

E-ISSN: 2587-1536



YAŞAM BECERİLERİ PSİKOLOJİ DERGİSİ

LIFE SKILLS JOURNAL OF PSYCHOLOGY

YIL(YEAR): 2021, CİLT(VOLUME): 5, SAYI(ISSUE): 9, HAZİRAN (JUNE)



PSİKIYATRI
PSİKOLOJİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
SOSYAL HİZMET
PSİKIYATRİ HEMŞİRELİĞİ
ÇOCUK GELİŞİMİ
OKULÖNCESİ EĞİTİMİ
ÖZEL EĞİTİM
ISSN 2587-1536

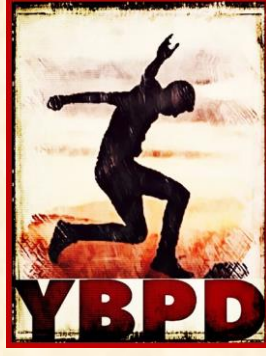


9 772587 153004

PSYCHIATRY
PSYCHOLOGY
PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE
SOCIAL WORK
PSYCHIATRIC NURSING
CHILD DEVELOPMENT
EARLY CHILDHOOD EDUCATION
SPECIAL EDUCATION



www.dergipark.org.tr/ybpd



Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi
Life Skills Journal of Psychology

ISSN: 2587-1536

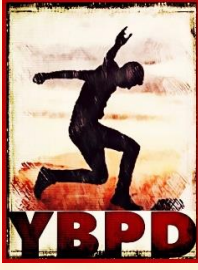
Cilt: 5 • Sayı: 9 • Haziran 2021
Volume: 5 • Issue: 9 • June 2021

Yılda İki Kez Yayınlanan Hakemli Dergi
Biannual Peer-Reviewed Journal

ISSN 2587-1536



9 772587 153004



YAŞAM BECERİLERİ PSİKOLOJİ DERGİSİ

LIFE SKILLS JOURNAL OF PSYCHOLOGY

Yıl: 2021, Cilt: 5, Sayı: 9, Haziran
Year: 2021, Volume: 5, Issue: 9, June

Başlangıç 2017
Founded

ISSN 2587-1536

Yayın Türü Bilimsel, Süreli ve Hakemli
Publication Type Scientific, Periodical and Peer-Reviewed Publication

Periyot Yılda 2 Sayı (Haziran ve Aralık)
Period Biannually (June and December)

Dili Türkçe-İngilizce
Language Turkish-English

Hakemlik Türü Çift Kör Hakemlik
Peer Review Type Double Blind Peer Review

Sahibi ve Sorumlu Yazı İşleri Müdürü Muhammed YILDIZ, İstanbul Üniversitesi, İstanbul-TÜRKİYE
Owner and Legal Representative

Editör Doç. Dr. Sevgi NEHİR, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa-TÜRKİYE
Editor

Yayın Kurulu Prof. Dr. Ayşegül DÖNMEZ, Ege Üniversitesi, İzmir-TÜRKİYE
Editorial Boards Prof. Dr. Esra ENGİN, Ege Üniversitesi, İzmir-TÜRKİYE
Prof. Dr. Hasan YILMAZ, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Bişkek-KIRGIZISTAN
Prof. Dr. Işıl BULUT, Başkent Üniversitesi, Ankara-TÜRKİYE
Prof. Dr. Mazlum ÇÖPÜR, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul-TÜRKİYE
Prof. Dr. Mehmet Erdal VARDAR, Trakya Üniversitesi, Edirne-TÜRKİYE
Prof. Dr. Sefa BULUT, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul-TÜRKİYE
Doç. Dr. Aydın ÇİVİLİDAĞ, Akdeniz Üniversitesi, Antalya-TÜRKİYE
Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan-TÜRKİYE
Doç. Dr. Kasım TATLILIOĞLU, Bingöl Üniversitesi, Bingöl-TÜRKİYE
Doç. Dr. Pınar GÜRKAŞ, Clayton State University, Morrow, Georgia-ABD
Doç. Dr. Yaşar BARUT, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun-TÜRKİYE
Doç. Dr. Zihniye OKRAY, Lefke Avrupa Üniversitesi, Lefke-KKTC
Dr. Özge GÜRCANLI, Rice University, Houston, Teksas-ABD
Dr. Yunus PINAR, Akdeniz Üniversitesi, Antalya-TÜRKİYE

Danışma Kurulu Prof. Dr. Ali Fuat ERSOY, Karabük Üniversitesi, Karabük-TÜRKİYE
Advisory Boards Prof. Dr. Belma TUĞRUL, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul-TÜRKİYE
Prof. Dr. Emine AHMETOĞLU, Trakya Üniversitesi, Edirne-TÜRKİYE
Prof. Dr. Zekiye ÇETİNKAYA DUMAN, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir-TÜRKİYE
Doç. Dr. Gülseli BAYSU, Queen's University Belfast, Belfast-KUZEY İRLANDA
Dr. Belgin PARLAKYILDIZ, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Lefkoşa-KKTC
Dr. Cemaliye DİREKTÖR, Lefke Avrupa Üniversitesi, Lefke-KKTC
Dr. Davut İBRAHİMOĞLU, İstanbul Esenyurt Üniversitesi, İstanbul-TÜRKİYE
Dr. Dudu Melek SABUNCUOĞLU, Atılım Üniversitesi, Ankara-TÜRKİYE
Dr. Güldener ALBAYRAK, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde-TÜRKİYE
Dr. Sevinç PEKER, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul-TÜRKİYE

Hakem Kurulu Prof. Dr. Arzu YILDIRIM, Yalova Üniversitesi, Yalova-TÜRKİYE
Referees Boards Prof. Dr. Ayşe SEZEN SERPEN, Ankara Üniversitesi, Ankara-TÜRKİYE
Prof. Dr. Bedriye ÖNCÜ, Ankara Üniversitesi, Ankara-TÜRKİYE
Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK, Ankara Üniversitesi, Ankara-TÜRKİYE
Prof. Dr. Leyla BAYSAN ARABACI, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, İzmir-TÜRKİYE
Prof. Dr. Mualla YILMAZ, Mersin Üniversitesi, Mersin-TÜRKİYE
Prof. Dr. Nesrin HİSLİ ŞAHİN, Başkent Üniversitesi, Ankara-TÜRKİYE
Prof. Dr. Pınar GÜZEL ÖZDEMİR, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van-TÜRKİYE
Doç. Dr. Fahriye OFLAZ, Koç Üniversitesi, İstanbul-TÜRKİYE
Doç. Dr. Neşide YILDIRIM, Sakarya Üniversitesi, Sakarya-TÜRKİYE
Doç. Dr. Recep YILDIZ, Bandırma Onyedil Eylül Üniversitesi, Balıkesir-TÜRKİYE
Doç. Dr. Sait ULUÇ, Hacettepe Üniversitesi, Ankara-TÜRKİYE
Doç. Dr. Seda BAYRAKTAR, Akdeniz Üniversitesi, Antalya-TÜRKİYE
Doç. Dr. Sultan ŞEHİTOĞLU, Lefke Avrupa Üniversitesi, Lefke-KKTC
Dr. Aylin SOP, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur-TÜRKİYE
Dr. Azize ATLI ÖZBAŞ, Hacettepe Üniversitesi, Ankara-TÜRKİYE
Dr. Banu ELMATAŞ DİKEÇ, Uludağ Üniversitesi, Bursa-TÜRKİYE
Dr. Buse ŞENCAN, Hacettepe Üniversitesi, Ankara-TÜRKİYE
Dr. Cahit NURİ, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Lefkoşa-KKTC
Dr. Ceren GÖKDAĞ, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa-TÜRKİYE
Dr. Deniz ŞARLAK, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla-TÜRKİYE
Dr. Duygu DİNÇER, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul-TÜRKİYE
Dr. Elvan KİREMİTÇİ CANIÖZ, Gümüşhane Üniversitesi, Gümüşhane-TÜRKİYE
Dr. Ertuğrul GÖDELEK, Mersin Üniversitesi, Mersin-TÜRKİYE
Dr. Esin TEMELOĞLU ŞEN, İstanbul Üniversitesi, İstanbul-TÜRKİYE
Dr. Fatih KUCUR, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul-TÜRKİYE
Dr. Gün PAKYÜREK, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın-TÜRKİYE
Dr. Halil KAYIKCI, Bingöl Üniversitesi, Bingöl-TÜRKİYE
Dr. Kemal ÖZCAN, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun-TÜRKİYE
Dr. Meliha TEKİN ÇATAL, Milli Eğitim Bakanlığı, Samsun-TÜRKİYE
Dr. Mine EKİNCİ, Atatürk Üniversitesi, Erzurum-TÜRKİYE
Dr. Nur OKUTAN, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van-TÜRKİYE
Dr. Özgür DEMİRCİ SEYREK, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun-TÜRKİYE
Dr. Özlem ÇELİK, İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul-TÜRKİYE
Dr. Satı DOĞAN, Ege Üniversitesi, İzmir-TÜRKİYE
Dr. Sayra LOTFİ, İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul-TÜRKİYE
Dr. Sinem ÜZAR ÖZÇETİN, Hacettepe Üniversitesi, Ankara-TÜRKİYE
Dr. Şenel ÇITAK, Ordu Üniversitesi, Ordu-TÜRKİYE
Dr. Yakup YILDIRIM, Akdeniz Üniversitesi, Antalya-TÜRKİYE
Dr. Zöhre KAYA, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van-TÜRKİYE

Yazışma Adresi ve İletişim Hacıosmanlı Mahallesi 4012 sk. No:7/2, 80010 Merkez/Osmaniye/Türkiye
Correspondence Address and Contact Web: www.dergipark.org.tr/ybpd E-Mail: pdrdanisman@hotmail.com
Telefon / Phone: +90 533 144 36 99

Dizinler DOAJ, Türk Psikiyatri Dizini
Abstracting and Indexing

Tüm hakları saklıdır. Makalelerin sorumlulukları yazarlara aittir.
All rights reserved. Authors are fully responsible for their papers.

Bu sayının hakemleri Prof. Dr. Mazlum ÇÖPÜR, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul-TÜRKİYE
Referees of this issue Prof. Dr. Pınar GÜZEL ÖZDEMİR, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van-TÜRKİYE
Prof. Dr. Sefa BULUT, İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul-TÜRKİYE
Doç. Dr. Filiz SAYAR, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta-TÜRKİYE
Doç. Dr. Zihniye OKRAY, Lefke Avrupa Üniversitesi, Lefke-KKTC
Dr. Buse ŞENCAN, Hacettepe Üniversitesi, Ankara-TÜRKİYE
Dr. Ceren GÖKDAĞ, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa-TÜRKİYE
Dr. Davut İBRAHİMOĞLU, İstanbul Esenyurt Üniversitesi, İstanbul-TÜRKİYE
Dr. Deniz ŞARLAK, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla-TÜRKİYE
Dr. Ertuğrul GÖDELEK, Mersin Üniversitesi, Mersin-TÜRKİYE
Dr. Güldener ALBAYRAK, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde-TÜRKİYE
Dr. Gün PAKYÜREK, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın-TÜRKİYE
Dr. Meliha TEKİN ÇATAL, Milli Eğitim Bakanlığı, Samsun-TÜRKİYE
Dr. Mine İMREN, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir-TÜRKİYE
Dr. Sevinç PEKER, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul-TÜRKİYE
Dr. Şenel ÇITAK, Ordu Üniversitesi, Ordu-TÜRKİYE

YAYIN İLKELERİ

- 1.Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, psikiyatri, psikoloji, psikolojik danışma ve rehberlik, sosyal hizmet, psikiyatri hemşireliği, çocuk gelişimi, okulöncesi eğitimi ve özel eğitim alanlarında Türkçe ve İngilizce özgün araştırmalara yer veren hakemli akademik bir dergidir.
- 2.Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda iki kez yayınlanır. Ancak ihtiyaç olması durumunda özel sayılar da yayımlanabilir.
- 3.Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, araştırma makalesi, olgu sunumu, derleme, konferans bildirisi, tez makalesi, editöre mektup, kitap incelemesi, sistematik derlemeler ve meta analiz türünden makaleler kabul etmektedir. Konferans ve kongrelerde sunulan ancak tam metni kongre kitabında yayımlanmamış olmak kaydıyla yapılan çalışmalarda, sunumun gerçekleştiği konferans ve kongrenin adı, yapıldığı yer ve tarih birinci sayfanın altında dipnot olarak ifade edilmelidir. Gönderilecek çalışma yüksek lisans ya da doktora tezinden üretilmişse bu ayrıntı yazar tarafından makalenin ilk sayfasının altında dipnot kısmında ifade edilmelidir.
- 4.Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, açık erişimli bir dergidir. Bilimsel eserlerin akademisyenler, öğrenciler ve halkla ücretsiz bir biçimde paylaşılması prensibini benimsemiştir. Budapeşte Açık Erişim Girişimi'ni desteklemektedir. Okurlar dergide yayınlanan makalelere ücretsiz olarak erişebilmektedirler.
- 5.Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisine gönderilen eserlerin daha önce herhangi bir dergide yayımlanmamış ya da yayımlanmak üzere gönderilmemiş olması gerekmektedir. Bu hassasiyetin sağlanmasından yazar sorumludur. Makale yayımlandıktan sonra, başka dergilere de gönderilmesinin anlaşılması üzerine makale yayından kaldırılır. Bu durumda doğacak etik ihlalinin sorumlulukları yazara aittir.
- 6.Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisinde yayımlanan yazılar nedeniyle yazarlara ve hakemlere herhangi bir ücret ödenmez.
- 7.Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır. Bu nedenle yayımlanan eserlerin telif hakları yazara aittir. İlk yayımlama hakkı dergiye aittir.
- 8.Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisinde yayımlanan eserlerin tüm sorumlulukları eser sahibine aittir.
- 9.Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisinde değerlendirilmeye alınan makaleler önce bilimsel içerik ve etik standartlara uygunluk bakımından editör kurulu tarafından incelenir. Gönderilen makalelerin benzerlik kontrolü ve intihal denetimi Turnitin programıyla yapılır. Benzerlik oranı %15'in üstünde olan ve intihal yapıldığı tespit edilen makaleler anında reddedilir. Editör incelemesinde, makalenin bilimsel özgünlüğü, öne sürdüğü hipotezler, tutarlılığı, test edilebilirliği ve tekrarlanabilirliği gibi belli özelliklere sahip olup olmadığı, alana bulunacağı katkı, yöntemin yeterli olup olmaması, araştırmaya dahil edilen değişkenlerin aralarında ilişki aranıp aranmayacağına ve makalenin dergi yazım kuralları ve APA formatına uygun bir biçimde yazılıp yazılmadığına bakılır. Ayrıca istatistikî yöntemlerin kontrolü, makalenin daha önce bir yerde yayınlanıp yayınlanmadığı, herhangi bir tezin parçası olup bu durumun dipnot olarak bildirilip bildirilmediği, herhangi bir kongrede sunulmuş olup bu durumun dipnot olarak bildirilip bildirilmediği, sunulduysa tam metnin kongre kitabında yayınlanıp yayınlanmadığı araştırılır. En son ise kaynakça kontrolü yapılır. Tüm kontrollerin sonunda uygun bulunan makaleler, alanlarında uzman hakemlere gönderilir.
- 10.Editöryal süreci başarıyla geçen makaleler alanında uzman iki hakeme gönderilir. Dergi makale değerlendirmesinde çift kör hakemlik sistemiyle çalışmaktadır. Yazar makalesini değerlendiren hakemin kim olduğunu, hakemse makalesini değerlendirdiği yazarın kim olduğunu bilmez. Bu gizliliğin sağlanmasından editör sorumludur. Her iki hakemin de olumlu görüş bildirmesinden sonra makale yayımlanır. Hakemlerden biri olumsuz diğeri

olumlu görüş bildirmişse, makale üçüncü bir hakeme gönderilir. Hakemlik süreci biten makaleler erken görünüm başlığı altında yayınlanır.

11.Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisine gönderilen makaleler, metin içi referans gösterme, tablo gösterimi ve kaynakça gösteriminde American Psychological Association (APA) 6 stilinde olmalıdır. Çalışmanın değerlendirilmeye alınması için benzerlik oranının özet, abstract ve kaynakça hariç %15'in altında olması gerekmektedir.

12.Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisine makale göndermek isteyen yazarlar, makalelerini derginin yazım kurallarına göre düzenledikten sonra Dergipark sistemine giriş yapmalıdırlar. Ardından makale gönder sekmesinden yayını göndermelidirler. Biçim bakımından şablona uygun olarak gönderilmeyen yazılar hiç bir şekilde değerlendirmeye alınmayacaktır.

YAYIN ETİĞİ KRİTERLERİ

Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisinde yayın etiği kriterleri olarak *International Committee of Medical Journal Editors* ve *Committee on Publication Ethics* önerileri dikkate alınmıştır.

Editörün Sorumlulukları

- 1.Editör, dergiye gönderilen makalenin ön incelenmesinden yayın kuruluna sunulmasına, hakemlere gönderilmesinden kabul veya ret aşamasına ve yayına kabul edilen makalelerin baskı süreçlerine kadar tüm aşamalarda sorumluluk taşımaktadır.
- 2.Editör, gönderilen makalenin içeriğinin gizliliğinden ve kör hakemlik sürecinde hakem isimlerinin gizliliğinden sorumludur.
- 3.Editör, dergiye gönderilen makalenin ilk aşamasında benzerlik kontrolünü yapar. Derginin standartlarının üzerinde benzerlik oranına sahip ve benzerlik oranı düşük olsa bile intihal yapıldığı tespit edilen makaleleri anında reddeder. Bu anlamda problem bulunmayan makaleleri yayın kuruluna sunar. Yayın kurulu makalenin bilime sunacağı katkı, özgünlüğü, tekrarlanabildiği, bilimsel metodolojiye sahip olması konularında nihai kararını editöre bildirir. Editör uygun bulunan makaleleri alanda en az doktora düzeyinde iki hakeme gönderir.
- 4.Editör hakemlik sisteminde çift kör hakem metodunu kullanır. Hakemin yazarı görmesine, yazarınsa hakemi görmesine izin vermez. Bu gizliliğin sağlanmasından sorumludur. Makalenin doğru bireylerce değerlendirilmesi için hakemlerin bu alanda spesifik çalışmaları olmalarına dikkat eder. İki hakemin ret verdiği makaleyi yazara iade eder. Bir hakemin kabul bir hakemin ret verdiği makaleyi bir kez olmak koşuluyla üçüncü bir hakeme gönderir. En az iki hakemin yayınlanabilir raporu verdiği makaleleri yayın aşamasına koyar.
- 5.Editör dergiye makale gönderen yazarları görebildiklerinden onlarla ilgili bir yanlılığa düşmez. Görevini kötüye kullanmaz ve onları herhangi bir özelliklerinden dolayı ayrımcılığa veya ayrıcalığa tabi tutmaz.
- 6.Dergide yayınlanmış bir makaleyle ilgili ilerleyen süreçte etik bir ihlalin saptanması durumunda editör bu durumla ilgili yaptırımlarını uygular.

Hakemlerin Sorumlulukları

- 1.Hakemler yazıyı değerlendirme sürecinde adil ve şeffaf olmalıdır. İlgili makalenin konusu uzmanlık alanı nedeniyle kendi yayınlarına benzer olabileceği için herhangi bir yanlı veya olumsuz bir tutum içerisinde girmemeli yayını adil bir biçimde değerlendirmelidir.
- 2.Hakemler makalede bulunan metin içi alıntılarla kaynakçanın örtüşmesini kontrol etmeli bu anlamda gördükleri hataları editöre bildirmelidir.
- 3.Hakemler, gönderilen makaleyle ilgili alanlarda çalıştıkları için, makalenin özgünlüğü konusunda hassas olmalıdır. Makaleyle ilgili bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri yordayıp yordamayacağı veya değişkenler arasında ilişki aranıp aranmayacağı konusunda ilgili literatürü kontrol edip makaleyle ilgili karar vermelidir.
- 4.Hakemler, gönderilen makalelerin daha önce bir kongrede sunulup sunulmadığı veya bir tezin parçası olup olmadığını kontrol etmeli, böyle bir durumun dipnot olarak verilip verilmediğini incelemelidir.
- 5.Hakemler, makaleyi değerlendirirken yazarı incitecek kişisel yorumlamalardan kaçınmalı ve tüm eleştirileri bilimsel bir dille yapmalıdır.
- 6.Hakemler, değerlendirdikleri makalelerin gizliliğinden sorumludur. Bu nedenle makaleyle ilgili duygusal bir tavır takınmaktan uzak olmalıdırlar.
- 7.Hakemler, çıkar çatışması olduğunu düşündükleri durumları mutlaka editöre bildirmekle sorumludur.
- 8.Hakemler, kendilerine verilen süre zarfında makaleyi değerlendiremeyeceklerse bu durumu editöre bildirmelidir.

Yazarların Sorumlulukları

- 1.Yazarların çalışması özgün olmalı, bilime katkıda bulunabilecek yeterlikte olmalı, bilimsel metodolojiyi takip etmeli ve raporlaştırmayı APA 6 kriterlerine göre uygun standartlarda yapmalıdır.
- 2.Yazarlar dergiye intihal yapılmamış bir makale sunmak zorundadırlar. Makalenin yayımından yıllar sonra bile böyle bir durumun tespiti halinde haklarındaki idari ve adli yaptırımların olabileceğini göz ardı etmeden yayınlarını bilimsel ve ahlaki standartlara göre hazırlamakla sorumludurlar.
- 3.Yazarlar yayınlarında alıntılama kurallarına uymadan alıntı yapmak, bir başka yazarın ifadelerini kaynakça göstermeden kendi beyanı gibi kullanmak, uydurulmuş verileri kullanmak, verilerle oynamak, yapılmamış bir çalışmayı yapılmış olarak göstermek, daha önce yayınlanmış bir makaleyi tekrar yayın için göndermek, bir datadan birden fazla yayın çıkarmaya çalışmak, hak etmediği halde makaleye hediye yazar eklemek, araştırma esnasında destek aldığı kurumların katkılarını makalesinde yazmamak, deneysel çalışmalarda insan haklarına uymamak ve ileride telifi güç hatalar yapmak, bir tezden birden fazla makale yayınlamaya çalışmanın etik ihlali olduğunu bilmeli ve bu standartlara göre hareket etmelidir.
- 4.Yazarlar dergiye gönderdikleri makaleleri yazım kurallarıyla yazmak zorundadırlar. Ayrıca imla ve noktalama konusunda hassasiyet göstermelidirler. Öz, bilimsel açıdan yeterli olsa bile şekil konusunda hassas olunmayan makalelerin reddedileceğini unutmamalıdır.
- 5.Yazarlar, değerlendirme sürecinde editörle devamlı iletişim halinde olmalıdırlar. Editör yazara, hakemin düzeltme tavsiyelerini gönderecek ve bu düzeltmeleri tekrar hakeme gönderebilecektir. Yazar düzeltmeleri zamanında yapmalı ve hakemlerin önerilerini harfiyen yerine getirmelidir. Bu konuda yükümlülüklerini yerine getirmeyen yazarın makalesi reddedilecektir.
- 6.Yazarlar araştırmalarda elde ettikleri verileri saklamakla yükümlüdür. Dergi editörlüğü makalelerin yayımından yıllar sonra bile yazarlardan bu dataları talep edebilir.
- 7.Yazarlar makaleye katkısı olmayan kişileri yazar olarak eklememelidir. Ayrıca çok yazarlı makalelerde yazarların sırası, makaleye katkı yoğunluklarına göre yapılmalıdır.
- 8.Dergiye makale gönderildikten sonra yazar, makaleye yazar eklemek ve yazar çıkartmak için başvuru yapamaz, böyle bir talep oluştuğunda makalesinin reddedileceğini peşinen kabul eder.
- 9.Yazarlar makaleleriyle ilgili çıkar çatışmasını ve varsa mali destekleri dipnot olarak beyan etmelidir.

YAZIM KURALLARI

Metnin tamamında bölüm başlıklarının yalnızca ilk harfi büyük yazılmalıdır ve hiçbir başlığa numara verilmemelidir. Makalelerde sıralama şu şekilde olmalıdır: Giriş, kuramsal çerçeve, literatür taraması, yöntem, bulgular, tartışma ve sonuç ve kaynakça. Makaleniz A4 boyutunda, 1 satır aralığında, karakter olarak Cambria 12 pts olmalıdır. Bölüm başlıkları 12 pts ve bold yazılmalıdır. Sayfa kenarları soldan, sağdan, alt ve üstlerden 3 cm boşluk içermelidir. Paragraf arası önce ve sonra 6 nk boşluk bırakılmalıdır. Paragraflarda girinti verilmemelidir.

1.Türkçe Başlık: Makalenin başlığı, araştırmayı en doğru ifade edecek bir biçimde yazılmalı, yazı büyüklüğü 14 pts ve bold olmalıdır. Tümü büyük harflerle yazılmalıdır.

2.Türkçe başlığın altında yayın sahibi/sahiplerinin Adı SOYADI, yer almalıdır. Bunun altında çalışılan kurum, en altta ise yazara ait Orcid ID yer almalıdır. Yazı büyüklüğü 12 pts ve bold olmalıdır. Birinci sayfanın en altında ise yayın sahibi/sahiplerinin Unvanı, Kurumu, e-mail adresi dipnot olarak yer almalıdır. Yazı büyüklüğü 8 pts olmalıdır. Çalışılan kurumlar ifade edilirken kısaltmalar kullanılmamalı, kurumun, fakültenin tam adı açıkça yazılmalıdır.

3.Türkçe Öz: Öz başlığı 10 pts ve bold, öz içeriği 10 pts ve iki tarafa yaslı olmalıdır. 225-250 kelime içermelidir. Bu bölümde çalışmanızın Türkçe özü yer almalıdır. Öz kısmında araştırmanın nerede yapıldığı, örneklem büyüklüğü, kullanılan ölçme araçları, kullanılan istatistiksel analizler, analizlerin sonuçları yer almalıdır. Anahtar Kelimeler başlığı 10 pts ve bold, içeriği 10 pts olmalıdır. Anahtar kelimelerin ilk harfleri büyük gerisi küçük harfle yazılmalıdır. Anahtar kelimeler başlığı normal, diğerleri italik yazılmalıdır. En az 3, en fazla 5 sözcük bulunmalıdır. Ve virgül (,) işareti ile ayrılmalıdır.

4.İngilizce Başlık: Makalenin başlığı, araştırmayı en doğru ifade edecek bir biçimde yazılmalı, yazı büyüklüğü 14 pts ve bold olmalıdır. Tümü büyük harflerle yazılmalıdır.

5.İngilizce Abstract: Abstract başlığı 10 pts ve bold, abstractın içeriği 10 pts ve iki tarafa yaslı olmalıdır. 225-250 kelime içermelidir. Bu bölümde çalışmanızın İngilizce özü yer almalıdır. Abstract kısmında araştırmanın nerede yapıldığı, örneklem büyüklüğü, kullanılan ölçme araçları, kullanılan istatistiksel analizler, analizlerin sonuçları yer almalıdır. Key words başlığı 10 pts ve bold, içeriği 10 pts olmalıdır. Key wordsun ilk harfleri büyük gerisi küçük harfle yazılmalıdır. Key words başlığı normal, diğerleri italik yazılmalıdır. En az 3, en fazla 5 sözcük bulunmalıdır. Ve virgül (,) işareti ile ayrılmalıdır.

6.Giriş: Bu kısımda araştırmacı bu makalede değindiği problemin niçin bu kadar önemli olduğunu ifade etmelidir. Araştırmada ele alınan problem açık ve anlaşılır bir biçimde ifade edilmelidir.

7.Kuramsal Çerçeve: Makalelerde, her bir değişken için kuramsal çerçeve verilmelidir.

8.Literatür Taraması: Çalışmayla ilgili yurt içi ve yurt dışı literatüre yer verilmelidir.

9.Yöntem: Bu kısımda araştırmanın türü, örnekleme, ölçme araçları ve kullanılan istatistiksel analize yer verilmelidir. Alt başlıklar numaralandırılmamalıdır. Ölçek isimleri 12 pts ve eğik yazıyla verilmelidir.

10.Bulgular: Bu kısımda bulgulara yer verilmeli tablo başlıkları 12 pts ve bold yazıyla verilmelidir. Tablolarda yalnızca ilk kelime büyük harfle başlamalı, tablo içi yazı büyüklüğü 8 pts olmalıdır. Tablo gösteriminde APA 6 stili kullanılmalıdır.

11.Tartışma ve Sonuç: Bu kısımda elde edilen sonuçlar literatürle beraber değerlendirilmeli, daha önce yapılmış olan araştırmaların sonuçlarıyla karşılaştırılmasını içermeli ve önerilere değinilmelidir.

12.Metin içi atıflar ve Kaynakça: APA kriterleri kullanılmalıdır. Kaynaklar ilk satırdan sonra 0.6 cm girintili yazılmalıdır.

Tek Yazarlı Kitap

Güleç, C. (2009). *Psikiyatrinin ABC'si* (2. Basım). İstanbul: Say Yayınları.

İki Yazarlı Kitap

Kalkan, M., & Ersanlı, K. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama* (1.Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Editörlü Kitap

Akın, A. (Ed.). (2013). *Eğitimde kullanılan güncel ölçme araçları* (1.Basım). Ankara: Nobel Yayınları.

Editörlü Kitaptan Bölüm

Cohen, R.J., & Swerdlik, M.E. (2015). *Psikolojik test ve değerlendirme. Testlere ve ölçmeye giriş*. E. Tavşancıl (Ed.). Test Geliştirme (A. Kan, Çev.) içinde, Ankara: Nobel Yayıncılık, 233-276.

Yüksek Lisans, Uzmanlık ve Doktora Tezleri

Ergin, F. (2000). *Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zekâ düzeyiyle 16 kişilik özelliği arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Makaleler

Ertem, Ü., & Yazıcı S. (2006). Ergenlik döneminde psikososyal sorunlar ve depresyon, aile ve toplum. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3(9), 7-12.

Bildiriler

Aktekin, M., Şenol, Y., Türkay, M. & Erengin, H. (2002). Tıp öğrencilerinde kaygı, depresyon ve bazı yaşam sorunlarının düzeyleri: Uzunlamasına bir çalışma. *Ulusal Halk Sağlığı Kongresi*. 23-28 Eylül 2002 Diyarbakır; 852-855.

Web Sitesi Alıntıları

Zorlu, S. (2010). *Kognitif (bilişsel) davranışçı terapi nedir*. doktorsitesi.com, Erişim tarihi: 17.03.2017.

ÖNSÖZ

Merhaba,

Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi'nin (YBPD) 9. sayısı ile huzurlarınızdayız. Dergimizin beşinci yılında tekrardan kıymetli okuyucularımızla buluşmanın sevincini yaşıyoruz. Beş sene önce, ruh sağlığı ile ilgili bilim dallarını bir araya getirmeyi böylece ruh sağlığı alanında ortak bir bakış açısı elde etmeyi amaçlamıştık. Dergimizde yer alan makalelerle ülkemiz ruh sağlığı literatürüne nitelikli eserler kazandırmayı kendimize ilke edindik. İlk sayıdan bugüne yayınlanan araştırma makaleleri, olgu sunumları ve derlemeler aracılığıyla bu hedefimize ulaştığımızı görmek bizi fazlasıyla mutlu etmektedir. Psikoloji, Psikolojik Danışma ve Rehberlik ve Çocuk Gelişimi alanında yeni çıkan kitaplardan dergimizde yer alan makalelere yapılan atıflar ve makalelerin normal atıf sayıları bu gerçeği ortaya koymaktadır. Bu başarıda en büyük teşekkürü değerli hakemlerimize etmek istiyorum. Lisans ve lisansüstü ders yükleri, kongreler, idari görevler vb. birçok yükün arasında, editörlüğümüzce gönderilen makaleleri titizlikle inceleyen ve geribildirimleriyle nitelikli yayınların ortaya çıkmasında yol gösteren kıymetli hakemlerimize teşekkürü bir borç biliyorum. Aralık ayında yayınlayacağımız 10. sayıyla birlikte dergimiz beşinci yılını tamamlayacaktır. Akademik dergi yayıncılığında beş yılını doldurma, önemli bir göstergedir. Dergimiz ilk sayısından bugüne tüm sayılarını öngörülen tarih aralıklarında kusursuz bir biçimde yayımlamıştır. Bundan sonraki sayılarda da bu editöryal ve idari disiplin durmadan devam edecektir.

Dergimizin bu sayısında emekleri olan editör, hakem ve yazarlara teşekkür ediyoruz. Onuncu sayıda görüşmek üzere

Hoşçakalın...

