilmiştir. Buna göre ana değişkenlere ait hipotezler ve ana değişkenlerin alt boyutlarının ele alındığı alt hipotezler ortaya koyulmuştur. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmada; iş tatmini ve alt boyutları, örgütsel bağlılık ve alt boyutları ile performans değişkenleri incelenerek katılımcılardan elde edilen verilerle yapılan araştırma sonucunda literatüre ve uygulamaya katkı vermeye çalışılarak öneriler getirilmeye çalışılmıştır.

## **1. İş Tatmini**

İş tatmini, iş görenlerin var olan işleri kapsamında sahip oldukları inançların tamamını ifade etmektedir. İş tatmin seviyeleri genel itibariyle çok mutsuzdan çok mutluluğa kadar uzanan bir tablo izlemektedir. Bununla birlikte iş tatmini, çalışanların iş süreleri ile ilgili tutum ve davranışlarını ortaya çıkarmalarının dışında ücretleri, üstleri, meslektaşları ve iş ilgili tutum ve davranışlarını da kapsamaktadır (George ve Jones, 2008). Diğer bir tanıma göre iş tatmini, örgütlerin etkililiği ve verimliliği açısından temel faktörlerden birisi olarak ele alınmaktadır. İş tatmini analiz edilirken mutlu bir çalışanın memnun bir kişi olduğu ve memnun bir kişinin ise başarılı bir çalışan olduğu görüşüyle faaliyet edilmektedir. (Aziri, 2011).

İş tatmininin işletmeler açısından ne kadar önemli olduğu üç özellik kapsamında ortaya çıkmaktadır. Bunlar; çalışanlara saygılı davranılması, onlara eşit davranılması ve işletmede insani değerleri ön planda tutularak yönetimin sürdürülmesidir. Söz konusu özellikler işletmede iş tatmininin artırılmasında önemli faktörler olacaktır (Spector, 1997). Organizasyonlarda yaşamsal önem arz eden insan kaynağının sergileyeceği performans ve verimlilik organizasyonun başarısına tesir etmektedir. İş görenlerin

görevlerinde güçlü performans sergilemeleri ve verimli olabilmeleri kendilerinin görevlerinden ne seviyede doyum sağladıklarına yani iş tatminleriyle ilişkilidir. Organizasyon açısından da gözlemlendiğinde çalışanların görevlerine karşı davranışlarını gösteren iş tatmini araştırılması gereken ciddi boyutta önemli bir husustur. İş tatmini kavramı çalışanların şahsi ve meslek yaşamlarında da memnun veya memnuniyetsizliklerinin bir tanımlayıcı özelliğinin aynı zamanda kurumlar tarafından da gözlemlendiğinde de iş performansı, verimlilik nitelik yükselişi ve düşüşü neden olan etkenleri ölçme hususu sebebi ile ciddi öneme taşır. (Özaydın ve Özdemir, 2006).

İş tatmini daha iyi anlayabilmek için ona etki eden faktörleri de açıklamakta fayda var. Bu kavramlara kısaca aşağıda değinilmiştir.

**1.1.Bireysel faktörler:** İş tatminini biçimlendiren bireyle ilgili etkenler, iş görenin fiziksel ve hissi çevresine karmaşık gelen özelliklerdir. Bunlar içerisinde yaş, cinsiyet, statü, eğitim ve çevre, sosyo-kültürel unsurlar gibi faktör yer almaktadır. (Özaydın ve Özdemir 2006).

**1.1.1 Cinsiyet:** İş tatmini ve cinsiyet bağlantısı hususunda gerçekleştirilen incelemeler üç ayrı netice ortaya çıkarmıştır (Sığırı ve Basım, 2006). İncelemelerin sağladığı ilk neticede, kadın iş görenlerin iş tatmin seviyeleri erkek iş görenlere oran ile güçlü olduğu tarafındayken, gerçekleştirilen ikinci inceleme neticeleri, erkek iş görenlerin iş tatmin seviyelerinin güçlü olduğu tarafındadır. Erkek iş görenlerin iş tatmin seviyelerin güçlü olmasının nedenleri çalışma yaşamında güçlü olmaları ve çalışmaya yönelik arzularına ulaşma isteklerinin daha güçlü olmasıdır. Gerçekleşen üçüncü incelemede, aynı şartlar altında çaba sarf eden erkek ve kadın çalışanların iş tatminlerinin benzer oldukları izlenmiştir. Kadın iş görenlerin iş tatminlerinin erkek iş görenlerden daha güçlü çıkmasının sebebi, kadın iş görenlerin, çalışmanın özü ve çevresi ile alakalı unsurlara daha da yer vermesiyle alakalı olduğu belirtilebilir. Hepsi beraber, erkek iş görenlerin iş imkanlarının fazlalığı ve iş ortamlarında özlerini daha güzel anlatıyor olmaları kadın iş görenlere oranla özlerini daha çok çalışma sağlamaları sebebiyle de iş tatmin seviyelerinde çoğalmaya neden olduğu belirtilmektedir (Eğinli, 2009).

**1.1.2. Eğitim Düzeyi:** Eğitim seviyesi güçlü olan iş görenlerin, eğitim seviyesi zayıf olan iş görenlere göre iş tatmin seviyelerinin daha güçlü olduğu gerçekleştirilen incelemelerde gözlenmektedir. İş görenler çalışma ortamında eğitim seviyelerine, veri ve deneyimlerine uyumlu konumlarda bulunmadıklarında mutlu olmamakta ve iş tatmin seviyelerinde azalmaya neden olabilmektedir. Bununla beraber, kazanılan bilgi birikimlerden çok daha beklentide oldukları konumlar da iş görenler, daha fazla kaygı ve tasa hissedebilmektedir. Bu kaygı ve tasa iş tatmin seviyelerinde azalmaya neden olabilmektedir (Asık, 2010).

**1.1.3. Yaş:** İş tatmini hususunda gerçekleştirilen incelemelere göre, yaşın büyümesiyle birlikte iş tatmininin de arttığını söyleyebilmek mümkündür. Gerçekleşen birden çok incelemeye göre, genç çalışanların işten tatmin olma seviyeleri, daha yaşlı çalışanlara nazaran daha az olduğu belirtilebilir (Kuzugil, 2012).

**1.1.4. Statü:** Şirketlerdeki statü ve konum değişiklikleri, çalışanların dahili isteklenmeleri ve şirket amaçları yönünde faaliyet sağlamaları yönünden önem arz etmektedir. Çalışanların var oldukları kideden dolayı sağladıkları maddi ve manevi kazançlar gibi değişiklikler çalışanların iş yerlerine olan bağlılıklarının seviyelerini dokunabilmektedir. Benzer beceride ve deneyimde olduğunu düşünen aynı örgütte iş gören ve değişik konumlara sahip olan çalışanlar mağdur olduğu hissine düşerek iş tatmin seviyelerinde bir azalma yaşanabilmektedir. Yüksek kidedeki çalışan örgütte karşı karşıya geldiği sorunların üstesinden gelme hususunda daha düşük kidedeki çalışana orantı ile daha yüksek performans harcayacağı anlaşılmaktadır. Bunun neticesinde iyi bir kidedeki çalışanın çalışmasına karşı güdülenme ve tatmini yükselteceği görünebilir (Karahan, 2008).

**1.2. İş İle İlgili Faktörler:** Belli kurumlar ve işletmeler yasalar tarafından belirlenen, süreçle beraber bir eser ya da hizmet ortaya çıkarma gibi bir sorumluluğu yerine getirmek biçiminde ele alınan bir görevi yerine getirerek belli avantajlar elde edebilirler. Söz konusu süreçler dahilinde ise iş tatminine etki eden pek çok firma içi etken olabilmektedir (Sevimli ve İşcan, 2005). Bunlar; işin genel görünümü ve zorluk seviyesi, sosyo kültürel çevre, ücret ve yan ödemeler, yönetim şekli ve çalışma ortamı, kariyer yolu ve denetim biçimi gibi faktörler olabilecektir.

### **1.2.1. İşin Genel Görünümü ve Zorluk Derecesi**

İşin güçlük seviyesi iş tatminini tesir eden ciddi örgütsel unsurlardandır. Çalışanın, beceri ve yeteneklerine elverişli güçlükte meslek tercihi iş tatminini pozitif yanda yardım etmektedir. Çalışana verilecek iş gücü de mühimdir. Çok veya düşük miktardaki iş gücünün iş tatminini düşüreceğini, yerinde iş yükününse iş tatminini yükselteceği ileri sürülmüştür. İş ile alakalı olarak iş tatminini tesir eden mühim unsurlardan biri olan işin güçlük seviyesi ve genel görünümü genel olarak iş tatmini pozitif yanda tesir etmektedir. Çalışanların görevlerini başarma isteği ve başarılarının ödüllendirilmesi, bedelini alma hevesi içerisinde oldukları görülmektedir. Çalışan görevini yerine getiriyorsa ve takdir ediliyorsa iş tatmini pozitif yanda yükselecektir. Gerçekleşen görev, çalışanın iş yeteneklerini aşan görev gerçekleştirme olayında ise, çalışanın bunalmasına ve moralinin düşmesine sebep olabilir. Çalışanın bu tarz stres ve motivasyon düşüklüğü iş tatminini negatif yanda etkilemeye sebep olacaktır (Sevimli ve İşcan, 2005).

### **1.2.2. Sosyo Kültürel Çevre**

Bütün bireyler kendilerine rahat ve emin yaşam sürdüreceği bir zemin yaratmak için, benzer ortamda var olan bireyler ile iş birliği içerisinde olur. Böylelikle arzuladıkları yaşama çok daha basit ve arzuladıkları seviyede ulaşma imkanları olur. Çalışanın görev takımı iş tatminini pozitif veya negatif olarak etki etmektedir. Her organizasyonda şekilsel olan ya da şekilsel olmayan takımlar vardır. Çalışanın başarılı bir takımında var olması hatta var olduğu takımın düşünceleri, dünyaya bakış açılarında benzerlik gösteren bir takımın içerisinde bulunması iş tatmini yükseltici bir etki sağlayacaktır (Sevimli ve İşcan, 2005). Günlük hayatının fazlasını kurumda çaba sarf ederek yaşayan iş görenin, uyum içinde çalışma arkadaşlarıyla beraber sosyalleşeceği, çalıştığı kurumda arkadaşları ve destekleyen çalışma arkadaşlarının etkili olmasıyla iş tatmininin yükseleceği söylenmektedir (Aydemir ve Erdoğan, 2013).

### **1.2.3. Ücret ve Yan Ödemeler**

İş gören beklentide olduğu maaş seviyesini, hem aldığı maaş ile hem de kendisiyle aynı görevi gerçekleştiren iş görenlerin aldıkları maaş ile karşılaştırmaktadır. İş görenlerin kendi ile aynı görevi gerçekleştiren, bilhassa kendinden bilgi yetenek ve tecrübe yönünden daha az düzeyde olan bir kişiden daha az düzeyde maaş alması iş tatmin seviyesini negatif etki etmektedir. İşte kıyaslama neticesi şahsına ödenen maaşın düşük ve adil olmayan hisse kapılan iş gören rahatsız hissetmekte ve iş tatmini düşmektedir. Bu pozisyonda iş tatmini tarafından maaş seviyesi gibi, organizasyonda ve organizasyon dışı dengeler göz önünde bulundurulmalıdır. Hatta az maaş derecesine karşın güvenilirlik bir iş anlamı iş tatmine sebep olabilmektedir. Netice olarak; iş görenlere ödenen maaş, iş görenlere yerindeyse ve adaletli veriliyorsa iş tatminine, alınan maaş az ve adaletsiz veriliyorsa iş tatminsizliğine neden olabilmektedir (Aydemir ve Erdoğan, 2013).

### **1.2.4. Yönetim Şekli ve Çalışma Ortamı**

Yönetim şekli, iş görenlere karşı davranışı ve kaidelerin yapılış şekliyle iş yapılan mekanın fiziki şartları iş tatminini tesir etmektedir. Yönetim şekli, iş görenlerin iş tatminine olan tesiri iki şekilde var olmaktadır. (İmamoğlu, Keskin ve Erat, 2004) İlki, iş görenlerin hükümlere iştirak etmesini elde etmektir. İş görenlerin hükümlere dahil olması özlerine olan cesareti, saygınlığını ve kendini tanıtmaya gereksinimini oluşturacaktır. Bu gereksinimleri gidermeyen iş görenler, bu gereksinimlerinin giderilme kaynaklarını diğer organizasyonlarda aramaya girebilirler. Çalışanların hükümlere katılımda bulunması, iş görenlerin iş tatminlerinin yükselmesinin yanı sıra, organizasyondaki son hükümlerin iyileşmesine destek sağlayacaktır. Hükümlere dahil olan çalışan, görevine, örgütün üst yönetimi ile iş arkadaşlarına olumlu hisler sebebiyle iş tatminin yükseltecektir. İkincisi, iş gören odaklı demektir. İş görenlere yönelik olmak ve çalışanları destekleyen bağlar kurmak. Yönetimin, çalışan bağlantılarına destek olması katkı sağlaması, iş görenlerin iş tatmin seviyelerini yükselmesi neden olacaktır (Kitapçı ve Sezen, 2002).

### **1.2.5. Kariyer Yolu**

Arzu edilen kariyere istenilen zamanda ulaşmanın iş tatminini pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Atanmayı hak ettiğini tasarlayan çalışanın, atama imkanlarının bulunmamasının iş tatmininin negatif açıdan etkilendiği ve çalışanın devamsızlığı gibi neticeler doğuracağı değerlendirilmiştir (Kitapçı ve Sezen, 2002). Yükselme gerçekleşen görevde ücretin yükseltme ile birlikte, çalışanın toplumsal konumunu arttırmakta ve topluluk içerisindeki konumunu pozitif tarafta tesir etmektedir. Bundan dolayı çalışanlar var oldukları görevde terfi olanağı beklemektedirler. Terfi isteği zarfında olan çalışanlar ilerleme fırsatı yakaladıklarında yüksek seviyede doyumluk sağlayacaklardır. Bütün seviyedeki çalışanın, terfi fırsatı yakalayabilmesi gerçekleştirdiği iş hakkında doyumunun yükselmesini elde edecektir. Çalışanın var olduğu görevdeki yükselme aşamalarının doluluğu, çalışanın çok başarı sağlasa da terfi fırsatı olmayacağı fikrini oluşturmakta ve iş görenin var olduğu görevdeki doyumunu gitgide düşebilmektedir (Bozkurt ve Bozkurt, 2008).

### **1.2.6. Denetim Biçimi**

Büyük organizasyonların yönetim şekilleri farklılık gösterir ve bu tür farklılıklar iş görenlerin iş doyumlarını etkilemektedir. İş görenlerin her zaman kendilerinde denetim ve baskı duydukları iş dünyalarında, kişisel hürriyet ve yaratıcılıklarının azaldığı ve iş görenlerde negatif davranışlara neden olmakta kendilerinin işleri hakkında davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir. İş görenler iştirak ettikleri şartlara dahil bulunmaktan ötürü iş tatminsizliği yaşamaktadırlar (Dağdeviren Gözen, 2007).

