

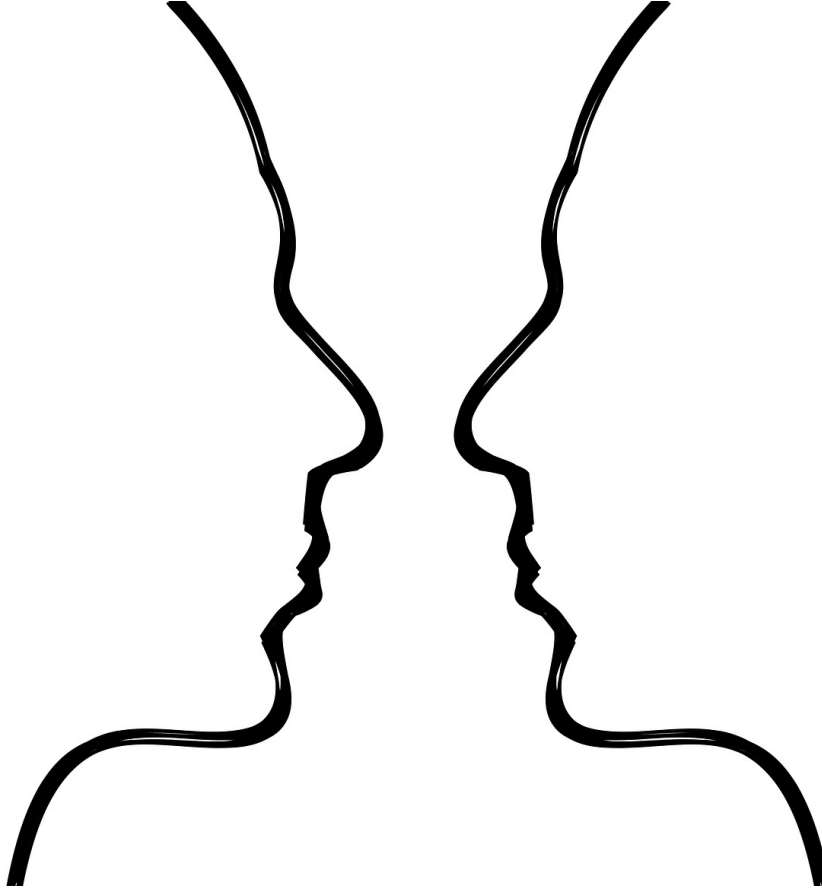
AYNA

KLİNİK PSİKOLOJİ DERGİSİ

ISSN:2148-4376



ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ



AYNA Klinik Psikoloji Dergisi

AYNA Clinical Psychology Journal

KÜNYE

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

BAŞ EDITÖR

Prof. Dr. Tülin Gençöz

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

EDİTÖRLER KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Dr. Öğr. Üyesi Yağmur Ar-Karcı

TED Üniversitesi, Ankara

Uzm. Psk. Sezin Aydoğ,

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Sinem Baltacı

Yalova Üniversitesi, Yalova

Araş. Gör. Münevver Zuhul Bilik

Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta

Araş. Gör. Dr. B. Pınar Bulut

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Fazilet Canbolat

Kapadokya Üniversitesi, Nevşehir

Dr. Öğr. Üyesi Gaye Zeynep Çenesiz

Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van

Araş. Gör. Yağmur Saklı Demirbaş

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Araş. Gör. Eylül Ceren Hekimoğlu

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Aysen Maraş

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla

Dr. Öğr. Üyesi Derya Özbek Şimşek

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir

Dr. Öğr. Üyesi Ece Tathan Bekaroğlu

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara

Öğr. Gör. Selin Uçar Özsoy

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Uyar Suiçmez

Başkent Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Elif Ünal

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun

Uzm. Psk. Felek Yoğan

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

YAYIN KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Araş. Gör. Nagihan Bekçi

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir

Araş. Gör. Ece Özcan

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon

Uzm. Psk. Ayça Korkmaz

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Uzm. Psk. Gizem Minçe

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Araş. Gör. Ece Özcan

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

DANIŞMA KURULU (Soyadı alfabetik sıra ile)

Prof. Dr. Faruk Gençöz

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Doç. Dr. Gülin Evinç

Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Psk. Dr. İncila Gürol-Işık

İncila Gürol-Işık Psikoterapi Merkezi

Doç. Dr. Müjgan İnözü

Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Dr. Öğr. Üyesi Bahar Köse-Karaca

İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul

Psk. Dr. Filiz Özekin-Üncüer

Martı Psikoterapi

Dr. Öğr. Üyesi Öznur Öncül

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak

MİZANPAJ EDİTÖRLERİ

Dr. Öğr. Üyesi Elif Ünal

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun

Öğr. Gör. Selin Uçar Özsoy

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

Araş. Gör. M. Zuhul Bilik

Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta

KAPAK/LOGO TASARIM

Mert Özsen

Başkent Üniversitesi, Ankara

İLETİŞİM BİLGİLERİ

e-posta:aynadrg@metu.edu.tr

HAKEMLER
(Alfabetik Sıra ile)

- Psk. Dr. Sema Acı Yurduşen (Psikoloji Bölümü, Ankara Bilim Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi B. Türküler Aka (Psikoloji Bölümü, Bahçeşehir Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Gülçin Akbaş Uslu (Psikoloji Bölümü, Atılım Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Seray Akça (Psikoloji Bölümü, Yeditepe Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. İrem Akıncı (Psikoloji Bölümü, Ankara Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Miray Akyunus (Psikoloji Bölümü, İstanbul Şehir Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Cansu Akyüz Yılmaz (Psikoloji Bölümü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. İlkiz Altınoğlu-Dikmeer (Psikoloji Bölümü, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Suzi Amado (Psikoloji Bölümü, MEF Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Meltem Anafarta-Şendağ (Psikoloji Bölümü, Ufuk Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Selen Arslan (Psikoloji Bölümü, Ege Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Cemile Müjde Atabey (Psikoloji Bölümü, Ankara Medipol Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Gizem Ateş (Psikoloji Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Aydın Uysal (Özel Eğitim Bölümü, Kocaeli Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar (Psikoloji Bölümü, Maltepe Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Bahar Bahtiyar Saygan (Psikoloji Bölümü, Atılım Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Zeynep Başgöze (Psychiatry and Behavioral Sciences Department, University of Minnesota Medical School, ABD)
Dr. Huri Gül Bayram Gülaçtı (Psikoloji Bölümü, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Gülbahar Baştuğ (Sağlık Hiz. Meslek Yüksekokulu, Ankara Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Sıla Deniz Beyarslan (Öğrenci Danışma Merkezi, TED Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Ozan Bıçakcı (Psikoloji Bölümü, Çankaya Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Pınar Bıçaksız (Psikoloji Bölümü, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Nurten Birlık (Yabancı Diller Eğitimi Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Prof. Dr. Özlem Bozo (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Meryem Berrin Bulut (Psikoloji Bölümü, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Gökçen Bulut (Psikoloji Bölümü, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Canan Büyükaşık-Çolak (Sosyal Bilimler Üniversitesi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Demet Can (Psikoloji Bölümü, Çağ Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Deniz Canel-Çınarbaş (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Duygu Cantekin (Psikoloji Bölümü, Nişantaşı Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Gizem Cesur-Soysal (Psikoloji Bölümü, Medipol Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Burçin Cihan (Serbest Psikolog, Türkiye)
Uzm. Psk. Onur Can Çabuk (Psikoloji Bölümü, Ege Üniversitesi, Türkiye)
Prof. Dr. Ayşe Rezan Çeçen-Eroğul (Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Banu Çiçek Çekçi (Psikoloji Bölümü, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Melis Çelik Ok (Psikoloji Bölümü, Kapadokya Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Mustafa Çevrim (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Okan Cem Çirakoğlu (Psikoloji Bölümü, Başkent Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Meryem Dedeler (Psikoloji Bölümü, Ankara Üniversitesi, Türkiye)
Prof. Dr. Hatice Demirbaş (Psikoloji Bölümü, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. İpek Demirok (Serbest Psikolog, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Talat Demirsöz (Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Dilek Demirtepe-Saygılı (Psikoloji Bölümü, Atılım Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Kürşad Demirutku (Eğitim Bilimleri Bölümü, TED Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Merve Denizci Nazlıgül (Psikoloji Bölümü, Yeditepe Üniversitesi, Türkiye)

HAKEMLER
(Alfabetik Sıra ile)

- Psk. Dr. İlknur Dilekler (Psikoloji Bölümü, TOBB ETÜ, Türkiye)
Uzm. Psk. Yasemin Dinç (Ankara Psikoterapi Psikanaliz Merkezi, Türkiye)
Prof. Dr. Gülay Dirik (Psikoloji Bölümü, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Canay Doğulu (Psikoloji Bölümü, TED Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Mithat Durak (Psikoloji Bölümü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye)
Prof. Dr. Ayşegül Durak-Batıgün (Psikoloji Bölümü, Ankara Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Çağay Dürü (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Bengi Düşgör (Psikoloji Bölümü, İstanbul Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Sine Egeci (Bude Psikoterapi Merkezi, Türkiye)
Uzm. Psk. Özcan Elçi (Renge Psikoterapi Merkezi, Türkiye)
Psk. Elif Emiroğlu Demirel (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Rukiye İrem Erdem Atak (Psikoloji Bölümü, İstanbul Üniversitesi, Türkiye)
Prof. Dr. H. Gülsen Erden (Psikoloji Bölümü, Ankara Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. C. Ekin Eremsoy Arda (Psikoloji Bölümü, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye)
Emeritus Prof. Dr. Neşe Erol (Psikoloji Bölümü, Ankara Üniversitesi, Türkiye)
Psk. İrem Erten (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Ş. Gülin Evinç (Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Türkiye)
Prof. Dr. Benoît Fliche (Aix-Marseille University, Fransa)
Prof. Dr. Faruk Gençöz (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Gizem Gerdan (Psikoloji Bölümü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Fatma Girgin Kardeş (Psikoloji Bölümü, Medipol Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Ali Can Gök (Renge Psikoterapi Merkezi, Türkiye)
Psk. Ceren Gökdağ (Psikoloji Bölümü, Ege Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Hande Gündoğan (Psikoloji Bölümü, İstanbul Medipol Üniversitesi, Türkiye)
Öğr. Gör. Sevgi Güney (Psikolojik Danışma ve Gelişim Birimi, Ankara Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Ayşenur Güngör (Madalyon Psikiyatri Merkezi, Türkiye)
Prof. Dr. Çiğdem Günseli-Dereboy (Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Türkiye)
Psk. Dr. Derya Gürcan Yıldırım (Psikoloji Bölümü, Atatürk Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Derya Gürsel (Centre Hospitalier Simone Veil, Fransa)
Doç. Dr. A. Bikem Hacıömeroğlu (Psikoloji Bölümü, Gazi Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Eylül Ceren Hekimoğlu (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Prof. Dr. Emine Tefrika İkiz (Psikoloji Bölümü, İstanbul Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Gözde İkizer (Psikoloji Bölümü, TOBB ETÜ, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Emine İnan (Psikoloji Bölümü, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Müjgan İnöz (Psikoloji Bölümü, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye)
Prof. Thomas Joiner (The Nancy Marcus Professor 2020-2022; The Robert O. Lawton Distinguished Professor of Psychology; Florida State University, ABD)
Uzm. Psk. Özlem Kahraman (Hacettepe Üniversitesi Onkoloji Hastanesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Afife Karabayır (Wellbees, Türkiye)
Prof. Dr. A. Nuray Karancı (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Bilgen Işık Karaşahin (Serbest Psikolog, Türkiye)
Psk. Fatoş Kartal (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Pınar Kaya Kurtman (Serbest Psikolog, Çek Cumhuriyeti)
Doç. Dr. Murat Kurt (Psikoloji Bölümü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Yeliz Kindap Tepe (Psikoloji Bölümü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Aylin İlden Koçkar (Psikoloji Bölümü, İstanbul Kemerburgaz Üniversitesi, Türkiye)

HAKEMLER
(Alfabetik Sıra ile)

- Dr. Öğr. Üyesi Filiz Koçoğlu (Psikoloji Bölümü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Leman Korkmaz (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Koşe-Demiray (Psikoloji Bölümü, Arel Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Bahar Köse-Karaca (Psikoloji Bölümü, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Murat Kurt (Psikoloji Bölümü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Sanem Küçükkömürler (Psikoloji Bölümü, Atılım Üniversitesi, Türkiye)
Prof. David Lester (Distinguished Professor of Psychology, Emeritus, Stockton University, ABD)
Psk. Dr. Özge Mergen (Özge Mergen Bireysel Kurumsal Gelişim Danışmanlık, Türkiye)
Uzm. Psk. Işıl Necef (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Hüseyin Nergiz (Psikoloji Bölümü, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Deniz Okay (Psikoloji Bölümü, TED Üniversitesi, Türkiye)
Araş. Gör. Dr. Fatma Oktay (Psikoloji Bölümü, Süleyman Demirel Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Özlem Okur (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Gülçin Orhan (Eskişehir Yunus Emre Devlet Hastanesi, Türkiye)
Prof. Dr. Ferhunde Öktem (Ferhunde Öktem Ruh Sağlığı Merkezi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Öznur Öncül (Psikoloji Bölümü, Bülent Ecevit Üniversitesi, Türkiye)
Prof. Dr. Bengi Öner Özkan (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Bahar Öz (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Pınar Özbağrıaçık-Çağlayan (Mavi Psikolojik Danışmanlık Merkezi, Türkiye)
Uzm. Psk. Ece Özcan (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Serkan Özgün (Bude Psikoterapi Merkezi, Türkiye)
Psk. Dr. Hivren Özkol (Mitra Psikolojik Danışmanlık, Türkiye)
Psk. Kemal Özkul (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Tolga Esat Özkurt (Enformatik Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Ayfer Öztürk (Psikiyatri Hemşireliği Bölümü, Bartın Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Nurten Özüorçun-Küçükertan (Yelken Psikoloji, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Hilal Peker-Dural (Psikoloji Bölümü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Betül Polat (Psikoloji Bölümü, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Makbule Su Polat (Serbest Psikolog, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi İpek Güzide Pur-Karabulut (Psikoloji Bölümü, Maltepe Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Neslihan Rugancı (Serbest Psikolog, Türkiye)
Dr. Elif Kuş Saillard (Bağımsız Danışman, Fransa)
Psk. Dr. Elçin Sakmar (Elçin Sakmar Danışmanlık ve Gelişim Merkezi, Türkiye)
Psk. Seda Sapmaz Yurtsever (Psikoloji Bölümü, Ege Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim Sarı (Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalı, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Sevda Sarı-Demir (Psikoloji Bölümü, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Mustafa Sarıkaya (Serbest Psikolog, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Gizem Sarısoy Aksüt (Antalya Bilim Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Dilek Sarıtaş-Atalar (Psikoloji Bölümü, Ankara Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Gülden Sayılan (Psikoloji Bölümü, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Kerim Selvi (Psikoloji Bölümü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Burcu Sevim (BS Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi, Türkiye)
Psk. Dr. Yankı Süsen (Psikoloji Bölümü, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Begüm Z. Şengül (Çankaya Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi, Türkiye)
Doç. Dr. Emre Şenol-Durak (Psikoloji Bölümü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Türkiye)

HAKEMLER
(Alfabetik Sıra ile)

- Uzm. Psk. Ceren Şimşek (Psikoloji Bölümü, TED Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Yeliz Şimşek-Alphan (Dipnot Danışmanlık, Türkiye)
Psk. Berke Taş (Psikoloji Bölümü, TED Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Burcu Tekeş (Psikoloji Bölümü, Başkent Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Selin Temizel Kırışman (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Arcan Tığrak (Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Merve Topçu (Psikoloji Bölümü, Çankaya Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Zulal Törenli (Başkent Üniversitesi Hastanesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Tuna (Psikoloji Bölümü, Çankaya Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Ece Tuncay-Şenlet (Psikoloji Bölümü, Okan Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Kutlu Kağan Türkarıslan (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Zeynep Tüzün (Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Hastanesi, Adölesan Ünitesi, Türkiye)
Psk. Sultan Berfin Uçurum (Psikoloji Bölümü, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Sait Uluç (Psikoloji Bölümü, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Elif Usta (Psikoloji Bölümü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Tuğba Uyar Suiçmez (Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Türkiye)
Psk. Dr. Beyza Ünal (European Network on Independent Living Board Member, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Yeşim Üzümcüoğlu Zihni (Psikoloji Bölümü, TOBB ETÜ, Türkiye)
Uzm. Psk. Çiğdem Vaizoğlu Şengünler (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Ali İhsan Yaka (Psikoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Duygu Yakın (Psikoloji Bölüm, İstanbul Arel Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Özden Yalçınkaya-Alkar (Psikoloji Bölümü, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye)
Uzm. Psk. Aybüke Halime Yaldız (Serbest Psikolog, Türkiye)
Psk. Dr. Ferhat Yarar (Akış Psikoterapi Merkezi, Türkiye)
Prof. Dr. Yeşim Yasak (Psikoloji Bölümü, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Erdoğan Yıldırım (Sosyoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Jülide Ceren Yıldırım (Psikoloji Bölümü, İstanbul Üniversitesi, Türkiye)
Doç. Dr. Adviye Esin Yılmaz (Psikoloji Bölümü, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Yılmaz (Psikoloji Bölümü, Bakırçay Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Deniz Yılmaz (Serbest Psikolog, Türkiye)
Psk. Dr. İbrahim Yiğit (Psikoloji Bölümü, Birmingham Alabama Üniversitesi, Amerika Birleşik Devletleri)
Prof. Dr. Orçun Yorulmaz (Psikoloji Bölümü, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye)
Dr. Ümran Yüce Selvi (Psikoloji Bölümü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Türkiye)
Psk. Dr. Muazzez Merve Yüksel (Tılsım Danışmanlık, Türkiye)

İÇİNDEKİLER

I. Kuramsal Derleme

Mazoşist Kişilik Özelliklerinin Freud ve Fairbairn'in Kuramları Açısından İncelenmesi: Mazoşizmin Tanımı ve Klinik Görünümü / Examining Masochistic Personality Traits in Terms of Freud and Fairbairn's Theories

Emrah KESEK.....466

II. Araştırma Makalesi

Duygu Envanteri-Kısa Versiyon Ölçeğinin Türkçe Standardizasyon Çalışması: Terapistlerde Karşı Aktarıma Dair Niceliksel Bir Çalışma Örneği / Turkish Standardization of Feeling Word Checklist-Brief Version [FWC-BV]: A Quantitative Examination of Countertransference

Berke TAŞ, Betül POLAT, Fatoş KARTAL, Yağmur SAKLI DEMİRBAŞ, Tülin GENÇÖZ.....489

Role of Burnout in Relationship Between Belonging and Resilience In Traumatized Individuals / Travma Yaşamış Bireylerde Aidiyet Duygusu ve Psikolojik Sağlık İlişkisinde Tükenmişlik Duygusunun Aracı Rolü

Eda ÖZTÜRK BELET, Bilge Nuran AYDOĞDU, Halil EKŞİ.....513

Children's Well Being After Deceased Fathers: A Qualitative Analysis of Mothers' Views / Baba Vefatından Sonra Çocukların İyi Oluşu: Anne Görüşlerine Dayalı Nitel Bir Analiz

Münevver ÖZDEMİR, Şeyda ERUYAR, Hikmet YAZICI, Panos VOSYANİS.....538

İÇİNDEKİLER

Çevrimiçi Sanatla Grup Terapisinin Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Duygusal Farkındalıkları Üzerine Etkileri: Nitel Bir Çalışma / The Effects of Online Art Group Therapy on University Students' Personal and Emotional Awareness: A Qualitative Study

Gizem BODUR ATALAY.....559

Barrett-Lennard İlişki Envanteri Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi / Psychometric Properties of the Turkish version of the Barrett-Lennard Relationship Inventory

Derya GÜRCAN YILDIRIM, Tülin GENÇÖZ.....588

The Impact of COVID-19 on the People with Mental Illnesses: Health Anxiety, Coping Strategies, and Psychological Well-Being / COVID-19 Pandemisinin Psikiyatrik Tanı Almış Bireyler Üzerindeki Etkisi: Sağlık Kaygısı, Baş Etme Stratejileri ve Psikolojik İyi Oluş

Selin KARAKÖSE.....607

Somatik Yakınmaları Olan Doğu Türkistanlı Uluslararası Öğrencilerin Duygusal Deneyimlerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile İncelenmesi / Interpretative Phenomenological Analysis of East Turkistan Students' Somatic Complaints

Betül İLTER, Sevda SARI.....629

Sosyal Medya Bağımlılarının Kurallarla ve Sınırlarla İlişkisi Üzerine Nitel bir Araştırma / Qualitative Study on How Social Media Addiction Relates Rules and Boundaries

Dilan AKTAŞ, Fazilet CANBOLAT, Faruk GENÇÖZ.....656

İÇİNDEKİLER

III. Vaka Çalışması

Gece Yeme Sendromunun Nesne İlişkileri Bağlamında Projektif Testler ile Değerlendirilmesi / Evaluation of Night Eating Syndrome within the Context of Object Relations through Projective Tests

Ahmet DÖNMEZ.....681

Kuramsal Derleme

Mazoşist Kişilik Özelliklerinin Freud ve Fairbairn'in Kuramları Açısından İncelenmesi: Mazoşizmin Tanımı ve Klinik Görünümü

Emrah KESER^{1*} 

¹TED Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara

Makale Bilgisi

Anahtar kelimeler:

mazoşizm,
kendi aleyhine
işleyen kişilik,
Freud,
Fairbairn

Keywords:

masochism,
self-destructive
personality,
Freud,
Fairbairn

Öz

Mazoşizm, DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ve ICD (International Classification of Diseases) gibi yaygın olarak kullanılan tanı ve sınıflama sistemlerinde, dar anlamıyla, cinsel sapkınlıklar başlığı altında yer almaktadır. Psikanalitik literatürde ise mazoşizm çok daha kapsamlı bir biçimde, kendi aleyhine işleyen kişilik özellikleriyle tarif edilmektedir. Kendine engeller çıkarmak, diğer insanlarda reddedici ve saldırgan davranışları tetiklemek, talihsiz kararlar vermek, keyif alamamak, kendi emeklerini boşa çıkarmak, ızdırap çekmek, yoğun suçluluk hisleri taşımak, kendini cezalandırmak, başarısızlığa zemin hazırlamak gibi belirtilerle karakterize olan bir kişilik örgütlenmesi olarak görülmektedir. Psikoterapide sıklıkla karşılaşılan bir durum olmasına rağmen, mazoşizm üzerine yapılmış araştırmalar diğer karakter örgütlenmelerine kıyasla çok daha azdır. Özellikle Türkiye'de yayınlanan çalışmalar gözden geçirildiğinde, mazoşizmle ilgili kapsamlı bir derleme çalışmasının veya araştırmanın yok denecek kadar az olduğu göze çarpmaktadır. Bu makalenin amacı, mazoşizmin temel belirtilerini, klinik görünümünü ve gelişimsel temellerini psikanalitik açıdan ele almaktır. Özellikle mazoşizmin özelliklerine ilişkin betimsel bir derleme yapılmış; ardından mazoşizmin etiolojisini açıklamak üzere Freud'un ölüm dürtüsü ve yineleme zorlantısı kavramları ve Fairbairn'in nesne ilişkileri modelinde yer alan ahlaki savunma (moral defense), bölme (split) kavramları kullanılmıştır. Son olarak kendi aleyhine işleyen kişilik örüntüleri sergileyen A. Bey vakasıyla yürütülen psikoterapi süreci Freud ve Fairbairn'in kuramsal yaklaşımları kullanılarak formüle edilmiştir.

Abstract

Masochism is classified under the heading of sexual perversions in widely used diagnosis and classification systems such as DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) and ICD (International Classification of Diseases). In psychoanalytic literature, on the other hand, masochism is described more comprehensively with personality traits that work against themselves. It is conceptualized as a personality organization manifested through symptoms such as creating obstacles to oneself, triggering rejecting and aggressive behaviors in others, making unfortunate decisions, not being able to enjoy oneself, wasting efforts, suffering, having intense feelings of guilt, punishing oneself, and preparing the ground for failure. Although it is a common mental state encountered in psychotherapy settings, research on masochism is considerably limited when compared to other character organizations. Especially when the studies published in Turkey are reviewed, it is striking that there is almost no comprehensive compilation study or research on masochism. The aim of this article was to discuss the main symptoms, clinical presentation, and developmental basis of masochism from a psychoanalytic perspective. First of all, a descriptive review of the characteristics of masochism was provided, then Freud's death drive and repetition compulsion concepts and Fairbairn's moral defense and split mechanisms were used to explain the etiology of masochisms were used to explain the etiology of masochism. Finally, the psychotherapy process carried out with the case of Mr. A, who exhibited personality patterns that work against himself, was formulated using the theoretical approaches of Freud and Fairbairn.

*Sorumlu Yazar, TED Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ön Cebeci, Ziya Gökalp Cd. 48/A, 06420 Çankaya/Ankara, Türkiye
e-posta: emrah.keser@tedu.edu.tr
DOI: 10.31682/ayna.1160035
Gönderim Tarihi (Received): 10.08.2022; Kabul Tarihi (Accepted): 02.10.2022
ISSN: 2148-4376

Giriş

Günlük yaşamda ‘mazoşist’ sözcüğü genellikle ‘acı çekmekten zevk alan’ anlamına gelen bir sıfat olarak kullanılmaktadır. Mazoşizmin Türk Dil Kurumu sözlüğündeki karşılığına baktığımızda ise “özezer” teriminin kullanıldığını görmekteyiz. Yani, mazoşist kişi kendi kendini ezen kişi olarak yansıtılmıştır.

Bazı insanların, gündelik deyimle kendi ayağına sıktıklarını veya kendi bindikleri dalı kestiklerini görmek mümkündür. Bu kişiler şanssızlığı, sorunları, engelleri, ıstırabı, başarısızlığı, hayal kırıklıklarını adeta bir paratonerin yıldırımları çektiği gibi çekebilmektedirler (Millon ve diğerleri, 2012/2017). Geçmişleri, kendi iyilik hallerini ve mutluluklarını bozacak bahtsız kararlarla ve yaşantılarla doludur (Kass, 1987). Betimlenen bu özellikler çoğunlukla mazoşist kişilik özelliklerinin çeşitli görünümelerini yansıtmaktadır.

Mazoşist kişilik özelliklerini (a) daha iyi seçenekler mevcutken hayal kırıklığına uğratabilecek seçeneğin peşinden gitmek, (b) başkalarının yardım girişimlerini boşa çıkarmak, (c) olumlu yaşam olaylarından haz duyamamak, (d) başına iyi şeyler geldiğinde yoğun bir suçluluk hissetmek, (e) keyif almakta olduğunu kabul etmemek, (f) talep edilmeksizin aşırı özveri ve fedakar davranışlarda bulunmak, (g) yetenekleri ve becerileri buna izin verdiği halde bir amaç uğruna yapılması gereken şeyleri yapamamak, (h) kendini cezalandırmak için sebepler bulmak, (ı) diğer insanlarda kızgınlık ve reddedici tepkiler tetiklemek gibi belirtilerle tarif etmek mümkündür (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1987; McWilliams, 1994; Millon ve diğerleri, 2012/2017). Mazoşist kişilik özellikleri, her insanda görülebilecek olağan özelliklerdir. Uyumlu, fedakâr, itaatkâr, nazik, düşünceli, hayırsever, sevdikleri için her şeye katlanabilecek insanlara hemen her gün rastlarız (Oldham ve Morris, 1995; Millon ve diğerleri, 2012/2017). Bunlar mazoşizmin normal görünümüdür. Patolojik düzeyde mazoşist özelliklere sahip kişilerde ise aşırı boyun eğici ve teslimiyetçi, aşırı mütevazı, kendini daima daha aşağıda gören bir tarz hakimdir. Klinik düzeyde mazoşizm örüntüsüne sahip kişiler, adeta başarısızlığın, kötü muamele görmenin, hayal kırıklığının, can sıkıntısının, üzüntünün peşinden koşar ve keyif verecek şeylere kapılarını kapatırlar (Stone, 1993).

Millon ve diğerleri (2012/2017) mazoşist kişileri dört alt tipe ayırarak tarif etmişlerdir. Birinci alt tip ‘kendini baltalayan mazoşizm’ kategorisidir. Bu kategoriye uyan kişilerin kendi başarısızlıklarının sebebini dışarıdaki koşullara atfedebilmek, her şeyin bir felaketle sonuçlanacağına inanmak ve mağdur edilmeyi beklemek gibi özellikleri baskındır. Başarılı sonuçlar aldıklarında da keyif ve mutluluk yerine suçluluk ve endişe hissetmektedirler. İkinci alt tip olan ‘sahiplenmecî mazoşizmde’ aşırı fedakârlık ön plandadır. Aşırı özveriyle ve fedakarlıkla yakınlarının hayatlarına müdahil olurlar. Abartılı fedakarlıklar sergileyerek karşı

tarafında suçluluk yaratırlar ve bu da ilişkilerindeki zorlukların temel sebeplerindedir. Üçüncü kategori ise ‘mazlum mazoşist’ kategorisidir. Bu kategorideki kişiler sürekli olarak büyük zorluklara katlandıkları ve ne çok acı çektikleri hakkında yakınırırlar. Biçare durumda olduklarını, başlarına gelenlerin pişmiş tavuğun başına gelmediğini göstermek isterler. Kendilerini olağanüstü şanssız ve talihsiz olarak sergilerler. Çektikleri acıyı diğer insanlardan ilgi ve sevgi almak uğruna görünür kılmak isterler. Zaman zaman çeşitli hastalıklar ve yaralanmalar aracılığıyla diğer insanlardan bakım alabilirler. Yakınlarını duygusal açıdan tüketebilir ve onlara suçluluk yükleyebilirler. Son kategoride ise ‘erdemli/ahlaklı mazoşizm’ vardır. Bu kategorideki kişiler saflıklarıyla, herkese kolayca güvenip hayal kırıklığına uğratılmakla, çektikleri çilelerle, sabırlı oluşlarıyla, kendilerini feda etmeleriyle içten içe gurur duyarlar. Bencil olmamak, kendini feda etmek, görünür iyilikler yapmak, kötü muamele karşısında sabretmek onlara ahlaki bir merteye sağlamaktadır. Kendilerine karşı çıkanları nankör veya bencil olarak gösterebilirler. Kişilerarası alandaki çatışmalarda sıklıkla geçmişte yaptıkları iyiliklere referans verebilirler.

Yukarıda detaylı bir biçimde betimlenen mazoşist kişilik özellikleri çeşitli kuramsal yaklaşımlar, klinik deneyimler ve araştırmalar tarafından desteklenmiş olsa da (örn., Kernberg, 1988; Reich, 1987) yaygın olarak kullanılan tanı ve sınıflama sistemlerinde mazoşizm hala dar anlamına hapsedilmiş bir biçimde kullanılmaktadır. Örneğin, Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) tarafından yayınlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’nın üçüncü versiyonunun ekinde (DSM-III-R) “kendine zulmeden kişilik” tanısına “üzerinde çalışılması gereken tanılar” başlığı altında yer verilmiştir. Daha sonraki baskılarda (DSM IV, DSM IV TR, DSM 5, DSM 5 TR) ise kendine zulmeden kişilik tanısı tamamen kaldırılmıştır. Mazoşizme bir kişilik özelliği olarak değil parafililerin altında sınıflandırılan bir cinsel sapkınlık olarak bakılmaya başlanmıştır. Örneğin, DSM 5’te (2013), mazoşizm cinsel ilişki esnasında dövülme, aşağılanma, hakarete uğrama, ızdırap çekme ve bunlar karşısında uyarılıp haz duyma durumu olarak ele alınmıştır. McWilliams (1994) mazoşist kişiliğin DSM’den çıkarılmasının bilimsel araştırma bulgularından ziyade bu tanının kurbanı suçlama potansiyelinden dolayı verilen politik bir karar olduğunu vurgulamıştır (s. 316). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yayınlanan tanı ve sınıflama sistemi olan International Classification of Mental Disorders (ICD)’in de mazoşizme bakışı DSM’den farklı değildir. Mazoşizm parafililerin altında, bir çeşit cinsel sapkınlık olarak değerlendirilmiştir (WHO, 2018).

Psikanalitik kuramları incelediğimizde ise mazoşizmin günlük dildeki ‘acı çekmekten zevk almak’ anlamından ve DSM, ICD gibi sınıflama sistemlerindeki sapkın cinsel davranışa indirgenmiş halinden çok daha kapsamlı bir biçimde ele alındığını görmekteyiz. Çağdaş

psikanalitik yaklaşımlar mazoşizmi bütün insanlarda belli bir ölçüde görülebilecek bir kişilik özelliği olarak görmektedir (McWilliams, 1994, s. 314-315). Ayrıca mazoşizm, bile isteye acı çekmek, acıdan haz duymak, cinsel sapkınlık gibi dar kalıplardan ötesinde başka bir işlevi için acıya katlanmak, yineleme zorlantısı ve ölüm dürtüsü gibi kuramsal çerçevelerde ele alınmaktadır (Mitchell, 1988). Psikoanalitik Tanı Kılavuzu'nun (PDM: Psychodynamic Diagnosis Manual) ikinci baskısında (2017) mazoşizm farklı alt tipleri ve klinik görümleri olan karmaşık bir yapı olarak tanımlanmıştır. Bu alt türlerden ilki olan bağımlı mazoşizmde acı çekmeyi bir bağlanma biçimi olarak deneyimleme söz konusudur. Bu tarz kişiler için bağlanma nesnelere son derece itaatkâr davrandıkları, kaybetmekten korktukları ve tüm duygusal ihtiyaçlarını endeksledikleri nesnelere. Görünürdeki itaatkâr tavırlara ek olarak karşıdaki kişinin agresyonunu tetikleyen pasif agresif bir örüntüleri vardır. Kendisindeki bastırılmış sadizmi bağımlı olduğu ilişkilerde yansıtımlı özdeşim yoluyla tetikleyebilirler. İçeride dönük veya ahlaki mazoşizm olarak tanımlana bir diğer alt türde ise kendini feda etmeyi ve acı çekmeyi erdemle ilişkilendiren bir tarz gözlenir. Reddedilen sadizmin bir görünümü olarak tamamen diğerini gözetmek, kendini ihmal etmek ve bunun sonucunda da ahlaki olarak bir üstünlük elde etmek söz konusudur. PDM'de tanımlanan bir diğer alt tür 'yardımı reddeden şikayetçi' mazoşizmdir. Bu örüntüye sahip kişilerde kendi acıları ve çileleri oranında dünyanın onlara borçlu olduğunu duyumsarlar. Acılara ve sıkıntılara katlanmak bir nevi tazminat olarak ödüllendirilmekle eşdeğerdir. Bu tarz hastalar kendilerine uzatılan yardım ellerini terapi dahil geri çevireceklerdir. Mazoşist kişilik örgütlenmesine sahip kişiler, psikoterapide genellikle öfke ve yargılama gibi karşı-aktarımlar tetiklerler. Paranoid tipteki mazoşizmde ise her türlü olumlu şeyin bir felaketle veya acıyla sonlanacağı beklentisi hakimdir. Korkunç ve acı dolu şeyler olacaktır ve herhangi bir olumlu şey olursa hayat mutlaka bir misilleme gönderecektir. Acı verici olayın gelişini beklemek kaygı verici olacağından bu olayı bir şekilde tetikleyerek bu olayla bir an önce karşılaşmayı umabilirler.

Bu makalede mazoşizme dair Freud'un görüşlerine yer verilmiştir. Ardından İngiliz Nesne İlişkileri okulunun önemli isimlerinden Fairbairn'in yaklaşımı ele alınmıştır. Son olarak bir vaka örneğine yer verilmiş ve bu vaka Freud ve Fairbairn'in kuramsal görüşleri çerçevesinde incelenmiştir.

Mazoşizme Getirilen Kuramsal Açıklamalar

Sigmund Freud'un Görüşleri. Freud, kuramını dürtüler üzerine inşa etmiştir. Dürtüler, bedende ortaya çıkan biyolojik gerilimlerin zihindeki temsilleri olarak tanımlanabilir (Mitchell ve Black, 1995/2014). Dürtüler ortaya çıktığında gerilime neden olurlar ve bu gerilimlerin yatıştırılması yönünde baskı yaratırlar. Dürtülerin kaynağı bedenseldir, amacı ise

gerilimin giderilmesidir. Dürtülerin gerilimler olarak dışavurumları ve doyurulmaları beden çeşitli bölgelerinde yoğunlaşabilmektedir. Örneğin, oral dönemde ağız ve dudaklar, anal dönemde makat bölgesi, fallik dönemde cinsel organlar bedensel gerilimlerin merkezinde erojen bölgeler olarak rol alırlar. Dürtülerin nesnesi dış dünyada doyum sağlayan nesnelere arasından keşfedilir. Oral dönemde emilebilir, yenilebilir veya ısırılabilir nesnelere, anal dönemde ise üzerinde kontrol sağlanabilen dışkı gibi şeylerin tutulup ve bırakılması dürtülerin nesnesi olabilmektedir (Mitchell ve Black, 1995/2014). Freud'un yineleme zorlantısı ve ölüm dürtüsü kavramlarını öne sürmeden önce savunduğu görüş, insanın dürtülerden kaynaklı gerilimleri yatıştırmak üzere doyum nesnesi bulmayla meşgul olduğu görüşüdür (Freud, 1923/2001). Yani Freud, insanı temelde acıdan ve sıkıntıdan uzaklaşmaya çalışıp haz ve doyuma yönelen bir varlık olarak düşünmüştür. Freud nevrozların ve karakter psikopatolojilerinin altında yatan şeyin bastırılmış dürtüler olduğuna inanmaktadır ve tedavi bastırılan cinsel dürtülerin açığa çıkarılmasına dayanır (Freud, 1923/2001). Öte yandan ilerleyen yıllarda özellikle 1. Dünya savaşında çatışmalara tanık olmuş kişilerle yaptığı çalışmalarda sarsıcı olayların rüyalarda tekrar tekrar görüldüğünü fark etmiştir. Dahası örseleyici yaşantılara maruz kalmış kişilerin tekrar tekrar bu yaşantıyı anımsadığını gözlemlemiştir. Buna ek olarak terapi odasında bazı hastaların adeta yardıma kapalı olduğunu, yalnızca acılarından bahsedip gittiklerini, adeta acıya ve ağrıya yöneldiklerini fark etmiştir. Bu bulgu ve gözlemler Freud'u dürtü kuramı üzerine tekrar düşünmeye itmiştir. Freud, organizmanın acıdan uzaklaşan ve doyuma yönelen doğasıyla savaş travmasındaki yeniden yaşama belirtilerini ve terapiye rağmen adeta belirtilerine sarılan hastaların hastaları bağdaştırmakta güçlük çekmiş ve bu olguları açıklamak için dürtü kuramını yineleme zorlantısı ve ölüm dürtüsü kavramlarıyla genişletmiştir.

Freud, 1914 yılında kaleme aldığı 'Remembering, Repeating, and Working Through' (Hatırlamak, Tekrarlamak ve Derinlemesine Çalışmak) başlıklı yazısında bazı kişilerin bilinçdışına bastırılmış malzemeyi bilince getirmediğini, bunun yerine hayatın içinde tekrar tekrar sahneye koyduklarını belirtmiştir. Bu olguları özellikle seanslardaki aktarım tepkilerinde gözlemliyordu. 'The Uncanny' (Tekinsiz) (1919) adlı yazısında ise kişilerin her zaman haz ilkesine göre hareket etmediğini, eskiden maruz kalınmış zorlu deneyimlerin ve durumların, yetişkinlikte tekrar canlandığını belirtmiştir. Bu deneyimler tanıdık oldukları için kişilerin bu deneyimlere tekrar yönelebildiklerinden söz etmiştir. Freud, yetişkinlikte tekrar tekrar sahneye konulan zorlu deneyimleri 'yineleme zorlantısı' kavramı kapsamında değerlendirmiştir. Yineleme zorlantısında örseleyici yaşantılara ve bu yaşantıların verdiği acıya bir sadakat söz konusudur. Freud (1923/2001) 'Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd' adlı metninde dürtülerin doyuma ulaşması, acıdan kaçıp haza yönelmesi görüşünü genişleterek

haz ilkesinin tam tersi bir şekilde işleyen yineleme zorlantılarının ölüm dürtüsünün görünümüleri olduğunu belirtmiştir. Freud (1923/2001), ölüm dürtüsünün organik durumdan inorganik duruma geçme ve yaşamsal dürtülerden (libido) kaynaklanan gerilimlerin deneyimlenmemesine yönelik bir arayışı yansıttığını belirtmiştir. Ayrıca, ölüm dürtüsü organizmanın yıkıcılığını, saldırganlığını, nefretini de yaratan zemindir. Ölüm dürtüsünün yineleme zorlantısı ötesinde de görünümüleri olduğunu unutmamak gerekir. Örneğin melankoli, durgunluk, geri çekilme, kısırlık, boşluk, nefret ve saldırganlık gibi olgular da ölüm dürtüsünün görünümüleri arasında kabul edilebilir.

Freud'un yineleme zorlantısı ve ölüm dürtüsü kavramları mazoşizm özelinde ortaya atılmış kavramlar değildir. Mazoşizmle ilişkilendirilebilecek kavramlardır. Öte yandan Freud, çeşitli yazılarında spesifik olarak mazoşizm üzerinde durmuştur. Freud mazoşizmden ilk defa 1905 yılında kaleme aldığı 'Cinsellik Üzerine Üç Deneme' adlı eserinde bahsetmiştir. Freud (1905/2006) genel hatlarıyla Krafft-Ebing'in mazoşizm tanımını ve mazoşizm hakkındaki görüşlerini benimsemiştir. Freud, bu eserde acı duymanın cinsel olarak şehvet uyandırıcı olabileceği, sadizmin mazoşizmle bir arada bulunduğu, nesnenin aşırı idealleştirilmesi ve ona boyun eğmenin mazoşizmin temel görünümü olduğu görüşlerini kabul etmiştir. Freud, mazoşizmde dürtünün nesneye yönelik değil; nesnenin acımasız ve despot tarzına yönelik olduğunu belirtmiş ve mazoşizmin temel özelliğinin boyun eğme ve aşağılanmadan duyulan cinsel haz olduğunu vurgulamıştır.