Muhammed YILDIZ

Yazı İşleri Müdürü

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Araştırma Makalesi / Research Article

- 1. Feyza ALTINGÖZ, Yaşar BARUT.....(1-10)**
Üniversite Öğrencilerinin Kadın Algısı Yordayıcıları: Kadın Cinayetlerine Yönelik Atıflar ile Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik.
Predictors of College Students Perception of Women: Attributions To Woman Murders with Ambivalent Sexism.
- 2. Tuğçe PEKER AKMAN, Melek DEMİR.....(11-20)**
Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalıkları ile Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişki.
The Relationship Between Mindfulness and Cognitive Flexibility of University Students.
- 3. Ayşe Nur KATMER, Ramazan DEMİR, Aykut KUL, Eyyüp ÖZKAMALI.....(21-30)**
Marriage Story (Evlilik Hikâyesi) Filminin Yapısal ve Psikoanalitik Aile Danışmanlığı Kuramlarına Dayalı İncelenmesi.
Investigation of Marriage Story Film Based on Structural and Psychoanalytic Family Counseling Theories.
- 4. Volkan DURAN, Yaşar BARUT, Hüseyin MERTOL.....(31-43)**
Türkiye’de İyimserlik Araştırmaları; Pozitif Psikoloji Temelli Bir Arayış Bağlamında Bir Eğitim Programı Taslak Önerisi.
Optimism Research in Turkey; Draft Curriculum Suggestion in The Context of A Positive Psychology Based Search.

Derleme / Review

- 5. Gamze Vesile ÇOLAK, Aslı Enzel KOÇ, Çiçek HOCAOĞLU.....(45-56)**
Reddedilmek; İçsel Korkumuz.
Rejection; Our Inner Fear.



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KADIN ALGISI YORDAYICILARI: KADIN CİNAYETLERİNE YÖNELİK ATIFLAR İLE ÇELİŞİK DUYGULU CİNSİYETÇİLİK

Feyza ALTINGÖZ¹, Yaşar BARUT²

ÖZ

Bu çalışma kapsamında kadın cinayetlerine yönelik atıflar ile çelişik duygulu cinsiyetçiliğin üniversite öğrencilerinin kadın algılarını yordadığı düşünülerek çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Böylece Ondokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim gören 285 bireyle çalışılmış ve son olarak 275 veri elde edilmiştir (204 kadın, 71 erkek). Gülmez ve arkadaşları (2017) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan "Kadın Algısı Ölçeği" üniversite öğrencilerinin kadın algısı düzeylerini ölçmek için kullanılmıştır. Kadın cinayetlerine yönelik atıflarını ölçmek için ise Üzümcüker ve Akfırat (2018)'in çalışmalarında kullanılmak üzere geliştirdikleri "Kadın Cinayetlerine Yönelik Atıflar Ölçeği" kullanılmıştır. Son olarak ise Glick ve Fiske tarafından 1996 yılında geliştirilen ve Sakallı-Uğurlu (2002) tarafından Türkçeye uyarlanan "Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik Ölçeği" üniversite öğrencilerinin çelişik duygulu cinsiyetçiliklerini ölçmek amacıyla bu çalışmada kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin kadın algılarının yordayıcıları olan kadın cinayetlerine yönelik atıfları ile çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin ölçülmesinde Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılırken bu değişkenlerle çeşitli bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için bağımsız örneklem t-testi ve One Way ANOVA analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bulgulardan elde edilen sonuçlara bakıldığında kadın cinayetlerine yönelik atıflar ile çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin üniversite öğrencilerinin kadın algılarını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Ayrıca yaşa göre kadın algısı, kadın cinayetlerine yönelik atıflar ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin üniversite öğrencilerinde farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin kadın algısı, kadın cinayetlerine yönelik atıflar ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin çelişik duygulu cinsiyetçilikte farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Kadın algısı, kadın cinayetlerine yönelik atıflar ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin romantik ilişki durumlarına göre üniversite öğrencilerinde farklılaşmadığı görülmüş ve yaşanan yerlere göre de bu sonuçta herhangi bir değişme yaşanmamıştır.

Anahtar Kelimeler

Kadın, Kadın Algısı, Kadın Cinayetlerine Yönelik Atıflar, Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik

PREDICTORS OF COLLEGE STUDENTS PERCEPTION OF WOMEN: ATTRIBUTIONS TO WOMAN MURDERS WITH AMBIVALENT SEXISM

ABSTRACT

As part of this study, it was examined according to various variables, considering that ambivalent sexism contradicting references to woman murders predicts the perception of women by university students. Thus, 285 individuals studying at Nineteen May University were studied and finally 275 data were obtained (204 women, 71 men). The "Woman Perception Scale", a validity and reliability study conducted by Gülmez and colleagues (2017), was used to measure the level of women's perception of university students. In order to measure their references to women's murders, the "Attributions Scale For Woman Murders" developed by Üzümcüker and Akfırat (2018) was used for use in this work. Finally, the "Ambivalent Sexism Scale", developed by Glick and Fiske in 1996 and adapted to Turkish by Sakallı-Uğurlu (2002), was used in this study to measure the ambivalent sexism of university students. Woman's perception of university students of as references, attributions for woman murders with ambivalent sexism of level in Multiple Linear Regression analysis with these variables various arguments for the investigation of the relationship between independent samples t-test and One Way ANOVA analysis methods were used. Based on the results, it was found that ambivalent sexism levels that contradict attributions to woman's murders significantly predicts the perception of women by college students. In addition, it was concluded that the perception of women by age, attributions to woman murders, and levels of ambivalent sexism did not show differentiation in university students. It has been concluded that university students perception of women, attributions to woman murders, and levels of ambivalent sexism differ only in ambivalent sexism according to their gender. It was found that the levels of female perception, attributions to woman murders, and ambivalent sexism did not differ in college students according to their romantic relationship status and there was no change according to the places where they lived.

Key Words

Woman, Woman Perception, Attributions To The Murders of Women, Ambivalent Sexism

¹Psikolojik Danışman, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Lisansüstü Programı, e-mail: feyza8altingoz@gmail.com, ORCID: 0000-0001-9536-0348

²Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü, e-mail:ybarut@omu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5027-2536

Alıntılama: Altingöz, F., Barut, Y. (2021). Üniversite öğrencilerinin kadın algısı yordayıcıları: Kadın cinayetlerine yönelik atıflar ile çelişik duygulu cinsiyetçilik. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 1-10.

Giriş

Cinsiyetçilik toplumsal cinsiyet eşitsizliği ile ilgili bir kavramdır ve bireyleri cinsiyetlerine göre ayırmak, bir cinsi diğer cinsten üstün ya da aşağı görmek şeklinde basitçe tanımlanabilir (Ecevit, 2011). Buss (1995) biyolojik kurama göre, kadın ile erkeklerin doğuştan gelen özelliklerinin farklı olduğunu, bu farklılığında yaşam boyu devam eden süreçte çeşitli zorluklarla karşı karşıya gelmelerine ve farklı yaşantıların toplumsal rollerin biçimlenmesinde farklılığa yol açtığını ifade etmektedir. Sosyal öğrenme kuramı da buna benzer ifadeler kullanarak temelde aynı şeylerden bahseder; çocuklar doğdukları andan itibaren aileler cinsiyetleri göz önünde bulundurur, farklı algılar ve farklı davranır (Güldü ve Kart, 2009). Yakın geçmişte dahi cinsiyetler arası eşitsizliğin aslında kadınlara yönelik olduğu ve negatif tutumlardan meydana geldiğini söylemek mümkündür. Bu noktada feminist hareketler bu negatif tutumların azaltılmasında en başta görünürken bazı ülkelerin yasalarındaki değişiklikler ve cezalar da etkisiz denilemez. Tüm bu çabaların yanı sıra kadına yönelik negatif tutumların örtük olarak da olsa sergilendiği görülmektedir. Bahsi geçen bu örtük cinsiyetçiliği ölçmek için yeni cinsiyetçilik ile modern cinsiyetçilik kuram ve ölçekleri geliştirilmiştir (Campbell vd., 1997; akt. Ayan, 2014). Bu bakış açısına dayanan diğer bir kuram ise Glick ve Fisk (1997) tarafından geliştirilen çelişik duygulu cinsiyetçilik kuramıdır. Bu kurama göre erkeğin sahip olduğu bir yapısal gücü olduğundan; kişilerarası, romantik veya cinsel ilişkiler sırasında onu kadına bağımlı kılacağından ve onun hem cinslerinin karşısında gücünün sorgulanacağından doğan kaygıyla çelişik duygulu cinsiyetçilik ideolojisinin doğacağı varsayılmaktadır. Bu ideoloji korumacı ve düşmanca cinsiyetçilik tutumlarını barındırmaktadır. Korumacı cinsiyetçilik kavramı, cinsiyetçilikteki pozitif tutumları, kadınlara karşı şefkat ve korumacı duyguları içerir. Bunun yanında erkek egemenliğini nazik bir biçimde benimsetirken, emredici ve baskın cinsiyet rollerini haklılaştırır. Düşmanca cinsiyetçilik kavramı ise cinsiyet rollerini, bu roller içerisinde erkeğin gücünü, erkeklerin kadınları yalnızca cinsel nesnelere olarak görmesi ile onları küçültüp istismarı haklılaştırmayı içerir.

Kadınların sorumluluk alma konusunda erkeklerle eşdeğer görülmemesi ve geri planda bırakılması cinsiyet rol kalıplarına işaret etmektedir. King ve arkadaşlarına (1994) göre her alanda kadın ile erkeğin yaşam boyunca eşdeğer düzeyde olması eşitlikçi cinsiyet rollerinin göstergesidir. Başka bir ifadeyle bireylerin yaşam boyu sahip oldukları cinsiyet rollerinin herhangi bir alanda sınırlama getirmemesi yine eşitlikçi cinsiyet rollerinin işaretidir (King vd., 1997). Bu yüzden bireylerin meslek seçimleri ve bu mesleklerdeki çalışma yaşantıları, evlilikleri ve ev işlerindeki sorumlulukları, sosyal ilişkileri ya da toplumsal rolleri eşitlikçi cinsiyet anlayışına göre cinsiyet bazında hiçbir ayrıma yol açmamaktadır. Çağdaş toplumlarda kalıplaşmış cinsiyet rollerinin toplumsal anlamda incelenmesinde biyolojik farklılığın kültürel açıdan birçok ilkeyle özgünleştiği görülmektedir. Toplumsal cinsiyetçilik bu yüzden toplumların sahip oldukları değer yargılarının uzantısıdır ve dolayısıyla kurumsal yapısı göz önünde bulundurulduğunda her toplum bu durumu onaylamaktadır. Toplumsal cinsiyet kavramı her ne kadar değişime açık ve dinamik olsa da geçmişten günümüze etnoloji, arkeolojik kazılar ve tarihi açıdan toplumların cinsiyet yapılarının benzer niteliklerde olduğu görülmektedir. Bahsi geçen nitelikler dünyadaki birçok toplumda kadınların kararsız, duygusal, erkeklere bağımlı ya da pasif olduğunu; erkeklerin ise kadınlardan daha güçlü, korkusuz, kimseye bağımlılığı olmayan, olaylara karşı gerçekçi yaklaşan ve kendilerine güvenen bireyler olduğu yönündedir (Deaux, 1984; akt. Des Autels ve Waugh, 2001). Cinsiyet rolleri bu bağlamda incelendiği zaman toplumların kadın ve erkeklerden beklediği öğrenilmiş davranışlar olarak ifade edilmektedir. Bireylerin nasıl davranmaları gerektiği ve bu davranışlarının sonucunda toplumdan nasıl karşılık alacakları cinsiyet rollerinin ortaya koyduğu kalıp yargılara göre biçimlenir. Toplumların cinsiyet rol kalıplarının tanımladığı kadınlık ve erkeklik davranışları yanlış ya da doğru olarak değerlendirilerek bu kategorizasyon sonucunda cinsiyetlerin toplumsal açıdan meşruluğunun sınırlarını oluşturur (Karakaya, 2018).

Toplumsal cinsiyet kavramını ilk kez ortaya atan Ann Oakley (1972), bu kavramda toplumsal anlamda kadınlık ve erkekliğin farkları üzerinde durmuştur (akt. Sakallı-

Uğurlu, 2002). Aynı zamanda bu farklar bireyler arasında var olan eşitsizliğin açık bir göstergesi olmuştur. Bu noktada iki cinsiyet arasındaki güç dağılımının eşitsizliğin sorgulanmasında özellikle toplumsal cinsiyet kavramının kullanılması yerinde olmaktadır (Ecevit, 2011). Toplumsal cinsiyet sonucunda doğan cinsiyetçilik kavramı genellikle kadınlara yönelik olumsuz tutumlar olarak nitelenmektedir. Ancak sadece olumsuz olanların değil olumlu tutumların da cinsiyetçiliğe yol açtığı gözden kaçırılmamalıdır. Hem olumlu hem de olumsuz tutum ve kalıp yargıları içeren cinsiyetçiliği tanımlarken çelişik duygulu cinsiyetçilik kavramını kullanmak gereklidir (Ayan, 2014). Alptekin (2014)'in araştırmasına bakıldığında toplumsal yaşam, çalışma yaşamı, evlilik yaşamı, eğitim durumu, sağlık hizmetleri, siyasi yaklaşımlar ve insan hakları gibi alanların bireyler arasında toplumsal cinsiyet rollerine dayanan ayrımcılığın yoğun olarak görülmesi açısından dikkat çekmektedir. Bu sonuçlara göre toplumların genç neslinin cinsiyet algısının anlaşılması ve cinsiyet ayrımcılığının çok boyutlu bir sorun olarak görülüp çözümlenebilmesi gelecek planlamaları yapılırken önem kazanmaktadır. Yapılan planlamalarda bireylerin sahip oldukları çelişik duygulu cinsiyetçiliğin alt boyutları olan korumacı ve düşmanca cinsiyetçiliğin de göz ardı edilmemesi gerekmektedir (Ayan, 2014). Korumacı cinsiyetçilik kadınlara yöneltilebilir olumlu tutumlar ile erkeklerden daha aşağıda ve güçsüz görülmesini ifade ederken düşmanca cinsiyetçilik bu kadar masum görünmeyerek kadınlara yöneltilebilir olumsuz tutum ve davranışları açıkça ortaya koyar ve onun zayıflığını bu sebeple ikincilliğini vurgulayan ayrımcılığı içerir (Uysal ve Kalkan, 2018).

Yöntem

Araştırma yöntemi olarak nicel araştırma deseni olan korelasyonel araştırma yöntemi belirlenmiştir. Bu yöntemde birden çok değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanır.

Araştırmanın Etik İzinleri

Araştırmaya başlamadan Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 17.04.2020 tarih ve 2020-154 sayılı kararla izin alınmıştır. Anketlerin tamamı Google Formlarda oluşturulan form ile dijital ortamda dağıtılmış ve doldurulmuştur.

Evren ve Örneklem

Araştırma örneklemini kolay bulunabilen örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Seçilen örneklem 2019-2020 eğitim öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi lisans ve lisansüstü öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışma grubunda yer alan toplam 285 kişi ile çalışılmıştır ancak uç değerlerde olan veriler çıkarıldığında toplam veri sayısı 275 olarak son halini almıştır. Araştırmaya katılan 275 üniversite öğrencisinin %75.1'i kadınsa %24.9'u erkektir. Çalışmaya katılan 275 üniversite öğrencisinin %8.4'ü köyde, %2.1'i kasabada, %25.3'ü ilçede %22.1'i ilde, %41.8'i ise büyükşehirde yaşamını geçirmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %36.1'inin romantik ilişkisi varken %63.9'unun içinde bulunduğu bir romantik ilişkisi yoktur.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Bu form, katılımcıların demografik arka plan bilgilerine yönelik soruları içermektedir. Formda katılımcının yaşları, cinsiyetleri, okudukları bölümler, romantik ilişki durumları, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimi ve ebeveynlerinin eğitim durumu sorulmuştur.

Kadın Algısı Ölçeği: Gülmez, İra, Yılmaz ve Özenç İra (2017) tarafından geliştirilmiş olup 33 maddeli tek boyutlu bir ölçektir. Ölçek 5'li Likert tipidir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.84'tür.

Kadın Cinayetlerine Yönelik Atıflar Ölçeği: Kadın cinayetlerini açıklamak için Üzümcüker ve Akfırat (2018) tarafından geliştirilmiş olup 20 maddeli ve 3 boyutludur. Ölçek 5'li Likert tipidir. Cronbach alfa katsayısı 0.89'dur.

Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik Ölçeği: Glick ve Fiske tarafından (1996) geliştirilen ve Sakallı-Uğurlu (2002) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 22 madde ve iki boyuttan oluşmaktadır. 6'lı likert tipi bir ölçektir. Cronbach alfa katsayısı 0.85'tir.

Veriler SPSS 20.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizi yapılırken normal dağılıma sahip oldukları görülmüştür. Araştırmanın problem cümlesinde bulunan yordayıcılığın test edilmesi amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Ardından alt problemlerdeki değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan One Way ANOVA ve bağımsız örneklem t-testi sonuçları bulunarak yorumlanmıştır.

Bulgular

Verilerin incelendiği ve yorumlandığı bu aşamada öncelikle verilerin dağılımına göz atıldığında Tablo 1'deki sonuçlara ulaşılmıştır.

Tablo 1. Kadın algısı, kadın cinayetlerine yönelik atıflar ve çelişik duygulu cinsiyetçilik tutumlarına yönelik normallik dağılımı

Değişkenler	\bar{x}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Kadın Algısı	103.98	7.124	.222	-.194
Kadın Cinayetlerine Yönelik Atıflar	60.90	8.905	.107	1.404
Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik	69.14	22.118	-.258	-.653

Çalışma için toplanan verilerle analiz yapılabilmesi için öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Bunun için Skewness ve Kurtosis (Çarpıklık ve Basıklık) değerleri incelendiğinde tüm verilerin -1,50 ile +1,50 arasında seyrederek normal dağılım gösterdiği fark edilmiştir. Bu sebeple veri analizleri yapılırken bu verilere yönelik analizler parametrik testler kullanılarak yapılmıştır.

Araştırmanın devamında problem cümlesi olarak "Üniversite öğrencilerinin kadın cinayetlerine yönelik atıflar ile çelişik duygulu cinsiyetçilikleri kadın algısını yordamakta mıdır?" belirlenmiş olup çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 2. Kadın cinayetlerine yönelik atıflar ile çelişik duygulu cinsiyetçiliğin kadın algısı yordayıcılığına ilişkin model özeti

	Kareler Toplamı	sd	R	R ²	F	p
Regresyon	2.588	2	.450	.203	34.577	0.000***
Artık	10.181	272				
Toplam	12.769	274				

(*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001)

Yukarıdaki tablo incelendiğinde yordayıcılar ile yordanan değişken arasındaki ilişkinin parametrelerine ulaşmak mümkündür. Buna göre ilişki (R değeri) 0.450 olarak hesaplanmıştır ve bu değere göre ilişkinin orta düzeyde olduğunu söylemek mümkündür.

Üniversite öğrencilerinin kadın cinayetlerine yönelik atıfları ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeyleri kadın algılarına ilişkin varyansın %20.3'ünü açıklamaktadır. Son olarak tablo incelendiğinde analiz sonuçlarına göre kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir, [F(2, 272)=34.577, p<0.05].

Tablo 3. Kadın algısının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p	r _{ikili}	r _{kısmi}
Sabit	2.547	.085	-	30.021	0.000***	-	-
Kadın Cinayetlerine Yönelik Atıflar	.123	.026	.254	4.656	0.000***	.300	.272
Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik	.073	.012	.334	6.193	0.000***	.373	.352

(*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001)

Tablo 3 incelendiğinde ikili ve kısmi korelasyon değerlerini yorumlayarak çıkarımda bulunulabilir. Kadın cinayetlerine yönelik atıflar ile kadın algısı arasında pozitif ve orta düzeyde (r_{ikili}=0.30) bir ilişkinin varlığından söz edilirken çelişik duygulu cinsiyetçilik puanına bakıldığında bu ilişkinin daha da düştüğü (r_{kısmi}=0.27) görülmektedir. Yine tablo incelendiğinde çelişik duygulu cinsiyetçilik ile kadın algısı

arasında pozitif ve orta düzeyde ($r_{ikili}=0.37$) bir ilişkiden söz etmek mümkündür. Bu kez kadın cinayetlerine yönelik atıfların puanında çok az bir düşme olmasına rağmen pozitif ve orta düzeyde ($r_{kısmi}=0.33$) bir ilişkiden söz etmek mümkün görünmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısı olan β incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerin önem sırası çelişik duygulu cinsiyetçilik ve kadın cinayetlerine yönelik atıf şeklinde sıralanabilir. Regresyon testi sonucunda ulaşılan katsayıların anlamlılık düzeyleri incelendiğinde ise hem kadın cinayetlerine yönelik atıfların hem de çelişik duygulu cinsiyetçiliğin kadın algısının anlamlı birer yordayıcısı olduğu söylenebilir. Veri analizi sonucunda kadın algısının yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıdadır.

$$\text{Kadın Algısı} = 2.547 + 0.123 \times \text{Kadın Cinayetlerine Yönelik Atıflar} + 0.073 \times \text{Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik}$$

Çalışmanın devamında analizler alt problemlerle ilgilidir. Buna göre ilk alt problem “Üniversite öğrencilerinin kadın algıları, kadın cinayetlerine yönelik atıfları ve çelişik duygulu cinsiyetçilik tutumları arasında yaşlarına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Veri analizi yaparken kadın algıları, kadın cinayetlerine yönelik atıfları ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin yaşlarına göre farklılık gösterip göstermediği One Way ANOVA analiz yöntemiyle test edilmiştir.

Tablo 4. Kadın algısı, kadın cinayetlerine yönelik atıflar ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin yaşa göre betimsel istatistikleri

Yaş	Kadın Algısı			Kadın Cinayetlerine Yönelik Atıflar			Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik		
	N	\bar{x}	SS	N	\bar{x}	SS	N	\bar{x}	SS
18 – 21	119	104.34	7.01	119	59.68	7.90	119	71.56	20.13
22 – 25	137	103.84	7.25	137	61.91	9.45	137	66.80	23.57
26 – 29	19	102.73	7.08	19	61.26	10.22	19	70.84	22.50

Tablo 4. üniversite öğrencilerinin kadın algıları, kadın cinayetlerine yönelik atıfları ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeyleriyle ilgili betimsel istatistiklerini vermektedir.

Tablo 5. Kadın algısı düzeylerinin yaşa göre ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	47.603	2	23.801	.467	0.627	-
Grupiçi	13858.339	272	50.950			
Toplam	13905.942	274				

Analiz sonuçlarına göre Tablo 5’te üniversite öğrencilerinin kadın algısı düzeyleri yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $[F(2,272)=0.467, p>0.05]$.

Tablo 6. Kadın cinayetlerine yönelik atıf düzeylerinin yaşa göre ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	319.430	2	159.715	2.029	0.133	-
Grup içi	21409.297	272	78.711			
Toplam	21728.727	274				

Tablo 6 incelendiğinde de üniversite öğrencilerinin kadın cinayetlerine yönelik atıf düzeylerinde yaşlarına göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir, $[F(2,272)=2.029, p>0.05]$.

Tablo 7. Çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin yaşa göre ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Gruplar arası	1501.987	2	750.993	1.541	0.216	-
Grup içi	132541.482	272	487.285			
Toplam	134034.469	274				

Son olarak yaş değişkenine göre Tablo 7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinde de yaşlarına göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir, $[F(2,272)=1.541, p>0.05]$.

Bir sonraki alt problem “Üniversite öğrencilerinin kadın algıları, kadın cinayetlerine yönelik atıfları ve çelişik duygulu cinsiyetçilik tutumları arasında cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin kadın algısı, kadın cinayetlerine yönelik atıfları ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerine ilişkin puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin t-testi sonuçları aşağıdaki Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Kadın algısı, kadın cinayetlerine yönelik atıflar ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin cinsiyete göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	sd	t	p
Kadın Algısı	Kadın	204	103.73	6.81	273	-.987	0.325
	Erkek	71	104.70	7.95			
Kadın Cinayetlerine Yönelik Atıflar	Kadın	204	60.88	8.42	273	-.069	0.945
	Erkek	71	60.97	10.21			
Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik	Kadın	204	65.63	22.32	273	-4.616	0.000***
	Erkek	71	79.21	18.19			

(* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$)

Üniversite öğrencilerinin kadın algısı düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $[t(273)=0.987, p>0.05]$. Bunun yanı sıra kadın cinayetlerine yönelik atıf düzeylerinde de cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmediği yukarıdaki tablodan çıkarılmaktadır, $[t(273)=0.069, p>0.05]$. Ancak çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde test sonuçlarının farklılık olduğu yönünde çıktığı görülmektedir, $[t(273)=4.616, p<0.05]$. Veri ortalamalarına bakıldığında ise üniversite öğrencilerinden erkeklerin çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin ($\bar{x}=79.21$) kadınlara ($\bar{x}=65.63$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bir sonraki alt problem “Üniversite öğrencilerinin kadın algıları, kadın cinayetlerine yönelik atıfları ve çelişik duygulu cinsiyetçilik tutumları arasında romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin kadın algısı, kadın cinayetlerine yönelik atıfları ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerine ilişkin puanlarının romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin t-testi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Kadın algısı, kadın cinayetlerine yönelik atıflar ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Romantik İlişki Durumu	N	\bar{x}	SS	sd	t	p
Kadın Algısı	Var	99	103.85	7.85	273	-.221	0.825
	Yok	176	104.05	6.69			
Kadın Cinayetlerine Yönelik Atıflar	Var	99	60.93	8.81	273	.042	0.966
	Yok	176	60.89	8.98			
Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik	Var	99	68.06	24.88	273	-.607	0.544
	Yok	176	69.75	20.44			

t-testi sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin kadın algısı düzeyleri romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $[t(273)=0.221, p>0.05]$. Bunun yanı sıra kadın cinayetlerine yönelik atıf düzeylerinde de romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık görülmediği yukarıdaki tablodan çıkarılmaktadır, $[t(273)=0.042, p>0.05]$. Ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin de romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde test sonuçlarının farklılık olmadığı yönünde çıktığı görülmektedir, $[t(273)=0.607, p>0.05]$.

Sonraki alt problem “Üniversite öğrencilerinin kadın algıları, kadın cinayetlerine yönelik atıfları ve çelişik duygulu cinsiyetçilik tutumları arasında yaşadıkları yere göre anlamlı bir farklılık var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

Veri analizi yaparken kadın algıları, kadın cinayetlerine yönelik atıfları ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin yaşadıkları yere göre farklılık gösterip göstermediği One Way ANOVA analiz yöntemiyle test edilmiştir.

Tablo 10. Kadın algısı, kadın cinayetlerine yönelik atıflar ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin yaşanılan yere göre betimsel istatistikleri

Yaşanılan Yer	Kadın Algısı			Kadın Cinayetlerine Yönelik Atıflar			Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik		
	N	\bar{x}	SS	N	\bar{x}	SS	N	\bar{x}	SS
Köy	19	102.68	7.87	19	58.84	5.91	19	70.73	23.00
Kasaba	6	107.33	5.64	6	60.00	15.63	6	74.16	19.75
İlçe	69	105.60	6.50	69	62.04	8.53	69	74.27	18.66
İl	64	102.68	6.64	64	58.93	9.06	64	63.60	23.01
Büyükşehir	117	103.77	7.53	117	61.70	8.93	117	68.62	23.02

Tablo 10, üniversite öğrencilerinin kadın algıları, kadın cinayetlerine yönelik atıfları ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeyleriyle ilgili betimsel istatistiklerini vermektedir.

Tablo 11. Kadın algısı düzeylerinin yaşanılan yere göre ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	394.096	4	98.524	1.969	0.100	-
Grup içi	13511.846	270	50.044			
Toplam	13905.942	274				

Analiz sonuçlarına göre Tablo 11’de üniversite öğrencilerinin kadın algısı düzeyleri yaşadıkları yere göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $[F(4,270)=1.969, p>0.05]$.

Tablo 12. Kadın cinayetlerine yönelik atıf düzeylerinin yaşanılan yere göre ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	497.051	4	124.263	1.580	0.180	-
Grup içi	21231.676	270	78.636			
Toplam	21728.727	274				

Tablo 12 incelendiğinde de üniversite öğrencilerinin kadın cinayetlerine yönelik atıf düzeylerinde yaşadıkları yere göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir, $[F(4,270)=1.580, p>0.05]$.

Tablo 13. Çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin yaşanılan yere göre ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	4008.496	4	1002.124	2.081	0.084	-
Grup içi	130034.973	270	481.611			
Toplam	134043.469	274				

Son olarak yaş değişkenine göre Tablo 13 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinde de yaşadıkları yere göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir, $[F(4,270)=2.081, p>0.05]$.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin kadın cinayetlerine yönelik atıfları ile çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin kadın algısı düzeylerini yordayıp yordamadığını ölçmeyi hedeflemiştir. Bu hedef kapsamında yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda çalışmanın ana probleminde yer alan yordayıcı değişkenlerin

bağımlı değişken olan kadın algısı düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani açıkça belirtmek gerekir ki örnekleme bulunan kişilerin kadın cinayetlerine yönelik atıf düzeyleri ile çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeyleri incelendiğinde kadın algısına yönelik tutumları hakkında fikir sahibi olmak mümkündür. Konuyla ilgili olarak alan yazın tarandığında bulunan sonucu destekleyici herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak benzer çalışmalara bakıldığında Üzümçeker ve Akfırat (2018)'in yaptığı araştırmada çelişik duygulu cinsiyetçiliğin alt boyutlarından olan düşmanca cinsiyetçilik değerlerinin yüksek olduğu bireylerde kadın cinayetlerinin meşrulaştırıldığı atıflarla ilişkili olduğu verilerine ulaşılmıştır. Bu da gösteriyor ki eğer bireyler düşmanca cinsiyetçilik anlayışına sahipse kadın cinayetlerine yönelik atıflarında katillerin cinayet sebeplerini haklı görebilecek bir tutuma sahip olabiliyorlar. Çelişik duygulu cinsiyetçiliğin diğer alt boyutu olan korumacı cinsiyetçilik düzeylerindeki artış ise kadın ve erkeklerde farklılaşmaktadır. Kadınlarda kadın cinayetlerine yönelik atıflarda yordamaya sahip olmadığı sonucuna ulaşılırken erkeklerde kurbanaya yönelik atıf çeşitleri azalarak daha çok sosyal yapıyla ilgili ve katili suçlayan atıflarda artış görülmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın devamında alt problemler incelenmiştir. Birinci alt problem üzerinde yapılan analizlere göre üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre kadın algısı, kadın cinayetlerine yönelik atıf ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yani bireyler ister 18 yaşında olsun ister 29 yaşında olsun kadın algısı, kadın cinayetlerine yönelik atıf ya da çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeyi aynı olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bu sonucun nedeni olarak bireylerin yaş gruplarına bakmaksızın dünyaya ilişkin görüşleri ve kendilerini yetiştirme düzeylerinin farklılığı şeklinde yorumlama yapılabilir. Yani diğer değişkenlerin, örneğin yaşanan yerin de yaş gruplarına karıştırıcı etkisi olma olasılığı ihtimaller dâhilindedir. Bununla birlikte Sakallı Uğurlu ve Ulu (2003)'nun yaptığı araştırmada kadınlarda yaş ve cinsiyetçilik düzeylerindeki artışın kadına yönelik şiddete sözel şiddete maruz kalma toleransının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerde de benzer bir şekilde yaş, düşmanca cinsiyetçilik artıp eğitim düzeyi düşerken kadına yönelik sözel şiddete toleransın arttığı görülmektedir.

İkinci alt problem için yapılan test sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre kadın algısı, kadın cinayetlerine yönelik atıf ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırılmış ve yalnızca çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinde yaş değişkeninden farklı olarak cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Benzer araştırmalar incelendiğinde Gülmez (2016)'in yaptığı çalışmada kadınların kadına yönelik algılarının erkeklere oranla daha yüksek çıktığı görülmüştür. Başka bir araştırma incelendiğinde kadınların kadın cinayetlerine yönelik atıf biçimlerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ancak çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeyinde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık görülemediği (Üzümçeker ve Akfırat, 2018). Yapılan analiz sonuçlarına benzer olarak ise Ayan (2014)'a göre kadınlar ve erkekler arasında çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği ve erkeklerin kadınlara göre daha çelişik duygular içerisinde oldukları görülmüştür. Uysal ve Kalkan (2018)'a ait başka bir çalışmada da yine erkeklerin korumacı cinsiyetçilik alt basamağı dışındaki tüm değerlerde kadınlardan daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Glick ve Fiske (1997)'in çalışmalarında da sıklıkla söz ettiği gibi cinsiyetçilik düzeyinin fazla seyrettiği toplumlarda kadınlar düşmanca cinsiyetçiliği algılayan ayrımcılık akıllarına gelirken korumacı cinsiyetçilikle ilgili olumlu yargılara sahip oldukları görülmüştür.