## **2. Örgütsel Bağlılık**

Örgütler açısından kaynakları etkin bir biçimde değerlendirmek oldukça önemlidir. Bu nedenden dolayı kurumlar genel olarak üst düzey iş yapan çalışanların alacakları ücret oranlarını düşürebilme ve sürdürebilirliğini temin edebilmek adına çalışanların sadakat düzeylerini yükseltme girişiminde bulunmaktadır. Örgütsel bağlılığı fazla olan çalışanlarının kurumu için her şeyini sergileyeceği ve kurumsal amaçların kazanılmasında daha randımanlı olacağına güvenmektedir (Dolu, 2011).

Örgütsel bağlılık, çalışanların kurum amaçlarını kabullenmesi, kuruma olan bağlılıklarında ve kurumda çalışmaya devam etmesinde, yönetime ve şirket çalışmalarına katılımında, öz maharetlerini işe aksettirmelerinde ciddi rol oynamaktadır. Kurumların, başkalaşan çevre şartları ve rakiplerin baskısı ve başkalaşan bireysel sebeplerle çalışanlarını ellerinde tutmaları giderek zorlaşmaktadır. Öğretilen ve çalışma deneyimi kazandırılan bir çalışanın işi bırakması işletmelere oldukça fazla maliyet yükleyen bir tablodur. Toplam istihdam bakımından eğitilmiş iş gücünün isteklerinin çoğalması ve yeterli çalışma gücü arzındaki eksiklikler de konuyu mühim hale getirmektedir. Bu



açıklamalardan da gözlemlendiği gibi örgütsel bağlılığın ve örgütsel bağlılığı etkisi altına alan unsurların araştırılması, kesinleştirilmesi önem arz etmektedir (Durna ve Eren, 2005).

Örgütsel bağlılığa etki eden ve ilişkili kavramlara kısaca değinmekte fayda var.

**2.1.İş Tatmini;** kişinin çalışma ortamından yani işin özünden, yönetenlerden, iş gruplarından ve iş düzenlemelerinden elde etmeye uğraştığı, rahatlatıcı ve iç ferahlatıcı bir his olarak isimlendirilmiştir. İş yaşamının bir nitelik ölçütü olarak da anlatılmıştır. (İşcan ve Timoroğlu, 2007).

**2.2.İşe Bağlılık:** İşe bağlılık, “kişinin çalışma hayatının merkezi, odak noktası ve kimliğinin bir parçası durumuna aktarması”, bir diğer tanımda “kişinin işini yaşamının önemli bir parçası olarak kavraması” olarak ifade edilmektedir. Kavramı, “kişinin çalışmasına sağladığı değer derecesi, diğer bir anlatım ile ruhsal olarak kişinin kendisini işi ve çalışmasıyla betimleme ve işteki çalışmalara katılma derecesi” olarak isimlendirmek de mümkündür (Arı, Bal ve Bal, 2010).

**2.3.Örgütsel Sadakat:** Örgütsel sadakat; bir işletme içerisinde veya bir takımda kurulan güçlü bir ilişki kapsamında ortaya çıkmaktadır. Sadakatin varlığı, kişinin etkileşimde bulunduğu kurumun gereksinimlerini kendi gereksinimleri ile örtüştürmesi sonucunda, işletmenin ihtiyaçlarına öncelik vermesi ve bireyin işletmeye yönelik fedakarlıkta bulunması ile açığa çıkmaktadır (Koç, 2009).

**2.4.Örgütsel Vatandaşlık Davranışı:** Örgütsel vatandaşlık davranışı, çalışanların gerçekleştirdikleri çalışmanın gerektirdiklerinin üstünde bir gayret sergilemesi, belirlenmiş rol gerekliliklerini aşarak kurumu hakkında olağan üstü çaba göstermeleri olarak anlatılmaktadır. Kurumun toplumsal ve kültürel ortamına destek olan, çalışanların gerçek görevi dışında, gönüllük gerekçesine dayanan şahsi tutumlarını açıklar. Mesleğin formal gereklerinin üstünde, “biçimsel veya kurumsal görev tanımlarının üstünde bir manaya sahip olan başka uğraşlarda, görev fazlası tutumlar, sosyal kurum tutumları, örgütsel spontanlık ya da sivil örgütsel tutumları” gibi farklı adlar da almıştır. (Gürbüz, 2006).

**2.5.İş Arkadaşlarına Bağlılık:** Bağlılık duygusu fazla olan kişiler içten bağlara ve dostluk ilişkilerine fazla yer verirler. İleriye dönük birtakım programlar oluşturmaktansa, mesai arkadaşlarıyla bir arada oldukları ve hep birlikte bir şeyleri paylaştıkları, destekledikleri koşullarda olmayı seçerler; bu kişiler için mesai arkadaşlığı bir gayedir. Bu sebeple kurumdan çıkma, mesai arkadaşlarından da ayrılmak anlamı taşıyacağı için çalışanların kurumdan ayrılmaları daha güçtür. Kuvvetli bağlılıkları olan arkadaşlar, daha güçlü örgütsel bağlılığı oluşturduğu ileri sürülebilmektedir (Çöl, 2004).

**2.6.İtaat:** Bireyler kendilerini iletilebilecek yaptırımlar ya da emirlerden dolayı iletilen emirlere ve vazifelere itaatte bulunmak zorunda hissederler. Örgütsel bağlılık kavramıysa kişinin hislerinden gelmektedir. Bu yüzden dıştan iletilecek yaptırımlar üzerinden bağlılık temin edebilmek olası olmamaktadır. Çalışanların sadece bağlılık hissi ile kurum faydasına sağlayacakları tutumları değişiklikler göstermektedir. Bağlılık sağlanmadan itaat neticesinde çalışanlar kurum faydasına neler sağlayabileceklerini anlamaz duruma gelebilir ve yenilikçi düşüncelerini savunamazlar (Çöl, 2004).

### **3. Performans**

İş görenlere bildirilen vazifelerin, iş görenler aracılığı ile hangi seviyede gerçekleştirildiğinin veya iş görenlerin iş yapabilme becerilerinin nasıl olduğunun saptanması, günümüzde kurumlarda karşı karşıya olunan en mühim problemlerden bir tanesidir. Bu problem kurumlarda performans ifadesinin hızla ehemmiyet yakalamasına neden olmuştur. Performans, kurumlarda yönetenler tarafından mühim bir husustur ve çalışanların çalışma faaliyetlerinin bir neticesidir. Performans, bir çalışanın ya da takımın, bağlantılı oldukları departmanın ve kurumun hedeflerine, kalite olarak ve miktar olarak yardımlarının toplam değer olarak ifade edilebilir. Bu sebeple, ferdi iş performansı, kurum açısından mühimdir. Ferdi kavramda çalışanların performanslarının etkili veya etkisiz olmasından kurum da etkilenecektir. Kurumun performansını güçlendirmek yönetenin vazifesi olduğuna göre, çalışanların performanslarını da güçlendirmek yönetenin mesuliyetindedir (Schermerhorn, 1994).

Farklı bir anlatımla kurumlarda ferdi muvaffakiyet, insanın kendisi için nitelendirilen, husus ve becerilerine uyumlu olan görevi, kabul görülebilir çerçeveler içinde sağlanması olarak anlatmak olasıdır. O yüzden, bir kurumda çalışanın muvaffakiyeti hakkında bir şey söylemek için önce kişinin açıklanmış bir görevle karşı karşıya olması, bu görevin çalışanın husus ve becerilerine elverişli olması ve bireyin işini yapabilme seviyesinin göstergesi olan bir standardın olması gerekmektedir. Bu standarda ulaşma bireyin başarısı olarak düşünülürken, ortalamanın altında olması da başarısızlığı olarak nitelendirilecektir (Erdoğan, 1991).

Yöntemin gerçek hedefi; iş görenin kişisel performansının güvenilir ve adaetli kıstaslar aracılığı ile tespit edilerek ölçülmesi, bu çalışmalardan bireylere bilgilendirme yapılarak, bireysel performanslarının gelişip, ilerlemesi ve örgütsel verimliliğin yükselmesine neden olmak. Performans değerlendirme ile ilgili üç temel kullanım olduğu gözlemlenmektedir. Bunlar; yönetsel kullanım alanları, araştırmaya yönelik kullanım ve çalışanları geliştirmeye yönelik kullanımdır.

**3.1. Yönetmel Kullanım:** Yönetmel hedefler, iş görenle alakalı yönetmel hükümler koyulurken lüzumlu görünen iş görenin iş performansı ile alakalı verileri elde etmeyi kapsam. Ücret yükselişlerine, primlere, atamalarına, eğitim ve diğer yönetmel faaliyetlere ilişkin hükümler genel olarak performans değerlendirmesinden temin edilen verilere varılır (Palmer, 1993). Performans yorumlamasını yönetmel hedeflere özgü değerlendiren yönetenler, performansı gerçek ve mutlak bir biçimde kullanmak ve performansı esas alarak iş göreni ödüllendirmek konumundadır. Gerçekleşen herhangi bir kusur yönetmel hükümlerin sorgulanmasına neden olur ve çalışanların gidişata duyulan itimatları azalır.

**3.2. İş göreni Geliştirmeye Yönelik Kullanım:** Performans yorumlamanın diğer bir kullanım sahası, iş görenlerin görev dağılımlarında ve iş analizlerinde tespit edilen standartlara ne boyuta yakınlaştığına bağlı iş görenlere geri bildirimde bulunmaktır (Palmer, 1993). Performans yorumlama amacı ile kişiye sunulan geri bildirimler, kişinin kendisine bağlantılı olarak; Ne yapmam isteniyor? Ne şekilde gerçekleştiriyorum? Sağlam ve yetersiz taraflarım nelerdir? Farklı neyi nasıl uygulayabilirim? Sorularıyla kişinin kendisini ihya açısından yorumlama ve kurgulama imkanı verecektir. Geliştirmeye yönelik bu hedefler, kariyer planlamasında, eğitim ve geliştirme tasarımlarının geliştirilmesinde, iş görenlere önderlik desteğinin sağlanmasında, iş görenlerin yetersiz ve güçlü taraflarıyla alakalı geri bildirim sağlanması da fayda sağlamaktadır.

**3.3. Araştırmaya Yönelik Kullanım:** Performans yorumlamanın kullanım yerlerinden sonuncusu ise; incelemeye araştırmaya yöneliktir. Araştırmaya yönelik hedefler, iş görenin iş tatmininin ve güdülenme seviyesinin oluşturulup belirlenmesine, performans seviyesini etkileyen etkenlerin belirlenmesine ve iş görenin performansı ile kurumun hedefleri arasındaki bağlantının araştırılmasına yöneliktir. Sağlıklı tasarımı oluşturulmuş bir performans değerlendirme yöntemi, iş görenlerin motivasyonlarını yükselterek örgüte bağlılık düzeylerini de arttırabilir.

#### **4. Yöntem**

Araştırma saha uygulaması ve şeklinde ilgili kurum çalışanlarının İstanbul ili içerisinde çeşitli bölgelerde bulunan merkezlerinde anket yöntemi kullanılarak 123 kişilik bir araştırma grubu üzerinde veriler elde edilmiştir. Ankete katılan çalışanların 45 Kadın, 78 Erkek çalışanlardan oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 22.00 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

#### **4.1.Araştırmanın Hipotezleri**

Araştırmanın teorik içeriğine uygun, oluşturulan araştırma modelinin çözümlenmesini sağlayacak araştırmanın amacından hareketle uygulama bölümünde test edilecek hipotezler geliştirilmiştir. Buna göre ana değişkenlere ait hipotezler ve ana değişkenlerin alt boyutlarının ele alındığı alt hipotezler ortaya koyulmuştur.

**H1:**Örgütsel bağlılığın iş tatmini üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

**H2:**Örgütsel bağlılığın performans üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

**H3:**İş tatmininin performans üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

**H4:**Örgütsel bağlılık demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

**H4a:**Örgütsel bağlılık, cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterir.

**H4b:**Örgütsel bağlılık, medeni duruma bağlı olarak farklılık gösterir.

**H4c:**Örgütsel bağlılık, yaşa bağlı olarak farklılık gösterir.

**H4d:**Örgütsel bağlılık, çalıştığı pozisyona bağlı olarak farklılık gösterir.

**H4e:**Örgütsel bağlılık, eğitim seviyesine bağlı olarak farklılık gösterir.

**H4f:**Örgütsel bağlılık, firmadaki çalışma süresine bağlı olarak farklılık gösterir.

**H4g:**Örgütsel bağlılık, gelir seviyesine bağlı olarak farklılık gösterir.

**H5:** Performans demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

**H5a:**Performans seviye düzeyleri, cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterir.

**H5b:**Performans seviye düzeyleri, medeni duruma bağlı olarak farklılık gösterir.

**H5c:**Performans seviye düzeyleri, yaşa bağlı olarak farklılık gösterir.

**H5d:**Performans seviye düzeyleri, çalıştığı pozisyona bağlı olarak farklılık gösterir.

**H5e:**Performans seviye düzeyleri, eğitim seviyesine bağlı olarak farklılık gösterir.

**H5f:**Performans seviye düzeyleri, firmadaki çalışma süresine bağlı olarak farklılık gösterir.

**H5g:**Performans, gelir seviyesine bağlı olarak farklılık gösterir.

**H6:** İş tatmini, demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

**H6a:**İş tatmini, cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterir.

**H6b:**İş tatmini, medeni duruma bağlı olarak farklılık gösterir.

**H6c:**İş tatmini, yaşa bağlı olarak farklılık gösterir.

**H6d:**İş tatmini, çalıştığı pozisyona bağlı olarak farklılık gösterir.

#### **4.2. Veri Toplama Araçları**

**4.2.1. Kişisel Bilgi Formu:** Ankete dahil olan kişilerin iş tatmini, örgütsel bağlılık ve performans düzeylerini etkilediği düşünülen demografik değişkenlere ait verilerin elde edebilmek için “Kişisel Bilgi Formu” düzenlenmiştir. Bu formda cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalıştığı pozisyon, çalıştığı yıl ve gelir durumu gibi sorular yer almaktadır. Anket çalışanlara elden iş ortamında ulaştırılmıştır. Çalışanlara başa dönmeden ve boş soru bırakmamaları hatırlatılarak, anketin eksiksiz olarak doldurulması sağlanmıştır.