Freud, Mazoşizmin Ekonomik Sorunu (1924) başlıklı çalışmasında mazoşizm hakkındaki görüşlerini detaylandırmıştır. Erotik acının ve cinsel bir nesneye boyun eğmekten doğan hazzın yapısal özellikleri üzerinde durmuştur. Freud; erotojenik, ahlaki ve kadınsı (dişil) olmak üzere mazoşizmin üç türünü tanımlamıştır. Erotojenik mazoşizmi, ölüm dürtüsünün biyolojik varlığının bir temsili ve bir çeşit doğal sonucu olarak görmüştür. Erotojenik mazoşizmin ruhsal aygıtın yapısal bileşenlerinden ide ait olduğunu belirtmiştir. Biyolojiden temel alan ve gelişimsel olarak diğer mazoşizm türlerinden daha erken evrelerde ortaya çıkan erotojenik mazoşizmin ahlaki ve dişil mazoşizmin kökeninde yattığını belirtmiştir. Bugünkü terminolojiyle erotojenik mazoşizmi ağrı, acı ve hazzın birlikte deneyimlenmesine olanak sağlayan nörolojik yapılarla ve işleyişlerle ilişkili bir yapı olarak yorumlayabiliriz. Dişil mazoşizmde ise erkeklerdeki dişil özelliklere bir atıf söz konusudur. Dişil mazoşizmin görüldüğü erkekler adeta küçük bir erkek çocuk gibi suç işlemiş, iğdiş edilmiş, artık dişil ve doğurmaya hazır konuma getirilmiştir. Buradaki 'dişil' ifadesinin cinsiyet anlamında kadınlara karşılık gelmediğini hatırlatmakta yarar vardır. Freud'un kullandığı 'femininity' sözcüğü daha çok biseksüelite, yani erkeklerdeki karşıt cinsel içgüdü olarak dişil doğanın bulunmasına atıf yapmaktadır. Freud (1924)'a göre ahlaki mazoşizmde ise süpereo tarafından

ilahlaştırılan bir cinsel nesneye, cinsellikten arınmış gibi görünen bir esaret ve boyun eğme söz konusudur. Bilinçdışı suçluluk ve cezalandırılma beklentileri ön plandadır. Ahlaki mazoşizmin kökenlerinde ensest arzular ve ödipal çatışmaların yatabileceği belirtilmektedir. Freud (1924) erotojenik mazoşizmi idle, dişil mazoşizmi ego ile, ahlaki mazoşizmi ise süperego ile ilişkilendirmiştir.

Freud, mazoşizmi biyolojik olarak varlığını sürdüren ölüm ve saldırganlık dürtüsünün bir türevi olarak değerlendirmiştir. Mazoşizmin de tıpkı narsisizm gibi içeri yönelimli olarak başlayıp sonra dışarıya doğru yöneldiğini belirtmiştir. Yani libidoya dair biyolojik gerilimlerle saldırganlık/ölüm dürtülerinin yarattığı gerilimler bir aradadır ve bebek bu acı ve haz kaynaklarının kaynağını ve doyurucusunu kendisi sanır (Freud, 1924). Birincil narsisizmde bebeğin kendi ihtiyaç duyduğu için doyuma ulaşabildiğini sanması gibi birincil erotojenik mazoşizm olarak adlandırılan bu dönemde de bebek acının cinsel dürtüleri uyarabildiğini duyumsamaktadır (Mitchell ve Black, 1995/2014). Birincil narsisizm ve birincil erotojenik mazoşizm birlikteliği, sadizm ve mazoşizmin de kökenlerini oluşturmaktadır. Freud, mazoşizmi benliğe yönelen bir sadizm olarak da ele almıştır.

Freud'un mazoşizmi açıkladığı bir diğer bakış açısı ise yapısal modelden gelmektedir. Haz İlkesinin Ötesinde isimli eserinde Freud (1923/2001) süperegonun, ego üzerinde suçluluk duyguları üzerinden hakimiyet sağladığını vurgulamıştır. Bir bakıma içselleştirilmiş ebeveyn seslerine benzetebileceğimiz süperego, bazen sadist bir biçimde kişiyi cezalandırabilmektedir. Kişi haz duyacağı herhangi bir eylemde veya düşlemede bulunduğu zaman süperegonun suçluluk üzerinden sadistçe cezalandırmasına maruz kalabilmektedir.

Freud mazoşizmi acıdan cinsel haz duyma bağlamından ve aktiflik-pasiflik, dişillik-erillik gibi cinsel sapkınlık odaklı bakış açısından çıkararak; ödipal temelli, süperegoyla ilişkili ahlaki bir yapıya doğru genişletmiştir (McWilliams, 1994/2010). Psikanalitik literatürde bugünkü anlamıyla mazoşizm, cinsel sapkınlık anlamıyla değil ahlaki mazoşizm anlamıyla kullanılmaktadır. Bu kullanımda mazoşizmin cinsiyetsizleştirilmesi de söz konusudur.

Fairbairn'in Görüşleri. Fairbairn, insan yavrusunun ilişkisellik potansiyeli içinde dünyaya geldiğini, ilişkide olmanın temel amaçlardan biri olduğunu savunmuştur. Freud mazoşizmi ödipal dönemle ve süperego ile ilişkilendirerek erken dönem ilişki ikliminin önemini ön plana çıkarmıştır. Freud'un bu yaklaşımıyla paralel olarak Fairbairn de mazoşizmin gelişimini erken dönem ilişkileri temelinde ele almıştır (Fairbairn, 1940; Fairbairn, 1941).

Fairbairn'e göre mükemmel ebeveynlik yoktur. En mükemmel olan ebeveynlerin bile ilgisiz ve kayıtsız olduğu, dolayısıyla da çocuğun ihtiyaçlarını karşılayamadığı zamanlar vardır. Benzer şekilde en ihmalkâr ve reddedici ebeveynlerin de çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarlı

oldukları zamanlar vardır. Çocuk için ebeveynle bağ kurmak ve ilişkide olmak, ölüm ile yaşam seçeneklerinden yaşamı seçmek gibidir. Ebeveynlerin ilgisi ve desteği, yaşamı sürdürebilmek adına olmazsa olmazdır. Bu yüzden çocuk, özellikle ilgi ve yakınlık kurmayı nadir olarak yapabilen ebeveynler karşısında dikkat kesilir. Çocuğun ebeveyninden alacağı mesajlara yönelik dikkati ve odaklanması, ebeveynin ilgililik ve bakım verme özellikleri azaldıkça daha da artar. Çocuğun hayatında iyi nesne ne kadar azsa veya annenin çocuğa bakım veren özellikleri ne kadar zayıf ise çocuk kötü nesneye o denli sıkı tutunur (Fairbairn, 1941; Fairbairn, 1943).

Bakım veren/ebeveyn yoksunluğunun bir diğer yıkıcı sonucu reddedici, ilgisiz nesnenin içe atma yoluyla içselleştirilmesidir. Tutarsız, güvenilir ve ilgisiz davranışlar sergilese de anne, bebek için bağ kurulması hala kaçınılmaz olan bir varlıktır. Dış dünyadaki anne gerçekliğiyle bağ kurmakta zorlanan bebek, annenin reddedici, ilgisiz, güvenilir, depresif taraflarını içselleştirir ve bu içsel temsiller sayesinde anneye bağlantıda hisseder (Fairbairn, 1943, 1944). Fairbairn, çocuğun dikkati odaklama ve içselleştirme yoluyla 'kötü' ebeveyne saplantılı hale geleceğini belirtmiştir. Kötü bir nesnenin içselleştirilmesi ekonomik ve işlevsel bir deneyim değilmiş gibi görünse de çocuk bu içselleştirme sayesinde en azından ihtiyaç duyduğunda ulaşabileceği, kısmen de olsa bir güvenlik sağlayabileceği ve kendiliğini yok olmaktan koruyabileceği bir zemin yaratmış olur (Fairbairn, 1942).

Fairbairn'in kuramını anlamak için iki önemli mekanizmayı kavramak gerekmektedir. Bunlar bölme (splitting) ve ahlaki savunma (moral defense) mekanizmalarıdır (Fairbairn, 1940; Fairbairn, 1943). Hem ilgisiz, ihmal eden, sevmeyen hem de ihtiyaç duyulan ve bakım veren anneyi bir bütün olarak algılamak, çocuk için son derece kaygı vericidir. Bu kaygıyı yatıştırmak adına çocuk, bölme (split) mekanizmasını kullanır. Bir başka ifadeyle ihmal edici, hayal kırıklığına uğraticı nesneyi, ihtiyaçlara yanıt veren nesneden ayırır. Bölünen yalnızca nesne değil aynı zamanda egodur. Çocuk kötü nesneyle ilgili anılarını ve özdeşimlerini, iyi nesneyle olan anılarından ve özdeşimlerinden bölme aracılığıyla ayırıştırarak farklı ego durumlarında depolar. Başlangıçta dışsal bir varlık olan kötü nesne artık içselleşir ve egonun bir parçası olur. Fairbairn bu parçaya anti-libidinal ego adını vermiştir. Bölünen nesnenin bir kısmı, hayal kırıklığına uğraticı nesne (frustrating object) olarak egonun bir parçası haline gelir ve anti-libidinal ego olarak varlığını sürdürür. Nesnenin diğer parçası ise çocuğun hayal dünyasında bir gün ihtiyaçlara yanıt verebilecek, sevip ilgilenecek, koruyup kollayacak bir nesne olarak yer tutar. Çocuk başarılı olduğunda, iyicil olduğunda, doğru davrandığında anne gelecek ve onu sevecektir. Bu sevilme beklentisi ve özlemi, libidinal egoyu oluşturur. Bölme sonucunda oluşan libidinal ego sayesinde çocuk, bakım verme konusunda binlerce kez hayal kırıklığı yaratmış bir anneden ümidi kesmemeyi sağlamış olur. Anneden öfke ve şiddet görse bile ertesi gün yine sevgi beklentisi içerisinde olabilir. Anti-libidinal egosunda biriken öfke ve

nefretini ise kötü nesneye yönelterek iyi nesneyi korumuş olur. Çocuk nesneye destek, ilgi, yakınlık ve bakım için her yaklaşım reddedildiğinde anti-libidinal ego büyür ve güçlenir. Anti-libidinal egonun büyüyüp güçlenmesi, beraberinde libidinal egonun da eşit ölçüde güçlenmesini gerektirir, aksi takdirde anksiyete dayanılmaz seviyeye gelir. Çocuk, ebeveynlerinin bir gün onu seveceği, koruyacağı, besleyeceği, destekleyeceği gibi umutlar üretmek suretiyle libidinal egoyu da büyütme çalışır. Egonun tamamen çökmemesi ve anksiyetenin dayanılmaz hale gelmemesi için libidinal ego ile anti libidinal egonun dengeli bir biçimde büyümesi gerekir (Fairbairn, 1940, 1943).

Fairbairn, egoyu üç temel parçaya ayırmıştır. Libidinal ve anti-libidinal egoya ek olarak merkezi ego (central ego) yapısını tanımlamıştır (Fairbairn, 1943, 1944). Merkezi ego; bölmeyi önleyen, ikircikli durumlara tahammülü sağlayan, belirsizlikleri tolere eden, anksiyeteyi yatıştıran ego parçasıdır. Libidinal ego çocuğun ihtiyaçlarından doğan hayalleri, beklentileri, ümitleri içerirken; merkezi ego genellikle çocuğun iyi hissettiren gerçek anılarından ve ilişkilerindeki olumlu deneyimlerden oluşmuştur. Bölmenin varlığı, yani libidinal ve anti-libidinal egonun büyümesi, durumunda merkezi egonun zayıfladığı düşünülebilir. İyi bakım veren, ihtiyaçların yeterince karşılandığı ailelerde yaşayan çocuklarda bölme mekanizmasına duyulan ihtiyaç azalabilmektedir. Sevgi ve ilginin olduğu, ihtiyaçların karşılandığı bir çevrede nesneye ve egoya dair içsel temsiller bütünleşebilmekte ve ilerleyen aşamalarda bölme mekanizmasının kullanılmasına ihtiyaç duyulmamaktadır. Merkezi ego güçlüdür. Anti-libidinal ego ve libidinal ego faaliyeti çok nadiren görülür. Nesne ender olarak reddedici, ihmal edici olarak algılanır ve çocuktaki hayal kırıklığı, öfke ve nefret tolere edilebilir düzeydedir. Nesneyi tüm yönleriyle algılamak daha az kaygı yaratır. Anti-libidinal ego, kötü bir nesnenin ve parçalanmış bir egonun göstergesi olarak psikopatolojilere zemin hazırlar (Fairbairn, 1943, 1944).

Fairbairn, ihmal edici olmasına rağmen yine de ihtiyaç duyulan nesneye ilişki kurmak için kullanılan yıkıcı mekanizmalardan ikincisini, ahlaki savunma (moral defense) olarak tanımlamıştır. Ahlaki savunma, çocuğun kendisine kötü muamele eden ebeveyne mecbur oluşu, tüm ihmal ve istismara rağmen yine onunla ilişki kurmak zorunda hissetmesi durumunda yaşadığı çatışma ve anksiyeteyi yatıştırmak için ortaya çıkmaktadır (Fairbairn, 1943, 1944).

Fairbairn, Edinburgh Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde çocuklarla yürüttüğü çalışmalarda istismara uğrayan çocukların kendi ailelerini iyi aileler olarak algılamalarından etkilenmiştir. Ailelerini iyi aileler olarak tasvir eden bu çocuklar sorunun kaynağı olarak kendilerini görmüşlerdir. Fairbairn, ihmal ve istismara uğramış bu çocukların ailelerini iyi gibi gösterip kendilerini suçlamasını anlamakta zorlanmıştır (Fairbairn, 1943). Çocuk; aşağılayan,

kötü davranan, reddeden ebeveynin bu kötü özelliklerini içselleştirir ve kendine ait özellikler olarak deneyimler. Bu sayede nesneyi iyi hale getirir ve kendisine de hala iyi bir nesne ile ilişki kurduğu yanılgısı yaratır. Yaşanan ihmal veya istismarı "annem-babam yapmadı, bunları hak ettim, o yüzden oldu" şeklinde algılar. Yani kötü nesneye sahip olmaktansa kendi kötülüklerinden kaynaklanan cezalar gördüğünü düşünmek daha az tehdit edicidir. Çocuk, ihmal istismarı ebeveynlere değil kendine atfederek kötü nesneyle bağ kurmak zorunda kalmanın anksiyetesinden kurtulmuş olur. Fairbairn, ahlaki savunmanın ego bölünmesi kadar yıkıcı sonuçlarının olmadığını belirtmiştir (Fairbairn, 1941, 1943).

Celani (1999); ahlaki savunmanın, özellikle partner şiddetine uğrayan kadınlarda uğradıkları şiddeti kendi hata ve kusurlarıyla açıklama ve doğru davranmaları halinde partnerlerinin onlar için mükemmel bir aşk sunacaklarına ilişkin ümitlerini besleyen libidinal ego faaliyetlerini artırdığını belirtmiştir.

Fairbairn'in kuramsal görüşlerini mazoşizmi anlamak için kullanacak olursak mazoşist örüntülerin ağırlıklı olarak erken dönem ihmal ve istismar yaşantılarından, reddedici ebeveynlik tutumlarından kaynaklandığını söyleyebiliriz. Anti-libidinal ego güçlendikçe nesnelere duyulan ihtiyaç devam edeceği için libidinal ego da eşit düzeyde güçlenecektir. Yani mazoşist kişiler çevreleri tarafından reddedildikçe, kabul görmedikçe, sevilmedikçe ileride bir gün bir şeyleri daha doğru yaptıklarında sevilleceklerine dair daha güçlü umutlar besleyeceklerdir. Merkezi egonun daha fazla zayıflamasıyla ve acı verici döngülere girdikçe daha fazla sevilleceklerine ve bakım göreceklarine dair libidinal fanteziler kuracaklardır. Mazoşist örüntülerin şiddetli olması, bölmenin ve ahlaki savunmanın birlikte görülebileceğini düşündürmektedir. Mazoşist kişi tekrar tekrar hayal kırıklığına uğradıkça şanssızlıklar ve kazalar onun yakasını bırakmadıkça, aşırı boyun eğici oldukça diğer insanlarla kurmak istediği bakım verici, sevgi dolu bağlara bir adım daha yaklaşacağına dair ümidini de güçlendirecektir.

Ebeveynlerle kurulan ilişkilerin içinde haz ve doyum ağırlıklı olarak yaşanır, acı ve sıkıntı seyrek bir biçimde yaşanırsa çocuk ilişkiselliğin ve bağlantılılığın doğal bir bileşeni olarak hazzı ve doyumunu arar hale gelir. Eğer ebeveynlerle kurulan bağlar ve ilişkiler beraberinde istismarı, acıyı ve sıkıntıyı sürekli bir biçimde çocuğa deneyimletiyorsa çocuk ilişkiselliğinin doğal bir parçası olarak acıyı ve sıkıntıyı arar hale gelebilmektedir (Celani, 1999). İnsanın nihai edimi ilişkisellik ve bağlantılılık olduğuna göre kötü muamele, acı, sıkıntı gibi yaşantılar tamamen terk edilmeye, yapayalnız kalmaya, yok sayılmaya, dışlanmaya göre daha zorlayıcı olamaz. Bağlantılılık, tanıdık olma, bilme-bilinme, önemsenme, ciddiye alınma, kısmen de olsa saygı görme gibi deneyimleri duyumsayabilmek için acı verici yaşantıları göğüslemek daha kabul edilebilir olabilmektedir.

Vaka örneği: A. Bey

Makalenin bu kısmında A. Bey ile bir yıl boyunca yürütülen psikodinamik yönelimli psikoterapi süreci, Freud ve Fairbairn'in kuramları açısından ele alınmıştır. Psikoterapideki aktarım-karşı aktarım süreçlerinin yorumlanması, McWilliams (1994/2010)'ın kavramları üzerinden formüle edilmiştir. Vaka ile ilgili bilgiler aktarılırken formülasyon açısından önemsiz, danışanı tanıtıcı özellikler taşıması bakımından önemli olan bilgiler değiştirilmiştir. Aktarılan bilgilerden danışanın kim olduğunun anlaşılması mümkün olmayacaktır.

Başvuru Nedeni, Temel Tanıtıcı Bilgiler ve Tarihçe

A. Bey 41 yaşında, evli ve üç çocuk babası bir teknikerdir. Eşiyle 18 yıl önce iş yerinde tanışmış, bir yıllık flört döneminin ardından evlenmiştir. A. Bey terapiye gelmeyi hep istediğini ancak maddiyat nedeniyle gelemediğini, son zamanlarda maddi sıkıntılarının birazcık da olsa hafiflemesi ve eşinin cesaretlendirmesi üzerine gelme kararı aldığını belirtmiştir.

Terapiye geliş nedeni olarak genellikle hayatının bahtsızlıklarla dolu olduğu, yıllarca başına gelmeyen olay kalmadığı, genel olarak keyifsiz olduğu, can sıkıntısı hissettiği, hatalar ve pişmanlıkların peşini bırakmadığı, öfkesini içine attığı, eşiyle sık sık kavga ettiği, insanlara kızgın olduğu, yalnız ve desteksiz kalmış bir insan olduğu gibi sebepler sıralamıştır. Ayrıca geçmişte bir kez trafik kazası, dört kez de iş kazası geçirdiğini eklemiştir. Trafik kazası yaptığı esnada alkollüyken araç kullanıyor olduğunu, kazadan sonra ise bir ay yoğun bakımda kaldığını ifade etmiştir. İş kazalarının detayları sorulduğunda ise makineye elini sıkıştırma, yüksek bir yerden düşme, ayağının üzerine ağır bir cisim düşmesi ve kesici bir aletin yanlışlıkla elinden kayıp bacağını yaralaması gibi ciddi kazalar anlatmıştır. Yaşadığı bu kazalar yüzünden çocuklarının ve eşinin çok zorda kaldığını, çok yıprandıklarını, en çok da bu yüzden kendine kızdığını belirtmiştir.

A. Bey; sıklıkla maddi sorunlar yaşadığını, terapiye gelmesini zorlaştıran ve eşiyle sorunlar yaşamasına neden olan şeyin de büyük ölçüde maddiyat olduğunu belirtmiştir. Maddi meseleler daha detaylı konuşulduğunda başkalarına kefil olmak, borç verip geri alamamak, kripto paradaki beklenmedik hareketler nedeniyle yüklü miktarda para kaybetmek gibi talihsiz maddi olaylar yaşadığını, terapiye para ödemesinin de çocuklarının hakkını yiyor gibi hissettirdiğini belirtmiştir. Terapiye devam edebilmesi için bir miktar indirim istediğini önemle vurgulamıştır.

A. Bey'in yakın ilişkileri konuşulduğunda bu ilişkilerin çoğunda hep veren taraf olduğunu, fedakarlıklarına karşılık göremediğini belirtmiştir. Enayi yerine konulmaktan dolayı herkese öfkeli olduğunu vurgulamıştır. Örneğin, benzer mesai saatleriyle çalıştıkları

halde eşinin nadiren yemek yaptığını, yemek konusunu çoğunlukla kendisinin hallettiğini belirtmiştir. Çocukların masrafı, fatura, tamirat, alışveriş, yemek gibi konularda eşinin kendisinden daha az çaba harcadığını aktarmıştır. Kendi işinin daha yorucu olduğunu, eşinin anlayışsız olduğunu, yeterince sorumluluk sahibi biri olmadığını ifade etmiştir. Eşiyle kavga ettiği zaman da pişman olduğunu, onun da kendine göre sorunları olduğunu ve durduk yere onu üzmüş olduğu için kendine kızdığını ifade etmiştir. Birkaç kişi dışında arkadaşlarını ve akrabalarını kendi derdine düşmüş ve kimsenin yararına iş yapmayan bencil kişiler olarak tanımlamıştır. “Ölüyorum desen bir bardak su vermezler” ifadesini sık sık kullandığı göze çarpmıştır. İş yerinde arkadaşları arasında sevilen bir insan olduğunu, onlar dara düştüğünde ilk koşanın kendisi olduğunu, kimsenin arkasından iş çevirmediğini belirtmiştir. Kendi arkasından iş çevirenlerin, onun hakkını yiyenlerin çok olduğunu ama kendisinin asla hak yemediğini, kendi çıkarından çok iş arkadaşlarının çıkarını düşündüğünü, onları patrona karşı koruyup kolladığını ifade etmiştir.

A. Bey'e kendisini nasıl bir insan olarak tanımladığı, kişiliğini detaylıca tarif etse neler söyleyeceği sorulduğunda hayatı çilelerle dolu olan, zorluklar içinde büyümüş, çok kahır çekmiş ama yine de insanlara karşı kusur işlemeyen, saygılı ve dürüst biri olarak tanımlamıştır. Çevresindeki insanların da kendisini dürüst, ahlaklı, yardımsever ve uyumlu bir insan olarak tanıdığını örneklerle açıklamıştır. İş yerine başvuruda bulunduğu anda kendisine referans olan deneyimli arkadaşının, patronla konuşurken kendisi hakkında ‘vur ensesine al ekmeğini, o kadar saf bir çocuk’ dediğini duymuş, bu sözler canını sıkırsa da işe kabul edileceği için çok da ses etmediğini söylemiştir.

A. Bey'in annesi, babası ve kendinden birkaç yaş büyük iki ağabeyi, Ankara'ya yakın bir şehirde yaşamlarını sürdürmektedir. A. Bey ise yaklaşık yirmi yıldır Ankara'da yaşamaktadır. Anne ve babasının kendini görmezden geldiğini, kardeşlerinin köydeki tarlaları yıllarca ekip biçip kendisine “senin de hakkın var” demediklerini belirtmiştir. Senede en az üç dört kez anne babasını ve ağabeylerini ziyarete gittiğini, bu ziyaretlerde yüzüne güldüklerini ama hakkını yemekten de geri durmadıklarını vurgulamıştır. Zamanında ağabeyinin kendinden borç alıp paranın bir kısmını ödediğini ama bir kısmını yıllardır ödemediğini, paranın değerini kaybettiğini, eşiyle bu yüzden kavga ettiklerini ifade etmiştir. Kendisi maddi sıkıntılar içindeyken abilerinin ve babasının pek de oralı olmadıklarını belirtmiştir. Ağabeylerinin görücü usulü evlendiklerini, kendisine zaman zaman destek olan iyi insanlar olduklarını ama cahillikten dolayı hak yememeyi öğrenemediklerini söylemiştir.

A. Bey'in çocukluğu, halihazırda anne babasının yaşadığı küçük şehirde geçmiştir. Babası köyde çiftçilik yaparak, zaman zaman da şehre yevmiyeci olarak çalışmaya giderek geçimlerini sağlamıştır. Annesinin ev hanımı olduğunu ve oldukça yoksul bir aile olduklarını

belirtmiştir. Babasının son derece ilgisiz ve ters davranan birisi olduğunu, işe gitmediği saatlerde kahvehanelerde olduğunu, kendilerine ne kıyafet aldığını ne de okullarıyla ilgilendiğini ifade etmiştir. Annesinin köy işlerine yevmiyeci olarak gidip abilerine ve A. Bey'e defter kitap aldığını, abilerinin kitaplarını defterlerini silerek yeniden kullanmak zorunda olduğunu belirtmiştir. Eğer ölüm kalım meselesi değilse, hastalık veya yaralanma yoksa babasının asla kendileriyle ilgilenip onları önemsemediğini ifade etmiştir. Babasının sıklıkla 'senden adam olmaz' dediğini, yaptığı hiçbir işi beğenmediğini, fiziksel güç veya okul başarısı açısından kendisini hep eleştirdiğini belirtmiştir. Annesini aşırı fedakâr ve çaresiz bir kadın olarak tanımlamıştır. Annesinin yoksulluk içinde çocuklarını büyüttüğünü hem bağ, bahçe ve ineklerin bakımıyla hem de yevmiyeci giderek çocukların okul masraflarıyla ilgilendiğini anlatmıştır. Babasının sürekli annesine zulmettiğini ve şiddet uyguladığını, kendilerinin de bu şiddet karşısında çaresiz kaldığını anlatmıştır. Annesinin, kendi anne ve babasını bir kazada kaybedip mecburen ve parasızlık yüzünden babasıyla evlendirildiğini belirtmiştir. Çocukken annesini sık sık ağlarken gördüğünü anımsamıştır. Abilerinin kendisiyle sürekli lakap takarak alay ettiklerini belirtmiştir. Okulda da sık sık lakap takılarak alay konusu olduğunu belirtmiştir.

Tanımsal Değerlendirme

A. Bey'in başvuru şikayetleri olan kronik can sıkıntısı ve mutsuzluk, aşırı fedakârlık nedeniyle tükenmişlik hissetme, suçluluk ve pişmanlık hisleri, yineleyen iş kazaları, borç verip alamama, kripto para nedeniyle yaşanan kayıplar, boyun eğicilik ve haksızlığa uğrama temaları geçmiş öyküsüyle ve aktarım-karşı aktarım tepkileriyle birlikte değerlendirildiğinde danışanın yaşadığı durumun mazoşist karakter örgütlenmesi (McWilliams, 1994/2010, s. 313-338) kriterlerine uygun olabileceği düşünülmüştür.

Etiyolojinin Freud ve Fairbairn'in Kavramları Üzerinden Ele Alınması

A. Bey vakasını, Freud'un kuramsal bakış açısıyla ele aldığımızda ilk söylenmesi gereken şey, A. Bey'in davranışlarının haz ilkesiyle açıklanamayacağıdır. A. Bey, doyum ve doyum nesnesi aramaktan, acıdan kaçıp hazzı yönelmekten hayli uzak görünmektedir. Aksine önlenebilecek maddi aksilikler yaşamakta, kendi dikkatsizliğinin rol oynayabileceği iş kazaları yaşamakta, çevresindeki insanların yardımına koştuktan kendini ihmal etmekte, terapi almayı bile bir suçluluk duygusu içinde deneyimlemektedir. Ailesi ve arkadaşları arasında kendi ihtiyaçlarını geri plana atan, uyumlu, boyun eğici ve aşırı fedakâr biri olarak bilinmektedir. Bir yıllık terapi sürecinde neredeyse hiç keyif veren, mutlu eden ve zevk aldığı bir yaşantıdan söz etmemiştir. Ayrıca terapidaki tüm yorum ve yardım çabalarını işlevsiz

birakarak yalnızca bahtsızlıktan yakınan biri gibi görünmüştür. A. Bey'in erken dönem çocukluk deneyimlerini yeniden sahnelediği düşünülmektedir. Ebeveynleri ve abileriyle yaşadığı deneyimlerin bugünkü hayatında yinelediği gözlenmiştir. Babası tarafından neredeyse yok sayılan, ilgi görmeyen, ihtiyaçları gözetilmeyen, yalnızca hastalandığında dikkat çekebilen, sürekli eleştirilip fiziki olarak zayıf görülen, küçümseyen çocukluk deneyimleri bugün de iş yerinde hakkı teslim edilmeyen, evde aşırı fedakarlıklar yapıp görülmemeyen, boyun eğici örüntülerle kendini göstermektedir. Freud'un libidonun yapışkanlığıyla açıkladığı yineleme zorlantılarının, A. Bey'in tekrarlayan örüntülerini açıklayabilecek bir kavram olduğu düşünülmektedir. A. Bey'in erken dönemde nesnelere kurduğu, doyumunu acıyla bir arada sunan ilişkilerin, yetişkinlik hayatında tekrar tekrar sahnelendiği görülmektedir. Sadist bir babayı içe atmaktan (introjection) kaynaklanması muhtemel bir süperego'nun varlığı, A. Bey'in kendini daima suçlu, pişman, keyifsiz, mutsuz biri olarak deneyimlemesinde rol oynuyor gibi görünmektedir. Aşırı eleştirel, şiddete meyilli, küçümseyen babanın ve acılar içinde çocuklarına bakan yaşlı annenin içe atma yoluyla içselleştirilmesi, haz, zevk, keyif gibi yaşantıların suçluluk içinde deneyimlenmesine ve ancak yeterince acı çekilirse hak edileceğine yönelik temel sağlıyor olabilir. Sadist süperego karşısında idden gelen itkilerin doyurulmasına egonun bulduğu çözüm, mazoşist bir biçimde katlanıp doyumunu hak etmek olabilir.

Fairbairn açısından baktığımızda ise A. Bey'in temel motivasyonu, kök ailesi, eşi, çocukları, arkadaşları tarafından sevilme, önemsenme ve ilgi görmektir diyebiliriz. A. Bey, ilişkisellik ihtiyacını gidermenin en bilindik yolları olarak uyumlu, fedakâr, boyun eğici, yardımsever, çileli, bahtsız bir insan olma yöntemlerini kullanmaktadır. Elbette bu yollar bilinçdışı bir biçimde seçilmektedir. Yalnızca hastalandığında önemli ve ilgi görmüş hissettiği çocukluk yıllarında olduğu gibi yetişkinlik hayatında da kaza yaparak, maddi anlamda çöküşler yaşayarak, mutsuz ve mağdur olarak diğer insanların fark ettiği, yardım ettiği, destek olduğu ve en önemlisi terk etmediği biri olarak yaşamaya çalışıyor gibi görünmektedir. A. Bey, ebeveynleriyle kurduğu ilişkide hazzı ve doyumunu ilişkinin doğal bir bileşeni olarak deneyimlememiştir. Aksine ebeveynleriyle ilişkiselliğinin doğal bileşenleri acı, eleştiri, küçümseme, kötü muamele ve haksızlığa uğrama olmuştur. A. Bey, yetişkinlikteki ilişkilerinde de çevresindeki insanlarla ilişkiselliğinin doğal bir parçası olarak haksızlığa uğramayı, reddedilmeyi ve hayal kırıklığını deneyimlemeyi bilinçdışı bir biçimde sağlıyor olabilir. Yani çevresindeki insanlarda kendisine sıkıntı veren kendisini hayal kırıklığına uğratan tepkileri tetikleyebilir.

Fairbairn'in yaklaşımından yola çıkarak A. Bey'in, bölme mekanizmasını kullanarak babasının onu yoksun bırakan, şiddet uygulayan, eleştiren, küçümseyen yanlarını içe atma yoluyla içselleştirmiş ve egosunun bir parçası haline getirmiş olduğunu söyleyebiliriz.

İçselleştirilen bu kötü baba temsili, anti-libidinal ego olarak A. Bey'in egosunun bir parçası haline gelmiş olabilir. Anti-libidinal ego, eşi, arkadaşları ve akrabalarıyla yaşadığı hayal kırıklığı yaratan deneyimlerle her defasında yeniden büyümüş gibi görünmektedir. Buna rağmen bu ilişki örüntülerinden bir türlü çıkamamış olması, libidinal egonun bir gün gelecek ve bu insanlar beni sevecek şeklindeki umut verici özellikleriyle açıklanabilir. A. Bey, maddiyatını düzeltince, sorunlarını çözünce, daha mutlu ve pozitif bir insan olunca eşinin kendisiyle daha iyi geçineceğini çok kereler belirtmiştir. Burada üzerinde durulması gereken nokta, A. Bey'in ahlaki savunma (moral defense) kullanarak diğer insanlar tarafından hayal kırıklığına uğratılması halinde bunu, kendi deyimiyle enayiliğine, aşırı dürüstlüğüne, fedakarlığına atfetmekte ve ilişkide olduğu nesnelere kısmen de olsa temize çekmektedir.

Aktarım ve Karşı Aktarım Tepkileri

McWilliams (1994/2010) mazoşist kişilik yapılanması karşısında terapistin, karşı mazoşizm veya sadizm pozisyonlarından birine kolayca itilebileceğini ve bunun terapiyi tıkayan bir unsur olduğunu belirtmiştir. Mazoşist danışanlar karşısında terapistlerin cömertçe indirimler yapabildiklerini, telafi seansları koyabildiklerini, aşırı destekleyici bir biçimde telefon ve e-postalara yanıtlar vermeye başlayabildiklerini ifade etmiştir. Mazoşist örüntülere sahip bir danışan kendini ne denli acı içinde ve çaresiz biri olarak sunarsa terapist de o ölçüde destekleyici ve terapi çerçevesi açısından esnek olabilmektedir. Bu döngü, mazoşist kişilik örgütlenmesi olan bireylerin, dış dünyada yaşadıkları ilişki örüntülerinin bir kopyasıdır. A. Bey ile yürütülen psikoterapi sürecinde gözlemlenen aktarım ve karşı aktarım deneyimlerinin de bu görüşle paralel olduğu düşünülmektedir.

A. Bey'in seanslarda bıraktığı izlenim genellikle şanssızlıklar, zorluklar, tehditler karşısında başa çıkmakta zorlanan, yok yere kendini suçlayan, kurtarılması ya da yardım edilmesi gereken bir kişi olduğudur. İş kazaları, maddi zorluklar, eşi, arkadaşları ve kök ailesi tarafından haksızlığa uğraması gibi yaşantılar üzerinde durması danışanın destek, savunulma ve koruma ihtiyacı içinde olduğunu hissettirmiştir. Bu hisler nedeniyle olmalı ki terapist maddi indirim talebini karşılamıştır. Çevresi tarafından sömürülen, hakkı yenen, maddi sıkıntılar içinde olan bu 'mağdur' kişinin indirim talebinin reddedilmesi, terapistin kendini sadistik bir nesne olarak duyumsamasına yol açacağı için bir seçenek olarak değerlendirilmemiştir. Seanslar ilerledikçe A. Bey'in mağduriyetleri, seanslardan fayda görmüyor oluşu, kendini daima zor durumların içine sokması terapistte bir öfke uyandırmaya başlamıştır. Zaman içinde terapistin zihninde "Nasıl oluyor da A. Bey para kaybetmeye devam ediyor? İş kazalarında neden dikkatsiz davranıyor? Trafik kazasında neden alkollüydü? Evdeki ve işyerindeki zorlukları kimse ondan bunu istemeden kendisi kabul ediyor ve sonra da diğer insanları

düşüncesizlikle suçluyor olabilir mi?” gibi sorular belirmeye başlamıştır. Bu soruların belirmesi, terapistin hastadan gelen mazoşist temalar karşısında sadist ve suçlayıcı bir pozisyon alması şeklinde de yorumlanabilir. Ayrıca A. Bey, sürekli dertlerini, çektiklerini, diğer insanların zulmünü anlatmış ve kendi hayatı üzerindeki rolünü konuşma girişimlerini boşa çıkararak terapistin destekleyici, onaylayıcı ve hak veren pozisyonda kalmasını sağlamaya çalışır gibi görünmüştür. Terapistin sadist, suçlayıcı bir tutum almadan A. Bey’e içinde bulunduğu durumda kendi rolünü gösterebilmesi oldukça zor bir uğraş olmuştur. Öte yandan danışan zorluklar içinde para denkleştirerek terapiye devam ettiği halde hiçbir şey iyiye gidiyor gibi görünmemiştir. Terapist, danışanı uzun süreler sanki hep aynı noktada sayıyor gibi algılamıştır. Bu durum terapistte zorlanma, bunaltı ve öfke yaratmıştır. A. Bey’e terapi sürecinde yapılan aktarım yorumlarının temel kaynaklarından biri terapistteki bu zorlanma, bunaltı ve öfke duyguları olmuştur.

Terapi Süreci

Bir yıllık terapi süreci boyunca A. Bey’e kendisi müşkül durumda olmazsa başına büyük işler gelmezse sevilmeceği ve önemsenmeyeceği yönünde farkında olamadığı beklentileri olabileceği yönünde yorumlar yapılmıştır. Ayrıca belli düzeyde eziyet çekmeden hiçbir şeyden zevk alma hakkını kendine tanımamasına yönelik yorumlarla da sadist süperegosuna yönelik müdahalelerde bulunulmuştur. Aktarım düzeyinde yaşanan sadizm-mazoşizm döngüleri de düzenli olarak yorumlanmıştır. Eğer seanslarda kendisini yeterince kötü durumda göstermezse, daha iyi sunarsa, terapistin de ondan ilgi ve desteğini çekebileceğine dair bilinçdışı endişeleri olabileceğine ilişkin aktarım yorumları yapılmıştır. A. Bey, terapi süreci boyunca yorumları alıyor gibi görünse de genellikle iyileşmediği ve benzer örüntülerin sürdüğü yönünde bildirimlerde bulunmuştur. ‘Anlıyorum ama iş çözüme gelince bir şey yapamıyorum, anlamak yetmiyor’ gibi söylemlerde bulunmuştur. Aktarım sürecindeki örüntüler çalışıldıkça ‘biz böyle alışmışız, emek olmadan yemek olmaz, ağlamayana meme yok’ gibi sözlerle mazoşist örüntüleri, ahlaksallaştırma savunma mekanizması üzerinden açıklamıştır. Sürekli mağdur oluşunun, gelişimsel öyküsüyle de tutarlı olarak daha önemsenen, sevilen, saygı gören bir insan olarak algılanmasıyla ilişkili olabileceğine ilişkin yorumlar yapılmıştır. Danışan, terapinin kendine iyi gelen yanları olduğunu ama yine de çocukların masrafları arttığı için daha fazla devam edemeyeceğini belirtmiştir. Bu bitirme biçiminin de mazoşist örüntülerle ilişkisi ele alınmıştır. Terapiye gitmiş olmasına rağmen iyileştirilememiş düzeyde bir zorluğa sahip olmanın, onun diğer insanlar tarafından daha hassas ve özenli bir biçimde karşılanmasına hizmet edip etmeyeceği konusunda yorumlar yapılmıştır. Danışanın bitirme konusunda kararlı olduğu gözlenmiş ve terapi süreci sonlandırılmıştır.

Bir yıllık terapi sürecinin sonunda danışanın kendine acıyan, kendini mağdur gören kendilik görünümünde kısmen değişiklikler olduğu gözlenirse de büyük ölçüde bu kendilik temsili varlığını sürdürmüştür. Nesne temsilleri bakımından değerlendirildiğinde terapistin ona acımadan, yaşadığı sıkıntılara endeksli olarak artıp azalmayan ilgisi ve yardım etme isteğinin, yardımı dokunduğu düşünülmektedir. A. Bey, bir yıllık terapi süreci içinde eşini, ailesini ve iş arkadaşlarını genellikle acı çekmesi üzerinden yardıma ve ilgi göstermeye davet ederken çok nadiren de olsa bu döngünün kendi çabasıyla kırıldığı anlar da yaşanmıştır. Örneğin, eşinden ev işlerine destek isterken kendi hayatının zorlukları üzerinden acındırma veya haklılık devşirmeden bunu yapmayı başardığı zamanlar olmuştur. Benzer şekilde, kardeşinden alacaklarını geri isterken kendi maddi durumunun kötülüğünden ve o paraya ne denli ihtiyacı olduğunu vurgulamadan da istemeyi başarabildiği zamanlar olmuştur. A. Bey, zaman zaman kendilik ve nesne temsilleri bakımından değişimler yaşamış gibi görünse de bunun hayatın geneline yayılmış ve süreklilik kazanmış bir değişim olduğunu söylemek zordur. Bir yıllık bir çalışmanın ardından maddi sebeplerle bırakmak istemesi, terapistte ekstra indirim yapıp hastayı tutma yönünde karşı-mazoşist bir istek uyandırmıştır. Danışanın örüntülerini beslememesi bakımından terapist, bu isteğini dışa vurmamıştır. A. Bey'in terapi sürecindeki kazanımlarının sınırlı olması terapistte acıma, üzüntü, hayal kırıklığı ve öfke gibi karşı aktarımlar uyandırmıştır.

Sonuç

Betimsel psikiyatrinin tanımlamaktan geri durduğu mazoşist kişilik örgütlenmesi, psikoterapide son derece yaygın bir biçimde karşılaşılan bir tanıdır. Mazoşizmi günlük yaşamdaki 'acı çekmekten zevk almak' şeklindeki bilişsel ve etiketleyici anlamının ötesine taşımak, klinik psikoloji alanı için oldukça elzemdir. Mazoşizmin klinik görünümü, belirtileri, etiyojisi üzerine yapılan psikanalitik çalışmalar, Freud'un Haz İlkesinin Ötesinde (1923) metnine ve Mazoşizmin Ekonomik Sorunu (1924) metnine başlamaktadır. Psikanalitik kuram, sonraki yıllarda mazoşizmi kendi aleyhine işleyen bir kişilik örgütlenmesi olarak ele almıştır (McWilliams, 1994/2010): Mazoşist kişilik örgütlenmesinde aşırı fedakârlık, boyun eğcilik, yoğun suçluluk duyguları, olumlu yaşantılardan haz duyamama, kendini mağdur eden seçimler yapma, kişilerarası ilişkilerde öfkenin ve reddedilmenin nesnesi olma gibi belirtiler söz konusudur (Millon ve diğerleri, 2012/2017). Freud'un kuramı, dürtüler ve dürtülerin dış dünyadaki nesnelere aracılığıyla doyurulması üzerine inşa edilmiştir. Yani Freud'un dürtü kuramına göre organizma haza ve doyuma yönelir; acı ve ızdıraptan uzak durmaya meyillidir. Öte yandan mazoşist kişilik örüntüleri olan kişilerde görünürde bir doyum arayışı yoktur. Aksine mağdur olma, çevresindekilerin öfkesine maruz kalma, şanssızlık, kendi aleyhine

sonuçlar veren kararlar, tekrarlayan kazalar, olumlu olaylardan zevk alamama ve yoğun suçluluk duyguları hakimdir. Mazoşistik kişinin kendine zulmeden yapısını Freud, ölüm dürtüsünün bir görünümü olan yineleme zorlantılarıyla açıklamıştır. Libidonun ilk doyum nesnesiyle kurduğu temasın ilerleyen yıllarda yeniden sahnelenmesine atıf yapan yineleme zorlantısı kavramı, kişilerin dolaylı olarak doyum sağlama yolu olarak eziyet verici ortamlara ve ilişkilere tanıdık ve aşına olma nedeniyle yeniden girmeye meyilli olmalarına atıf yapar. Buna ek olarak aşırı katı, cezalandırıcı, eleştirel bir süperegonun haz duymaya ve doyum sağlamaya karşı yoğun bir sadistik cezalandırma içinde olabileceğini belirtmiştir (Freud, 1923). Yani Freud'a göre mazoşizm, sadistik bir süperegonun ve saldırganlığın, yıkıcılığın ve yineleme kompulsiyonlarının altında yatan ölüm dürtüsünün dolaylı bir sonucudur.