Üçüncü alt problem üniversite öğrencilerinin kadın algısı, kadın cinayetlerine yönelik atıf ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeyleri arasında romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin romantik ilişkisinin olup olmamasına göre kadın algısı, kadın cinayetlerine yönelik atıfları ya da çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeyleri arasında tıpkı yaş değişkeni gibi anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir. Yani araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin olup olmamasının kadın algılarında herhangi bir değişikliğe neden olmadığı saptanmıştır. Bununla birlikte kadın

cinayetlerine yönelik atıflar ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeylerinin de bireylerin romantik ilişki durumundan etkilenmediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada çıkan sonucun nedeni olarak romantik ilişkisi olanlar ile olmayanların sayılarının eşit ya da yakın olmaması da gösterilebilir. Bu konuya ilişkin literatür tarandığında değişkenlerle alakalı benzer sonuçlara ulaşılamamıştır. Yine de Demirel ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada evli erkeklerin çelişik duygulu cinsiyetçilik puanlarında anlamlı bir farklılık gözlemlendiği fark edilmiştir.

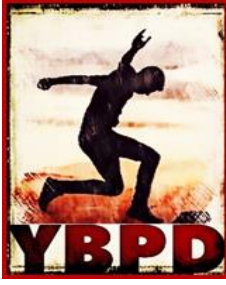
Dördüncü ve son alt problem olan üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yerlere göre kadın algısı, kadın cinayetlerine yönelik atıf ve çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Gülmez (2016)'ın çalışmasına göre tıpkı bu çalışmada olduğu gibi il ve ilçelerde yaşayanların oranları köy ve kasabada yaşayanların oranlarından fazladır. Ancak yapılan çalışmalarda kadın algısı düzeylerinin yaşanılan yere göre farklılaşıp farklılaşmadığını test eden herhangi bir veriye rastlanmamıştır. Kadın cinayetlerine yönelik atıf biçimlerinin yaşanılan yere göre bu çalışmada farklılık göstermezken Üzümcü ve Akfırat (2018)'in yaptığı çalışmada ailenin ikamet ettiği yere göre anlamlı bir farklılık görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Daha detaylı olarak incelendiğinde de ailesi köyde yaşayanların büyükşehir, şehir ya da ilçede yaşayanlara göre atıflarının kurbanı suçlayıcı yönde olduğu görülmüştür. Bu çalışmada farklılık görülmemesinin nedenlerinden biri de köy ya da kasabada yaşayan kişilerin veri sayılarının yeterli olmaması olabilir.

Cinsiyet kavramının temellerinin atıldığı dönem ilk çocukluk dönemidir. Bu dönemde atılan temellerin bireyin gelecekteki görüşlerini, değerlerini ve davranışlarını etkileyeceği düşünüldüğünde bu dönemde cinsiyet, mahremiyet, zorbalık ve kendini korumayla ilgili ailede verilen eğitim toplum için yararlı olacaktır. Yani çocuğun yetiştirildiği aile ortamı büyük bir önem teşkil etmektedir. Bu konuda yürütülecek faaliyetlerin ailelere yönelik eğitimleri kapsamının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Geleceğin öğretmenleri, psikolojik danışmanları, doktorları, mühendisleri, sosyologları vb. olacak üniversite öğrencilerinin kadın algısı düzeylerini olumlu yönde geliştirmek, cinsiyetçilik konusundaki tutumları törpülemek şüphesiz geleceğe yatırım olacaktır. Bu düşünceyle yola çıkıldığında üniversite öğrencilerine bu konularda verilecek eğitimlerin ve çalıştayların faydalı olabileceği düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin kadın algılarını iyileştirmek amacıyla sosyal yaşamlarında kadın cinayetlerine dikkat çekmeye yönelik etkinliklere, cinsiyetçilik karşıtı çalışmalara katılımları desteklenebilir. Psikolojik danışmanlara, danışanların kadınlara yönelik, cinsiyet kalıp yargıları ile ilgili değerlerinin farkına varmasını sağlamaya yönelik değer açıklama yöntemi yardımıyla grup rehberliği süreci yürütmesi önerilebilir.

Lise çağındaki öğrencilerin sosyal yaşama aktif katılımlarına zemin hazırlamalarına bağlı olarak cinsiyet rolleri ve cinsiyetçiliğe karşı duyarlılık kavramlarını lise çağında kazanmaları daha verimli olabileceği düşünülmektedir. Buna bağlı olarak bu çalışmanın benzerinin lise öğrencilerine uygulanması ve bu konularda teşvik amaçlı çalışmaların artırılması önerilebilir. Bunun yanında çalışmanın yalnızca üniversite öğrencileriyle yapılmış olması çalışmayı sınırlandırmıştır. Üniversitede eğitim görememiş bireylerle çalışılması alanyazına olumlu katkılar sağlayacaktır. Ayrıca örneklem grubunun çoğunluğunun romantik ilişkisinin olmaması da değişkenlerin etkililiği konusunda eksiklik yaratabilir. Bunun yerine evli bireylerle çalışılmasının da alanyazına getirdiği olumlu yönde olacaktır. Bu çalışmanın örnekleminin küçük olması çalışmayı sınırlı kılmıştır ve sonuçların beklenenden farklı çıkmasına neden olmuştur. Bundan dolayı bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda örneklemin genişletilmesi önerilebilir.

Kaynakça

- Alptekin, D. (2014). Çelişik duygularda toplumsal cinsiyet ayrımcılığı sorgusu: üniversite gençliğinin cinsiyet algısına dair bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 32, 203-211.
- Ayan, S. (2014). Cinsiyetçilik: Çelişik duygulu cinsiyetçilik. *Cumhuriyet Medical Journal*, 36(2), 147-156.
- Buss, D.M. (1995). Psychological sex differences. Origins through sexual selection. *American Psychologist*, 50(30), 164-171.
- Demirel, G., Kaya, N., Ertekin Pınar, Ş., Değerli, B., Gökmen, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin kadına ilişkin namusa, şiddete ve cinsiyetçiliğe yönelik tutumları. *Journal of Health Science and Profession*, 6(3), 479-90.
- DesAutels, P., Waugh, J. (2001). *Feminists doing ethichs (Feminist constructions)*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Ecevit, Y. (2011). *Toplumsal cinsiyet sosyolojisine başlangıç*. Ed.: Yıldız Ecevit ve Nadide Karkıner, *Toplumsal Cinsiyet Sosyolojisi*, s.2-29. Anadolu Üniversitesi Yayınları. Eskişehir.
- Glick, P., & Fiske, S.T. (1997). Hostile and benevolent sexism: Measuring ambivalent sexist attitudes toward women. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 119-135.
- Güldü, Ö. ve Kart M. (2009). Toplumsal cinsiyet rolleri ve siyasal tutumlar: Sosyal psikolojik bir değerlendirme, *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 64(3), 98-116.
- Gülmez, N. (2016). Üniversite öğrencilerinde kadın algısı celal bayar üniversitesi örneği. *Türk Dünyasında Kadın Algısı*, 1(1), 471-493.
- Gülmez, N., İra, N., Yılmaz, İ., & Özenç İra, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Kadın Algısı Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 65-86.
- Karakaya, H. (2018). Toplumsal cinsiyet algısı, din ve kadın. *Journal of Analytic Divinity*. 2(2), 36-62.
- King, L.A., King, D.W., Carter, D.B., Surface, C.A. & Stepanski, K. (1994). Validity of the sex-role egalitarianism scale: Two replication studies. *Sex Roles*, 31, 339-348.
- King, L.A., King, D.W., Gudanowski, D.M. & Taft, C.T. (1997). Latent Structure of The Sex-Role Egalitarianism Scale: Confirmatory factor analysis. *Sex Roles*, 36, 221-234.
- Sakallı-Uğurlu, N. (2002). Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 47-58.
- Sakallı-Uğurlu, N., Ulu, S. (2003). Evlilikte kadına yönelik şiddete ilişkin tutumlar: Çelişik duygulu cinsiyetçilik, yaş eğitim ve gelir düzeyinin etkileri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 6(11-12), 53-65.
- Uysal, Ç.Z., Kalkan, M. (2018). Çelişik duygulu cinsiyetçilik ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki. *Social Sciences Studies Journal*, 4(21), 3094-3098.
- Üzümçeker, E., & Akfırat, S. (2018). Kadın cinayetlerine yönelik atıfların cinsiyet grubuyla özdeşleşme, çelişik duygulu cinsiyetçilik ve siyasi ideolojilerle ilişkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 38(1), 1-32.



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARI İLE BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tuğçe PEKER AKMAN¹, Melek DEMİR²

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu araştırmanın çalışma grubunu 187 kadın ve 57 erkek toplam 244 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin yaşları 18 ile 34 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 20.27'dir. Veri toplama sürecinde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve katılımcıların demografik bilgilerinin toplandığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik (alternatif ve kontrol) arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik ve bilişsel esnekliğin alt boyutları olan alternatif ve kontrol arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemek amacıyla Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. MANOVA testi sonuçlarına göre cinsiyetin bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliği ne derece yordadığını belirlemek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonucunda bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliğin toplam varyansının % 29.4'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları ışığında, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında gerçekleştirilen etkinliklerde bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin geliştirilmesine yönelik psikoeğitim programları hazırlanabilir.

Anahtar Kelimeler

Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Esneklik, Üniversite Öğrencileri

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND COGNITIVE FLEXIBILITY OF UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The aim of present study was to examine the associations among mindfulness and cognitive flexibility. The study group consisted of 244 university students, 187 female and 57 male. The age of the university students in the study group ranged from 18 to 34 with a mean age of 20.27. Mindful Attention Awareness Scale, Cognitive Flexibility Inventory and personal information form, which collect demographic information of the participants, were used in the data collection process. In order to investigate the relationships between mindfulness and cognitive flexibility (alternative and control), Pearson's product-moment correlation coefficients were determined. According to correlation analysis results, significant relationships between mindfulness and cognitive flexibility and alternatives and control, which are sub-factors of cognitive flexibility, were determined. Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) was used to determine whether the relationship between mindfulness and cognitive flexibility made a significant difference according to gender. According to the MANOVA test results, it was determined that gender has a significant effect on the relationship between mindfulness and cognitive flexibility. Simple linear regression analysis was performed to determine to what extent mindfulness predicts cognitive flexibility. As a result of the regression analysis, it was concluded that mindfulness explains 29.4% of the total variance of cognitive flexibility. Based on the results of the research, psychoeducational programs can be prepared to develop mindfulness and cognitive flexibility in activities performed in the field of guidance and psychological counseling.

Key Words

Mindfulness, Cognitive Flexibility, University Students

¹Doktora öğrencisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, e-mail: tugcepeker92@gmail.com, ORCID: 0000-0002-7836-108X

²Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi, e-mail: mkalkan@omu.edu.tr, ORCID:0000-0002-1280-5952

Alıntılama: Peker Akman, T., Demir, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 11-20.

Giriş

İnsan zihninde düşünceler dalgalar gibidir ve bir insan günde yaklaşık 70 bin ile 125 bin arasında düşünce üretmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Bu düşüncelerin sürekli gelip gittiği, bunun değiştirilemeyeceği ancak bilinçli farkındalıkla kontrolü bireyin kendisinin alabileceği ifade edilmekte; bilinçli farkındalık duygu ve düşüncelerin eylemle bütünleştiği bir “anı yaşama hali” olarak tanımlanmaktadır (Uzun, 2020). Farkındalığı, bireyin ustalaştığı ve kendini yenilediği bir mucize olarak gören Baer (2003), vücudunu birçok parçaya bölen ve her bir parçasını farklı bir bölgeye yerleştiren bir sihirbazın mucizevi bir güçle vücudunu yeniden birleştirmesi gibi, bilinçli farkındalığın da dağınık zihni toparlayan ve hayatın her anını yaşamayı sağlayan bir güce sahip olduğunu belirtmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde bilinçli farkındalık kavramının literatürde dikkat çektiği görülmektedir (Wang ve Kong, 2014; Bao, Xue ve Kong, 2015). Doğu geleneklerinden ve uygulamalarından doğan bilinçli farkındalık, bireyin içsel yaşantılar, kişisel inançlar ve duygular da dâhil olmak üzere yaşam deneyimlerine karşı gözlem ve dikkatini vurgulamaktadır (Hill ve Updegraff, 2012). Bilinçli farkındalığın meditasyon veya farkındalık temelli eğitim yoluyla artırılabilirliği ifade edilse de (Baer vd., 2008; Falkenström, 2010), bilinçli farkındalık günlük yaşamda dikkatli olma eğilimine atıfta bulunan psikolojik bir özellik olarak da kavramsallaştırılmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık gibi bireyin farkında olma durumuyla ilgili olan bir diğer kavram ise bilişsel esneklik kavramıdır. Bilişsel esneklik, insanların günlük hayatlarında, diğer insanlarla olan iletişimlerinde, karşılıklarına çıkan problemleri ve olayları çözmede, yaratıcı düşüncelerini gerektiren her konuda sergilemeleri gereken bir özellik olarak ifade edilmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esnekliğin üç unsurdan en az birini içerdiğini belirten Teasdale ve arkadaşları (2001) bu unsurları şu şekilde sıralamaktadır; (a) uyum sağlama isteği ve değiştirme yeteneği, (b) alternatif çözüm yollarının var olduğuna yönelik farkındalık ve (c) çeşitli bakış açılarını kabul etme ve değerlendirme yeteneği. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler, değişikliğe açık olmakta ve öğrenmeye çalıştıkları konuya dikkatlerini tam olarak verip odaklanmaktadır (Jonassen ve Grabowski, 1993). Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliğin iletişim becerisiyle ilişkili olduğunu, iletişimin önemli bir parçasını oluşturduğunu ve bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin kişisel özelliklerinin, ilişkilerdeki tutum ve yaklaşımlarının uyumlu olduğunu belirtmektedir.

Otomatik düşünceler, alışkanlıklar ve işlevsel olmayan davranış örüntülerinden uzaklaşma konusunda bilinçli farkındalığın önemli olduğu belirtilmektedir (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006). Bilinçli farkındalık, zihnin geçmişe yönelik zihinsel senaryolar oluşturmak yerine, dış uyaranlara rağmen bilerek ve isteyerek, ana dönme hali olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalıkla birey, geçmişe yönelik sürekli senaryolar yazmayı ifade eden ruminasyonu düşürerek depresyon ve kaygı gibi psikolojik durumlardan kendisini korumaktadır (Ramel, Goldin, Carmona ve McQuaid, 2004). Bilinçli farkındalık halinde birey uyanık, rahat ve mutludur. Zihninde oluşan düşünceleri nasıl gözlemleyeceğini ve tanımlayacağını bilerek dikkatini ana yöneltmektedir (Baer, 2003). Bilinçli farkındalık insanlara geçmiş ve gelecek arasında kalan zihinlerini nasıl uyanık tutmaları gerektiğini öğretmektedir (Gilbert ve Tirch, 2009). Özellikle dikkat ve biliş bileşenleri, dikkatin kendi kendini düzenlemesi ve bireyin deneyimlerine yönelmesi açısından bilinçli farkındalıkla yakın bir ilişki içinde olduğu ifade edilmektedir. Bu nedenle bilinçli farkındalık durumu için motivasyon, dikkat, biliş ve duygu bileşenlerinin geliştirilmesi ve dengelenmesi gerekmektedir (Malinowski, 2008).

Kişinin dikkati, bilinçli farkındalık için önemli olduğu kadar bilişsel esneklik için de oldukça önemli görülmektedir (Dommes, Chevalier ve Lia, 2011). Bilişsel esneklik bireyin tam olarak yapılandıramadığı bilgi alanlarında (Mechlova ve Malcik, 2012) alternatif seçeneklerin farkında olması ve bu seçenekleri hayata geçirecek kadar esnek olabilme becerisidir. Beklenmedik durumlar karşısında bireyin bilişini değerlendirerek değişiklik yapma yeteneğidir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bilişleri üzerinde değişiklik yapabilen bireyler, yapıcı ve akılcı olmayan düşüncelerini fark ederek olumlu bir biliş oluşturabilmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012). Öğrenme süreçleri ve birçok psikolojik yapı ile ilişkilendirilen bilişsel esneklik kavramının dikkati ana odaklanma üzerinde duran bilinçli farkındalık kavramı ile ilişkili olacağı düşünülmektedir (Philips, 2011; Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik kavramlarının anlam içerikleri göz önüne alındığında birbirine temas eden ayrıntıların olduğu görülmektedir. İki kavram arasındaki bu ilişki değerlendirildiğinde bireyin bilinçli farkındalığı geliştikçe, bilişsel esneklik düzeyinin de gelişmesi beklenmektedir ve bu konu araştırmanın odak noktasını oluşturmaktadır. Bu araştırmanın, iki önemli kavram arasındaki ilişkiye dikkat çekmesi açısından önemli bir çalışma olması ve konu ile ilgili gelecekte yapılacak yeni araştırmalara fikir sunması noktasında önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik kavramlarının geliştirilebilen beceriler olduğuna ilişkin farkındalık oluşturması açısından da bu araştırma önemli görülmektedir.

Bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az çalışma olduğu görülmektedir (Martinez ve Dong, 2020). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemlili akıllı telefon kullanımıyla ilişkisinde öz-kontrolün aracı rolünü saptamak amacıyla yapılan bir araştırmada; özkontrolün, bilişsel esneklik ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasında tam aracı rol gösterdiği; bilinçli farkındalık ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasında ise kısmi aracı rol gösterdiği ortaya konmuştur (Kayman ve Şakiroğlu, 2020). Bir başka çalışmada, bilinçli farkındalık ile algılama ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir (Klein ve Lancaster, 2017). Araştırmada algılama ve bilişsel esneklik gibi bilişsel süreçler ile farkındalığın yönleri arasındaki ilişkinin net olmayabileceği ifade edilmiştir (Klein ve Lancaster, 2017). Ülkemizde bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğe yönelik kısıtlı çalışmaların olması, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmanın alana sunacağı katkıyı göstermektedir. Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın alt problemleri aşağıda sıralanmıştır.

1. Bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Bilinçli farkındalık bilişsel esnekliğin anlamlı yordayıcısı mıdır?
3. Bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Yöntem

Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışma nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel ve betimsel tarama modeli kullanılarak tasarlanmıştır.

Araştırmanın Etik İzinleri

Araştırmaya başlamadan Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 29.01.2021 tarih ve 2021-31 sayılı kararla izin alınmıştır.

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini Karadeniz Bölgesinde bir üniversitede öğrenim gören 187 kadın (%76.6), 57 erkek (%23.4) toplam 244 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem gurubunda yer alan öğrencilerinin yaşları 18 ile 34 yaş arasında değişiklik göstermekte ve ortalama yaşları 20.27 (SS=2.34)'dir. Katılımcıların %41.8'i birinci sınıfta (n=102), %40.6'sı ikinci sınıfta (n=99), %9.4'ü üçüncü sınıfta (n=19), %7.8'i dördüncü sınıfta (n=19) ve %4'ünün hazırlık (n=1) okuduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Şimdiki anda meydana gelen olaylara odaklanma ve farkında olma durumunu belirlemek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından

geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ise Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçekte toplam 15 madde yer almaktadır ve ölçek tek boyutludur. Altılı likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçekten alınan puanların yüksek olması, bilinçli farkındalığın da yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.80 ve test tekrar test korelasyonu 0.86 bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.85 olarak tespit edilmiştir.

Bilişsel Esneklik Envanteri: Bireylerin karşılaştıkları zor durumlar karşısında alternatif düşünceler geliştirebilme becerisini değerlendirmek amacıyla Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ise Gülüm ve Dağ (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 20 maddeden oluşan ve beş dereceli derecelendirmeye sahip likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan puan arttıkça bilişsel esnekliğin de arttığı ifade edilmektedir. Türkçe sürümünün iç tutarlılık katsayısı 0.90 olarak saptanmıştır (Gülüm ve Dağ, 2012). Bu çalışmada, ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.86 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla SPSS 20.0 paket programından yararlanılmıştır. Araştırma amaçlarına ulaşabilmek amacıyla ilk olarak verilerin düzenlenmesi ve varsayımların karşılanması gerekmektedir (Field, 2013). Bu nedenle kayıp değer analizi, uç değer analizi, normal dağılım, doğrusallık ve varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği test edilmiştir. İlk olarak kayıp değer analizi gerçekleştirilmiş ve veri setinde kayıp verilerin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Uç değer analizi ve çok değişkenli normalliği test etmek için Mahalanobis uzaklıkları hesaplanmıştır. Mahalanobis uzaklığı, bir katılımcının geriye kalan tüm katılımcıların ağırlık merkezinden olan uzaklığıdır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Tabachnick ve Fidell (2015), bu kritik değerden büyük olanların uç değer olduğunu belirtmektedir. Çalışmadaki bağımlı değişken sayısı 4 ve kritik değer 18.47'dir. Kritik değerden büyük olan 2 katılımcı tespit edilmiş ve veri setinden çıkarılmıştır. Çoklu normallik varsayımı değerlendirilirken değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Analizler sonucunda değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerinin (-1.5 ve +1.5) arasında kalması, dağılımın normalden aşırı sapmadığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği için Box's ve Levene Testi yapılmış ve test sonuçlarına göre varyans kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımın sağlandığı tespit edilmiştir. Box's testi sonuçlarına göre Box's $M=4.014$, $F=.65$ ve $p=0.69$ olarak bulunmuştur. Yapılan Levene's testine göre ise bilinçli farkındalık için $F=1.263$, $p=0.262$; bilişsel esneklik için $F=.051$, $p=0.82$; bilişsel esneklik becerilerinin alt boyutlarından alternatif için $F=.297$ ve $p=0.587$, kontrol için ise $F=.292$ ve $p=0.589$ olarak tespit edilmiştir. Bu değerler varyans ($p>0.05$) ve kovaryans eşitliğinin ($p>0.05$) sağlandığını göstermekte ve cinsiyet açısından grupların homojen olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 1. Ölçme araçlarına ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayılar

	N	Min.	Mak.	\bar{x}	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
						Değer	Hata	Değer	Hata
BF	244	27.00	88.00	60.86	11.55	-.09	.15	-.48	.31
A	244	30.00	65.00	52.35	6.12	-.32	.15	.74	.31
K	244	8.00	31.00	20.93	4.54	-.07	.15	-.16	.31
BE	244	38.00	96.00	73.28	9.06	-.13	.15	.77	.31

BF: Bilinçli Farkındalık, A: Alternatif, K: Kontrol, BE: Bilişsel Esneklik

Bulgular

Verilerin analizi sürecinde bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Çok Değişkenli Varyans Analizi

(MANOVA) ve bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliği ne derecede yordadığını belirlemek amacıyla ise Basit Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 2. Bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları

	\bar{x}	Ss	1	2	3	4
1.BF	60.86	11.55	1			
2.A	52.35	6.12	0.41**	1		
3.K	20.93	4.54	0.52**	0.43**	1	
4.BE	73.28	9.05	0.54**	0.89**	0.79**	1

N=244, **p<0.01; BF: Bilinçli Farkındalık, A: Alternatif, K: Kontrol, BE: Bilişsel Esneklik

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik ($r=0.54$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik alt boyutlarından alternatif ($r=0.41$, $p<0.01$) arasında ve kontrol ($r=0.43$, $p<0.01$) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Tablo 3. Bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliği yordamasına yönelik regresyon analizi sonuçları

	B	SE	β	t	p
Sabit	10.16	5.09		1.99	0.000
BE	.69	.07	.54	10.04	0.000

($R^2=0.54$, $\Delta R^2=0.29$, $p<0.01$); BE: Bilişsel Esneklik

Bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliği ne derecede yordadığını tespit etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizi sonucunda, bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiş ($R=0.54$, $R^2=0.29$), bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($F_{(1-242)}=100.84$, $p<0.01$).

Tablo 3'teki bulgular bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliğin toplam varyansının %29.4'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4. Cinsiyetin bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki üzerindeki etkisini açıklayan MANOVA testi sonuçları

Kaynak	Bağımlı değişkenler	Kareler toplam	sd	Kareler ortalaması	F	p	η^2	Fark
Cinsiyet	BF	11.805	1	11.805	.088	0.77	.000	
	A	64.521	1	64.521	1.725	0.19	.007	
	K	131.310	1	131.310	6.515	0.01	.026	E-K
	BE	11.741	1	11.741	.143	0.70	.001	
Hata	BF	32422.73	242	133,978				
	A	9053.167	242	37,410				
	K	4877.641	242	20,156				
	BE	19920.177	242	82.315				
Toplam	BF	936337.00	244					
	A	677868.00	244					
	K	111942.00	244					
	BE	13304448.00	244					
Düzeltilmiş Toplam	BF	32434,53	243					
	A	9117,689	243					
	K	5008,951	243					
	BE	19931,918	243					

($\lambda=.943$; $F=4.79$, $p<0.05$; $\eta^2=.003$) BF: Bilinçli Farkındalık, A: Alternatif, K: Kontrol, BE: Bilişsel Esneklik

Manova testi sonuçlarına göre cinsiyetin bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir ($\lambda=.943$, $F_{(1-243)}= 4.79$, $p=0.003$ $p<0.05$). Tablo 4 değerlendirildiğinde; öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından bilişsel esneklik alt boyutlarından kontrol becerileri arasında anlamlı bir farklılık vardır ($F_{(1-243)}=6.515$; $p=0.01$). Tablodaki sonuçlara göre, farkın erkek öğrenciler lehine olduğu görülmektedir. Kontrol becerisi için erkeklerin ortalama puanı 22.263 ve kadınların ortalama puanı 20.529'dur. Tablo 4 incelendiğinde; cinsiyete göre bilinçli farkındalık ($F_{(1-243)}=.088$; $p=0.77$), bilişsel esneklik ($F_{(1-243)}=.143$; $p=0.70$) ve bilişsel esneklik alt boyutlarından alternatif ($F_{(1-243)}=1.725$; $p=0.19$) arasında bir anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($F_{(1-325)}=0,19$; $p=0.827$).

Cinsiyetin bilişsel esneklik alt boyutu olan kontrol üzerindeki etkisinin önemi etki büyüklüğü istatistikleri ile değerlendirilmektedir. Kısmi eta kare bağımlı değişkende (kontrol) bağımsız değişken (cinsiyet) tarafından açıklanabilen varyans oranını temsil etmektedir. Bu durumda bu değer .026'dır. Elde edilen bu değer, küçük bir etki olarak kabul edilmektedir (Cohen, Manion ve Morrison, 2007). Elde edilen değere göre, cinsiyet bilişsel esneklik alt boyutu kontrol puanlarındaki varyansın yüzde 2.6'sını temsil eder.

Tartışma ve Öneriler

Modern çağ içerisinde bireyler gündelik hayatın rutinini gerçekleştirmeye çalışırken kendisine yabancılaşabilmektedir. Bireyler yüklenen misyonların ve yapılması gereken sorumlulukların peşinden giderken kendi duygu ve düşüncelerini göz ardı edebilmektedir. Bu durumda yapılması gereken en önemli şey, dikkati yaşanan ana odaklamak ve bilinçli farkındalığı güçlendirmektedir (Uzun, 2020; Sarıçalı ve Satıcı, 2017).

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre, bireylerin bilinçli farkındalıkları arttıkça bilişsel esneklikleri de artmaktadır. Benzer şekilde meditasyon temelli farkındalık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen Moore ve Malinowski (2009), iki kavram arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu belirtmektedir. Sinnott, Hilton, Wood ve Douglas (2020), farkındalığın gözlem ve dikkati içerdiğini, bu nedenle kişiye göre değişiklik gösterdiğini belirtmekte ve yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ifade etmektedirler.

Problemlere çözüm yolu bulmak, farkındalığı artırmak ve değişimlere adapte olmak günlük hayatın ayrılmaz bir parçası olarak görülmekte ve bu adaptasyon sürecinde karşılaşılan zor durumlara yönelik bilinçli bir şekilde hareket etmenin önemli olduğu ifade edilmektedir (Flavell, 1979). Bu noktada bilişsel esnekliği güçlü olan bireylerin, zor durumlara karşı alternatif çözüm yolları bulduğu ve uygun tepkiler verdiği bu şekilde yaşamdan arzu ettikleri kazancı sağladıkları belirtilmektedir (Çıkrıkçı, 2017).

Bilinçli farkındalığın ve bilişsel esnekliğin geliştirilebileceğini ifade eden Wallace ve Shapiro (2006), zihinsel denge modelini açıklamakta ve bireylerin bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliklerini geliştirerek iyi oluşlarını artırabileceğini belirtmektedir. Jimenez, Niles ve Park (2010), yaptıkları araştırma sonucunda, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde olumlu duygulara sahip olduğu ve depresif semptomları daha az taşıdığı sonucuna ulaşmıştır. Farkındalık ve olumlu duygular arasındaki pozitif ilişki literatürdeki çalışmalarla da desteklenmekte ve bilinçli farkındalığın olumlu duyguların oluşmasını sağladığı ifade edilmektedir (Davidson vd. 2003; Fredrickson ve Joiner, 2002).

Bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin değişime açık ve olaylara iyi konsantre olduğunu ifade eden Dennis ve Vander Wal (2010), bilişsel esnekliği düşük olan bireylerin bilişsel anlamda daha zayıf olduğunu ve çeşitli psikolojik rahatsızlıkları daha çok yaşayabileceklerini ifade etmektedir. Deveney ve Deldin (2006), klinik araştırmaların majör depresif bozukluğu olan bireylerin bilişsel olarak esnek olmadıklarını, olumsuz bir şema içerisinde ruminatif, katı ve otomatik düşüncelerini sergilediklerini gösterdiğini ve bu popülasyondaki bilişsel esneklik üzerine mevcut

nöropsikolojik araştırmada duygusal uyaranların kullanılmadığını ifade etmektedir. Bu amaçla duygusal uyarıcıların bilişsel esneklik performansı üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçları, uyarılar olumlu olduğunda kontrollerin daha esnek olduğunu, uyarılar kontrollere göre negatif olduğunda ise majör depresif bozukluğa sahip bireylerin daha az esnek olduğunu göstermektedir. Dağ ve Gülüm (2013), bilişsel esnekliğin depresyon, sosyal kaygı, obsesif kompulsif bozukluk gibi psikopatolojilerin bağlanma ile ilişkisinde aracı rolünü ele aldıkları çalışmada, cinsiyet fark etmeksizin, bilişsel esnekliğin kontrol boyutunun; kaygılı bağlanma ile incelenen psikopatolojiler arasında kısmi ve tam bir aracı rolü olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırma kapsamında bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliği anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde bilişsel esnekliğin birden fazla psikolojik durum ile ilişkili olduğu görülmekte ve bilişsel esneklik becerilerini aktif olarak hayata geçiren bireyin, yaşamının kontrolünü kaybetmediği ifade edilmektedir (Bilgin, 2009; Lysaker ve Hammersley, 2006). Bireylerin zorluklar karşısında problemleri genellikle hızlı bir şekilde çözme yolunda olduklarını ifade eden Neff (2003), bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin dikkatlerini “şimdi ve burada” ya verdiklerini belirtmektedir. Dikkatini ana vererek deneyimleri ile bağlantı kuran bireylerin zihninde ve bedeninde meydana gelen değişimleri fark edebildiği ifade edilmektedir (Bishop vd., 2004).

Araştırmanın sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin cinsiyete göre anlamlı olduğu ve bilişsel esneklik alt boyutlarından kontrolün, erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bilişsel esnekliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ifade eden çalışmalar (Martin ve Rubin 1995; Zong vd., 2011; Diril, 2011; Warschburger, Pfeiffer, Lehmkuhl ve Schneider, 2013; Plukaard, Huizinga, Krabbendam ve Jolles, 2015) olduğu kadar, anlamlı bir farklılık gösterdiğine işaret eden çalışmaların da olduğu görülmektedir (Altunkol, 2011). Özellikle Türkiye’de yapılan araştırmalarda bilişsel esnekliğin cinsiyete göre anlamlı farklılıklar oluşturabileceğini ifade eden Altunkol (2011), bunun sebebinin yetiştirilme tarzı ve bireylere atfedilen roller olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Meriç Genç (2020), erkek katılımcıların bilişsel esneklik alt boyutlarından kontrol puanlarının, kadın katılımcılara kıyasla yüksek olduğunu saptamıştır.

Literatürdeki araştırmalardan farklı olarak bu çalışmanın, bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemiş olması, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik arasında anlamlı düzeyde bir ilişkiyi ortaya çıkarmış olması ve bilinçli farkındalığın bilişsel esnekliği yordadığını göstermiş olması sebebiyle alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın çalışma grubunun büyük kısmı kadın bireyler ve üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu nedenle kadın ve erkek katılımcıların sayılarının birbirine yakın olmaması söz konusudur ve bu durum araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinin, bu konuda yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

- Araştırmadan elde edilen sonuçların geçerliğini arttırmak amacıyla daha büyük örneklemelerden veriler toplanıp, analizler tekrarlanabilir.
- Bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki farklı yaş gruplarındaki bireylere de uygulanarak karşılaştırma yapılması sağlanabilir.
- Araştırma sonuçları ışığında, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında gerçekleştirilen etkinliklerde bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin geliştirilmesine yönelik psikoeğitim programları hazırlanabilir.