**4.2.2. İş Tatmini Ölçeği:** Bu araştırmada, Minnesota iş tatmin ölçeği çerçevesinde, 12 tanesi içsel tatmin ve 8 tanesi dışsal tatmin düzeyini ölçmeye yönelik akademisyenlere 20 adet soru sorulmuştur. Her bir madde için için “Hiç Katılmıyorum (1 puan) “, “Katılmıyorum (2 Puan) “, “Kararsızım (3 Puan) “, “Katılıyorum (4 Puan) “, “Tamamen Katılıyorum (5 puan) “şeklinde 5’li likert ölçeği oluşturulmuştur. Bu sonuçlar, boyutlar ve genel olarak anketin 0,834 Cronbach’s Alpha değerinin üzerinde olduğundan anket verilerinin oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.2.2.1. İş Tatmini Ölçeğinin Güvenilirlik Sonucu**

Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
0,834	20

**4.2.3. Örgütsel Bağlılık Ölçeği:** Çalışanların örgütsel bağlılık düzeylerini ölçmek için, Jaworski ve Kohli tarafından 1993 yılında geliştirilen ve 30 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Çalışanların örgütlerine karşı olan bağlılıklarını araştırmakta ve tek boyutta değerlendirmektedir. Araştırmada kullanılan ölçeğin toplam güvenilirlik oranı 0,76 olarak belirlenmiştir. Ölçekteki cevaplar 5’li Likert ölçeğine göre kodlanmıştır.

**Tablo 4.2.3.1. Örgütsel Bağlılık Ölçeğinin Güvenilirlik Sonucu**

Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
,760	30

**4.2.4. Performans Değerlendirme Ölçeği:** Örgütte çalışanların performanslarını belirlemek için Karakum (2005) tarafından geliştirilen 17 maddeli görev performans değerlendirme ölçeği kullanılmıştır. İki faktörlü ölçekte değişkenlerin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach’s alpha) performans için 0,822 olarak belirlenmiştir.

**Tablo 4.2.4.1. . Görev Performans Ölçeğinin Güvenilirlik Sonucu**

Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
, 822	17

## 5. Bulgular

**5.1. Demografik Yapı İle İlgili Bulgular:** Araştırmaya katılanların %36, 6'sının (45 kişi) kadın, %63,4'ünün (78 kişi) erkek tir. Yaş dağılımlarına baktığımızda 30 yaş ve altı %19, 50 (24 kişi), 31-39 yaş arası %52, 85 (65 kişi), 40-49 yaş arası %23, 60 (29 kişi), 50 yaş ve üstü %4, 05 (5 kişi) olduğu görülmüştür. Katılımcıların %76, 42'sinin (94 kişi) evli olduğu, %23, 58'inin (29 kişi) bekar olduğu görülmektedir. Eğitim durumlarına bakıldığında; ankete katılanların %12, 20'si (15 kişi) lise, %12,20'si (15 kişi) ön lisans, %56, 90'nı (70 kişi) lisans, %18,70'i (23 kişi) lisansüstü derecesine sahiptir. Ankete katılanların %2, 44'ü (3 kişi) birim müdürü, %13, 00'ü (16 kişi) şef, %8, 13'ü (10 kişi) uzman, %13, 00'ü (16 kişi) eğitmen denetmeni, %63, 43'ü (78 kişi) büro personeli olduğu bulunmuştur. Ankete katılanların %13, 82'si (17 kişi) 3 yıl ve altı, %9, 76'sı (12 kişi) 3-5 yıl, %7,32'si (9 kişi) 5-7 yıl, %69, 10'u (85 kişi) 7 yıl ve üzeri mesleklerinde çalışma süreleri tespit edilmiştir. Ankete katılanların aylık gelir durumlarına bakıldığında katılımcıların %8, 13'ü (10 kişi) 3.500 TL ve altı, %36, 58'i (45 kişi) 3.500-4.500 TL, %37, 40'ı (46 kişi) 4.500-6.000 TL, %17, 89'u (22 kişi) 6.000 TL ve üstü gelir elde ettikleri tespit edilmiştir.

## 5.2. Örgütsel Bağlılığın İş Tatmini Üzerindeki Etkisi

**Tablo 5.2.1. Örgütsel Bağlılığın İş Tatmini Üzerindeki Etkisi**

DEĞİŞKENLER	İş Tatmini	
	$\beta$	t
Örgütsel Bağlılık	, 503	12, 259
$R^2$	, 536	
F	152, 711	
p	, 00	

$R^2 = , 545$   $F = 149, 124$ ;  $p = , 00$  olduğu için regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır. Örgütsel bağlılığın iş tatminini %54 oranında etkilediği belirtilebilir. Ayrıca örgütsel bağlılığın iş tatmini üzerinde anlamlı bir etkisinin gözlenmesinden dolayı H1 kabul edilmiştir.

### 5.2.1. Örgütsel Bağlılığın Performans Üzerindeki Etkisi

**Tablo 5.2.1.1.** Örgütsel Bağlılığın Performans Üzerindeki Etkisi

DEĞİŞKENLER	Performans	
	$\beta$	t
Örgütsel Bağlılık	, 512	12, 402
$R^2$	, 511	
F	129,412	
p	, 00	

$R^2 = , 511$   $F= 129, 412$ ;  $p= , 00$  olduğu için regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır. Örgütsel bağlılığın performansı %51 oranında etkilediği belirtilebilir. Ayrıca örgütsel bağlılığın performans üzerinde anlamlı bir etkisinin gözlenmesinden dolayı H2 kabul edilmiştir.

### 5.2.3. İş Tatmininin Performans Üzerindeki Etkisi

**Tablo 5.2.3.1.** İş Tatmininin Performans Üzerindeki Etkisi

DEĞİŞKENLER	Performans	
	P	t
İş tatmini	, 802	21, 132
$R^2$	, 525	
F	415, 352	
P	, 00	

$R^2 = , 525$   $F= 415, 352$ ;  $p= , 00$  olduğu için regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır. İş tatmininin % 50 oranında etkilediği belirtilebilir. Ayrıca iş tatmininin ( $f=, 802$ ,  $t = 21, 132$ ;  $p= , 00$ ) performans üzerinde anlamlı bir etkisinin gözlenmesinden dolayı H3 kabul edilmiştir.

#### 5.2.4. Demografik Değişkenlerle İlgili Analizi

**Tablo 5.2.4.1.** Örgütsel Bağlılık, İş Tatmini ve Performansın Çalışanların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Durumları

BOYUTLAR	ORTALAMALAR		t	p
	Erkek Ort.	Kadın Ort.		
Örgütsel Bağlılık	3, 42	3, 52	1, 29	, 178
İş Tatmini	3, 31	3, 42	, 718	, 472
Performans	3, 69	3, 71	-, 529	, 588

Örgütsel bağlılık, iş tatmini ve performans düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > , 05$ ).

H4a: Örgütsel bağlılık, cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi RED edilmiştir.

H5a: Performans seviye düzeyleri, cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi RED edilmiştir.

H6a: İş tatmini, cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi RED edilmiştir.

**Tablo 5.2.4.2.** Örgütsel Bağlılık, İş Tatmini ve Performansın Çalışanların Yaşlarına Göre Farklılık Durumları

BOYUTLAR	ORTALAMALAR				F	p
	30 yaş ve altı	30-39 yaş	40-49 yaş	50 yaş ve üstü		
Örgütsel Bağlılık	3, 09	3, 51	3, 52	3, 25	7, 69	, 001
İş Tatmini	3, 11	3, 42	3, 48	3, 15	11, 17	, 00
Performans	3, 52	3, 81	4, 09	3, 84	13, 68	, 00

Örgütsel bağlılığı, iş tatmini ve performans düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p < , 05$ ).



H4c: Örgütsel bağlılık, yaşa bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi KABUL edilmiştir.

H5c: Performans seviye düzeyleri, yaşa bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi KABUL edilmiştir.

H6c: İş tatmini, yaşa bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi KABUL edilmiştir.

**Tablo 5.2.4.3.** Örgütsel Bağlılık, İş Tatmini ve Performansın Çalışanların Medeni Durumlarına Göre Farklılık Durumları

BOYUTLAR	ORTALAMALAR		F	p
	Evli	Bekâr		
Örgütsel Bağlılık	3, 39	3, 32	4, 71	, 009
İş Tatmini	3, 37	3, 19	3, 92	, 018
Performans	3, 91	3, 58	2, 28	, 101

Örgütsel bağlılığı ve iş tatmini düzeyleri, medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p < , 05$ ). Performans düzeyleri ise medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > , 05$ ).

H4b: Örgütsel bağlılık, medeni duruma bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi KABUL edilmiştir

H5b: Performans seviye düzeyleri, medeni duruma bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi RED edilmiştir

H6b: İş tatmini, medeni duruma bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi KABUL edilmiştir.

**Tablo 5.2.4.4.** Örgütsel Bağlılık, İş Tatmini ve Performansın Çalışanların Öğrenim Durumlarına Göre Farklılık Durumları

BOYUTLAR	ORTALAMALAR				F	p
	Lise	Ön Lisans	Lisans	Lisansüstü		
Örgütsel Bağlılık	3, 14	3, 29	3, 52	3, 62	5, 56	, 00
İş Tatmini	3, 09	3, 32	3, 38	3, 42	2, 21	, 058
Performans	3, 62	3, 71	3, 92	3, 87	3, 68	, 008

Örgütsel bağlılık ve performans düzeyleri öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p < ,05$ ). Buna iş tatmini düzeyleri öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > ,05$ ).

H4e: Örgütsel bağlılık, eğitim seviyesine bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi KABUL edilmiştir.

H5e: Performans seviye düzeyleri, eğitim seviyesine bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi KABUL edilmiştir.

H6e: İş tatmini, eğitim seviyesine bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi RED edilmiştir.

**Tablo 5.2.4.5.** Örgütsel Bağlılık, İş Tatmini ve Performansın Çalışanların Aylık Gelirlerine Göre Farklılık Durumları

BOYUTLAR	ORTALAMALAR					
	3500 TL ve altı	3500-4500TL	4500-6000 TL	6000 TL ve üzeri	F	p
Örgütsel Bağlılık	3, 22	3, 51	3, 71	3, 84	9, 21	, 00
İş Tatmini	3, 32	3, 28	3, 66	3, 25	9, 51	, 00
Performans	3, 54	3, 88	3, 89	3, 45	14, 17	, 00

İş tatmini ve performans düzeyleri çalışanların gelir durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p < ,05$ ). Örgütsel bağlılık düzeyleri ise çalışanların gelir durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > ,05$ ).

H4g: Örgütsel bağlılık, gelir seviyesine bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi RED edilmiştir.

H5g: Performans, gelir seviyesine bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi KABUL edilmiştir.

H6g: İş tatmini, gelir seviyesine bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi KABUL edilmiştir.

**Tablo 5.2.4.6.** Örgütsel Bağlılık, İş Tatmini ve Performansın Çalışma Sürelerine Göre Farklılık Durumları

BOYUTLAR	ORTALAMALAR				F	p
	3 yıl ve altı	3-5 yıl	5-7 yıl	7 yıl ve üstü		
Örgütsel Bağlılık	3, 41	3, 29	3, 17	3, 74	, 41	, 702
İş Tatmini	3, 32	3, 28	3, 62	3, 84	1, 88	, 148
Performans	3, 68	3, 82	3, 78	3, 61	, 32	, 753

Örgütsel bağlılık düzeyleri çalışanların çalışma sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p < , 05$ ). İş tatmini ve performans düzeyleri çalışanların hizmet sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > , 05$ ).

H4f: Örgütsel bağlılık, firmadaki çalışma süresine bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi KABUL edilmiştir.

H5f: Performans seviye düzeyleri, firmadaki çalışma süresine bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi RED edilmiştir.

H6f: İş tatmini, firmadaki çalışma süresine bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi RED edilmiştir

**Tablo 5.2.4.7.** Örgütsel Bağlılık, İş Tatmini ve Performansın Çalıştığı Pozisyon Dağılımına Göre Farklılık Durumları

BOYUTLAR	ORTALAMALAR						F	p
	Birim Müdürü	Şef	Uzman	Denetmeni	Büro Personeli	Diğer		
Örgütsel Bağlılık	3,62	3,28	3,03	3,79	3,59	3,23	4,68	,00
İş Tatmini	3,49	3,32	3,07	3,58	3,26	3,24	2,61	,019
Performans	3,99	3,70	3,61	3,47	3,73	3,75	2,32	,036

İş tatmini ve performans düzeyleri çalışanların çalıştığı pozisyon dağılımına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p < ,05$ ). Örgütsel bağlılık boyutları ise çalışanların çalıştığı pozisyon dağılımına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > ,05$ ).

H4d: Örgütsel bağlılık, çalıştığı pozisyona bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi RED edilmiştir.

H5d: Performans seviye düzeyleri, çalıştığı pozisyona bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi KABUL edilmiştir.

H6d: İş tatmini, çalıştığı pozisyona bağlı olarak farklılık gösterir hipotezi KABUL edilmiştir.

## Sonuç

Çalışanların performansını etkileyen en önemli faktörler, çalışanların iş tatmini ve çalıştıkları organizasyona bağlılıklarıdır. Yapılan araştırmada, çalışanlarının örgütsel bağlılıkları, iş tatminleri ve performans düzeyleri ölçülmüş ve aralarındaki etkileşim incelenmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde; katılımcıların %36,6'sının (45 kişi) kadın olduğu, %63,4'ünün (78 kişi) erkek olduğu, çoğunluğunun 30-39 yaş (65 kişi) aralığında ve evli (94 kişi) olduğu görülmektedir. Ankete katılanların verdikleri cevaplara bakıldığında büyük çoğunluğunun eğitim durumunun %56,90'lık oranla (70 kişi) lisans olduğu tespit edilmiştir. Bu da çalışanların çoğunluğunun üniversite mezunu olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların çoğunluğunun %63,43'lük oranla ofis çalışanları olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sürelerine bakıldığında %77,20'lik oranla 7 yıl ve üstü olduğu

görülmektedir. Bu da çalışanların uzun süredir aynı işyerinde çalışmış olmalarının örgütsel bağlılıklarının yüksek olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

Araştırmamızdaki hipotez değerlendirildiğinde ise; H1, H2, H3, H4c, H5c, H6c, H4b, H6b, H4e, H5e, H5g, H6g, H4f, H5d, H6d hipotezleri KABUL edilmiştir. H4a, H5a, H6a, H5b, H6e, H4g, H5f, H6f, H4d hipotezleri RED edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların örgütsel bağlılık düzeylerinin genellikle yüksek, buna bağlı olarak iş tatmini ve performans düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir.

İş görenlerin çalışanların saatlerinin bireylerin sosyal hayatlarını kısıtlamadan düzenlenmesi performans ve verimlilik düzeylerine olumlu yönden katkı sağlayacağı söylenebilir. İş görenlerin buldukları şirkette devam etme isteğini göz önünde bulundurduğumuzda ise örgüte olan bağlılıkları olumlu yöndedir. İş görenlerin aynı kurumda uzun yıllar çalışma isteklerinin sadece ekonomik kaygıları göz önüne alınarak değerlendirilmesi yeterli olmayacaktır. Bunun yanında o kuruma ilişkin aidiyet duygusunun da etkisi vardır.