Fairbairn'in kuramından yola çıkarak formüle etmeye çalışırsak mazoşistik kişilik örüntüleri terk edilme, yalnız kalma, yalıtılma gibi ilişkisellik arayan bir organizma için ölümcül olabilecek sonuçlardan kaçınmak için acıya katlanma olarak düşünülebilir. Yani bile isteye acı çekmek değil; sevilme, ilgi görmek, saygı duyulmak, önemsenmek gibi ilişkiyel doyumlara ulaşmanın bir aracı olarak acı, mağduriyet ve şanssızlıkları kendi başına getirmek olarak görülebilir. Eğer nesnenin dikkatini çekmenin, şefkatini hissetmenin tek yolu müşkül durumda kalmak, acı çekmek, mağdur olmak, kaza yapmak, hastalanmak gibi yaşantılarsa kişi farkında olmadan bu yaşantıları var edecektir. Fairbairn'in kuramında nesne, dürtülerden daha önemlidir. Nesnenin reddedici, hayal kırıklığına uğratici, ilgisiz yanlarının bakım veren, ilgilenen taraflarından ayrıştırılması gerekir çünkü bu özellikler bir aradayken bebeğe kaygı verir. Kaygının yatışması için iyi nesnenin korunması ve kötü nesneden ayrıştırılması gerekir. Bebek, önce nesneyi sonra da egoyu böler. Nesne, umut vaat eden (exciting object) ve reddeden (rejecting object) olarak ikiye ayrılır. Egoda, libidinal ve anti-libidinal olarak temsil edilen iki parça oluşur. Bölme sayesinde acı veren deneyimler anti libidinal ego ile ilişkilendirilir; libidinal ego ise ilgi ve sevgi umudunu sürdürür. Buna ek olarak ahlaki savunma (moral defense) ile bebek reddedilmeyi, ihmal edilmeyi, ilgi görmemeyi, sevilmemeyi, kısacası acı çekmeyi kendi benliğindeki bazı eksikler ve kusurlarla ilişkili olarak görür ve nesneyi tümüyle kötü olarak algılamaktan kurtulur. Bağlantıda olduğu nesneyi iyi nesne olarak algılayıp onun kötü özelliklerini kendine atfedebilir.

A. Bey'in temel yakınmaları, terapi sürecindeki aktarım, karşı aktarım tepkileri ve kişisel tarihçesi bir arada değerlendirildiğinde kendi aleyhine işleyen kişilik özelliklerinin olduğu görülmüştür. A. Bey'deki mazoşist örüntüler, Freud ve Fairbairn'in kuramsal yaklaşımı temelinde ele alınmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Kuramsal derleme makaleleri için etik kurul onayı gerekmemektedir.

Kaynakça

- American Psychiatric Association. (1991). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği. (1987)
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. Basım). Author.
- Celani, D. P. (1999). Applying Fairbairn's object relations theory to the dynamics of the battered woman. *American Journal of Psychotherapy*, 53(1), 60-73. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1999.53.1.60>
- Fairbairn, W. R. D. (1940). Schizoid factors in the personality. İçinde *Psychoanalytic Studies of the Personality* (ss. 3-27). Routledge and Kegan Paul.
- Fairbairn, W. R. D. (1941). A revised psychopathology of the psychoses and psychoneuroses. İçinde *Psychoanalytic Studies of the Personality* (ss. 28-58). Routledge and Kegan Paul.
- Fairbairn, W. R. D. (1943). The repression and the return of bad objects. İçinde *Psychoanalytic Studies of the Personality* (ss. 59-81). Routledge and Kegan Paul.
- Fairbairn, W. R. D. (1944). Endopsychic structure considered in terms of object-relationships. İçinde *Psychoanalytic Studies of the Personality* (ss. 82-132). Routledge and Kegan Paul.
- Freud, S. (1914). Remembering, repeating and working-through. İçinde J. Strachey (Ed.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Volume XII (1911-1913) (ss. 366-376). Hogart Press.
- Freud, S. (1919). The uncanny. İçinde J. Strachey (Ed.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Volume XVII (1917-1919) (ss. 368-407). Hogart Press.
- Freud, S (1924) The economic problem of masochism. İçinde J. Strachey (Ed.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Volume XIX (1923-1925) (ss. 255-268). The Hogarth Press.
- Freud, S (2001) *Haz ilkesinin ötesinde. Ben ve id* (A. N. Babaoğlu, Çev.). Metis Yayınları. (1923)
- Freud, S. (2006). *Cinsellik üzerine* (E. Kaplan, Çev.). Payel Yayınları. (1905)
- Kass, F. (1987). Self-defeating personality disorder: An emprical study. *Journal of Personality Disorders*. 1, 168-173. <https://doi.org/10.1521/pedi.1987.1.2.168>
- Kernberg, O. F. (1988). Clinical dimensions of masochism. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 36(4), 1005-1029. <https://doi.org/10.1177/000306518803600407>
- Lingiardi, V. ve McWilliams, N. (Eds.). (2017). *Psychodynamic diagnostic manual: PDM-2*. Guilford Publications.
- McWilliams, N. (2010). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak* (E. Kalem, Çev.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları. (1994)
- Millon, T., Millon, C. M., Meagher, S. E., Grossman, S. D. ve Ramnath, R. (2017). *Modern yaşamda kişilik bozuklukları* (E. O. Gezmiş, Çev.). John Wiley and Sons. (2012)
- Mitchell, S. A. (1988). *Relational concepts in psychoanalysis: An integration*. Harvard University Press.

- Mitchell, S. A. ve Black, M. J. (2014). *Freud ve sonrası: Modern psikanalitik düşünceinin tarihi* (A. Eğrilmez, Çev.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları. (1995)
- Oldham, J. M. ve Morris, L. B. (1995). *The new personality self-portrait: Why you think, work, love, and act the way you do*. Bantam Books.
- Reich, J. (1987). Prevalence of DSM-III-R self-defeating (masochistic) personality disorder in normal and outpatient populations. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 175(1), 52-54. <https://doi.org/10.1097/00005053-198701000-00009>
- Stone, M. H. (1993). *Abnormalities of personality: Within and beyond the realm of treatment*. Norton.
- World Health Organization (WHO). (2018). *International classification of diseases (ICD-11 beta draft)*. <http://www.who.int/classifications/icd/revision/en/>

Examining Masochistic Personality Traits in Terms of Freud and Fairbairn's Theories

Summary

Masochism is a personality pattern that is characterized by patterns such as excessive self-sacrifice, submissiveness, intense feelings of guilt, inability to enjoy positive experiences, making self-victimizing choices, being the object of anger, and rejection in interpersonal relationships (Millon et al., 2012). The psychoanalytic conceptualization of masochism is beyond the everyday usage of 'enjoyment of suffering' or 'obtaining more arousal by humiliating and suffering during sexual intercourse' as emphasized in descriptive psychiatry. Starting with Freud's (1923) death drive and repetition compulsion (1924) concepts, masochism has begun to be considered a self-destructive personality pattern in psychoanalytic literature. Freud had difficulty formulating patients who constantly recalled traumatic memories, deteriorated despite therapy, and found themselves in the middle of painful experiences. Such patients prompted Freud to expand his drive theory with the concepts of the death drive and repetitive compulsion. Repetition compulsions are conceptualized as unconscious loyalty of people to painful past experiences and hurting past relationships. Freud also used the structural model to formulate masochism (1923). He stated that a sadistic superego in masochistic characters creates intense guilt in the face of pleasure and satisfaction and allows pleasurable experiences to be lived together with feelings of pain, punishment, and guilt (Freud, 1923, 1924).

According to Fairbairn's approach, one of the theorists of the object relations school, masochism can result from inadequate parenting, early neglect, and abuse. Fairbairn emphasized that a newborn does not seek satisfaction and pleasure, he is in search of an object supplying relation and connection. The object is not a means of gratification, but an end that offers relationality. Masochistic individuals might experience loneliness and lack of relationality as dangerous as death and extinction. For this reason, the narcissistic, sadistic, depressive, and rejecting aspects of the caregiver are internalized by the infant. Thanks to this internalization, the baby feels connected to the object instead of losing it completely. With the split mechanism, the good and bad aspects of the object are separated from each other. Similarly, the ego is divided into two parts. The ego associated with the disappointing and rejecting object is represented as the anti-libidinal ego. The part that carries the hope that the caregiver would one day love and provide care is the libidinal ego. Every time the masochistic person suffers from rejection, or is exposed to anger, the anti-libidinal ego grows. Simultaneously, expectations and hopes of being loved when something changes stems from

the libidinal ego. These hopes enable the person to endure the pain in hopes of love and attention.

Another concept of Fairbairn is moral defense. Since it can be very dangerous to be in a relationship with a completely offensive, rejecting, and bad object, the mechanism of making the object good and bad can come into play. People who use moral defense may not perceive the object of suffering, torment, or rejection as bad. It can only be perceived as a good object that had to behave in this way because of the bad aspects of the self.

In the last part of the article, the 1-year psychotherapy process carried out with the case of Mr. A was presented. His presenting symptoms were unhappiness, misfortunes, sadness, guilt and regret, discord with his wife, loneliness, and feelings of not being supported. He also talked about experiences such as having frequent accidents at the workplace, lending money but not getting it back, and experiencing huge losses in cryptocurrencies. In the case's story, a disinterested, rejecting, violent, critical father and an extremely self-sacrificing and submissive mother were described. Mr. A stated that he was often neglected as a child and that he only got his father's attention when he was sick. When transference and counter-transference experiences were evaluated, it was observed that the therapist oscillated between sadism and counter-masochism in the face of the patient's masochistic patterns.

The case was formulated on the grounds of Freud and Fairbairn's approaches. Freud's concepts of repetition compulsion and the sadistic superego were utilized to explain the development and maintenance of Mr. A's current symptoms. The need for relationality, division, moral defenses, and the developmental effects of inadequate parenting in Fairbairn's theory also contributed to the clinical understanding of Mr. A's symptoms.

Araştırma Makalesi

Duygu Envanteri-Kısa Versiyon Ölçeğinin Türkçe Standardizasyon Çalışması: Terapistlerde Karşı Aktarıma Dair Niceliksel Bir Çalışma ÖrneğiBerke TAŞ^{1*} , Betül POLAT¹ , Fatoş KARTAL¹ , Yağmur SAKLI DEMİRBAŞ¹ ,
Tülin GENÇÖZ¹ ¹Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar kelimeler:**aktarım,
karşı aktarım,
terapist,
standardizasyon,
duygu envanteri-
kısa versiyon

Freud tarafından ortaya atılan aktarım kavramı hastanın geçmiş deneyimleri ve öznel yapısına bağlı olarak oluşan ilişkilene biçimlerinin analitik süreçte tekrarlanması olarak tanımlanmaktadır. Karşı aktarım ise birçok farklı görüş olsa da hastanın terapi sürecindeki söyleminin terapistte çeşitli duygulanımlar, bilinçdışı çatışmalar ve tutumlara yol açması olarak betimlenebilir. Literatürde, karşı aktarımın bilinçdışı niteliğinin yanında bilinç düzeyinde de çeşitli biçimlerde kendisini gösterdiğini savunan ve bu kapsamda karşı aktarımı niceliksel olarak inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, terapistlerin karşı aktarımlarını ölçmek için geliştirilen Duygu Envanteri (Feeling Word Checklist) ölçeğinin kısa versiyonu olan Duygu Envanteri-Kısa Versiyon (DE-KV; Feeling Word Checklist-Brief Version) adlı ölçeğin psikometrik özelliklerinin Türk örnekleminde incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini, farklı ekoller temelinde psikoterapi uygulayan 184 psikologdan oluşmaktadır. DE-KV öncelikle Türkçeye çevrilmiş ve Türk örnekleminde faktör yapısını incelemek amacıyla yürütülen doğrulayıcı faktör analizi bulguları, ölçeğin orijinali ile benzer olarak üç faktörlü bir yapıya sahip olduğunu desteklemiştir. Yürütülen güvenilirlik ve geçerlik analizleri, ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir. Tüm bulgular psikanalitik literatür ışığında tartışılmıştır.

Abstract**Keywords:**transference,
countertransference,
therapist,
standardization,
feeling word checklist-
brief version

As proposed by Freud, the concept of transference could be described as the repetition of patients' forms of relating based on their past experiences and subjective structures. Countertransference, on the other hand, could be portrayed as the emergence of various affects, unconscious conflicts, and attitudes of therapists about patients' discourse during the psychotherapy process. In the literature, different studies have examined the concept of countertransference using quantitative methods on the grounds that countertransference also manifests itself on the conscious level. The current study aimed to conduct the Turkish standardization of the Feeling Word Checklist-Brief Version [FWC-BV], a brief version of the Feeling Word Checklist designed to assess the countertransference levels of therapists. The sample of the study was composed of 184 psychologists who practiced psychotherapy using different therapeutic approaches. Based on analyses carried out to investigate the factor structure of the Turkish version of Feeling Word Checklist-Brief Version [FWC-BV], confirmatory factor analysis results indicated a three-factor structure consistent with the original version. Results of reliability and validity analyses suggested that the scale has acceptable psychometric properties. All results were discussed regarding the psychoanalytic literature.

*Sorumlu Yazar, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dumlupınar Bulvarı No: 1, 06800 Ankara, Türkiye
e-posta: berke.tas@metu.edu.tr
DOI: 10.31682/ayna.1000033
Gönderim Tarihi (Received): 18.10.2021; Kabul Tarihi (Accepted): 30.08.2022
ISSN: 2148-4376

Giriş

Psikanalitik çalışmada aktarım, hastanın geçmişteki ilişkilerinde deneyimlediği duyguların ve ilişkisel örüntülerin analitik süreçte terapist ile ilişkisinde yinelenmesi ile kendini göstermektedir. Aktarım, hastanın bilinçdışı çatışmalarını yansıtmaya bakımından psikoterapi sürecinde temel bir öneme sahiptir (Freud, 1910/2000). Freud (1910/2000), aktarımı hastanın terapistte yansıttığı bilinçdışı materyalin bilinç düzeyinde yorumlanması şeklinde değerlendirmiş ve aktarımın sevgi ile nefret arasında çeşitlilik gösteren duygulanım boyutuna odaklanmıştır. Freud'a dönüş vurgusuyla bilinen ve Freud'un teorisindeki yapısal zemine odaklanan Jacques Lacan, aktarımın çalışılmasında bilinçdışının önemine dikkat çekmiştir (Gençöz ve Özbek Şimşek, 2020). Lacanyen anlamda aktarım hastanın söyleminde, Başka ile ilişkilene biçiminde ortaya çıkmaktadır ve duygulanım açısından bir yansıma olmanın ötesinde, öznenin geçmişteki ilişkilerinin tekrarlanmasına dair bir eğilimde kendini göstermektedir. Bununla birlikte Lacan, aktarımın tekrara indirgenemeyecek bir yapısının olduğunu vurgulamış ve aktarımı öznenin geçmişte kurduğu nesne ilişkisinin yanılmalı bir tekrarı olarak gören Freud-sonrası analistlere karşı çıkmıştır (Bassols, 2014; Lacan, 1964/2013). Bu analistler, aktarımı yanılma ile eş tutarak öznenin “sağlıklı kısmı” ile iş birliği yapma stratejisini izlemiş ve aktarımın dirençli yapısını göz ardı etmişlerdir (Lacan, 1964/2013). Lacan'ın bu bağlamda vurguladığı nokta ise direnci getirenin zaten öznenin “sağlıklı kısmı” olmasıdır.

Lacan, Freud'un Psychotherapy of Hysteria (1895/2000) adlı çalışmasında aktarımı hasta ve analist arasındaki “yanılmalı bağ” (false link) olarak değerlendirmesine dayanarak aktarım kavramının kurulan bağın geçmişte var olan bir kökeni olduğunu vurgulamaktan ziyade nesneyle kurulan ilişkinin bilinçdışı niteliğini ifade ettiğini belirtmiştir. Lacan, bu anlamda aktarımın deşifre edilebilecek belirli bir gerçek nesneye indirgenemeyeceğini ve aktarım sürecinin öznenin arzusunun nedeni olan kayıp nesne (object a), eksiklik ve Başka'nın arzusu ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır (Bassols, 2014; Lacan, 1964/2013). Freud'un ortaya attığı haliyle kayıp nesne veya Lacan'ın Freud'un metinlerini yorumlaması sonucunda geliştirdiği biçimiyle nesne a (object a) kavramı, bebeğin anne ile bir bütün olmadığını algılamasıyla ve annenin eksikliğini fark etmesiyle ilişkilidir. Buna bağlı olarak Lacan, öznenin kurulumunu açıklarken nesne a kavramı ile, bebeğin kendisinin de eksikle karakterize olmuş ayrı bir varlık olduğunu içselleştirmesine göndermede bulunmaktadır (Lacan, 1956-1957/2020). Freud'a göre yaşamın ilk yıllarında deneyimlenen bu kayıp ve öznenin kayıpla baş etme biçimi onun daha sonraki yıllarda nesnelere ilişki kurma biçimini de yapılandırmaktadır. Lacan bu bağlamda, Freud'un “nesne her zaman için yeniden bulunacak olan nesnedir” (object is always an object to be refound) sözünü de referans alarak kayıbın birincil statüsünü

vurgulamış ve eksikliğin arzulayan öznenin oluşumundaki temel rolünü ifade etmiştir (Lacan, 1956-1957/2020). Lacan, aktarıma neden olanın nesne a olduğunu ifade ederek (Lacan, 1964/2013) aktarımın ortaya çıkışını özneliliğin oluşum süreci, bir diğer deyişle, eksiklik dolayısıyla arzunun nedeni olan nesneyle bağlantılı bir süreç olarak betimlemiştir.

Psikoterapi sürecinde duygulanımın terapistten hastaya yönelmesi ile ortaya çıkan aktarım ise karşı aktarım olarak ele alınmaktadır. Freud (1910/2000) karşı aktarımı, analistin kendi bilinçdışı çatışmalarının bir sonucu olarak hastaya yönelen nötr olmayan duygu, davranış ve tutumlar olarak tanımlamıştır. Öyle ki bu durum, analiz sürecine bir engel oluşturma potansiyeli olan ve bu nedenle de aşılması gereken bir durumdur (Freud, 1910/2000). Öte yandan, İngiliz Nesne İlişkileri Okulu'nun kurucularından Melanie Klein ve arkadaşları, terapistlerin karşı aktarım tepkilerinin hastanın duygusal durumuna dair bir gösterge sunması bakımından yol gösterici nitelikte olduğunu ileri sürmüşlerdir (aktaran Heimann, 1950). Benzer bir şekilde Heimann (1950), terapistte uyanan ve karşı aktarımın parçası olan bilinçli ya da bilinçdışı tüm duyguların hastanın psikoterapi sürecine dair bilgi verdiğini belirtmiştir. Sullivan (1953) ise terapistlerin tepkilerinin hastaların kişiler arası bir örüntüdeki davetine yanıt olduğunu vurgulamıştır (aktaran Dahl ve diğerleri, 2012). Terapist ve hasta arasındaki ilişkiye yapılan bu vurguda kişiler arasındaki duygusal etkileşim, herhangi bir ilişkinin önemli bir parçası ve psikoterapistin duygusal tepkisi de psikoterapinin kaçınılmaz bir yönü olarak ifade edilmektedir (Dahl ve diğerleri, 2012). Terapistlerin duygusal tepkileri terapötik çalışmada materyal olarak kullanılıp tedavi sürecini kolaylaştırma potansiyeline sahipken aynı zamanda bu duygusal tepkiler, hastanın süreçte direncinin ortaya çıkması hatta sürecin önceden sonlanması gibi olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Lindqvist ve diğerleri, 2016). Bu bağlamda Cutler (1958), psikanalitik yönelimli psikoterapistler için kişisel psikanalizin önemle vurgulandığına ve terapistlerin çözümlenmemiş çatışmalarının psikoterapi sürecindeki olası olumsuz etkilerine dikkat çekmektedir. Benzer şekilde, Lacan da analistlerin kendi psikanalitik süreçlerinden geçmelerinin önemini vurgulamıştır (Gençöz ve Özbek Şimşek, 2020). Lacan'a göre (1966/2002) karşı aktarım terapistin direncini göstermektedir ve psikanalitik bir çalışmanın parçası olmamalıdır. Lacan (1966/2002), *Ecrits* eserinde karşı aktarımı “diyalektik tedavi sürecinin belli bir anında analistin sahip olduğu önyargıların, tutkuların, tereddütlerin ve hatta bilgisizliklerinin toplamı” olarak tanımlamıştır (aktaran Evans, 1996, s. 30).

Dahl ve diğerleri (2012), karşı aktarım ile ilgili olarak psikoterapi ilişkisinde terapistin duygularının rolünü vurgulayarak seanslar sonrasında ifade edilen bu duyguları değerlendiren bir öz-bildirim ölçeğinin önemine vurgu yapmışlardır. Karşı aktarım duygularını inceleyen ilk nicel çalışma Whyte ve diğerleri (1982) tarafından yürütülmüş ve bu çalışmada psikiyatri

servisinde çalışan hemşirelerin hastalara yönelik karşı aktarım duyguları 30 duygu ifadesinden oluşan Feeling Word Checklist [FWC] aracılığıyla ölçülmüştür. FWC kullanılarak karşı aktarım duygularının bireysel terapi süreçlerinde incelenmesi ise ilk olarak Holmqvist (2001) tarafından FWC ölçeğinin 48 maddelik bir versiyonu ile gerçekleştirilmiştir. Rossberg ve diğerleri (2003) tarafından revize edilmiş olan FWC-30 ölçeğine, Dahl ve diğerleri (2012) 28 duygu ifadesi daha ekleyerek FWC-58'i oluşturmuştur. Bu ölçekte yer alan duygular önemli, kendine güvenen, reddedilmiş, tetikte, sıkılmış, bunalmış ve yetersiz şeklinde yedi faktör altında toplanmıştır. Bu araştırma sonucunda ölçeğin katkısı, hastanın terapistle karşı tutumu ve terapötik iş birliğinin karşı aktarım ile ilişkisi bağlamında tartışılmıştır. Karşı aktarım terapötik ilişkiyi etkilediğinden, karşı aktarımı ölçmek olumlu terapötik değişim açısından önem arz etmektedir. FWC'nin bu versiyonunun ardından Lindqvist ve diğerleri (2016) farklı psikoterapi ekolleri ile çalışan 101 terapistin katıldığı bir çalışmanın sonunda 24 maddeden oluşan FWC-24 adlı ölçeği geliştirmişler ve bu ölçekte “yetersiz, sakin, ilgili, duygusal olarak etkilenmiş” şeklinde dört faktör olduğunu raporlamışlardır. Lindqvist ve diğerleri (2016), 24 maddelik bu ölçeğin önceki uzun versiyonuna göre klinik olarak daha kullanışlı olacağını çünkü ölçeği doldurmanın önceki versiyona göre daha az zaman alacağını ve dolayısıyla kayıp veri ihtimalini azalttığını belirtmişlerdir. Bu çalışmada, psikometrik çalışmasının yürütülmesi amaçlanan ve 12 maddeden oluşan Feeling Word Checklist- Brief Version (FWC-BV: Duygu Envanteri-Kısa Versiyon [DE-KV]) ölçeği ise Breivik ve diğerleri (2020) tarafından, 2010-2016 yılları arasında bir hastanenin ayakta hasta gören birimindeki terapistlerle yapılan görüşmeler sonucunda oluşturulmuştur. Çalışmada yer alan terapistlerin büyük bir kısmı üç ile beş yıl süreyle psikanalitik grup terapisi eğitimi alanlardan oluşmuştur. Terapistlerin çalıştığı hasta grubunun ise yüksek düzey stres semptomları gösteren, işlevselliği düşük ve kişilik bozukluğu olan hastaları içerdiği belirtilmiştir. Terapistler DE-KV'yi her hasta için iki buçuk yıl boyunca altı ay arayla ve ayrıca terapinin sonunda doldurmuştur. Bu çalışma sonunda ölçekte yer alan 12 madde, *yetersiz*, *idealize edilmiş* ve *kendinden emin* olmak üzere üç faktör altında toplanmıştır. Bu faktörlerin, terapistlerin karşı aktarım duygularını ölçmek açısından daha sonra yapılan araştırmalarda ve klinik bağlamda anlamlı olduğu görülmüştür (Breivik ve diğerleri, 2020). Ölçeğin kısa versiyonu sayesinde terapistlerin karşı aktarımlarını ölçmeleri için daha kolay ve pratik bir araç elde edilmiş ve karşı aktarımın farkındalığı sayesinde terapistlerin eyleme dökme davranışlarının azalacağı öngörülmüştür.

Karşı aktarım hakkında psikanalitik literatürde yapılan açıklamalar düşünüldüğünde, terapistlerin bilinçdışı çatışmalarının psikoterapi sürecini etkileyebileceği öngörülmektedir. Lacan, bu nedenle terapistlerin kendi analitik süreçlerinden geçmesinin gerekliliğini vurgularken aynı zamanda Heimann'ın (1950) hasta ile ilişkide açığa çıkan duygu üzerine

çalışmanın önemine yaptığı vurguyu desteklemektedir (Evans, 1996). Bu doğrultuda, karşı aktarımı incelemenin ve araştırmanın, terapist-hasta arasındaki terapötik ilişkide önemli bir boyuta ışık tutacağı düşünülmektedir. Psikanalitik kuramda karşı aktarım kavramı her ne kadar ilişki ve bilinçdışı bir süreci kapsıyor olsa da ilgili literatürde görüldüğü üzere terapistlerin karşı aktarım deneyimlerini ölçmeye yönelik çeşitli girişimler bulunmaktadır. Bu kapsamda, aktarımı öz-bildirim ölçeği kullanarak niceliksel bir metodoloji ile incelemeyi amaçlayan bazı güncel çalışmaların klinik açıdan anlamlı ve psikometrik bakımdan tutarlı sonuçlar vermiş olması da mevcut çalışma için önemli bir dayanak noktası oluşturmaktadır (Betan ve diğerleri, 2005; Colli ve diğerleri, 2014; Tanzilli ve diğerleri, 2018).

Bu çalışmada, terapistlerin karşı aktarımlarını ölçmek için kullanılan Feeling Word Checklist [FWC]'in kısa versiyonu olarak geliştirilen Feeling Word Checklist-Brief Version [FWC-BV] adlı ölçeğin Türkçe standardizasyonunun yapılması amaçlanmaktadır. Türkçeye Duygu Envanteri-Kısa Versiyon [DE-KV] olarak çevrilen ve 12 maddeden oluşan bu ölçeğin faktör yapısının incelenmesi ve güvenilirlik ve geçerlik analizlerinin yapılması planlanmaktadır. Duygu Envanteri'nin karşı aktarım sürecinin tüm çeşitliliğini kapsayamayacağı açıktır. Bunun yanında, DE-KV ölçeğinin farklı klinik bağlamlarda uygulanabilirliği ve terapi sürecine dair yürütülen birçok çalışmada anlamlı sonuçlar vermiş olması dikkate alınarak bu ölçeğin Türkçe standardizasyon çalışmasının yürütülmesinin literatüre önemli bir katkı sunabileceği düşünülmüştür. Karşı aktarımın terapötik sürece olan etkisi göz önünde bulundurulduğunda, bu ölçeğin standardizasyonu sayesinde terapistlerin karşı aktarımlarının farkına varmaları ve bu sayede dirençleri üzerinde çalışabilmeleri klinik uygulama açısından önemlidir. Ayrıca, bu ölçeğin psikoterapi süreçlerinde terapistin gelişimi için uygulanan süpervizyonlarda da kullanılması yine klinik uygulamalara katkı sağlayacak bir unsurdur. Karşı aktarımı nicel olarak ölçebilmek hem terapist hem de süpervizör için enerji ve zaman açısından daha pratik bir yol olacaktır. Bununla birlikte, Türkiye'de karşı aktarım üzerine yapılan nicel çalışmalar için DE-KV uygun bir veri toplama aracı olarak kullanılabilir.

Yöntem

Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini Türkiye'de farklı psikoterapi yaklaşımları ile terapi yapan 184 psikolog oluşturmaktadır. Bryant ve Yarnold'ın (1995) önerisi doğrultusunda, faktör analizi için her değişken başına en az beş katılımcı olacak şekilde belirlenen minimum katılımcı sayısı sağlanmıştır. Katılımcıların %89.7'si cinsiyetini kadın (n = 165), %8.7'si erkek (n = 16) olarak tanımlarken %1.6'sı (n = 3) cinsiyetini belirtmeyi tercih etmemiştir. Katılımcıların yaşları 23 ile 59 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları 31.11'dir (SS = 6.39). Katılımcıların

%26.1'i (n = 48) lisans, %64.7'si (n = 119) yüksek lisans, %7.6'sı (n = 14) doktora mezunu, %1.6'sı (n = 3) ise doktora sonrası araştırmacı olduklarını belirtmiştir. Katılımcıların %35.9'u (n = 66) çalışmalarını psikanalitik ve psikodinamik yönelimli terapiler, %32.05'i (n = 59) bilişsel davranışçı terapi ve şema terapi, %32.05'i (n = 59) ise varoluşçu terapi, Gestalt terapi, bütüncül psikoterapi, sistemik aile terapisi, EMDR yaklaşımları ile sürdürdüklerini ifade etmiştir. Katılımcıların psikoterapi uygulama süreleri ortalaması 57.42 (SS = 68.28) ay bulunmuştur. Katılımcılar bir haftada uyguladıkları seans sayısını en fazla 45 olarak belirtirken, haftalık ortalama seans sayısı 11.79'dir (SS = 9.8). Çalıştığı psikoterapi yaklaşımında süpervizyon aldığını belirten katılımcılar örneklemin %89.1'ini (n =164) oluştururken katılımcıların %10.9'u (n = 20) süpervizyon almadıklarını belirtmiştir. Katılımcıların %58.15'i (n = 107) kendi psikoterapi süreçlerine devam ederken %18.48'i (n = 34) kendi psikoterapi süreçlerini tamamladıklarını, %23.37'si (n = 43) ise kendi psikoterapi süreçlerine başlamadıklarını ifade etmiştir. Katılımcıların kendi psikoterapi süreçlerine devam edenler için bu süre bir ay ile 12 yıl arasında değişirken ortalama süre 27.77 (SS = 26.74) ay olarak belirtilmiştir. Kendi psikoterapi sürecine devam etmekte olan ve psikoterapi sürecini tamamlamış toplam 141 katılımcının %7.8'i (n = 11) kendi psikoterapi yaklaşımlarını belirtmezken %53.2'sinin (n = 75) terapi süreçlerine psikanalitik ve psikodinamik yönelimli terapiler, %14.89'unun (n = 21) bilişsel davranışçı terapi ve şema terapi, %24.11'inin (n = 34) ise varoluşçu terapi, Gestalt terapi ve bütüncül psikoterapi ile devam ettikleri görülmüştür. Katılımcılara ait sosyo-demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Duygu Envanteri-Kısa Versiyon (DE-KV; Breivik ve diğerleri, 2020), terapistlerin karşı aktarım duygularını değerlendirmek için kullanılan bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçek, terapistin seanslar sırasında hastaya yönelik ortaya çıkabilecek duygularını içeren 12 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 0 (*Hiç*) ile 4 (*Çok fazla*) arasında değerlendirilmektedir. Ölçekte yer alan maddelerin *idealize edilmiş*, *yetersiz* ve *kendinden emin* olmak üzere üç faktörde toplandığı gösterilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği McDonald's Omega katsayısı ile hesaplanmış ve *yetersiz* faktörünün .64 ile .72 arasında, diğer iki faktörün ölçek güvenilirlik katsayılarının ise .70 ile .80 aralığında olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, ölçeğin güvenilirliğinin kabul edilebilir aralıklarda olduğu ifade edilmiştir. Ölçeğin geçerliği hesaplanırken hastaların kişilik bozukluğu tanı puanları ile terapistlerin DE-KV ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir (Breivik ve diğerleri, 2020).

Tablo 1.

Katılımcılara Ait Sosyo-demografik Değişkenler (N = 184)

Değişkenler	N	%	Ortalama	SS	Arahk
Cinsiyet					
Kadın	165	89.7			
Erkek	16	8.7			
Belirtmeyen	3	1.6			
Yaş	184		31.11	6.39	23-59
Eğitim Düzeyi (En Son Mezun Olduğu)					
Lisans	48	26.1			
Yüksek lisans	119	64.7			
Doktora	14	7.6			
Doktora sonrası araştırmacı	3	1.6			
Çalışmalarını Sürdürdükleri Ekol					
Psikanalitik ve Psikodinamik Yönelimli Terapiler	66	35.9			
Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi	59	32.05			
Varoluşçu Terapi, Gestalt Terapi, Bütüncül Terapi, Sistemik Aile Terapisi, EMDR	59	32.05			
Deneyim Süresi (Ay)	184		57.42	68.28	.75-437
Haftalık Seans Sayısı	184		11.79	9.80	0-45
Çalıştıkları Psikoterapi Ekolünde Süpervizyon					
Alıyorlar	164	89.1			
Almıyorlar	20	10.9			
Kendi Psikoterapi Süreçleri			27.77 (ay)	26.74	1 ay-12 yıl
Kendi Psikoterapi Sürecine Devam Eden	107	58.15			
Kendi Psikoterapi Sürecini Tamamlayan	34	18.48			
Kendi Psikoterapi Sürecine Başlamayan	43	23.37			
Kendi Psikoterapi Süreçlerinin Ekolleri					
Belirtmeyen	11	7.8			
Psikanalitik ve Psikodinamik Yönelimli Terapiler	75	53.2			
Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi	21	14.89			
Varoluşçu Terapi, Gestalt Terapi, Bütüncül Terapi	34	24.11			

Temel Kişilik Özellikleri Envanteri (BPTI; Gençöz ve Öncül, 2012), kişilik özelliklerini değerlendiren 45 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. *Dışa dönüklük* (sekiz madde), *uyumluluk* (sekiz madde), *sorumluluk* (sekiz madde), *nevrotiklik* (dokuz madde) ve *gelişime açıklık* (altı madde) olarak bilinen beş büyük kişilik faktörüne, Gençöz ve Öncül (2012) tarafından *olumsuz değerlik* (altı madde) olarak adlandırılan altıncı kişilik özelliği eklenmiştir. Ölçeği alan kişilerin bu kişilik özelliklerinin kendileri için uygunluğunu 1 (*Hiç uygun değil*) ile 5 (*Çok uygun*) arasında değerlendirmeleri istenmektedir. İç tutarlılık (Cronbach alpha) katsayısının altı faktör için .71 ile .89 arasında değiştiği, test tekrar-test güvenilirliğinin ise .32 ile .77 arasında olduğu ifade edilmiştir. Madde-toplam korelasyonları ise *dışadönüklük* için .57-.77, *sorumluluk* için .46-.66, *uyumluluk* için .49-.66, *nevrotiklik* için .43-.72 ve *olumsuz değerlik* için .41-.68 değerleri arasında bulunmuştur. Örtüşen (*convergent*) geçerlik, ıraksak (*divergent*) geçerlik ve ayrışan (*discriminant*) geçerlik çalışmalarına ilişkin bulguların beklentilerle tutarlı olduğu görülmüştür (detaylı bilgi için bkz. Gençöz ve Öncül, 2012). Sonuç olarak, bu bulgular ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeterli olduğunu göstermektedir.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS; Watson ve diğerleri, 1988), ölçeği alan kişilerin duygu durumunu değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan bir öz-bildirim ölçeğidir ve Gençöz (2000) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 10 maddesi pozitif duyguları (PD) ve 10 maddesi negatif duyguları (ND) değerlendiren toplam 20 maddeden ve iki faktörden oluşmaktadır. PD; hevesli, aktif ve uyanık gibi duyguları içerirken ND; düşmanca, sinirli ve korkmuş gibi duyguları içermektedir. Ölçeği alan kişilerin her iki alt ölçekte de “Son iki haftadır nasıl hissettiklerini” 1 (Çok az veya hiç) ile 5 (Çok fazla) arasında değerlendirmeleri beklenmektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonunda da orijinali ile benzer şekilde iki alt boyut bulunmaktadır ve güvenilirlik ile geçerlik katsayıları orijinal ölçekle tutarlıdır (detaylı bilgi için bkz. Gençöz, 2000). Bu bulgulara göre, PANAS geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak belirtilmiştir.

Terapistler için Sessizlik Algısı Ölçeği (SPQ-T; Kurtuluş, 2018), terapistlerin psikoterapi seansları sırasında ortaya çıkan sessizliğe ilişkin algılarını değerlendirmek için tasarlanmıştır. Bu ölçekte 1 (Hiç tanımlamıyor) ile 5 (Tam olarak tanımlıyor) arasında derecelendirilen 70 madde yer almaktadır. Maddelerin 59’u terapistlerin seans esnasındaki sessizlik algılarını değerlendirmeye yönelikken 11 tanesi günlük yaşamdaki sessizlik algılarına ilişkindir. Bu maddeler sıkıntı/olumsuzluk, endişe/sonlandırma ihtiyacı, değer atfetme ve kendiyile alakalı olmak üzere dört faktör altında toplanmıştır. Aynı zamanda, faktör yüklerinin .50’den büyük olduğu belirtilerek seçilen 29 madde için yapılan analizler sonucu bu maddelerin psikometrik özellikler açısından yeterli olduğu bildirilmektedir. İç tutarlılık (Cronbach alpha) katsayıları her bir faktör için sırasıyla .89, .89, .76 ve .67 olarak rapor edilmiştir. SPQ-T ölçeğinin geliştirildiği bu çalışmada, terapistlerin sessizliğe ilişkin algılarına dair bu dört faktör ile Karşı Aktarım Ölçeği’nin (Betan ve diğerleri, 2005) yetersiz/kopuk, aşırı bağlı/korumacı, düşmanca/kötü muamele edilen, erotik/cinsel çekim, boğulmuş, endişeli/korkutucu ve özel adlı yedi faktörü arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular beklentilerle tutarlı bulunmakla birlikte ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu desteklemektedir (detaylı bilgi için bkz. Kurtuluş, 2018). Duygu Envanteri Kısa Versiyon ölçeğinin Türkçe adaptasyonu için yapılan bu çalışmada, katılımcılara 29 maddeyi içeren bu ölçek verilmiştir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ; Rosenberg, 1965), benlik saygısını ölçmeye yönelik 63 maddeden ve 12 alt ölçekten oluşan bir öz-bildirim ölçeğidir. Bu alt ölçekler benlik saygısı, benlik (self) kavramının sürekliliği, insanlara güvenme, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, düş kurma, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, anne-baba ilgisi, babayla ilişki, psişik izolasyon olarak adlandırılmaktadır. 4’lü Likert tipi olan bu ölçeği alan kişilerin maddeleri Çok yanlış ile

Çok doğru arasında değerlendirmesi beklenmektedir. Ölçeğin orijinal çalışmasında alt ölçeklerin test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının .82 ile .88, iç tutarlılık katsayılarının (Cronbach alpha) .77 ile .88 arasında değiştiği belirtilmiştir. Ölçeğin Türkçesi Çuhadaroğlu (1986) tarafından uyarlanmış olup güvenilirliği .89, geçerliği .71 olarak rapor edilmiştir. Sonuç olarak, ölçeğin hem orijinal hem de Türkçe versiyonu güvenilir ve geçerli bulunmuştur. Mevcut araştırmada, 10 maddeden oluşan “benlik saygısı” alt ölçeği kullanılmaktadır. Bu ölçekten alınan puanların artması, ölçeği dolduran kişinin benlik saygısının daha düşük olduğuna işaret etmektedir.

İşlem

Çalışmaya ODTÜ İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik izin alındıktan sonra başlanmıştır. Duygu Envanteri-Kısa Versiyon [DE-KV] ölçeğinin Türkçe standardizasyon çalışması için orijinal çalışmanın yazarlarından gerekli izinler alınmıştır. Ardından araştırmacılar tarafından ölçek çevirisi yapılmış ve çevrilen ölçek anlam açısından orijinal form ile karşılaştırılmıştır. Bu formun nihai haline, klinik psikoloji doktora programına devam eden sekiz öğrenci ve bir öğretim üyesinden oluşan bir grup ile karar verilmiş, ardından veri toplama süreci başlamıştır. Yukarıda belirtilen ölçekler e-posta ve sosyal medya (Facebook, Instagram, Whatsapp) gibi kanallarla 387 psikoloğa ulaştırılmıştır. Araştırma kapsamında ulaşılan 387 katılımcıdan 203'ü demografik bilgi formu da dahil olmak üzere veri setinin %10'undan fazlasını doldurmadıkları için analizlere dahil edilememiştir. Veri setinin tamamını dolduran 152 katılımcı ile yalnızca demografik bilgi formu ve DE-KV ölçeğini dolduran 32 katılımcının yaş ($t(43.70) = -.95, p = .79$), psikoterapist olarak deneyim süresi ($t(39.04) = -.92, p = .75$), haftalık ortalama seans sayısı ($t(42) = 1.58, p = .43$) ve DE-KV puanları ($t(45.34) = 1.10, p = .63$) arasında anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmış ve anlamlı bir fark bulunmamıştır. Veri setindeki ölçeklerin tamamını doldurmayan ancak DE-KV'yi doldurdukları için faktör analizine dahil edilen 32 katılımcının farklı ölçekleri doldurmadığı görülmüştür. Katılımcılardan DE-KV'yi doldurmayanlar geçerlik ve güvenilirlik analizlerinden çıkarılmıştır. Veri setinde yer alan ölçeklerden DE-KV ölçeğini dolduran 184 katılımcının verisi ile faktör analizi yapılarak ölçeğin yapı geçerliği incelenmiştir. DE-KV ölçeğinin güvenilirlik analizi ile örtüşen, iraksak ve ayrışan geçerlik analizleri ise veri setinin tamamını dolduran 152 katılımcının verisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya başlamadan önce katılımcılardan, ölçeklerin de hazırlandığı ve katılımcılara sunulduğu Qualtrics platformu üzerinden onay alınmıştır. Katılımcılar bu platform aracılığıyla çalışmaya erişim sağlamış ve ölçekleri doldurmuşlardır. Çevrimiçi toplanan veriler SPSS 23 for Windows ve AMOS for SPSS 23 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular

Analizlerin öncesinde, değişkenlerin dağılımı Skewness ve Kurtosis değerlerine ve değişkenlere ait histogramlara bakılarak incelenmiştir. Değişkenlerin Skewness ve Kurtosis değerlerinin -2 ile +2 aralığında olduğu, histogramların da normal dağılımı gösterdiği tespit edildiğinden elde edilen veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğuna kanaat getirilmiştir.