Kaynakça

- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D. ve Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Bao, X., Xue, S. ve Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Ç.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Brown, K.W. ve Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Çıkrıkçı, Ö. (2017). Bilişsel esneklik ve hata yönelimli motivasyon becerilerinin olumlu yönelimler üzerindeki etkisi, *Bilimsel araştırma projeleri koordinasyon birimi*, Ordu Üniversitesi.
- Dağ, İ. ve Gülüm, İ.V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240- 247.
- Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. ve Sheridan, J.F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.
- Dennis, J.P., Vander Wal, J.S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Deveney, C.M., Deldin P.J.A. (2006). Preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Emotion*, 6(3), 429-437.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dommes, A., Chevalier, A. ve Lia, S. (2011). Web'de bilgi aramada genç ve yaşlı kullanıcıların bilişsel esneklik ve kelime yeteneklerinin rolü. *Uygulamalı Bilişsel Psikoloji*, 25(5), 717-726.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 305-310.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS* (4th ed.). London: Sage Publications.
- Flavell, J.H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911.

- Fredrickson, B.L., Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Gilbert, P., Tirch, D. (2009). Emotional memory, mindfulness and compassion. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 99-110). Springer, New York, NY.
- Gülüm, İ.V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-223.
- Hill, C.L., Updegraff, J.A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90.
- Jimenez, S. S., Niles, B. L. ve Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 645-650.
- Jonassen, D.H., & Grabowski, B.L. (1993). Handbook of individual differences. *Learning & Instruction (Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates)*.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kaymaz, E ve Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: Öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108.
- Klein, K.P., Lancaster, S.L. (2017). Reexamining the association between facets of mindfulness and cognitive performance. *Journal of Cognitive Enhancement* 1(2), 1-7.
- Lysaker, P.H., Hammersley, J. (2006). Association of delusions and lack of cognitive flexibility with social anxiety in schizophrenia spectrum disorders. *Schizophrenia Research*, 86(1), 147-153.
- Malinowski, P. (2008). Mindfulness as psychological dimension: Concepts and applications. *The Irish Journal of Psychology*, 29(1-2), 155-166.
- Martin, M.M., Anderson, C.M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M.M., Rubin, R.B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Martinez, J.K., Dong, S. (2020). An investigation of multicultural counseling competence development among graduate-level counseling students through mindfulness, cognitive complexity, and cognitive flexibility. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42(3), 292-306.
- Meriç Genç, Z. (2020). *Z kuşağı üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile öz şefkat ve bilişsel esneklik seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Moore, A., Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Philips, E.L. (2011). *Resilience, mental flexibility, and cortisol response to the Montreal imaging stress task in unemployed men*. (Unpublished Doctoral Dissertation). The University of Michigan, Michigan.

- Plukaard, S., Huizinga, M., Krabbendam, L., Jolles, J. (2015). Cognitive flexibility in healthy students is affected by fatigue: An experimental study. *Learning and Individual Differences*, 38, 18-25.
- Ramel, W., Goldin, P.R., Carmona, P.E., McQuaid, J.R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 433-455.
- Sarıçalı, M. ve Satıcı, S.A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılabilirlik ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670.
- Sinnott, J., Hilton, S., Wood, M., Douglas, D. (2020). Relating flow, mindfulness, cognitive flexibility, and postformal thought: Two studies. *Journal of Adult Development*, 27(1), 1-11.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2015). *Using multivariate statistics* (5th ed.). New York: Pearson.
- Teasdale, J.D, Scott, J, Moore, R.G, Hayhurst, H, Pope, M., Paykel, E.S. (2001). How does cognitive therapy prevent relapse in residual depression evidence from a controlled trial. *J Consult Clin Psychol*. 69(3), 347-357.
- Uzun, B. (2020). *En uzun yollar tek bir adımla başlar*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Wallace, B.A., Shapiro, S.L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701.
- Wang, Y., Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852.
- Warschburger, P., Pfeiffer, E., Lehmkuhl, U., Schneider, N. (2013). Cognitive flexibility in adolescent patients with unipolar affective disorders-gender differences. *Z Kinder Jugendpsychiatr Psychother*, 41(4), 261-270.
- Zong, J., Cao, X.Y., Cao, Y., Shi, Y.F., Wang, Y.N., Yan, C., Abela, J.R.Z., Gan, Y.Q., Gong, Q.Y., Chan, R.C.K. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(66), 1-6.



MARRIAGE STORY (EVLİLİK HİKÂYESİ) FİLMİNİN YAPISAL VE PSİKOANALİTİK AİLE DANIŞMANLIĞI KURAMLARINA DAYALI İNCELENMESİ

Ayşe Nur KATMER¹, Ramazan DEMİR², Aykut KUL³, Eyyüp ÖZKAMALI⁴

ÖZ

Sinema hem toplumdaki etkilenen hem de toplumu etkileyen bir öge olmaktadır. Marriage Story (Evlilik Hikâyesi) filmi de yayınlandığı günden itibaren izleyicilerde büyük etki uyandırmıştır. Filmin konusunun toplumsal bir gerçeklik olan "boşanma süreci" olması ve filmin bu süreci gerçekçi işlemesi aile danışmanlığında kullanılan teknik ve yöntemleri somutlaştırmak adına yol gösterici bir nitelik göstermektedir. Bu çalışmanın amacı, Marriage Story (Evlilik Hikâyesi) filmi, Salvador Minuchin'in yapısal aile danışmanlığı ve Murray Bowen'in psikoanalitik aile danışmanlığı temel kavramlarını kullanarak değerlendirmektir. Bu çalışma, film analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir. Analiz için psikoanalitik aile danışmanlığı ve yapısal aile danışmanlığı kavramlarına örnek temsil eden 24 sahne ele alınmıştır. Ele alınan sahneler için ilk olarak yapısal aile danışmanlığı ve psikodinamik aile danışmanlığında kullanılan temel teknikler ele alınmıştır. Sonrasında açıklanan temel kavramlar ile belirlenen sahneler eşleştirilerek temel kavramların somutlaştırılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışma içerisinde filmde yer alan diyaloglara yer verilmiştir. Filmde yer alan bazı sahnelerin her iki kuramın terimlerini de temsil ettiği görülmüştür. Bu doğrultuda filmde verilen 19 sahne, Minuchin'in yapısal aile danışmanlığında aile patolojisi, alt sistemler, gruplaşma-güç-koalisyon kavramları açısından incelenmiştir. Filmde verilen 19 sahne ise Bowen'in psikoanalitik yaklaşımında benliğe farklılaşma-birleşme, üçgen, çekirdek ailenin duygusal sistemi ve kuşaklar arası aktarım kavramları açısından incelenmiştir. Çalışmada yapısal aile danışmanlığı ile psikoanalitik aile danışmanlığının film üzerinde kullanımı örneklendirilmiştir. Bu doğrultuda benzer çalışmaların kuram ya da uygulama öğretiminde de faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler

Film Analizi, Aile Danışmanlığı, Salvador Minuchin, Murray Bowen, Evlilik Hikâyesi

INVESTIGATION OF MARRIAGE STORY FILM BASED ON STRUCTURAL AND PSYCHOANALYTIC FAMILY COUNSELING THEORIES

ABSTRACT

Cinema is an element both influenced by and affecting the society. The movie Marriage Story has also had a great impact on the audience since its release. The fact that its subject is "divorce process", which is a social reality, and the fact that the film works realistically shows a guiding feature in concretizing the techniques and methods used in family counseling. The aim of this study is to evaluate Marriage Story using the basic concepts of Salvador Minuchin's structural family counseling and Murray Bowen's psychoanalytic family counseling. For analysis, 24 scenes representing examples of psychoanalytic family counseling and structured family counseling were discussed. For the scenes covered, the basic techniques used in structural family counseling and psychodynamic family counseling were first discussed. Afterwards, it was aimed to concretize the basic concepts by matching the determined scenes with the basic concepts explained. For this purpose, the dialogues in the movie were included in the study. It has been observed that some of the scenes in the film represent the terms of both theories. In this direction, 19 scenes given in the film were examined in terms of family pathology, differentiation of the system, grouping-power-coalition concepts in Minuchin's structural family counseling. The 19 scenes in the film were examined in terms of differentiation-unification to the ego, triangle, emotional system of the nuclear family and transference between generations in Bowen's psychoanalytic approach. In the study, the use of structural family counseling and psychoanalytic family counseling on the film are exemplified. In this direction, it is thought that similar studies will be useful in teaching theory or practice.

Key Words

Film Analysis, Family Counseling, Salvador Minuchin, Murray Bowen, Marriage Story

¹PHD(c), Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, e-mail: anurcetin@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-2733-9325

²PHD(c), Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, e-mail: rdemir3303@gmail.com, ORCID: 0000-0002-3864-558X

³Arş. Gör., Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesi, e-mail: aykutkul@gantep.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2851-2222

⁴Dr., Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesi, e-mail: ozkamali@gantep.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3534-018X

Alıntılama: Katmer, A.N., Demir, R., Kul, A., Özkamalı, E. (2021). Marriage Story (Evlilik Hikâyesi) filminin yapısal ve psikoanalitik aile danışmanlığı kuramlarına dayalı incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 21-30.

Giriş

Aile danışmanlığı son yıllarda daha çok duyulsa da yıllardır devam eden ve gelişen bir süreçtir. Aile danışmanlığı, kişilik kuramlarında olduğu gibi birçok farklı bakış açısına dayanan farklı ekollere ayrılmıştır. Bu ekollerden biri de Muray Bowen kuşaklararası aile terapisi. Muray Bowen 1950'li yıllardan itibaren ailelerle çalışmıştır. 1960'lı yıllardan sonra ise "Bowen kuşaklararası aile terapisi", "Bowen aile sistem teorisi" veya "Bowenian terapi" şeklinde adlandırılan kuramı geliştirmiştir. Bowen'a göre birey ilk duygularını ve ilk deneyimlerini ailede yaşamaktadır. Ailede yaşanan ilk duygular ve öğrenmeler bireyin sonraki hayatında ve çekirdek ailesinde de etkili olmakta ve kuşaklar arası aktarılmaktadır. Bowen (1985)'a göre insan davranışlarına etki eden üç sistem vardır. Bunlar heyecansal sistem, duygusal sistem ve zihinsel sistemdir. Heyecansal sistem insan davranışlarını güdüleyen ve yönlendiren bilinçdışı bir süreçtir. Duygusal sistem ise bilinçli bir süreçtir ve Bowen'ın üzerinde en az durduğu sistemdir. Zihinsel sistem ise yetenekleri ve tepki verme şeklini etkileyen sistemdir. Bu üç sistem birbirleri ile etkileşim halindedir. Zihinsel sistem duygusal ve heyecansal sistemler arasında tepki veren konumdadır (Helm, 2014; Nichols, 2013). Bowen'a göre aile sistem kuramının üç ana ilkesi vardır (Nazlı, 2003):

- İletişim ilk ailede öğrenilir, kuşaklar arası aktarılır.
- Aile dengeli ve sabit yapıdadır.
- Bireyin kendi davranışları ve aile içindeki davranışları, ilk yaşantılarla öğrenilen kalıpların sonucudur.

Aile danışmanlığında gelişen ekollerden bir diğeri ise Salvador Minuchin tarafından geliştirilen yapısal aile sistemleri yaklaşımıdır. Salvador Minuchin 1950'li yıllarda suçlu çocuklar ile görüşmesinin yanında aileleri ile de görüşmeye başlamıştır. Bu deneyimleri sonrası terapi sürecinde terapistin etkin olmasını tercih ederek 1970'li yıllarda kendi kuramsal yapısını oluşturmaya başlamıştır. Yapısal aile sistemine göre aile, kendi içinde birçok alt sistemden oluşan ve kendisi de toplumun bir alt sistemi olan dinamik bir yapıdır. Birey ailede öğrenmeye başlamakta, sosyalleşerek ise kendisiyle ilgili farkında olmadığı farklı becerilerini ortaya çıkarmaktadır. Bireyler ait olma duygusunu ilk ailede hissetmektedirler. Sonraki hayatlarında ise bu duyguya sahip olmak bireylerin temel ihtiyaçlarından biri olarak kalmaktadır. Bu ihtiyaca bağlı olarak gelişen bağımlılık ve özerklik duyguları ise birbirini tamamlayan insani özelliklerdir. Aile toplumdaki kopuk olmamakla birlikte, aile içinde yetişen birey aynı zamanda toplumla da uyumlu olarak yaşamayı öğrenmektedir (Minuchin, 1974; Nazlı, 2003; Nichols, 2013).

Birey ve aileye yönelik danışma ekolleri günlük yaşantının da birer parçasıdır. İçinde bulunulan aile, sosyal gruplar, iş ortamı; izlenen dizi veya filmler, tiyatro oyunları, kitap vb. birçok yaşantı ekollerin temel kavramlarını içinde barındırmaktadır. Özellikle terapilerde kitap ya da film kullanımı günümüzde gittikçe daha sık kullanılmaktadır. Filmlerin günlük gerçek yaşama son derece benzer olması, terapiye gelmek isteyen bireyler için birer model oluşturmak açısından önemlidir (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017). Filmler uygulamacı için birer müdahale yöntemi olurken; öğrenci ya da danışanlar için ise yaşantısal öğrenme imkânı sunan bir fırsattır (Tura ve Gül, 2020).

Literatür incelendiğinde yerli ya da yabancı filmlerin aile danışmanlığında yer alan bir ekolün temel kavramlarına göre analiz çalışmalarının yapıldığı görülmektedir (Acar ve Voltan Acar, 2013; Bozdağ, 2018; Cag ve Acar, 2015; Mert ve Soyer, 2014; Nadir, 2013; Tümlü ve Acar, 2014; Tura ve Gül, 2020). Mevcut çalışmada bir ekol üzerine değil; yapısal aile sistemi kuramı ve psikoanalitik aile danışması yaklaşımı olmak üzere iki ekol hakkında bilgi verilmesi ve her iki yaklaşımın temel kavramlarının açıklanarak film sahnelerinin bu bağlamda değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışma 2019 yılında yayınlanan ABD yapımı Marriage Story isimli filmin, yapısal aile sistemleri ve psikoanalitik kuram yaklaşımının temel kavramlarına dayalı incelemesinin yapıldığı betimsel bir çalışmadır. Araştırma verileri doküman

incelemesi yöntemi kullanılarak film, video, kitap materyalleri aracılığı ile toplanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Mevcut çalışmada incelenen filmin yapısal aile sistemlerine ve psikoanalitik kurama uygunluğu dört araştırmacı tarafından ayrı şekillerde değerlendirilmiştir. İncelemeler filmlerin izlenmesi yapısal aile sistemleri ve psikoanalitik yaklaşımın uygun kavramlarıyla ilişkili olduğu düşünülen sahnelerinin dakikaları/saniyeleri not edilmiştir. Marriage Story filmi ile ilgili demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Marriage Story (Evlilik Hikâyesi) filmi ile ilgili demografik bilgiler

Filme Dair Demografik Bilgiler	
Yönetmen	Noah Baumbach
Senarist	Noah Baumbach
Yapımcı	David Heyman Noah Baumbach
Yapım Yılı	2019
Tür	Romantik/Dram/Aile
Orijinal dil	İngilizce
Film Süresi	137'
Oyuncular	Scarlett Johansson Adam Driver Laura Dern Alan Alda Ray Liotta Julie Hagerty Merritt Wever Azhy Robertson
Filmin Aldığı Ödüller	Oscar 2020 (En iyi yardımcı kadın oyuncu) Bağımsız Ruh Robert Altman Ödülü 2020 BAFTA 2020 (En iyi yardımcı kadın oyuncu) Uluslararası AACTA 2020 (En İyi Erkek Oyuncu Ödülü) Altın Küre 2020 (En iyi yardımcı kadın oyuncu) En İyi Film Dalında Gotham Bağımsız Film Ödülü 2019 Satellite En İyi Özgün Senaryo Ödülü 2020 En İyi Senaryo Los Angeles Sinema Eleştirmenleri Derneği Ödülü 2019 En İyi Erkek Oyuncu Dalında Gotham Bağımsız Film Ödülü 2019 Film Eleştirmenleri En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu Ödülü 2020 En İyi Film Dalında Gotham Bağımsız Film Ödülü 2020 Satellite Drama Filmi Dalında En İyi Kadın Oyuncu Ödülü 2020 ABD Ulusal Film Eleştirmenleri Derneği En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu Ödülü 2020 En İyi Amerikan Filmi Bodil Ödülü 2020 ...
IMDB	8.0/10

(www.netflix.com/tr/title/80223779; 2020)

Film Konusu

ABD yapımı filmin yönetmenliğini Noah Baumbach yapmıştır. Film boşanma süreci içerisindeki çiftin yaşadıklarını anlatır.

Filmde Yer Alan Karakterler

Charlie: Filmde karakter Adam Driver tarafından canlandırılmaktadır. Charlie, Nichole ile evlidir ve Henry isminde bir çocuğa sahiptir. Charlie, doğup büyüdüğü Indiana'dan New York'a gelmiş, başarılı bir tiyatro yönetmenidir. Disiplinli ve kontrolcü bir yapıya sahiptir. Kurmuş olduğu tiyatro grubunda yer alan her üyeye son derece sahiplenici bir tavır ile yaklaşmaktadır. Tiyatro grubu başarılı bir şekilde turnelere çıkmaktadır. New York'ta bir gösteri esnasında Nichole ile tanışmıştır. Nichole ile bir ilişki yaşamaya başlamış ve onu da tiyatro grubuna almıştır. Evlilikleri, yaşayacakları yer, tiyatro yönetmenliği gibi konularda kendi istekleri doğrultusunda hareket ettiği filmde Nichole tarafından belirtilmektedir. Son bir yıl ilişkide problemler oluşunca Nichole boşanma davası açmıştır. Problemin yaşandığı yıl, Nichole'u tiyatro grubunda yer alan görüntü yönetmeni ile aldatmıştır.

Nichole: Filmde karakter Scarlett Johansson tarafından canlandırılmaktadır. Nichole, Charlie ile evlidir ve Henry isminde bir çocukları vardır. İnsanları kırmayan, herkese değer veren bir yapıya sahip olduğu filmde belirtilmiştir. Nichole, oyuncu olmayı her zaman isteyen ve bir gençlik filminin ardından tanınmaya başlayan Los Angelesli bir oyuncudur. Bu film sonrasında sinema ya da televizyon kariyerine başarıyla devam edebilecekken New York'ta tesadüfen Charlie ile tanışmış ve Charlie'nin tiyatro grubuna katılmıştır. Bundan sonraki hayatında ise her zaman Charlie'ye ayak uydurmaya çalışan ve kendi isteklerinden taviz veren bir karaktere sahip olduğunu belirtmektedir. Filmde bu durumu, "Ben zamanla küçüldüm, ben küçüldükçe Charlie

ve tiyatro grubu parladı.” şeklinde ifade etmiştir. Nichole bu düşüncesi üzerine boşanma davası açmaya karar vermiş ve Los Angeles’a taşınarak bir dizide başrol almaya başlamıştır. Kocasının maillerini inceleyip kendisini aldattığından emin olduktan sonra Charlie’yi, görev yaptığı dizi ekibinde çalışan biriyle aldatmıştır.

Nora: Filmde karakter Laura Dern tarafından canlandırılmaktadır. Los Angeles’ta ünlü ve başarılı bir boşanma avukatıdır. Kendisi de eşinden boşanmış ve çocuğu ile ilgilenen güçlü bir karakterdir. Nichole avukatsız bir boşanma süreci konusunda Charlie ile anlaşmış olmasına rağmen karar değiştirerek Nora ile görüşür. Nora, Nichole için sadece avukat değil aynı zamanda sosyal destek ve boşanma sürecinin gidişatını etkileyen ve değiştiren adımlar atan bir karakterdir.

Henry: Charlie ve Nichole’un tek çocuğudur. Annesi ve babası ile iyi anlaşmaktadır. Ancak film süresince annesi ile ilişkisinde zaman zaman koalisyon içinde olduğu görülmektedir. Boşanma sürecinin gidişatı sertleşince Henry sürecin içine girmiştir ve süreçten etkilenmeye başlamıştır. Boşanma sürecinde okula başlamıştır. New York’ta başlayan hayatı ebeveynlerinin boşanma süreci ve kendisinin okula gitmeye başlaması ile Los Angeles’a taşınmıştır. Henry mahkemede Los Angeles’taki hayatını daha çok sevdiği ifade etmiştir.

Filmde incelenen sahnelere ilişkin liste ve sahne içerikleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Marriage Story (Evlilik Hikâyesi) filmde incelenen sahnelerin tümüne ilişkin liste

No	Sahne İçeriği	Sahne Gösterim Süresi	Sahne İçeriği	
			Salvador Minuchin	Murray Bowen
1.	Charlie’nin ailesiyle ilişkisi	00’.50-00’.59” 06’.32”-06’.52”	Aile Sistemi (Kopuk)	
2.	Nichole’un ailesiyle ilişkisi	01’.40”-01’.50”	Aile Sistemi (İç içe, olgunlaşmamış ebeveynli, ilgisiz ebeveynli)	Düşük Farklılaşma/Birleşme
3.	Charlie Nichole’e gelen dizi teklifini küçümsüyor.	13’.15”-13’.31” 98’.05”-98’.25”	Eş alt sistemi/Güç	
4.	Henry annesiyle uyuyor, baba desteklemiyor.	16’.24”-16’.30”	Ebeveyn alt sistemi	
5.	Annenin Nichole’un fikrine saygı duymaması/karara müdahale ve ev kuralları	16’.27”-17’.27”	Ebeveyn alt sistemi	Düşük Farklılaşma/Birleşme
6.	Anne ve iki kızının da boşanmış olması	16’.45”-17’.15”		Kuşaklararası aktarım
7.	Tiyatroda yönetmeliğin ertelenmesi	20’.30”-20’.55”	Eş alt sistemi	Düşük Farklılaşma/Birleşme Çekirdek ailenin duygusal Sistemi (Bağımlılık)
8.	Nichole işinde başarılı bir avukat tutarak anlaşmayı bozuyor.	21’.00”-21’.30”	Güç	
9.	Nichole avukatıyla ilişkisi hakkında konuşuyor.	22’.00”-32’.06”	Eş alt sistemi/Güç	Düşük Farklılaşma/Birleşme Çekirdek ailenin duygusal Sistemi (Bağımlılık)
10.	Nichole kocasına boşanma dosyasını kendisi gibi oyuncu olan kardeşi aracılığıyla veriyor. Ailesi boşanmasını istemiyor.	32’.25”-41’.00”	Kardeş alt sistemi Ebeveyn alt sistemi	
11.	Nichole çocuğu ile daha yakın bağ kuruyor.	53’.50”-55’.45” 96’.27”-96’.52”	Koalisyon	
12.	Çocuğun ödüllendirilmesi konusunda farklı düşünüyorlar.	36’.25”-36’.55” 54’.40”-54’.50”	Ebeveyn alt sistemi	
13.	Çocuk babanın hazırladığı kostümden vazgeçiyor, anne çocuğu destekliyor.	56’.17”-56’.50” 63’.38”-64’.08”	Ebeveyn alt sistemi	
14.	Nichole tüm avukatlarla görüşüyor.	57’.25”-58’.23”	Güç	
15.	Nichole gizlice mail okuyor ve Charlie’nin kendisini aldattığını öğreniyor.	71’.17”-71’.58”		Üçgen
16.	Nichole artık Los Angeles’ta yaşamak istediğini söylüyor.	71’.17”-71’.58”	Güç	Benliğe Farklılaşma
17.	Nichole istemesine rağmen Los Angeles değil, Charlie’nin istediği New York’ta yaşıyorlar.	73’.02”-74’.53” 94’.09”-95’.40”	Eş alt sistemi/Güç	Düşük Farklılaşma/Birleşme Çekirdek ailenin duygusal Sistemi (Bağımlılık)
18.	Nichole Charlie’i aldatıyor.	72’.00”-72’.58”	Güç	Üçgen
19.	Nichole ailesinden ve eşinden ayrı bir eve geçerek tek başına yaşamaya başlıyor.	83’.00”-83’.23”	Güç	Benliğe Farklılaşma
20.	Nichole ve Charlie evde tartışıyor.	91’.00”-100’.32”		Heyecansal gerilim
21.	İlişkide Nichole annesine, Charlie babasına benzetiliyor.	96’.58”-97’.30”		Kuşaklararası aktarım
22.	Avukat toplumsal baba algısı üzerine konuşuyor.	105’.15”-106’.33”	Ebeveyn alt sistemi/Güç	
23.	Nichole dizide yükseliyor, yönetmen oluyor, davayı kazanıyor, Los Angeles’a yerleşiyor ve Charlie de Los Angeles’a geliyor.	118’.30”-119’.38” 125’.01”-126’.06”	Güç	Benliğe Farklılaşma
24.	Film sonu şarkısı	120’.50”-124’.00”	Aile sistemi/Eş alt sistemi/Güç	Düşük Farklılaşma/Birleşme Çekirdek ailenin duygusal Sistemi (Bağımlılık)

Yukarıda verilen 24 sahne dört araştırmacı tarafından saptanarak, Minuchin’in yapısal aile sistemleri ve Bowen’ın psikoanalitik yaklaşımındaki kavramlara uygunluğu

açısından, üzerine fikir birliğine varılan sahnelerden oluşmaktadır. Bu sahneler Minuchin'in yapısal aile sistemleri yaklaşımı ve Bowen'in psikoanalitik yaklaşımına göre incelenerek değerlendirilmiştir. Film, Minuchin'in yapısal aile sistemleri yaklaşımında aile patolojisi, alt sistemler, gruplaşma-güç-koalisyon kavramları açısından incelenecektir. Bowen'in Psikoanalitik Yaklaşımında Benliğe farklılaşma-birleşme, üçgen, çekirdek ailenin duygusal sistemi ve kuşaklar arası aktarım kavramları açısından incelenecektir.

Minuchin'in Yapısal Aile Sistemleri Yaklaşımı Temel Kavramları

Aile Patolojisi

Yapısal aile sisteminde aile, fonksiyonel olan aileler ve fonksiyonel olmayan aileler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Fonksiyonel aile yapısı, bir aileden ve aile üyelerinden beklenen işlevlerin sağlıklı şekilde yerine getirildiği aileleri ifade etmektedir. Bu ailelerde aile içi işlevler sağlıklı şekilde yerine getirilmekte, belirgin sınırlar yer almakta, krizleri sağlıklı bir şekilde yönetebilmektedir. Fonksiyonel olmayan aile yapısı ise sağlıklı ve işlevsiz rol ve davranış kalıplarından oluşmakta, belirgin olmayan ya da çok katı sınır ve kurallar yer almaktadır. Bu tür ailelerde kriz durumları sağlıklı bir şekilde aşılammakta ve sınırlar bu dönemlerde daha da katılaşmaktadır. Fonksiyonel olmayan aile yapıları beşe ayrılmaktadır (Nazlı, 2013).

- İç içe aileler
- Kopuk aileler
- Evine bağlı olmayan kocanın olduğu aileler
- İlgisiz ebeveynli aileler
- Olgunlaşmamış ebeveynli aileler

Marriage Story filminin bütününe bakıldığında üç aile sistemi sahnesinin olduğu görülmektedir.

Film aile terapisinde Nichole ve Charlie'nin birbirlerinin değerli buldukları özelliklerini yazdıkları ve okudukları sahne ile başlar. Bu yazılan mektupta Nichole, Charlie'nin ailesi hakkında 1 numaralı 00'.50"-00'.59" ve 06'.32"-06'.52" sahnelerinde kopuk bir aile ilişkilerinin olduğunu, Charlie'nin ailesi ile görüşmek istemediğini belirtir. 2 numaralı 01'.40"-01'.50" sahnesinde Charlie, Nichole'un ailesi için fazlasıyla iç içe olduklarını belirtir. Film genelinde ise Nichole'un ailesi ile ilişkisine çokça kez tanık olunmaktadır. Nichole ve kız kardeşi kararları konusunda annesinden destek bulamamakta, babaları ile görüşmemekte ve birbirlerinin yaşantılarına sıkça dâhil olmaktadır.

Alt Sistemler

Aile, alt sistemlerden oluşan ve bu alt sistemlerin dinamiklerine bağlı olarak farklılaşan yapılardır. Aile işlevlerini yerine getiren bu alt sistemde, her aile üyesi farklı sistemleri oluşturmaktadır. "Karı-koca" eş alt sistemini oluştururken "anne-çocuk; baba-çocuk" ebeveyn alt sistemini oluşturmaktadır (Minuchin, 1981). Aile üyeleri aynı anda birden fazla alt sistemde yer alabilmekte ve farklı alt sistemlerde farklı görevleri yerine getirebilmektedir. Alt sistemler aynı zamanda sosyal becerilerin geliştirilmesini de sağlamaktadır. Eş alt sistemi birbirini tamamlayıcı bir etkide bulunurken, kardeş alt sisteminde eşitlik ve iş birliği bulunmaktadır (Fenell ve Weinhold, 1989).

Marriage Story filminin bütününe bakıldığında altı ebeveyn alt sistemi, beş eş alt sistemi, iki kardeş alt sistemi olmak üzere on üç alt sistem sahnesinin olduğu görülmektedir. Filmin 4 numaralı 16'.24"-16'.30" sahnesinde Henry'nin annesi ile uyuması ve bunu Charlie'den saklamak istemesi, 5 numaralı 16'.27"-17'.27" sahnesinde Nichole ve annesinin arasında yaşanan tartışma, 10 numaralı 32'.25"-41'.00" sahnesinde boşanma dosyası Charlie'ye verilirken hem kardeşin hem annenin bu kararı desteklememesi ve Nichole'e destek olmamaları, 12 numaralı 36'.25"-36'.55" ve 54'.40"- 54'.50" sahnelerinde Nichole Henry'i tuvalet konusunda ve babası ile gitmesi konusunda ödüllendirirken Charlie'nin bu tutumun karşısında olması, 13 numaralı 56'.17"- 56'.50" ve 63'.38"- 64'.08" sahnelerinde Henry babasının hazırlattığı kostümden vazgeçince Nichole'un tutumu ve son olarak 22 numaralı 105'.15"-

106'.33" sahnesinde Avukat Nora'nın toplumsal baba algısı üzerine yaptığı konuşma ebeveyn alt sistemlerine dair ipuçları vermektedir.

Avukat Nora'nın 22 numaralı 105'.15" - 106'.33" sahnesindeki konuşmasından kesit:

"İnsanlar fazla şarap içen, çocuğuna bağırarak ve ona p.t diyen anneleri hoş karşılamaz. Anlıyorum. Ben de yapıyorum. Kusurlu bir baba kabul görür. Kabul edelim, iyi baba kavramı çalkalı henüz 30 sene filan oldu. Ondan önce babalardan, sessiz, namevcut, güvenilmez ve bencil olmaları beklenirdi. Farklı olmalarını istediğimiz kesin. Ama bir bakıma onları kabulleniyoruz. Onların kusurlu yönlerini seviyoruz ama aynı kusurlar annelerde kabul görmüyor. Ne maddi ne de manevi açıdan kabul görüyor..."

3 numaralı 13'.15"-13'.31" ve 98'.05"- 98'.25" sahnelerinde Charlie'nin Nichole'e gelen teklifi küçümsemesi, 7 numaralı 20'.30"-20'.55" sahnesinde Nichole'un tiyatro yönetmenliği konusunda Charlie'nin duruşu, 9 numaralı 22'.00"-32'.06" sahnesinde Nichole'un evliliği üzerine konuşması, 17 numaralı 73'.02"-74'.53" ve 94'.09"-95'.40" sahnelerinde Nichole ile Charlie yaşamak istedikleri yere karar verme konusu çiftin eş alt sistemine dair bilgiler vermektedir.

24 numaralı 120'.50"- 124'.00" sahnesinde film sonunda Charlie söylediği şarkıda evliliklerindeki dinamiği, güç dengesini ve eş alt sistemini özetlemektedir:

<i>"Seni yakınında tutan biri</i>	<i>Beni yakınında tutan biri</i>	<i>Yaşamın bir parçasını,</i>
<i>Seni derinden inciten biri</i>	<i>Beni umursamaya zorlayan</i>	<i>birçoğunu paylaşmak</i>
<i>Sandalyende oturup</i>	<i>biri</i>	<i>istediğin biri</i>
<i>Uykularını mahveden biri</i>	<i>...</i>	<i>Beni canlı tutan, kafamı</i>
<i>Ve yaşadığını farkına vardırıran biri</i>	<i>Kendimi toparlamamı</i>	<i>karıştıran</i>
	<i>sağlayan biri</i>	<i>Benimle övgüyle dalga geçen</i>
	<i>Hep yanımda olan biri</i>	<i>biri</i>
<i>Sana çok ihtiyaç duyan biri</i>	<i>Yaşamaktan en az senin kadar</i>	<i>...</i>
<i>Seni çok iyi tanıyan biri</i>	<i>korkan biri</i>	<i>Beni sevgiyle donatan biri</i>
<i>Seni şaşırtan biri</i>	<i>Yaşamaktan, yaşamaktan</i>	<i>Beni umursamaya zorlayan</i>
<i>Sana acı çektiren biri</i>	<i>....</i>	<i>biri</i>
<i>Ve sana destek veren biri</i>	<i>İçini açtığın biri</i>	<i>Kendimi toparlamamı</i>
<i>...</i>	<i>Gözünden sakındığın biri...</i>	<i>sağlayan biri..."</i>

Güç

Lee ve arkadaşları (2011), güç kavramını aile içerisinde otorite olarak tanımlamıştır. Ailede birçok önemli konuya "güç" kavramına sahip olan birey tarafından karar verilmektedir. Güç kavramı yere, zamana ve duruma yani şartlara göre değişkenlik göstermektedir. Aile için işlevsel olan durum güç kavramını ebeveynlerin elinde bulundurduğu durumdur. Gücün, ebeveynlerden çocuklara geçtiği durumda aile işlevlerinde aksama ve bozulmalar gerçekleşmektedir. Alt sistemler sağlıklı kurulamamakta ve aile içerisinde sınırlar bozulmaktadır. İşlevsiz güç, gruplaşmaları da beraberinde getirmektedir. (Christensen ve Margolin, 1988; Nazlı, 2013).