## *İş Görenlerin İş Tatmini Ve Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin Performansları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*

### **Kaynakça**

- Arı, S., Bal, H., ve Bal, E. Ç. (2010). İşe Bağlılığın Tükenmişlik Ve İşten Ayrılma Niyeti İlişkisindeki Aracılık Etkisi: Yatırım Uzmanları Üzerinde Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(3), 143-166.
- Asık, N. A. (2010). Çalışanların İş Doyumunu Etkileyen Bireysel ve Örgütsel Faktörler İle Sonuçlarına İlişkin Kavramsal Bir Değerlendirme. *Türk İdare Dergisi* 467, 39-40.
- Aydemir, P. ve Erdoğan, E. (2013). İş görenlerin Ücret Tatmini, İş Tatmini ve Performans Algısı. *Kamu İş*, 129-131.
- Aziri, B. (2011). Job Satisfaction: A Literature Review. *Management Research and Practice*, 3(4), 77-86.
- Bozkurt, Ö., & Bozkurt, İ. (2008). İş tatminini etkileyen işletme içi faktörlerin eğitim sektörü açısından değerlendirilmesine yönelik bir alan araştırması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi* 9(1), 6.
- Çöl, G. (2004). Örgütsel bağlılık kavramı ve benzer kavramlarla ilişkisi. *İş Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 6(2).
- Dağdeviren, G. (2007). İş Tatmini Ve Örgütsel Bağlılık Sigorta Şirketleri Üzerine Bir Uygulama. Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Dolu, B. (2011). Bankacılık Sektöründe Çalışanların Örgütsel Bağlılık Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Durna, U. ve Eren, V. (2005). Üç Bağlılık Unsuru Etkisinde Örgütsel Bağlılık. *Doğuş Üniversitesi Dergisi* 6(2), 210-211.
- Eğimli, A.T. (2009). Çalışanlarda İş Doyumu: Kamu ve Özel Sektör Çalışanlarının İş Doyumuna Yönelik Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(3), 39.
- Erdoğan, İ. (1991). İşletmelerde Personel Seçimi ve Başarı Değerleme Teknikleri İstanbul: İ.Ü. İşletme Fakültesi Yayınları No:248.
- George, J.M. ve Jones, G.R. (2008). Understanding and Managing Organizational Behavior, Pearson/Prentice Hall (Fifth Edition),
- Gürbüz, S. (2006). Örgütsel vatandaşlık davranışı ile duygusal bağlılık arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *AİBÜ-İİBF Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi* 3(1), 49-50
- İmamoğlu, Z. S., Keskin, H., ve Erat, S. (2004). Ücret Kariyer Ve Yaratıcılık İle İş Tatmini Arasındaki İlişkiler: Tekstil Sektöründe Bir Uygulama. *Yönetim Ve Ekonomi Dergisi*, 171-172.
- İşcan, Ö. F., ve Timuroğlu, M. K. (2007). Örgüt kültürünün iş tatmini üzerindeki etkisi ve bir uygulama. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 21(1), 119-135.
- Karahan, A. (2008). Çalışma Ortamındaki Statü Farklılıklarının Örgütsel Bağlılığa Etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(3), 232.
- Kitapçı, H. ve Sezen, B. (2002), Çalışanların Tatminini Belirleyici Unsurlar Üzerine Bir Araştırma: Kariyer Süreci Örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12 (1), 219-230.
- Koç, H. (2009). Örgütsel Bağlılık ve Sadakat İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(28), 203-204.
- Kuzulugil, S. (2012). Kamu hastaneleri çalışanlarında iş tatminini etkileyen faktörlerin incelenmesine yönelik bir araştırma/Investigating factors effecting job satisfaction of public hospital employees. *Istanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 41(1), 129.

- Özaydın, M. M. ve Özdemir, Ö. (2006). Çalışanların Bireysel Özelliklerinin İş Tatmini Üzerindeki Etkileri: Bir Kamu Bankası Örneği. *İşletme Araştırmaları Dergisi* 6(1), 255.
- Palmer, M. J. (1993). *Performans Değerlendirmeleri*. Rota Yayıncılık, İstanbul.
- Schermerhorn, J. R., Hunt J. G. Ve Osborn, R. N. (1994). *Managing Organizational Behavior*, 5. baskı, John Wiley & Sons Inc, New York.
- Sevimli, F., ve İşcan, Ö. F. (2005). Bireysel ve iş ortamına ait etkenler açısından iş doyumunu. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 5(1), 55-64.
- Sığırı, Ü., ve Basım, N. (2006). İş Görenlerin İş Doyumu İle Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin Analizi: Kamu Ve Özel Sektörde Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 6(12), 130-154.
- Spector, P. E. (1997). *Job Satisfaction. Application, assessment, causes, and consequences*. Thousand Oaks, Sage Publications, California. S.8-11

## **BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ İLE DEPRESYON VE PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUMLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**Fatma Çam Kahraman<sup>1</sup>  
Aycan Ötünçtemur<sup>2</sup>**

### **Öz**

Bu çalışmanın amacı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumlara göre nasıl farklılaştığını araştırmaktır. Çalışmaya 18-50 yaş arasında olan 148'i kadın, 84'ü erkek olmak üzere toplamda 232 kişi katılmıştır. Katılımcılara Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa Formu verilmiştir. Veriler Mann Whitney- U ve Spearmann Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre depresyon ile ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve kabul stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile ruminasyon, plana tekrar odaklanma ve olayın değerini azaltma stratejileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yaş, cinsiyet ve psikolojik yardım alma deneyimine göre nasıl farklılaştığına da bakılmıştır. Depresif belirtilerin, psikolojik yardım alma tutumlarının ve psikolojik yardım almış olmanın hangi bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin daha sık kullanımı üzerinde özelleştğini bilmek tedavi sürecine ışık tutacaktır.

**Anahtar kelimeler:** Bilişsel duygu düzenleme, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresyon, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar, psikolojik yardım almak

## **INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES AND DEPRESSION AND ATTITUDES TOWARDS SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP**

### **Abstract**

The aim of this study is to investigate how cognitive emotion regulation strategies differ according to depression and attitudes towards seeking psychological help. A total of 232 people, 148 females and 84 males, between the ages of 18-50, participated in the study. Participants were given the Cognitive Emotion Regulation Scale, Beck Depression Inventory, and the Attitude Scale towards Seeking Psychological Help-Short Form. The data were evaluated using Mann Whitney-U and Spearmann Correlation Analysis. According to the findings, positive significant relationships were found between depression and rumination, disaster, self-blame, blaming others and acceptance strategies. Significant relationships were found between attitudes towards seeking psychological help and rumination, refocusing on the plan, and strategies to reduce the value of the event. It was also examined how cognitive emotion regulation strategies differ according to age, gender, and experience of seeking psychological help. Knowing that depressive symptoms, psychological help seeking attitudes and psychological help are specialized on which cognitive emotion regulation strategies are used more frequently will shed light on the treatment process.

**Keywords :** Cognitive emotion regulation, cognitive emotion regulation strategies, depression, attitudes toward seeking psychological help, get psychological help.

<sup>1</sup> Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü

<sup>2</sup> Uzman Psikolog



## **1. Giriş**

Duygu düzenleme, bir uyarıcı karşısında kişinin dikkat ve algı süreçleri ile bu uyarıcıyı değerlendirmesi ve değerlendirme sonrasında verdiği duygusal tepkiyi içerir (Gross, 1998). Gross, Mauss ve Bunge'a (2007) göre duygu düzenlemede hem planlı hem de otomatik süreçlerin etkili olduğu belirtilmektedir. Gross'un (1998) süreç modeline göre duygular, tepki anına kadar düzenlenebilir ve en iyi duygu düzenleme yolu, uyarıcı varlığından önce başlayıp tepki anına kadar olan süreçtir. Duygu düzenlemenin beş aşamasından söz etmiştir. Bu aşamalar sırası ile durum seçimi, durum değişimi, dikkat dağıtma, bilişsel yeniden değerlendirme ve tepki değişimidir. Bu aşamalar durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması, bilişsel yeniden değerlendirme ve tepki değişimi olarak sıralanmaktadır.

Gross (2001), duyguların yoğunluğunun belirli stratejiler ile düzenlenebileceğini savunmaktadır. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının psikolojik iyi oluşu arttırdığını, uyumsuz stratejilerin kullanımının ise psikolojik rahatsızlıklara yol açtığını belirtmiştir. Bireylerin yaşadığı olaylarla başa çıkmak için kullandıkları stratejiler psikopatolojinin gelişimini ve tedavisi için yol gösterici bir etmendir.

Bilişsel duygu düzenleme, duyguları kontrol etmek, değerlendirmek, sıkıntı veren bir duyguyu bilişsel süreçler ile çözebilmek olarak ifade edilmektedir (Kocabıyık, Çelik ve Dündar, 2017). Aynı zamanda Garnefski, Kraaij ve Spinhoven'in (2001) yaptığı araştırmada bilişsel duygu düzenleme kavramı bilişsel başa çıkma kavramıyla eş anlamda kullanılmaktadır. Araştırmalarında duygusal olarak başa çıkılmaya çalışılan durumlardan ve olumsuz durumların bilişsel süreçler aracılığı ile yönlendirmenin mümkün olduğundan bahsetmişlerdir. Bu açılarından bakılacak olursa bilişsel duygu düzenleme, duygu düzenlemenin alt tanımı olarak düşünülebilir (Akt., Onat ve Otrar, 2010).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, duygusal bir uyarıcı niteliğindeki olaylara karşı verilen bilişsel cevaplardır (Aldao, Hoeksema ve Scweizer, 2010). Başka bir deyişle başa çıkma yöntemlerinin bilişsel yoludur.

Bilişsel süreçler, bilinçli ve bilinçdışı olmak üzere ikiye ayrılır. Bilinçli bilişsel süreçler duygu düzenlemede işlevsel iken bilinçdışı bilişsel süreçler ise duygu düzenlemede işlevsizdir. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde bilişsel duygu düzenlemenin dokuz farklı stratejiden oluştuğu ve bunların kendi içinde uyumlu ve uyumsuz baş etme stratejileri olarak sınıflandırıldığı görülmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007). Kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme uyumsuz baş etme stratejileri olarak değerlendirilirken; kabul, plana tekrar odaklanma, olayın değerini azaltma ve pozitif yeniden değerlendirme uyumlu baş etme stratejileri olarak değerlendirilmektedir (Garnefski ve ark., 2001). *Kendini suçlama*; Kişinin başından geçen olumsuz olaylarda, suçu kendisinde araması ve yaşanan durumdan dolayı kendisini

suçlayıcı düşüncelere sahip olmasıdır. Anderson ve arkadaşları (1994) özellikle kendini suçlama eğiliminde olan kişilerin genellikle depresyona yatkın olduğundan bahsetmişlerdir. *Ruminasyon*; kişinin sürekli olarak yaşadığı olumsuz olayla ilgili olan düşünce ve hislerinin yinelenmesidir (Garnefski ve ark., 2002). Bu strateji kişiyi işlevsiz hale getirirken kaygı ve depresyonu da tetiklemektedir *Felaketleştirme*; kişinin yaşadığı olumsuz olayın, çevresine kıyasla, yaşanabilecek en kötü durum olarak nitelendirip, bu olayın zarar verici yönü üzerinde fazlasıyla durmasıdır (Garnefski ve ark., 2002). Sullivan ve arkadaşları (1995) felaketleştirme stratejisinin depresyon, strese yatkınlık ve uyum sorunları ile yakından bağlantılı olduğunu düşünmektedir (Akt., Erpınar, 2017). *Diğerlerini suçlama*; deneyimlenen olumsuz olayla ilgili kişinin, diğer kişileri ya da faktörleri suçlamasıdır. Diğerlerini suçlama eğiliminde olan kişilerin bu stratejiyi kullanma sebeplerinin daha çok davranış problemleriyle ilgili olduğu ileri sürülmektedir (Garnefski ve ark., 2002). *Olayın değerini azaltma*; kişinin yaşadığı olayı, başka olaylarla kıyaslayarak olayın değerini azaltmaya çalışmasıdır (Garnefski ve ark., 2002). Yani yaşadığı durumun aslında o kadar da kötü olmadığını düşünmesi olarak da ifade edilebilir. *Olumlu yeniden değerlendirme*; yaşanan olumsuz durum karşısında kişinin, kişisel gelişiminin güçleneceğini düşünüp bu durumdan uzun vadede kazanç elde edecekmiş gibi düşünmesidir. Bu stratejinin psikolojik iyi oluşu arttırdığı, kaygıyı ise azalttığından sözü edilmektedir (Carveer ve ark., 1989). *Plana tekrar odaklanma*; kişinin deneyimlediği olumsuz yaşam olayları ile ilgili neler yapabileceği, nasıl başa çıkabileceği ve ne gibi önlemler alınabileceği ilgili düşünceleri içermektedir. *Kabul*; yaşanan olay karşısında kişinin hiçbir şeyi sorgulamadan kabul etmesi ve kendini teslim etmesine ilişkin düşünceleri içermektedir (Garnefski ve ark., 2002). Carveer ve arkadaşlarına göre kabul davranışı kendine güven ve psikolojik iyi oluş ile pozitif, kaygı ile negatif anlamda bir ilişkiye sahiptir (Erpınar; 2017). *Olumlu yeniden odaklanma*; kişinin, gerçekleşen olay dışında hayatındaki daha hoş ve keyif veren konuları düşünmesi anlamına gelmektedir (Garnefski ve ark., 2002).

Duygu düzenlemede yaşanan başarısızlıklar birçok psikopatolojinin belirtisidir. Duygu düzenleme ile ilgili sorunlar DSM-IV'teki psikopatoloji tanı ölçütlerinden %75'ini karşılamaktadır (Duy ve Yılmaz, 2014). Özellikle duygudurum bozuklukları (depresyon, kaygı bozuklukları, bipolar bozukluk) duygu düzenlemedeki yaşanan güçlüklerden kaynaklanmaktadır. Ayrıca davranım bozukluğu, DEHB ve TSSB duyguların kontrol altına alınamaması şeklinde tanımlanmaktadır (Thompson ve Goodman, 2010). Bu bilgilerden yola çıkarak zayıf ve uyumsuz duygu düzenleme becerilerin psikopatoloji gelişimine ve dürtüsel davranış sorunlarına yol açacağı söylenebilir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri depresif belirtiler ile birçok araştırmada ilişkilendirilmiştir. Literatürde bu konuyla ilgili pek çok araştırma yer almaktadır. Araştırmalarda depresyon ile ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama stratejileri arasında anlamlı ve güçlü ilişkiler bulunmuştur (Aldao, Hoaksema ve Scweizer, 2010; Arditte ve Joormann, 2011; Ataman, 2011; Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001;

Garnefski ve Kraaij, 2005; Joormann ve Qinn, 2014, Martin ve Dahlen, 2005; Rudolph, Flett ve Hewitt, 2007).