Faktör Yapısı

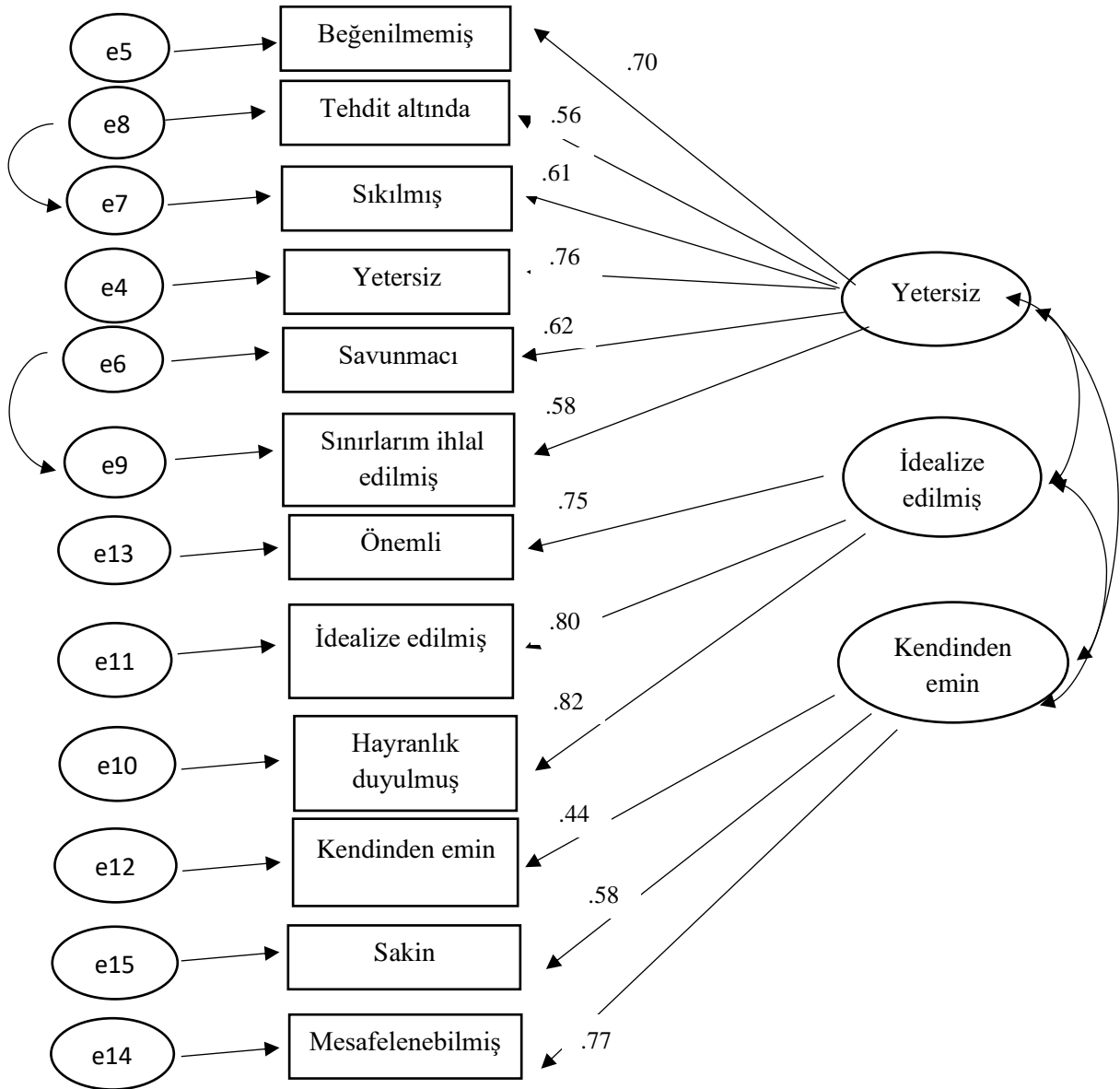
Duygu Envanteri-Kısa Versiyon [DE-KV] ölçeğinin Türkçe standardizasyonu için ilk olarak yapı geçerliğini incelemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (Confirmatory Factor Analysis). DE-KV'nin orijinal versiyonunun faktör yapısı göz önünde bulundurularak ölçeğin Türkçe versiyonu için, üç faktörlü yapıdan oluşan modelin elde edilen verilerle uyumlu olup olmadığının incelenmesi amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi [DFA] yapılmıştır. Bu analiz 184 veri ile IBM Amos programı ve Maximum Likelihood yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Modellerin uyum iyilikleri incelenirken Ki-kare uyum testi (χ^2), Ki-kare uyum testinin serbestlik derecesine oranı (χ^2/df), RMSEA, GFI, AGFI ve CFI değerlerine bakılmıştır (Meydan ve Şeşen, 2015). Model uyum indeksleri tablosuna göre, elde edilen ilk modelin uyumunun bazı parametreler temelinde kabul edilebilir düzeyde (Schermelleh-Engel ve ark., 2003) olduğu görülmüştür ($\chi^2(51) = 112.60, p < .00, \chi^2/df = 2.21, RMSEA = .08, GFI = .91, AGFI = .87, CFI = .88$). Maddelerin faktör yüklerinin *yetersizlik* faktörü için .33 ile .85, *idealize edilmiş* faktörü için .66 ile .81 ve *kendinden emin* faktörü için .25 ile .78 arasında değiştiği görülmüştür. Bu model için önerilen modifikasyon indeksleri incelenerek aynı faktörlerde olan maddelerin hata varyansları arasına, etki büyüklüğüne göre sırasıyla kovaryanslar eklenmiştir (Madde 9 ile Madde 11, Madde 3 ile Madde 5). Her modifikasyon sonrasında model yeniden analiz edilerek uyum indeksleri incelenmiştir. Bu modifikasyonlardan sonra, modelin son halinin uyum iyiliği değerlerinin istenen aralığa daha yakın olduğu ve χ^2/df oranının 2'nin altına düştüğü görülmüştür ($\chi^2(49) = 97.05, p < .00, \chi^2/df = 1.98, RMSEA = .07, GFI = .92, AGFI = .88, CFI = .91$). Bununla birlikte, yapılan modifikasyonların modelin teorik yapısıyla uyumlu olmasına dikkat edilmiş ve bu aşamadan itibaren modelde daha fazla değişiklik yapılmamasına karar verilmiştir. Elde edilen bulgular, modifikasyonlardan sonra elde edilen modelde anlamlı bir iyileşme olduğunu ve DE-KV ölçeğinin yukarıda belirtilen üç faktörlü yapısının model uyumunun kabul edilebilir düzeyde (Schermelleh-Engel ve diğerleri, 2003) olduğunu doğrulamıştır. DFA bulguları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.

DE-KV Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları (N = 184)

Model	S-B χ^2	df	p	$\Delta df(\chi^2/df)$	CFI	RMSEA	GFI	AGFI
Önerilen Model	112.60	51	.00	2.21	.88	.08	.91	.87
Modifiye Edilmiş Model	97.05	49	.00	1.98	.91	.07	.92	.88



Figür 1. DE-KV Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeli

Güvenirlilik Çalışması

DE-KV'nin Türkçe versiyonunun iç tutarlılığı için Cronbach alfa katsayısı .56 olarak bulunmuştur. Alt faktörler için ise Cronbach alfa katsayısı *yetersizlik* faktörü için .73, *idealize edilmiş* faktörü için .76, *kendinden emin* faktörü için .57 bulunmuştur. Ayrıca, DFA modeli Figür 1'de verilmiştir.

Geçerlik Çalışması

DE-KV ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerliği, bu ölçek ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği [RBSÖ], Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği [PANAS], Terapistler için Sessizlik Algısı Ölçeği [SPT-Q] ve Temel Kişilik Özellikleri Envanteri [BPTI] arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak değerlendirilmiştir. Geçerlik sonuçlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçlarının istatistiksel olarak anlamlı olmakla beraber orta derecede kuvvetli katsayılarla desteklendiği bulunmuş, ilgili sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Örtüşen Geçerlik (Convergent Validity). Analiz sonuçları, DE-KV toplam puanı ile SPT-Q toplam puanı ($r = .29, p < .00$) ve sıkıntı/olumsuzluk ($r = .23, p < .00$), endişe/sonlandırma ihtiyacı ($r = .17, p = .04$), değer atfetme ($r = .26, p < .00$) ve kendiyile alakalı ($r = .24, p < .00$) faktörlerinin pozitif yönde ve anlamlı olarak ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, DE-KV kendinden emin faktörü, benlik saygısı puanı ile pozitif yönde ve anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur ($r = .32, p < .00$). Katılımcıların DE-KV yetersizlik faktöründen elde ettikleri puan ile negatif duygudurum ($r = .38, p < .00$) ve kendinden emin faktöründen aldıkları puan ile de pozitif duygudurum puanları ($r = .27, p < .00$) pozitif yönde ve anlamlı olarak ilişkilidir. DE-KV kendinden emin faktörünün sorumluluk ($r = .32, p < .00$), uyumluluk ($r = .17, p = .03$), gelişime açıklık ($r = .32, p < .00$) kişilik özellikleri ile, yetersizlik faktörü ise nörotisizm ($r = .26, p < .00$) ve olumsuz değerlik ($r = .32, p < .00$) özellikleri ile pozitif yönde ve anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür.

İraksak Geçerlik (Divergent Validity). Yapılan analizler sonucunda, DE-KV yetersizlik faktörü ile benlik saygısı ($r = -.38, p < .00$), pozitif duygudurum ($r = -.25, p < .00$), dışadönüklük ($r = -.27, p < .00$), sorumluluk ($r = -.21, p = .01$), uyumluluk ($r = -.24, p < .00$), gelişime açıklık ($r = -.35, p < .00$) kişilik özellikleri; idealize edilmiş faktörü ile negatif duygudurum ($r = -.17, p = .04$), SPT-Q toplam puan ($r = -.16, p = .04$), sıkıntı/olumsuzluk ($r = -.19, p = .02$) ve endişe/sonlandırma ihtiyacı ($r = -.24, p < .00$) faktörleri; kendinden emin faktörü ile negatif duygudurum ($r = -.22, p = .01$), olumsuz değerlik ($r = -.22, p = .01$) kişilik özellikleri, SPT-Q toplam puan ($r = -.26, p < .00$), sıkıntı/olumsuzluk ($r = -.33, p < .00$) ve endişe/sonlandırma ihtiyacı ($r = -.34, p < .00$) faktörleri negatif yönde ve anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur.

Tablo 3.

DE-KV ile Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Analizi Bulguları (N = 152)

Değişkenler	Ortalama	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. DE-KV-T	26,03	4,72	-	.58**	.70**	.45**	-.07	.00	.09	-.10	.07	-.02	.06	-.03	.11	.23**	.17*	.26**	.24**	.29**
2. DE-KV-Y	11,26	3,52		-	-.05	-.32**	-.38**	-.25**	.38**	-.27**	-.21**	-.24**	.26**	-.35**	.32**	.64**	.60**	.02	.47**	.66**
3. DE-KV-İE	5,98	2,52			-	.46**	.13	.13	-.17*	.10	.17*	.14	-.13	.17*	-.06	-.19*	-.24**	.23**	-.13	-.16*
4. DE-KV-KE	8,79	2,08				-	.32**	.27**	-.22**	.10	.32**	.17*	-.16	.32**	-.22**	-.33**	-.34**	.27**	-.08	.26**
5. RSBÖ	30,36	5,14					-	.51**	-.57**	.56**	.37**	.35**	-.40**	.68**	-.42**	-.51**	-.40**	-.03	-.44**	-.50**
6. PD	30,87	6,84						-	-.36**	.42**	.31**	.18*	-.14	.44**	-.23**	-.30**	-.28**	.10	-.18*	.28**
7. ND	20,12	7,14							-	-.47**	-.15	-.32**	.51**	-.57**	.38**	.44**	.40**	.03	.41**	.46**
8. BPTI-D	27,86	6,59								-	.17*	.36**	-.21**	.65**	-.34**	-.28**	-.20*	-.02	-.35**	-.28**
9. BPTI-S	29,03	5,55									-	.20*	-.14	.28**	-.29**	-.26**	-.19*	.14	-.18*	-.20*
10. BPTI-U	33,47	3,20										-	-.20*	.34**	-.37**	-.26**	-.13	.06	-.18*	-.20*
11. BPTI-N	24,30	6,54											-	-.34**	.45**	.23**	.16	-.05	.21**	.20*
12. BPTI-GA	20,82	3,78												-	-.40**	-.42**	-.40**	.06	-.34**	-.42**
13. BPTI-OD	9,90	2,90													-	.39**	.23**	.12	.30**	.36**
14. SPT-Q-S/O	16,69	5,98														-	.73**	-.03	.59**	.89**
15. SPT-Q-E/Sİ	24,16	6,25															-	.00	.47**	.89**
16. SPT-Q-DA	15,95	3,15																-	.14	.25**
17. SPT-Q-KA	6,38	2,12																	-	.69**
18. SPT-Q-T	63,18	13,12																		-

Not. DE-KV-T = Duygu Envanteri-Kısa Versiyon [DE-KV] Toplam Puan; DE-KV-Y = DE-KV Yetersizlik; DE-KV-İE = DE-KV İdealize Edilmiş; DE-KV-KE = DE-KV Kendinden Emin; RSBÖ = Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puan; PD = Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği [PANAS] Pozitif Duygular; ND = PANAS Negatif Duygular; BPTI-D = Temel Kişilik Özellikleri Envanteri [BPTI] Dışadönüklük; BPTI-S = BPTI Sorumluluk; BPTI-U = BPTI Uyumluluk; BPTI-N = BPTI Nörotisizm; BPTI-GA = BPTI Gelişime Açıklık; BPTI-OD = BPTI Olumsuz Değerlik; SPT-Q-S/O = Terapistler İçin Sessizlik Algısı Ölçeği [SPT-Q] Sıkıntı/Olumsuzluk; SPT-Q-E/Sİ = SPT-Q Endişe/Sonlandırma İhtiyacı; SPT-Q-DA = SPT-Q Değer Atfetme; SPT-Q-KA = SPT-Q Kendiyle Alakalı, SPT-Q-T = SPT-Q Toplam

Ayrışan Geçerlik (Discriminant Validity). Ayrışan geçerlik çalışmasında, ölçeğin kavramsal olarak farklı olması beklenen ölçümlerle anlamlı ilişki vermemesi beklenmektedir. Elde edilen bulgular, DE-KV toplam puanı ile benlik saygısı ($r = -.08, p = .35$), *pozitif duygudurum* ($r = .00, p = .99$), *negatif duygudurum* ($r = .04, p = .25$), *dışadönüklük* ($r = -.10, p = .21$), *sorumluluk* ($r = .07, p = .37$), *uyumluluk* ($r = -.02, p = .77$), *nörotisizm* ($r = .06, p = .50$), *gelişime açıklık* ($r = -.03, p = .75$) ve *olumsuz değerlik* ($r = .11, p = .18$) kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Ayrıca DE-KV *yetersizlik* faktörü ile SPT-Q *değer atfetme* faktörü ($r = .02, p = .79$); DE-KV *idealize edilmiş* faktörü ile benlik saygısı ($r = .13, p = .12$), *pozitif duygudurum* ($r = .13, p = .12$), *dışadönüklük* ($r = .13, p = .20$), *uyumluluk* ($r = .14, p = .08$), *nörotisizm* ($r = -.13, p = .12$), *olumsuz değerlik* ($r = -.06, p = .43$) kişilik özellikleri ve SPT-Q *kendiyle alakalı* faktörü ($r = -.13, p = .10$); DE-KV *kendinden emin* faktörü ile *dışadönüklük* ($r = .10, p = .21$), *nörotisizm* ($r = -.16, p = .05$) kişilik özellikleri ve SPT-Q *kendiyle alakalı* faktörü ($r = -.08, p = .35$) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tartışma

Bu çalışmada, terapistlerin seans sırasındaki karşı aktarımlarını değerlendirmek için kullanılan Duygu Envanteri-Kısa Versiyon [DE-KV] ölçeğinin Türk örneklemedeki psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda, Türkçeye çevrilen ölçeğin öncelikle faktör yapısı incelenmiş, güvenilirlik ve geçerlik analizleri yapılmıştır. Bulgulara göre DE-KV ölçeğinin maddeleri orijinal ölçek ile benzer şekilde *yetersiz*, *idealize edilmiş* ve *kendinden emin* olmak üzere üç faktörlü bir yapı göstermektedir. DE-KV ölçeğinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı orta düzeyde (.56) bulunmuştur. Cronbach alfa değeri için literatürde yaygın olarak kabul edilen alt sınır .70 olsa da (Nunnally, 1978), bu konuda çeşitli görüşler bulunmaktadır. Örneğin Moss ve diğerleri (1998) .60 düzeyinin kabul edilebilir olduğunu belirtmiş, Athanasiou ve Mavrikaki (2014) ise Cronbach alfa değerinin bir ölçeğin kullanılma kriteri olarak sınırlı düzeyde bilgi verdiğini ifade etmiştir. Mevcut çalışmaya bu açıdan bakıldığında ise çalışmanın, doğası gereği soyut ve zengin bir kavram olan karşı aktarım çerçevesinde yapılması sebebiyle orta düzeyde güvenilirlik katsayısının bu çalışma kapsamında kabul edilebilir şekilde değerlendirilebileceği düşünülmüştür. Bununla birlikte DE-KV ve alt ölçeklerinin güvenilirlik katsayıları ile faktör yüklerine ilişkin sınırlılıklar da tartışılmıştır.

DE-KV ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelendiği orijinal çalışmada (Breivik ve diğerleri, 2020), Madde 5 (*sıklımlı*) fazlalık varyansı (residual variance) değerinin düşük olması, Madde 3 (*tehdit altında*) ise düşük varyans değerine sahip olması sebebiyle ölçekten çıkarılmış ve analize 10 madde ile devam edilmiştir (Breivik ve diğerleri, 2020). Mevcut

çalışmada ise bu tarz bir bulguya rastlanmadığından ölçeği oluşturan 12 maddenin tümü yürütülen analizlere dâhil edilmiştir.

Orijinal çalışmadaki bulgulara benzer olarak, *yetersiz* faktörü Madde 1 (*beğenilmemiş*), Madde 7 (*yetersiz*), Madde 9 (*savunmacı*) ve Madde 11 (*sınırlarım ihlal edilmiş*) maddelerini içermiştir. Ek olarak, orijinal çalışmada ölçekten çıkarılan Madde 3 (*tehdit altında*) ve Madde 5 (*sıkılmış*) de bu faktör altında toplanmıştır. Stres kaynağını değerlendirme konusunda bireysel farklılıkları inceleyen bir literatür taraması çalışmasına göre (Kilby ve diğerleri, 2018), düşük nörotisizme sahip bireylerin, stres kaynağına daha düşük düzeyde bir tehdit atfettikleri görülmüştür. Bu bakımdan, *tehdit altında* maddesinin bu faktör altında yer almasının, *yetersiz* faktörünün *nörotisizm* ve *olumsuz değerlik* kişilik özellikleri ile pozitif yönde ve anlamlı olarak ilişkili bulunması ile bağlantılı olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca orijinal çalışmada *sıkılmış* maddesi ve ölçeğin faktör yapısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmazken mevcut çalışmada *sıkılmış* maddesi .61 faktör yüküyle *yetersiz* faktörü altında yer almıştır. Bu durumun olası sebepleri düşünüldüğünde “sıkıntı” kavramının Türk kültüründeki çağrışımları ve kelimenin gündelik hayatta geniş bir kullanım alanının oluşu dikkat çekici bulunmuştur. Türkçede “kavranması, kavramsallaştırılması oldukça zor, o ölçüde de dile gelmez bir yaşantı” (Kayaalp, 2004) anlamına gelen sıkıntı kavramının, Lacan’ın *angoisse* kavramının karşılığı olarak kullanılabilirliği öne sürülmüştür (Hekimoğlu ve Bilik, 2020). Lacan’ın *angoisse* kavramı ile, bebeğin annenin arzusundan ayrışamama kaygısı ve anneye olan arzusun bastırılmasındaki yetersizlik gibi temalara göndermede bulunduğu düşünüldüğünde terapistin seans esnasında *sıkılmış* hissetmesinin *yetersizlik* duygusu ile ilişkisine ve bu durumun karşı aktarım düzleminde işleyişine dair daha açık bir kavrayışa ulaşmak mümkün görünmektedir. Diğer bir deyişle terapistin yaşadığı *angoisse*, *yetersizlik* duygusu altında terapistin bir özne olarak kendi eksiğiyle olan ilişkisine işaret etmektedir. Bu bağlamda, *angoisse* ile ilişkilendirilen *sıkılmış* hissi, terapistin öznelliğinden ortaya çıkarak terapi sürecine dahil olduğu için karşı aktarım söz konusu olmaktadır. Ayrıca *yetersiz* faktörü, standardizasyon çalışması yapılan orijinal ölçeğin incelendiği çalışmaya ek olarak birçok çalışmada tespit edilmiş bir faktör olduğundan (Breivik ve diğerleri, 2020; Dahl ve diğerleri, 2012; Lindqvist ve diğerleri, 2016; Rossberg ve diğerleri, 2003), bu faktörün mevcut kültürel bağlamda ve popülasyondaki geçerliğini tespit etmek bu çalışmanın literatüre sunduğu katkılardan biridir. Bu bakımdan, DE-KV *yetersizlik* faktörünün negatif duygudurum, nörotisizm ve olumsuz değerlik kişilik özellikleri ile pozitif yönde ve anlamlı; benlik saygısı, pozitif duygudurum, dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk ve gelişime açıklık kişilik özellikleri ile ise negatif yönde ve anlamlı olarak ilişkili bulunması faktörün farklı bir bağlamdaki yapı geçerliğini göstermesi bakımından önem arz etmektedir.

İdealize edilmiş faktörü altında, ölçeğin orijinali ile benzer olarak Madde 2 (*önemli*), Madde 4 (*idealize edilmiş*) ve Madde 8 (*hayranlık duyulmuş*) maddeleri yer almıştır. DE-KV ölçeğinin incelendiği orijinal çalışma haricinde, *idealize edilmiş* faktörü önceki çalışmalarda tespit edilmemiştir. Bu nedenle karşı aktarımın henüz niceliksel olarak pek araştırılmamış bir boyutuna dair zemin sunması bakımından, *idealize edilmiş* faktörünün mevcut çalışmada doğrulanmasının literatüre önemli bir katkı sunduğu düşünülmektedir. Bunun yanında, faktör yapısının geçerliğini test etmek amacıyla yapılan analizlerde, *idealize edilmiş* faktörünün negatif duygudurum ve terapistlerin seans esnasındaki sessizlik algılarını ölçen SPT-Q ölçeğindeki sıkıntı/olumsuzluk ile endişe/sonlandırma ihtiyacı faktörleriyle negatif yönde ve anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çerçevede, terapistlerin idealize edilmiş hissetmelerini Lacan'ın duyguların her zaman karşılıklı oluşuna dair yaptığı vurgu doğrultusunda düşünmek, karşı aktarıma dair önemli tartışma zeminleri sunabilir (Fink, 2002). Bu bakımdan Lacan, her ne kadar duyguların imgesel niteliğini belirtmiş olsa da analitik süreçte terapistte açığa çıkan duyguların terapist-hasta arasındaki simgesel ilişkilene biçimini yorumlamak açısından önemli bir kaynak sunduğunu ifade etmiştir (Fink, 2002). Terapistte ortaya çıkan *idealize edilmişlik* hissi, bu bağlamda, hastanın terapistte olan aktarımı hakkında bilgi sunmakla birlikte, hastanın terapisti yerleştirdiği konumla terapistin imgesel bir özdeşleşme kurduğuna işaret etmektedir. Dolayısıyla, terapist hastanın onu yerleştirdiği bu konumu üstlenerek hasta ile olan ilişkisinde *bildiği varsayılan özne* pozisyonunda bulunarak terapi sürecine *ego* olarak dahil olmaktadır. Bu kapsamda, *idealize edilmiş* faktörünün mevcut ölçek çalışmasında psikometrik bakımdan yeterli bulgular vermiş olmasına dayanarak hem DE-KV ölçeğinin hem de *idealize edilmiş* faktör yapısının farklı klinik bağlamlarda kullanılabilmesi ve terapistlerin karşı aktarım süreçlerine dair bilgi sunabileceği düşünülmektedir.

Son faktör yapısı kapsamında, Madde 10 (*sakin*) ve Madde 12 (*mesafelenebilmiş*) sırasıyla .58 ve .77 faktör yükü ile *kendinden emin* faktörü altında toplanmıştır. Madde 6'nın (*kendinden emin*) .50 faktör yükü ile *idealize edilmiş* faktörü altında, .44 faktör yükü ile *kendinden emin* faktörü altında yer aldığı görülmüştür. Analiz, orijinal çalışmadaki faktör yapısı gözetilip Madde 6 (*kendinden emin*) *kendinden emin* faktörüne dâhil edilerek yürütülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin üçlü faktör yapısının model uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir. Ek olarak, *kendinden emin* faktörü pozitif duygudurum ve benlik saygısına ek olarak sorumluluk, uyumluluk, gelişime açıklık kişilik özellikleri ile pozitif yönde ve anlamlı; negatif duygudurum ve olumsuz değerlik kişilik özellikleri ile ise negatif yönde ve anlamlı yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bakımdan, mevcut çalışmada DE-KV ölçeğinde yer alan *kendinden emin* faktörünün geçerliği desteklenmiştir.

Kendinden emin faktörü, terapistlerin karşı aktarım süreçlerini inceleyen geçmiş çalışmalarda da yer almaktadır (Dahl ve diğerleri, 2012; Rossberg ve diğerleri, 2003; Ulberg ve diğerleri, 2013). Ayrıca, terapistlerin kendinden emin hissetme düzeylerinin deneyim ve süpervizyon süresi ile doğru orantılı olarak arttığı görülmüştür (Ulberg ve diğerleri, 2013). Bu bakımdan mevcut çalışmanın, terapistlerin seanslarda *kendinden emin* hissediyor olmasının hem analitik süreç ve süpervizyon süreçleri bağlamında, hem de aktarım-karşı aktarım dinamiği bakımından nasıl bir işlevi olduğunun incelenmesine katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın literatüre sunabileceği katkıların yanında, yöntem bakımından ve elde edilen bulgular yönünden yetersiz kalmış olduğu bazı yönlerin bulunduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda ele alınması gereken noktalardan biri, araştırmada geçerlilik ve güvenilirlik analizi yürütülen DE-KV ölçeğinin geliştirildiği orijinal çalışmada bulunan bazı madde faktör yüklerinin ve alt-ölçek alfa değerlerinin mevcut çalışmadaki sonuçlara kıyasla daha yüksek olmasıdır. Örneğin mevcut çalışmada *kendinden emin* maddesi .44 ile *kendinden emin* faktörü altında yer almış ve bu faktörün alfa değeri .57 olarak bulunmuştur. Orijinal çalışmada ise *kendinden emin* maddesinin faktör yükü .72 olarak hesaplanmış, faktörün geçerliliğini gösteren Omega değerinin ise terapi sürecinin sonunda .79 olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun olası sebeplerinden birinin, orijinal çalışmanın örnekleme 2425 kişilik homojen bir katılımcı grubundan (Norwegian Network of Personality Disorders'ta kişilik patolojisi gösteren hastalarla çalışan terapistler) oluşurken, mevcut çalışmanın örnekleminin çeşitli psikoterapi ekollerini uygulayan 184 terapistten oluşması olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, *kendinden emin* maddesinin faktör yükünün ve bu faktörün geçerlilik değerinin bu çalışmada görece düşük bulunması, çalışmanın yürütüldüğü Türk kültüründe “kendinden emin” ifadesinin farklı bir yere sahip olması ile ilişkili olabilir. *Kendinden emin* maddesinin faktör yükünün *idealize edilmiş* faktörü altında daha yüksek bulunması da bu kapsamda ele alınırsa, gelecekteki çalışmaların terapistlerin seanslarda “kendinden emin” hissetmeleri ile kendilerini “idealize edilmiş” olarak deneyimlemeleri arasındaki ilişkiyi incelemesinin verimli sonuçlar ortaya çıkarabileceği öngörülmektedir.

Mevcut çalışmanın sınırlılıklarından bir diğeri, çalışmanın incelediği değişkenlerden olan terapistlerin sessizlik algısı ile ilgilidir. Bu bağlamda, terapistlere seans esnasında hissettikleri duyguların sorulduğu DE-KV ölçeğinde, terapistlerden duygularını sessizliğin belirgin olduğu bir seansı düşünerek işaretlemeleri istenmiştir. Karşı aktarımın çeşitli bilinçdışı süreçlerle bağlantılı olarak birçok farklı yolla açığa çıkabileceği düşünülmüş, mevcut çalışmada karşı aktarım faktörlerinin terapistlerin sadece sessizliğe ilişkin olarak belirttikleri duygudurumları temelinde ölçülmesinin bir sınırlılık oluşturabileceği ihtimali değerlendirilmiştir. Terapistlerin seanslardaki sessizlik algısı ile karşı aktarımları arasındaki

ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, terapistlerin sessizliği algılama biçimlerini içeren dört faktör (SPQ-T: *sıkıntı/olumsuzluk, endişe/sonlandırma ihtiyacı, değer atfetme ve kendiyle alakalı*) ile karşı aktarım faktörleri (Karşı Aktarım Ölçeği: *yetersiz/kopuk, aşırı bağlı/korumacı, düşmanca/kötü muamele edilen, erotik/cinsel çekim, boğulmuş, endişeli/korkutucu ve özel*) arasındaki ilişkiler anlamlı bulunmuştur (Betan ve diğerleri, 2005; Kurtuluş, 2018). Terapistlerin seans sırasındaki sessizlik algıları ile karşı aktarımın farklı faktör yapılarının ilişkili bulunmuş olması, elde edilen verilerin Duygu Envanteri-Kısa Versiyon ölçeğinin psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi bakımından yeterli olduğunu ve karşı aktarım seanslardaki sessizlik bağlamında ölçmenin ölçeğin kapsam geçerliği bakımından bir sorun oluşturmadığını düşündürmüştür.

Araştırmanın sınırlılığı olarak ele alınabilecek bir diğer konu çalışmanın örneklemini oluşturan kadın katılımcı oranının erkek katılımcıların oranına göre oldukça yüksek olmasıdır. Öte yandan, gerek mevcut çalışmada standardizasyonu yapılan karşı aktarım ölçeğinin geliştirildiği çalışmalar gerekse Türk popülasyonundaki terapistlerle yürütülen araştırmalar incelendiğinde, bu çalışmayla benzer şekilde kadın katılımcı oranının çok daha yüksek olduğu görülmüştür (Breivik ve diğerleri, 2020; Kurtuluş, 2018). Ayrıca literatürdeki çalışmaların örnekleme sıklıkla yüz ve üzeri katılımcı sayısından oluşmakta ve cinsiyet dağılımının eşit olmadığı görülmektedir. Bu bakımdan, mevcut çalışmadaki örneklemin popülasyonu temsil edici olduğu düşünülmeyle birlikte, gelecekteki çalışmaların daha fazla katılımcı ile yürütülmesi ve cinsiyet dağılımının göz önünde bulundurulması daha genellenebilir sonuçlara ulaşılması bakımından önemli görülmektedir.

Bu çalışmanın sınırlılıklarından bir diğeri karşı aktarımın bilinçdışı işleyişi ve yapısı ile ilgilidir. Psikanalitik kurama göre, aktarım ve karşı aktarım süreçleri öznenin ilişkilene biçimine dair örüntülerin hasta-terapist ilişkisinde bilinçdışı olarak tekrarlanması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu bakımdan bilinçdışı, Lacan'ın *simgesel* olarak tarif ettiği dilin ve söylemin alanında kendisini gösterir. Bu bakış açısına göre düşünüldüğünde, terapistlerin bilinç düzeyinde hissettikleri duygular ve bunları adlandırma veya anlamlandırma biçimleri, Lacan'ın *imgesel* kavramıyla betimlediği egolar arası özdeşleşmeye dayanan alan ile simgesel alanın kesişiminde yer almaktadır. Dolayısıyla, terapistin hastayla olan ilişkisindeki duygularını tespit etmekle yetinmesi, aktarım-karşı aktarım dinamiğinin bilinçdışı işleyişini anlamak ve yorumlamak bakımından yetersiz kalacaktır.

Sonuç olarak, duyguların terapist-hasta ilişkisindeki simgesel yönünün, hastanın terapistte olan aktarımında onu yerleştirdiği *Başka* konumunun niteliğini yorumlamak açısından dikkate alınması önemlidir (Fink, 2002). Terapistin duygularını ifade edip anlamlandırması her ne kadar bilinç düzeyinde olsa da terapistin bu anlamdaki farkındalığı

ona bilinçdışını çalışmak için bir materyal sunacaktır. Dolayısıyla, bilinçdışını çalışan terapist karşı aktarımını, diğer bir deyişle direncini ele alabilecektir. Terapistin direncini çalışması psikoterapi sürecinin etkililiğine ve işleyişine olumlu katkı sağlayacaktır. Bu nedenle DE-KV ölçeğinin kapsamı terapistlerin karşı aktarım süreçlerinin bilinç düzeyindeki yansımaları veya bu sürecin imgesel yönü ile sınırlı olsa bile aktarım-karşı aktarım dinamiğini yorumlamak açısından önemli bir kaynak sunmaktadır. Bununla birlikte DE-KV ölçeği terapistin karşı aktarımının fark edilip ele alınması açısından süpervizyon kapsamında da kullanışlı bir araç olacaktır. Bu aracın kapsamını genişletmek için karşı aktarım sürecine dair niteliksel araştırmaların yapılması ve bu sürecin terapistlerin söyleminde nasıl ortaya çıktığının incelenmesi önemli görünmektedir. Bunun yanında, karşı aktarımın farklı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi, niceliksel araştırmalarla niteliksel araştırma pratikleri arasındaki etkileşimlerin artması ve bulguların aktarıma dair teorik zemin ekseninde yorumlanması, aktarım-karşı aktarım dinamiğine dair daha kapsamlı ve farklı kaynaklarla beslenen bir bilginin açığa çıkmasına imkân sağlayacaktır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Tüm yazarlar eşit olarak katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma, Orta Doğu Teknik Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu onayı ile gerçekleştirilmiştir.

(14.04.2021 tarihli 151-ODTU-2021 numaralı karar)

Kaynakça

- Athanasiou, K., & Mavrikaki, E. (2013). Conceptual inventory of natural selection as a tool for measuring Greek University students' evolution knowledge: Differences between novice and advanced students. *International Journal of Science Education*, 36(8), 1262-1285. <https://doi.org/10.1080/09500693.2013.856529>
- Bassols, M. (2014). The paradoxes of transference. *LC Express*, 2(8), 1-14.
- Betan, E., Heim, A. K., Zittel Conklin, C. ve Westen, D. (2005). Countertransference phenomena and personality pathology in clinical practice: an empirical investigation. *American Journal of Psychiatry*, 162(5), 890-898. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.5.890>.
- Brevik, R., Wilberg, T., Evensen, J., Røssberg, J. I., Dahl, H. S. J. ve Pedersen, G. (2020). Countertransference feelings and personality disorders: a psychometric evaluation of a brief version of the Feeling Word Checklist (FWC-BV). *BioMed Central Psychiatry*, 20(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02556-6>.
- Bryant, F. B. ve Yarnold, P. R. (1995). Principal-components analysis and exploratory and confirmatory factor analysis. İçinde L. G. Grimm ve P. R. Yarnold (Edl.), *Reading and understanding multivariate statistics* (ss. 99–136). Washington, DC: American Psychological Association.
- Colli, A., Tanzilli, A., Dimaggio, G. ve Lingardi, V. (2014). Patient personality and therapist response: An empirical investigation. *American Journal of Psychiatry*, 171(1), 102-108. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13020224>.
- Cutler, R. L. (1958). Countertransference effects in psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology*, 22(5), 349-356. <https://doi.org/10.1037/h0044815>.
- Çuhadaroglu F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü, Ankara.
- Dahl, H. J., Røssberg, J. I., Bøgwald, K. P., Gabbard, G. O. ve Høglend, P. A. (2012). Countertransference feelings in one year of individual therapy: An evaluation of the factor structure in the feeling word checklist-58. *Psychotherapy Research*, 22(1), 12-25. <https://doi.org/10.1080/10503307.2011.622312>.
- Evans, D. (1996). *An introductory dictionary of Lacanian psychoanalysis*. Routledge.
- Fink, B. (2002). *Lacan to the letter: Reading Ecrits closely*. University of Minnesota Press.
- Freud, S. (2000). The psychotherapy of hysteria. İçinde I. Smith (Ed.), *Freud- complete works*. (1895). Erişim adresi: https://www.valas.fr/IMG/pdf/Freud_Complete_Works.pdf.
- Freud, S. (2000). Five lectures on psychoanalysis. İçinde I. Smith (Ed.), *Freud- complete works*. (1910). Erişim adresi: https://www.valas.fr/IMG/pdf/Freud_Complete_Works.pdf.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu durum ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Positive and negative affect schedule: A study of validity and reliability). *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19–28.
- Gençöz, T. ve Öncül, Ö. (2012). Examination of personality characteristics in a Turkish sample: Development of basic personality traits inventory. *The Journal of General Psychology*, 139(3), 194-216. <https://doi.org/10.1080/00221309.2012.686932>
- Gençöz, T. ve Özbek-Şimşek, D. (2020). Psikanalitik psikoterapiler. İçinde M. Eskin, Ç. G. Dereboy, N. Karancı (Edl.), *Klinik Psikoloji: Bilim ve Uygulama* (1. Baskı) (ss. 379- 408). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Heimann, P. (1950). On countertransference. *International Journal of Psychoanalysis*, 31, 81-84.

- Hekimoğlu, E. C. ve Bilik, M. Z. (2020). Freud'dan Lacan'a kaygı. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 336-367. <https://doi.org/10.31682/ayna.761464>
- Holmqvist, R. (2001). Patterns of consistency and deviation in therapists' countertransference feelings. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 10(2), 104-116.
- Kayaalp, L. (2004). Sıkıntı. *Psikanaliz Yazıları*, 9(2), 87-94.
- Kilby, C. J., Sherman, K. A. ve Wuthrich, V. (2018). Towards understanding interindividual differences in stressor appraisals: A systematic review. *Personality and Individual Differences*, 135, 92-100. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.001>
- Kurtuluş, E. E. (2018). *Therapists' perception of silence during psychotherapy sessions* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Lacan, J. (2020). *The object relation: The seminar of Jacques Lacan. Book IV* (A. Price, Çev.). Cambridge, UK: Polity Press. (1956-1957).
- Lacan, J. (2002). *Ecrits: A selection* (B. Fink, Çev.). New York: W. W. Norton & Company. (1966).
- Lacan, J. (2013). *Psikanalizin dört temel kavramı: Seminer 11* (N. Erdem, Çev.) (J. A. Miller, Ed.). İstanbul: Metis Yayınları. (1964).
- Lindqvist, K., Falkenström, F., Sandell, R., Holmqvist, R., Ekeblad, A. ve Thorén, A. (2016). Multilevel exploratory factor analysis of the feeling word checklist-24. *Assessment*, 24(7), 907-918. <https://doi.org/10.1177/10731911166632336>
- Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2015). Yapısal eşitlik modellemesine giriş. İçinde *Yapısal Eşitlik Modellemesi Amos Uygulamaları* (2. Baskı) (ss. 5-45). Ankara: Detay Anatolia Akademik Yayıncılık.
- Moss, S., Prosser, H., Costello, H., Simpson, N., Patel, P., Rowe, S., Turner, S., & Hatton C. (1998). Reliability and validity of the PAS-ADD. Checklist for detecting psychiatric disorders in adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 42(2), 173 -183.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package*, 61(52), 18.
- Rössberg, J. I., Hoffart, A. ve Friis, S. (2003). Psychiatric staff members' emotional reactions toward patients. A psychometric evaluation of an extended version of the Feeling Word Checklist (FWC-58). *Nordic Journal of Psychiatry*, 57(1), 45-53. <https://doi.org/10.1080/08039480310000257>
- Schermelleh-Engel, K., Mossbrugger, H. ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Tanzilli, A., Lingardi, V. ve Hilsenroth, M. (2018). Patient SWAP-200 personality dimensions and FFM traits: Do they predict therapist responses? *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 9(3), 250-262. <https://doi.org/10.1037/per0000260>
- Ulberg, R., Nærdal, T. B., Olsen, J. E. ve Eide, T. K. (2013). Countertransference feelings when treating teenagers: A psychometric evaluation of the Feeling Word Checklist-24. *American Journal of Psychotherapy*, 67(4), 347-359. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2013.67.4.347>

Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Whyte, C.R., Constantopoulos, C. ve Bevans, H.G. (1982). Types of countertransference identified by Q-analysis. *British Journal of Medical Psychology*, 55(2), 187-201. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1982.tb01497.x>

Turkish Standardization of Feeling Word Checklist-Brief Version [FWC-BV]: A Quantitative Examination of Countertransference

Summary

According to the psychoanalytic perspective, transference emerges from the repetition of patients' relational patterns and affects in the relationship with the therapist (Freud, 1910/2000b). By emphasizing the unconscious structure of transference, Lacan argues that transference occurs through how the subject is formed concerning the desire of the Other, object a, and lack in mother (Bassols, 2014; Lacan, 1964/2013). Even though it has imaginary and real aspects, Lacan claims that transference fundamentally needs to be interpreted in its symbolic aspect, which refers to the subject's relation to the Other (the big Other) (Fink, 2002). Countertransference, on the other hand, refers to the unconscious conflicts, affects, and attitudes of therapists in terms of their relationship with patients. According to Freud (1910/2000b), countertransference could hinder the psychotherapy process, so its effects need to be prevented as much as possible. Some post-Freudian analysts such as Klein and Heimann argue that the countertransference feelings of the therapists could also be useful as they include information about the patient (Heimann, 1950). Similarly, it has been suggested that countertransference implies valuable material concerning the quality of the relationship between therapist and client (Dahl et al., 2012). Although Lacan emphasizes the therapist's necessity to eliminate countertransference effects, he also puts forward that countertransference could be informative about how the patient situates the therapist in relation to the symbolic axis. (Fink, 2002).

There are studies in the literature that aimed to examine the countertransference feelings of therapists. In the first study, which investigated countertransference feelings, the Feeling Word Checklist [FWC] was used as an assessment tool (Whyte, 1982). Then, several other researchers used different versions of FWC with varying numbers of items and factors (Dahl et al., 2012; Holmqvist, 2001; Lindqvist et al., 2016; Rossberg et al., 2003). Last of them were Breivik and colleagues (2020) who formed the Feeling Word Checklist-Brief Version [FWC-BV], composed of 12 items and three factors which are conceptualized as inadequate, idealized, and confident. The scale and factors were found to be psychometrically satisfactory and theoretically sensible. Considering the statistical acceptability of these versions, various studies on the assessment of countertransference feelings showed valid and reliable psychometrics (Betan et al., 2005; Colli et al., 2014; Tanzilli et al., 2018).




Transference-countertransference dynamic is an important aspect of psychoanalytic practice. In the literature on this issue, some studies which use self-report measures offered

fruitful results and insights. Therefore, the current study aimed to conduct Turkish standardization of the Feeling Word Checklist-Brief Version [FWC-BV]. The sample of the study was composed of 184 psychologists using different therapeutic approaches, and 152 of them completed the whole data set. The participants were reached via e-mail and various social media platforms. They participated in the study through Qualtrics and provided consent for participation.