Marriage Story filminin bütününe bakıldığında on bir güç sahnesinin olduğu görülmektedir.

Filmin 8 numaralı 21'.00"-21'.30" sahnesinde Nichole güçlü avukat tutarak Charlie ile avukatsız boşanma anlaşmasını bozuyor. 9 numaralı 22'.00"-32'.06" sahnesinde ilişkisini özetlerken güç olgusunun ilişkileri boyunca Charlie'de olduğunu dile getiriyor. 14 numaralı 57'.25"- 58'.23" sahnesinde birçok avukatla görüşmüş olduğu anlaşılıyor. 15 numaralı 71'.17"-71'.58" sahnesinde Nichole eskiden yaptığının aksine artık Los Angeles'ta yaşamak istediğini söyleme özerkliğini gösteriyor. 19 numaralı 83'.00"- 83'.23" sahnesinde artık Nichole özerkleşerek ailesinin evinden de ayrılıyor ve kendi evine taşınıyor. 23 numaralı 118'.30"- 119'.38" ve 125'.01"- 126'.06" sahnesinde ise Nichole dizide yükseliyor, istediği gibi başarılı bir yönetmen oluyor ve boşanma davasını kazanıyor, tamamen Los Angeles'a yerleşiyor ve Charlie de artık Los Angeles'a geliyor.

Koalisyon

Sharf (2010)' göre koalisyon, iki aile bireyinin diğer aile bireyini dışarıda bırakacak şekilde birleşmesidir. Koalisyon üyeleri aynı amacı paylaşmakta; koalisyon dışında kalan üye ise amaçtan uzak kalmakta ve dışlanmaktadır. Oluşan bir koalisyon aile

içinde strese sebep olmaktadır. Marriage Story filminin bütününe bakıldığında bir koalisyon sahnesinin olduğu görülmektedir. Filmin 11 numaralı 53'.50"-55'.45" ve 96'.27"- 96'.52" sahnelerinde Nichole ile Henry arasında yakınlık olduğu görülmektedir. Bu sahnelerde Henry babasıyla zaman geçirmesi gerekmesine rağmen annesinden ayrılmak istememektedir. Nichole ise bu konuda Charlie'den ziyade Henry ile işbirliği yapmaktadır.

Bowen'ın Psikoanalitik Yaklaşımı Temel Kavramları

Benliğe Farklılaşma-Birleşme

Bowen (1985), farklılaşma ve birleşme kavramlarını evrensel bir olgu olarak tanımlamaktadır. Benliğe farklılaşma, bireyin heyecansal ve zihinsel süreçlerini ayırt etmesinin yanında ailesi ile kendi kişisel süreçleri de ayırt edebilmesidir. Farklılaşma bireyin biricikliğini vurgularken, birleşme kişinin sevgi gereksinimini gösteren bir güç olmaktadır. Bu iki gücün dengeli ve uyumlu bulunduğu bireylerin oluşturduğu aileler daha sağlıklı olarak tanımlanmaktadır. Çünkü bu bireyler hem aile beraberliği için çaba harcamakta hem de bireyselliklerini koruyabilmektedir. Yüksek düzeyde farklılaşma ailenin kaygı düzeyinin daha düşük olmasını sağlamaktadır (Nazlı, 2003; Sharf, 2008; Shapiro vd., 2011). Marriage Story filminin bütününe bakıldığında üç farklılaşma, altı birleşme olmak üzere toplamda dokuz benliğe farklılaşma/birleşme sahnesinin olduğu görülmektedir. Filmin 2 numaralı 01'.40"-01'.50" sahnesinde ailesi ile iç içe olması, 5 numaralı 16'.27"-17'.27" sahnesinde ev kurallarını annesinin koyması ve bu kurallara Nichole'un sadece uymasını beklemesi, 7 numaralı 20'.30"-20'.55" sahnesinde Nichole'un Charlie istemediği için tiyatrodan yönetmen olamaması, 9 numaralı 22'.00"-32'.06" sahnesinde avukatına anlattığı ilişkisi, 17 numaralı 73'.02"-74'.53" ve 94'.09"-95'.40" sahnelerinde Nichole Los Angeles'ta yaşamak istemesine rağmen Charlie istemediği için New York'ta kalması ve son olarak 24 numaralı 120'.50"- 124'.00" sahnesinde film sonunda Charlie söylediği şarkıda Nichole'un evlilik içerisindeki rolünde birleşme yaşadığını göstermektedir.

Filmin 15 numaralı 71'.17"-71'.58" sahnesinde Nichole artık kendi isteklerine de ses vererek Los Angeles'ta yaşamak istediğini belirtmektedir. 19 numaralı 83'.00"- 83'.23" sahnesinde Nichole ailesinden ve eşinden ayrı bir eve geçerek tek başına yaşamaya başlıyor. 23 numaralı 118'.30"- 119'.38" ve 125'.01"- 126'.06" sahnelerinde Nichole dizide yükseliyor, yönetmen oluyor, davayı kazanıyor, Los Angeles'a yerleştiği görülüyor. Nichole'un tamamen başkasının isteklerine göre yaşamasından kendi isteklerini de dinleyerek özerkleşmeye başlaması süreci filmde açıkça verilmektedir.

Üçgen

Üçgen, hem bireysel sistemi hem de aile sistemini içine alan bütünsel bir süreçtir. Üçgenin üç köşesi ailenin temel yapısını, sabit yapısını ve sosyal çevreyi ifade etmektedir. Üçgen, iki kişi arasında oluşan stres durumlarında, stresi azaltmak ya da durdurmak için dışarıdan bir kişinin aile içine dâhil olması olarak da ifade edilmektedir. Ancak üçgen her zaman aile içerisindeki anksiyeteyi azaltmak konusunda başarılı olmayabilir.

Üçgenin dört çıktısı vardır. Bunlar;

- Sabit bir çift, üçüncü kişinin aile katılımı ile değişkenleşebilir.
 - Sabit bir çift, üçüncü kişinin aileden çıkması ile bozulabilir.
 - Değişken çift, üçüncü kişinin aile katılımı ile sabitleşebilir.
 - Değişken çift, üçüncü kişinin aileden çıkması ile sabitleşebilir (Çömlekçiler, 2019).
- Marriage Story filminin bütününe bakıldığında üçgen terimine uygun iki sahnesinin olduğu görülmektedir. Filmin 15 numaralı 71'.17"-71'.58" sahnesinde Nichole, Charlie'nin kendisini aldattığını öğrenmiştir. 18 numaralı 72'.00"-72'.58" sahnesinde ise Nichole, Charlie'yi aldatmıştır. Her iki durumda da aileye dışarıdan üçüncü kişi girmiştir. Ancak bu durum aile gerilimini azaltmaya katkıda bulunmamıştır.

Çekirdek Ailenin Duygusal Sistemi

Aile içerisindeki duygusal fonksiyon kalıplarını tanımlayan çekirdek ailenin duygusal sistemi, önceki kuşaklardan kopya edilmiştir ve gelecekte de tahmin edilebilir davranışları tanımlamaktadır. İki farklı ailede büyüyen bireyler çekirdek ailenin

temelini atarlar. Kendi ailelerinden getirdikleri farklılaşma düzeyleri çekirdek ailedeki duygusal sistem üzerinde etkili olmaktadır (Çömlekçiler, 2019). Marriage Story filminin bütününe bakıldığında dört çekirdek ailenin duygusal sistemi sahnesinin olduğu görülmektedir. 7 numaralı 20'.30"-20'.55" sahnesinde Nichole tiyatrodan başarılı olmasına ve yönetmenliği çok istemesine rağmen eşine karşı gelememekte ve tiyatro yönetmeni olamamaktadır. 9 numaralı 22'.00"-32'.06" sahnesinde Nichole avukatı ile görüşmesinde eşine karşı gelememediğini ve ona zamanla bağımlı hale geldiğini ifade etmiştir. 17 numaralı 73'.02"-74'.53" ve 94'.09"-95'.40" sahnelerinde ise Nichole Los Angeles'ta yaşamak istemesine rağmen eşi istemediği için New York'ta yaşamış olduğunu ve kendisinin isteklerini görmezden geldiğini belirtmektedir. 24 numaralı 120'.50"- 124'.00" sahnesinde ise film sonunda Charlie söylediği şarkıda çekirdek ailenin duygusal sistemi üzerine ipuçları vermiştir.

Kuşaklar Arası Aktarım

Kuşaklar arası aktarım, bireyin stres örüntüleri ve baş etme yöntemlerinin aileden öğrenerek kendi çekirdek ailesine de aktarmasını ifade etmektedir (Gehart, 2014). Marriage Story filminin bütününe bakıldığında iki kuşaklar arası aktarım sahnesinin olduğu görülmektedir. Filmin 6 numaralı 16'.45"-17'.15" sahnesinde Nichole, kız kardeşi ve annesinin boşanmış olduğu görülmektedir. 21 numaralı 96'.58"- 97'.30" sahnesinde ise Nichole ve Charlie evde tartışma yaşamakta ve birbirlerini kendi anne ve babalarına çok benzemekle suçlamaktadırlar.

Sonuç

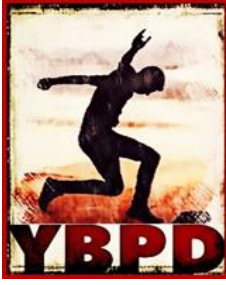
Aile terapisinin gelişimi ikinci dünya savaşına dayanmaktadır. Ancak bu tarihin öncesinde de terapistler bazı ailelerin danışan için olumsuz bir ortam yarattığını düşünmekte ve danışanı aileden uzaklaştırmak adına hastaneye yatırmak gibi yaklaşımlara yönelmekteydi. Bu durum sorunun kalıcı olarak çözülmesini sağlayan bir süreç olmaktan ziyade danışanın sorunlarını erteleyici bir etkiye sahipti. 1980'ler aile terapisinin ayrı bir klinik çalışma olarak uygulamada ve literatürde yer bulduğu yıllar olmuştur. Aile terapisinin yeni gelişen bir terapi olması sebebi ile terapi yaklaşımları da gelişmeye devam etmektedir (Durak ve Fışiloğlu, 2007; Samancı ve Ekici, 1998). Bu terapi yaklaşımlarından Murray Bowen tarafından ortaya konan psikoanalitik aile danışmanlığı ve Salvador Minuchin tarafından ortaya konan yapısal aile danışmanlığı mevcut çalışma kapsamında ele alınmıştır. Ele alınan bu yaklaşımlar Marriage Story (Evlilik Hikayesi) filminde yer alan sahneler üzerinden analiz edilmiştir. Psikoanalitik aile danışmanlığı benliğe farklılaşma-birleşme, üçgen, çekirdek ailenin duygusal sistemi ve kuşaklar arası aktarım; yapısal aile danışmanlığı aile patolojisi, alt sistemler, gruplaşma-güç-koalisyon kavramları açısından incelenmiştir.

Marriage Story (Evlilik Hikâyesi) filminde Charlie ve Nichole'un boşanma süreci, bu süreçte Nora (Nichole'un avukatı)'nın sürece etkisi ve Henry (Charlie ve Nichole'un çocuğu)'nin süreç içerisindeki rolü işlenmektedir. Yaşanan boşanma evresinde Charlie ve Nichole'un süreç içerisindeki değişimleri, birbirleriyle ve Henry ile olan bağları, boşanma süreci bittikten sonra Charlie ve Nichole'un kurdukları yeni hayatları psikoanalitik aile danışmanlığı ve yapısal aile danışmanlığı temel kavramları kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada söz konusu terapi yaklaşımlarının temel kavramları üzerine durulmuş ve bu kavramlar sahnelerle eşleştirilerek somutlaştırılmıştır. Literatür incelendiğinde daha önce film analizi yöntemi ile yapılmış bazı çalışmalarla karşılaşılmıştır (Boyacı ve İlhan 2016; Bozdağ, 2018; Derin ve Acar, 2016; Durak ve Fışiloğlu, 2007). Ancak Marriage Story filmine yönelik ve psikoanalitik aile danışmanlığı ile yapısal aile danışmanlığını kullanan bir çalışma ile karşılaşmamıştır. Mevcut çalışmadan görüldüğü üzere psikoterapi, psikolojik danışma, hastane gibi ruh sağlığı çalışmalarının yapıldığı ve eğitimlerinin verildiği alanlarda kuramın/yaklaşımın hem teknik hem uygulama öğretimlerinde film kullanımından faydalanılabileceği söylenebilir. Film analizi yönteminden gerçek hayata yakın çıkarımlarda bulunmak, kuram öğretimini somutlaştırmak, pekiştirmek ve kalıcı bir öğretimi sağlamak adına yararlanılabilir. Bu yönde film analizi çalışmaları ile literatür zenginleştirilebilir, edebiyat eserlerinden ya da tiyatro gibi sanat alanlarından bu yönde faydalanılabilir.

Kaynakça

- Acar, T. & Voltan Acar, N. (2013). Babam ve Oğlum Filmi'nin çok kuşaklı/kuşaklararası aile terapisinin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 37-53.
- Bostancıoğlu, B., & Kahraman, M.E. (2017). Sanat terapisi yönteminin ve tekniklerinin sağlık-iyileştirme gücü üzerindeki etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2), 150-162.
- Boyacı, M., İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 734-746.
- Bowen, M. (1985). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bozdağ, Y. (2018). Film analizi yöntemi ile aile terapileri: Gilbert'in hayalleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 87-95.
- Cag, P. & Voltan Acar, N. (2015). A view of the symbolicexperiential family therapy of Carl Whitaker through movie analysis. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(3), 575-586.
- Christensen, A., Margolin, G. (1988). *Conflict and alliance in distressed and nondistressed families*. In: Hinde RA, Stevenson-Hinde J, editors. Relationships within families: mutual influences. Oxford: Clarendon Press; p.263-282.
- Çömlekciler, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde benliğin ayrılaşmasının eş seçimi tutumlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Durak, E., Fıfıloğlu, H. (2007). Film analizi yöntemi ile Virginia Satir aile terapisi yaklaşımına bir bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 43-62.
- Fenell, D., & Weinhold, B. (1989). *Counseling families*. Denver, CO: Love.
- Gehart, D.R. (2014). *Mastering competencies in family therapy: A practical approach to theory and clinical case documentation*. Cengage Learning.
- Helm, K.M. (2014). *Family systems theory* (3). Salem Press Encyclopedia of Health.
- Lee, Y.J., Lee, Y.M., Lee, C.K., Jung, J.K., Han, S.B., & Hong, J.T. (2011). Therapeutic applications of compounds in the Magnolia family. *Pharmacology & therapeutics*, 130(2), 157-176.
- Mert, A. & Soyer, B. (2014). "Kevin Hakkında Konuşmalıyız" filminin Bowlby'nin çocukluk dönemi bağlanma stilleri ve Minuchin'in yapısal aile sistemleri yaklaşımı temel kavramları kullanılarak değerlendirilmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 100-115.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge: Harvard University Press.
- Minuchin, S., Fishman, H. C. (1981). *Family therapy techniques*. Harvard University Press.
- Nadir, U. (2013). Aile danışmanlığı eğitiminde popüler filmlerin kullanımı ve yapısal aile terapisi kuramı ile dalgaların prensi filminin analizi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 24(1), 129-143.
- Nazlı, S. (2003). *Aile danışmanlığı*. Anı Yayınları, Ankara.
- netflix.com/tr/title/80223779; 02.03.2021, 22.04.
- Nichols, M.P. (2013). *Aile terapisi: Kavramlar ve yöntemler*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Samancı, A.Y., Ekici, G. (1998). Aile terapisi. *Düşünen Adam*, 11(3), 45-51.
- Shapiro, F., Kaslow, F.W., Maxfield, L. (2011). *Handbook of EMDR and family therapy processes*. John Wiley & Sons.
- Sharf, R.S. (2008). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.

- Tura, G., Gül, B. (2020). Yapısal aile sistemleri yaklaşımı açısından Türk sinemasında aile filmleri: Münir Özkul ve Adile Naşit filmleri. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 213-221.
- Tümlü, G.Ü., & Acar, N.V. (2014). "İssız Adam" filminin gerçeklik terapisine dayalı incelenmesi. *İnsan & İnsan*, 2(1), 62-73.



TÜRKİYE'DE İYİMSERLİK ARAŞTIRMALARI; POZİTİF PSİKOLOJİ TEMELLİ BİR ARAYIŞ BAĞLAMINDA BİR EĞİTİM PROGRAMI TASLAK ÖNERİSİ

Volkan DURAN¹, Yaşar BARUT², Hüseyin MERTOL³

ÖZ

Bu çalışmanın amacı iyimserlik konusunda Türkiye'de yayımlanmış makaleleri inceleyerek, mevcut literatür boşluğunu ve ilgili literatürdeki eğilimleri tespit etmek ve bunlara çözümler sunmaktır. Bu doğrultuda, Türkiye'de iyimserlik üzerine hazırlanan makalelerin incelenerek ve bulguları sentezlenerek konuyla ilgili bütüncül bir tablo ortaya konması amaçlanmıştır. Çalışma nitel araştırma desenlerinden meta-sentez yöntemine göre hazırlanmıştır. Meta-sentez, çalışmaların sonuçlarından bütüncül bir sonuç çıkarmak için kullanılan sistematik bir şekilde sonuçların birleştirilmesi ile genellemeler ve yorumlayıcı dönüşümler yaparak kuramsal bir bakış açısı getirilmeye çalışılan bir araştırma yöntemidir (Polat ve Ay, 2016). Çalışmanın örneklemini, Google Akademik ve www.dergipark.gov.tr veri tabanında taranan 17 adet makale oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda literatürde iyimserlikle ilgili model temelli çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. İyimserlikle kötümserlik arasındaki ilişkinin bilişsel ve davranışsal boyutlarda ortaya konulması gerektiğini ortaya koymaktadır. Literatürde ayrıca iyimserliğin geleceğe dönük bir beklenti mi yoksa zamandan bağımsız bir tutum mu olduğu konusunda belirsizlik olduğu görülmüştür. Benzer durum iyimserliğin beklenti olarak ele alınmasında mevcut olduğu söylenebilir. Literatürde iyimserliğe öğrenilebilen bir kavram olarak bakılmasına rağmen bu yönde yeterli çalışma olmadığı, kavramın eğitsel boyutunun makalelere yeterince yansımadağı görülmüştür. Son olarak ise bu çalışmada iyimserlikle ilgili bir eğitim programının temel taslağı verilerek literatüre katkı sağlanmak amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler

İyimserlik, Pozitif Psikoloji, Meta-Sentez, Eğitim Programları

OPTIMISM RESEARCH IN TURKEY; DRAFT CURRICULUM SUGGESTION IN THE CONTEXT OF A POSITIVE PSYCHOLOGY BASED SEARCH

ABSTRACT

This study aims to examine the concept of optimism in the articles published in Turkey, to identify trends and gaps in the existing literature and to provide solutions for them. In this context, examining the articles prepared on the findings related to optimism in Turkey and aimed to set out a holistic picture of the subject is synthesized. The study was prepared according to the meta-synthesis method, one of the qualitative research designs. Meta-synthesis is a research method that is used to draw a holistic conclusion from the results of the studies and try to bring a theoretical perspective by systematically combining the results and making generalizations and interpretative transformations (Polat & Ay, 2016). The sample of the study consists of 17 articles scanned in Google Scholar and www.dergipark.gov.tr database. As a result of the study, the literature shows that there is a need for model-based studies on optimism. It reveals that the relationship between optimism and pessimism should be revealed in cognitive and behavioral dimensions. It has also been observed in the literature that there is uncertainty about whether optimism is an expectation for the future or an attitude independent of time. A similar situation can be said to be present in treating optimism as an expectation. Although optimism is regarded as a concept that can be learned in the literature, it has been observed that there are not enough studies in this direction and the educational dimension of the concept is not reflected in the articles. Finally, in this study, it is aimed to contribute to the literature by giving the basic outline of a curriculum on optimism.

Key Words

Optimism, Positive Psychology, Meta-Synthesis, Training Programs

¹Dr., Iğdır Üniversitesi Psikoloji Bölümü, e-mail: volkan.duran8@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5244-7790

²Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü, e-mail: yasarbarut@yahoo.com, ORCID: 0000-0002-5027-2536

³Doç. Dr., Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Coğrafya Bölümü, e-mail: huseyin.mertol@gop.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8048-0814

Alıntı: Duran, V., Barut, Y., Mertol, H. (2021). Türkiye'de iyimserlik araştırmaları; Pozitif psikoloji temelli bir arayış bağlamında bir eğitim programı taslak önerisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 31-43.

Giriş

Bireylerin mutlu ve sağlıklı olmaları için değişim ve gelişimin kendilerinin dışında değil, kendilerinin içinde başladığını tespit edip, saptanan bu durumu hayatlarına uygulamalarını gerçekleştirmek için son zamanlarda pozitif psikoloji önem kazanmıştır (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) gibi birçok psikolog, çağdaş psikolojinin büyük ölçüde patolojiye, hatalara ve işlev bozukluklarına, yani tıbbi odaklı bir psikolojiye dayandığı fikrine öncelik verdiğini ileri sürmüştür. Bu bağlamda modern psikolojide eksik, disfonksiyon ve krizlere odaklananlar dışındaki temel varsayımlar, çağdaş (klinik) araştırmaları yönlendirmek ve oluşturmak için çok az olanak verilmiştir (Jørgensen ve Nafstad, 2004). Belirli kültürel ve toplumsal değişkenlerin ürettiği toplumsal normların dışında ve istatistiksel olarak normal dağılım dışında kalan veya davranışlar üzerine dayanan bu anlayışın temel olarak olumsuz olgulara dönük olduğu görülmektedir. Dolayısıyla hastalık ideolojisi, günümüz psikolojisinde öncelik verilen bir öncüdür. Bu nedendir ki pozitif psikoloji akımının etkisiyle birlikte anormal ve olumsuz çalışan psikoloji bilimi olumlu ve normal de çalışma konuları arasına katmıştır (Uğurlu, 2011). Pozitif psikoloji; kişilerin olumlu yönlerine odaklanan, bireylerin nasıl daha mutlu olabileceğini araştıran bir disiplindir (Linley vd., 2006). Çağlar boyunca büyük filozoflar, iyi bir hayatın nasıl yaşanacağı ve ahlaki ve erdemli bir varoluşun tanımlanması üzerine düşünmüşlerdir. Aristoteles geleneği, pozitif psikolojinin temel köküdür. Aristoteles, birey ve toplum için iyi bir yaşamı tasarladığı Nicomachean Ethics'i yazmıştır. Bu kitabında, mutluluğun maddi olarak olumlu koşullar, hoş duygular ve birinin erdemi ile uyumlu yaşamayı içerdiğini ileri sürmüştür. Aristo, aynı zamanda kişisel başarının ayrılmaz bir parçası olarak sivil sorumluluğu vurgulamıştır. Klasik Yunan döneminde diğer filozoflar kişisel özgürlüğü, haz arayışını ve iyi yaşamın hayati bileşenleri olarak öz kontrolün geliştirilmesini vurgulamışlardır (Biswas-Diener, 2011). Bundan dolayıdır ki pozitif psikoloji, olumlu deneyimlere ve olumlu karakter veya erdemlere odaklanır (Jørgensen ve Nafstad, 2004). Bu bağlamda öznel düzeyde pozitif psikoloji alanı, değerli subjektif deneyimlerle ilgilidir: Refah, memnuniyet (geçmişte); umut ve iyimserlik (gelecek için); ve akış ve mutluluk (şimdiki zamanda). Bireysel düzeyde, olumlu bireysel özellikler ile ilgilidir: Sevgi ve meslek kapasitesi, cesaret, kişilerarası beceri, estetik duyarlılık, sebat, affetme, özgünlük, gelecekteki fikirlilik, maneviyat, yüksek yetenek ve bilgelik. Grup düzeyinde, sivil erdemler ve bireyleri daha iyi vatandaşlığa yönlendiren boyutlarla ilgilidir: Sorumluluk, zarar verme, fedakârlık, uygarlık, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakı (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Hayatı olumlu hale getiren değişkenler üzerine yapılacak araştırmalar kişinin olumsuz durumlara karşı direncinin yükselmesi ve yaşam kalitesinin artırması açısından önemlidir (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002). Bu bağlamda pozitif psikoloji iyimserlik, gibi kavramları içeren bir alan olarak literatürde yer almaya ve bu kavramlar pozitif psikoloji açısından incelenmeye başlamıştır. İyimserlik, günlük olayları daha olumlu bir şekilde deneyimlemeyi içerir (Scheier ve Carver, 1985). İyimserlik ayrıca açıklayıcı stiller açısından da tanımlanabilir (Abramson vd., 1978). Bireyin iyi ve kötü olayları açıklamasının yolu açıklayıcı veya atıfsal bir tarz olarak adlandırılır. Açıklayıcı stil kavramı, öğrenilmiş çaresizlik modelinin atıfsal açıdan yeniden yapılandırılmasından oluşturulmuştur. Abramson ve arkadaşları (1978), insanların kontrol edilemeyen kötü nitelikte olayları tecrübe ettikleri zaman, çaresizliklerini istikrarlı ya da istikrarsız, genel ya da özel ve iç ya da dışsal olan bir nedene atıfta bulduklarını ifade etmişlerdir.

İyimserlik, bir eğilim ya da olayların ya da koşulların daha olumlu tarafına bakma ve olumlu bir sonuç bekleme eğilimidir. Olumlu bir sonuca bakmak, sıklıkla geleceğe yönelik bir yönü de yansıtır. Bununla beraber iyimserlik sadece geleceğe dönük değil geçmişe dönükte bir yönelimdir. İyimserlik kavramı bazen temellendirilmemiş, gerçeklikten kopuk bir düşünme biçimi değildir. Günümüze kadar negatif yönler odaklanan psikoloji alanındaki yeni eğilimler bu eksi durumunu sıfıra getirip kişiyi sıfırın üzerine çıkarmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda iyimserlikle yakından ilişkili olan pozitif psikolojinin konularından olan umut ve iyimserlik, bireyin amaçlarına dönük duygulara sahip olması, bu amaçlar için harekete geçme güdüsüne,

adandırlığına ve iradesine sahip olmasını ve bu amaçlara ulaşma yolları (pathways) üzerinden bilişsel boyutta düşünerek hareket etmesini içeren bir kavramdır (Snyder, 1995). İyimserlik konusunda literatürün incelenmesi önemlidir çünkü bu sayede literatürdeki hem kavramsal hem de yöntemsel yönelimler ortaya konulabilir. Aynı şekilde literatürdeki kavramsal ve yöntemsel boşlukta bu şekilde ortaya konulabilir. Bu bağlamda bu çalışma iyimserlik konusunda Türkiye’de yayımlanmış makaleleri inceleyerek, mevcut literatür boşluğunu ve ilgili literatürdeki eğilimleri tespit etmek ve bunlara çözümler sunmak açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmanın hem iyimserlik konusunda Türkiye’deki bilimsel literatürün bakış açısını hem de konuyla ilgili bilimsel yönelimi göstermesini amaçlaması açısından önem arz etmektedir. Bu bağlamda çalışmada temel olarak şu sorulara cevap aranmıştır:

- 1.Türkiye’de iyimserlik üzerine yapılan çalışmaların bulgularındaki temel kavramlar nasıl bir görünüm sergilemektedir?
- 2.Türkiye’de iyimserlik üzerine yapılan çalışmalardaki temel boşluklar nelerdir?
- 3.Türkiye’de yapılacak iyimserlik araştırmaları için ne gibi önerilerde bulunulabilir?

Yöntem

Bu çalışma nitel araştırma yöntemine göre yapılmış bir meta-sentez çalışmasıdır. Araştırmada veriler doküman analizi tekniğiyle elde edilmiştir. Meta-sentez yöntemi, birden çok araştırmanın bulgu ve sonuçlarının bütünleştirilmesi ve yorumlanarak değerlendirilip, benzerlik ve farklılıklarının karşılaştırmalı olarak ortaya konularak özgün ve bütüncül sonuçlara ulaşma olarak tanımlanabilir. Meta-sentez yönteminin temelinde, literatürdeki tikel araştırma bulgularının sentezlenerek bütüncül ve güçlü çıkarımlar oluşturarak teorilerin oluşturulmasını sağlayan tümevarımsal ve yorumlayıcı olduğu için araştırma bulgularını birbirine dönüştürülerek ortak temaların üretildiği bir araştırma modeli olarak ele alınabilir (Aküzüm, 2012). Bu doğrultuda, araştırma sürecinde şu aşamalar izlenmiştir.

Araştırma sorularının oluşturulması. Araştırmanın konusuna uygun anahtar kelimeler belirlenip alan yazın taramasının yapılması. Elde edilen çalışmaların incelenmesi, künyelerinin oluşturulması ve değerlendirilmesi. Araştırmanın dâhil edilme ve hariç tutulma ölçütlerinin belirlenmesi ve metasenteze alınacak çalışmaların seçilmesi. Seçilen çalışma bulgularının sentezlenmesi ile ortak temaların oluşturulması ve bu temalara ait alt temaların oluşturulması, benzer ve farklı yönlerinin ortaya konulması. Oluşturulan temalar çerçevesinde elde edilen bulguların sentezlenerek yordamların yapılması. Sürecin ve bulguların ayrıntılı bir şekilde raporlanması (Polat ve Ay, 2016).

Evren ve Örneklem

Araştırmada doküman incelemesi yapılırken özellikle makalelerin giriş kısımlarındaki teorik çerçevede iyimserlik kavramı ve teorisinin ele alınışı incelenmiş ve bu kavram anahtar kelimelerle analiz edilmiştir. Çalışmanın örneklemini Türkiye’de iyimserlik konusunda yayımlanmış makaleler oluşturmaktadır. Meta-sentez çalışmasına dâhil edilecek çalışmaları belirlemek amacıyla çalışmanın örneklemini, Google Akademik ve www.dergipark.gov.tr veri tabanında taranan 18 adet makale oluşturmaktadır. Araştırmada 01.03.2019 tarihine kadar bu iki veri tabanında yer alan ilişkili makaleler içerecek şekilde hepsi alınarak örnekleme dâhil edilmiştir. Makaleler (Bildiriler dâhil) incelenirken şu kriterler temel alınmıştır: Makalenin başlığında ve amacında iyimserlik kavramının olması, eğitim bilimleri ile doğrudan veya dolaylı ilişkili olması, makalenin tam metnine ulaşılabilir olması, araştırmanın Türkiye örneğinde gerçekleştirilmiş veya Türkiye’de yayımlanmış olması. Çalışmada analiz edilen temel bölüm makalelerin giriş kısmı olarak ele alınmıştır çünkü makalelerin giriş kısımlarının bir bakıma yazarların epistemolojik açıdan iyimserliğe bakış açılarını yansıttığı düşünülmüştür. Yazarların doğrudan kendi görüşleri olmasa dahi başkalarına atıfta bulunarak yaptıkları alıntı ve seçmelerde bir bakıma onların görüşlerini yansıttığı düşünüldüğünden bu tanımlamalar da analiz sürecine dâhil edilmiştir. Bu doğrultuda içeriklerde iyimserliğin nasıl tanımlandığı kadar nasıl tanımlanmadığı da ele alınmıştır. Örneğin, iyimserliğin geleceğe dönük bir umut veya beklenti olarak tanımlanması temel olarak iyimserliğin zaman açısından gelecek

yönelimli bir eğilim olarak düşünüldüğünü gösterir ki bu söylemin içerisinde yer alırken geçmiş ve şimdiye dönük iyimserliği dışlar. Bu bağlamda bu çalışmada içerikler analiz edilirken söylenen veya tanımlanan kadar tanımlanmayan ve söylenmeyenler üzerinden de çıkarımlarda bulunulmuştur. Çalışmanın analiz kısmında makalelerde kullanılan kelimeler kod olarak ele alınmıştır. Kodlar çeşitli açılardan benzerliklerine göre belirli kategoride tümevarımsal olarak toplanmıştır. Son aşamada ise elde edilen bu temalar doğrultusunda araştırma soruları bağlamında veriler literatürle desteklenerek yorumlanmış ve tartışılmıştır.