Psikopatolojinin varlığı duygularda ve duygu düzenlemede bozulma veya eksikliklerin olduğunu göstermektedir (Gross, 2001). Psikolojik yardım alan veya yardım alma ihtiyacı duyan bireylerin aslında yaşadığı sorunlarla, olumsuz duygu ve düşüncelerle baş etmekte zorlandığı ile açıklanmaktadır (Duy ve Yılmaz, 2014).

Yurt içinde yapılan bir araştırmaya göre duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir (Özbay ve ark., 2012). Gülgez ve Gündüz'ün (2015) yaptığı araştırmada diyalektik temelli davranış terapisinin üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemede yaşadığı güçlükleri azalttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Kadınlar ve erkekler, yaşadıkları olaylar karşısında farklı bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanmaktadırlar. Daha detaylı açıklamak gerekirse, yapılan araştırmalar sonucunda kadınların erkeklere göre daha çok ruminasyon yaptığı, yani yaşanan olaya dair yineleyici düşünce tutumlarına sahip oldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca kadınların erkeklere kıyasla daha çok felaketleştirme yapmaya yatkın oldukları görülmektedir. Uyumlu stratejilerden ise olumlu yeniden odaklanmayı daha sık kullandıkları gözlemlenmiştir. Birçok çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyonla olan ilişkisinde cinsiyet farklılıkları araştırılmıştır. Çalışmaların sonucunda ise kadınlarda erkeklere göre daha sık depresyon görülmesinin sebebinin, ruminasyonun kadınlar tarafından daha sık kullanılması ile açıklanmıştır (Cole, 1994; Garnefski ve ark., 2004; Hilt ve ark., 2011). Yurt içinde yapılan bir araştırmaya göre erkeklerin kadınlara göre daha fazla plana tekrar odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerini daha sık kullandıkları görülmüştür (Çelik ve Kocabıyık, 2014).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri yaşa bağlı olarak farklılaşmaktadır. Literatür incelendiğinde, yaş ile olumlu duygu deneyimleri arasında doğru orantı olduğu görülmektedir. Bu durum bireyin yaşının ilerledikçe duygularını kontrol etmede daha profesyonel bir hale gelmesi ile açıklanabilmektedir. Yaş grubu göz önüne alınarak yapılan çalışmalar sonucunda olumlu yeniden değerlendirme geç yetişkinlikle daha sık yapıldığı görülmektedir. Böylece yetişkinler olumsuz olayların yarattığı etkiyi bir kenara bırakıp olumlu seçeneklere yönelmeyi daha kolay bir şekilde yapmaktadırlar (Gross, 2001). Ayrıca bir duygu düzenleme stratejisi olan bastırmanın genç bireyler tarafından sık kullanıldığı görülmüştür (John ve Gross, 2004). Bastırma, kişinin duygularının dışavurumunu engellemesidir.

Yukarıda verilen bilgiler ışığında uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının psikopatolojiyi tetiklediği görülmektedir. Bu durum sonucunda psikolojik yardım almanın etkisi yadsınamaz. Özellikle bilişsel terapisinin temeli, bilişlerin duygu ve davranışlarımızı etkilediği üzerine kuruludur. Bilişler ve duygu arasında çift yönlü bir ilişki bulunmakta ve duygu ve bilişlerdeki değişimler birbirlerini etkilemektedir. Bilişsel terapide amaç, işlevsiz olan düşünce süreçlerini ve inançlarını tanımlayarak bu

düşüncelerde değişim yaratmaktadır. Bu nedenle psikopatolojileri bilişsel duygu düzenleme çerçevesinde incelemek ve duygu düzenleme stratejilerindeki bozulmalara etki etmek psikoterapiye katkı sağlamaktadır.

### **Araştırmanın Amacı ve Hipotezler**

Bu araştırmada amaç, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkileri incelemektir. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yaş, cinsiyet ve psikolojik yardım alma deneyimine göre nasıl farklılaştığı da incelenmiştir. Bu araştırma çerçevesinde aşağıdaki hipotezler araştırılacaktır.

H1: Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler arasında ilişki vardır.

H2: Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik yardım alma tutumları arasında ilişki vardır.

H3: Bilişsel duygu düzenleme stratejileri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H4: Bilişsel duygu düzenleme stratejileri yaşa göre farklılaşmaktadır.

H5: Bilişsel duygu düzenleme stratejileri psikolojik yardım alma durumuna (geçmişte ve şu anda) göre farklılaşmaktadır.

## **2. Yöntem**

### **Katılımcılar**

Araştırmanın örneklemini 18-50 yaş arasında, 148'i kadın, 84'ü erkek olmak üzere toplamda 232 kişi katılmıştır. Tüm katılımcıların yaş ortalaması 31,26 olarak bulgulanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacına, araştırmanın gönüllülük esasına dayandığına ve araştırmada verdikleri bilgilerin gizli kalacağına dair bilgilendirme yapılmış ve yazılı onay alındıktan sonra ölçekler uygulanmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form ölçekleri kullanılmıştır.

*Demografik Bilgi Formu:* Araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu'nda katılımcılara dair kişisel bilgilerin alınması hedeflenmiştir. Bu formda, yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyoekonomik düzey, eğitim durumu, genel sağlık durumu, geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım alıp almadığı ve şuanda psikolojik/psikiyatrik yardım alıp almadığı konularında bilgi edinmek amacıyla sorular yer almaktadır.

*Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği:* Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği hem olumsuz yaşam olayları hem de genel durumlarda kişinin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmektedir. Toplamda 36 sorudan oluşan bu ölçek 5'li likert tipi şeklindedir. Katılımcılar her bir soruyu okuduktan sonra 1 ile 5 arası olan seçeneklerden birini seçerek değerlendirme yapmaktadır. 1: neredeyse hiçbir zaman, 2:nadiren, 3:bazen, 4:sıklıkla, 5:neredeyse her zaman olarak derecelendirmektedir.

Ölçek 9 alt boyuttan oluşmakta ve her alt ölçek 4 madde içermektedir. Bu alt ölçekler kabul, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, plana tekrar odaklanma, yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma ve olayın değerini azaltmadır.

Garnefski ve arkadaşlarının yaptığı geçerlilik ve güvenirlik çalışmada ölçeğe ilişkin Cronbach alfa katsayısı .67 ile .81 arasında hesaplanmıştır (Erpınar, 2017). Bu çalışmada ise Cronbach alfa değeri.80 olarak hesaplanmıştır.

Onat ve Otrar'ın 2010 yılında yaptığı Türkçe'ye uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha değeri her bir alt boyut için Kendini suçlama;  $a=.41$ , Ruminasyon;  $a=.62$ , Olumlu yeniden odaklanma;  $a=.42$ , Plana tekrar odaklanma;  $a=.68$ , Olayın değerini azaltma;  $a=.51$ , Felaketleştirme;  $a=.71$ , Diğerlerini suçlama;  $a=.72$ , Kabul etme;  $a=.56$ , Olumlu yeniden değerlendirme;  $a=.66$  olarak raporlanmıştır.

*Beck Depresyon Envanteri:* Beck tarafından 1961 yılında geliştirilen Beck Depresyon envanter 21 sorudan oluşmaktadır. Envanterde başarısızlık duygusu, iştah azalması, uykusuzluk, yorgunluk, kararsızlık, suçluluk, ölüm düşünceleri, ilgi kaybı ve sosyal geri çekilme gibi depresif belirtileri değerlendiren maddeler yer almaktadır (Yöş, 2018). Envanterdeki her seçenek 0 ile 3 arasında değerlendirilen ifadelerden oluşmaktadır. Puanlama aralığı 0 ile 63 arasındadır. Puanların yükselmesi depresif belirtilerin varlığını göstermektedir.

Envanterin orijinal Cronbach alfa değeri .68 iken; Hisli (1988) tarafından yapılan Türkçe'ye uyarlama çalışmasında Cronbach alfa değeri .74 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise envanterin Cronbach alfa değeri .87 olarak hesaplanmıştır.

*Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa Form (PYTÖ-KF):* Fischer ve Farina tarafından 1995 yılında geliştirilen Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa Form ölçeği, kişilerin psikolojik yardım almayla ilgili tutumlarını ölçmektedir. Ölçek tek boyutta olup toplamda 10 sorudan oluşan 4'lü likert tipi (1: kesinlikle katılmıyorum, 2: katılmıyorum, 3: katılıyorum, 4: kesinlikle katılıyorum) ölçektir (Fischer ve Farina, 1995).

Fisher ve Farina (1995) tarafından yapılan faktör analizi sonucu ölçeğin tek boyutta olduğu ve ölçeğe ilişkin orijinal Cronbach alfa katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır (Akt., Topkaya, 2011). Topkaya tarafından 2011 yılında yapılan Türkçe'ye uyarlama

çalışmasında ölçek için Cronbach alfa değeri .76 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğe ilişkin güvenilirlik analizi sonucu Cronbach alfa değeri .69 olarak hesaplanmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırma verileri belirlenen yaş aralığında seçilen kişilerden online olarak elde edilmiştir. Araştırma için Google Form Anket Sistemi kullanılmıştır. Araştırmanın ölçekleri, bilgilendirilmiş onam formu ve demografik bilgi formu katılımcılara online olarak sunulmuştur.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmanın verileri SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler normal dağılıma sahip olmadığı için verilerin analizinde Spearman Korelasyon Testleri ve Mann- Whitney-U testi uygulanmıştır.

### **Bulgular**

Bu bölümde katılımcılara ilişkin betimsel bulgulara ve araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına yer verilmiştir.

### **Örnekleme ilişkin demografik bulgular**

Tablo 1’de katılımcıların demografik, psikolojik ve genel sağlık memnuniyetine yönelik verilen cevaplara ilişkin değer ve yüzdeler bulunmaktadır. Ankete katılan 232 kişiden %63,8’i kadın, %36,2’si erkektir. Cinsiyet dağılımına göre kadın katılımcıların sayısının erkek katılımcı sayısından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile yaş arasındaki ilişkiye bakmak için yaş kategorikleştirilerek 18-30 yaş ve 31-50 yaş arası olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. 18-30 yaş arasında %53,4, 31-50 yaş arasında %46,6 katılımcı bulunmaktadır.

Katılımcıların %44,8’i evli, %55,2’si bekar. Katılımcıların eğitim düzeyinin %6’sı ilköğretim, % 27,6’sı lise, %53,4’ü lisans ve %12,9’u yüksek lisans ve üzeridir. Katılımcıların %5,2’si sosyoekonomik düzeyini alt düzey, %89,2’si orta düzey, %5,6’sı üst düzey olarak tanımlamışlardır.

Araştırmaya katılanlara sağlık durumlarına ilişkin memnuniyeti sorulmuştur. Katılımcıların %0,4’ü hiç memnun değilim, %9,5’i memnun değilim, %69’u memnunum ve %21,1’i oldukça memnunum seçeneklerini işaretlemişlerdir. Tabloya bakıldığında katılımcıların büyük çoğunluğunun sağlık durumlarından memnun olduğu görülmektedir.

Katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını etkileyeceği düşünülerek katılımcılara, geçmişte ve şuanda psikolojik yardım alıp almadıkları sorulmuştur. Katılımcıların %30,2’si geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım almış, %69,8’i geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım almamıştır. Ayrıca katılımcıların %5,2’si şuanda

psikolojik/psikiyatrik yardım almakta, %94,8'i ise psikolojik/psikiyatrik yardım almamaktadır.

**Tablo 1. Örneklemeye ilişkin bulgular**

<b>Değişkenler</b>	<b>Kategoriler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Yaş</b>	18-30	124	53,4
	31-50	108	46,6
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	148	63,8
	Erkek	84	36,2
<b>Medeni durum</b>	Evli	128	44,8
	Bekar	104	55,2
	İlköğretim	14	6
<b>Eğitim durumu</b>	Lise	64	27,6
	Lisans	124	53,4
	yüksek lisans ve üzeri	30	12,9
	alt sosyoekonomik düzey	12	5,2
<b>Sosyoekonomik düzey</b>	orta sosyoekonomik düzey	207	89,2
	üst sosyoekonomik düzey	13	5,6
	hiç memnun değilim	1	0,4
	memnun değilim	22	9,5
<b>Genel sağlık durumu memnuniyeti</b>	Memnunum	160	69
	oldukça memnunum	49	21,1
	hiç memnun değilim	1	0,4
<b>Geçmişte alınan psikolojik/psikiyatrik yardım</b>	Evet	70	30,2
	Hayır	162	69,8
<b>Şuanda alınan psikolojik/psikiyatrik yardım</b>	Evet	12	5,2
	Hayır	220	94,8

### **Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler**

Hipotez 1 ve hipotez 2'yi test etmek için, araştırmanın ölçekleri olan Bilişsel Duygu Düzenleme stratejileri alt ölçekleri, Beck Depresyon Envanteri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırmanın verileri normal dağılıma sahip olmadığı için Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları yukarıda tablodaki gibidir.

*Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle Depresyon Ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt ölçekleri puanları ile depresyon envanterinden alınan puanlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde, depresyon envanterinden alınan puanlar ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin kendini suçlama, kabul, felaketleştirme, ruminasyon ve diğerlerini suçlama alt ölçekleri ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu gözlenmiştir. Kendini suçlama ( $r=.347$ ), kabul ( $r=.332$ ), felaketleştirme ( $r=.463$ ), ruminasyon ( $r=.369$ ), diğerlerini suçlama ( $r=.417$ ) puanları ile depresyon puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olumlu yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma, plana tekrar odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme alt ölçeklerinden alınan puanlar ile depresyon envanterinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme stratejileri alt ölçekleri ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nden alınan puanlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde ruminasyon, plana tekrar odaklanma ve olayın değerini azaltma alt ölçekleri ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasında anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Ruminasyon ( $r=.201$ ), plana tekrar odaklanma ( $r=.189$ ) ve olayın değerini azaltma ( $r=.142$ ) puanları ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Diğer alt ölçeklerle psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**Tablo 2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler**

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.PYTÖ-KF	-											
2.BDE	0,128	-										
3.BDDÖ	0,123	,425**	-									
4.BDDÖ_KS	0,049	,357**	,584**	-								
5.BDDÖ_K	,150*	,321**	,559**	,439**	-							
6.BDDÖ_F	0,081	,513**	,527**	,322**	,294**	-						
7.BDDÖ_R	,196**	,369**	,649**	,370**	,291**	,316**	-					
8.BDDÖ_OYO	0,009	0,041	,443**	0,04	,227**	0,034	0,073	-				
9.BDDÖ_OYD	0,098	1,30*	,407**	0,022	0,031	,282**	,183**	,325**	-			
10.BDDÖ_DS	0,05	,414**	,460**	,147*	,259**	,611**	,260**	0,009	,254**	-		
11.BDDÖ_ODA	0,089	0,072	,540**	,204**	,187**	0,052	0,123	,290**	,472**	0,076	-	
12.BDDÖ_PTO	,137*	,151*	,387**	0,116	0,061	,209**	,233**	,213**	0,609	,219**	,212**	-

1. PYTÖ-KF: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa F.

2. BDE: Beck Depresyon Envanteri

3. BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

4. BDDÖ\_KS: Kendini suçlama

5. BDDÖ\_K: Kabul

6. BDDÖ\_F: Felaketleştirme

7. BDDÖ\_R: Ruminasyon

8. BDDÖ\_OYO: Olumlu yeniden odaklanma



9. BDDÖ\_OYD: Olumlu yeniden değerlendirme
10. BDDÖ\_DS: Diğerlerini suçlama
11. BDDÖ\_ODA: Olayın değerini azaltma
12. BDDÖ\_PTO: Plana tekrar odaklanma

### **Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Cinsiyetin Karşılaştırılması**

Tablo 3'te bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda cinsiyetin ruminasyon ( $U=4410.0$ ,  $p=.000$ ) ve kabul ( $U= 5151.0$ ,  $p=.029$ ) stratejilerinde, kadınlarda erkeklere kıyasla anlamlı bir şekilde yükseldiği bulunmuştur. Kendini suçlama, olumlu yeniden odaklanma, plana tekrar odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 3. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Cinsiyetin Karşılaştırılması**

	Cinsiyet	N	SO	ST	U	Z	P
Kabul	Kadın	148	123,7	18307,0	5151,0	-2,187	.029*
	Erkek	84	103,82	8721,0			
Ruminasyon	Kadın	148	128,7	19048,0	4410,0	-3,702	.000***
	Erkek	84	95,0	7890,0			
kendini suçlama	Kadın	148	120,07	17770,5	5687,5	-1,085	.278
	Erkek	84	110,21	9257,5			
olumlu yeniden odaklanma	Kadın	148	118,77	17578,5	5879,5	-,692	.489
	Erkek	84	112,49	9449,5			
plana tekrar odaklanma	Kadın	148	119,43	17675,0	5783,0	-,888	.374
	Erkek	84	111,35	9353,0			
olumlu yeniden değerlendirme	Kadın	148	120,27	17800,0	5658,0	-1,144	.253
	Erkek	84	109,86	9228,0			
olayın değerini azaltma	Kadın	148	122,31	18102,0	5356,0	-1,767	.077
	Erkek	84	106,26	8926,0			
felaketleştirme	Kadın	148	119,27	17652,5	5805,5	-,839	.401
	Erkek	84	111,61	9375,5			
diğerlerini suçlama	Kadın	148	112,63	16668,5	5642,5	-1,176	.240
	Erkek	84	123,33	10359,5			

(\* $p<.05$  , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ )

### **Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Yaşın Karşılaştırılması**

Tablo 4'te bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için uygulanan Mann Whitney-U testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analize

göre diğerlerini suçlama stratejisi ile yaş arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (U=5590,5, p=.029). 18-30 yaş arası bireylerin 31-50 yaş arası bireylere göre diğerlerini suçlama stratejisini daha sık kullandığı görülmektedir.

**Tablo 4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Yaşın Karşılaştırılması**

	yaş	N	SO	ST	U	Z	p
kendini suçlama	18-30	124	114,44	14191	6441	-0,505	.614
	31-50	108	118,86	12837			
Kabul	18-30	124	118,27	14665	6477	-0,433	.665
	31-50	108	114,47	12363			
ruminasyon	18-30	124	124,23	15404	5738	-1,892	.059
	31-50	108	107,63	11624			
olumlu yeniden odaklanma	18-30	124	122,34	15170	5972	-1,434	.152
	31-50	108	109,8	11858			
plana tekrar odaklanma	18-30	124	115,66	14341,5	6591,5	-0,207	.836
	31-50	108	117,47	12686,5			
olumlu yeniden değerlendirme	18-30	124	113,52	14076,5	6326,5	-0,73	.465
	31-50	108	119,92	12951,5			
olayın değerini azaltma	18-30	124	112,76	13982,5	6232,5	-0,918	.359
	31-50	108	120,79	13045,5			
felaketleştirme	18-30	124	118	14632,5	6509,5	-0,367	.713
	31-50	108	114,77	12395,5			
diğerlerini suçlama	18-30	124	125,42	15551,5	5590,5	-2,184	.029*
	31-50	108	106,26	11476,5			

(\*p<.05 , \*\*p<.01, \*\*\*p<.001)

#### **Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Geçmişte Psikolojik Yardım Almış Olma Durumunun Karşılaştırılması**

Tablo 5'te bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile geçmişte psikolojik yardım almış olma durumu açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan testin sonucuna göre kabul (U=4187,0, p=.001), ruminasyon (U= 4228,5, p=.002) ve olumlu yeniden değerlendirme (U=4516,5, p=.013) stratejileri ile geçmişte psikolojik yardım alma deneyimine göre farklılaştığı bulunmuştur. Psikolojik yardım alma deneyimine sahip bireylerin kabul, ruminasyon ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerini daha sık kullandığı bulunmuştur. Kendini suçlama, olumlu yeniden odaklanma, plana tekrar odaklanma, olayın değerini azaltma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri ile geçmişte psikolojik yardım alma deneyimi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 5. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Geçmişte Psikolojik Yardım Almış Olma Durumunun Karşılaştırılması**

	psikolojik yardım alma deneyimi	N	SO	ST	U	z	P
kendini suçlama	Evet	70	127,91	8954	4871	-1,71	.086
	Hayır	162	111,57	18074			
Kabul	Evet	70	137,69	9638	4187	-3,18	.001***
	Hayır	162	107,35	17390			
Ruminasyon	Evet	70	137,09	9596,5	4228,5	-3,09	.002**
	Hayır	162	107,6	17431,5			
olumlu yeniden odaklanma	Evet	70	118,49	8294	5531	-0,29	.765
	Hayır	162	115,64	18734			
plana tekrar odaklanma	Evet	70	126,91	8883,5	4941,5	-1,56	.118
	Hayır	162	112	18144,5			
olumlu yeniden değerlendirme	Evet	70	132,98	9308,5	4516,5	-2,47	.013**
	Hayır	162	109,38	17719,5			
olayın değerini azaltma	Evet	70	123,44	8640,5	5184,5	-1,04	.296
	Hayır	162	113,5	18387,5			
Felaketleştirme	Evet	70	105,66	7396	4911	-1,62	.104
	Hayır	162	121,19	19632			
diğerlerini suçlama	Evet	70	116,72	8170,5	5654,5	-0,03	.973
	Hayır	162	116,4	18857,5			
	Toplam	232					

(\* $p < .05$  , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ )

**Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Şuanda Psikolojik Yardım Alma Durumunun Karşılaştırılması**

Tablo 6’da bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile şuanda psikolojik yardım alıyor olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için yapılan Mann-Whitney-U testinin sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda kendini suçlama ( $U=729,5$ ,  $p=.008$ ), ruminasyon ( $U=699,5$ ,  $p=.006$ ) ve olayın değerini azaltma ( $U=849,0$ ,  $p=.036$ ) ile şuanda psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Şuanda psikolojik yardım alan katılımcıların kendini suçlama, ruminasyon ve olayın değerini azaltma stratejilerini daha sık kullandıkları görülmektedir. Kabul, olumlu yeniden odaklanma, plana tekrar odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejileri ile şu anda psikolojik yardım alma durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 6. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Şuanda Psikolojik Yardım Alma Durumunun Karşılaştırılması**

	Şu anda psikolojik yardım alma	N	SO	ST	U	z	p
Kendini suçlama	Evet	12	165,71	1988,5	729,5	-2,63	.008**
	Hayır	220	113,82	25039,5			
Kabul	Evet	12	130,38	1564,5	1153,5	-0,74	.458
	Hayır	220	115,74	25463,5			
Ruminasyon	Evet	12	168,21	2018,5	699,5	-2,76	.006**
	Hayır	220	113,68	25009,5			
Olumlu yeniden odaklanma	Evet	12	108,83	1306	1228	-0,41	.681
	Hayır	220	116,92	25722			
Plana tekrar odaklanma	Evet	12	127,29	1527,5	1190,5	-0,57	.564
	Hayır	220	115,91	25500,5			
Olumlu yeniden değerlendirme	Evet	12	137,29	1647,5	1070,5	-1,11	.267
	Hayır	220	115,37	25380,5			
Olayın değerini azaltma	Evet	12	155,75	1869,5	849	-2,1	.036*
	Hayır	220	114,36	25159,5			
Felaketleştirme	Evet	12	131,38	1576,5	1141,5	-0,79	.428
	Hayır	220	115,69	25451,5			
Diğerlerini suçlama	Evet	12	117,25	1407	1311	-0,04	.968
	Hayır	220	116,46	25621			
	Toplam	232					

(\* $p < .05$  , \*\* $p < .01$  , \*\*\* $p < .001$ )

### 3. Tartışma ve Sonuç

Yapılan analizler sonucunda öncelikli olarak depresyon ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ilişkiler ortaya konmuştur. Ayrıntılı olarak kişilerdeki depresif belirtiler ile diğerlerini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca kabul stratejisi ile depresyon düzeyi arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlk hipoteze göre uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri depresyon düzeyi arasında da negatif yönde anlamlı, uyumsuz stratejiler ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler beklenmekteydi. Fakat hipotezin bir kısmı doğrulanamamıştır. Buna göre araştırmanın sonuçları, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin sıklıkla depresyon düzeyinin arttığını göstermektedir. Fakat plana yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma, olumlu yeniden değerlendirme ve olumlu yeniden odaklanma stratejileri ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır.

Araştırmanın bu bulguları, bilişsel duygu düzenleme becerileri ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler olduğunu öne süren çalışmalarla tutarlı gözükmektedir. Duygular, insanların karşılaştıkları durumları nasıl algıladığına, ne yapacakları ve ne düşündüklerini etkilemektedir (Crick ve Dodge, 1994). Dolayısıyla duyguların farkında olunması ve verilen tepkilerin işlevsel olması çok önemli bir noktadır. Davidson, Putman ve Larson (2000)'a göre uyumsuz duygu düzenleme becerilerini kullanan kişilerde yoğun olumsuz duygu deneyimlerine bağlı olarak endişe, dürtüsellik, saldırganlık ve depresif durumlar içeren davranışlar ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla depresyon, kaygı, stres ve saldırganlık ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilişkisi bu döngünün bir sonucu olabilir.

Bu çalışmada ilk olarak ruminasyon ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde de bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalar incelendiğinde depresyon ile anlamlı ilişkiye sahip strateji yüksek düzeyde ruminasyondur. Birçok deneysel çalışmalar sonucunda görülmektedir ki stres veren yaşam olayları karşısında ruminasyonun kullanımı depresif duygudurumu arttırmaktadır (Seegerstrom ve ark., 2000). Ruminatif düşünme biçimi ve depresyonun incelendiği çalışmalarda ruminasyonun majör depresif atakların başlangıcını, sayısını ve süresini öngörmektedir (Just ve Alloy, 1997). Başka bir çalışmada depresif belirtilerin ruminasyonu arttırdığı bulunmuştur (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011). Ayrıca duygudurum bozuklukları ile ruminasyon arasındaki ilişki incelendiğinde en çok depresyon ile ruminasyon arasında anlamlı ve güçlü ilişkiler bulunmaktadır (Cole, 1994; Çelik ve Kocabıyık, 2014, Erpınar, 2017; Yöş, 2018). Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon, otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan tutumların incelendiği bir çalışmada ise ruminasyonun depresyonu yordama gücünün diğer değişkenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Thomas ve Altareb, 2012). Duygudurum bozuklukları ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde ruminasyon ile depresyon arasındaki ilişkin diğer duygudurum bozukluklarına oranla daha güçlü olduğu görülmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre da kendi suçlama stratejisi ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ve literatürde bu bulguyu destekleyecek çalışmalar yer almaktadır. Kendini suçlama, bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında kendini anlamlandırma ve problemi çözme sürecinde kendini suçlaması olarak ifade edilmektedir. Anderson ve arkadaşlarının (1994) yaptığı çalışmada kendini suçlama stratejisi ile depresyon arasında bir ilişki olduğu ve sağlıklı bireylere kıyasla depresif bireylerin kendilerini daha fazla suçlu hissettikleri bulunmuştur. Farklı bir sonuç olarak Schacter ve Juvoven (2017)'in çalışmasında ise kendini suçlamanın depresyona bağlı olarak değil, depresyon semptomlarının bir sonucu olarak kendini suçlama davranışının ortaya çıktığı öne sürülmüştür. Olumsuz duygular yaratan yaşam olayları bireylerde uyum sorunlarına yol açabilmektedir. Bunun sebebi bireylerin kendini suçlama stratejisini kullanmaya daha eğilimli olduğunu düşündürmektedir. Dolayısıyla

kendini suçlayan bireyler problemlerini çözmede sorunlar yaşamakta ve sonucunda depresif belirtilerin sıklığı artmaktadır.

Araştırmada felaketleştirme stratejisinin depresif belirtilerle güçlü bir anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Felaketleştirme, yaşanan olayın en kötü yanı üzerinde belirgin bir şekilde odaklanılmasını ifade eden bir uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biridir. Depresyon, kaygı, duygusal sıkıntılar ve uyumsuz davranışlar felaketleştirme ile ilişkilidir (Kallay, Tincaş ve Benga, 2009). Literatürde sıklıkla felaketleştirme ile kaygı arasındaki ilişkilere yer veren çalışmalar olup depresyon ile ilişkisinin incelendiği çalışmaların sayısının kısıtlı olduğu görülmüştür. Rey ve Extrema (2012) depresif belirtiler ile en güçlü ilişkiye sahip olan stratejinin felaketleştirme olduğunu öne sürmüşlerdir. Bireyler yaşadıkları olumsuz olaylar karşısında negatif duyguları üzerinde sürekli düşünmektedirler. Olumsuz durumlara karşı yapacakları herhangi bir şeyin olmadığını düşünmekle beraber olayın en dehşet verici yanını görme eğilimindedirler. Bu tür eğilimlerde depresif belirtileri arttırmaktadır. Temizel ve Dağ (2014)'ın yaptığı araştırmada ruminasyon ve felaketleştirmenin patoloji ile yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Başka bir çalışmada ise depresyonlu bireylerin, sağlıklı bireylere göre daha çok ruminasyon ve felaketleştirme yaptığı gözlenmiştir (Çelik ve Kocabıyık, 2014).

Son olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlama stratejisi ile depresif belirtiler arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Diğerlerini suçlama, yaşanan olumsuz olaylar ile ilgili olarak başka kişileri veya durumları suçlayıcı düşünceler içermektedir. Beck (1967)'e göre diğerlerini suçlama, felaketleştirme, ruminasyon ve bilişsel başa çıkma kuramı duygusal sıkıntılarla ilişkilidir. Diğerlerini suçlama ve kendini suçlama eğilimi arttıkça etkili problem çözme becerileri azalmaktadır.