The confirmatory factor analyses showed that the Turkish version of Feeling Word Checklist-Brief Version [FWC-BV] had a three-factor structure consistent with the original version. The reliability coefficient of the scale was found to be .56. Cronbach's alpha values were found as .73 for inadequate, .76 for idealized, and .57 for confident sub-factors. Besides, convergent, divergent, and discriminant validity analyses indicated that the scale had sufficient validity. Thus, it is suggested that the Feeling Word Checklist-Brief Version [FWC-BV] has psychometrically good qualities.

The current study contributed to the psychoanalytic literature by providing standardization of the FWC-BV in a Turkish sample. However, it is important to note that this study had limitations. The scale utilized the assessment of conscious manifestations of countertransference although countertransference has been proposed to operate mainly at the unconscious level. However, as stated in the literature, the imaginary aspect of countertransference could also be informative to interpret the unconscious or symbolic dimension of the process. Therefore, this study could lead to fruitful studies and discussions if it is elaborated by future qualitative research examining countertransference based on the discourses of therapists. Also, different quantitative studies investigating relations between countertransference and some other variables could be valuable regarding the psychoanalytic theory.

Araştırma Makalesi

Role of Burnout in Relationship between Belonging and Resilience In Traumatized IndividualsEda ÖZTÜRK BELET^{12*} , Bilge Nuran AYDOĞDU^{1*} , Halil EKŞİ¹ ¹ İstanbul Kültür University, Vocational School, İstanbul, Turkey² Marmara University, Institute of Educational Sciences, İstanbul, Turkey**Makale Bilgisi****Abstract****Keywords:**trauma,
psychological
resilience,
sense of belonging,
burnout,
path analysis

Individuals encounter at least one negative experience or traumatic event in their lifetime and react differently to these experiences. While some develop vulnerability in the face of such events, others grow stronger. Psychological resilience is the individual's ability to display healthy development despite negative experiences or to positively adapt to challenging situations. Risk factors and protective factors play an important role in the development of resilience. Therefore, the current study aimed to investigate the effect of burnout as a risk factor and the sense of belonging as a protective factor in explaining psychological resilience. Particularly, this study mainly investigated the mediating role of burnout in the relationship between the sense of belongingness and psychological resilience among university students who had experienced at least one traumatic event. The age of the participants varied between 17 and 35 ($M = 24.17$, $SD = 3.90$). General Belongingness Scale, the Resilience Scale for Adults (RSA), and the Burnout Measure, Short Version were used as data collection tools. In data analysis, Pearson Product Moment Correlation and Structural Equation Modeling were performed. It was found that the fit indices established in the research provided good fits and the obtained coefficients were statistically significant. The theoretical model confirmed that burnout plays an intermediary role and significantly affects the relationship between the general sense of belongingness and psychological resilience.

Öz**Anahtar kelimeler:**trauma,
psikolojik
sağlamlık,
aidiyet,
tükenmişlik,
yol analizi

Bireyler yaşamları boyunca en az bir olumsuz deneyim ya da travmatik bir olayla karşılaşır ve bu deneyimlere farklı şekillerde tepki verirler. Bazı bireyler bu yaşananlar karşısında kırılabilirlik geliştirirken, diğerleri daha da güçlenirler. Psikolojik dayanıklılık, bireyin karşılaştığı olumsuz deneyimlere rağmen sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi veya riskli durumlar karşısında iyi uyum sağlayabilmesidir. Dayanıklılığın gelişmesinde risk faktörleri ve koruyucu faktörler önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle tükenmişlik ve aidiyet duygusunun psikolojik dayanıklılığa etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu temelden hareketle, bu çalışmada öncelikle en az bir travmatik olay yaşayan ve yaşları 17 ila 35 arasında değişen üniversite öğrencilerinin aidiyet duygusu ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkide tükenmişliğin aracı rolü araştırılmıştır ($M = 24.17$, $SD = 3.90$). Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Genel Aidiyet Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği (RSA) ve Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu kullanılmıştır. Veri analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Yapısal Eşitlik Modellemesi kullanılmıştır. Araştırmada oluşturulan uyum indekslerinin iyi uyum sağladığı ve elde edilen katsayıların istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Teorik model, tükenmişliğin aracı bir rol oynadığını ve genel aidiyet duygusu ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde etkilediğini doğrulamaktadır.

*Corresponding Author, İstanbul Kültür University, Vocational School, Zuhuratbaba Mahallesi Yolbaşı Sokak No:1, Bakırköy, İstanbul, Turkey

e-posta: e.ozturk@iku.edu.tr, pskedaozturk@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1034220

Gönderim Tarihi (Received): 08.12.2021; Kabul Tarihi (Accepted): 07.08.2022

ISSN: 2148-4376

Introduction

Psychological trauma is conceptualized as life events that are encountered in daily life. Such life events disturb the mental and physical well-being of the individual, distress or hurt them, exceed their capacity to cope with and destroy their emotional balance (Özen, 2017). Judith Herman (2015, pp. 7-129) stated that psychological trauma includes intense feelings of helplessness, overwhelming the individual's adaptation and posing a threat to the body integrity and safety. Accordingly, individuals exposed to psychological trauma have difficulties making sense of their feelings and display catastrophic reactions. In general terms, trauma refers to the excessive feelings of fear, dread, despair, and helplessness during a life-threatening event (Yıldırım & Tosun, 2012). The traumatized individual tends to remember the traumatic event repeatedly and reexperiences the emotions associated with the traumatic event. Existing research has examined the effects of previously established schemas on post-traumatic stress disorder. According to the results, people with positive and negative beliefs about the future, the world and themselves experience a greater risk of developing PTSD. The reason is that the traumatic event reinforces negative beliefs, attitudes, and assumptions. People with positive self-perception are shocked by these negative beliefs caused by a traumatic event. However, people who have flexible and realistic beliefs experience a lower level of risk of developing PTSD. Cognitive processes seem to have an important role because at least as much as the effect of the traumatic event, the meanings that the traumatized individual has attributed to this event play a major role in the development of PTSD (Hellowell & Brevin, 2002; Van der Kolk, 2000).

The majority of people experience either violent or life-threatening situation at least once in their lifetime (Özer et al., 2003). Reactions against these experiences vary according to intrinsic and extrinsic factors. Psychological resilience is defined as adapting and developing in the face of danger despite all the negative results (Masten & Reed, 2002). Psychological resilience is a dynamic process that includes the transformation of negative experiences into positive outcomes such as functional adaptation and development (Gillham et al., 2013). When the negative results are considered, post-traumatic stress disorder ranks the first among the problems caused by the traumas experienced throughout life (Neria et al., 2008). According to Neria and colleagues (2008), personal attacks, accidents, terrorist incidents, military intervention, coups, torture, abduction, being held captive, natural disasters, and being diagnosed with a fatal disease are examples of traumatic situations. These traumatic events may be experienced at different developmental periods. For instance, numerous studies demonstrated that experiences of abuse and neglect during childhood play a significant role in the emergence of psychopathology in adulthood (Banducci et al., 2014). As a result of the

dynamic interactions among cognitive, sensory, and behavioral systems during and after the traumatic event, some people experience certain disturbing emotions and sensations such as reliving memories, flashbacks, attention problems, memory loss, nightmares, obsessive thoughts, anxiety, panic, depression, anger, tension, startling responses, and alertness (Yıldırım & Tosun, 2012). However, not every person with a traumatic life history develops pathology in the same way and individual differences should be taken into consideration (Erol & Önder, 1999). For example, Collishaw et al. (2007) stated in their study that although abuse is an important risk factor in explaining psychiatric problems, a significant number of abused individuals do not experience clinically significant psychiatric problems throughout their adulthood. They suggested that in the face of such experiences, while certain traits of individuals make them stronger, the abuse they have experienced can help them to cope with risky or negative situations more effectively. In the existing literature, the individual's ability to display healthy development despite negative experiences or positive adaptation in the face of challenging and threatening situations is conceptualized as psychological resilience (Sameroff, 2005).

There is no single universal definition of psychological resilience (Gizir, 2007). Various definitions of psychological resilience have been made by different people at different times. For example, Masten and his colleagues (1990) defined psychological resilience as the individual's feeling positive in the face of negative experiences in life. Such individuals are good at successfully adapting to stressful experiences and recovering after trauma. Luthar et al. (2006), on the other hand, referred to the psychological resilience as a phenomenon that provides positive adaptation in case of trauma and significant challenges. In an interpretation offered by Masten and Wright (2010), it has been considered as a phenomenon that supports a dynamic development process and positive adaptation in the face of difficult, stressful, and traumatic life events. Although there are many different conceptualizations in the literature, it can be inferred that the phenomenon of psychological resilience is a dynamic process. This dynamic process includes the concepts of successful coping, healthy adaptation, and competence development against difficult life events, significant danger, and burnout experiences (Luthar et al., 2000; Miceli, 2020; Fowler & Gabbe, 2019).

Psychological resilience first emerged with studies investigating how individuals suffering from poverty, stress, or negative life conditions remain psychologically strong. Although it was initially used to express an innate personality trait, resilience has been recognized as an impressionable and improvable characteristic in recent years (Luthar et al., 2000). Risk factors might endanger the competence of an individual by challenging adaptation to stressful life events. However, existing studies pointed out the fact that protective factors

can either decrease or compensate for the negative outcomes intensified by the risk factors. Accordingly, three important components have been conceptualized: (1) risk factors that include or trigger negative life experiences; (2) the interaction between the protective factors reducing or eliminating the impact of the risk factors, and (3) adaptation that occurs at the end of the process (Gizir, 2007; Özer et al., 2003; Windle, 2002). It was emphasized in the literature that risk factors are especially important in the development of psychological resilience. Fraser and his colleagues (1999, p. 132) highlighted the key role of risk factors by defining psychological resilience as “positive and unexpected success under challenging conditions and the ability to adapt to extraordinary conditions and situations.” Individuals that become successful without being exposed to any traumatic life events are referred as “successful” or “sufficient” instead of being qualified as psychologically resilient (Luthar, et al., 2000). Gizir and Aydın (2006) reviewed the research focused on the relationship between psychological resilience and various cultures, age groups and challenging life conditions and they found that it is possible to have many common individual and environmental protective factors that help individuals achieve success and competence. Young adulthood is one of the most important transition periods in the life cycle and this group becomes the focus of research and practice in community settings (Zeldin, 2013). During transition from adolescence to adulthood, individuals experience changes in several domains of life. In addition to physical changes, development of sexual maturity, entrance to business life, engaging in romantic relationships, establishing a new order, taking on new roles, gaining economic independence, increasing responsibilities and crystalizing ethical and moral values are among the novelties that come with this developmental span (Eccles et al., 1993). This period, that might be challenging for young adults, brings forth the need for supportive and protective factors. Protective factors are the factors that reduce or eliminate the negative effects of risks and poor conditions (Earvolino-Ramirez, 2007). When defining psychological resilience, Hjemdal and his colleagues (2006) stated that the protective factors and functional mechanisms in the individual’s life facilitate the process of obtaining positive outcomes. Protective factors, processes, and mechanisms that lead to positive results are considered as boosters of psychological resilience. In other words, the more protective and supportive factors individuals have in their life, the higher the chance that they will be able to find adaptive solutions and reach positive results in the face of a risky situation (Hjemdal et al., 2006; Rutter, 1990; Sotile et al., 2019).

Protective factors in psychological resilience can vary as a function of individual and social dimensions (Aydoğdu et al., 2017). These dimensions have been identified by different researchers as emotion regulation strategies, positive emotions, judgment, coping methods,

self-confidence, and self-sufficiency (Bandura, 1993; Cicchetti & Curtis, 2007). By contrast, other researchers suggested that the individual protective factors directly contributing to psychological resilience include personality traits, internal locus of control, mastery, self-efficacy, self-esteem, cognitive evaluation, and optimism. Quality of family relationships were also proposed as having importance among protective factors (McCabe & Clark, 1999). Family relationships, companionship, friendship, and kinship are important components of the concept of belongingness (Baumester & Leary, 1995; Bezirgan, 2014; Brocato, 2006). According to Maslow's hierarchy of needs, individuals have certain needs in their lives, and they shape their lives by setting goals in parallel with these needs (McLeod, 2007). These basic needs are grouped into five categories: (1) physiological needs, (2) safety and security needs, (3) belongingness and love needs, (4) esteem needs, and (5) self-actualizing needs. While the lowest category (physiological needs) is the strongest and of vital importance, the higher categories are more related to personal development and growth. Maslow hypothesized that psychological health is achieved with the fulfillment of these basic needs and that the individual may experience psychological distress otherwise (Lester et al., 1983). The third stage, which can be defined as the necessity of fulfilling social needs, is followed by physiological safety and security needs. These needs are based on belongingness and affection and are manifested as the need to love, to be loved, and to belong somewhere (Kula & Çakar, 2015).

There are some factors playing a vital role in human life and culture such as belongingness, desire for acceptance and avoidance of rejection and these factors are essential for the survival and reproduction of human beings (Malone et al., 2012). Belongingness can be conceptualized as the individual's perception of oneself as a meaningful, valuable, and important part of their environment. A person can belong to another person, institution, group, society, identity, an area, or even a place (Duru, 2015). When the need for belongingness, which is considered to be one of the most essential human needs, is not fulfilled, undesirable outcomes can ensue with regard to mental health (Ribeiro et al., 2013). For example, many studies have proven that the unfulfillment of the sense of belongingness lead to loneliness, resulting in psychological disturbances including but not limited to suicide (Cheavens et al., 2016; Van Orden et al., 2008). On the other hand, greater sense of belongingness has been found to reduce suicidal thoughts (Van Orden et al., 2008) and mood disorders such as anxiety, depression, and also burnout (Budak & Sürgevil, 2005; Çetin et al., 2011; Kaya et al., 2010; Malone et al., 2012). According to a study conducted by Chu et al. (2017), the health problems of an individual whose need for belongingness has not been fulfilled can cause an increase in suicidal thoughts, suicide attempts, and even fatal situations. In this context, the interpersonal theory of suicide also provides significant data regarding the

relationship between psychological resilience and the sense of belongingness (Alizadeh et al., 2018).

Studies showed that those with strong social ties and higher levels of social and emotional belongingness have greater social satisfaction, better health status, more enjoyment of leisure time, higher self-esteem, and friendship skills. Consistently, they have lower levels of loneliness, stress, and burnout (Lee & Robbins, 1995). The more the basic needs within Maslow's hierarchy are satisfied and the higher the individual ascends through the categories, the better the psychological health of the individual will be (Lester, 2013; Shakespeare-Finch & Daley, 2017). In a study performed by Arslan (2015a), belongingness is also identified as an important variable affecting psychological resilience. The analysis of the results of a study conducted on 279 adults between the ages of 21 and 34 revealed that childhood psychological abuse directly predicted social connectedness and belongingness. Thus, it can be inferred that a strong sense of belongingness is an important indicator of one's well-being and mental health (Mellor et al., 2008). The thwarted belongingness that emerges in the interpersonal context manifests itself as a result of the individual's perception oneself and others as burdensome (Van Orden et al., 2010). In the case of thwarted belongingness, the feeling of loneliness develops and the mutually positive relationships with others are either perceived negatively or non-existent. In the case of perceived burdensomeness, individuals perceived themselves as a burden to others. These types of thoughts drain and wear out the psychosocial resources of the affected individual. The despair and helplessness experienced by such individuals might also be related to emotional burnout. Burnout in the literature is mainly defined by Freudenberger (1974) as the emotional exhaustion of the individual and their inability to make use of internal resources as a result of failing, wearing out, and drainage of energy and strength. Maslach and Jackson (1981) explained burnout as a phenomenon that causes emotional exhaustion and weariness, failure, and depersonalization. Perlman and Hartman (1982) associated burnout with perceived failure, fatigue, emotional exhaustion, failure to be creative and lack of commitment to work. Gündüz and his colleagues (2012), on the other hand, described emotional burnout as the erosion in one's values, dignity, respectability, and soul. Although emotional exhaustion, which is commonly referred in these definitions, is a reaction very similar to stress, it has been elaborated through other components, such as depersonalization, and personal success (Maslach et al., 2001). In the literature, the term burnout is generally used in association with emotional exhaustion in work life and professional areas. However, in recent studies, burnout is identified as the feeling of being crushed, frazzled, and broken apart under the workload, independent of the work the individual is performing or supposed to perform, and the workload of a student can be given as an example to this type of situation

(Schaufeli & Taris, 2005). Thereof, the burnout scale was adapted by Schaufeli and his colleagues (2002) to university students and research began to be conducted with student populations.

Based on the aforementioned literature review, it was concluded that there might be a relationship between sense of belongingness, psychological resilience, and burnout. To the authors' knowledge, no research has been conducted on this subject in the related literature. On the other hand, there is limited research in the national literature investigating the association between burnout and psychological resilience. The purpose of the research was to examine the role of burnout in the relationship between a positive sense of belongingness and psychological resilience among traumatized individuals. To that end, the sense of belongingness was considered as the independent variable while burnout was considered the intervening variable, and the effect of these two variables on psychological resilience was examined. Due to the fact that there is limited research with similar variables on this age group, this research was expected to contribute to existing literature through clarifying the relationship between burnout and resilience in the context of trauma. For these purposes, the four hypotheses stated below were tested:

1. There will be a positive relationship between sense of belongingness and psychological resilience.
2. There will be a negative relationship between the sense of belongingness and burnout.
3. There will be a negative relationship between burnout and psychological resilience.
4. Burnout will mediate the relationship between the sense of belongingness and psychological resilience.

Method

Research Model

Among quantitative research methods, the correlational survey model and structural equation modeling were used to test hypotheses. Correlational survey models are research models that aim to determine the presence of covariance between two or more variables (Karasar, 2005). The structural equation model is the statistical method that is used to test hypotheses regarding the relationships between observed and latent variables (Çokluk et al., 2012, pp. 300-303).

Study Group

The sample of the research consisted of young adults who continued their university education at The Department of Educational Sciences in Istanbul. The participants were selected by using the convenience sampling method. They were expected to have experienced or witnessed a minimum of one and a maximum of eight of the 18 situations mentioned in “the list of stressful life events” provided in the personal information form prepared by the researchers. These events included natural disasters such as earthquakes, fires, insults, gossip, ostracism, ignorance, verbal aggression, stigma, serious accident, poisoning, physical attack, encountering unwanted sexual attempts, abduction, forced detention, a life-threatening chronic illness or injury, divorce or death of a parent, separation from a loved one, loss of a loved one, physical or mental disability of a family member or close relative, suicide attempt or murder, and immigration status. Those who had not experienced any of the situations listed above were excluded from the study. Analyses were conducted after discarding the single- and multi-directional extreme values of the data losses. Participants who had experienced at least one traumatic event were aged between 17 and 35 years ($M = 24.17$, $SD = 3.90$). Only two participants were minors and signed consent forms were available. Of the total 354 participants, 78 (22%) were men and 279 (78%) were women.

Data Collection Tools

Personal Information Form. Socio-demographic information was obtained via the personal socio-demographic form. The socio-demographic data form was prepared by using a list of stressful life events to scan the general information and previous psychological trauma histories of the participants.

The General Belongingness Scale. In the present study, the General Belongingness Scale (GBS) was used to measure the general sense of belongingness among participants. The scale was developed by Malone et al. (2012), and the validity and reliability study of the scale in Turkey was conducted by Duru (2015). The scale consisted of 12 items rated on a 7-point Likert-type scale ranging from “*strongly disagree*” to “*strongly agree*”. As the scores obtained from the scale increased, the level of belongingness also increased. The General Belonging Scale had two subscales that are acceptance and rejection. The internal consistency coefficients of the acceptance and rejection subscales were .89 and .91 respectively, while the internal consistency coefficient of the General Belongingness Scale was .92. For the current study internal consistency of the acceptance and rejection subscales, and the total score were .89, .91, and .92 respectively. It was revealed that the item-total correlations of the scale

varied between .48 and .79. Test-retest reliability analysis was examined at three-week intervals. A correlation of .84 was found between the two applications. Pearson correlation coefficient of the first subscale, acceptance, was .70 while the Pearson correlation coefficient for the rejection subscale was .75. In addition, a positive correlation was found between belongingness scores and social connectedness ($r = .64$), life satisfaction ($r = .54$), self-esteem ($r = .51$) and positive affect ($r = .13$) scores. It was found that the sense of belonging had a significant negative relationship with loneliness ($r = -.72$) and negative affect ($r = -.31$).

The Resilience Scale for Adults. In the current study, the Resilience Scale for Adults (RSA) developed by Wagnild and Young in 1993 was used to measure the psychological resilience of individuals. The Turkish adaptation was performed by Arslan (2015b). The scale is a five-point Likert-type scale with 37 items. The measuring tool is scored as “*It completely describes me* (5)” and “*It does not describe me at all* (1)”. Those who scored higher in RSA have greater levels of psychological resilience. According to the exploratory factor analysis, the scale has a four-factor structure that explains the 65% of the total variance. Relational resources fall into the first factor, while individual resources fall into the second factor. The third factor contains the cultural and contextual factors, and the fourth factor contains the family resources. The Cronbach Alpha value of the Psychological Resilience for Adults Scale is .94 and the test-retest coefficient is .85. The internal consistency coefficient ranges between .82 and .86, and the test-retest coefficient ranges between .64 and .79 for the subscales. For the current study, the internal consistency coefficient was .86 for the total scale, and while it ranged from .70 to .86 for the subscales.

The Burnout Measure-Short Version. In the present study, the Burnout Measure-Short Version was used to measure the burnout levels of the individuals. The measure was developed by Malach-Pines (2005). The scale was adapted to Turkish by Tümkaya, et al. (2009). It consists of 10 items. The scoring is rated with response options vary between 1 (*None*) and 7 (*Always*) and the burnout score of the individual is calculated by summing the responses given to these items and dividing them by 10. If the final score is 2.4 or less, it means that the degree of burnout is low. If the score is between 2.5 and 3.4, there is a danger of burnout: If it is between 3.5 and 4.4, the burnout is happening: If it is between 4.5 and 5.4, there is a serious burnout problem and if the score is 5.5 or higher, it means that it is necessary to get help from a professional as soon as possible (Tümkaya, et. al., 2009). In the factor analysis, 64% of the total variance of the items was explained. This result showed that there were three factors explaining the total variance, but the measurement tool could be considered one-dimensional. Based on the data that were obtained from different ethnicities, professions, and student groups, the internal consistency coefficients ranged from .85 to .92. The coefficient

obtained at the end of the test-retest reliability in student groups at three-month intervals is .74. The internal consistency coefficient is .91. A test-retest reliability study was also conducted at four-week intervals and the coefficient was calculated as .70. The internal consistency coefficient in this study was found as .92.

Analysis of Data

In order to test the hypothesized relationships, Pearson product-moment correlation coefficient was used to examine the associations among the variables. The structural equation modeling was utilized to investigate the mediating relationship between the variables. Structural equation modeling is a systematic and multivariate statistical method used for the formulation and testing of theoretical structures and the evaluation of the relationships among observed and latent variables in scientific research (Çokluk et al., 2012; İlhan & Çetin, 2014).

Results

Obtained findings were explained under this heading. Firstly, the Pearson product-moment correlation coefficient values that were found using the SPSS-20 analysis program in order to demonstrate the relationships among general belongingness, burnout, and psychological resilience were presented in Table 1.

Table 1.

Results of the Pearson Product-moment Correlation Analysis Aimed to Determine the Relationship Between Belongingness, Burnout, and Psychological Resilience

Factor	M	SD*	1	2	3
1. Belongingness	49.92	7.91	1	.474**	.544**
2. Burnout	33.45	11.11		1	-.441**
3. Resilience	83.75	10.69			1

** $p < .01$

As seen in Table 1, there was a negative correlation between the burnout levels and the sense of belongingness of the participants ($r = -.47, p < .01$). In addition, it was revealed that there was a significant positive correlation between the general belongingness, which is the independent variable of the research, and psychological resilience, which is the dependent variable ($r = .54, p < .01$). According to these findings, as individuals' sense of belongingness

increased, their burnout levels decreased, and their psychological resilience increased. In addition, as individuals' sense of belonging decreased, their burnout level increased, and their psychological resilience decreased. There was also a significant negative relationship between burnout scores and psychological resilience ($r = -.44, p < .01$). According to these findings, as the burnout level of the individual decreased, the psychological resilience increased. After reaching a conclusion where there is a significant relationship between variables, the test of the proposed model was performed. Whether burnout had a mediating role in the effect of general belongingness on psychological resilience was tested using path analysis. The structural path analysis model was analyzed using LISREL. In the first model that was tested, general belongingness was the independent variable and psychological resilience was the dependent variable (Figure 1).

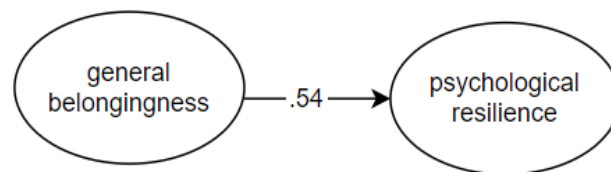


Figure 1. *Direct Effect of General Belongingness on Psychological Resilience*

Before examining the mediating role of the burnout variable, the direct effect of general belongingness on psychological resilience was examined. As seen in Figure 1, general belongingness had a direct effect of .54 on psychological resilience ($p < .01$). The fit values of this model were given in Table 2.

Table 2.

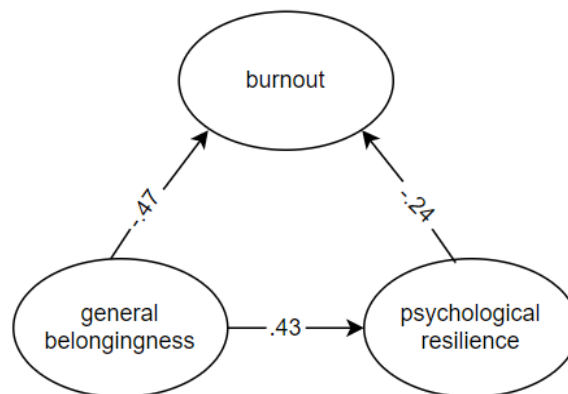
Correspondence Analysis Results of the General Belongingness – Psychological Resilience

Fit Indices	Theoretical Model	Criteria for Perfect Fit Indicators	Criteria for Good Fit Indicators
X ²	21		
sd	8		
X ² /sd	2.62	≤ 3	3 < X ² /sd ≤ 5
RMSEA	.06	≤ .05	.05 < RMSEA ≤ .08

Table 2. (continued)

AGFI	.95	$\geq .95$	$.90 \leq \text{AGFI} < .95$
GFI	.98	$\geq .95$	$.90 \leq \text{GFI} < .95$
CFI	.99	$\geq .95$	$.90 \leq \text{CFI} < .95$
RMR	.04	$\leq .05$	$.05 < \text{RMR} \leq .08$
SRMR	.03	$\leq .05$	$.05 < \text{SRMR} \leq .08$

As seen in Table 2, the general belongingness and psychological resilience model indicated perfect and good fit values. RMSEA value indicated a good fit value while AGFI, GFI, CFI, RMR, and SRMR values indicated a perfect fit. Following this analysis, the model was retested after burnout, which is another variable, was added. The results of this analysis were presented in Figure 2 and Table 3.

Figure 2. *Theoretical Model*

When the mediating role of the burnout variable in explaining the relationship between general belongingness and psychological resilience was tested, the relationships between general belongingness and burnout ($r = -.47$), burnout and psychological resilience ($r = -.24$), and general belongingness and psychological resilience ($r = .43$) were found to be statistically significant.

Table 3.

Model Fit Indices

Fit Indices	Theoretical Model	Criteria for Perfect Fit Indicators	Criteria for Good Fit Indicators
X ²	144.10		
sd	47		
X ² /sd	3.06	≤ 3	3 < X ² /sd ≤ 5
RMSEA	.06	≤ .05	.05 < RMSEA ≤ .08
AGFI	.92	≥ .95	.90 ≤ AGFI < .95
GFI	.95	≥ .95	.90 ≤ GFI < .95
CFI	.97	≥ .95	.90 ≤ CFI < .95
RMR	.07	≤ .05	.05 < RMR ≤ .08
SRMR	.05	≤ .05	.05 < SRMR ≤ .08

When the fitness results of the tested model were examined (Table 3), the revealed values were found to be perfect and good fits. According to the data obtained, GFI, CFI, and SRMR values corresponded to a perfect fit, while X²/sd, RMR, RMSEA, and AGFI values were good fits (Çokluk et al., 2012). The Sobel test was applied to find the significance level of the mediating role of the burnout variable. When the acquired findings were reviewed, it was concluded that the burnout variable had a significant effect on general belongingness' prediction of psychological resilience ($z = 6.31, p < .00$).

Discussion

The current study aimed to examine the mediating role of burnout in the relationship between the general sense of belongingness and psychological resilience in traumatized individuals. To that end, the effect of sense of belongingness as an independent variable and burnout as mediating variable on psychological resilience was inspected. In this section, a discussion of the results in accordance with the existing findings were presented.

Firstly, a significant positive relationship was found between the general sense of belongingness and psychological resilience. Accordingly, as the sense of belongingness increased, individuals were more likely to develop psychological resilience against negative experiences. By contrast, as the sense of belongingness decreased, individuals tended to display less psychological resilience in response to traumatic events. These findings were in accord with the results of other studies in the related literature. In his belongingness theory, Baumeister suggested that people have a basic need for social connection and a tendency to maintain their existing relationships in a healthy way. It was posited that social ties reduce physical health problems and adaptation difficulties, while boosting the well-being of individuals through positively affecting emotional and cognitive processes (Baumeister & Leary, 1995). Mellor and his colleagues (2008) similarly argued that a strong sense of belongingness is an important indicator of well-being and mental health. In a study aimed to investigate the relationship between psychological resilience and self-compassion, social support, and sense of belongingness among cancer patients, a positive correlation was found between sense of belongingness and psychological resilience (Alizadeh et al., 2018). Higher levels of sense of belongingness were related to enhanced psychological resilience. Miceli (2020, p. 17), revealed that sense of belongingness not only affects psychological resilience but also supports coping mechanisms. In a study conducted with emergency health workers, it was found that those with a greater sense of belongingness experience less stress and have higher levels of well-being despite the traumatizing events they witnessed (Shakespeare-Finch & Daley, 2017). Moreover, there is strong evidence in the literature indicating that a sense of belongingness reduced suicidal thoughts (Cheavens et al., 2016; Van Orden et al., 2008).

Secondly, when the linearity was examined, a linear relationship was obtained, and this association was in the negative direction. There was a significant negative relationship between the general sense of belongingness and burnout. To illustrate, as the sense of belongingness decreased, the level of burnout has increased, and as the level of burnout decreased, the sense of belongingness increased. The relationship between these two variables was discussed frequently in the literature, generally in the occupational and organizational context. Teachers (Çetin et al., 2011), nurses (Kaya et al., 2010), and academicians (Budak & Sürgevil, 2005) are among the main sample groups where the relationship between these two concepts was examined. Accordingly, it has been observed that people working in the health sector have experienced burnout feelings. Nurses, who are among these health workers, experience stress intensely due to the factors such as intense work pressure, high workload, and the necessity of communicating with many people during the day. Therefore, they are more likely to undergo burnout. As a result of the research, it was concluded that nurses have a moderate level of

burnout (Kaya et al., 2010). By contrast, academics have been found to experience lower levels of burnout. In addition, it was observed that their personal achievement levels were at a high level (Budak & Sürgevil, 2005). The intense sense of burnout found in healthcare workers is also observed among female academics. Other studies in the literature also presented supporting findings. In parallel with the current study, burnout has been reported to be positively and significantly related to job stress, yet not significantly related to job motivation (Khalatbari et al., 2013). This research isolated the concepts of burnout and sense of belongingness from the organizational context and investigated these variables in terms of individual negative life events and belongingness in society. The related findings were discussed on the basis of Maslow's theory of the hierarchy of needs. According to this theory, sense of belongingness ranks as the third category. The higher the satisfaction of basic needs is and the higher the category reached in the hierarchy is, the better the psychological health of the individual will become (Lester, 2013). In this context, helping people who have experienced traumatic events to realize their sense of belonging to their social environments such as family, friends or culture can be beneficial to keep them away from negative psychological consequences such as burnout. Thirdly, a significant negative correlation was found between burnout and psychological resilience. In the literature, these two concepts were mostly associated in studies concerning organizational psychology and educational areas. These studies revealed that the level of psychological resilience was an important determinant of the burnout levels and psychological well-being of the individuals (Arslan, 2015a; Lester, 2013). Analysis of this research yielded that there is a significant negative correlation between burnout and psychological resilience. According to the results of this study, burnout levels of individuals with traumatic experiences were at a greater risk for lower resilience. A study conducted with health workers at high risk of burnout including emergency room doctors, family doctors, gynecologists, and obstetricians showed that psychological resilience education was effective in reducing burnout levels (Fowler & Gabbe, 2019). Burnout levels in the medical environment also have vital importance in improving psychological resilience. Moreover, risks caused by burnout can be prevented by supporting resilience capacity even for individuals at the front line in medical settings (Guo et al., 2018; Sotile et al., 2019).

Lastly, in line with the objective of this study, the mediating role of burnout in the relationship between sense of belongingness and psychological resilience was tested. The theoretical model that had been established was validated. Results showed that burnout had a significant mediating effect on the relationship between sense of belongingness and psychological resilience. The studies examining these three concepts together in the literature aimed to explain the organizational dynamics and are generally conducted through employees'

and organizational belongingness. In a recent study conducted with teachers, it was concluded that there was a negative correlation between psychological resilience and burnout and between burnout and organizational commitment. It was also found that high levels of psychological resilience could reduce burnout, whereas low burnout levels could increase organizational commitment (Karacabey & Bozkuş, 2019). Although the settings and study groups differ, these studies yielded similar outcomes regarding the relationship between burnout and psychological resilience. On the one hand, organizational commitment includes an emotional bond to the workplace, and it is an element of sense of belongingness (Harris & Cameron, 2005; Klein & Park, 2015). In this context, the current study was conducted on a different sample consisted of people having experienced trauma. And it was tested whether the sense of belongingness in traumatized individuals has a role in reducing burn-out symptoms and increasing the level of resilience. As a result, it can be argued that high level of belongingness is associated with lower levels of burnout and that lower level of burnout is correlated with high levels of psychological resilience.

This study, which was set out to examine the theoretically sensible relationships among sense of belongingness, psychological resilience, and burnout, is expected to fill a crucial gap in the literature since there is limited research inspecting all these three variables together. The structural equation model revealed that burnout had a significant mediating role in the relationship between sense of belongingness and psychological resilience. As it has been supported by the obtained results, social relationships and the sense of belongingness might have a crucial impact on developing psychological resilience and coping skills among traumatized individuals who have burnout symptoms. Based on this model, it can be concluded that future studies aimed at enhancing sense of belongingness and reducing burnout might have positive effects on psychological resilience. Previous and current research results also showed that working on individuals' sense of belongingness is a critical factor in regulating psychological resilience and burnout levels. In this context, studying this subject with different variables and groups in future research will be a considerable contribution to the literature.

The strength of current research is that it has sampled individuals who have experienced at least one trauma such as a natural disaster, accident, abuse, bullying, or loss. In addition to that, this study has demonstrated that feelings of belongingness is a crucial factor to diminish signs of burnout and to enhance the capacity for psychological resilience among traumatized people. The study was conducted with university students, but it can be studied with different age groups to expand the results in future studies. The current study has targeted individuals who have experienced trauma. With the support of qualitative research methods, more detailed information can be obtained on the subject. According to the findings of this

research, field workers, such as clinical psychologists, who work with clients with traumatic experiences can support their sense of belongingness and resilience as protective factors and support their recovery processes.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Tüm yazarlar eşit olarak katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazarlar bu çalışma için finansal destek alınmadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma verileri 2019 yılı Güz döneminde Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı kapsamında toplanmıştır. 25 Şubat 2020 tarihli ULAKBİM kararıyla, "Tüm bilim dalları için (Sosyal bilimler dahil) etik kurul kararı gerektiren çalışmalar için ETİK KURUL ONAYI alınmış olmalı, bu onay makalede belirtilmeli ve belgelendirilmelidir." şartı getirilmiştir. Makale nicel veriyi 2019 yılında toplaması ile bu kapsamdan muafır.

Kaynakça

- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP*, 19(9), 2469-2474. <https://doi.org/10.22034/APJCP.2018.19.9.2469>
- Arslan, G. (2015a). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(36), 47-58.
- Arslan, G. (2015b). Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 344-357. <https://doi.org/10.12984/eed.45159>
- Aydoğdu, B. N., Halil, E. K. S. I., & Celik, H. (2017). The predictive role of interpersonal sensitivity and emotional self-efficacy on psychological resilience among young adults. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(69), 37-54. <https://doi.org/10.14689/ejer.2017.69.3>
- Banducci, A. N., Hoffman, E., Lejuez, C. W., & Koenen, K. C. (2014). The relationship between child abuse and negative outcomes among substance users: Psychopathology, health, and comorbidities. *Addictive Behaviors*, 39(10), 1522-1527. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.05.023>
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3
- 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. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bezirgan, M. (2014). *Destinasyon imajı, algılanan değer, aidiyet ve davranışsal niyetler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi: Bir araştırma* [Unpublished doctoral thesis]. Balıkesir Üniversitesi.
- Brocato, E. D. (2006). *Place attachment: An investigation of environments and outcomes in service context* [Unpublished doctoral thesis]. The University of Texas at Arlington.
- Budak G., & Sürgevil O. (2005). Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörleri analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(2), 95-108.
- Cheavens, J. S., Cukrowicz, K. C., Hansen, R., & Mitchell, S. M. (2016). Incorporating resilience factors into the interpersonal theory of suicide: The role of hope and self-forgiveness in an older adult sample. *Journal of Clinical Psychology*, 72(1), 58-69. <https://doi.org/10.1002/jclp.22230>
- Chu, C., Hom, M. A., Rogers, M. L., Stanley, I. H., Ringer-Moberg, F. B., Podlogar, M. C., Hirsch, J. K., & Joiner, T. E. (2017). Insomnia and suicide-related behaviors: A multi-study investigation of thwarted belongingness as a distinct explanatory factor. *Journal of Affective Disorders*, 208(2), 153-162. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.065>
- Cicchetti, D., & Curtis, W. J. (2007). Multilevel perspectives on pathways to resilient functioning. *Development and Psychopathology*, 19(3), 627-629. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000314>
- Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C., & Maughan, B. (2007). Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment: Evidence from a community sample. *Child, Abuse & Neglect*, 31(3), 211-229. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.02.004>

- Çetin, F., Basım, H. N., & Aydoğan, O. (2011). Örgütsel bağlılığın tükenmişlik ile ilişkisi: öğretmenler üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (25), 61-70.
- Çokluk, Ö., şekerciöğlu, G., & Büyüköztürk, ř. (2012). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Duru, E. (2015). Genel Aidiyet Ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 37-47.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007, April). Resilience: A concept analysis. In *Nursing Forum* (Vol. 42, No. 2, pp. 73-82). Blackwell Publishing Inc.
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C., & Mac Iver, D. (1993). Development during adolescence: The impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. *American Psychologist*, 48(2), 90-101. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.2.90>
- Erol, N., & Öner, Ö. (1999). Travmaya psikolojik tepkiler ve bunlara yaklaşım. *Türk Psikoloji Bülteni*, 5(14),40-49.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143. <https://doi.org/10.1093/swr/23.3.131>
- Fowler, J. M., & Gabbe, S. G. (2019). Foreword: Burnout and resilience in obstetrics and gynecology. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 62(3), 403-404. <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000453>
- Gillham, J. E., Abenavoli, R. M., Brunwasser, S. M., Linkins, M., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. (2013). Resilience education. In S. A. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 1-26). Oxford University Press.
- Gizir, C., & Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Guo, Y. F., Luo, Y. H., Lam, L., Cross, W., Plummer, V., & Zhang, J. P. (2018). Burnout and its association with resilience in nurses: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing*, 27(1-2), 441-449. <https://doi.org/10.1111/jocn.13952>
- Gündüz, B., Çapri, B., & Gökçakan, Z. (2012). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 38-55.
- Harris, G. E., & Cameron, J. E. (2005). Multiple dimensions of organizational identification and commitment as predictors of turnover intentions and psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 37(3), 159-169. <http://dx.doi.org/10.1037/h0087253>
- Hellawell, S. J., & Brewin, C. R. (2004). A comparison of flashbacks and ordinary autobiographical memories of trauma: Content and language. *Behaviour Research and Therapy*, 42(1), 1-12. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00088-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00088-3)

- Herman, J. L. (2015). Trauma and recovery: The aftermath of violence--from domestic abuse to political terror. Basic Books.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(3), 194-201. <https://doi.org/10.1002/cpp.488>
- İlhan, M., & Çetin, B. (2014). LISREL ve AMOS programları kullanılarak gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli (yem) analizlerine ilişkin sonuçların karşılaştırılması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 5(2), 26-42. <https://doi.org/10.21031/epod.31126>
- Kaya, N., Kaya, H., Ayık, S. E., & Uygur, E. (2010). Burnout of nurses who work in a government hospital. *Journal of Human Sciences*, 7(1), 401-419.
- Karacabey, M. F., & Bozkuş K. (2019). Psikolojik sağlamlığın tükenmişlik, iş tatmini ve örgütsel bağlılığa etkisi: Suriyeli göçmenlerin Türkçe öğretmenleri üzerinde bir uygulama. *İş, Güç ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 21(2), 91-110. <https://doi.org/10.4026/isguc.563065>
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Khalatbari, J., Ghorbanshiroudi, S., & Firouzbaksh, M. (2013). Correlation of job stress, job satisfaction, job motivation and burnout and feeling stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84(14), 860-863. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.662>
- Klein, H. J., & Park, H. (2015). Organizational commitment. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (pp. 334-340). Elsevier Inc.
- Kula, S., & Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, 6(12), 191-210.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The Social Connectedness and the Social Assurance Scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development*, 71(3), 573-575. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00168>
- Luthar, S. S., Sawyer, J. A., & Brown, P. J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience: Past, present, and future research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 105-115. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.009>
- Lester, D., Hvezda, J., Sullivan, S., & Plourde, R. (1983). Maslow's hierarchy of needs and psychological health. *The Journal of General Psychology*, 109(1), 83-85. <https://doi.org/10.1080/00221309.1983.9711513>
- Lester, D. (2013). Measuring Maslow's hierarchy of needs. *Psychological Reports*, 113(1), 15-17. <https://doi.org/10.2466/02.20.PRO.113x16z1>
- Malach-Pines, A. (2005). The Burnout Measure, Short Version. *International Journal of Stress Management*, 12(1), 78-88. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.1.78>
- Malone, G. P., Pillow, D. R., & Osman, A. (2012). The General Belongingness Scale (GBS): Assessing achieved belongingness. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 311-316. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.027>

- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 74-88), Oxford University Press.
- Masten, A. S., & Wright, M. O. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of Adult Resilience* (pp. 213-237). The Guilford Press.
- McCabe, K. M., & Clark, R. (1999). Family protective factors among urban African American youth. *Journal of Clinical Child Psychology*, 28(2), 137-150. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2802_2
- McLeod, S. (2007, April 4). Maslow's hierarchy of needs. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213-218. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.020>
- Miceli, M. (2020). *Identifying protective factors to early suicide markers: The buffering effects of savoring and resilience* [Unpublished doctoral dissertation]. Georgia Southern University
- Neria, Y., Nandi, A., & Galea, S. (2008). Post-traumatic stress disorder following disasters: A systematic review. *Psychological Medicine*, 38(4), 467-480. <https://doi.org/10.1017/S0033291707001353>
- Özer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L., & Weiss, D. S. (2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 129(1), 52-73. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.1.52>
- Özen, Y. (2017). Psikolojik travmanın insanlık kadar eski tarihi. *The Journal of Social Science*, 2(1), 104-117.
- Perlman, B., & Hartman, E. A. (1982). Burnout: Summary and future research. *Human Relations*, 35(4), 283-305. <https://doi.org/10.1177/001872678203500402>
- Ribeiro, J. D., Bodell, L. P., Hames, J. L., Hagan, C. R., & Joiner, T. E. (2013). An empirically based approach to the assessment and management of suicidal behavior. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 207-221. <https://doi.org/10.1037/a0031416>
- Rutter, M. (1990). Commentary: Some focus and process considerations regarding effects of parental depression on children. *Developmental Psychology*, 26(1), 60-67. <https://doi.org/10.1037/h0092669>
- Sameroff, A. (2005). Early resilience and its developmental consequences. In R. E. Tremblay, R. G. Barr & R. D. Peters (Eds.), *Encyclopedia on Early Childhood Development* (pp. 1-6). Centre of Excellence for Early Childhood Development.

- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work & Stress, 19*(3), 256-262.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 33*(5), 464-481.
- Shakespeare-Finch, J., & Daley, E. (2017). Workplace belongingness, distress, and resilience in emergency service workers. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 9*(1), 32-35. <https://doi.org/10.1037/tra0000108>
- Sotile, W. M., Fallon, R. S., & Simonds, G. R. (2019). Moving from physician burnout to resilience. *Clinical Obstetrics and Gynecology, 62*(3), 480-490. <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000444>
- Tümekaya, S., Sabahattin, Ç. A. M., & Çavuşoğlu, I. (2009). Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu'nun Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18*(1), 387-398.
- Van der Kolk, B. (2000). Posttraumatic stress disorder and the nature of trauma. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 2*(1), 7-22. <https://doi.org/10.31887/dens.2000.2.1/bvdolk>
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., James, L. M., Castro, Y., Gordon, K. H., Braithwaite, S. R., Hollar, D. L., & Joiner Jr, T. E. (2008). Suicidal ideation in college students varies across semesters: The mediating role of belongingness. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 38*(4), 427-435. <https://doi.org/10.1521/suli.2008.38.4.427>
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Joiner Jr, T. E. (2010). The interpersonal theory of suicide. *Psychological Review, 117*(2), 575-600. <https://doi.org/10.1037/a0018697>
- Windle, M. (2002). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. In M. D. Glantz, & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development* (pp. 161-176). Springer.
- Yıldırımli, G., & Tosun, A. (2012). Cognitive processes in post-traumatic stress disorder. *Journal of Human Sciences, 9*(2), 1429-1442.
- Zeldin, S., Christens, B. D., & Powers, J. L. (2013). The psychology and practice of youth-adult partnership: Bridging generations for youth development and community change. *American Journal of Community Psychology, 51*(3), 385-397. <https://doi.org/10.1007/s10464-012-9558-y>

Travma Yaşanmış Bireylerde Aidiyet Duygusu ve Psikolojik Sağlık İlişkisinde Tükenmişlik Duygusunun Aracı Rolü

Özet

Psikolojik travma, günlük yaşantıda karşılaşılan, bireyin ruhsal ve bedensel varlığını çok değişik biçimlerde sarsan, sıkıntı veren, inciten, olaylarla başa çıkma kapasitesini aşan, duygusal dengeyi bozan yaşam olayları olarak tanımlanmaktadır (Özen, 2017). İnsanların çoğu, yaşamları boyunca en az bir defa şiddet dolu ya da hayati riski olan durum ile karşı karşıya kalmaktadır (Özer ve diğerleri, 2003). Bu deneyimlere karşı verilen tepkiler dışsal ve içsel faktörlere göre değişiklik gösterir. Psikolojik sağlık, tüm olumsuz sonuçlara rağmen tehlikeye karşı adaptasyon ve gelişim sergilemek olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2002). Gizir ve Aydın (2006), psikolojik sağlıkla çeşitli kültürler, yaş grupları ve zorlu yaşam olayları ile ilgili araştırmaların sentezi olarak, risk altında bulunan bireyleri başarı ve yeterliğe ulaştıran birçok ortak bireysel ve çevresel koruyucu faktörün varlığının mümkün olduğunu belirtmişlerdir. İnsanların en temel gereksinimlerden biri olarak kabul edilen ait olma ihtiyacı temel bir koruyucu faktördür ve karşılanmadığı noktada, özellikle ruh sağlığı açısından istenmeyen sonuçlar baş gösterebilmektedir (Ribeiro ve diğerleri, 2013). Kişilerarası bağlamda ortaya çıkan aidiyetin engellenmesi durumu, kişinin kendini yük olarak görmesine ve intihar riskine yol açmaktadır (Van Orden ve diğerleri, 2010). Maslach ve Jackson (1981), tükenmişliği duygusal tükenme ve yıpranma, başarısızlık ve duyarsızlaşma olarak açıklamıştır. Bireyin ait hissetmediği ve kendini yük olarak gördüğü durumların duygusal bir tükenmişlik ile ilişkisi olduğu düşünülebilir.

Yapılan araştırmanın amacı, travma yaşamış bireylerde olumlu biçimde var olan aidiyet duygusu ve psikolojik sağlık ilişkisinde tükenmişlik duygusunun rolünün incelenmesidir. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır:

1. Aidiyet duygusu, tükenmişlik ve psikolojik sağlık arasında manidar bir ilişki var mıdır?
2. Aidiyet duygusu ile psikolojik sağlık ilişkisinde tükenmişlik duygusunun aracı rolü var mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama ve yapısal eşitlik modelleri kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul'da üniversite öğrenimine devam eden ve en az bir travma yaşamış genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Toplam 354 katılımcıdan oluşan çalışma grubunun yaş ortalaması 24.17'dir. Katılımcıların 78'i (%22) erkek ve 279'u (%78) kadınlardan oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları ve Veri Analizi

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Genel Aidiyet Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ve Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu kullanılmıştır. Sonuçları analiz etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı ve aracılık ilişkisine bakmak amacıyla yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır.

Bulgular ve Tartışma

Araştırmaya katılan bireylerin aidiyet duyguları ile tükenmişlik hisleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.47, p < .01$). Buna ek olarak araştırmanın bağımsız değişkeni olan genel aidiyet duygusu ile bağımlı değişken psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ($r = .54, p < .01$). Bu bulguya göre bireylerin aidiyet hissi arttığında tükenmişlik duygularının azaldığı ve psikolojik dayanıklılığın arttığı şeklinde yorumlanabilir. Aracı değişken olan tükenmişlik hissi ile psikolojik dayanıklılık arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r = -.44, p < .01$). Bu bulgulara göre bireylerin tükenmişlik duyguları azaldığında psikolojik dayanıklılığın arttığı görülmektedir.

İlk test edilen modelde, genel aidiyetin bağımsız değişken ve psikolojik dayanıklılığın bağımlı değişken olduğu model test edilmiştir. Tükenmişlik değişkeninin aracılık rolünü incelemeyen önce genel aidiyet duygusunun psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan etkisine bakılmıştır. Sonuç incelendiğinde genel aidiyet duygusu, psikolojik dayanıklılık üzerinde .84 düzeyinde doğrudan bir etkiye sahiptir ($p < .01$). Bu analizin ardından diğer bir değişken olan tükenmişlik duygusu eklenerek model tekrar test edilmiştir. Sonuçlara göre, genel aidiyet ile psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki yapıda, tükenmişlik değişkeninin aracılık rolü test edildiğinde, genel aidiyet ile tükenmişlik ($r = .43$), tükenmişlik ile psikolojik sağlamlık ($r = -.24$) ve genel aidiyet ile psikolojik sağlamlık ($r = .43$) arasında kurulan ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Tükenmişlik değişkeninin aracılık rolünün anlamlılık düzeyinin bulunması için Sobel testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde tükenmişlik değişkeninin, genel aidiyet duygusunun psikolojik sağlamlığı yordamasında anlamlı düzeyde etkiye sahip olduğu bulgusuna varılmıştır ($z = 6.31, p < .00$).

Aidiyet duygusu, psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik duygusu arasında bir ilişki olabileceği düşünceyle yola çıkılan bu araştırmanın, alan yazında üç değişkenin ele alındığı herhangi bir araştırmaya rastlanmadığı, ikili kombinasyonlar üzerinde de sınırlı çalışma olduğu için önemli bir boşluğu kapatacağı düşünölmektedir. Kabul edilen yapısal eşitlik modelinde tükenmişlik duygusunun aidiyet duygusu ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisinde manidar düzeyde aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Model referans alınarak aidiyet duygusu ve tükenmişlik duygusunu arttırmaya yönelik yapılacak olan çalışmaların psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkileri olacağı söylenebilecektir. Bu bağlamda, gelecek araştırmalarda bu konunun farklı değişkenlerle ve farklı gruplarda araştırılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

Araştırma Makalesi

Children's Well Being after Deceased Fathers: A Qualitative Analysis of Mothers' ViewsMünevver ÖZDEMİR^{1*}, Şeyda ERUYAR², Hikmet YAZICI¹, Panos VOSTANİS³¹ Trabzon University, Department of Educational Sciences, Trabzon, Turkey² Necmettin Erbakan University, Department of Psychology, Konya, Turkey³ University of Leicester, School of Media, Communication and Sociology, Leicester, UK**Makale Bilgisi****Abstract***Keywords:*trauma,
mental health,
paternal loss,
coping,

Death of a parent has adverse effects on the child's well-being. The surviving parent is often the most important source of support for the child and a close witness of the child bereavement process. The aim of this study was to understand the perceived effects of paternal bereavement on children's mental health and coping strategies through their mothers' narratives. Adopting qualitative research methods, semi-structured interviews were conducted with nine mothers who had lost their spouses. Thematic analysis revealed three main themes: negative effects on mental health, posttraumatic growth, and coping strategies. The findings indicated that the consequences of paternal loss are not limited to negative effects on children's functioning, as they may also experience positive changes following the loss. Moreover, mothers noticed that their children overcame paternal death successfully by using coping strategies such as discovering new activities, religion, and social support. Consequently, these findings indicated that grief-response and resilience-enhancing strategies should be tailored to the emotional needs of each family.

Öz*Anahtar kelimeler:*travma,
ruh sağlığı,
baba kaybı,
başa çıkma,

Ebeveynlerden birinin vefatı çocukların iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir. Hayatta kalan ebeveyn, genellikle, çocuk için en önemli destek kaynağıdır ve çocuğun yas tutma sürecinin yakın bir tanığıdır. Bu çalışmanın amacı, babanın yasını tutmanın çocukların psikolojik sağlığı ve başa çıkma stratejileri üzerindeki algılanan etkilerini annelerinin anlatıları aracılığıyla anlamaktır. Nitel araştırma yöntemlerine göre tasarlanan bu çalışmada, eşi vefat etmiş dokuz anne ile yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Yapılan tematik analiz sonucunda üç ana tema ortaya çıkmıştır: psikolojik sağlık üzerindeki negatif etkiler, travma sonrası büyüme ve başa çıkma stratejileri. Elde edilen bulgular baba kaybının sonuçlarının çocukların işlevselliği üzerindeki olumsuz etkilerle sınırlı olmadığını, çocukların kaybın ardından olumlu değişiklikler de deneyimleyebileceklerini göstermiştir. Dahası, anneler çocuklarının yeni aktiviteleri keşfetmek, din ve sosyal desteğe başvurmak gibi başa çıkma stratejilerini kullanarak baba vefatının üstesinden başarılı bir şekilde geldiklerini fark ettiklerini bildirmişlerdir. Sonuç olarak, bu bulgular kedere tepki ve dayanıklılık artırıcı stratejilerin her bir ailenin duygusal ihtiyaçlarına göre uyarlanması gerektiğini göstermiştir.

*Corresponding Author, Trabzon University, Department of Educational Sciences, Trabzon, Turkey

e-posta: munevverozdemir@trabzon.edu.tr

DOI: 10.31682/ayna.1053408

Gönderim Tarihi (Received): 04.01.2022; Kabul Tarihi (Accepted): 19.04.2022

ISSN: 2148-4376

Introduction

Trauma exposure may result in the deterioration of psychosocial functioning and mental well-being (McCann & Pearlman, 2015). Such events comprise natural disasters, traffic accidents, war conflict (Ruppert, 2011/2014a), and sudden loss of a parent or close family member (Ruppert, 2008/2014b). Studies have shown that the prevalence of traumatic events among children ranges between 34% and 68% (Copeland et al., 2007; Gonzalez et al., 2016; Gustafsson et al., 2009). Furthermore, parental loss can lead to prolonged bereavement in a significant proportion of children (at least 11.5%, as established by Itani et al., 2014 and McLafferty et al., 2015). Similar findings have been established by studies in Turkey. In a large-scale study conducted by Sofuoğlu et al. (2014) with 7,540 children, 1.8% reported parental loss. Another study indicated that 3.2% of 805 high school students had lost at least one of their parents (Eskin et al., 2008), usually, their father, consistent with the existing findings (Rostila et al., 2016; Soares et al., 2016).

Parental loss is associated with several mental health problems in childhood (Cerel et al., 2006). Studies have shown that children with parental loss are at increased risk for depression (Gray et al., 2011; Melhem et al., 2008), PTSD (Stoppelbein & Greening, 2000), other emotional and behavioral problems (Kalantari & Vostanis, 2010), compared to children whose parents are both alive. Moreover, the negative impact of parental death on child mental health can be moderated by the mental state (Kalantari & Vostanis, 2010), parenting capacity and communication style (Howell et al., 2016; Raveis et al., 1999) of the surviving parent. However, parental death does not always result in disruptive and unendurable consequences. Many children may also experience positive changes (Hirooka et al., 2017) explained by the concept of post-traumatic growth [PTG] (Tedeschi & Calhoun, 1995). PTG refers to positive changes in self-perception, interpersonal relationships, and philosophy of life (Tedeschi & Calhoun, 1996) as a result of coping with a traumatic event (Calhoun & Tedeschi, 1999). For instance, in a study conducted by Flahault et al. (2018), it was reported that children learned new skills, assumed new roles, and felt stronger after their parent died of cancer. In another qualitative study, strengthening the bonds, increasing academic competency and resilience, appreciating life; and finding new perspectives in the philosophy of life, death and spirituality were defined as positive changes experienced by adolescents who suddenly lost their fathers (Asgari & Naghavi, 2020).

Among various research with children exposed to traumatic events such as natural disasters (Russoniello et al., 2002) and accidents (Marsac et al., 2014; Stallard et al., 2001), the most reported adaptive coping strategies were wishful thinking, cognitive restructuring, and social support. On the other hand, maladaptive coping strategies such as social withdrawal and blaming others were associated with mental health problems. Moreover, adolescents who

used religious coping strategies (Kok et al., 2017) reported lower rates of mental health problems (Mutumba et al., 2017). Evidence showed that children using religious coping strategies (Milam et al., 2004) and social support (Wei et al., 2016; Zhou et al., 2017) were more likely to develop PTG. To date, there has been limited research on the coping styles of children with parental loss. In one such study with children who lost their parents from AIDS, established responses were talking with other people, sleeping, and avoiding thinking about their parent's death (Dillon & Brassard, 1999). In a study by Brewer and Sparkes (2011), children reported that emotional outlet, physical activity, social support, humor, and competencies in areas such as sports and music were beneficial in the aftermath of parental loss.

There is a considerable amount of research addressing the effects of parental death on children's well-being (e.g., Gray et al., 201; Stoppelbein & Greening, 2000), of which the majority has used quantitative methods. A limited number of qualitative studies have examined PTG (Asgari & Naghavi, 2020) and coping strategies (Brewer & Sparkes, 2011) after a parental loss. Therefore, little is known about how children experience parental bereavement, as well as the coping strategies they use in detail.

When children experience a stressful event, parents closely observe the effects of this event on them and support them to deal with its effects (Williamson et al., 2017; 2019). The surviving parent usually supports the children by taking responsibility for the family, while at the same time trying to deal with the stressors of being a single parent (Kwok et al., 2005). Moreover, surviving parents might exhibit intense and prolonged grief reactions during the post bereavement process (Khosravan et. al., 2010). Further, understanding of how surviving parents experience children's responses is important for preventive strategies and interventions for children who develop mental health problems. This research gap thus informed the rationale for this research. The aim of this study was to explore the perceived impact of paternal loss on children's mental health and coping strategies through their mothers' narratives.

This aim was particularly addressed through the following research questions:

- a) What changes did the mothers observe in their children's mental health following the death of their father?
- b) How did mothers perceive their children's coping strategies?

Method

Research Design

A qualitative approach was adopted to explore the views of the participants. Given the limited information on the impact of paternal bereavement on children and the scarce evidence on mothers' perspectives, a single case study design was deemed appropriate. Single case study designs allow a case in its own environment to be examined in depth. This type of design is often used to examine the most frequently encountered daily life events (Yin, 2014).

Participants

Participants in the study consisted of nine women with at least one child and whose spouses had died. Firstly, school counselors working in secondary education and high schools in Trabzon were contacted to access children whose fathers had passed away in the last 1-10 years. Fifteen mothers who fulfilled the selection criteria, were initially approached, and informed about the study. Of those, 13 mothers agreed to participate. For the purpose of this study, certain exclusion criteria were defined, in order to keep the sample relatively homogenous. Therefore, at the next stage, mothers who a) were married, b) did not live in the same house with their child, before or after the death of the spouse, c) were refugees, and d) the reason for the death of their spouse was suicide, were excluded from the study. All these factors were considered as likely to compound children's vulnerability. Thus, the sample of the present study comprised nine mothers aged between 34-52 years, with children between the ages of 10 and 17 years (Table 1).

Table 1.

Demographic Characteristics of the Sample

Mother Number	Age	Occupation	Monthly income	Child gender	Child age	Years passed since the paternal death
1	42	Architect	5.000tl	Girl	14	3
2	52	Housewife	1.200tl	Boy	11	1
3	38	Nurse	2.500tl	Girl	13	3
4	34	Teacher	4.000tl	Girl	10	1
5	44	Teacher	4.000tl	Girl	17	5
6	40	Engineer	6.500tl	Boy	12	2
7	50	Housewife	2.200tl	Girl	13	1.5
8	37	Housewife	2.500tl	Girl	10	1
9	46	Housewife	1.500tl	Girl	14	7

Procedure

Data were collected through face-to-face semi-structured interviews. Based on the literature and the research questions, the semi-structured interview-guide explored three broad topics regarding the post-bereavement process: 1) What negative changes have you observed in your child? 2) What positive changes have you observed in your child? 3) What coping strategies has your child used? Semi-structured interviews provide the interviewee with the opportunity to express themselves, while providing in-depth information on the subject (Büyüköztürk et al., 2014). The interviews lasted between 25 and 40 minutes. Interviews took place in the participants' first language and were audio recorded. The recordings were transcribed and translated into English by the first researcher who had conducted the interviews.

Data Analysis

We utilized thematic analysis (Braun & Clarke, 2006) to investigate mothers' narratives, which included their observations regarding their children during the post-bereavement stage. Thematic analysis provides a rich and detailed account of participants' perspectives and experiences, by identifying, analyzing, and reporting emerging patterns (themes) within the data (Braun & Clarke, 2006). This analytic process consists of the following stages: a) transcribing, b) re-reading the data several times, c) generating initial codes, d) searching for potential themes, e) reviewing the themes, and f) defining and naming the final themes (Braun & Clarke, 2006). The themes and sub-themes that emerged are presented in Table 2.

Transparency and Data Validation

To ensure validity, we presented key findings and transcripts to an independent expert to examine. Such review process is based on receiving support from an expert who is not included in the design and implementation of the study (Creswell, 2012). We subsequently considered the expert's feedback regarding the alignment between the themes and sub-themes, and the data. Moreover, we constantly checked and contrasted the coding, through memos, research diaries and discussions between the researchers throughout the analysis (Gibbs, 2007).

Results

Three key themes emerged, reflecting the mothers' perspectives (Table 2).

Table 2.

Emerging themes and sub-themes

Themes	Sub-themes
Negative impacts on mental health	Social withdrawal Behavioral changes Emotional difficulties
Post traumatic growth (PTG)	Improving relationships with people Becoming more independent Developing new perspectives
Coping strategies	Discovering new activities Religion Social supports Avoidance

Theme 1: Negative impacts on mental health

Seven of the participants reported deterioration in their children's mental health. All mothers were aware of the social, emotional, and behavioral changes in their children after the death of their father; and identified profound changes that had negative psychological consequences on their children's well-being. Most mothers reported decreased interactions between their children and other people and noted that they often preferred to be alone after they lost their father.

My child didn't go out for three months. I thought he didn't understand what he was going through, but he actually could understand, yet could not express himself. He didn't respond to conversations at all.

Mother 2

She did not even eat with us for two years... she never spoke to our guests; she did not even greet them.

Mother 9

Behavioral changes were often observed in children's eating habits. Mothers reported that their child had started eating less or more than before the loss; thus, leading to changes in appearance and weight.

He did not want to eat for a long time, became very weak, immediately noticeable.

Mother 2

Most mothers also observed differences in their children's sleep routines, such as getting up earlier and not being able to sleep alone anymore. Moreover, mothers of children

who had trouble sleeping alone, reported that they slept with their children for a while after the death of their partner, and expressed guilt that they may have caused or reinforced children's separation anxiety.

My daughter always used to say good night, wear her pajamas, and go to bed. Now, she doesn't want to sleep without me. She doesn't sleep in her own room. But I may have caused this. I slept with her initially. Now, she doesn't sleep without me.

Mother 4

Nevertheless, mothers were conscious not to pathologize all behaviors. A few participants, for example, considered that some changes may be related to adolescence rather than bereavement. Alternatively, they considered whether there was an interaction between growing up and their family loss.

He became an irritable, aggressive boy. But I do not fully understand if this change is related to adolescence or the death of his dad.

Mother 6

Emotional difficulties are the most common indicators detected by researchers and practitioners that reflect negative psychological impact of paternal loss. In this study, these included unusual reactions in the mourning process and negative emotions towards the mother. Some mothers described their children's emotional reactions as sadness, easy irritation, obstinacy, crying too much about trivia matters, and resentment.

My daughter is not happy anymore. I look at our previous photos and my daughter looks so happy, but now I can't see her like that anymore.

Mother 1

She was an obstinate child and complained about everything constantly...but about everything. If someone hits her accidentally while walking on the street, she begins to complain about the behavior of all people immediately, reacts to any situation a lot.

Mother 4

Another emotional response observed was ambivalence towards their mother after they experienced paternal loss. This was expressed through anger and blame towards the mother, as well as worries of losing her.

My daughter was angry with me. She said, "If my father was alive, he would never behave like that". She constantly complained about this. She always overreacted. She treated me as if I was the enemy. She told me that she hated me

Mother 3

Losing me is his only fear. He gets scared immediately, even when I get a small headache. He thinks that something will happen to me.

Mother 7

Theme 2: Post traumatic growth (PTG)

This theme consisted of three subthemes (see Table 2). Most of the mothers observed positive changes in their children after the death of their father, and identified notable differences in inter-personal, behavioral, and cognitive domains. Only one mother stated that the death of the father had no positive effect on her child.

What?! Can it have a positive effect?! Can a death of a father have a positive effect?! It has no positive effect. I did not observe something like that.

Mother 4

Differences in relationships with people are among the indicators that reflect positive impacts of paternal loss. Some mothers reported that their child had developed more empathy and acted sensitively to other people after their paternal death.

He empathizes more with people, like "it might be like that, he/she might think like this". He became more thoughtful.

Mother 8

Most mothers reported that there were positive changes in their children's ability to do their own work. This included ability to complete schoolwork and other tasks independently.

My daughter declared her independence, she stands on her own feet and she grew up.

Mother 5

Her father's death taught her a lot...she asserts herself very well and does everything by herself. She can do school and other work alone.

Mother 9

Some mothers identified children's new perspectives on everyday life, events, or people. Children were reported not to mind minor stressors, not have prejudices about people, be able to take a holistic look at events, and pay less attention to materialistic goods.

Things that bothered her before, are no problem anymore. Two of her friends had boyfriends. They had a problem about it, she went to them when they're sorry to say that "Why are you upset? My father died and I do not do what you do. These are small things; you don't know about life".

Mother 7

Theme 3: Coping strategies

Both adaptive and maladaptive coping strategies were reported. Subthemes related to the coping strategies used by children in the period after the paternal death, were as follows: discovering new activities, religious coping, social support, and avoidance (see Table 2). Mothers reported that their children generally had responded to paternal loss by using relatively adaptive strategies. They described most of the above strategies of coping as being beneficial, except for avoidance.

I have not encountered very abnormal situations. It is not possible to forget, they got used to it. They found a way, they overcame it.

Mother 6

Most of the mothers reported that their children discovered new activities such as reading books, playing computer games, participating in various courses, studying, travelling, and drawing. They were spending a lot of time on these activities. Mothers also emphasized that they were sharing some activities with their children.

My daughter was top of the school at that time, completely focused on her studies. And we travelled all the time. We suddenly went on long journeys.

Mother 5

She was always painting. Sometimes, she was painting for hours at the table in the living room. I was watching her too.

Mother 7

Children accessed various social supports to deal with the death of their father. These included support from the mother, siblings, or relatives, as well as self-initiated support and

care. Some mothers noticed that the process of sharing the child's feelings and thoughts about the paternal death had a positive impact on their well-being.

His older sisters and brothers supported him. He had heart-to-heart talk with his sister, which made him feel good. Now that at first, she never cried. When he shared his feelings and thoughts with us, he started to heal and started acting as before.

Mother 2

He always wanted someone to visit us. He wanted to be in a crowded environment. Anything but silence...he invited everyone home. He wanted his aunt to stay with us. While on vacation, he invited a child that he saw for the first time to our room. At first, he always wanted to go to the village to see her grandmother and uncle.

Mother 6

Some mothers observed that their children were using avoidance as a maladaptive response. This coping strategy included refusing to speak, trying not to reveal emotions, and not accepting the loss. Mothers reported that they were worried about their children's avoidance during the post-bereavement stage.

My daughter acted as if nothing happened. As if it's normal...she never cried, even after two years. There were no tears at all. She kept doing the same things she did before. I tried to understand what happened. I asked her to get professional help, but she didn't accept it.

Mother 5

My daughter was nine years old when her father died. When there is a situation or event that reminds her of her father; she does not react at all. I told her: "Your father was like...do you remember?" She acts as if she didn't hear. She does not react at all. She sometimes catches me crying. I want her to come and hug me. But she is not reacting. She is not answering to any questions about her father. These behaviors scare me.

Mother 4

Several mothers reported that religion played an important role in the coping processes of their children. Religious coping made it easier for children to adapt to the new situation. Religious coping included learning and reading the holy books, praying, believing that the father went to heaven, increased awareness of death, and interest in the religion of Islam. Mothers emphasized that children using religious coping strategies were influenced by their parents.

Her father gave her religious education. She does not cry. She thinks it will just upset her father. So, she prays to his father.

Mother 8

She prayed, moral support is very important, it is especially helpful in terms of acceptance. We raised her in accordance with religion.

Mother 3

He asked me that “When we die, does God send us to heaven?” ...or similar questions. I was also telling him by giving an example from the life of our Prophet. Now, he knows death. He is aware that death is imminent. He lives knowing that one day everyone will die...but he can still be happy.

Mother 6

Moreover, some of the mothers reported that their children coped more easily with their problems after their fathers passed away, that is, their coping skills improved. It was observed by their mothers that children were able to cope with their problems alone, produce solutions, and resort to their mothers less than before they had lost their fathers.

He can solve his problems himself; it was not like that before. If there is a problem at school, he will solve it by himself, he will not reflect it to me.

Mother 9

When she has a problem, she solves it herself. I later noticed that she had a problem.

Mother 5

Discussion

The aim of this study was to understand the perceived impact of paternal bereavement on children’s mental health and coping strategies through their mothers’ narratives. Three themes emerged from the analysis: 1) Negative impact of mental health 2) post-traumatic growth, and 3) coping strategies. According to mothers, children were reported to have both negative responses, i.e., social withdrawal, challenging behaviors, and emotional difficulties; and positive adaptation, i.e., improved relationships with people, becoming more independent, and developing new perspectives and problem-solving after losing their father. Children were

reported to use both adaptive strategies such as discovering new activities, religion, and social support; and maladaptive responses such as avoidance to cope with the paternal bereavement.

The first theme is consistent with previous evidence that children who experience parental loss are at increased risk of developing mental health problems, predominantly depression, anxiety, post-traumatic stress, and behavioral presentations (APA, 2013; Kaplow et al., 2013). Similarly, children in this study were reported as becoming socially withdrawn, that is they preferred to be alone and less enthusiastic in interacting with others. Participating mothers observed changes in their children's routines, which were often expressed through eating and sleeping. Moreover, emotional problems such as irritability, sadness and resentment were reported in paternally bereaved children, which are also consistent with previous literature (Ajiboye & Ajokpaniovo, 2019). Ambivalent feelings, even anger, were sometimes directed at the surviving parent, as children struggled to comprehend and come to terms with their loss.

There is limited knowledge on bereaved children's resilience-building strategies. In this study, most mothers reported positive changes in their children's functioning. This could be explained by post-traumatic growth, which refers to positive change following trauma exposure, and is characterized by improved relationship with others, new possibilities in life, spiritual change, and personal strength (Tedeschi & Calhoun 1996). Although some children were reported as socially withdrawn in the present study, others sought comfort through family and peer relationships, to the extent of being described as becoming more sociable than before. Social interactions were described as thriving for more independence rather than remaining close to their mother. This was possibly more likely for adolescents, than for younger children, who may be more prone to separation anxiety. Moreover, mothers reported that their children had developed new and positive perspectives on life events and people and, paid less attention to materialistic goods such as clothes and bicycles. In their recent study, Asgari and Naghavi (2020) reported that children who experienced a sudden loss of their fathers, also developed a more positive outlook to life, built up interpersonal bonds, and strived for academic success, although they had been confused and distressed during the first phase of grief. Consistent with the literature, according to their mothers most children in the present study showed indications of post-traumatic growth, which was not mutually exclusive with mental health problems described under the first theme. Instead, both aspects often co-occur and require concurrent management, i.e., both in promoting adaptive responses and dealing with mental health problems, as appropriate for each child.

A systematic review of 15 studies on post-traumatic growth following bereavement identified a range of coping strategies, which were essential in the recovery process (Michael & Cooper, 2013). Several of those adaptive coping strategies were observed by mothers in this

study, and included discovering new activities, religion, and social supports. These adaptive responses appeared to underpin post-traumatic growth described in the second theme. Most mothers reported that their children discovered new activities such as reading books, playing computer games, studying, travelling, and drawing. Similarly, another study revealed that one third of bereaved children participated in different kinds of activities such as music and kept themselves busy to cope with their grief (Rask et al., 2002). Moreover, a qualitative study by Brewer and Sparkes (2011) explored the motives and impact of such activities. The authors established that these activities provided children with enjoyment, a sense of purpose, and the opportunity to develop one of their talents during a period of emotional turmoil.

Social support was another coping strategy used by children to deal with the death of their father. To this effect, they reached out to their mother, siblings, relatives, and peers, which was consistent with previous research (Rask et al., 2002). Mothers observed that self-disclosure had a healing role for their children during the post-bereavement stage. Similarly, an earlier qualitative study with children who experienced the loss of a parent, both these children and their surviving parents stated the importance of trying to acknowledge, understand and express their feelings, in obtaining comfort and support (Weber et al., 2019). Ajiboye and Ajokpaniovo (2019) also reported that adolescents encouraged themselves to talk about their deceased parents to cope with parental bereavement. Moreover, several adolescents preferred their teachers or friends to talk about loss.

Religious coping strategies involve both internal and external sources of looking for meaning and strength through faith and spirituality (Shaw et al., 2005). In this study, several mothers reported that coping strategies such as reading holy books, praying, or believing that the father went to heaven had a positive effect on children's adaptation. This finding is also consistent with the literature, which showed that religious coping strategies act as buffer in the face of a range of traumatic events in children's lives (Sleijpen et al., 2017).

On the other hand, some children were reported to be using avoidance as a coping strategy which can lead to social withdrawal and a more negative mental outlook. Mothers observed their children refusing to speak, trying not to reveal emotions, and not accepting death. This reaction is also common, and not mutually exclusive with the previously described positive approaches (Dillon & Brassard, 1999). Moreover, there is a well-established literature on the association between avoidance and mental health problems exposed to other traumatic events such as war conflict, maltreatment, or violence (Russoniello et al., 2002; Thabet & Vostanis, 2015).

These findings should be viewed within the limitations of the study design. The sample was relatively small, and the sample size may not be sufficient for reaching thematic saturation (Francis et al., 2010). It is plausible though that the mothers who came forward to participate

in this research may have been better adjusted, thus reported more positive outcomes than, for example, mothers living in disadvantage and facing multiple adversities. However, previous studies indicated that the loss of a spouse is significantly associated with depression and anxiety disorders (Kristiansen et al., 2019). The mental state of the participants was not considered in this study, which may have influenced their perception about their children's well-being, hence our findings. The findings may have also been influenced by the type of paternal death, for example after chronic or sudden illness, accidents, or violence, as well as by the availability of supportive networks for the family. Mothers were interviewed at different times following their spouse's death. Similarly, in Asgari and Naghavi's (2020) study examining the post-traumatic growth experiences of adolescents with sudden loss of their father, post bereavement process ranged between 5 and 9 years. It is important that future research juxtaposes surviving parents' perspectives with those of their children, as well as external informants like relatives, peers, or teachers. Finally, the results from this study are based on observation and evaluations of mothers. Therefore, adopting a mixed methods approach in future studies would integrate subjective experiences with quantitative measures of key outcomes such mental health, post-traumatic growth, and resilience.

Although the effects of parental bereavement on children's mental health are well documented (Asgari & Naghavi, 2020; Gray et al., 2011); the present study provides some of the first evidence of surviving parents' observations of their children's post-bereavement experiences. Moreover, the findings of this study, which showed that parents are sensitive to their children's reactions to the traumatic event, even if they are exposed to a traumatic experience at the same time as their children, extended the results of previous research (Williamson et al., 2017). Considering the findings of the present study and, given the fact that children who lost their fathers are at increased risk of various mental health problems, bereaved children need to be supported socially through family, friends, and neighbors; and provided with counselling if they experience prolonged emotional and behavioral symptoms. Children can also be encouraged to disclose their feelings and adapt to new social, sports and creative activities, therefore, teachers, other professionals, mentors, or other important adults have an important preventive role to play.

Previous research has shown that family-based intervention programs reduced the prolonged grief responses of children who had lost a parent (Sandler et al., 2010). However, there is a need to develop tailored intervention programs focusing on the parent's role in supporting the child and the overall mental health of children to mitigate grief and traumatic grief responses (Dyregrov et al., 2015). The current study can contribute to the development of grief-focused intervention programs by providing information about the positive and negative

experiences of children in the post-bereavement process, as well as the sensitivity of surviving parents to their children's grief reactions.

Authors' Contribution:

All authors contributed to the study conception and design. All authors read and approved the final manuscript.

Declaration of conflicting interests:

No potential conflict of interest was reported by the authors.

Funding:

The authors received no financial support for the research, authorship, and/or publication of this article.

Ethical approval:

The study was approved by the Ethics Committee of the Trabzon University in the Turkey –approval reference (05.08.2021, E-81614018-000-689).

Kaynakça

- Ajiboye, S. K., & Ajokpaniovo, M. (2019). Grief reactions and coping strategies to parental loss among in-school adolescents in Kwara State, Nigeria. *Anatolian Journal of Education*, 4(1), 85-92. <https://doi.org/10.29333/aje.2019.418a>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Pub.
- Asgari, Z., & Naghavi, A. (2020). The experience of adolescents' post-traumatic growth after sudden loss of father. *Journal of Loss and Trauma*, 25(2), 173-187. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1664723>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Brewer, J. D., & Sparkes, A. C. (2011). Young people living with parental bereavement: Insights from an ethnographic study of a UK childhood bereavement service. *Social Science & Medicine*, 72(2), 283-290. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.10.032>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, (17. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. New Jersey: Routledge.
- Cerel, J., Fristad, M. A., Verducci, J., Weller, R. A., & Weller, E. B. (2006). Childhood bereavement: Psychopathology in the 2 years post parental death. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 45(6), 681-690. <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000215327.58799.05>
- Copeland, W. E., Keeler, G., Angold, A., & Costello, E. J. (2007). Traumatic events and posttraumatic stress in childhood. *Archives of General Psychiatry*, 64(5), 577-584. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.5.577>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Dillon, D. H., & Brassard, M. R. (1999). Adolescents and parental AIDS death: The role of social support. *Omega-Journal of Death and Dying*, 39(3), 179-195.
- Dyregrov, A., Salloum, A., Kristensen, P., & Dyregrov, K. (2015). Grief and traumatic grief in children in the context of mass trauma. *Current Psychiatry Reports*, 17(6), 1-8. <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0577-x>
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., & Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 382-389.
- Flahault, C., Dolbeault, S., Sankey, C., & Fasse, L. (2018). Understanding grief in children who have lost a parent with cancer: How do they give meaning to this experience? Results of an interpretative phenomenological analysis. *Death Studies*, 42(8), 483-490. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1383951>
- Francis, J., Johnston, M., Robertson, C., Glidewell, L., Entwistle, V., Eccles, M., & Grimshaw, J. (2010). What is adequate sample size? Operationalising data saturation for theory-based interview studies. *Psychology and Health*, 25(10), 1229-1245. <https://doi.org/10.1080/08870440903194015>
- Gibbs, G. R. (2007). *Analyzing qualitative data*. United Kingdom: Sage.

- Gonzalez, A., Monzon, N., Solis, D., Jaycox, L., & Langley, A. K. (2016). Trauma exposure in elementary school children: Description of screening procedures, level of exposure, and posttraumatic stress symptoms. *School Mental Health, 8*(1), 77-88. <https://doi.org/10.1007/s12310-015-9167-7>
- Gray, L. B., Weller, R. A., Fristad, M., & Weller, E. B. (2011). Depression in children and adolescents two months after the death of a parent. *Journal of Affective Disorders, 135*(1-3), 277-283. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.08.009>
- Gustafsson, P. E., Nilsson, D., & Svedin, C. G. (2009). Polytraumatization and psychological symptoms in children and adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry, 18*(5), 274-283. <https://doi.org/10.1007/s00787-008-0728-2>
- Hirooka, K., Fukahori, H., Ozawa, M., & Akita, Y. (2017). Differences in posttraumatic growth and grief reactions among adolescents by relationship with the deceased. *Journal of Advanced Nursing, 73*(4), 955-965. <https://doi.org/10.1111/jan.13196>
- Howell, K. H., Barrett-Becker, E. P., Burnside, A. N., Wamser-Nanney, R., Layne, C. M., & Kaplow, J. B. (2016). Children facing parental cancer versus parental death: the buffering effects of positive parenting and emotional expression. *Journal of Child and Family Studies, 25*(1), 152-164. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0198-3>
- Itani, L., Haddad, Y. C., Fayyad, J., Karam, A., & Karam, E. (2014). Childhood adversities and traumata in Lebanon: A national study. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, 10*, 116-125. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010116>
- Kalantari, M., & Vostanis, P. (2010). Behavioural and emotional problems in Iranian children four years after parental death in an earthquake. *International Journal of Social Psychiatry, 56*(2), 158-167. <https://doi.org/10.1177/0020764008101854>
- Kaplow, J. B., Shapiro, D. N., Wardecker, B. M., Howell, K. H., Abelson, J. L., Worthman, C. M., & Prossin, A. R. (2013). Psychological and environmental correlates of HPA axis functioning in parentally bereaved children: Preliminary findings. *Journal of Traumatic Stress, 26*(2), 233-240. <https://doi.org/10.1002/jts.21788>
- Khosravan, S., Salehi, S., Ahmadi, F., Sharif, F., & Zamani, A. (2010). Experiences of widows with children: A qualitative study about spousal death in Iran. *Nursing & Health Sciences, 12*(2), 205-211. <https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2010.00522.x>
- Kristiansen, C. B., Kjær, J. N., Hjorth, P., Andersen, K., & Prina, A. M. (2019). Prevalence of common mental disorders in widowhood: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 245*, 1016-1023. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.088>
- Kok, J. K., Lee, M. N., & Low, S. K. (2017). Coping abilities and social support of Myanmar teenage refugees in Malaysia. *Vulnerable Children and Youth Studies, 12*(1), 71-80. <https://doi.org/10.1080/17450128.2016.1263774>
- Kwok, O. M., Haine, R. A., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A., & Tein, J. Y. (2005). Positive parenting as a mediator of the relations between parental psychological distress and mental health problems of parentally bereaved children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 34*(2), 260-271. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3402_5
- Marsac, M. L., Donlon, K. A., Hildenbrand, A. K., Winston, F. K., & Kassam-Adams, N. (2014). Understanding recovery in children following traffic-related injuries: Exploring acute traumatic stress reactions, child coping, and coping assistance. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 19*(2), 233-243. <https://doi.org/10.1177/1359104513487000>
- McCann, L., & Pearlman, L. A. (2015). *Psychological trauma and adult survivor theory: Therapy and transformation*. New York: Routledge.