Bulgular

Literatür incelemesi sonucunda bulguların beceriler açısından, zihinsel süreçler açısından ve zamana göre olmak üzere üç temel kategoride toplandığı gözlemlenmiştir. Buna göre beceriler açısından veriler becerilerin genel faydası açısından, duyuşsal beceriler açısından ve bilişsel beceriler açısından olmak üzere üç temel kod ortaya çıkmıştır. Beceriler teması incelendiğinde, bir beceri olarak iyimserliğin genel faydası açısından kodlar Tablo 1'de görüldüğü gibi daha çok sağlıklı uzun yaşam akademik, askeri ve mesleki başarı, sağlıklı yaşam, popülerlik ve zorlukların üstesinden gelmede yardımcı olma olarak çeşitli anahtar kelimeler elde edilmiştir. Bu bağlamda iyimserliğin bireysel açıdan genel faydasına odaklanıldığı görülmüştür. Duyuşsal beceriler açısından incelendiğinde, iyimserliğin travmalardan kurtulma, stresle başa çıkma, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanma, ümitvar olma, diğerlerini motive etmek ve umut vermek ve sağlığı koruma gibi anahtar kelimelerle ilişkili kavramlar ön plana çıkmıştır. Bu bağlamda iyimserliğin olumsuz durumlardan kurtulma ve bir problem çözme stratejisi olarak ele alındığı, ayrıca birer motivasyon kaynağı olarak görüldüğü tespit edilmiştir. Bilişsel beceriler açısından, problem çözme, iletişim kurma, olumlu yargılarda bulunmayı sağlama, yaşam doyum kaynağı olarak etkili bir problem çözme stratejisi olarak iyimserliği kullanma, olayları değerlendirme ve algılama biçimleriyle ilişkili, baş etme stratejilerinde kullanılan bir bilişsel beceri olarak iyimserlik ön plana çıkmıştır. Bu bağlamda bilişsel beceriler açısından da bir problem çözme stratejisi olarak ve bir baş etme stratejisi olarak ele alındığı tespit edilmiştir. Kavramsal açıdan ise iyimserlik, kötümserliğin, ümitsizlik ya da çaresizliğin ve karamsarlığın zıttı bir kavram olarak iyimserlik ele alınmıştır. Bu bağlamda iyimserlik hem olumlu bir kavram olarak tanımlanmış hem de bir çözüm kaynağı olarak temellendirilmiştir. Zihinsel süreçler açısından iyimserlik kavramı ele alındığında, duyuşsal açıdan, bilişsel açıdan, kişilik özellikleri açısından olmak üzere üç temel kod ortaya çıkmıştır. Zihinsel süreçler teması incelendiğinde, duyuşsal açıdan iyimserlik, olumlu duygularla ilişkili, olumlu algılama eğilimiyle alakalı, güven duygusu, sabır ve sebatla, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı ile yüksek moral ve motivasyon, mutluluk ve yaşam doyumunu ile stresle, akademik başarı ile ilişkili bir kavram olarak ele alınmıştır. Zihinsel süreçler bilişsel açıdan incelendiğinde duruma özgü, akademik önemle ve iyimserlikle alakalı, motivasyonla ilişkili, bir yükleme biçimi, öğrenilebilir bir özellik olduğu, etkili eğitim ve öğretimle ilişkili, genel sağlık hem de zihinsel sağlık algısıyla ilişkili, amaçlara ulaşabileceği inancıyla alakalı, duruma özgü başa çıkma, olumlu sonuçlar bekleme, inanma eğilimiyle alakalı, olumlu düşünme olarak, olumlu olayları algılamaya ve beklemeye ilişkin temel eğilim olarak, bilişsel çarpıtmalar ve akılcı olmayan inançlarla ilişkili bir kavram olarak ele alınmıştır. Zihinsel süreçler kişilik özelliği açısından, kişiliğe özgü, azimli olma, kararlılık ve öz yeterlilik algısıyla ilişkili, algılanan yaşam kalitesi, duygusal destek, yaşam doyumunu ve genetik ve olumlu yaşantılarla ayrıca karakter özelliğiyle alakalı ve bir değer olarak kişilik özelliği, bilişsel ve duyuşsal ve genel olarak bir kişilik özelliği ve tutumlarla ve eylemlerle ilişkili, akademik başarı ve davranışlarla ilişkili, inanç, davranış ve tutumlarının bir bütünü, genetik ve bireysel özellikleri yanı sıra, insan türüne ait üst bir özellik olarak bir kişilik veya karakter, kişiliğe özgü başa çıkma ve mizaç özelliği ve kişilik özelliklerine göre değişen bir özellik olarak ele alınmıştır. Zaman açısından ise iyimserlik ileriye dönük, geleceğe ilişkin beklentilerle alakalı, meydana gelebilecek olaylara karşı olumlu beklentilerle ilişkili, yaşamda karşılaşılabilecek olaylara karşı beklentinin olumlu olması, hayatta her şeyin iyi gideceğine yönelik olumlu beklenti eğilimi, gelecek hakkında olumlu sonuç beklentisiyle alakalı bir kavramdır.

Tablo 1. İyimsizlikle ilgili literatürden elde edilen kodlar ve oluşturulan temalar

	Kaynak	Genel Faydası Açısından	Beceriler Açısından		Zihinsel Süreçler Açısından				Zamana Göre
			Duyuşsal Beceriler Açısından	Bilişsel Beceriler Açısından	Kavramsal Açısından	Duyuşsal Açısından	Bilişsel Açısından	Kişilik Özellikleri Açısından	Zaman Açısından
Kodlar									
1	Türkmen (2018)	Sağlıklı uzun yaşam Akademik, askeri, mesleki başarı	Travmalardan kurtulma	Problem çözme	Kötümserliğin zıttı	Olumlu duygu yüksek moral ve motivasyon		X	X
2	Avsaroglu ve Akçeşme (2018)	X	Stresle başa çıkma stratejisi	X	X	Olumlu algılama eğilimi	Duruma has	Kişiliğe has	İleriye dönük
3	Ergen ve Elma (2018)	Akademik başarı	X	Problem çözme İletişim kurma becerisi	X	Güven duygusu	Akademik önem	Azimli olma Kararlılık Öz yeterlilik algısıyla ilişkili	X
4	Çalışkan ve Uzunkol (2018)	X	Problem odaklı başa çıkma stratejileri	Problem çözme	Kötümserliğin zıttı	Sabır ve sebatla yakından ilişkili	Motivasyonla ilişkili bilişsel bir durum Yükleme biçimi	Algılanan yaşam kalitesi, duygusal destek ile öz yeterlilik düzeyi, yaşam doyumu ve genetik ve olumlu yaşantılarla ayrıca karakter özelliği ve bir değer	Geleceğe ilişkin beklenti
5	Hırlak, Taşlıyan ve Sezer (2017)	Bazı meslek gruplarında daha yararlı	Umut içine girmek konusunda insanları teşvik eden	Olumlu yargılarda bulunmayı sağlama Yaşam doyumu kaynağı olarak etkili bir problem stratejisi	"Karamsarlık, ümitsizlik ya da çaresizliğin" zıttı		X	Kişilik özelliği ve değer Bireysel, bilişsel ve duygusal ve genel olarak bir kişilik özelliği	X
6	Demir ve Murat (2017)	X	Mücadele edebilme becerisi	Olayları değerlendirme biçimleriyle ilişkili Baş etme stratejisi	X	X	X	Kişilik özellikleri ve tutumlarla ilişkili Öz yeterlilik inancı ve eylemlerle ilişkili	Meydana gelebilecek olaylara karşı olumlu beklentilerle ilişkili
7	Ünürar, Avsaroglu ve Uslu (2017)		Hayattaki zorluklara dayanma	Bireysel ve algılama farklılıklarından kaynaklı bilişsel stratejiler	İyimsizlik kötümserliğe karşıt bir kavram	Yaşam doyumu ile ilişkili	Öğrenilebilir bir özellik olduğu	X	Geleceğe dönük duygu ve beklentilerle ilişkili bir kavram
8	Karaçam ve Pulur (2016)	X	X	X	X	Psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı ile ilişkili bir kavram	Akademik iyimsizlik ile ilişkili bir kavram	Akademik başarı ve davranışlarla ilişkili	X
9	Yılmaz, Çaycı ve Gümüş (2016)	Öğrenci başarısı	X	X	X	Güven duygusu	Motivasyon Etkili eğitim ve öğretim	İnanç, davranış ve tutumlarının bir bütünü	X
10	Karacaoğlu ve Köktaş (2016)			Olumlu bilgiye odaklanma ve olumlu yargılara yönelme olarak	X	X	Geleceğin iyi şeyler getireceğine yönelik bir inancı Olumlu tarafı görme eğilimi	Olumlu ve koruyucu bir kişilik özelliği	Bireylerin geleceğine güvenle bakmaları ve kendilerini gelecekte iyi şeyler beklediğine inanmaları olarak tanımlanmıştır.
11	Gençoğlu, Alkan ve Kocayigit (2014)	Sağlıklı uzun yaşam Akademik, askeri, mesleki başarı, popülerlik	Travmalardan kurtulmayla ilişkili bir kavram	Etkili problem çözme		Olumlu duygu, yüksek moral ve motivasyon, azim		Genetik ve bireysel özellikleri yanı sıra, insan türüne ait üst bir özellik	Yaşamda karşılaşılabilecek olaylara karşı beklentinin olumlu olması
12	Sapmaz ve Doğan (2012)	Tüm zorluklarına ve engellemelerine rağmen kişinin hayata karşı olumlu bakabilmesini sağlamaktadır	Ruh sağlığını korumasında önemli bir özellik			Mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif ilişkili	Öğrenilebilir bir özellik olduğu		Hayatta her şeyin iyi gideceğine yönelik olumlu beklenti eğilimi
13	Uğurlu (2011)	X	X		Karamsarlığın zıttı	X	Genel sağlık hem de zihinsel sağlık algısıyla ilişkili Amaçlara ulaşabileceği inancı	Kişilik veya karakter özelliği	Gelecek hakkında olumlu sonuç beklentisi
14	Eryılmaz ve Atak (2011)	İyimsiz bireyler daha az depresif belirtiler sergiledikleri, daha uzun süre yaşadıkları, tedavilerde daha hızlı iyileşme göstermektedirler.	X	X	Kötümserliğin zıttı bir karakterde	X	Olumlu olanları algılamaya yönelik bir eğilim	Kişilik özelliği olarak	X
15	Bacanlı ve Ercan (2006)	X	X	X	Kötümserliğin karşıtı	X	Duruma özgü başa çıkma Olumlu sonuçlar bekleme İnanma eğilimi	Kişiliğe özgü başa çıkma	X
16	Güler ve Emeç (2006)	Akademik başarı ile ilişkili		Beklenti içine girebilme yeteneği	Kötümserliğin karşıtı	Stresle ilişkili Yaşam memnuniyeti ve akademik başarı ile ilişkili	Yükleme biçimi olarak	Mizaç özelliği	X
17	Kutlu, Balcı ve Yılmaz (2004)	X		X			Olumlu düşünme olarak	Kişilik özelliklerine göre değişen	Geleceğe dönük bir yıllık beklentisi
18	Türkmün (2000)	Sağlıkla ilişkili	X	Problem çözme becerisiyle olan ilişkili Başa çıkma stratejileriyle ilişkili	Kötümserliğin karşıtı	X	Olumlu olayları algılamaya ve beklemeye ilişkin temel eğilim Bilişsel çarpıtmalar ve akılcı olmayan inançlarla iyimsizliğin ilişkili		

Sonuç

Bulgular incelendiğinde öncelikle iyimserlikle ilişkili kavramların olumlu kavramlarla ilişkili olduğu görülmüştür ki çalışmaların pozitif psikolojiyle ilişkisi düşünüldüğünde bunun beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Bununla beraber, psikolojinin amaçlarından birisinin dengeli ve sağlıklı bir ruhsal durum elde edilmesi olarak düşünüldüğünde olumlu kavramlar kadar olumsuz kavramlar bağlamında da araştırmaların yapılması gerektiği ve sadece betimsel ilişkilerin ötesinde birer tedavi veya sağlıklı bir iyimserlik açısından bir tedavi reçetesinin de sunulması gerektiği bu bağlamda önerilebilir. Sonuç olarak çalışmada

- 1- Sağlıklı ve sağlıksız olan iyimserlikle ilgili araştırmaların literatürde çok fazla olmadığı saptanmıştır. Bu iyimserliğin olumlu bir şey olarak tanımlandığı, çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelendiği bununla beraber sağlıklı bir iyimserliğin ne olduğuna odaklanan araştırmaların alinyazında sınırlı kaldığı görülmektedir. Başka bir deyişle, örneğin, iyimserliğin yaşam doyumu veya kötümserlikle olan ilişkisi incelenmekle beraber, iyimserliğin hangi şartlarda, kişilik özelliklerinde ortaya çıktığı, hangi durumlarda gerekli olduğu ve faydalı bir iyimserlik için neler yapılması gerektiğine dair akademik çalışmalar sınırlı sayıdadır.
- 2- Literatürde iyimserliği geliştirmek için önerilebilecek bilişsel ve duyuşsal stratejiler açısından yeteri kadar çalışma olmadığı söylenebilir çünkü literatürde daha çok iyimserlik ilişkisel bir bağlamda ele alınmış veya ilişkileri ortaya çıkaracak araç olarak kavramsallaştırılmıştır.
- 3- Literatürde iyimserliğin ve kötümserliğin kavramsal olarak ele alındığı bununla beraber bu zıtlığın bilişsel, davranışsal, duyuşsal düzeylerde gerçekten negatif ilişkili mi yoksa ilişkisiz mi olduğunun tartışılmasının yapılmadığı görülmüştür.
- 4- Literatürün duyuşsal ve bilişsel özellikler açısından iyimserliği betimlemede sınırlı kaldığı bulunmuştur. Bunun temel nedeninin iyimserliğin nitel araştırma yöntemleriyle derinlemesine ele alınmamış olması düşünülebilir. Örneğin, gazetelerde yer alan iyimserlik söylemi veya çeşitli kademelerde yer alan öğrencilere dönük söylem analizi gibi farklı yöntemler kullanılmadığı için iyimserlik kavramı yalnızca tek-biçimli sınırlar içinde betimlenmiştir.
- 5- Kişilik ve mizaçla ilişkili ölçeklerle veya nitel araştırmalarla iyimserlik hakkında yapılan bir çalışmaların sınırlı olması kavramsal olarak iyimserlik ve kişilik özelliklerinin ele alındığını bununla beraber amprik ve olgusal verilere yeterince odaklanılmadığını göstermektedir.

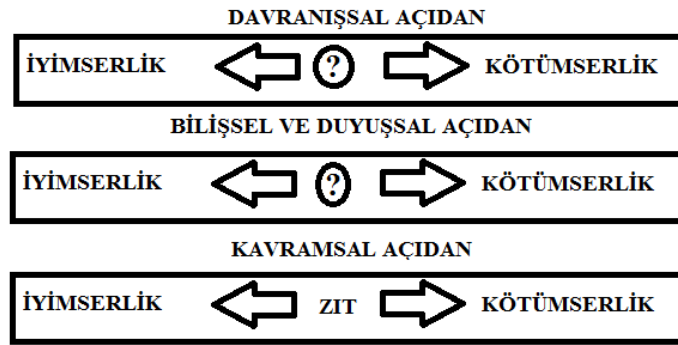
Türkiye’de İyimserlik Üzerine Yapılan Çalışmaların Bulgularındaki Temel Kavramlar Nasıl Bir Resim Sergilemektedir?

Pozitif psikoloji akımının etkisiyle birlikte anormal ve olumsuz çalışan psikoloji bilimi olumlu ve normal de çalışma konuları arasına katmıştır (Uğurlu, 2011). Pozitif psikolojinin amacı, yaşamdaki olumsuz durumları düzeltmek yerine yaşam kalitesini yükseltmektir (Seligman, 2002). Pozitif psikoloji bağlamında eğitim programları ve rehberlik programları önem kazanmaktadır çünkü iyimserlik gibi pozitif psikoloji alanına giren alanlar aslında öğrenilebilir bilişsel özelliklerdir bu bakımdan eğitim ve eğitim programlarıyla yakından ilişkilidir. Bir eğitim programı temel olarak hedefler (bilişsel, duyuşsal, devinişsel), içerik (konu, kavram, ilke, yöntem, problem, tutum, değer, fikir vb.), eğitim durumları (öğretim yöntem, teknik, model, stratejileri, öğretmen-öğrenci ilişkileri vb.) ve değerlendirme (ürüne-süreçe, programın ve öğrencinin değerlendirmesi vb.) olarak dört kısımda ele alınmaktadır. Kutlu, Balcı ve Yılmaz (2004) çalışmasında iletişim becerileri eğitimine katılan öğrencilerin iyimserlik ve kendini ayarlama düzeylerini önemli düzeyde yükseldiğine ilişkin bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma dışında doğrudan iyimserliğe dönük bir program geliştirme çalışmasına örnek olarak Türkmen (2018)’in çalışmasına rastlanmıştır. Bu çalışmada öğretmen adayı öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine dönük birtakım değerlerle ilgili algılarının “iyimser ve kötümser” karikatürleri yoluyla pekiştirilmesi ve birtakım temel öğretmenlikle ilgili değerlerin karikatürler aracılığıyla tanıtılması amaçlanmıştır.

Literatürde, iyimserliğin yararları olarak, sağlıklı uzun yaşam, akademik, askeri, mesleki başarı, öğrenci başarısı ile popülerlik ilişkili ve tüm zorluklarına ve engellemelerine rağmen kişinin hayata karşı olumlu bakabilmeyi sağlamasına dikkat çekilmiştir (Türkmen, 2018; Avşaroğlu ve Akçeşme, 2018; Ergen ve Elma 2018; Yılmaz, Çaycı ve Gümüş, 2016; Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit 2014; Sapmaz ve Doğan, 2012; Güler ve Emeç, 2006; Türküm, 2000). Bunun dışında iyimserliğin bazı meslek gruplarında daha yararlı olabileceğine işaret edilmiştir (Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017).

Türkiye’de İyimserlik Üzerine Yapılan Çalışmalardaki Temel Boşluklar Nelerdir?

Literatür incelendiğinde duyuşsal beceriler açısından iyimserliğin travmalardan kurtulma, stresle başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma stratejileriyle ilişkili umut içine girmek konusunda insanları teşvik eden, mücadele edebilme ve hayattaki zorluklara dayanma becerisiyle alakalı ruh sağlığını korumasında önemli bir özellik olarak verildiği görülmüştür (Türkmen, 2018; Avşaroğlu ve Akçeşme, 2018; Çalışkan ve Uzunkol, 2018; Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017; Demir ve Murat, 2017; Ünüvar, Avşaroğlu ve Uslu, 2017; Sapmaz ve Doğan, 2012). Literatür incelendiğinde bilişsel beceriler açısından iyimserliğin problem çözme, iletişim kurma, olumlu yargılarda bulunmayı sağlama, değerlendirme biçimleriyle ilişkili yaşam doyum kaynağı olarak etkili bir problem çözme ve problemlerle baş etme stratejisi, bireysel ve algılama farklılıklarından kaynaklı bilişsel stratejilerle alakalı olumlu beklenti içine girebilme yeteneği ile ilişkili bir özellik olarak verildiği görülmüştür (Türkmen, 2018; Ergen ve Elma, 2018; Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017; Demir ve Murat, 2017; Ünüvar, Avşaroğlu ve Uslu, 2017; Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit, 2014; Güler ve Emeç, 2006; Türküm, 2000).

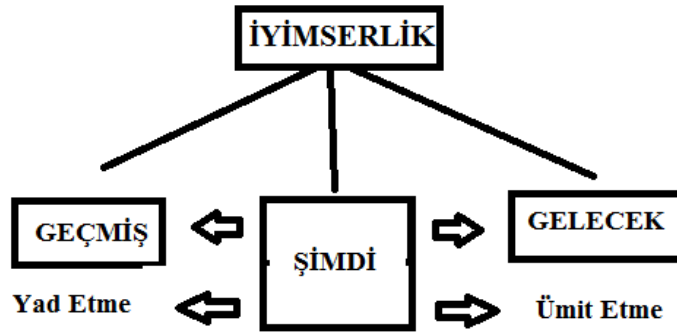


Şekil 1. İyimserlik ve kötümserliğin kavramsal açıdan zıt olması bilişsel, duyuşsal ve davranışsal açıdan zıt olmasını gerektirmez

Birçok çalışmada kavramsal açıdan iyimserlik ve karamsarlık birbirine zıt kavramlar olarak ele alınmıştır (Türkmen, 2018; Çalışkan ve Uzunkol, 2018; Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit, 2014; Uğurlu, 2011; Bacanlı ve Ercan, 2006; Güler ve Emeç, 2006; Türküm, 2000). Plomin ve arkadaşları (1992) iyimserlik ve karamsarlık arasında korelasyon bulamazken, Mroczek ve arkadaşları (1993) düşük düzey bir korelasyon bulmuşlardır. Bu bağlamda her ne kadar kavramsal olarak zıt olsa da iyimserlik ve kötümserlik davranışsal ve bilişsel olarak belirli alana özgü (content-specific), bağlamsal (contextual) ve ayrık birer tutum olarak ele alınma ihtimalleri mevcuttur. Bu bağlamda bu iki kavramın arasındaki korelasyonun incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin nitel olarak açıklanması bir gerekliliktir. Bu noktada elbette kavramsal olarak iyimserlik ve kötümserlik arasında tanımsal bir zıtlığın verilmesinin yanlış olmadığı vurgulanmalıdır. Bununla beraber, iyimserlik ve kötümserliğin kavramsal açıdan zıt olması bilişsel, duyuşsal ve davranışsal açıdan zıt olmasını gerektirmez. Bu nedenle, bu zıtlığın bilişsel, davranışsal, duyuşsal düzeylerde gerçekten negatif ilişkili mi yoksa ilişkisiz mi olduğunun tartışılmasının sağlıklı olacağı söylenebilir.

İyimserlik kavramı literatürde duyuşsal açıdan, olumlu duygu ve algılama eğilimiyle, güven duygusu, sabır ve sebatla, yaşam doyumunu, psikolojik iyi oluş, fiziksel öz saygı, mutluluk, akademik başarı ve stresle ilişkili bir biçimde ele alınmıştır (Türkmen, 2018; Avşaroğlu ve Akçeşme, 2018; Ergen ve Elma, 2018; Çalışkan ve Uzunkol, 2018;

Ünüvar ve Avşaroğlu ve Uslu, 2017; Yılmaz, Çaycı ve Gümüş, 2016; Sapmaz ve Doğan, 2012; Güler ve Emeç, 2006).



Şekil 2. İyimserlik gelecek bağlamı olursa ümit etme, geçmişe dönük olursa yâd etme biçimini alır

Araştırmalarda iyimserlik kavramı zaman açısından geleceğe dönük olarak pozitif düşünme biçiminde ele alınmıştır (Türkmen, 2018; Avşaroğlu ve Akçeşme, 2018; Çalışkan ve Uzunkol, 2018; Ünüvar, Avşaroğlu ve Uslu, 2017; Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit, 2014; Sapmaz ve Doğan, 2012; Uğurlu, 2011; Bacanlı ve Ercan, 2006; Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004). İyimserlik, günlük olayları daha olumlu bir şekilde deneyimlemeyi ve iyimser olmayanlardan daha olumlu sonuçlar beklemeyi ifade eder (Scheier ve Carver, 1985). Bu bağlamda bu deneyimleme şimdi, geçmiş ve gelecek gibi farklı zaman yönelimlerine sahip olabilir. İyimserlik sadece geleceğe dönük bir eğilim veya tutum değil geçmişe dönükte bir yönelim olarak ortaya çıkabilir. Bununla beraber makalelerin birçoğunda iyimserlik geleceğe dönük bir tutum veya eğilim olarak ele alınmıştır. Bu bağlamda aslında iyimserliğin geleceğe dönük olma yönünde ümit etme olarak ele alındığı söylenebilir. Aslında iyimser kelimesi her şeyi iyi tarafından gören anlamına gelen Osmanlı Türkçe’sindeki nikbin kelimesine tekabül etmektedir. Geleceğe dönük iyimserlik ise ümitvarlık olarak bu bağlamda farklılaşmaktadır. Geçmişe dönük iyimserlik ise yâd etmek olarak tanımlanmaktadır. Bu noktada sadece Türküm (2000)’ün iyimserlik kavramını bir algılama biçimi olarak zaman yönelimsiz ele aldığı söylenebilir. Sonuç olarak iyimserlik hem şimdi hem gelecek hem de geçmiş yönelimli olabilir. Bu yönelim farklı yaş ve gelişim dönemleri ile çeşitli bağlamlara göre değişebilir. Örneğin, Erikson’un (1963) kişilik gelişimi dönemleri kuramına göre, yaşam boyunca devam eden bir süreç olarak kabul edilen gelişim evreleri her biri kendine özgü gereksinimleri, görevleri, krizleri ve çözümleri içinde barındıran hiyerarşik ve sırası önceden belirlenmiş sekiz aşamalar içermektedir. Buna göre, “Benlik Bütünlüğü Karşısında Umutsuzluk” evresinde olan bir bireyin geçmişe dönük bir iyimserlik bilincine yani geçmişi yâd etmeye ihtiyacı olurken, “Üretkenlik Karşısında Küçük Görülme-Aşağılık Duygusu” aşamasındaki bir çocuğun geleceğe dönük bir iyimserlik kaygısı olacağı, “Kimlik Kazanımı Karşısında Kimlik Karmaşası” yaşayan bir gencin ise şimdiye odaklanan bir iyimserlikle daha yakından ilişkili olacağı söylenebilir. Bu bağlamda iyimserliğin zaman yönelimini tespit etmek önemlidir.

İyimserlik kavramı literatürde bilişsel açıdan, yüksek moral ve motivasyonla ilişkili duruma has özellik gösteren, akademik önemle alakalı ve bir yüklem biçimi olarak ele alınabilecek aynı zamanda öğrenilebilir bir özellik olduğu belirtilmiştir. Ayrıca iyimserliğin akademik iyimserlik ile ilişkili ve etkili eğitim ve öğretimle alakalı ve genel sağlık hem de zihinsel sağlık algısıyla alakalı ve amaçlara ulaşabileceği inancı ile olumlu sonuçlar beklemeye inanma eğilimi, olumlu olayları algılama biçimi olduğu ayrıca bilişsel çarpıtmalar ve akılcı olmayan inançlarla ilişkisi olduğu vurgulanmıştır (Türkmen, 2018; Avşaroğlu ve Akçeşme, 2018; Ergen ve Elma, 2018; Çalışkan ve Uzunkol, 2018; Karaçam ve Pulur, 201; Yılmaz, Çaycı ve Gümüş, 2016; Uğurlu, 2011; Bacanlı ve Ercan, 2006; Güler ve Emeç, 2006; Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004).

Bu noktada birçok çalışmada bir şekilde iyimserlik kavramının beklentilerle ilişkili olduğuna doğrudan veya dolaylı olarak atıfta bulunulduğu gözlenmiştir. Çalışkan ve Uzunkol (2018), Hırlak, Taşlıyan ve Sezer (2017), Ünüvar, Avşaroğlu ve Uslu (2017), Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit (2014), Sapmaz ve Doğan (2012), Uğurlu (2011), Bacanlı

ve Ercan (2006), Güler ve Emeç (2006), Kutlu, Balcı ve Yılmaz (2004), Türküm (2000). Bu bağlamda iyimserlik kavramının beklenti-değer kuramının davranışların amaçların etrafında şekillendiği şeklindeki anlayışını kısmen de olsa araştırmaların yansıttığı söylenebilir. Beklenti-değer teorisine göre, davranış, sahip olduğu beklentilerin bir fonksiyonudur ve üzerinde çalıştığı hedefin değeridir.

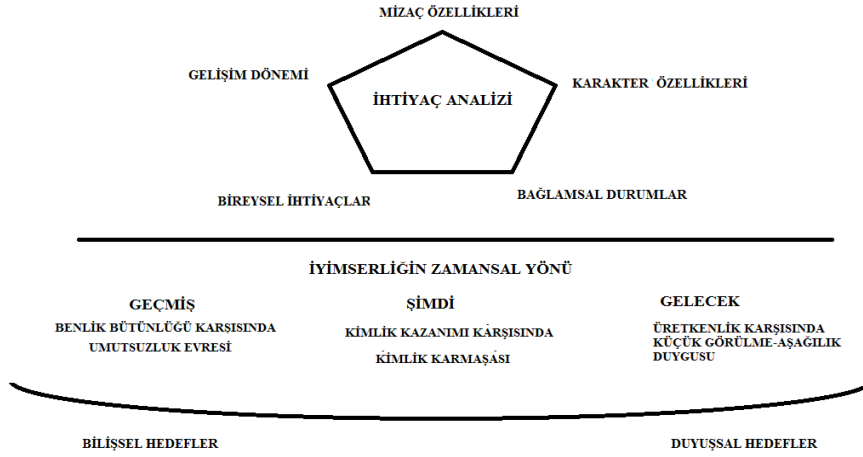
Beklenti-değer teorileri, insanların hedefe yönelik varlıklar olduğuna inanmaktadır. Bu bağlamda iyimserliği beklentilerle ilişkilendiren 10 adet makaleden yedisinin ayrıca iyimserliği geleceğe dönük bir yapı olarak ele alması şaşırtıcı değildir ((Çalışkan ve Uzunkol (2018), Ünüvar, Avşaroğlu ve Uslu (2017), Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit (2014), Sapmaz ve Doğan (2012), Uğurlu (2011), Bacanlı ve Ercan (2006), Kutlu, Balcı ve Yılmaz (2004)). Bununla birlikte, beklenti-değer teorisi, çeşitli davranışların temelindeki merkezi kavramları açıklamak için kullanılabilir de, önceden şekillenmiş inançlar, değerleri ve ihtiyaçların sosyal ve psikolojik kökenleri gibi süreci etkileyen başka faktörler de vardır. Bu nedenle iyimserlik kavramı kısmen bir beklenti olarak ele alınabilir de bunun iyimserliği kuşatan bir kavram olmadığı bunun yerine iyimserliğin hem kişilikle hem de öğrenmeyle değişen doğasına atıfta bulunacak şekilde bir tutum, eğilim olarak nitelendirilmesinin daha doğru olacağı bu bakımdan söylenebilir.

İyimserlik kavramı literatürde kişilik özellikleri açısından, kişiliğe ve mizaca özgü olma ile ilişkilendirilmiş ve bu nedenle azimli olma, kararlılık, öz yeterlilik algısı, algılanan yaşam kalitesi, duygusal destek ile yaşam doyumu ve genetik ve olumlu yaşantılar, değerler, tutumlar, eylemler, akademik başarı ve davranışlarla alakalı genetik ve bireysel özellikleri yanı sıra, insan türüne ait üst bir özellik, kişiliğe özgü başa çıkma yeteneği ve mizaç özelliği olarak tanımlanmıştır (Avşaroğlu ve Akçeşme, 2018; Ergen ve Elma, 2018; Çalışkan ve Uzunkol, 2018; Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017; Demir ve Murat, 2017; Karaçam ve Pulus, 2001; Yılmaz, Çaycı ve Gümüş, 2016; Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit, 2014; Uğurlu, 2011; Bacanlı ve Ercan, 2006; Güler ve Emeç, 2006; Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004).

Türkiye’de Yapılacak İyimserlik Araştırmaları için Ne Gibi Önerilerde Bulunulabilir?