Son olarak bu çalışmada literatürden farklı olarak kabul stratejisi ile depresif belirtilerin pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Literatürde sıklıkla uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip araştırmalar yer almaktadır. Son zamanlarda kabul kavramı sıklıkla psikopatolojileri ele almada önemli bir yere sahip olmuştur. Özellikle bilişsel yaklaşımlarda 'Kabul ve Yükümlülük Modeli'ne göre psikolojik kabul kavramının tanımı yapılmıştır. Bu modele göre kabul, düşünce ve davranışları alışıl gelmiş gerçeklikler olarak görmek yerine, sadece düşünce veya sadece duygu olmaları yönüyle algılayabilmektir, duygu ve düşünceler özünde zarar verme niteliği olmayan bir süreçtir (Blackledge ve Hayes, 20001). Kabul davranışı ile ilgili çalışmalar yapan araştırmacılar kabullenmenin, olumsuz duygu ve düşüncelere daha az yol açtığını bulmuşlardır. Garnefski ve diğerlerinin (2002) Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği'ni geliştirme sürecinde öne sürdükleri kabul, olumsuz yaşam olayları karşısında bu olayı kabullenebilmeye yönelik düşünceleri ifade eden uyumlu bir stratejidir. Fakat aynı zamanda kabulün bazı kişilerde olayları hiçbir şekilde değiştiremeyeceklerine dair inanç ve düşüncelerine de işaret ediyor olabileceğini belirtmişlerdir. Kabul stratejisinin kullanımının azalması depresif belirtileri

arttırmaktadır. Literatürden farklı olarak bu araştırmanın sonucunda kabullenmenin artması ile depresif belirtileri arttığı gözlenmektedir. Bireylerin yaşanan olumsuz olayları değiştiremeyeceğine dair inançlarından dolayı yaşananları kabul edip, tepkilerini dış vurum yapmaması nedeniyle depresif belirtileri arttığı düşünülmektedir. Bireyin, stres veren yaşam olaylarını kabullenme düzeyinin azalması depresif belirtilerin de azalmasında etkilidir. Bu nedenle bu çalışmada kabul stratejisinin depresyonla pozitif yönde bir ilişkiye sahip olması olağan bir sonuçtur. Alanyazın incelendiğinde, Tuğrul (2000)'un yaptığı çalışmada olumsuz olayları kabullenebilmenin, olaylarla başa çıkmayı kolaylaştırdığından söz edilmektedir. Bu nedenle kabul depresyon düzeyinin yordanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Blackledge ve Hayes (2001)'in çalışmasında ise kabul stratejisinin kullanımının sıklaşmasının olumsuz düşünce tepkilere daha az yol açtığını ileri sürmüşlerdir. Ataman (2011)'in stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygıyı belirlemedeki rolünü incelediği çalışmada da kabul ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Olumlu yeniden odaklanma, yaşanan olumsuz olay yerine daha keyif verici başka olayların düşünülmesi olarak tanımlanmakta olup uyumlu bir stratejidir. Bu çalışmada olumlu yeniden odaklanma ile depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat alanyazında bu iki kavram arasında anlamlı ilişkiler bulan çalışmalara rastlanmıştır. Ataman (2011), olumlu yeniden odaklanmanın depresyonu açıkladığını görmüş ve olumlu yeniden odaklanma stratejisinin kullanımının azaldıkça depresif belirtilerin görülme düzeyinde artış olduğunu ileri sürmüştür. Martin ve Dahlen (2005) ile Zlomke ve Hahn (2010)'ın çalışmalarında da olumlu yeniden odaklanma eğilimi arttıkça depresyon düzeyinde azalma olduğu görülmektedir. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) uyumlu bir strateji olmasına rağmen olumlu yeniden odaklanmanın uzun vadede uyumu engelleyebileceğini ileri sürmüşlerdir. Ayrıca Gross ve Thompson (2007) duygu düzenleme süreçlerini sınıflarken bu stratejisi dikkatte yayılma sürecine dahil etmişlerdir. Dikkati dağıtırken, durumun farklı yönlerine odaklanma söz konusudur. Araştırmacılara göre bu stratejinin olumlu bir şekilde kullanılması depresyon düzeyini azaltmaktadır. Fakat uzun vadede olumlu yeniden odaklanma stratejisinin kullanımı araştırılmalıdır. Çünkü bu stratejinin kaçınma davranışı ile ilişkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Plana yeniden odaklanma, deneyimlenen olumsuz yaşam olaylarının nasıl ele alınacağını ve bu durum karşısında hangi adımlar atılacağını düşünerek eyleme dönüştürmeye odaklı bir stratejidir. Bu çalışmada plan yapmaya odaklanma ile depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat literatürde tersi sonuçlara ilişkin araştırmalar yer almaktadır. Majör depresif bozukluğa sahip bireyler ile sağlıklı bireylerden oluşan grupların karşılaştırıldığı bir çalışmada plana yeniden odaklanmanın da içinde yer aldığı uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Lei ve ark., 2014). Yöş (2018)'ün çalışmasında depresyon grubu, anksiyete grubu ve depresyon+anksiyete grubu olmak üzere üç deney grubunun bulunduğu çalışmada plan yapmaya yeniden odaklanma ile depresyon+anksiyete

arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuçlar depresyon düzeyinin azalması ile daha işlevsel olan stratejilerin ortaya çıktığını göstermektedir.

Olayın değerini azaltma, olumsuz yaşam olaylarını başka olaylar ile kıyaslayarak bu durumun önemsiz olduğuna dair düşünceleri içeren bir stratejidir. Daha önceki deneyimler düşünülerek şuan ki olayın değerini azaltmak uyumlu bir strateji olarak kabul edilmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bu çalışmada olayın değerini azaltma ile depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde bu sonucu destekleyecek çalışmalar yer almakla birlikte tersi bir sonuç olarak olayın değerini azaltma ile depresif belirtiler arasında anlamlı ilişkiler bulan çalışmalar da yer almaktadır. Garnefski ve Kraaij (2006) tarafından yapılan bir çalışmada ergenler, yetişkinler yaşlıların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif semptomları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuç olarak en çok yaşlılarda olayın değerini azaltma ile depresif belirtiler arasında anlamlı ilişki bir ilişki bulunmuştur. Lei ve diğerlerinin (2014) çalışmasında ise uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, majör depresif bozukluk hastalarında daha sık, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltmanın ise daha az kullanıldığı gözlemlenmiştir. Bir başka araştırmada ise depresyon ile olayın değerini azaltma arasında anlamlı derecede düşük bir ilişki bulunmuştur (Yöş, 2018). Erpınar (2017)'in çalışmasında da olayın değerini azaltma ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ataman (2011)'in depresyonun yordayıcılarını araştırdığı çalışmada da olayın değerini azaltma ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Olumlu yeniden değerlendirme ilk olarak Lazarus ve Folkmann (1984) tarafından, olumsuz olaylar karşısında bireyin olayı kendisine göre pozitif olarak anlamlandırması olarak tanımlanmıştır (Akt., Yöş, 2018). Olumsuz olaylar karşısında acıyı azaltmak için olumlu değerlendirme yapılması depresif belirtileri azaltmaktadır (Gross, 1998). Özarslan ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada depresyon grubu ile sağlıklı bireylerden oluşan gruplar karşılaştırıldığında olumlu yeniden değerlendirmenin depresyon grubunda anlamlı derecede düşük bir ilişkide olduğu gözlemlenmiştir. Erpınar (2017)'in çalışmasında da depresif belirtiler ile olumlu yeniden değerlendirme arasında negatif yönde düşük derecede bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar varlığında daha işlevsel bir strateji olan olumlu yeniden değerlendirmenin sıklıkla kişiyi olayın olumlu yönlerini görmeye yönlendirirken depresyon düzeyini de azaltmaktadır. Fakat bu çalışmada depresyon ile olumlu yeniden değerlendirme arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Bu çalışmada araştırılan ikinci hipotez ise bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik yardıma ilişkin tutumlar arasında anlamlı ilişkilerin bulunmasıdır. Çalışmanın sonucunda ruminasyon, olayın değerini azaltma ve plana tekrar odaklanma stratejileri ile geçmişte psikolojik yardıma yönelik tutumlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çalışmaya başlamadan önce psikolojik yardıma daha olumlu bakan kişilerin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullanacağını düşünülmekteydi. Çünkü profesyonel yardım türünden olan psikoterapi



aynı zamanda bir eğitim sürecidir. Bu süreçte bireye, olumsuz yaşam olayları karşısında başa çıkma yöntemleri olarak doğru baş etme stratejileri öğretilmektedir. Ruminasyon ve felaketleştirme haricinde uyumsuz baş etme stratejilerini kullanan bireylerin ise psikolojik yardım alma tutumlarının olumsuz yönde olduğu düşünülmektedir. Çünkü diğerlerini suçlama ve kendini suçlama stratejileri bir kaçınma davranışı olarak da değerlendirilmekte olup uzun vadede kişiye aslında olumsuz olaylarda başa çıkma imkanı verebilir. Fakat ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinin kullanımı beraberinde psikopatolojileri özellikle duygudurum bozukluklarını getirebileceği için, bireyler için psikolojik yardım alma konusu kaçınılmaz hale gelebilmekte dolayısıyla yardım alma tutumlarının daha olumlu yönde olacağı düşünülmektedir. Yurt içindeki ve yurt dışındaki araştırmalara bakıldığında, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Ayrıca literatür incelendiğinde, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar ile ruminasyon veya duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkinin araştırıldığına rastlanmıştır. Turan ve Erdur (2014)'un üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım arama tutumlarında ruminasyonun rolünü incelediği çalışmada kadın ve erkeklerde ruminasyonun psikolojik yardım arama tutumlarını etkilediği bulunmuştur. Farklı bir çalışma olarak Turan (2009)'ın, ruminasyonun, içsel çalışma modellerinin ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların psikolojik belirtilere katkısını incelediği çalışmada, psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşlerin ve ruminasyonun psikolojik belirtileri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gözlemlemiştir.

Farklı bir sonuç olarak, olayın değerini azaltma ve plana yeniden odaklanma stratejilerini sık kullanan bireylerin ise psikolojik yardım alma tutumlarının olumlu yönde olduğu bulunmuştur. Olayın değerini azaltma, yaşanan olayı diğer olaylarla karşılaştırarak olayın önemini azaltma yöntemidir. Bu strateji genel olarak psikolojik iyilik hali ile ilişkidir. Fakat bu stratejinin sık kullanımının depresyonla ilişkili olduğu görülmektedir (Schroevers, Kraaij ve Garnefski, 2007). Olayın değerini azaltmaya eğilimli bireylerin, aslında olaya ilişkin asıl duyguların dışavurumunu engellediği düşünülmektedir. Dolayısıyla engellenen dışavurum nedeniyle depresif belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bireylerin bu nedenle psikolojik yardımı bir çözüm olarak gördükleri düşünülmektedir. Plana tekrar odaklanma ise, olumsuz olayların nasıl ele alınacağını ve ne gibi önlemler alınacağına dair düşünceleri ifade etmektedir. Bazı araştırmalarda bu stratejinin benlik ve psikolojik iyi hali ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Garnefski ve ark., 2001). Plana tekrar odaklanma psikoterapide sıkça kullanılan ve bireye kazandırılmaya çalışılan uyumlu bir stratejidir. Dolayısıyla bu stratejiyi kullanan bireylerin psikolojik yardım almaya sıcak bakması olağan bir sonuçtur.

Psikolojik yardımın, psikoterapinin ve psiko-eğitimlerin bilişsel duygu düzenleme becerilerini geliştireceği, kişide yarattığı etkileri azaltabileceği düşünülmektedir. Buna ilişkin olarak literatürde bazı çalışmalar bulunmaktadır (Gülgez ve Gündüz, 2015; Eminoğlu ve Erden, 2020; Horn, Pössel ve Hautzinger, 2011).

Bu araştırmada sosyodemografik veri formunda yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyoekonomik durum, sağlık memnuniyeti, geçmişte psikolojik yardım almış olma ve şuanda psikolojik yardım olmaya ilişkin sorulara yer verilmiştir. Fakat sadece yaş, cinsiyet, geçmişte psikolojik yardım almış olma ve şuanda psikolojik yardım almış olma değişkenlerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile farklılaşabileceği düşünülerek hipotezde bu değişkenlere yer verilmiştir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişki olduğu ve depresyon düzeyinin de bu stratejilerin bir seçimi olduğu bu araştırmanın bir sonucudur. Literatürde depresyon düzeyinin ve depresif belirtilerin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olması, bu stratejilerin seçiminde de farklılığın olacağını düşündürmektedir. Bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, ruminasyonun kadınlarda, erkeklere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde bu sonuçlarla tutarlı olan çalışmalar bulunmaktadır (Ataman, 2011; Martin ve Dahlen, 2005; Zlomke ve Hahn, 2009). Buna göre kadınların, erkeklere göre stres veren olumsuz yaşam olaylarında duygusal olmaya eğilimli olarak, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya daha yatkın oldukları görülmektedir. Bunun nedeninin hem biyolojik hem de sosyal farklılıklar nedeniyle kadın ve erkeklerdeki duygu ifade tarzlarının farklı olduğu düşünülmektedir (Kring ve Bachorowski, 1999). Ayrıca kadınların erkeklerden farklı olarak duygularını daha fazla ifade etmeleri ile de ruminasyona daha eğilimli oldukları düşünülmektedir. Kring, Smith ve Neale ( 1994) kadınların öfke, korku, utanç, suçluluk gibi duyguları daha yoğun ve daha sık yaşadıklarını bulgulamışlardır. Tüm bu farklılıklar sebebiyle kadınların erkeklere kıyasla ruminasyona daha eğilimli oldukları düşünülmektedir.

Cinsiyetle ilgili yapılan karşılaştırmanın ikinci sonucu olarak, kabul stratejisinin kadınlarda erkeklere kıyasla daha sık kullanıldığı bulunmuştur. Yapılan bazı araştırmalarda da kabul stratejisinin kadınlarda daha sık kullanıldığı belirlenmiştir (Garnefski ve ark., 2002; Zlomke ve Hahn, 2010).