- McLafferty, M., Armour, C., McKenna, A., O'Neill, S., Murphy, S., & Bunting, B. (2015). Childhood adversity profiles and adult psychopathology in a representative Northern Ireland study. *Journal of Anxiety Disorders*, 35, 42-48. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.07.004>
- Melhem, N. M., Walker, M., Moritz, G., & Brent, D. A. (2008). Antecedents and sequelae of sudden parental death in offspring and surviving caregivers. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 162(5), 403-410. <https://doi.org/10.1001/archpedi.162.5.403>
- Michael, C., & Cooper, M. (2013). Post-traumatic growth following bereavement: A systematic review of the literature. *Counselling Psychology Review*, 28(4), 18-33.
- Milam, J. E., Ritt-Olson, A., & Unger, J. B. (2004). Posttraumatic growth among adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 19(2), 192-204. <https://doi.org/10.1177/0743558403258273>
- Mutumba, M., Bauermeister, J. A., Harper, G. W., Musiime, V., Lepkowski, J., Resnicow, K., & Snow, R. C. (2017). Psychological distress among Ugandan adolescents living with HIV: Examining stressors and the buffering role of general and religious coping strategies. *Global Public Health*, 12(12), 1479-1491. <https://doi.org/10.1080/17441692.2016.1170871>
- Rask, K., Kaunonen, M., & Paunonen-Ilmonen, M. (2002). Adolescent coping with grief after the death of a loved one. *International Journal of Nursing Practice*, 8(3), 137-142. <https://doi.org/10.1046/j.1440-172X.2002.00354.x>
- Raveis, V. H., Siegel, K., & Karus, D. (1999). Children's psychological distress following the death of a parent. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(2), 165-180.
- Rostila, M., Berg, L., Arat, A., Vinnerljung, B., & Hjern, A. (2016). Parental death in childhood and self-inflicted injuries in young adults—a national cohort study from Sweden. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(10), 1103-1111. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0833-6>
- Ruppert, F. (2014a). *Ruhtaki bölünmeler*, (F. Zengin, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (2011).
- Ruppert, F. (2014b). *Trauma, bağlanma ve aile konstellasyonları*, (F. Zengin, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (2008).
- Russoniello, C. V., Skalko, T. K., O'Brien, K., McGhee, S. A., Bingham-Alexander, D., & Beatley, J. (2002). Childhood posttraumatic stress disorder and efforts to cope after Hurricane Floyd. *Behavioral Medicine*, 28(2), 61-71. <https://doi.org/10.1080/08964280209596399>
- Sandler, I. N., Ma, Y., Tein, J. Y., Ayers, T. S., Wolchik, S., Kennedy, C., & Millsap, R. (2010). Long-term effects of the family bereavement program on multiple indicators of grief in parentally bereaved children and adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 131-143. <https://doi.org/10.1037/a0018393>
- Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/1367467032000157981>
- Sleijpen, M., Mooren, T., Kleber, R. J., & Boeije, H. R. (2017). Lives on hold: A qualitative study of young refugees' resilience strategies. *Childhood*, 24(3), 348-365. <https://doi.org/10.1177/0907568217690031>
- Soares, A. L. G., Howe, L. D., Matijasevich, A., Wehrmeister, F. C., Menezes, A. M., & Gonçalves, H. (2016). Adverse childhood experiences: Prevalence and related factors in adolescents of a Brazilian birth cohort. *Child Abuse & Neglect*, 51, 21-30. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.11.017>
- Sofuoğlu, Z., Oral, R., Aydın, F., Cankardeş, S., Kandemirci, B., Koç, F., Halıcıoğlu, O., & Akşit, S. (2014). Epidemiological study of negative childhood experiences in three provinces of Turkey. *Turkish Archives of Pediatrics*, 49(1), 47-56. <https://doi.org/10.5152/tpa.2014.838>

- Stallard, P., Velleman, R., Langsford, J., & Baldwin, S. (2001). Coping and psychological distress in children involved in road traffic accidents. *British Journal of Clinical Psychology, 40*(2), 197–208. <https://doi.org/10.1348/014466501163643>
- Stoppelbein, L., & Greening, L. (2000). Posttraumatic stress symptoms in parentally bereaved children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 39*(9), 1112–1119.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation*. United Kingdom: Sage.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*(3), 455–471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>.
- Thabet, A., & Vostanis, P. (2015). Impact of trauma on Palestinian children's mental health and the role of coping strategies. *BJMMR, 5*, 330–340.
- Weber, M., Alvariza, A., Kreicbergs, U., & Sveen, J. (2019). Communication in families with minor children following the loss of a parent to cancer. *European Journal of Oncology Nursing, 39*, 41–46. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2019.01.005>
- Wei, W., Li, X., Tu, X., Zhao, J., & Zhao, G. (2016). Perceived social support, hopefulness, and emotional regulations as mediators of the relationship between enacted stigma and post-traumatic growth among children affected by parental HIV/AIDS in rural China. *AIDS Care, 28*, 99–105. <https://doi.org/10.1080/09540121.2016.1146217>
- Williamson, V., Butler, I., Tomlinson, M., Skeen, S., Christie, H., Stewart, J., & Halligan, S. L. (2017). Caregiver responses to child posttraumatic distress: A qualitative study in a high-risk context in South Africa. *Journal of Traumatic Stress, 30*(5), 482–490. <https://doi.org/10.1002/jts.22215>
- Williamson, V., Creswell, C., Butler, I., Christie, H., & Halligan, S. L. (2019). Parental experiences of supporting children with clinically significant post-traumatic distress: A qualitative study of families accessing psychological services. *Journal of Child & Adolescent Trauma, 12*, 61–72. <https://doi.org/10.1007/s40653-017-0158-8>
- Yin, R. K. (2014). *Case study research: Design and methods*, (5. ed.). Singapore: SAGE Publications.
- Zhou, X., Wu, X., & Zhen, R. (2017). Understanding the relationship between social support and posttraumatic stress disorder/posttraumatic growth among adolescents after Ya'an earthquake: The role of emotion regulation. *Psychological trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 9*(2), 214–221. <https://doi.org/10.1037/tra0000213>

Baba Vefatından Sonra Çocukların İyi Oluşu: Anne Görüşlerine Dayalı Nitel Bir Analiz

Özet

Ebeveynlerden birinin vefatı çocukların iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan araştırmalar ebeveyn kaybının depresyon (Gray ve diğerleri, 2011; Melhem ve diğerleri, 2008), travma sonrası stres bozukluğu [TSSB] (Stoppelbein ve Greening, 2000) ve diğer duygusal ve davranışsal problemler (Kalantari ve Vostanis, 2010) için risk oluşturduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, ebeveyn vefatı sonrasında travma sonrası büyüme [TSB] deneyimleyen çocuklar da vardır (Hirooka ve diğerleri, 2017). Hayatta kalan ebeveyn ise, genellikle, çocuk için en önemli destek kaynağıdır ve çocuğun yas tutma sürecinin yakın bir tanığıdır. Bu çalışmanın amacı, babanın yasını tutmanın çocukların psikolojik sağlığı ve başa çıkma stratejileri üzerindeki algılanan etkilerini annelerinin anlatıları aracılığıyla anlamaktır.

Bu çalışma, nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde tasarlanmış ve yürütülmüştür. Araştırma, tek bir durumun derinlemesine ve kendi ortamında incelenmesine olanak sağlayan tek durum çalışması desenine uygun olarak düzenlenmiştir. Tek durum çalışması, günlük yaşamda sık karşılaşılan durumlar üzerinde çalışılırken kullanılmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu eş vefat eden ve en az bir çocuğa sahip 9 kadın oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan annelerin yaşları 34 ile 52 arasında değişmektedir. Katılımcıların çocukları ise 10 ile 17 yaş arasındadır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla toplanmıştır. 25-40 dakika süren mülakatlar sırasında ses kaydı alınmış ve ilk yazar tarafından ses kayıtları deşifre edilmiştir. Araştırmadan elde edilen verileri analiz etmek için tematik analiz kullanılmıştır.

Yapılan tematik analiz sonucunda üç ana tema ortaya çıkmıştır: psikolojik sağlık üzerindeki negatif etkiler, travma sonrası büyüme ve başa çıkma stratejileri. Katılımcıların çoğu baba vefatı sonrasında çocuklarında ortaya çıkan sosyal, duygusal ve davranışsal değişikliklerin farkındaydı ve çocuklarının iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyen değişiklikler tanımladılar. Birçok anne çocuğunun babasının kaybı ile birlikte diğer insanlar ile etkileşiminin azaldığını ve genellikle yalnız kalmayı tercih ettiğini bildirmiştir. Çocuklarının yemek yeme ve uyku alışkanlıklarının değiştiğini rapor eden anneler de vardır. Duygusal negatif değişiklikler ise üzüntü, önemsiz şeyler için ağlamak, anneye yönelik çelişkili duyguları gibi değişiklikleri içermektedir. Elde edilen bulgular baba kaybının sonuçlarının çocukların işlevselliği üzerindeki olumsuz etkilerle sınırlı olmadığını, çocukların kaybın ardından olumlu değişiklikler de deneyimleyebileceklerini göstermiştir. Ancak; yalnızca bir anne baba vefatının çocuğunun üzerinde olumlu bir etkisi olmadığını belirtmiştir. Bazı anneler çocuğunun babasının vefatından sonra diğer insanlara karşı daha empatik ve duyarlı bir şekilde yaklaştığını bildirmiştir. Nitekim; birçok anne ise çocuğunun kendi işlerini bağımsız olarak

yapabilmeye başladığını rapor etmiştir. Küçük stres faktörlerine aldurmamak, insanlar hakkında ön yargıya sahip olmamak, olaylara daha bütüncül bir bakış açısı ile bakabilmek, maddi şeylere daha az ilgi göstermek gibi değişiklikler de bildirilen olumlu değişiklikler arasındadır. Dahası, anneler çocuklarının yeni aktiviteleri keşfetmek, din ve sosyal desteğe başvurmak gibi başa çıkma stratejilerini kullanarak baba vefatının üstesinden başarılı bir şekilde geldiklerini fark ettiklerini bildirdiler. Diğer taraftan; bazı anneler de çocuklarının baba vefatı ile başa çıkmak için kaçınmaya başvurduğunu söylediler.

Ebeveyn vefatının çocukların ruh sağlığı üzerindeki etkilerine ilişkin ciddi bir araştırma birikimi olmasına rağmen, sağ kalan ebeveynin bu süreçteki gözlemlerine ilişkin bilgilerimiz oldukça sınırlıdır. Nitekim; bu çalışmada katılımcıların -kendileri de bir yas sürecinden geçmesine rağmen- çocuklarının baba vefatı sonrasındaki tepkilerine ilişkin duyarlılık gösterdikleri bulunmuştur. Önceki araştırmalar (Sandler ve diğerleri, 2010) aile temelli müdahale programlarının ebeveynini kaybetmiş çocukların uzun süreli yas tepkilerini azalttığını göstermiştir. Bununla birlikte, yas ve travmatik yas tepkilerini azaltmak için ebeveynin çocuğu ve çocuğun genel ruh sağlığını desteklemedeki rolüne odaklanan özel müdahale programlarının geliştirilmesine ihtiyaç vardır. Bu çalışma, çocukların yas sonrası süreçteki olumlu ve olumsuz deneyimleri ile hayatta kalan ebeveynlerin çocuklarının yas tepkilerine karşı duyarlılıkları hakkında bilgi vererek yas odaklı müdahale programlarının geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

Araştırma Makalesi

Çevrimiçi Sanatla Grup Terapisinin Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Duygusal Farkındalıkları Üzerine Etkileri: Nitel Bir ÇalışmaGizem BODUR ATALAY^{1*} ¹ Korto Psikoloji, İstanbul, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar kelimeler:**

çevrimiçi sanatla grup terapi, duygusal farkındalık, duygusal öz farkındalık, kişisel farkındalık, öz farkındalık

Bu araştırmanın amacı, bir grup üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çevrimiçi sanatla grup terapinin öğrencilerin kişisel ve duygusal farkındalıkları üzerindeki etkilerini incelemektir. 6 hafta süresince uygulanan çevrimiçi sanatla grup terapi atölyeleri öncesinde tüm katılımcılara duygusal öz farkındalık, kaygı ve depresyon ön değerlendirme testleri uygulanmıştır. Ön değerlendirme için kullanılan ölçekler, geçerlilik ve güvenilirliği ispatlanmış olan “Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10” ve “Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği”dir. Niteliksel bulgular, katılımcıların her oturum sonrası ve tüm oturumlar sonrasında doldurdıkları açık uçlu sorulardan oluşan “Sanat Terapi Oturumunu Değerlendirme Anketi” ve “Grup Sürecini Değerlendirme Anketi” yanıtlarının fenomenolojik analizinden elde edilmiştir. Yorumlayıcı fenomenolojik analiz sonucundan elde edilen içgörü kazanımı teması ile yapılan sanatla grup terapi oturumlarının, kişisel farkındalık edinimi üzerinde etkili olduğu; bunun yanı sıra duygusal farkındalık edinimi, duygusal dışavurum ve duygusal regülasyon becerisi üzerinde etkileri olduğu görülmektedir. Bunlarla birlikte katılımcıların yazılı geribildirimlerinden çevrimiçi sanatla grup terapi sürecindeki grup içi iletişimin kendilerini açmayı sağladığı, grupta yapılan paylaşımların kendilerini rahatlattığı, gruptakilerle özdeşim kurma, paylaşımlardan öğrenme ve farkındalık edinme gibi etkileri olduğu sonucuna varılmıştır.

Abstract**Keywords:**

online art group therapy, emotional awareness, emotional self-awareness, personal awareness, self-awareness

The aim of this study was to evaluate online art group psychotherapy's effects on university students' personal and emotional awareness. Before online art therapy workshops continued for six weeks, preassessment tests about anxiety, depression and emotional self-awareness were applied to all participants. Findings were analyzed through a qualitative analysis method known as interpretative phenomenological analysis. The scales used for preassessment were Turkish version of “Emotional Self-Awareness Scale” and “Hospital Anxiety and Depression Scale”. Qualitative data were obtained through participants' responses to the open-ended questions presented in “Art Therapy Session Evaluation Survey” and “Group Period Evaluation Survey”. Participants were asked to evaluate personal impacts of each session and all of the sessions as a whole. According to emergent themes, the insight gained during art therapy workshops seem to have some impacts on personal awareness. Besides, the findings yielded that art group therapy workshops were associated with enhanced emotional awareness, emotional expression, and emotional regulation skills. On the basis of participants' written feedbacks, some other positive impacts were also noted. These were opening up thanks to supportive group communication, feeling relaxed because of group sharing, identification with others in the group, gaining awareness and learning from the sharing.

*Sorumlu Yazar, Vali Konağı Caddesi Başaran Apt. No:21 Daire.3 Kat.2 Nişantaşı/İstanbul.
e-posta: gizembodur@gmail.com
DOI: 10.31682/ayna.978581
Gönderim Tarihi (Received): 04.08.2021; Kabul Tarihi (Accepted): 16.09.2022
ISSN: 2148-4376

Giriş

Yapılan bir araştırmaya göre, Türkiye'deki üniversitelerin danışmanlık merkezlerine en sık başvuruda bulunma nedenleri arasında depresyon, kaygı, ilişki sorunları ve uyum sorununun olduğu görülmektedir (Erkan ve diğerleri, 2011). Türkiye'de kimi üniversitelerin psikolojik danışmanlık merkezlerinde, üniversite öğrencilerinin çeşitli psikolojik sorunlarına yönelik grup terapi uygulamaları gerçekleştirilmektedir. Üniversite öğrencilerinin, üniversitede katıldıkları grup çalışmalarının terapötik anlamda büyük önemi olmaktadır. Grup terapileri, üniversiteye aidiyeti ve uyum sürecini kolaylaştırmaktadır. Grup terapilerinde öğrencilerin kendi sorunlarına benzer sorunları olan kişilerle etkileşime girmeleri, onları rahatlatmakta ve kendilerini daha rahatça ifade edebilmelerini desteklemektedir (Kumanlı Güneş, 2015, s. 90). Sanat terapi, bireysel olarak uygulanabilir ancak çoğunlukla grupla uygulanan bir terapi modelidir. Grup terapilerinde grup içi etkileşim sözlü bir şekilde gerçekleşirken, sanatla grup terapilerinde bu etkileşim resim, müzik, drama vb. sanatsal uygulamalar vasıtası ile sağlanır. Literatür incelendiğinde, özellikle son yıllarda Amerika'da üniversite öğrencileri ile sanatla grup terapi uygulamalarına yönelik bilimsel çalışmaların yer almaya başladığı görülmektedir. Sanat terapileri, bireysel terapiye alternatif olarak üniversite öğrencilerinde sıkça görülebilen stres ve kaygıyı kontrol edebilmeyi desteklemek adına uygulanabilmektedir (Van Lith ve diğerleri, 2020).

Amerikan Sanat Terapisi Derneği'ne göre sanat terapi; hastalık, travma, çeşitli yaşam zorluğu yaşayan veya kişisel gelişimlerini desteklemek isteyen kişilerin sanat eseri yaratarak, ortaya çıkan sanat ürünlerine kendi içsel süreçlerini yansıtmaları sonucu kendilerine ve diğerlerine yönelik farkındalık kazanmalarını sağlamaktadır. Sanatın terapötik maksatlı kullanımı ile kişinin bilişsel becerileri, yaşamdan keyif alması, stresi, semptomları, travmatik olayların üzerindeki etkileriyle baş etme gücü desteklenmektedir. (John, 2006, s. 3). İngiliz Sanat Terapisi Derneği tarafından ise, sanat terapinin tanımı şu şekilde yapılmaktadır; sanat terapi, sanatı psikoterapide bir tür iletişim şekli olarak kullanır ve bu güvenli iletişim içerisinde, sanatsal materyallerinin kullanımı ile kişinin büyümesi ve gelişmesi hedeflenir. (Edwards, 2014, s. 3). Sanat terapinin öncülerinden Edith Kramer'e göre, sanat terapide kişinin iç dünyasını yansıtan sanatsal ürünü ortaya çıkardığı yaratıcı süreç çok önemsenmektedir. Sanat terapideki yaratıcı sürecin etkisi ile danışan içindeki dürtü, düşünce ya da duyguları uygun formlara sokarak süblimasyon yolu ile ortaya çıkardığı sanatsal ürüne yansıtmaktadır. Bu sebeple sanat terapide ortaya çıkan sanatsal ürün ve süreç, danışanın iç dünyasını ortaya çıkarabildiği bir konteynır olma işlevi sunmaktadır. Sanat terapinin diğer bir öncüsü olan Naumberg'in psikodinamik yönelimli sanat terapi yaklaşımına göre ise hasta, sanat terapide sembolik imajlarını, bilinçdışını, bastırılmış duygularını ifade ettiği sanat

çalışmasına serbest çağrışımlarını aktarmaktadır. Bu süreçte ayrıca diğer psikanalitik terapilerde olduğu gibi hastanın bilinçdışı süreçleri ile ilgili farkındalık edinmesinin yanı sıra terapisti ile kurduğu aktarım ilişkisinin dinamikleri de oldukça önemlidir (akt., Brooke, 2006, ss. 6-23; Mc. Neilly, 2006, ss. 17-18).

Van Lith ve diğerleri (2020) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen nitel bir araştırmada, bir grup öğrenciye 10 hafta süresince bir sanat terapi yaklaşımı olan Mindfulness Odaklı Sanat Terapi; diğer bir gruba da aynı sürede Kille Sanat Terapi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın öncesinde ve sonrasında katılımcılarla birebir görüşülerek çeşitli sorular yöneltilmiştir. Çalışmanın öncesinde yöneltilen sorular; katılımcıların neden bu çalışmaya başvurdukları, genel olarak üniversite yaşamları, haftalık olarak stresle nasıl başa çıktıkları, mindfulness meditasyon ve yoga, sanat terapi uygulamalarında daha önce bulunup bulunmadıkları, kendine bakım gösterme konusunda ne derece ilgili oldukları, daha önce üniversitenin danışmanlık birimine başvuruları olup olmadığı, dijital mental sağlık ya da kendine yardım uygulamalarından faydalanıp faydalanmama durumları, danışmanlık almaya yönelik yaklaşımları ile ilgili sorulardır. Araştırmanın sonunda yapılan görüşmelerde ise katılımcılara çalışmanın kendileri üzerinde ne gibi etkiler bıraktığı, çalışmadan nasıl farkındalıklar edindikleri, çalışmanın başlangıç sürecinden sonuna kadar nasıl değişimler yaşadıkları, çalışmanın stres ya da kaygı düzeyleri üzerine ne gibi etkileri olduğu, kil kullanmanın kendilerini nasıl hissettirdiği, Mindfulness Odaklı Sanat Terapi yaklaşımı ile ilgili ödevleri günde ne kadar uyguladıklarına dair sorular sorulmuştur. Çalışmanın sonunda yapılan görüşmelerden elde edilen veriler kodlara ve temalara ayrılarak analiz edilmiştir. Nitel analizden elde edilen bulgulara göre, kille sanat terapisi uygulanan grup, çalışmanın neticesinde, kendilerini rahatlatma, zihni boşaltma, nefes alma, kendini akışa bırakma, oyuncu olma ve öz bakım gibi konularda çalışmanın kendilerine fayda sağladığını ifade etmişlerdir. Mindfulness Odaklı Sanat Terapi grubundaki öğrenciler ise katıldıkları çalışmanın stresle baş etmelerine ve kendilerini daha iyi hissetmelerine fayda sağladığını belirtmişlerdir. Diğer bir çalışmada, bir grup üniversite birinci sınıf öğrencisine üniversiteye uyumlarını desteklemek amacıyla 8 haftalık Dışavurumcu Sanat Terapisi uygulanan bir ders müfredatı hazırlanmıştır. Bu müfredat içerisinde öğrencilerin öz yeterliklerini, gruba bağlılık hislerini, içsel baş etme stratejilerini ve farkındalıklarını geliştirme üzerine dışavurumcu sanat terapi uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Her bir oturumda fotoğraf, kolaj, mandala, heykel, şiir ve şarkı sözü yazma gibi çalışmalarla kişisel farkındalık kazanımı üzerine çalışmalar yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda bu çalışmaların öğrenciler üzerinde farkındalık edinimi ve gruba bağlılık hisleri kazanma açısından fayda sağladığının gözlemlendiği ve farklı gruplarla da benzer

çalışmaların gerçekleştirilebileceği sonucuna varılmıştır (Price ve Swan, 2020). Narae (2017) tarafından Amerika'da yürütülen bir çalışmada ise, farklı etnik gruplardan bir grup üniversite öğrencisine sanat terapi uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda yapılan vaka analizi değerlendirmelerine göre sanat terapi uygulamalarının, öğrencilerin içsel meselelerine yönelik farkındalık kazanımına, benlik saygılarına ve duygudurumlarına olumlu etkileri olduğu görülmüştür.

Türkiye'de, üniversite danışmanlık merkezlerinde, öğrencilere yönelik sanatla grup terapi uygulamaları henüz yeterince yaygınlaşmamıştır. Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmanın bulgularına göre, 10 seanslık uygulanan intermodel sanatla grup terapisinin sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubuna kıyasla niceliksel olarak stresle başa çıkmalarında ve kaygı düzeylerinde anlamlı bir değişiklik olmasa da alınan geribildirimlere göre katılımcılar, bu çalışmadan duygularını ifade etme ve kişisel farkındalık edinme açısından fayda sağladıklarını bildirmişlerdir (Altınçapa ve diğerleri, 2018). Bodur Atalay (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada, bir grup öğrencinin minimum 8 maksimum 10 hafta katıldıkları sanatla grup terapi çalışması sonucunda, bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş düzeylerinde son test sonuçlarında ön test sonuçlarına göre anlamlı bir artışın olduğu görülmüştür. Karataş ve Güler (2020) tarafından, 15-18 yaş aralığında bir lisede okuyan öğrencilere, duygu düzenleme becerilerinin desteklenmesi amacı ile yapılandırılmış Grup Sanat Terapi Programı uygulanmıştır. Yapılan araştırma ile öğrencilerin mutluluk düzeylerini, duygu ifade etme eğilimlerini arttırmak ve duygu düzenleme güçlüklerini azaltmak hedeflenmiştir. Araştırmaya 10 deney, 10 kontrol grubundan olmak üzere toplamda 20 öğrenci katılmıştır. Araştırmada ön test ve son test olarak Duygu İfade Ölçeği, Pozitif Negatif Duygu Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır. 11 oturum gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubuna kıyasla duygu düzenleme güçlüğüne dürtü alt boyutunun azaldığı, mutluluk değişkeninde pozitif duygu alt boyutunun, duygu ifade değişkeninde de pozitif ve yakınlık alt boyutlarının arttığı sonucu elde edilmiştir.

Kişisel ve duygusal farkındalık edinme, sanat terapi uygulamalarında sıklıkla üzerine çalışılan konulardır (Edwards, 2014). Sanat terapide, terapi esnasında ortaya çıkan sembollerden, kişinin kendisi ve iç dünyası hakkında konuşulmaktadır. Sanat terapide ağırlıklı olarak resim, kolaj, kil çalışmaları gibi görsel sanatların kullanımının yanı sıra müzik, drama, edebiyat, dans gibi diğer sanatsal uygulamalar da kullanılabilir. Süreç içerisinde, terapötik ilişkinin destekleyici etkisi ile bireyin kişisel meseleleri hakkında farkındalığının giderek artması ve buna bağlı olarak da sorunlarının kaynağını anlaması

üzerine çalışılmaktadır. Tüm bunlar, bireyin kendilik algısının, ilişkilerinin ve yaşam kalitesinin olumlu yönde gelişmesini desteklemektedir. (Edwards, 2014, ss. 4-5).

Sanat terapinin hedeflerinden olan kişisel ve duygusal farkındalık üzerine çalışılırken, ağırlıklı olarak kişinin kendini tanıması, anlaması, duygularını anlaması ve duygusal deneyimlerini fark etmesi üzerine çalışılmaktadır. Kişisel farkındalık ya da literatürde sıklıkla öz farkındalık ya da içgörü olarak geçen kavram, kişinin duyguları ile ilgili olan farkındalığını da kapsayan bir kavramdır. Kişisel farkındalık, duygusal farkındalığın yanı sıra bilişsel düzeyde de kişinin kendine yönelik farkındalığının olması anlamına gelmektedir. Kişinin kendisine dışarıdan bir gözle bakarak kendisini tanıması ve kendisi ile ilgili bilgilerin farkına varması, kişisel farkındalığın ya da başka bir deyişle öz farkındalığın ana unsurlarıdır (Silvia, 2002; Wicklund, 1975). Kişisel farkındalığın temelleri, Budizm öğretisinden gelmektedir. Budizm’de farkındalık veyahut bilinç diye söz edilen kavram, insanın kişisel gelişimi açısından çok önemlidir. Yaşam süresince kişinin koku, tat, görme, dokunma, işitme gibi bedensel duyularına yönelik edindiği farkındalığın yanı sıra zihinsel farkındalık ile kendine ve zihinsel durumuna yönelik bir farkındalık becerisi gelişmektedir. Zihinsel farkındalığı gelişmiş olan kişi, kendisine dışarıdan bir gözle bakıp kendisini anlama becerisi olan kişidir (Chien-hsing, 2007).

Duyguların insan yaşamında karar verme, kendini anlama ve tanımada önemli işlevleri olduğu bilinmektedir. Kişinin duygularının farkına varmasının, kendine yönelik farkındalık edinmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir (Damasio, 1999, ss. 35-51). Literatürde duygusal farkındalık veyahut duygusal öz farkındalık olarak nitelendirilen kavram, kişinin duygularını algılama, ayırt etme ve yorumlama becerisi olarak tanımlanmaktadır. Duygusal farkındalığı gelişmiş bir kişi; dikkatini kendi duyguları üzerine odaklayabilmekte, duygusal yaşantıları üzerine düşünebilmekte, duyguları hakkında genel değerlendirmeler yapabilmektedir. Duygusal farkındalık kavramı içerisinde yer alan duyguları isimlendirme ve ayırt edebilme, kişilerin kendi duygularını anlamalarını ve kontrol edebilmelerini kolaylaştırabilmektedir. Bu da psikopatolojik rahatsızlık yaşanma riskini azaltmaktadır. Kişilerin duygusal farkındalık düzeyi yükseldikçe, depresyon ve kaygı düzeylerinde düşüş görülebilmektedir. (Sperry ve diğerleri, 2021; Tatar ve diğerleri, 2018). Duygusal farkındalık, duygusal netliği ve duygulara dikkat vermeyi kolaylaştırmaktadır. Duygusal netliği yüksek olan bir kişi, duygularını net bir şekilde isimlendirerek tanımlayabilmektedir. Duygularına dikkatini veren kişi de duyguları ortaya çıktığında dikkatini onlar üzerine yoğunlaştırabilmektedir. Böylece psikolojik ihtiyaçlarının farkında vararak yaşantısı ve kendisi ile ilgili gereken düzenlemeleri gerçekleştirebilmektedir (Dizen ve diğerleri, 2010). Duygusal farkındalık, duygu düzenleme süreçlerinde önemli bir adımdır

ve bu nedenle duygusal farkındalığı yüksek bireylerin psikiyatrik rahatsızlığa yakalanma riskinin daha az olduğu düşünülmektedir (Kranzler ve diğerleri, 2016; Kring, 2008, ss.691-705). Bununla birlikte duygusal farkındalık, duygusal zekanın temeli ve empati kurma becerisinin de ön koşulu olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple insan ilişkilerinde de duygusal farkındalığın önemli bir yeri vardır (Tatar ve diğerleri, 2018).

Kişisel ve duygusal farkındalık, bireylerin yaşantısında ve kişisel gelişimlerinde önemli işlevlere sahiptir. Üniversite dönemindeki genç yetişkinlerin kendi kimliklerini inşa ettikleri bu gelişimsel süreçte kişisel ve duygusal yönden farkındalık edinmeleri, onların hem psikolojik anlamda gelişimlerini olumlu yönde etkilemesine, hem de kendi kimliklerini keşfedip yaşamlarını şekillendirmesine katkı sağlayacaktır. Bu sebeple bu araştırmanın yönelimi daha çok kişisel ve duygusal farkındalık gelişimi üzerine olmuştur. Bu çalışmada araştırma soruları seçilirken, genel olarak sanatla grup terapinin bireyler üzerinde ne gibi etkileri olduğu merak edilmiştir. Ancak özellikle sanatla grup terapinin en çok vurguladığı kişisel ve duygusal farkındalık üzerine bu çalışma herhangi bir etki sağlayacak mıdır, çevrimiçi olmasına rağmen çalışmanın katılımcıların kişisel ya da duygusal farkındalıklarını geliştirmelerinde etkisi olacak mıdır, çalışmanın katılımcılar üzerinde önceden öngörülemeyen başka ne gibi etkileri olacaktır gibi sorulara yanıt aranmak istenmiştir. Özetle, temelde sanatla grup terapinin kişisel ve duygusal farkındalık üzerine etkilerini incelemeyi hedefleyen bu araştırmanın yanıt aradığı sorular şunlardır:

- Çevrimiçi sanatla grup terapi kişisel farkındalık üzerinde etkili midir?
- Çevrimiçi sanatla grup terapi duygusal farkındalık üzerinde etkili midir?
- Çevrimiçi sanatla grup terapinin katılımcılar üzerinde kişisel ve duygusal farkındalığın dışında ne gibi etkileri olabilir?

Yöntem

Araştırma Türkiye’de bir vakıf üniversitesinin Psikolojik Destek Birimi’nde çalışan bir klinik psikolog tarafından yürütülmüştür. Çalışmanın öncesinde üniversitenin Etik Kurulu’ndan etik kurul onayı alınmıştır. Sanatla Grup Terapi uygulamaları, “Sanatla Duygusal Farkındalık Atölyesi” başlığı ile 6 oturum olarak planlanmıştır.

Araştırmada kullanılan niteliksel yöntem, yorumlayıcı fenomenolojik analizdir. Yorumlayıcı fenomenolojik yaklaşımın temelleri, filozof Edmund Husserl’in 20. yüzyılda gelişen pozitivizme alternatif bir yaklaşımla öne sürdüğü fenomenolojiye dayanmaktadır. Fenomenoloji, canlı deneyimleri anlamak üzerine yoğunlaşan felsefi bir yaklaşımdır. Fenomenolojik yaklaşıma göre, bilimsel veriler ancak öznenin yaşadığı subjektif deneyimler anlaşıldığında ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple fenomenolojik yaklaşımla yapılan bir

araştırmada, kişinin yaşadığı öznel deneyimde kişisel olarak neler yaşadığını anlamak ve bunları betimlemek çok önemlidir. Kişinin betimlendiği ifadelerden yola çıkarak bir deneyimin kişi üzerinde ne gibi etkileri olduğu anlaşılmaktadır. Bu da fenomenolojik yaklaşıma göre bilimsel sonuca ulaşmanın ve gerçeği anlamının en sağlıklı yoludur (Husserl, 2012, ss. 35-41; Sart, 2021, ss. 74-78). Niteliksel yaklaşıma göre araştırmalarda araştırmacının etkisi de oldukça önemlidir. Niteliksel duruş araştırmacının araştırmanın yöntemi ve sonuçları üzerinde subjektif etkileri olduğunu ve bu etkinin de olağan olduğunu kabul eder (Arkonaç, 2017, s.44).

Sanat terapi uygulamaları esnasında yaşanan deneyim, bireye özgü olarak farklılık gösterebilmektedir. Bu araştırmada katılımcıların sanat terapi oturumları ile elde ettikleri kişisel deneyimlerin anlaşılması hedeflendiğinden, niteliksel bir yaklaşım olan yorumlayıcı fenomenolojik analiz kullanılmıştır. Katılımcıların her oturumun sonunda ve tüm oturumların sonunda yazılı şekilde doldurmaları istenen Sanat Terapi Oturumunu Değerlendirme Anketleri ve Grup Sürecini Değerlendirme Anketindeki ifadelerine göre çalışmanın katılımcılar üzerindeki etkisine dair geribildirimler elde edilmiştir. Anket yanıtlarından elde edilenler tekrar tekrar okunduktan sonra özetlenerek kodlar elde edilmiştir. Kodlardaki ortak ifadeler tespit edilerek genel temalara ulaşılmıştır. Kodlar ve temalar elde edilirken, herhangi bir bilgisayar programı kullanılmamıştır. Analiz esnasında, katılımcıların yanıtları defalarca okunduktan ve anlaşıldıktan sonra anlam içerikleri bozulmadan özetlenmiştir. Örneğin, kodlarda farkındalık, görme, anlama ve yüzleşme kelimeleri tema olarak içgörü kazanımı ya da duygusal farkındalık olarak tespit edilmiştir. Katılımcılar hissettikleri duygularla ilgili bu ifadeleri kullandıklarında duygusal farkındalık teması, yaşamları veya kendileri ile ilgili bu kelimeleri kullandıklarında içgörü kazanımı teması olarak belirlenmiştir. Duygularla ilgili kullandıkları aktarma, dışa vurma, dile getirme gibi ifadeler duygusal dışavurum teması olarak tespit edilmiştir. Kendini ifade etme, dinlenilme, sosyalleşme, açık, dürüst ve net kendini ifade etme gibi ifadeler kendini açmayı destekleyen grup içi iletişim teması olarak düşünülmüştür. Paylaşımlardan kendinden bir şeyler bulma, gruptan benzerlikler yakalama gibi ifadeler gruptakilerle özdeşim kurma teması olarak belirlenmiştir. Kendilerinininkine benzer birtakım düşünceleri, sorunları diğerlerinden duymanın ve yaptıkları çalışmalarda görmenin iyi hissettirmesi ile ilgili ifadeler, paylaşımın getirdiği rahatlama teması olarak düşünülmüştür. Başkasının ifadesinden kendisiyle ilgili bir şeyler keşfetme, paylaşımlardan farklı bakış açıları edinme, paylaşımların kendinde olanı görmeyi sağlaması gibi ifadeler paylaşımlardan öğrenme ve farkındalık edinme teması olarak belirlenmiştir. Çalışmanın birtakım duygularla başa

çıkma yardımı olmasına dair geribildirimlerden ise duygu regülasyonu teması elde edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma anketinin içinde başlangıç kısmında bilgilendirici onam formu, sonrasında yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf vs. gibi soruların yer aldığı kişisel bilgi soruları, başvuruların varsa geçmiş psikiyatrik öykülerine, psikoterapi deneyimlerine, sanatla grup terapiden beklentilere dair sorular yer almaktadır. Bununla birlikte duygusal farkındalığın ölçülmesi için Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 (Tatar ve diğerleri, 2018), depresyon ve kaygı düzeylerinin ölçülmesi için ise Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (Aydemir ve diğerleri, 1997) kullanılmıştır. Ön değerlendirme olarak ölçeklerin kullanılmasının amacı, katılımcı adayların çalışma öncesindeki duygusal öz farkındalık, depresyon ve kaygı düzeylerini tespit etmektir. Çalışmanın süresinin kısıtlı olması ve uygulamaların bireylerle derinlemesine bir çalışmaya imkân vermemesinden dolayı yüksek kaygı ve depresyon sonucu elde eden katılımcı adayları çalışmaya alınmamışlardır. Kendilerine, isterler ise üniversitenin psikolojik danışmanlık biriminden bireysel danışmanlık desteği alabilecekleri bilgisi verilmiştir.

Nitel değerlendirmede kullanılmak üzere, atölye yürütücüsü tarafından Oturumu Değerlendirme Anketi ve Grup Sürecini Değerlendirme Anketi hazırlanmıştır. Katılımcılardan her oturumun sonunda yapılan çalışmanın etkisini değerlendirdikleri Oturumu Değerlendirme Anketini (Bkz. Ek 1) ve tüm oturumların sonucunda tüm oturumların üzerlerindeki etkilerini değerlendirdikleri Grup Sürecini Değerlendirme Anketini (Bkz. Ek 2) doldurmaları istenmiştir. Anket soruları hazırlanırken katılımcıların sanatla grup terapi sürecinde yaşadıkları kişisel deneyimi yazılı bir şekilde aktarmalarını kolaylaştıracak sorular oluşturulmaya çalışılmıştır. Katılımcıların bu çalışma ile ne gibi deneyimler edindiklerini anlamayı hedefleyen ve yönlendirici olmayan açık uçlu sorular belirlenmeye çalışılmıştır. Kişisel deneyimi yansıtıcı yazılar, kişisel bir geribildirim edinme şeklidir. Böylece katılımcılar, yaşadıkları deneyimin etkisini yazılı bir şekilde aktarmış olmakta ve bu onların farkındalıklarını desteklemektedir. Hem de bu yansıtma yazılarından edinilen bilgilerden, katılımcıların yaşadıkları kişisel deneyimin etkileri anlaşılabilir (Williams ve diğerleri, 2020).

Katılımcılar

Çalışma öncesinde, araştırmanın gerçekleştirildiği üniversitede öğrenim gören öğrencilere üniversite e-posta adresleri ve üniversitenin sosyal medya hesapları üzerinden duyuru yapılmıştır. Başvuran kişilere ön test olarak araştırma anketi uygulanmıştır.

Katılımcılar, eş zamanlı olarak bireysel terapi veya danışmanlık sürecinden geçmeyen öğrenciler arasından seçilmiştir. Başvuran kişilerle çevrimiçi bireysel ön görüşmeler yapılmıştır. Ön görüşmelerde atölyenin amacı anlatılarak katılımcı adaylara da bu çalışmadan beklentileri ve geçmişte ya da güncel psikolojik bir şikayetleri bulunup bulunmadığına dair sorular sorulmuştur. Edinilen bilgiye göre, geçmişte panik bozukluk ve depresyon tanısı alan 1 öğrenci hariç hiçbirinin herhangi bir psikiyatrik öyküsü bulunmamaktadır. Katılımcılar en başta çevrimiçi grup süreci ile ilgili kuralların yer aldığı Sanatla Grup Terapi Online Terapilere Katılım Anlaşmasını (Bkz. Ek 3) onayladıktan sonra çalışmaya alınmışlardır. Katılımcı sayısı başlangıçta 9 kişidir, ancak süreç içerisinde 2 öğrenci çalışmadan ayrılmış, 7 kişi düzenli olarak oturumlara devam etmiştir. Katılımcıların hepsi kadındır, yaş ortalamaları 22,3'tür. Üniversitede okudukları bölümler; Psikoloji, Hukuk, Tıbbi Laboratuvar Teknikerliği, Endüstri Mühendisliğidir. Katılımcılardan bir kişi yüksek lisans, diğerleri ise lisans öğrencisidir. Ön değerlendirme testlerinin sonuçlarına göre kaygı ve depresyon düzeyleri hafif ve normal sınırlarda olan katılımcılar çalışmada yer almıştır. Çalışma öncesinde grubun duygusal öz farkındalık düzeylerinin de ortalama bir değerde olduğu tespit edilmiştir. Ön değerlendirme testlerine ait veriler Tablo 1'de aktarılmıştır.

Tablo 1.

Ön Değerlendirme Testleri Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Duygusal Öz Farkındalık Öntest	7	27	36	32,57	2,992
Anksiyete Öntest	7	1	12	7,86	3,579
Depresyon Öntest	7	1	9	4,71	2,563
Anksiyete ve Depresyon Öntest	7	2	18	12,57	5,473

Uygulama

Covid-19 pandemisinden dolayı, 2020 yılından itibaren yüz yüze bir araya gelmenin riskli ya da olanaksız olması ile tüm psikoterapi uygulamaları gibi sanat terapi uygulamaları da uzaktan çevrimiçi ortamlarda gerçekleştirilmiştir (Datlen ve Pandolfi, 2020). Bu

araştırmadaki sanatla grup terapi uygulamaları da bu sebeple çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. 6 hafta süren çalışmalarda ağırlıklı olarak görsel sanat uygulamaları (resim, boyama, el işi, kolaj çalışmaları) yapılarak, kişisel ve duygusal farkındalığın geliştirilmesi hedeflenmiştir. Her bir atölyenin başlangıcında ısınma çalışması olarak nefes, gevşeme ve/veya imgelem çalışması yapılmıştır. Nefes çalışmaları, diyaframdan nefes alıp verme ve bedeni rahatlatma amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bazı oturumlarda nefes egzersizi ile gevşeme egzersizi bir arada kullanılarak nefes egzersizi eşliğinde vücuttaki kas gruplarının gevşetilmesi üzerine çalışılmıştır. Bazı oturumlardaki imgelem çalışmalarında ise o günkü temayla ilişkili zihinde canlandırma çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Sanat terapide intermodel dışavurumda birden fazla sanat dalı, örneğin resim ve şiir, bir arada kullanılabilir (Paolo, 1978). Bu araştırmada uygulanan sanatla grup terapilerinin bazı oturumlarında da intermodel dışavurum yaklaşımıyla görsel sanat çalışmasını, şiirle ve öyküyle ifade etme uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Her atölyenin sonunda grup üyelerine teker teker söz verilerek ekran paylaşımı ile çalışmasının fotoğrafını paylaşması ve o günkü çalışmanın üzerlerindeki etkisini anlatmaları istenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların Oturumu Değerlendirme Anketi ve Grup Sürecini Değerlendirme Anketini doldurarak da çalışmanın kişisel etkilerine dair geribildirim yazılı bir şekilde ifade etmeleri sağlanmıştır. Tablo 2’de haftalık atölye çalışmalarının içerikleri ve amaç/hedeflerine dair detaylı bilgileri içeren atölyelerin planları aktarılmıştır.

Tablo 2.