Birçok makalede iyimserlik öğrenilen bir kavram olarak ele alınmıştır. Örneğin, iyimserlik olumlu düşünme (Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004), inanma eğilimi (Bacanlı ve Ercan, 2006; Avşaroğlu ve Akçeşme, 2018)), amaçlara ulaşabileceği inancı (Uğurlu, 2011), yüklenme biçimi (Sapmaz ve Doğan, 2012), problem çözme ve olumlu duygu (Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit, 2014), inanç, davranış ve tutum bütünü (Yılmaz, Çaycı ve Gümüş, 2016), öğrenilebilir, bilişsel ve duyuşsal bir süreç (Ünüvar, Avşaroğlu ve Uslu, 2017), baş etme stratejisi (Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017), yargıda bulunma (Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017), problem çözme (Çalışkan ve Uzunkol, 2018; Ergen ve Elma, 2018; Türkmen, 2018). Bu noktada iyimserlik ister düşünme, problem çözme, değer biçme, inanma, yargıda bulunma veya bir stratejiyi takip etme gibi bilişsel bir süreç olsun, isterse olumlu duygulanımda bulunma gibi duyuşsal bir süreci içersin, hepsinin ortak işaret ettiği şeyin iyimserliğin öğrenme ve deneyimle değişen doğası olduğu söylenebilir. Bu noktada aslında birçok psikoloji yaklaşımının doğrudan veya dolaylı olarak iyimserliğin öğrenilen doğasına atıfta bulunduğu vurgulanabilir. Pavlov’un köpekle yaptığı deneyde bile köpeğin koşullu uyarıcı olan zile koşullanması bir bakıma etin geleceğine ilişkin davranışsal bir iyimserlik haline geldiğini göstermektedir. Seligman’ın öğrenilmiş iyimserlik yaklaşımı da benzer şekilde öğrenmeye atıfta bulunur. Buna göre bireylerin, olayların nedenlerini açıklama biçimleriyle ilişkili açıklama alışkanlıkları (Seligman, 2007) iyimserlikle yakından ilişkilidir. Buna göre Seligman, açıklama biçiminin bireyin kendi öz-değeri, öz-saygısı ya da kendisini çaresiz, umutsuz bulmasından kaynaklandığını; bunun da bireyin iyimser ya da kötümser olmasında belirleyici olduğunu ifade etmiştir (Seligman, 2007). Seligman, açıklama kuramı bu bağlamda, “kalıcılık” ve “kişiselik” ve “yaygınlık” olarak üç temel boyutta şekillenmiştir. Kalıcılık olayların olumlu ya da olumsuz olacağına ilişkin güçlü ve zaman içerisinde yerleşik inançları ifade eder ki bu kavram aslında öğrenmenin de kalıcı bilişsel veya davranışsal değişiklik olması yönüyle ortak bir payda içerir. Yaygınlık bir alana özgü olup olmamaya ilişkilidir ki bu açıklamanın

evrensel ya da özgül olmasıyla ilişkilidir. Bu da öğrenmede transfer etmeyle ilişkili bir kavram olduğu bu noktada söylenebilir. Kişiselleştirme ise açıklamanın nedensel olarak yönüne işaret eder. Bu bağlamda Seligman (2007), Terslik-Düşünce-Sonuç (TDS) modelini ortaya atarak düşünce ve sonuç arasındaki bağlantıyı görerek Terslik-Düşünce-Sonuç ilişkisinin yaşamda her gün nasıl işlediğini anlaşılabilirliğini ve böylece kötümser düşüncenin değişebileceğini vurgulamıştır. Hem birçok kuramda hem de birçok makalede iyimserliğin öğrenmeyle ilişkisine vurgu yapılmıştır.



Şekil 3. İyimserlikle ilgili bir eğitim programının en temel aşaması ihtiyaç analizi ve iyimserliğin zamansal yönünün tespit edilerek bu doğrultuda bilişsel ve duyuşsal hedefler oluşturulmasıdır.

Öncelikle iyimserlikle ilgili bir programın geliştirilmesi için ihtiyaç analizinin gerekli olduğu vurgulanmalıdır. Bunun için kişilik açısından gelişim dönemi, karakter ve mizaç özellikleri, bireysel ihtiyaçlar, bağlamsal durumlar ele alınmalıdır. Bu doğrultuda gerekli olan iyimserliğin zamansal yönüne karar verilmelidir. Bir üst paragrafta bahsedildiği gibi Erikson'un kişilik gelişimi dönemlerine göre Benlik Bütünlüğü Karşısında Umutsuzluk evresinde olan bir bireyin geçmişe dönük bir iyimserlik bilincine yani geçmişi yâd etmeye ihtiyacı olurken, Üretkenlik Karşısında Küçük Görülme-Aşağılık Duygusu aşamasındaki bir çocuğun geleceğe dönük bir iyimserlik kaygısı olacağı, Kimlik Kazanımı Karşısında Kimlik Karmaşası yaşayan bir gencin ise şimdije odaklanan bir iyimserlikle daha yakından ilişkili olabilir. Bu bağlamda uygulanacak iyimserlik programında hedefler belirlenirken iyimserliğin yönünün tespit edilmesi önemlidir. İyimserlikle ilgili bir eğitim programının ilk aşaması ihtiyaçlar temelinde hedefleri tanımlamaktır. Bu doğrultuda programın en temel düzeyde erişmek istediği uzak hedefleri ihtiyaç analizi doğrultusunda tespit edilmeli, bu doğrultuda farklı kademe ve yaş gruplarına ve gelişimsel özelliklere göre genel ve özel hedefler hazırlanmalıdır. Daha sonra ise bunlar bilişsel, duyuşsal ve davranışsal hedefler olarak hazırlanmalıdır. İyimserlikle ilgili bir eğitim programının ikinci aşaması ise içerik geliştirmektir. Buna iyimserliği temel alan bir eğitim programının öncelikle hangi içerik düzenleme tasarımının temel alınacağına dikkat edilmelidir. Buna göre, ihtiyaçlar doğrultusunda doğrusal programlama, modüler programlama, çekirdek, piramitsel, sarmal, konu ağı-proje merkezli, problem merkezli, aktiviteye dayalı, didaktik, disiplinler arası, dallara ayrılan, sorgulama merkezli yaklaşımlardan bir veya bir kaç temel alınarak program içeriği oluşturulmalıdır. Eğer bireylerin iyimserliğe dönük ihtiyaçları problem çözmeye dönük ise konu ağı-proje merkezli, problem merkezli, aktiviteye dayalı, sorgulama merkezli içerik analizi yaklaşımlarına eğer ihtiyaçları bilgiye dönük ise, doğrusal programlama, modüler programlama piramitsel, çekirdek, didaktik, disiplinler arası, dallara ayrılan içerik düzenleme tasarımına, eğer iyimserlik davranışsal olarak bir ihtiyaç şeklinde ortaya çıktıysa, sarmal içerik düzenleme yaklaşımına göre analiz yapılmalıdır.

Programın içeriğindeki konular ise, öncelikle grup üyelerinin ihtiyaçları göz önüne alınacak şekilde, kendini ve çevreyi tanıma, otomatik düşünceler, yüklem hatalarını, akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar, problem çözme, iyimserlik, eleştirel düşünme gibi kavramlar üzerinden temellendirilmelidir (Avcı, 2009). Bu nedenle

olumlu düşünme becerisi, kendini tanıma ve ifade etme becerisini temel alan konulara ve olgulara yer verilmelidir. Bu doğrultuda duyguları üzerine düşünme becerisini geliştirecek şekilde yansıtıcı düşünme becerilerini geliştirecek içerikler seçilmeli, olumlu düşünme ilkesini temel alan ve olumlu düşünceleri ifade etme etkinlikleri ve problem çözme durumlarını içeren bir anlayışta içerik oluşturulmalıdır. Bu doğrultuda, duygu ve düşünceleri ayırt edebilme tutum ve becerisine yönelik içerik öğelerine yer verilmeli bu doğrultuda 6 Şapka düşünme tekniği gibi teknikler ele alınmalıdır. Bir içeriğin hayat bulduğu eğitim programı ögesi eğitim durumlarıdır. Bu bağlamda eğitim durumlarının çeşitli ilkeleri göz önüne alarak hayat bulması önemlidir. Bu bağlamda hem içerikteki etkinliklerin eğitim durumlarına uygulanması hem de değerlendirme sürecinde PERMA modelinin öngördüğü olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarında yapılandırılması iyimserlik temelli bir eğitim programını daha etkili kılacağı söylenebilir. Eğitim durumlarındaki bütün etkinliklerde bireyin pozitif algıyla hareket etmesinin sağlanması gereklidir. İkincisi kişinin mutlu olacağı işlerle ilgilenmesine fırsat verilmesinin sağlanması gereklidir. Üçüncü madde sosyal bağları ve ilişkileri güçlü tutacak şekilde etkinliklerin düzenlenmesini içermektedir. Dördüncüsü etkinliklerin katılımcılar için anlamlı olacak şekilde esnek bir biçimde yapılandırılmasını içermektedir. Beşincisi ise küçük bile olsa başarılı olmanın teşvik edilmesi ve olumlu adımların sağlanmasıdır (Seligman, 2002, 2002b). Etkili bir programın en temel öğelerinden birisi de değerlendirmedir. Değerlendirmeler hem programın etkililiği hakkında dönüt verir hem de öğrencilerin ihtiyaçları ve gelişim düzeyleri hakkında bilgi verir. Bu bağlamda iyimserlik temelli bir eğitim programı ele alınırken, öncelikle klasik ölçme ve değerlendirme araçları yerine otantik değerlendirme araçlarının kullanılması daha faydalı olacaktır. Örneğin, günlükler bireylerin kendi durumları hakkında yansıtma yapmaları ve bilişsel-duyuşsal durumlarını takip etmeleri açısından kullanılabilir. Çeşitli olaylarla ilgili gazete kupürleri, videolar veya filmler bu bağlamda kullanılacak diğer bir değerlendirme aracıdır. Bu bağlamda kullanılacak diğer etkili bir değerlendirme yöntemi ise yaratıcı dramalardır. Sonuç olarak iyimserlik temelli bir eğitim programında değerlendirme süreci olabildiğince kişiye aktif tutmaya odaklı ve zengin deneyimler içeren bir yapıda olması gerekir. Sonuç olarak literatür iyimserlikle ilgili model temelli çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. İyimserlikle kötümserlik arasındaki ilişkinin bilişsel ve davranışsal boyutlarda ortaya konulması gerektiğini ortaya koymaktadır. Literatürde ayrıca iyimserliğin geleceğe dönük bir beklenti mi yoksa zamandan bağımsız bir tutum mu olduğu konusunda belirsizlik olduğu görülmüştür. Benzer durum iyimserliğin beklenti olarak ele alınmasında mevcut olduğu söylenebilir. Literatürde iyimserliğe öğrenilebilen bir kavram olarak bakılmasına rağmen bu yönde yeterli çalışma olmadığı, kavramın eğitsel boyutunun makalelere yeterince yansımadağı görülmüştür. Son olarak ise bu çalışmada iyimserlikle ilgili bir eğitim programının temel taslağı verilerek literatüre katkı sağlanmak amaçlanmıştır. Sonuç olarak bu çalışmada, iyimserlikle kötümserlik arasındaki ilişkinin bilişsel ve davranışsal boyutlarda ortaya konulması gerektiği ortaya konulmuştur. Bu doğrultuda sağlıklı olan bir iyimserliğin ne olduğuna ve iyimserliği geliştirmek için önerilebilecek bilişsel ve duyuşsal stratejiler açısından yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu görülmüştür. İyimserliği temel alan bir eğitim programının temel hatları çizilmeye çalışılmıştır.

Öneriler

Bu çalışmanın temel sınırlılığı Türkiye’de yapılan makaleler olduğu için bu çalışmanın benzeri tezler üzerinden gerçekleştirilerek yapılabilir. Ayrıca, çalışmada kullanılan indeksler dışında başka indekslerde de iyimserlikle ilişkili araştırmalar yapılabileceği göz önüne alınarak yeniden literatür taramasıyla benzer bir çalışma yapılabilir. Ayrıca, meta-sentezin nitel bir yöntem olarak daha öznel bir boyut içermesi nedeniyle, literatür nicel veriler açısından frekans ve yüzdelik değerler açısından incelenebilir. Benzer şekilde mutluluk, motivasyon gibi pozitif psikolojiyle ilgili diğer kavramlarda bu noktada çalışılabilir. Ayrıca çalışma kapsamı yabancı literatürü içine alacak şekilde genişletilebilir. Bu çalışma meta-analiz yöntemi kullanılarak elde edilen bulguların yorumlanmasını içerecek şekilde tekrar yapılabilir. Araştırmada önerilen program taslağı daha detaylandırılarak, uygulanabilir ve sonuçları analiz edilebilir.

Kaynakça

- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., & Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 32-48.
- Aküzüm, C. (2012). *Türkiye'de ilköğretim okullarında eğitim denetimi (Bir meta-sentez çalışması)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Avcı, D. (2009). *Öğrenilmiş iyimserlik eğitim programının 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin iyimserlik düzeylerine etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bacanlı F.& Ercan, L. (2006). Deprem stresiyle başa çıkmanın iyimserlik ve cinsiyete göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(25)*, 7-16.
- Biswas-Diener, R. (2011). *Invitation to positive psychology: Research and tools for the professional*, CAPP Press, USA.
- Çalışkan, H. Uzunkol, E. (2018). Ergenlerde İyimserlik-Kötümserlik Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *The Journal of Happiness & Well-Being, 6(2)*, 78-95.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 7(13)*, 347-378.
- Ergen, Y., Elma, C. (2018). Development of Teacher Academic Optimism Scale: The validity and reliability study. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 8(1)*, 69-90.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*, New York: Norton Company.
- Eryılmaz, A., Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 10(37)*, 70-181.
- Gençoğlu, C., Alkan, E., Koçyiğit, M. (2014). Bir mit olarak iyimserlik; Kızlar mı erkekler mi daha iyimser? *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13(50)*, 129-138.
- Güler, B.K. ve Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 21(2)*, 129-149.
- Hırlak, B. Taşlıyan, M. Sezer, B. (2017). İyimserlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişki ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları: Bir alan araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 7(1)*, 95-116.
- Jørgensen, I.S., Nafstad, H.E. (2004). Positive psychology: Historical, philosophical, and epistemological perspectives. *Positive Psychology in Practice*, John Wiley & Sons, Inc., USA.
- Karacaoğlu, K., Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi, 3(2)*, 119-127.
- Karaçam, A. ve Pular, A. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, 3(1)*, 1-22.
- Kutlu, M., Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2004). *İletişim beceri eğitiminin öğrencilerin kendini ayarlama ve iyimserlik düzeylerine etkisi*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1(1)*, 3-16.
- Mcknight, C.G., Huebner, E.S., & Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behaviour, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools, 39(6)*, 677- 687.
- Mroczek, D.K., Spiro, A., Aldwin, C.M., Ozer, D.J., & Bossé, R. (1993). Construct validation of optimism and pessimism in older men: Findings from the normative aging study. *Health Psychology, 12(5)*, 406-409.

- Plomin, R., Scheier, M.F., Bergeman, C.S., Pedersen, N.L., Nesselroade, J.R. ve McClearn, G.E. (1992). Optimism, pessimism, and mental health: A twin adoption analysis. *Personality and Individual Differences*, 13(8), 921-930.
- Polat, S. ve Ay, O. (2016). Meta-sentez: Kavramsal bir çözümleme. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 52-64.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3-12.
- Seligman, M.E.P. (2002b). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. (2007). *Öğrenilmiş iyimserlik*. (Çev. E. Köroğlu). HYB Yayıncılık, Ankara.
- Snyder, C.R. (1995). Conceptualizing, measuring and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73(1), 355-360.
- Türküm, A.S. (2000). *Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*, Anadolu Üniversitesi, Proje No: 990510.
- Türkmen, E.F. (2018). Öğretmen adayı konservatuvar öğrencilerinin değer algıları: İyimser ve kötümser karikatürleri örneği, *Rast Müzikoloji Dergisi*, 6(1), 1805-1831.
- Uğurlu, O. (2011). Genel ve zihinsel sağlığın yordayıcıları olarak iyimserlik ve karamsarlık. *Çankaya University Journal of Humanities and Social Sciences*, 8(1), 81-90.
- Ülker Tümlü, G., Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Ünüvar, Ş., Avşaroğlu, S., Uslu, M. (2012). An evaluation of optimism and life satisfaction of undergraduate students in the school of tourism and hotel management. *Asian Social Science*, 8(12), 140-147.
- Yalçın, İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33(2), 79-87.
- Yılmaz, E. Çaycı, N.B. Gümüş, S. (2016). *Akademik iyimserliğin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. 1. International Academic Research Congress, 3-5 Kasım 2016, Antalya/Side, s.3970-3977.



REDDEDİLMEK; İÇSEL KORKUMUZ

Gamze Vesile ÇOLAK¹, Aslı Enzel KOÇ², Çiçek HOCAOĞLU³

ÖZ

İnsanın en temel ihtiyaçlarından biri başkaları tarafından kabul görme ve onaylanma ihtiyacıdır. Reddedilme duyarlılığı (RD), kişinin başkalarının davranışlarında reddedilme ipuçlarını beklemesine, kolayca algılamasına ve reddedilmeye yoğun şekilde tepki vermesine yol açan bilişsel-duygusal bir bilgi işleme eğilimi olarak açıklanan bir olgudur (De Rubeis vd., 2017; Sommerfeld ve Shechory Bitton, 2020). Bu yazıda reddedilme duyarlılığının tanımı, ilgili kuramlar, reddedilme duyarlılığına neden olan biyolojik, psikolojik ve psikososyal faktörlerin açıklanmasıyla birlikte reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin hissettiği duygular, bunun kişiler arası işleyişe nasıl yansıdığı ve nasıl baş edecekleri incelenmiştir. Toplumun bir parçası olan bireyin psikolojik sağlığının korunmasında ve geliştirilmesinde yapılacak olan çalışmalara zemin hazırlaması açısından önemli görülmektedir. Tanı sınıflanmasındaki yeri ve eş tanılu ruhsal bozuklukların da incelenmesinin ruh sağlığı profesyonellerine, ileride yapılacak bilimsel araştırmalara katkı sağlaması öngörülmektedir. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler düşük olanlara göre ret ve kabulleri farklı şekillerde yorumlamaktadırlar. Kaygılı reddedilme beklentisi olan kişiler, kaygılarını doğrulayan hareketlerde bulunurlar. Aynı zamanda reddedilme duyarlılığı bazı psikopatolojilerle iç içedir.

Anahtar Kelimeler

Reddedilme Duyarlılığı, Korku, Reddedilmek, Psikiyatri

REJECTION; OUR INNER FEAR

ABSTRACT

One of the most basic human needs is the need to be accepted and approved by others. Rejection sensitivity (RD) is a phenomenon described as a cognitive-emotional information processing tendency that causes a person to wait for rejection cues in the behavior of others, perceive easily, and react heavily to rejection (De Rubeis et al., 2017; Sommerfeld ve Shechory Bitton, 2020). In this article, the definition of rejection sensitivity, related theories, and the explanation of the biological psychological and psychosocial factors that cause rejection sensitivity, the emotions felt by people with high rejection sensitivity, how this is reflected in interpersonal functioning and how they will cope are discussed. It is considered important in terms of laying the groundwork for the studies to be carried out in the protection and development of the psychological health of the individual who is a part of the society. It is predicted that its place in the diagnostic classification and its examination in comorbid mental disorders will contribute to mental health professionals and future scientific research. Individuals with high rejection sensitivity interpret their rejection and acceptance differently than those with low rejection. People with anxious anticipation of rejection take actions that validate their anxiety. In addition, rejection sensitivity is intertwined with some psychopathologies.

Key Words

Rejection Sensitivity, Fear, Rejection, Psychiatry

¹Psikolog, Rize Tıp Merkezi, e-mail: gamzevesilecolak@gmail.com, ORCID: 0000-0003-0744-0626

²Dr., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, e-mail: sovera972@yahoo.com, ORCID: 0000-0002-9853-745X

³Prof. Dr., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, e-mail: cicekh@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6613-4317

Alıntılama: Çolak, G.V., Koç, A.E., Hocaoğlu, Ç. (2021). Reddedilmek; İçsel korkumuz. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 45-56.

Giriş

Yalnızlık, evrimsel bir temeli olan kişiye ıstırap verici evrensel bir fenomendir. Diğer kişiler ile yakın ilişkiler kurma ve sürdürme; sevilme, değer görülme, kimliklerinin diğerleri tarafından onaylanması ihtiyaçlarının yaşamsal bir önemi de vardır. İlk insanlar hayatta kalmak ve nesillerinin devam etmesi amacı ile küçük gruplar halinde yaşamaktaydılar. İş birlikçi yaşam tarzı enerjilerini korumalarına ve refah halinde yaşam sürmelerine olanak tanıyordu. Gruptan dışlanma, sürgün edilme yani sosyal olarak reddedilme muhtemelen ölüm cezası ile eş anlam taşımaktaydı. Aidiyet ve ait olma ihtiyacı kendini koruyan dişleri, kalın kürkleri ve pençeleri olmayan savunmasız insan türü için büyük bir avantaj sağlamaktadır (DeWall ve Bushman, 2011; Özen ve Güneri, 2018; Rokach, 2004).

Sosyal kabul bireyin kişisel çıkarlarına fayda sağlayabilse de toplum refahı için kişilerin dürtü ve hazlarından vazgeçtiği birçok durum vardır. İstikrarlı ve kalıcı bağlar kurmak insanlığın derin ve güçlü motivasyonlarından biri olarak kabul edilir ve birçok insan davranışının temelini oluşturur (Twenge vd., 2001).

Sosyal reddedilme kişinin veya kişilerin görmezden gelinmesi, gruplara veya ilişkilere dâhil edilmemesi ya da dâhil edilmesi konusunda isteksizlik gösterilmesi olarak tarif edilebilir. Reddedilme ilkel kabileler ve modern kültürlerde, akademik yaşamın her döneminde, iş yerlerinde, sanal ortamda ve kişiler arası ilişkilerde gözlemlenebilir. Aynı zamanda tüm yaşamı kapsar. Oyun dışında tutulan çocukları, çatışmalı ilişkilerden ötürü grup dışına itilen ergenleri görürüz. Yetişkinlerin önemli bir çoğunluğu yaşamlarının bir döneminde reddeden ya da reddedilen kişi olmayı deneyimlediklerini belirtmiştir. Sosyal dışlanma genellikle anksiyete, depresyon, yalnızlık ve izolasyon duyguları gibi olumsuz duygusal deneyimlere yol açar (Williams vd., 2000). Sosyal reddedilmenin birçok farklı yönü vardır. Psikiyatri hastanelerinde uzun süre kalan, bakımevlerinde kalan demanslı yaşlı bireylerin, bazen de sığınmacıların ölü ya da hiç yokmuş gibi muamele görme şekillerini tanımlamak için kullanılan sosyal ölüm bir dışlama şeklidir; ölüm türlerinden biri olarak kabul edilip biyolojik ölümle sıkı ilişki içinde olduğu düşünülmektedir. Sosyal yaşamlarından ve ilişkilerinden uzaklaşan bu kişiler sosyal kimliklerini, aidiyetlerini kaybederler; yaşam kaliteleri bozulur (Borgstrom, 2017).

Sosyal reddedilme, tüm yaş grupları ve farklı kültürler içinde gözlenebilen fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde önemli ölçütte etkisi olan, kişilerde anksiyete, depresyon, yalnızlık, çaresizlik ve izolasyon duyguları gibi olumsuz duygusal deneyimlere yol açmasıyla bir cezalandırma biçimi olarak da tariflenebilir (Williams, 1997).

Reddedilme duyarlılığı (RD), kişinin başkalarının davranışlarında reddedilme ipuçlarını beklemesine, kolayca algılamasına ve reddedilmeye yoğun şekilde tepki vermesine yol açan bilişsel-duygusal bir işleme eğilimi olarak tanımlanabilir (De Rubeis vd., 2017; Sommerfeld ve Shechory Bitton, 2020). Reddedilme duyarlılığı kişinin stresi yorumlayış biçimi ile ilintilidir; bireysel değişkenlik göstermektedir. Reddedilmenin kişiye getirdiği ruhsal yükler reddedilmeye karşı daha duyarlı olan bireyler için daha büyüktür (Feinstein, 2020). Reddedilme deneyimlerinin, sosyal geri çekilmeyi kolaylaştırarak insanın duygu, düşünce, davranışlarını düzenlemesini; öz saygısını ve duruma göre davranışını etkilediği bulunmuştur (De Rubeis vd., 2017). Kişilerde reddedilme duyarlılığı arttıkça reddedildiklerinde veya belirsiz bir davranışla karşılaştıklarında bunu doğrudan reddetme olarak algılamaları ve aşırı tepki gösterme ihtimalleri artar. Nesne ilişkileri dinamik bir şekilde baskın hale geldiğinde, hayatları boyunca karşılaştıkları ilişki ne olursa olsun bu beklentiye genellemeye daha yatkın hale gelebilmektedir (Özen ve Güneri, 2018; Sommerfeld ve Shechory Bitton, 2020).

Yaşam boyu bazı kişiler yaşamlarında çok kere reddedilme deneyimi yaşamış olsalar dahi bu deneyimleri yaşamın olağan akışı içinde doğal, olumlu olarak yorumlarken bazı kişiler ise kendilerine yönelik amaçlı bir davranış olarak yorumlamakta ve fazla tepki gösterebilmektedirler. Kişilerin reddedilmeye karşı ne kadar duyarlı oldukları kişilerin başarılı sosyal ilişkiler kurmasında ve sürdürmesinde etkili olmaktadır (Marston vd., 2010).

Bu yazıda reddedilme duyarlılığının tanımı, ilgili kuramlar, reddedilme duyarlılığına neden olan biyolojik, psikolojik ve psikososyal faktörlerin açıklanmasıyla birlikte reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin hissettiği duygular, bunun kişiler arası işleyişe nasıl yansıdığı ve nasıl baş edecekleri incelenmiştir. Toplum olarak bireyin psikolojik sağlığını korumasında ve iyileştirilmesinde yapılacak olan çalışmalara zemin hazırlaması açısından önemli görülmektedir. Aynı zamanda tanı sınıflanmasındaki yeri ve eş tanılu ruhsal bozukluklarında incelenmesinin ruh sağlığı profesyonellerine ileride yapılacak bilimsel araştırmalara katkı sağlaması öngörülmektedir.

Yöntem

Reddedilme duyarlılığının kuramsal açıdan ele alınarak incelenmesi için yurt içi ve yurtdışı psikiyatri ve psikoloji yazını taranmıştır. Bu amaçla elektronik veri tabanları (PubMed, Google Scholar, elektronik kitaplar ve PsycINFO) gözden geçirilerek taranmıştır. 'Rejection Sensitivity', 'Psychiatry', 'Theories', 'Rejection' anahtar sözcüklerinin farklı birleşimiyle taranmıştır. İncelenen makaleler ve makalelerin kaynakları değerlendirilmiş bu çalışma için uygun olanlar göz önüne alınmıştır.

Reddedilme Duyarlılığı ile İlgili Kuramlar

İnsanın en temel ihtiyaçlarından biri başkaları tarafından kabul görme ve onaylanma ihtiyacıdır (Maslow, 1954). Bağlanma kuramı çerçevesinde reddedilme duyarlılığına bakıldığında, kişiler çocukluklarında reddedilmeyi deneyimledikçe, reddedilme ile karşı karşıya kaldıkça duyarlı hale gelmeye başlarlar. Eğer bu dönemde aradıkları desteği bulamazlarsa reddedileceklerine dair beklentiler geliştirirler ve reddedilmemek için de çaba sarf etmeye başlarlar (Bowbly, 1969). Bu yoğun çaba reddedilmenin psikolojik açısından kaçmak için gösterilir. Aynı zamanda bu çaba kişileri reddedilme ipuçlarını bulmaya yönlendirir. Kişi ipuçlarını bulabilirse kendini reddedilmeye karşı koruyabileceğini düşünür. Bu ipuçlarını bulmaya çalışmak için çaba göstermek önemsiz detayları kişisel olarak algılamalarına ve olumsuz yorumlamalarına sebep olmaktadır (Bozkuş ve Araz, 2015).

Reddedilme duyarlılığı yaşam boyu süren bir süreç olarak görülmektedir ve iki varsayımdan yola çıkılmaktadır. Bunlardan ilki kabul/ret boyutudur. Bu boyutta insanların birbirilerine ihtiyacı olduğunun hayatta kalmaları için önemli olduğu vurgulanmaktadır. İnsanlar arasında kurulan bağlar, kişilerin fiziksel ve zihinsel iyi oluş halini olumlu anlamda etkilemektedir. Bu bağların olmamasını kişiler, olası tehdit olarak görebilmektedirler. Böylelikle kişiler kabulün kazanılmasını ve reddedilmeden kaçınmayı motive edici bir güç olarak görmektedir (Romero-Canyas vd., 2010).

İkincisi ise reddedilme duyarlılığının biyopsikososyal açıdan ele alınışıdır. Bu da kişilerin olası tehdiye karşı deneyimleriyle reddedilmeyi ve kabul edilmeyi öğrendiklerini varsayar. Reddedilme kaygısı ortama özgü olabilmektedir. Kişi belirli gruplardan veya kişilerden örneğin ebeveyni veya akranları tarafından reddedilmeyi beklemeyi öğrenmiş olabilmektedir (Romero-Canyas vd., 2010).

İnsanların kabul veya reddedilmeye dair deneyimleri ve bilgileri işlemeleri farklılık göstermektedir (Romero-Canyas vd., 2010). Buradan hareketle reddedilme duyarlılığı bilişsel ve duygusal bilgi işleme sürecinden geçmektedir. Bilişsel-duygusal işleme sistemi olarak adlandırılan bu sistem, reddedilme duyarlılığının anlamlandırılması ve kişiler arası farklılıkları vurgulaması açısından önemli olarak görülmektedir (Mischel ve Shoda, 1995). Bilişsel duygusal işleme sisteminde kişilerin bilgileri nasıl işlediğine yönelik beş öğeden bahsedilmiştir ve her bilişsel nitelik kişinin çevreyle nasıl etkileşime gireceğini açıklamaktadır. Öğeler kişiler arası farklılık göstermektedir (Mischel ve Shoda, 1995).

Kodlama: Bilginin nasıl işlendiğini, nasıl kullanıldığını ve depolandığını açıklar. Beklentiler/İnançlar: Kişi, başkalarının davranışlarından nasıl sonuçlar çıkardığını açıklar. Değerler: Kişinin yaşamdaki hedefleri ve davranışlarının ödüllendirilmesiyle ilgili olan öğedir. Duygu: Kişinin duygusal olarak nasıl tepki verdiğini açıklayan öğedir. Yetenekler/Öz-düzenleme: Kişinin zekâsı, bilgisi ve yetenekleridir.

Feldman ve Downey (1994) duygusal ve bilişsel faktörlerin ilişkileri nasıl etkilediğini görmek amacıyla reddedilme duyarlılığı modelini ortaya atmışlardır. Reddedilme duyarlılığı modeli aslında sosyal öğrenme ve bağlanmayı birlikte ele almış bir modeldir (Downey, Lebolt ve Rincon, 1998). Bu düşünce çerçevesinden bakıldığında reddedilme duyarlılığının ebeveyn-çocuk etkileşimi ile ilişkili olması beklenmektedir. Demokratik anne baba tutumuna maruz kaldıklarını bildiren bir grup üniversite öğrencisinin reddedilme duyarlılığı, diğer öğrencilerden daha düşük bulunmuştur (Sarıçam,2011). Yüksek reddedilme duyarlılığı (RD) olan bireylerin reddedilme deneyimlerinin RD'si olmayan bireylerden daha fazla olduğu gösterilmiştir; deneyimlerin RD'nin oluşmasında etkili olabildiği düşünülmüştür (Lou ve Li, 2017).

Reddedilme duyarlılığı modeline göre reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişiler, yaşamlarında başkaları ile olan ilişkisinde reddedileceklerine dair beklenti içinde olduklarından önemsiz ipuçlarını yorumlayarak reddedilme olarak algırlar (Downey ve Feldman, 1996). Kişide reddedilmeye dair beklentinin olması reddedileceğine dair algıları kolaylaştırır ve böylelikle bu algılar da kişinin beklentilerini pekiştirir (Downey, Feldman ve Ayduk, 2000). Kişi beklentilerini pekiştirmesinden dolayı ise tatmin edici bir ilişki kuramamaktadır. Bu kişiler reddedilme durumu ile karşı karşıya kalmamak için her türlü ilişkiden ve ilişki kurmaktan kaçınmaktadırlar. Reddedilme duyarlılığı sonucunda iki duygusal tepki meydana gelebilir. Bunlardan biri öfkeli reddedilme duyarlılığı diğer ise kaygılı beklenti içinde reddedilme duyarlılığıdır (Downey ve Feldman, 1996).

Öfkeli reddedilme duyarlılığında kişi buldukları ipucu ile karşı karşıya geldiğinde fazla tepki göstererek sinirlenir, saldırgan davranış gösterebilir veya düşmanca duygular hissedebilir. Kaygılı beklenti içinde reddedileceğini bekleyen kişi ise kişiliklerine yerleştirerek sürekli kendilerini doğrulayıcı şekildedirler. Bu iki duygusal tepki ayrı ayrı görülebileceği gibi kişide ikisinin de aynı anda görülmesi mümkün olabilmektedir. İlk olarak karşı taraftaki kişinin davranışlarının reddedici olduğunu yorumlar kendini yalnız hisseder ve bunun sonucunda bu duruma fazla tepki göstererek kabul aramaya başlar (Downey ve Feldman, 1996).

Downey ve arkadaşları (2004) reddedilme duyarlılığını bir savunma motivasyon sistemi olarak ele almıştır. Daha önce de belirtildiği gibi kaygılı reddedilme beklentisi olan kişiler, kaygılarını doğrulayan hareketlerde bulunurlar. Downey ve arkadaşları (2004) reddedilme duyarlılığı dinamiklerinin başka insanlardan veya gruplardan gelebilecek olası rötuşlara karşı kendini korumak için hareket ettiğini belirtir.