Benzer bir ilişki bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile yaş grubu göz önüne alınarak incelenmiş, sadece diğerlerini suçlama stratejisinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Analizlerin sonucu, 18-30 yaş arası bireylerin, 31-50 yaş arası bireylere kıyasla diğerlerinin suçlamaya daha eğilimli olduklarını göstermektedir. Çelik ve Kocabıyık (2014)'ın yaptığı çalışmada erkek gençlerin daha çok diğerlerini suçladıklarını gözlemlemişlerdir. Bu bulgu araştırmanın sonucuyla tutarlıdır. Başka bir çalışmada genç katılımcıların (18-30 yaş arası) daha çok kendini suçlama eğiliminde olduğu sonucuna ulaşmıştır (Erpinar, 2017). Literatürde konuya ilişkin diğer araştırmalar incelendiğinde bireylerin yaşları ile uyumlu stratejiler arasında bir doğru orantı olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme becerileri gençlik döneminde kazanılmaya başlar ve yaş arttıkça gelişir ve değişir. Daha genç bireyler olumsuz yaşam olayları karşısında yaşlı bireylere göre daha olumsuz duygular yaşayarak, kendilerini daha olumsuz ifade ederlerken, genç bireyler

olumsuz duyguların aktarımında daha geri planda kalmaktadır (Carstensen ve ark., 1995). Bu durum, yetişkinlikle duyguların kontrol altına alınmasında daha iyi olmakla açıklanabilir. Özellikle olumlu yeniden değerlendirme stratejisinin yaşlılıkla birlikte etkinleştiği bilinmektedir. Yaşın ilerlemesi ile birlikte, yaşanan durumlara daha farklı açılardan bakarak olaylara farklı açıklamalar getirmektedirler. Bunun sonucunda da yaşanan olayla daha işlevsel bir şekilde başa çıkabilirler. Genel olarak yaşlanma dönemi ile birlikte bireylerin geçmiş yaşantılarını daha olumlu değerlendirdiği, hayatlarındaki olumlu durumlara daha çok odaklandığı ve geleceğe dair daha olumlu beklentiler içinde oldukları düşünülmektedir. Bunun nedeni, yaşlanma ile birlikte bireylerin yaşadıklarından ders çıkarma becerisinin artması ya da yaşlı bireylerin bu durumu savunma mekanizması olarak kullanmaları olarak yorumlanabilir. Genel olarak araştırmaların sonucunda, gençlerin yaşlı bireylere göre daha az strateji kullandıkları ve kullandıkları stratejilerin de işlevsel olmayan stratejiler oldukları görülmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Araştırmada psikolojik yardımın, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olabileceği düşünüldüğü için demografik bilgi formuna geçmişte ve şuanda psikolojik yardım almış olmaya ilişkin sorulara yer verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda geçmişte psikolojik yardım alan bireylerin daha çok kabul, ruminasyon ve olumlu yeniden değerlendirme eğiliminde olduğu bulunmuştur. Çalışmada şu anda psikolojik yardım alan bireylerin sayısı çok az olmasına rağmen konuya ilişkin analize yer verilmiştir. Şuanda psikolojik yardım alan bireylerin kendini suçlama, ruminasyon ve olayın değerini azaltmaya daha eğilimli oldukları görülmektedir. Psikolojik rahatsızlıkların bilişsel terapisinde amaç, bireylerin düşünce süreçlerini, yanlış inanç ve düşüncelerini tanımlamasını sağlamak ve işlevsiz olan baş etme becerilerini daha işlevli hale getirmektir. Birçok psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlar uyumsuz bilişsel duygu düzenleme becerilerini içermektedir. Psikolojik yardım alma sürecinde öncelikle uyumsuz baş etme stratejileri fark ettirilip bunların yerine işlevsel olan stratejiler öğretilmektedir. Böylece bireydeki semptomlar ve psikolojik rahatsızlığın şiddeti azalmış olurken aynı zamanda bireye işlevsel baş etme stratejileri kazandırılmış olur. Çalışmamızda görülüyor ki katılımcıların kabul, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma eğilimi psikolojik yardım almış olma durumuna bağlı olarak artmaktadır. Ruminasyon ve kendini suçlama eğiliminin artmış olmasının iki duruma bağlı olabileceği düşünülmektedir: ilk olarak psikolojik yardım sürecinde kişinin kendini sorgulaması, olumlu ya da olumsuz deneyimlerini sıklıkla düşünmesi ve kendiyile yüzleşmesi bireyi bu iki eğilimine yöneltmiş olabilir. İkinci durum ise psikolojik yardımın halen devam etmesi olarak düşünülmektedir. Ayrıca şu anda psikolojik yardım alan bireylerin sıklıkla kendini suçlama ve ruminasyon yapması sebebiyle de psikolojik yardım almaya başvurmuş olabileme ihtimali söz konusudur. Literatür incelendiğinde konuya ilişkin sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Gülgez ve Gündüz (2015)'ün Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Bilişsel Duygu Düzenleme Programı'nı uyguladıkları üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğüne azaldığı ve

değiştirdiği görülmektedir. Çeçen (2002)'in Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) çerçevesinde hazırladığı Duyguları Yönetme Becerileri Eğitim Programında öğretmen adayları ile çalışmıştır. Çalışma sonucunda öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerilerinin arttığı gözlemlenmiştir. Araştırmanın bu bulguları psikolojik yardımın duygu düzenleme stratejilerini düzenleyip değiştirebilme konusunda etkili olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma sonucunda uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Bunun sonucunda da uyumsuz stratejilerden olan ruminasyon ve felaketleştirmeye eğilimli olan bireylerin psikolojik yardım almaya karşı olumlu tutumlar sergiledikleri görülmüştür. Bu sonuca göre bireylerin, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin işlevsiz olduğunu ve bu stratejilerin kullanımının depresyonla güçlü derecede ilişkisinin olduğunu fark ettikleri söylenebilir. Bu konuda psikolojik yardımın ve psikoterapi desteğinin katkısı yadsınmaz. Özellikle bilişsel davranış terapisi bireyin düşünce ve inançlarını değiştirmeye odaklanmakta ve bireye yaşadığı problemlere yönelik işlevsel baş etme becerileri kazandırmaya çalışmaktadır. 1977'de bilişsel davranış terapisinin ilk çalışma sonuçları yayınlandığından beri kapsamlı bir şekilde test edilmiştir (Rush, Beck, Kovacs ve Hollon, 1977). Bu noktada oldukça fazla sayıdaki bilimsel çalışma sonucunda psikolojik ve psikiyatrik bozuklukların, psikolojik sorunların ve bileşenlerin çözümünde bilişsel davranış terapisinin etkisi kanıtlanmıştır.

## KAYNAKÇA

Aldao , A., Hoaksema, S. N. ve Sweizer, S. (2010), Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review, *Clinical Psychology Review*, 30 (2), 217-237.

Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C. ve Sedikides, C. (1994), Behavioral and Characterological Styles as Predictors of Depression and Loneliness: Review, Refinement, and Test, *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (3), 549-558.

Arditte, K. A. ve Joormann, J. (2011), Emotion Regulation in Depression: Reflection Predicts Recovery from a Major Depressive Episode, *Cognitive Therapy and Research*, 35 (6), 536-543.

Ataman, E. (2011), *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*, Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Beck Aaron. T. (1967), *Depression: Causes and Treatment*, Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Blackledge, J. T. ve Hayes, S. C. (2001), Emotion Regulation in Acceptance and Commitment Therapy, *Journal of Clinical Psychology*, 57 (2), 243-255.

Carstensen, L.L., Gottman, J.M. ve Levenson RW., (1995), Emotional Behaviour in Long-Term-Marriage, *Psychology and Aging*, 10 (1), 140-149.

Carver, C.S., Scheier, M.F. ve Weintraub, J.K. (1989), Assessing Coping Strategies: The Oretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.

Cole, P.M., Michel, M.K. ve Teti, L.O. (1994), The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective, *Monographs of the Society for Research in Child Development*; 59 (2-3), 73-100.

Crick N. R. ve Dodge, K. A. (1994), A Review and Reformulation of Social Information-Processing Mechanisms in Children's Social Adjustment, *Psychological Bulletin*, 115 (1), 74-101.

Çeçen, A. R. (2002), Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir?, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (9), 164-170.

Çelik, H., ve Kocabıyık-Onat, O., (2014), Genç Yetişkinlerin Saldırganlık İfade Biçimlerinin Cinsiyet ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları Bağlamında İncelenmesi, *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4 (1), 139-155.

Davidson, R. J., Putman, K.M. ve Larson, C.L. (2000), Dsyfunction in the Neural Circuitry of Emotion Regulation- A Possible Prelude to Violence, *Science*, 289 (5479), 591-594.

Eminoğlu, Z. ve Erden, S. (2020), Bilişsel Davranışçı Temelli Psiko-Eğitim Programının Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15 (21) , 555-582.

Erpınar, Z. (2017), Duygu düzenleme, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiler: yaş ve cinsiyet farklılıkları, Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

*Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle Depresyon Ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*

Fischer, E. H. ve Farina, A. (1995), Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help: A Shortened Form and Considerations For Research, *Journal of College Student Development*, 36 (4), 368–373.

Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001), Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems, *Personality and Individual Differences*, 30 (8), 1311-1327.

Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2002), *CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*, The Netherlands Leiderdorp: Datec.

Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, T. V. ve Teerds, J. (2002), Cognitive Coping Strategies and Symptoms of Depression and Anxiety: A Comparison Between Adolescents and Adults, *Journal of Adolescence*, 25 (6), 603-611.

Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006), Relationships Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: A Comparative Study of Five Specific Samples, *Personality and Individual Differences*, 40 (8), 1659-1669.

Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007), The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults, *European Journal of Psychological Assessment*, 23 (3), 141-149.

Gross, J. J. (1998), The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review, *Review of General Psychology*, 2 (3), 271-299.

Gross, J. J. (2001), Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything, *Current Directions in Psychological Science*, 10 (6), 214-219.

Gross, J.J. ve Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J.J. Gross (Ed). *The Handbook of Emotion Regulation* (1st ed.) (3-27). New York: Guilford Press.

Gülgez, Ö., ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44 (2), 191-208.

Hilt, L.M., Hanson, J.L. ve Pollak, S.D. (2011), Emotion Dysregulation. *Encyclopedia of Adolescence*, 3, 160-169.

Hisli, N. (1988), Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma, *Psikoloji Dergisi*, 7 (23), 118-126.

Horn, A.B., Pössel, P. ve Hautzinger, M. (2011), Promoting Adaptive Emotion Regulation and Coping in Adolescence: A School-Based Programme, *Journal of Health Psychology*, 16 (2), 258–273.

Joormann, J. ve Quinn, M. E. (2014), Cognitive Processes and Emotion Regulation in Depression, *Depression and Anxiety*, 31 (4), 308-315.

Just, N. ve Alloy B. L. (1997), The Response Style Theory of Depression: Tests and an Extension Theory, *Journal of Abnormal Psychology*, 106 (12), 221-229.

Kallay, E., Tıncaş, I. ve Benga, O. (2009), Emotion Regulation, Moodstates, and Quality of Mental Life, *Cognition, Brain, Behavior*, 13 (1): 131-148.

Kring, A. M., Smith, D. A. ve Neale, J. M. (1994), Individual Differences in Dispositional Expressiveness: Development and Validation of the Emotional Expressivity Scale, *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (5), 934–949.

Kring, A. M. ve Bachorowski, J. A. (1999), Emotions and Psychopathology, *Cognition and Emotion*, 13 (5), 575-599.

Kocabıyık, O., Çelik, O. ve Dündar, H. (2017), Genç Yetişkinlerin Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzlarının İlişkisel Bağımlı Benlik Kurgusu ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45, 79-92.

Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984), *Stress, Appraisal and Coping*, New York, NY: Springer Publishing Company.

Lei, H., Zhang, X., Cai, L., Wang, Y., Bai, M. ve Zhu, X. (2014), Cognitive Emotion Regulation Strategies in Outpatients with Major Depressive Disorder, *Psychiatry Research*, 218 (1-2), 87-92.

Martin, R. C. ve Dahlen, E. R. (2005), Cognitive Emotion Regulation in the Prediction of Depression, Anxiety, Stress, and Danger, *Personality and Individual Differences*, 11 (4), 1249-1260.

McLaughlin, K. A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2011), Rumination as a Transdiagnostic Factor in Depression and Anxiety, *Behavior Research and Therapy*, 49 (3), 186-193.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008), Rethinking Rumination, *Perspectives on Psychological Science*, 3 (5), 400-424.

Onat O. ve Otrar M., (2010), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15 (21), 123-143.

Özarslan, Z., Fıstıkcı, N., Keyvan, A., Uğurad, Z. I. ve Saygılı, S. (2013). Depresyon Hastalarının Stres ile Başa Çıkma Stratejileri. *Marmara Medical Journal*, 26, 130-135.

Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. ve Çankaya, Z.C. (2011), Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Roller ve Kendini Saklama Düzeyleri, *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1 (4), 59-71.

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., ve Çakır, O.(2012), Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz Yeterlik ve Başa Çıkma Davranışları ile Yordanması, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 325- 345.

Rey, L. ve Extremera, N. (2012), Physical-Verbal Aggression and Depression in Adolescents: The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies, *Universitas Psychologica*, 11 (4), 1245-1254.

Rudolph, S., Flett, G. ve Hewitt, P. (2007), Perfectionism and Deficits in Cognitive Emotion Regulation, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 26 (3), 343-357.

Rush, A. J., Beck, A. T., Kovacs, M. ve Hollon, S. D. (1977), Comparative Efficacy of Cognitive Therapy and Pharmacotherapy in the Treatment of Depressed Outpatients, *Cognitive Therapy and Research*, 38 (1), 17-38.

Schacter, H. L. ve Juvonen, J. (2017), Depressive Symptoms, Friend Distress, and Self-Blame: Risk Factors for Adolescent Peer Victimization, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 51, 35-43.

Schovers, M., Kraaij, V. ve Garnefski, N. (2007), Goal Disturbance, Cognitive Coping Strategies and Psychological Adjustment to Different Types Of Stressful Life Event, *Personality and Individual Differences*, 43 (2), 413-423.

*Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle Depresyon Ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*

Segerstrom, C. S., Tsao, C. I. J., Alden, E. L. ve G. Craske, G. M. (2000), Worry and Rumination: Repetitive Thought as a Concomitant and Predictor of Negative Mood, *Cognitive Therapy and Research*, 24 (6), 671–688.

Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R. ve Pivik, J. (1995). The Pain Catastrophizing Scale: Development and Validation. *Psychological Assessment*, 7 (4), 524–532.

Temizel, E. A. ve Dağ, İ. (2014), Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler, *Klinik Psikiyatri*, 17 (1), 7-17.

Thomas, J. ve Altareb, B. (2012), Cognitive Vulnerability to Depression: An Exploration of Dysfunctional Attitudes and Ruminative Responsestyles in the United Arab Emirates, *Psychological Psychotherapy Theory Research Practice*, 85,117-121.

Thompson, R. A. ve Goodman, M. (2010). Development of Emotion Regulation: Morethan Meets the eye. In A. M. Kring& D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (pp.38–58). The Guilford Press.

Topkaya, Nursel (2011). *Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yayınlanmış Doktora Tezi, İzmir.

Tuğrul, C.D. (2000), Stres ve Depresyon, *Psikiyatri Dünyası*, 4, 12–17.

Turan, N. ve Erdur- Baker, Ö. (2014), Attitudes Toward Seeking Psychological Help Among A Sample of Turkish University Students: The Roles of Rumination and Internal Working Models, *British Journal of Guidance and Counselling*, 42 (1), 86-98.

Yıldız, M. ve Duy, B. (2014), Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 23-35.

Yöş, Begüm (2018), *Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zlomke, K.R. ve Hahn K.S. (2010), Cognitive Emotion Regulation Strategies: Gender Differences and Associations to Worry, *Personality and Individual Differences*, 48 (4) ,408-413.