Davranışın nasıl organize edildiğine yönelik çalışmalar iki temel sisteme atıfta bulunur. Bunlardan birincisi teşvik edici sistem olarak adlandırılan olumlu uyarılara (ödül) verilen yanıtlardır. İkincisi ise savunma motivasyon sistemi olarak adlandırılan olumsuz uyarılara (tehdit, ceza) verilen yanıtlardır. Savunma motivasyon sistemi kişinin savaş veya kaçma durumlarında harekete geçmesi ve kaçmasıdır. Bu iki sistemden hangi sistemin etkinleştirileceği, algılanan duruma bağlıdır. Olumsuz bir durumla karşılaşıldığında kendini koruma amacıyla savunma motivasyon sistemi devreye girer. Reddedilme duyarlılığı sistemi savunma motivasyon sistemine paraleldir. Yüksek reddedilme duyarlılığına sahip olanlar reddedileceğine dair yaşadığı bir ortamda bireyler tehditleri tespit eder ve savunma motivasyon sistemini otomatik olarak devreye sokar (Lang vd., 2000). Diğer yandan, reddedilme hassasiyeti düşük olanlar aynı ortamda savunma motivasyon sistemini nadiren etkinleştirirler; çünkü bu kişiler reddedilme olasılıkları hakkında çok az düşünürler.

Horney, kişinin kendisine kötü davranılacağına ilişkin endişesinin erken reddedilme deneyimleriyle geliştiğini ve insanları ne kadar önemsiz olursa olsun herhangi bir reddedilmeye karşı acı verici bir duyarlılığa yatkın hale getirdiğini öne sürdü. Horney, reddedilme duyarlılığını kişinin kaygısından kurtulması için bilinçsizce geliştirmiş olduğu nevrotik kişilik eğilimi olarak tanımlamıştır. Kişi kendini güvenceye aldığı düşünse de aslolan tam tersidir. Kişi reddedilme duyarlılığı yüzünden sosyal ilişkilerinde sorunlar meydana getirir (Horney, 2007). Duyarlılık sonucunda öfkenin ortaya çıkmasının sebebi ise reddedilmenin içerisinde aşağılanmayı barındırmasıdır (Horney, 1991). Kişi öfkesini pasif agresif davranışlarla gösterebilir ve sonucunda da bu davranışlar kaçınmayı beraberinde getirir (Horney, 2007).

Reddedilme duyarlılığında yalnızca kişinin beklentisinin tek sorun olarak görülmemesi gerektiği üzerinde durulmuştur (Ayduk, 1999). Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler düşük olanlara göre ret ve kabulleri farklı şekillerde yorumlamaktadırlar. Önemli olanın kişinin durumları yorumlama biçimi olduğu söylenmiştir. Ebeveyn kabul ret kuramının yorumlama biçimini bireyde hangi noktada şekillendiğini açıklamaktadır. Çocukluk çağında açık veya örtük ret olarak algılanmalar reddedilme duyarlılığı olarak çocuklar içselleştirmektedir (Feldman ve Downey, 1994). Ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasında reddedilme duyarlılığı önemli görülmektedir.

Bir başka kuram düzenleyici odaklar kuramıdır. Aynı zamanda reddedilme duyarlılığında bir baş etme stratejisi olarak görülmektedir (Higgins, 1997). Bu kuram bireylerin güdüsel yönelimlerini iki öz düzenleme mekanizmasına dayandırmaktadır. İlki yönelimci düzenleyici odaklı ikincisi ise kaçınmacı düzenleyici odaklı sistemdir. Hedeflenen neticelere ulaşmak için kazanımların maksimize edilmesini sağlayan yaklaşma stratejisi yönelimci düzenleyici odak iken; arzulanmayan sonuçlardan uzaklaşmak için kayıpların minimum düzeye indirilmesini sağlayan kaçınma stratejisi ise kaçınmacı düzenleyici odak sistemidir (Higgins, 1997).

Etiyoloji

Reddedilme duyarlılığının etiyojisinde erken dönem yaşantılarının önemli bir yeri vardır. Sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisinde güven duygusunun varlığı önemlidir. Günlük yaşamında birçok reddedilme deneyimini yaşayan insan için reddedilme deneyiminden sonra kişiyi yoğun zihinsel uğraştan koruyan, sosyal ilişkilerini bozabilecek duygusal sonuçlardan koruyan bir faktör olarak temel güven ilişkisi öne sürülmüştür. Güvenli bağlanma gösteren çocuk; tutarlı, ulaşılabilir, ihtiyaçlarına duyarlı annesi yanından ayrıldığında yaşadığı stresin geçici olduğunu, annesinin yanında olduğu ya da olacağından emin olabilen çocuktur. Yakın kişilerarası ilişkilerde reddedilmenin, sonraki ilişkilerde reddedilmeye yönelik savunmacı beklentilere yol açacak şemaların oluşmasına yol açabilmektedir. Bowlby (1969, 1973), kişilikteki temel bir unsurun, bireyin kişiler arası deneyimlerine bir tepki olarak var olduğunu öne sürmüştür. Ebeveynleri tarafından sözel/fiziksel şiddete, duygusal ihmale sert disiplinler tutumlara maruz kalan, koşullu sevgi içinde yetişen bireylerin ebeveynlerine güven duygusu azalmakta, kaçınan ya da kaygılı bağlanma stillerinin gelişmesine eğilim oluşturmaktadır. Bağlanma stillerinin savunmacı doğasına bir örnek verirse kayıtsız bağlanma biçiminde kişi yakın ilişkilerden kaçınarak, hayal kırıklıklarına karşı kendini korur ve incitilmemiş olur. Aynı şekilde kaygılı/kaçınanlar diğerleriyle yakın ilişki kurmak amacıyla olmalarına rağmen, incinebilecekleriyle ilgili kaygılarından dolayı ilişkilerinde aşırı yakın olmaktan uzak dururlar (Baldwin ve Kay, 2003; Godleski vd., 2019; Kesebir vd., 2011; Romero-Canyas vd., 2010).

İnsanlarda fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme çalışmalarında sosyal reddedilme deneyimleri ile beyin bölgelerinden olan dorsal anterior singulat korteks ve anterior singulatta aktivite artışı olduğu bunun aynı zamanda yapılan bir çalışmada kişilerin kaybettikleri sevdiklerinin fotoğraflarına bakarken aynı beyin bölgelerinde aktivite artışı saptanmıştır (DeWall vd., 2010; Eisenberger, Lieberman ve Williams, 2003). Sosyal reddedilme ya da algılanan ret tehdidi stres hormonu kortizol salınımında; proinflatuar sitokinlerin üretiminde artışa sebebiyet vermektedir. Duygudurum değişikliklerinden etkilenebilen bir hormon olan progesteronda stres oluşturan bu durumdan etkilenebilmektedir (DeWall ve Bushman, 2011).

Risk Faktörleri

Ebeveynlerin çocuğu istismarı, ihmali, çocuğa koşullu sevgi sunması, tutarsız davranması, aşırı kontrolcülüğü, soğuk, sert ve katı tutumları ebeveyn-çocuk ilişkisi çerçevesinde reddedilme ile ilişkilendirilebilmekte ve reddedilme duyarlılığının oluşmasında risk oluşturmaktadır. Özellikle çocuğu kontrol eden, kısıtlayan, tehdit eden, suçluluk uyandıran manipülatif ebeveyn davranışları riski artırmaktadır. Bunun yanında aile içi iletişim sorunları, ebeveynler arasındaki sorunlara tanıklık, ebeveyn psikopatolojisi özellikle ebeveynin alkol madde kullanımının olması, şiddetle sonuçlanması, depresyonun eşlik etmesi nedeni ile, ebeveyn-çocuk ilişkisini olumsuz

etkileyebildiğinden risk etmenlerindedir (Godleski vd., 2019). Bebeklik döneminde anne depresyonu, oyun çağında annenin buyurucu, sert ve katı tutumları çocuğun ergenlik yıllarında reddedilme ile ilgili endişeli beklentilerin oluşumunda önemlidir. Erken dönemde annenin katı tutumları, ilkökul çağı dönemlerindeki aile içi sorunlar ve aşırı kontrolcü anne, ergenlik döneminde daha yüksek öfke beklentileri ile ilişkilendirilmiştir. Kısaca erken çocukluktaki anne kontrolcülüğünün endişeli ancak öfkeli olmayan; daha ilkökul çağı dönemlerindeki anne kontrolcülüğünün öfkeli ancak endişeli olmayan reddedilme duyarlılığı ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Godleski vd., 2019). Çocuklukta karşılaşılan bir çeşit akran reddi olan zorbalığa uğrama deneyimlerinin, çocuğun sonraki dönemlerinde reddedilme duyarlılığı geliştirmesi yönünde predispozan bir faktör olabileceği belirtilmektedir (Özen ve Güneri, 2018).

Reddedilme duyarlılığı, demografik değişkenler açısından incelendiğinde cinsiyet ile ilgili tutarlı sonuçlar bulunamamıştır. Erözkan (2004) kadınların reddedilme duyarlılığı puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulurken bu bilgiden farklı olarak İbrahim ve arkadaşları (2015) cinsiyetler arasında anlamlı fark olmadığını bulmuşlardır. Başka bir çalışmada ise erkeklerin kadınlara göre reddedilmeye daha duyarlı oldukları bulunmuştur (Sarıçam, 2011). Ebeveyn eğitim düzeyinin düşüklüğü reddedilme duyarlılığının artması ile ilişkili bulunmuştur (Sarıçam, 2011).

Reddedilme Duyarlılığı ve Eş Tanılı Ruhsal Bozukluklar

Erken dönemde algılanan ebeveyn reddinin ergenlik ve yetişkinlikte depresif belirtilerin gelişimini öngördüğü; özellikle babanın etkisinin depresyon gelişiminde daha önemli olabildiği gösterilmiştir (Erözkan, 2004; Rohner ve Britner, 2002). Reddedilme kaygısı olan ve aynı zamanda reddedilmeyi deneyimlemiş kişilerin, reddedilme kaygısı olan ancak deneyimi olmayan kişiler ve reddedilmeyi kaygısı olmayan ancak reddedilmeyi deneyimlemiş kişilere kıyasla gelecekte depresif belirti ortaya çıkarma riskinin daha fazla olduğu gösterilmiştir. Endişeli reddedilme beklentisi, olumsuz bilişlere yol açabilmektedir. Endişeli reddedilme beklentisi ile depresyon arasında hem kesitsel hem de uzunlamasına bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Normansell ve Wisco, 2017). Reddedilme duyarlılığının varlığı depresyonun prognozunu etkileyebilir. Depresyonda kişinin çevresini, kendisini algılama şekli değişmekte, olumsuz ara inançlar kişinin günlük yaşamına hâkim olmaktadır. Majör depresyonu olan bireylerde reddedilme duyarlılığının zaten olumsuz algıları olan kişide tabloya eklenmesi daha sık, daha şiddetli ve uzun süren depresif atakları öngörmesi beklenen bir sonuçtur (Weinstein vd., 2016). İki uçlu duygudurum bozukluğunda ise reddedilme duyarlılığı varlığı artmış depresif nöbetlerle ilişkilendirilmiş; manik dönemlerle ilişki gösterilememiştir. Reddedilme duyarlılığı aynı zamanda iki uçlu ya da tek uçlu depresyonda somatik ağrılarla ilişkilendirilmiştir. (Weinstein vd., 2016).

İnternette oyun oynama bozukluğu olan bireyler arasında yüksek reddedilme duyarlılığının olduğu, yüksek reddedilme duyarlılığı olan bireylerin internet kullanımının gerçek hayattan dolayısı ile ilişkilerde reddedilme olasılığından bir kaçış olarak oluşabildiği düşünülmüştür (Weinstein vd., 2016).

Erken dönem ebeveyn reddinin madde ile ilişkili bozukluklar ve davranış bozuklukları ile yaş, cinsiyet, çatışmalı aile ortamı gibi değişkenlerden bağımsız güçlü ilişki içindedir. Babanın reddedici tutumlarının bu bozuklukların gelişiminde daha belirleyici olduğu gösterilmiştir (Rohner ve Britner, 2002).

Kaçıngan kişilik bozukluğu, sosyal fobi, borderline kişilik bozukluğu gibi çeşitli psikiyatrik bozuklukların karakteristik özellikleri içerisinde reddedilme duyarlılığı ve reddedilme tehdidi altındayken yoğun stres hissetme yer almaktadır. Özellikle kişilik örgütlenmesinde sorunlar olan ergenlerde yüksek reddedilme duyarlılığının davranış sorunlarının oluşmasına zemin hazırladığı gösterilmiştir (Poggi vd., 2019). Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal sınıflandırma el kitabının 5. basımı (DSM-5)'te borderline (sınırdaki) kişilik bozukluğunun tanı kriterlerinden biri terk edilmekten kaçınmak için çılgınca çaba gösterme olup reddedilme duyarlılığı ile arasında güçlü bir ilişki vardır (Poggi vd., 2019).

Etiyolojisinde ebeveynleri tarafından ihtiyaçların karşılanmaması, ebeveynin yatıştırıcı özelliğinin içselleştirilememesi yer alan sınırdaki kişilik bozukluğunda (SKB) kişi sürekli karşı tarafın (yakınlık kurulmak istenen) yakınlığını kontrol etme ihtiyacı hisseder. Terkedilme ve reddedilme endişesi taşır; sosyal reddi kolayca algılayabilir, tehlike algıladığında dağılır ve uyumsuz davranışlar gösterir. Sınırdaki kişilik bozukluğunda dürtüsellik, reddedilme korkusu ile beraber görüldüğünde şiddet içeren davranışlarda artış gözlenmektedir (Kutlu, 2018). Reddedilme duyarlılığının SKB gelişimi için bir risk faktörü olabileceği de ileri sürülmüştür (Poggi vd., 2019). Preödüpal dönemde ebeveyn tarafından reddin etiolojisinde rol oynayabildiği, tutarlı, kabul eden, dengeli bir dış dünyası olmadığından libidinal yatırımı kendiliğine yapan narsistin reddedilmeye yönelik tepkisinde şiddet ve saldırganlığın sık olduğu gözlenebilmektedir (Poggi vd., 2019).

Reddedilme Duyarlılığının Kişilerarası İşleyiş Etkisi

Freud (1930)'a göre toplumun değerlerini gözetebilmek için kişisel isteklerin engellenmesi süperego'nun bir işlevi olup medeni yaşam için varlığı temel bir ön koşuldur. Sosyal kabulün yazılı olmayan hükümleri gereği gruba dâhil edilen bireyin dürtülerini, davranışlarını kontrol edebiliyor olması, arzularının bir kısmından vazgeçebiliyor olması gerekmektedir. Sosyal reddin saldırganlıkla ilişkilendirilebildiği, karşılıklı olarak birbirini etkilediği düşünülmektedir (DeWall vd., 2009; Leary vd., 2003). Saldırgan davranışlarda bulunan çocuklar akranları tarafından dışlanırlar; saldırgan erişkinler toplumdan izole edilip hapse atılırlar (DeWall vd., 2009). Dışlanan, yalnızlaştırılan kişilerin de paradoksal olarak etrafa yönelik olumsuz, düşümcülük ve algıları oluşur; bu da saldırganlığa zemin hazırlar (DeWall vd., 2009). Yüksek reddedilme duyarlılığı, uyumsuz kişilerarası etkileşimlere yol açmaktadır. Reddedilme duyarlılığı diğer faktörlerden ve eş tanılardan bağımsız ilişkilerde bir önem arz edebilirken ilişkilerinden süregelen sorunlar gözlenen kişilik bozukluklarında reddedilme duyarlılığı, başkaları ile iletişim kurmada anahtar rol oynayabilmektedir (Poggi vd., 2019).

Kişinin, bağlılık ve yakınlık hissettiği kişiler tarafından reddedilmesi başka diğerlerinin reddetmelerine kıyasla kişiye daha fazla acı vermektedir. Bu da bu kişilere karşı çelişkili düşüncelerin, duyguların ve davranışların ortaya çıkmasına sebebiyet verir. Yüksek RD'li kişilerde reddedilmeden önce aşırı uyumlu davranışlar, ilişkiyi kurtarmaya yönelik uğraşlar gözlemlenebilir; romantik ilişkiler söz konusu olduğunda ilk buluşmada kişi dikkatli davranarak kendisi hakkında karşı tarafın takdir edemeyeceği gerçekleri saklayarak reddedilmekten kaçınmaya çalışabilir. Reddedilme ile beraber doğrudan yoğun öfke ya da alaycı yorumlar gibi dolaylı öfke biçimleri ile karşılaşılabilir. İlerleyen dönemlerde bu kişiler, reddedilmekten kaçınmak amacıyla romantik ilişkilerden kaçınabilir (Romero-Canyas vd., 2010). Yüksek RD'li bireylerde yakın ilişkilerden uzak durma, ilişkiye az yatırım yapma, temkinli davranma ve ilişkiyi devam ettirmek için yoğun çaba harcama, fazla yatırım yapma şeklinde iki farklı yaklaşım olduğu şeklinde açıklanabilir. İkinci yaklaşımda kişi partnerini kontrol etmek, belirsizlikleri ortadan kaldırmak isterken şiddete eğilim gösterebilir (Özen ve Güneri, 2018). Kişiler arası işleyişin gözlenebileceği işyerlerinde reddedilmeden korkan birey onay arama çabası içinde, kaygılı gözlenebilir (Hill ve Shackelford, 2020).

Reddedilme Duyarlılığı ile Baş Etme

Reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin beklentileri neticesinde olumsuz deneyimler yaşaması çalışmalar ile desteklenmiştir. Nitekim reddedilme duyarlılığı olan kişilerin hepsi kişilerarası problem yaşamamaktadır ve bu duyarlılıktan etkilenme dereceleri farklıdır. Bu farklılığın sebebi yapılan bir çalışmada bireylerin kendilerini kontrol etme becerilerine sahip olup veya olmaması gösterilmiştir (Ayduk vd., 2000). Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bir kişi öz düzenleme yöntemi ile reddedilmenin olumsuz deneyimleriyle baş edebilmektedir. Etkili öz düzenleme yöntemi ile tepkisel davranışlar göstermekten kaçınmaktadır. Çocuklukta hazzı erteleme davranışı öz düzenlemenin önemli göstergelerinden kabul edilir. Hazzı erteleme kapasitesine sahip reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişiler diğerlerine göre daha kontrollü davrandıkları bildirilmiştir. Aynı zamanda bunun neticesi olarak

da kendilik kavramlarının ve sosyal ilişkilerinin daha olumlu olduğu bulunmuştur (Ayduk vd., 2000).

Düzenleyici odaklar kuramı literatürde yer alan başka bir baş etme stratejisi olarak görülmektedir (Higgins, 1997). Bu kuram bireylerin güdüsel yönelimlerini iki öz düzenleme mekanizmasına dayanmaktadır. İlki yönelimci düzenleyici odaklı ikincisi ise kaçınmacı düzenleyici odaklı sistemdir. Hedeflenen neticelere ulaşmak için kazanımların maksimize edilmesini sağlayan yaklaşma stratejisi yönelimci düzenleyici odak iken; arzulanmayan sonuçlardan uzaklaşmak için kayıpların minimum düzeye indirilmesini sağlayan kaçınma stratejisi ise kaçınmacı düzenleyici odak sistemidir (Higgins, 1997). Bu kuramdan hareketle reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişiler kaçınmacı düzenleyici odaklı sistemi kullanmaktadırlar. Böylelikle kendilerini reddedilmenin olası olumsuz sonuçlarından koruyabildiklerini düşünürler.

Yüksek reddedilme duyarlılığına sahip kişilerin kaçınmacı düzenleyici odaklı stratejisini kullanarak sözel düşmanlık, anlaşmazlık gibi negatif duyguları göstermekten kaçındıkları öne sürülmüştür (Ayduk vd., 2003). Reddedilme ile başa çıkarken gizli stratejiler kullanırlar. Kaçınmacı stratejiye sahip bireyler reddedilmenin olası negatif durumlarından kaçınmak için ilişkilerinde mesafeli ve soğuk davranırlar. Bir konu üzerinde düşüncelerini belli etmekten ziyade konu ile ilgili susmayı tercih ederler. Bu stratejiye sahip kişiler daha az açık düşmanlık gösterirler (Ayduk vd., 2003). Öz düzenleme yöntemi reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişiler için önemli görülmektedir. Reddedilme duyarlılığının olumsuz etkilerini azaltmak için haz erteleme yeteneği ve öz düzenleme stratejileri öne sürülmüştür. Yüksek haz erteleme yeteneğine sahip kişiler ve kaçınmacı düzenleyici odaklı stratejileri kullanmak reddedilmenin olumsuz sonuçlarını azaltan faktörler olarak görülmektedir. Özellikle bir din için geçerli olmaksızın sosyal ilişkilerde reddedilen kişilerin reddedilmeyenlere kıyasla daha fazla dini faaliyetlerde bulunduğu, dinin sosyal reddedilme ile baş etmede kullanılabildiği düşünülmüştür (DeWall ve Bushman, 2011).

Tartışma ve Sonuç

Sosyal iletişime ihtiyaç duyan insan için reddedilme duyarlılığı kişilerarası ilişkilerde sosyal geri çekilmeyi kolaylaştırarak kişide duygusal bilişsel davranışsal ve biyolojik açıdan farklılıklar meydana getirmektedir. Reddedilme duyarlılığının bir dizi ruhsal hastalıkla ilişkili olduğu gösterilmiştir. DSM-IV'e (1994) göre reddedilme duyarlılığı, duygudurumda tepkisellikle beraber atipik özellikli majör depresif bozukluğun tanı ölçütleri içerisinde yer alır. Sosyal anksiyete bozukluğu veya sınırda kişilik bozukluğu olan bireyler, olumsuz değerlendirilmeye ve reddedilmeye karşı çok duyarlıdır. Yüksek reddedilme duyarlılığı aynı zamanda depresyon, diğer anksiyete bozuklukları, yalnızlık ve vücut dismorfik bozukluk ile de anlamlı ve orta derecede ilişkili bulunmuştur (Gao vd., 2017). Bilişsel duygusal işleme modeli yüksek reddedilme duyarlılığına sahip bireylerin, başkalarının eylemlerini yanlış yorumlayabileceğini ve çarpıtılabileceğini, bu da kişide öfke, yalnızlık veya depresyon duygularına yol açabileceğini belirtir. Genel anlamda bu model insanların davranışlarının durumlara göre neden ve nasıl istikrarlı bir şekilde değiştiğini, belirli kişi ve durum etkileşimlerinde kişilik süreçlerinin nasıl ortaya çıktığını açıklar (Ayduk ve Gyurak, 2008).

Erken dönem kişilerarası travmanın daha sonraki psikopatoloji üzerinde uzun vadeli etkileri olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde reddedilme duyarlılığı etiolojisinde de potansiyel bir mekanizma olarak yer almaktadır. Çocukluk döneminde doğru olmayan ebeveyn tutumlarına maruz kalan, istekleri ve ihtiyaçları göz ardı edilen kişilerin kaygılı reddedilme beklentilerini ileriki yaşamlarına aktarması söz konusu olabilmektedir (Downey, Khouri ve Feldman, 1997). Buradan hareketle ebeveyn-bebek bağlanması üzerine eğitimlerle ebeveynlere yönelik eğitimlerin sağlanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Boyce ve Park (1989), reddedilme duyarlılığına benzer bir kavram olan ve başkalarının davranış ve duygularına yönelik aşırı duyarlılık olarak tanımladıkları kişilerarası duyarlılığı incelemiştir. Kişilerarası duyarlılığı yüksek bireyler, algılanan veya fiili eleştiri veya reddedilme durumlarıyla meşgul, başkalarının

davranış ve duygularına karşı tetikte ve herhangi bir kişilerarası etkileşimdeki sorunlara aşırı duyarlıdır. Erözkan (2004) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada reddedilme duyarlılığı ve kişiler arası duyarlılık arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Bireylerin kişiler arası duyarlılık yapısını açıklamada ruh hallerine duyarlılık önemli görülse de kişiler arası reddedilme duyarlılığı daha kalıcı bir kişilik özelliğini yansıtmaktadır (Harb vd., 2002). Boyce ve Parker'e (1989) göre kişilerarası duyarlılık yapısı ve reddedilme duyarlılığı depresyon gelişimi için risk faktörü olması yönünden önemli görülmektedir. Reddedilme duyarlılığı kaygılı reddedilme beklentilerini içine dâhil eden ve ilişkilerde zorluklar meydana getiren aşırı, yersiz duyarlılıklar sergileyerek kişilerarası ilişkileri bozan süreçlerdir. Bu tarz duyarlılıkları olan kişiler saptanarak bu kişilere sosyal destek sağlamak amacıyla psikoterapi hizmeti verilebilir. Bu bağlamda bilişsel davranışçı terapi ekolünü takip ederek bir tedavi planı oluşturulabilir. Reddedilme duyarlılığının ilişkilerde problemler meydana getirmesinin önemi vurgulanarak literatür oluşturularak deneysel ve betimsel araştırmalar yapılarak önemli sonuçlar ortaya koyacak çalışmalar ve araştırmalar yapılabilir.

Reddedilme duyarlılığı yabancı kaynaklarda üzerinde durulan bir konu iken ülkemizde bu konuda sınırlı sayıda çalışma ve literatür taraması olduğu gözlenmektedir. Bu literatür taraması ile birçok kişilerarası ilişkide ilişkiyi bozan bir yapısının olmasından ötürü reddedilme duyarlılığı hakkında farkındalık kazandırılmasına yardımcı olacaktır. Toplum olarak bireyin psikolojik sağlığını korumasında ve iyileştirilmesinde yapılacak olan çalışmalara zemin hazırlaması açısından bu çalışma önemli görülmektedir. Aynı zamanda bu alanda çalışma yapacak bireylere ve ileride yapılacak bilimsel araştırmalara katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

Kaynakça

- Algaç Kutlu, M. (2018). Borderline kişilik bozukluğu: Bir gözden geçirme. *Medeniyet Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 11-20.
- Ayduk, Ö.N. (1999). Impact of self-control strategies on the link between rejection sensitivity and hostility: Risk negotiation through strategic control. *The Sciences & Engineering*, 60(1-B), 04-01.
- Ayduk, Ö.N., Downey, G. & Feldman, S. (2000). Regulating the interpersonal self strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 776-792.
- Ayduk, O., May, D., Downey, G., Higgins, E.T. (2003). Tactical differences in coping with rejection sensitivity: The role of prevention pride. *Pers Soc Psychol Bull*, 29, 435-448.
- Ayduk, Ö., & Gyurak, A. (2008). Applying the cognitive-affective processing systems approach to conceptualizing rejection sensitivity. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 2016-2033.
- Baldwin, M.W., & Kay, A.C. (2003). Adult attachment and the inhibition of rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(3), 275-293.
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Berenson, K.R., Gyurak, A., Ayduk, Ö., Downey, G., Garner, M.J., Mogg, K., ... & Pine, D. S. (2009). Rejection sensitivity and disruption of attention by social threat cues. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 1064-1072.
- Boyce, P., Parker, G. (1989). Development of a Scale to Measure Interpersonal Sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 23, 341-351.
- Borgstrom, E. (2016). Social Death. *QJM*, 110(1), 5-7.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol. III. Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bozkuş, O. & Araz, A. (2015). Narsisizm ve evlilik uyumu ilişkisinde reddedilme duyarlılığı ve olumlu yanılsamaların aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 3(6), 29- 54.
- De Rubeis, J., Lugo, R.G., Witthöft, M., Sütterlin, S., Pawelzik, M.R., & Vögele, C. (2017). Rejection sensitivity as a vulnerability marker for depressive symptom deterioration in men. *PloS one*, 12(10), e0185802.
- DeWall, C.N., Twenge, J.M., Gitter, S.A., & Baumeister, R.F. (2009). It's the thought that counts: The role of hostile cognition in shaping aggressive responses to social exclusion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1), 45-59.
- DeWall, C.N., MacDonald, G., Webster, G.D., Masten, C.L., Baumeister, R.F., Powell, C., Eisenberger, N.I. (2010). Acetaminophen reduces social pain. *Psychological Science*, 21(7), 931-937.
- DeWall, C.N., & Bushman, B.J. (2011). Social acceptance and rejection: The sweet and the bitter. *Current Directions in Psychological Science*, 20(4), 256-260.
- Downey, G. & Feldman, S.I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343.
- Downey, G., Khouri, H., & Feldman, S. I. (1997). *Early interpersonal trauma and later adjustment: The mediational role of rejection sensitivity*. In D. Cicchetti & S. L. Toth (Eds.), Rochester symposium on developmental psychology, Vol. 8. Developmental perspectives on trauma: Theory, research, and intervention (p.85-114). University of Rochester Press.
- Downey, G., Lebolt, A., Rincón, C., & Freitas, A.L. (1998). Rejection sensitivity and children's interpersonal difficulties. *Child Development*, 69(4), 1074-1091.

- Downey, G., Mougious, V., Ayduk, O., London, B.E., Shoda, Y. (2004). Rejection sensitivity and the defensive motivational system: Insights from the startle response to rejection cues. *Psychol Sci*, 15, 668-673.
- Erözkan, A. (2004). The analysis of university student's interpersonal sensitiveness and rejection sensitiveness. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 85-98.
- Erozkan, A. (2009). Rejection sensitivity levels with respect to attachment styles, gender, and parenting styles: A study with Turkish students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(1), 1-14.
- Feldman, S., & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6(1), 231-247.
- Feinstein, B.A. (2020). The rejection sensitivity model as a framework for understanding sexual minority mental health. *Arch Sex Behav* 49, 2247-2258.
- Gao, S., Assink, M., Cipriani, A., & Lin, K. (2017). Associations between rejection sensitivity and mental health outcomes: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 59-74.
- Godleski, S.A., Eiden, R.D., Kachadourian, L., & Lucke, J.F. (2019). Etiological pathways to rejection sensitivity in a high-risk sample. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(5), 715-727.
- Harb, G. C., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Scheiner, F. R & Liebowitz, M. R. (2002). The Psychometric Properties of Interpersonal Sensitivity Measure in Social Anxiety Disorder. *Behavior Research and Therapy*, 40, 961-979.
- Higgins, E.T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, 52(12), 1280-1300.
- Hill, V.Z., & Shackelford, T.K. (2020). *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer International Publishing.
- Horney, K. (1991). *Kendi kendine psikanaliz*. (Selçuk, B.Çev.). Ankara: Öteki Yayınları.
- Horney, K. (2007). *Çağımızın nevrotik kişiliği*. (Selma, K.Çev.). İstanbul: Doruk Yayınları.
- İbrahim, D.M., Rohner, R.P., Smith, R.L., & Flannery, K.M. (2015). Adults' remembrances of parental acceptance-rejection in childhood predict current rejection sensitivity in adulthood. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 44(1), 51-62.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S., Üstündağ, M. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Lang, P.S., Davis, M., Ohman, A. (2000). Fear and anxiety: Animal and human cognitive psychophysiology. *J Affect Disord*, 61, 137-159.
- Leary, M.R., Kowalski, R.M., Smith, L., & Phillips, S. (2003). Teasing, rejection, and violence: Case studies of the school shootings. *Aggressive Behavior*, 29(3), 202-214.
- Lou, N.M., & Li, L.M.W. (2017). Interpersonal relationship mindsets and rejection sensitivity across cultures: The role of relational mobility. *Personality and Individual Differences*, 108, 200-206.
- Marston, E.G., Hare, A., Allen, J.P. (2010). Rejection sensitivity in late adolescence: Social and emotional sequelae. *J Res Adolesc*, 20(4), 959-982.
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246-268.
- Normansell, K.M., & Wisco, B.E. (2016). Negative interpretation bias as a mechanism of the relationship between rejection sensitivity and depressive symptoms. *Cognition and Emotion*, 31(5), 950-962.

- Özen, D.Ş., & Güneri, F.K. (2018). Basic determinant of success of interpersonal relationship: Rejection sensitivity. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 444-459.
- Pietrzak, J., Downey, G., & Ayduk, O. (2005). *Rejection sensitivity as an interpersonal vulnerability*. Interpersonal Cognition. The Guilford Press.
- Poggi, A., Richetin, J., & Preti, E. (2019). Trust and rejection sensitivity in personality disorders. *Current Psychiatry Reports*, 21(8), 1-9.
- Rohner, R.P., & Britner, P.A. (2002). Worldwide mental health correlates of parental acceptance-rejection: Review of cross-cultural and intracultural evidence. *Cross-Cultural Research*, 36(1), 16-47.
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23(1), 24-40.
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., & Kang, N.J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection-hostility link in romantic relationships. *Journal of Personality*, 78(1), 119-148.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Set, Z. (2019). Potential regulatory elements between attachment styles and psychopathology: Rejection sensitivity and self-esteem. *Archives of Neuropsychiatry*, 56(3), 205-212.
- Sommerfeld, E., & Shechory Bitton, M. (2020). Rejection sensitivity, self-compassion, and aggressive behavior: The role of borderline features as a mediator. *Frontiers in Psychology*, 11, 44-51.
- Twenge, J.M., Baumeister, R.F., Tice, D.M., & Stucke, T.S. (2001). If you can't join them, beat them: Effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1058-1069.
- Weinstein, A., Abu, H.B., Timor, A., & Mama, Y. (2016). Delay discounting, risk-taking, and rejection sensitivity among individuals with internet and video gaming disorders. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 674-682.
- Williams, K.D. (1997). Social ostracism. In R. Kowalski (Ed.), *Aversive interpersonal behaviors*. New York: Plenum.
- Williams, K.D., Cheung, C.K.T., & Choi, W. (2000). Cyberostracism: Effects of being ignored over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 748-762.