Çevrimiçi Sanatla Grup Terapi Atölye Planları

Sanatla Duygusal Farkındalık Atölyesi Planları			
Tarihler	Temalar/Aktiviteler	Çalışma Biçimi ve Malzemeler	Amaçlar ve Hedefler
30.03.2020	Çalışmanın amacını anlatma Tanışma Nefes ve gevşeme egzersizi Kolajla kendini ve duygularını ifade etme	Kolaj çalışması Fon kartonu Boyalar Dergi ve gazeteler Uhu, makas, Süsler (pul, sim, kumaş vs.)	Kendini tanıma Kendini anlama Kendini ifade etme
06.04.2021	Nefes ve gevşeme egzersizi Duygu isimleri çağrışım oyunu En tanıdık gelen duyguları listeden bulma ve temsil eden rengi ve resmi/şekli çizme Duyguları anlama ve ifade etme	Resim çalışması Resim kağıdı Boyalar Kalem, silgi, kalemtraş	Duygusal farkındalık edinme Duyguyu isimlendirme Duygusal ifadeyi geliştirme

Tablo 2 (devam)

13.04.021	Nefes, gevşeme egzersizi, imgelem çalışması Duygular ve ifade biçimlerini düşünerek mandala tasarlama, Kendine bir bütün olarak bakma	Mandala çalışması Resim kağıdı (Yuvarlak formda kesilmiş) Boyalar	Duygularını anlama Duygularının birbirleriyle ilişkisini fark etme Duyguyu ifade etme ve paylaşımında bulunma Kendine bütüncül bir yaklaşımla bakabilme
20.04.2021	Nefes, gevşeme egzersizi, imgelem çalışması Kendine yardım kitabı için kitap ayracı tasarlama Kendine destek cümleleri oluşturma İçsel diyalogları fark etme Kendini destekleyen iç sesleri farketme	Renkli kartonlar (ayraç ebatında kesilmiş) Makas Boyalar Süsler (istenirse) Uhu Kalem, kağıt, silgi	Duygusal farkındalık edinme İçsel diyalogları keşfetme Duyguyu ifade etme Yoğun duyguları içsel diyalogla yatıştırma becerilerini geliştirme
27.04.2021	Nefes, gevşeme egzersizi, imgelem çalışması Eleştirel/yargılayıcı iç seslerin sembollerinden kolaj oluşturma Eleştirel/yargılayıcı içsel diyaloglarla ilgili şiir yazma	Kolaj çalışması Semboller oluşturma ve kesme Sembollerden kolaj oluşturma Fon kartonu Boyalar Kağıt, kalem, silgi	Kendine bir bütün olarak bakabilme Kendine uzaktan bakabilme Kendini kabul etme
04.05.2021	Nefes, gevşeme egzersizi, imgelem çalışması, İçsel diyalogları resme aktarma, Resmin öyküsünü yazma	Resim çalışması Resim Kağıdı (insan biçiminde kesme) Boyalar Kağıt, kalem, silgi	Kendini tanıma ve anlama Kişisel ve duygusal farkındalık edinme

Bulgular

Tablo 3'te katılımcıların verdikleri yanıtlardan edinilen kodlar ve temalar detaylı olarak yer anlatılmıştır

Tablo 3.

Kodlar ve Temalar

Kodlar	Temalar
Farkındalık edinme	
Kendini anlama	İçgörü kazanımı
Kendine yönelik bakış açısı geliştirme	
Kendini eleştirmenin getirileriyle yüzleşme	
Yaşantıyla ilgili bir şeylerin farkında varma	
Kendine güzel sözler söylediğini hatırlama	
Düşüncelerle yüzleşmenin yorması	
Kendiyle yüzleşme	
Kendini keşfetme	
Kim olduğunu hatırlama	
İhtiyacını hatırlatan bir deneyim yaşama	

Tablo 3. (devam)

Hayatın olumsuz yönleriyle birlikte olumlu yönlerine de bakma	
Kendi için neler yapması ve pes etmemesi gerektiğini anlama	
Depresyonun dışındaki hayatını görme	
İfade özgürlüğünü sonuna kadar kullanması gerektiğini fark etme	İçgörü kazanımı (devamı)
Bazı şeyleri abarttığını, kabullenme güçlüğü yaşadığını fark etme	
Farkındalığını artması sonucu nasıl davranacağı konusunda ipuçları yakalama	
Yapmak istediği şeyin önündeki engelin kendi olduğunu görme ve çözüme ulaşma	
Hislerini keşfetme	
Hislerini fark etme, anlama	
Hissettiklerine yönelik bakış açısı geliştirme	Duygusal farkındalık
Kişisel duygularını düşünme	
Duygularımı anlamaya çalışmanın iyi gelmesi	
Duyguları adlandırmak ve anlamlandırmanın iyi gelmesi	
Karamsarlığın farkına varmak	
Olumsuz duyguları fark etme	
Kendinde gördüğü mutsuzluğun ve umutsuzluğun üzmesi	
Olumsuz duygulardan kurtulduğunu görme ve umutlanma	
Hapsettiği duyguları görme	
Çaresizlik, korku, durumu kabullenme	
Mutsuz hissettiği için olumsuz odaklanma	
Yıkıcı duyguları görme, kötü yüzleşmeler yaşama	
Öfkeyi görme	
Kısıtlayan duyguları fark etme	
Hisleri dışavurma, rahatlama	
Hislerini açıklama	Duygusal dışavurum
Duygularımı aktarma	
Duygularımı dile getirme	
Ne hissediyorsa onu ifade etme	
Ruh halini yansıtmama	

Tablo 3. (devam)

Kendini ifade etme	
Kendini ifadede zorlanma	
Yargılanmadığı bir ortamda kendini ifade etme	
Sanatla ifade zorlansa da kendini ifade edebildiğini görme	Kendini açmayı destekleyen grup içi iletişim
Sanatsal uygulamanın ifadeyi kolaylaştırması	
Diğerlerinin hakkında ne düşüneceği konusunda tedirgin olmaksızın kendini ifade etme	
Kendini anlatmaktan kaçınma ve diğerlerinin anlattıklarında kendini görme	
Kendini yeterince ifade edememe	
Kendini ifade edecek bir renk bulamama	
Dürüst, açık ve net olma	
Olumsuz duygu ve düşünceleri paylaşmama	
Olumsuz konuşmak yerine olumluyu konuşmayı tercih etme	
Olumsuz ve negatif ifadelerden uzak kalma	
İfade edeceklerini seçerek konuşma	
Dinlenildiğini hissetme	
Paylaşmaktan çekinmeme/kaçınmama	
Biraz eksik anlatsa da anlaşıldığını düşünme	
Bir şeyleri açıkça konuşmak istememe	
Kendine anlatabildiği kadarını açıkça ifade etme	
Sosyalleşme ve kendini ifade etme konusunda yaşadığı sorunların üstesinden gelme	
Diğerlerinin paylaşımından kendinden bir şeyler bulma	
Benzer duyguları paylaşma	
Diğer paylaşımlardan ortak noktalar bularak kişisel duyguları normalleştirme	
Grupça kendimize inandığımızı, olumlu olduğumuzu fark etme	Gruptakilerle özdeşim kurma
Benzer sorunlar ve benzer duygu değişimlerini görme	
Diğerlerinin söyledikleri ile kendini bağdaştırma	
Kendine yapılan eleştirilerin herkeste benzer duygular yarattığını görme	
Herkesin olumlu ifadesinin umut ve mutluluk hissettirmesi	
Düşüncelerinin yansımaları farklı insanlardan duymanın iyi hissettirmesi	Paylaşımın getirdiği rahatlama
Grup olarak benzer sorunlar yaşamının mutlu hissettirmesi	

Tablo 3. (devam)

Başka kişilerin dile getirmesiyle kendinde olanı fark etme	
Farklı bakış açıları kazanma	
Katılımcıların paylaşımlarının kendi hayatındaki eksiklikleri ya da fazlalıkları görmeyi sağlaması	
Farklı, insanlar, zihinler duygular tanımının çok şey katması	Paylaşımlardan öğrenme/farkındalık edinme
Gruptakilerin baş etmelerini ve yaklaşımlarını görmenin en olumlu şey olması	
Endişe ile başa çıkmaya yardımcı olması	
Olumsuz duygularla başa çıkmaya yardımcı olması	Duygu Regülasyonu
Olumsuz duygulardan kurtulduğunu görme	

Aşağıda niteliksel analiz sonucu belirlenen temalara göre katılımcıların doldurduğu Oturumu Değerlendirme ve Grup Sürecini Değerlendirme Anketlerinin yanıtlarından örneklere yer verilmiştir. Katılımcılar K harfinin yanına sayı konarak belirtilmişlerdir. Örneğin; K1 ifadesi, 1 numara verilen katılımcı anlamına gelir.

İçgörü Kazanımı

Aslında insanlarla konuşurken aklımdan bir saniyelik de olsa geçirdiğim şeylerin içten içe bende yer ettiğini ve insanların bana karşı bakışından, kalıp düşüncelerinden sıkıldığımı ve eskiden bu kadar umursamasam da artık bundan rahatsız olma seviyesine geldiğimi düşünüyorum ve bu bir anda gelen aydınlanma değil de bu 'başarılı' kelimesini gazetede gördüğümde aklıma gelen şey oldu. Bu farkındalığı kazanmak, bundan rahatsız olduğumu tanımlayabilmemi sağladığı için güzel bir deneyim oldu benim için. (K1)

“Hayatımdaki iyi şeyleri göz ardı ettiğimi ve bahsetmekten ziyade aklıma bile gelmemiş olduğunu fark ettim.” “Kendim için umutlanmama sebep oldu. Yolun sonunun iyi olabileceğini gördüm.” (K2)

“Olumsuz pek bir etkisi olmadı. Ama yapmak istediğim bir şey vardı uzun zamandır onun önündeki engelin kendim olduğunu gördüm. Bu beni o konuda çözüme ulaştırdı.” (K3)

Grupta kendimden gayet memnumdum ve kendimi açık bir şekilde ifade etmeyi başarabildim. Kendimle ilgili daha saydam ve açık olmamın gerektiğinin, ifade özgürlüğünün sonuna kadar kullanılması gerektiğini fark ettim. En azından karakterim açısından.” (K2) “O seansta hayatımın merkezine sadece kötü şeyleri koyduğumu fark ettim, o zamanlar depresyon yaşadığım için bana göre hayatımda pek

de olumlu bir şey yoktu. Seanslar ilerledikçe bunu yapmamam gerektiğini, artık hayatımın olumlu yönlerine bakıp görmem gerektiğini anladım. Ve seanslar ilerledikçe de bu durumu sağlayabildim. (K2)

Benim için fazlasıyla yararlı oldu. Terapi öncesinde sosyalleşme konusunda sıkıntılar yaşıyordum. İnsanlara kendimi ifade etme konusunda fazlasıyla içime kapanmışım. Bu terapi sayesinde bunların üstesinden geldim. Kim olduğumu hatırlamamı sağladı. Kendim için neler yapmam gerektiğini ve bu yolda pes etmenin bu kadar kolay olmaması gerektiğini anladım. (K2)

“Yine kendimle yüzleşmemi sağlayan bir aktiviteydi”. (K6)

Duygusal Farkındalık

“Bugün duygulara yoğunlaştık. Bu uzun süredir yaşadığım karamsarlığı yeniden farkına varmamı sağladı.” (K3)

“Detaya, duyguların kaynağına girmeden sadece duyguları adlandırmak ve anlamlandırmak da iyi geliyormuş aslında. Gözden kaçırdığımız şey nasıl hissettiğimiz olgusuymuş. Nasıl hissediyorum diye kendimize sormayı unuttuyormuşuz gibi hissettim.” (K5)

“Bugün yaşadığım çaresizliği daha çok hissettim. Ama sanki bu çaresizlikten daha fazla korkuydu. Korkular beni tutuyor durumu kabullenmekten başka çare sunmuyor gibi.” (K3)

“Bugün kendime dışarıdan bir göz olarak bakmaya çalışmak ve duygularımı anlamak başta karmaşıktı fakat daha sonra neler hissettiğimi anlamaya başladım.” (K7)

“Bugünkü seans bana uzun bir süredir kendime bile anlatamadığım hislerimi anlamama ve açıklamama yardımcı oldu. Bugünkü seans sayesinde kendi hislerim hakkında farkındalık yaşadım.” (K6)

“Bugünkü aktivite bana göre daha çok kendimize, hissettiklerimize ve ruh halimize bakış açımızı gösterdi. Bu aktivite sayesinde kendi içimde kodladığım his tanımlarına farklı kodlar ve çağırışimler ekledim.” (K6)

“Öfkemi görmemi sağladı.” (K7)

“Yıkıcı duygularımı görmüş oldum. Kötü yüzleşmeler de yaşadım.” “Kuleye hapsettiğim duygularımı görmemi sağladı.” (K8)

“Hislerimi keşfetmem yönünde, aslında üstünü kapatıp yaşamaktan ve hissetmekten kaçtığım duyguları gün yüzüne çıkarmam konusunda çok yardımcı oldu. (K6)

Paylaşımın Getirdiği Rahatlama

“Duygular üzerine konuşmak ve benzer duyguların aslında herkes tarafından yaşanılabilirdiğini görmek iyi oldu. Çoğu zaman sadece biz böyle hissediyoruz bu duygular bize mahsus gibi düşünüyoruz ama pek de öyle olmadığını gördüm.” (K1)

Benzer şeylerin olduğunu görmek beni ciddi manada olumlu olarak etkiliyor çünkü kendimi bazen sen kendini fazla anlam yüklemeye itiyor, fazla sorguluyor, olduğundan fazla anlam yüklemeye çalışıyorum gibi hissettiğim oluyor.” (K1)

“Bazen hepimiz umutsuz gibiymişizcesine hissediyorum ama bugün aslında hepimizin kendimize inandığımızı ve bir şeyleri atlatmaya çalışırken olumlu olduğumuzu fark ettim. Kötü şeyler hissettiğimizde başkalarının da bizimle aynı hissettiğini görünce aa ben yalnız değilmişim deriz ve bu bize destek verir ya bir ben değilmişim gibi. Herkesin içinde olan olumlu şeylerin ifade edilmesi de daha büyük umut ve olumluluk hissi veriyor.” (K1)

“İfade edemediğim tam olarak kelimelerime dökmeden düşüncelerimin yansımasını farklı insanlardan duymak iyi geldi.” (K1)

“Grup olarak benzer problemler yaşıyorduk onun için memnundum.” (K4)

Gruptakilerle Özdeşim Kurma

“Aklıma çok az duygu geldiğinde diğer arkadaşlarımın yaşadıkları şeylerin benim yaşadıklarımla ortak noktasını görmek yaşadığım duyguları normalleştirmede, yaşadığım için kızgınlık ya da yaşamıyormuş gibi yapmayı sağlıyor.” (K1) “Çok fazla kendimi çalışmamda ifade edemesem de benden sonra katılımcı A’nın ve katılımcı B’nin söyledikleriyle kendimi çok bağdaştırıyorum.” “Grup içinde olmak, hissettiklerimiz ve deneyimlerimizin aslında ne kadar benzer olduğunu görmemi sağladı.” (K1)

“Duygular üzerine konuşmak ve benzer duyguların aslında herkes tarafından yaşanılabilirdiğini görmek iyi oldu. Çoğu zaman sadece biz böyle hissediyoruz bu duygular bize mahsus gibi düşünüyoruz ama pek de öyle olmadığını gördüm.” (K5)

“Benimle benzer hislerin paylaşıldığını görüm.” (K7)

“Aslında kendimi tam olarak açamadım ama farkettim ki grup arkadaşlarımın çoğuyla ortak yönlerimizin olduğunu gördüm.” (K3)

Paylaşımlardan Öğrenme/Farkındalık Edinme

“Başkalarını dinlerken kendime ait noktalar keşfettim, zaman zaman karşılaştırma yaptım. Kendimi ifade etmenin zorluğunu ve önemini anladım.” (K2)

“Olumsuz olarak aslında düşünürken aklıma çok az duygu geldi neden bilmiyorum ama sonra diğer arkadaşların da paylaştığı düşüncelerden beni yansıtanı kendime seçtim diyebilirim.” (K1)

“Sürekli durum veya kişi hakkında irdeleyerek sanki onu bozmaya olduğu gibi kabul etmemeye çalıştığımı düşünüyordum ama sonra grupta da fark ettim ki bunu yaşayan sadece ben değilim ve gruptakilerin baş etme yöntemlerini, yaklaşımlarını da görmek bu yüzden benim için en olum şey oldu. Hem yalnız olmadığımı bilmek hem de bununla baş edebilmem için dayanak olması açısından.” (K1)

“Diğer katılımcılar hakkında pek bir şey diyemem ancak o insanlar kendi hayatımdaki eksiklerimi ya da bendeki fazlalıkları görmemi sağladı. Farklı insanlar, zihinler, duygular tanımak bana çok şey kattı.” (K2)

“Hep karşıımızdaki insanla konuştuğumuzda anlıyorum ya ben de öyle dediğinde yüzeysel kaldığını hissedirdim çoğu zaman ama grupta görmek, kendimizi ifade ederken atladığımız şeyleri başka kişilerin dile getirmesiyle bizde olanı fark etme açısından aşırı güzel oldu.” (K1)

“Farkındalık sadece kendi içine dönerek olmuyormuş, başkasından duyduğumuz bir cümle bile bizim farkındalığımızı artırıyormuş. Bu aynı anda farklı bakış açılarına da odaklanmamız gerektiğine de bir örnek olabilir.” (K3).

“Başkalarını dinlerken kendime ait noktalar keşfettim, zaman zaman karşılaştırma yaptım.” (K5)

Kendini Açmayı Destekleyen Grup İçi İletişim

“Çok güzel geçti. Kendimi ifade etmeye çalışmak ve bunu kolaj çalışmasıyla yapmak bana iyi hissettirdi.” (K7)

“Hiç tanımadığım insanlara hayatımdaki kötü giden şeyler bahsettim ve sonrasında benimle ilgili acaba ne düşündüler diye telaşa girmedim. Normal sosyal çevremde kendimi açmamanın sebebi aslında benimle ilgili iyi ya da kötü bir şey düşünmelerini istememem oluyor. Kendimi anlatamadığım ve beni anlamadıklarını düşündüğüm için genelde konuşmuyorum ailemle, arkadaşlarımla. Bugün kendimi ifade etmek konusunda iyi olduğumu düşünüyorum.” (K2) “Güzel ve farklı bir şeydi benim için. Olumlu etkileri sosyalleşme konusunda adım atmam oldu.” (K2)

“Birbirimizi yargılamıyoruz ve sadece kendimizi ifade ediyoruz bu çok güzel bir durum.” (K4)

“Bugün hislerimi ve düşüncelerimi açık bir şekilde dile getirip ifade ettiğimi düşünüyorum.” (K6) “Duygularımı ve düşüncelerimi geçen haftaya göre daha iyi şekilde açtığımı ve karşı tarafa ilettiğimi düşünüyorum.” (K6) “Bu grup terapisi sayesinde her hafta kendimi daha iyi ifade etmeyi öğreniyorum.” (K6) “Grupta kendimden çok memnundum çünkü olduğum gibi davrandım ve her şeyi açık bir şekilde 6 hafta boyunca dile getirdim. (K6)

Duygusal Dışavurum

“Ve duygularımı renklerle şekillerle nasıl ifade edebilirim ki diye kaygılanırken biraz odaklanınca aslında o duyguların zaten gün yüzüne çıkmak için beklediğini ve fırsatını verince kendiliğinden yolunu bulduğunu gördüm.” (K5)

“Duygu ve düşüncelerime kelimelere dökebilecek kadar açtığımı ve ifade ettiğimi düşünüyorum. Fakat bu seans benim için daha yoğun hislerimi açtığım bir seanstı ve daha çok bile konuşup kendimi ifade edebilecek güce sahiptim.” (K6)

“Duygularımı ve fikirlerimi bana ne hissettirdiyse anlattım.” (K1) “İçinde bulunduğum ruh halimi yansıtmamı sağladı.” (K7)

Duygu Regülasyonu

“Çok yararı olduğunu düşünüyorum. Negatif duygularıyla başa çıkmama yardımcı oldu.” “En çok endişelerim ve negatif duygularım ile başa çıkmam konusunda etkiledi. Farklı bakış açıları kazandırdı.” (K7) “Üzüntümün üstesinden gelebileceğimi bir kez daha anladım.” (K7)

“Kurtulmak istediğim bazı kötü duygulardan kurtulmuş olduğumu gördüm ve bu beni mutlu hissettirdi. Kendimle ilgili umutlandığımı, sorunlarımı aşmaya başladığımı gördüm.” (K2) “Depresyonumun dışında hayatımın, yaşam düzenimin ve bu düzende hangi evrelerden geçtiğimi gördüm. (K2)

Anketlerden gruba katılım, kendini açma, duygu ve düşüncelerini paylaşma ile ilgili sorulan sorulardan elde edilen yanıtlar incelendiğinde katılımcıların özellikle ilk seanslarda zaman zaman kendilerini açmakta tereddüt yaşadıkları görülse de genel olarak dürüst, açık ve net bir şekilde paylaşımda buldukları bulgusu elde edilmiştir. Bu da katılımcıların grupta genel olarak kendilerini açabilecekleri güvenli bir ortamın ve interaktif bir grup etkileşiminin sağlanabildiğini düşündürmektedir. Sanatla grup terapileri süresince uygulamalar ve paylaşımlar çevrimiçi olmasına rağmen katılımcıların birbirleriyle etkileşim içerisinde oldukları, birbirlerine yönelik yargılayıcı ifadeler kullanmaktan kaçındıkları,

zaman zaman birbirlerini anladıklarını dile getirmeleri ve birbirlerini dinlemek konusunda istekli oldukları gözlenmiştir. Tüm süreçteki grup içi iletişimin, katılımcıların genel olarak kendilerini açmalarını ve ifade etmelerini destekleyen bir nitelikte olduğu söylenebilir.

Grup sürecini değerlendirme anketinin son kısmında yer alan “Terapistiniz ve diğer katılımcılar hakkında söylemek istedikleriniz nelerdir? ve Grup ile ilgili önerileriniz nelerdir?” sorularına yanıt olarak grup sürecinin daha uzun olmasını istediğini bildiren katılımcılar olmuştur. Bunun yanı sıra online ortamın getirdiği sorunlar dışında grubun iyi bir grup olduğu geribildirimi, gruptaki diğer kişilerle benzer sorunları olduğunu görme, diğerlerinden farkındalık edinip öğrenme, kendini diğerleri gibi grupta açık ve net ifade edebilme geri bildirimleri edinilmiştir. Terapist hakkında ise güler yüzlü, sıcak, samimi, iyi enerji veren, süreci başarılı yöneten, pek yorum yapmasa da yol gösterici, isabetli noktalara değinen, daha fazla geribildirimde bulursa daha yararlı olabilirdi gibi geribildirimlerde bulunmuşlardır. Sözlü olarak da genel olarak çalışmadan memnun kaldıklarını ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar da çalışmanın daha uzun olmasını istediklerini belirtmişlerdir.

Sonuç ve Tartışma

Sanatla grup terapideki dışavurumcu sürecin kişinin psikolojik, duygusal, bilişsel, davranışsal işlevlerini etkilemesi, bunun sonucunda zorluklarla ve yeni durumlarla baş etme gücünü desteklemesi beklenmektedir. (Haeyen ve diğerleri, 2018). Haeyen ve arkadaşları (2018) tarafından yürütülen bir araştırmada, sanatla grup terapi uygulamalarının duygusal dışavurumu desteklediği ve bazı katılımcılardan edinilen geribildirimlere göre uygulamaların duygu düzenlemeleri üzerine de olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Bu araştırmada da katılımcıların geribildirimlerinden elde edilen niteliksel bulgulara göre, 6 hafta uygulanan sanatla grup terapi uygulamalarının, katılımcıların duygusal dışavurumunu ve duygusal farkındalığını desteklediği görülmektedir. Kimi katılımcılar, çalışma sonrasında zorlandıkları duygularla daha kolay baş etmeye başladıklarını dile getirmişlerdir. Bu da çalışmanın duygu regülasyonu üzerinde de olumlu etkileri olduğunu düşündürmektedir.

Çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde, grup içi etkileşimin ve paylaşımın katılımcıları iyi hissettirdiği, diğerlerinin paylaşımlarından kişisel farkındalık edindikleri ya da farklı baş etme yöntemleri elde ettikleri görülmektedir. Yalom “seyirci terapisi” kavramı ile grup içi paylaşımların katılımcılar üzerindeki etkisinden bahsetmektedir. Buna göre grup terapisinde, katılımcıların benzer sorunları olan diğerlerini, ulaştığı çözümleri gözlemleme yoluyla farklı bakış açıları ve çözümler öğrenebilirler. Birbirleri ile özdeşim kurarak birbirlerinden öğrendikleri stratejileri grup içerisinde veya günlük yaşamlarında uygulayabilirler (Yalom, 2002, ss. 130-132). Psikanalitik perspektiften grup etkileşimini

inceleyen Bion ise, grup içindeki katılımcıların birbirleriyle ve grup lideri ile aktarım- karşı aktarım süreçleri ile yaşadıkları deneyimden pek çok şey öğrendiklerini ifade eder. Bion'un yaklaşımına göre, grup içerisindeki bilinçli ve bilinçdışı gerçekleşen her bir süreç, tüm katılımcılar üzerinde etkiye sahiptir. Bununla birlikte bir grup etkileşiminin, katılımcıların hepsinin varlığının toplamından çok daha fazlasını ifade ettiğini söylenmektedir (akt. Lipgar, 1998; Robinson 2005). Bu çalışmada da paylaşımların katılımcılar üzerindeki etkisi, katılımcılar tarafından vurgulanan bir geribildirimdir. Katılımcıların grupta yapılan paylaşımlardan kendilerine yönelik benzerlikleri fark ettiklerini ifade etmeleri, grup üyelerinin birbirleriyle bir özdeşleşme yaşadığını düşündürmektedir. Bununla birlikte gruptaki paylaşımların getirdiği rahatlama, öğrenme/farkındalık edinme temaları da bu grup etkileşiminin katılımcılar üzerinde iyi hissettirici, öğretici ve de farkındalığı destekleyici bir etki sağladığını düşündürmektedir.

Niteliksel araştırmalarda, refleksivite kavramı ile araştırmacının çalışmaya yönelik anlamlandırmalarının araştırmanın sonucuna muhakkak etkisinin olduğu söylenilmektedir. Bu da niteliksel yaklaşıma göre etik bir tutumdur. Çünkü niteliksel yaklaşıma göre zaten hiçbir çalışma araştırma yürütücüsünün etkisinden bağımsız gerçekleşemez. Bu sebeple baştan bu etkiyi kabul etmek de etik bir yaklaşım olarak görülür. (Arkonaç, 2017, ss. 44-45). Bu çalışmada da araştırmacı hem araştırmayı planlayan hem de sanatla grup terapi oturumlarını uygulayan ve daha sonrasında da etkilerini analiz eden kişidir. Bu sebeple çalışmanın subjektif yönü olduğu ve belki de uygulayıcının etkisi ile bilinçdışı olarak katılımcıların ifadelerinin etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Sanat terapi uygulamaları belirli bir hedef ve plan doğrultusunda gerçekleşse de akışın içinde kimi zaman yön değişebilmektedir. Örneğin, bir hafta duygusal farkındalık üzerine çalışılması amaçlanırken katılımcıların ortak teması daha çok ilişki sorunları ile ilgili ortaya çıkabilmektedir. Ancak, bu çalışma genel anlamda kişinin yaşamıyla ilgili farkındalığını artırmayı hedeflediğinden süreç içerisinde spontane biçimde, bazen akışta değişimler olsa da hedef olarak çalışma süresince niyetlenen amaçlara uygun ilerlenildiği düşünülmektedir. Bu çalışmada, araştırmacının kişisel ve duygusal farkındalık gelişimini hedefleyen tutumunun etkisinin, katılımcılar üzerinde etki bırakmış ve geribildirimlerine yansımış olabileceği söylenebilir. Bunun yanı sıra aynı zamanda araştırmacı olan grup yürütücüsünün gerek grup terapi oturumlarındaki paylaşım kısımlarında gerekse yazılı geribildirimlerde katılımcıları kendilerini anlama ve ifade etmeleri yönünde teşvik etmesi de katılımcıların kendilerine dışarıdan bakmaya dair motivasyonlarını ve grup içerisinde kendilerini rahatça açabilmelerini etkilemiş olabilir. Araştırmanın analizinde, kendilerini açmayı destekleyen grup içi etkileşim teması içerisinde genellikle katılımcıların dinlenildikleri bir ortamda olduklarını hissettikleri ve kendilerini

grupta kolayca açabildikleri geribildirimleri elde edilmiştir. Katılımcıların genellikle ilk seanslarda daha tereddütlü oldukları, özellikle seanslar ilerledikçe kendilerini daha rahat açmaya başladıkları gözlenmiştir.

Bion'un anne-bebek ilişkisinde annenin bebeğin tahammül etmekte zorlandığı duyguları alıp tahammül edebileceği formlara dönüştürmesi olarak adlandırdığı konteynır olma işlevi, psikanalitik yönelimli sanat terapisinde de yer alan bir kavramdır. Konteynır kavramından esinlenen psikanalitik sanat terapi yaklaşımına göre, sanat terapisinde sanat terapistinin ve ortaya çıkan sanatsal ürünün işlevi, tıpkı ebeveynin işlevi gibi kişinin tahammül etmekte zorlandığı duyguları tahammül edebilir düzeye dönüştürmesine yardımcı olmaktadır. (akt., Edwards, 2014, s. 51). Bu araştırmanın niteliksel bulgulardan elde edilen sonuçlar, sürecin katılımcıların kendilerini ifade etmelerini ve duygularını dışa vurmalarını sağladığını göstermektedir. Bununla birlikte, bulgularda içgörü kazanımı ve duygusal farkındalık edinme sık vurgulanan temalar arasındadır. Son oturumlara doğru ise bazı katılımcılar, çalışmanın zorlandıkları duygularla baş etmelerine yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu nedenle bu çalışmanın bir konteynır işlevi sunarak katılımcıların zorlandıkları duygularını sanatsal ürünle ifade edip dile getirmelerine alan sağladığı, kimi katılımcılar için duygularını fark edip yüzleşmelerinin duygularını regüle etmelerini kolaylaştırdığı söylenebilir.

Araştırmanın katılımcı sayısındaki kısıtlılık, niceliksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilmesini zorlaştırmaktadır. İlerleyen araştırmalarda katılımcı sayısının artırılması, mümkünse derinlemesine çalışılması için toplam oturum süresinin daha uzun tutulması ile niceliksel olarak da sanatla grup terapinin duygusal farkındalık, kaygı ve depresyon ya da farklı psikolojik/psikiyatrik şikayetler üzerindeki etkileri, ön test ve son test sonuçları kıyaslanarak incelenebilir.

Çalışmanın çevrimiçi olması sebebiyle bazı oturumlarda kimi katılımcılar bağlantıdan kopma ya da geç bağlanma gibi teknik aksaklıklar yaşamışlardır. Bunun yanı sıra katılımcıları düzenli katılıma teşvik etmenin, geçmişte gerçekleştirilen yüz yüze oturumlara göre biraz daha zor olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların çalışmadan kopmalarını önlemek amacı ile oturum süresi toplamda 6 hafta olacak şekilde minimum sayıda tutulmuştur. İlerleyen çalışmalarda, oturum sayısının artırılması ile daha derinlemesine çalışmalar gerçekleştirilebilir. Çevrimiçi çalışma, katılımcılara şehir dışında olsalar da çalışmaya katılabilme ya da kendi zamanlarından çok feragat etmeden katılım gösterme gibi olumlu katkılar da sağlamıştır. Ancak, çevrimiçi çalışmada ortamın terapist tarafından kontrolü yeterince sağlanamadığından çalışma öncesinde grup kuralları katılımcılara açıklansa da kimi zaman katılımcıların bulunduğu ortamda dikkat dağınıcı unsurların varlığı söz konusu

olabilmiştir. İlerleyen araştırmalarda, çevrim içi ve yüz yüze çalışmaların karşılaştırılmasına yönelik çalışmalar gerçekleştirilebilir. Bununla birlikte, grup terapisi ve sanatla grup terapisini karşılaştıran çalışmalar ile sanatla grup terapisinin diğer grup terapilerinden farkını anlamaya yönelik çalışmalar da yürütülebilir.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma, Altınbaş Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun Etik Kurulu onayı ile gerçekleştirilmiştir (18.02.2021 tarihli E-96136591-050.06.04-2384 numaralı karar).

Kaynakça

- Altınçapa, B., Adalı Kaya, B. Y. ve Eren N. (2018). Inter-model dışavurumcu grup sanat terapisinin hemşirelik son sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerine etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-19. <https://doi.org/10.30934/kusbed.341762>.
- Arkonaç, S.A. (2017). *Niteliksel Psikolojide Araştırma Düzeni. Psikolojide Söz ve Anlam Analizi: Niteliksel Duruş içinde* (ss. 33-60). Hiperyayın.
- Aydemir, Ö., Güvenir, T., Küey, L. ve Kültür, S. (1997). Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 280-287.
- Bodur Atalay, G. (2019). Sanatla Grup Psikoterapinin Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. H. Ekşi, M. Yüksel ve A. N. Canel (Edl.), IX. *Uluslararası Yükseköğretimde Rehberlik Araştırmaları Kongresi Bildiriler Kitabı* içinde (ss. 1-9.). Nobel Akademi Yayıncılık.
- Brooke, S.L. (2006). *Creative Arts Therapies Manual*. Charles C. Thomas Publisher.
- Chien-hsing H. (2007). Consciousness and self-awareness. *Asian Philosophy*, 17(3), 213-230. <https://doi.org/10.1080/09552360701625460>.
- Datlen, G.W., ve Pandolfi, C. (2020). Developing an online art therapy group for learning disabled young adults using WhatsApp. *International Journal of Art Therapy*, 25(4), 192-201. <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845758>.
- Damasio, A.A (1999). Emotion and Feeling. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in The Making of Consciousness içinde* (ss. 35-81). Heinemann.
- Dizen, M., Berenbaum, H., Kerns, J. (2010). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition and Emotion*, 19(8), 1140-1157. <https://doi.org/10.1080/02699930500260468>.
- Edwards, D. (2014). *Art Therapy*. Sage Publications.
- Erkan S., Çankaya Z. C., Terzi Ş., ve Özbay Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 174-198. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19395/206011>.
- Haeyen S., Kleijberg M. ve Hinz L. (2018) Art therapy for patients diagnosed with personality disorders cluster B/C: A thematic analysis of emotion regulation from patient and art therapist perspectives. *International Journal of Art Therapy*, 23(4), 156-168. <https://doi.org/10.1080/17454832.2017.1406966>.
- Husserl, E. (2012). *Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology*. Routledge.
- John, P.S. (2006). A Short History of Art Therapy Practice in United States. Brooke, S.L. *Creative Arts Therapies Manual içinde* (ss. 3-20). Charles C. Thomas Publisher.
- Karataş, E., Yavuz Güler, Ç. (2020). Grup sanat terapisi programının ergenlerin mutluluk düzeyleri, duygularını ifade etme eğilimi ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3330-3359. <https://doi.org/10.26466/opus.644988>.
- Kranzler A., Young J.F., Hankin B.L., Abela J.R.Z., Elias M.J. ve Selby E.A. (2016). Emotional awareness: a transdiagnostic predictor of depression and anxiety for children and adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 45(3), 262-269. <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.987379>.
- Kring, A. M. (2008). Emotion Disturbances as Transdiagnostic Processes in Psychopathology. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Edl.), *Handbook of Emotions içinde* (ss. 691-705). The Guilford Press.

- Kumanlı Güneş A. (2015) Grup Çalışmaları. Yurtsever F. ve Paker. M. (Edl.), *Üniversitede Psikolojik Danışmanlık El Kitabı* içinde (ss. 89-104). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Lipgar, R. M. (1998). Beyond Bion's Experiences in Groups: Group Relations Research and Learning. Talamao, P.M., Borgogno, F. ve Merciai, S. A. (Edl.), *Bion's Legacy to Groups* içinde (ss. 25-38). Karnac Books.
- Mc Neilly G., Pines M. (2006). *Group Analytic Art Therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Narae, K. (2017). *How art therapy can assist college students from diverse backgrounds in overcoming cultural differences* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. University of Wisconsin.
- Paolo, K. (1978). *Intermodal expression* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Union Institute and University.
- Price, E. W., ve Swan. A. M. (2020). Connecting, coping, and creating: An expressive arts group for first year college students. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15(3), 378-392. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1685924>.
- Robinson, M. (2005). Metabolizing projective identification in group. *Relational Group Psychotherapy*, 29(4), 447-452. <https://www.jstor.org/stable/41719101>.
- Sart, G. (2021). Fenomenoloji ve Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz. Seggie F. M. ve Bayyurt Y. *Nitel Araştırma Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları* içinde (ss. 74-84). Anı Yayıncılık.
- Silvia, P. J. (2002). Self-awareness and emotional intensity. *Cognition and Emotion*, 16(2), 195- 216. <https://doi.org/10.1080/02699930143000310>.
- Sperry, S. H., Eckland, N. S., ve Kwapil, T. R. (2021). Emotional awareness, affective dysregulation, and bipolar spectrum psychopathology: A path analysis. *Psychiatry Research*, 297(2), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113739>.
- Tatar, A., Özdemir, H., Çelikbaş, B., ve Özmen H. E. (2018). A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeğinin geliştirilmesi ve klinik olmayan örnekleme duygusal öz farkındalığın kaygı ve depresyondaki rolünün incelenmesi. *Social, Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 4(13), 793-806. <https://doi.org/10.31576/smryj.125>.
- Van Lith, T., Beerse M., ve Smalley Q. (2020). A qualitative inquiry comparing mindfulness-based art therapy versus neutral clay tasks as a proactive mental health solution for college students. *Journal of American College Health*, 1, 1-9. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1841211>
- Wicklund, R. A. (1975). Objective self-awareness. *Advances in Experimental Social Psychology*, 8(1), 233-275. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60252-X](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60252-X).
- Williams, K., Woolliams M., Spiro J. (2020). *Reflective Writing*. Bloomsbery Publishing.
- Yalom, I. (2002). *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği* (A. Tangör ve Ö. Karaçam, Çev.). Kabalıcı Yayınevi. (1995).

The Effects of Online Art Group Therapy on University Students' Personal and Emotional Awareness: A Qualitative Study

Summary

According to the existing literature, there has been an increase in art group therapy practices at universities' counseling units in USA. (Van Lith et al., 2020). The most studied aspect of art group therapy sessions is gaining personal and emotional awareness. Together with the supportive effects of the therapeutic relationship, the aim is usually to make participants gain some insight about their personal issues in order to support his/her mental health (Edwards, 2014, pp. 4-5). Since the beginning of the Covid-19 pandemic in 2020, art therapy sessions have begun to be organized on online platforms to minimize the risk of infection (Datlen & Pandolfi, 2020). Because of the curfews and restrictions, the current study was also performed through online sessions. Before application, the following research questions were developed:

1. Does online art group therapy have an effect on personal awareness?
2. Does online art group therapy have an effect on emotional awareness?
3. Are there other effects of online art group therapy apart from personal and emotional awareness?

The research was conducted by a clinical psychologist working in the Psychological Support Unit at a foundation university in Turkey. Art therapy group practice used within the scope of this research called as "Emotional Awareness with Art Therapy Workshop" and the sessions continued for six weeks in total. As preassessment, the Turkish version of the Emotional Self-Awareness Scale (Tatar et al., 2018) and the Hospital Anxiety and Depression Scale (Aydemir et al., 1997) were applied. Also, there were some questions about basic personal information, about individual psychological /psychiatric history, and expectations from these workshops. Before the beginning of the sessions, online personal pre-interviews were organized with each candidate participant. From nine students, seven of them continued to the sessions regularly. All participants were female, and except one participant none had received any psychiatric diagnosis before the applications. According to preassessment test results, the anxiety and depression levels of the participants were at the normal interval and the candidate participants with higher scores were excluded.

Six weeks of art therapy workshops were applied including visual art studies such as paintings, hand works and, collages. Sometimes several art branches were used together such as visual art with poetry or narrative. At the beginning of each session, some warmup activities such as breath/relaxation exercises and imagination were performed. At the end of

each session, the participants filled out the “Art Therapy Session Evaluation Survey” composed of open-ended questions to gather information about effects of the daily session. Participants sent their personal responses to the therapist via e-mail. At the end of all sessions, participants filled out a “Group Period Evaluation Survey” composed of open-ended questions to elaborate on the total impacts of process as a whole.

Responses given to the open-ended questions were analyzed through interpretative phenomenological analysis. The emergent themes were conceptualized as gaining insight, emotional awareness, emotional expression, and emotional regulation. According to participants’ written feedbacks, the following were also noted as the other positive effects of the workshops: opening up easily thanks to supportive group communication, feeling relaxed because of group sharings, identification with others in the group, gaining awareness, and learning from the sharings. According to the results of the interpretative phenomenological analysis, application of the art therapy workshops enhanced participants’ personal and emotional awareness. According to the feedbacks of some participants, they gained several personal benefits from sharing such as feeling good, catching similarities, and learning. Also, some had reported that they developed new perspectives to cope with difficult emotions.

There were some limitations of the present study. Online sessions were sometimes challenging because of some technical problems. Further quantitative studies might be conducted with more participants to compare the pre-test and post-test results about the psychological effects of the workshops. Moreover, further applications might be conducted with longer sessions which might allow working deeper through personal dynamics and might include with different groups who might have some psychological or psychiatric complaints. It is also utmost importance of comparing the impacts of online and face-to-face art group therapies with further research. Also, comparing another style of group therapy with art group therapy can be beneficial in understanding the different effects of different group therapy approaches on individuals.

Ek-1

Sanat Terapi Oturumunu Değerlendirme Anketi

1. Bugünkü seansta nasıl bir deneyim yaşadınız? Olumlu ve/ veya olumsuz olarak yaşadığınız deneyimler nelerdi?

2. Bugünkü grup aktivitesinin üzerinizdeki etkisini kısaca değerlendirir misiniz?

3. Sizce duygu ve düşüncelerinizi açmak ve ifade etmek konusunda bugün nasıldınız?

4. Bugünkü atölyede paylaşmak istediğiniz halde paylaşamadığınız duygu ve düşünceleriniz oldu mu? Varsa belirtiniz.

Ek-2

Grup Sürecini Değerlendirme Anketi

Katılımcının Adı-Soyadı: _____

Tarih: ___/___/_____

Devam Ettiği Süre: _____

1. Katılmış olduğunuz grup süreci sizin için yararlı oldu mu? Oldu ise ne yönde bir yarar sağladınız? Yeterince yararlı olmadığını düşünüyorsanız sizce sebepleri nelerdir?

2. Gruba katılımınızı değerlendiriniz. Daha farklı olmayı ister miydiniz? Grupta kendinizden ne kadar memnundunuz?

3. Katıldığınız grup süreci sizi olumlu veya olumsuz en çok etkileyen ne oldu?

4. Terapistiniz ve diğer katılımcılar hakkında söylemek istedikleriniz nelerdir? Grup ile ilgili önerileriniz nelerdir?

Ek-3

SANATLA GRUP TERAPİ ONLINE ATÖLYELERE KATILIM ANLAŞMASI

Aşağıda duygusal farkındalıklarınızı ve ruhsal gelişiminizi destekleyecek sanat terapi atölyelerinden en üst düzeyde yararlanabilmeniz için dikkat etmeniz gereken bazı kurallar bulunmaktadır. Çalışmanın verimli bir biçimde gerçekleşmesi için atölyeler süresince her bir katılımcının belirlenen kurallara uyum göstermesi gerekmektedir.

Altınbaş Üniversitesi Psikolojik Destek Birimi
Atölye Yürütücüsü/Klinik Psikolog Gizem Bodur Atalay

Katılımcının Adı-Soyadı: _____

1. **Gizlilik ilkesi:** Çalışmanın güvenli bir biçimde sürmesi için katıldığınız atölyelerde paylaşılan hiçbir bilgi atölye dışında konuşulmamalıdır. Online atölye süresince görüşme yapılan odada tek olunması gerekmektedir. Kendi çalışmanız haricinde başkasının bir çalışmasının fotoğrafını çekmek yasaktır. Çalışma süresince kayıt almak ve fotoğraf çekmek yasaktır. Gizlilik ilkesini ihlal eden kişi tespit edildiğinde çalışmadan çıkarılır ve bir dahaki çalışmalara da alınmaz.
2. **Konsantrasyon:** Atölyeden verim alınması için yapılan çalışmaya yoğunlaşmak önemlidir. Atölye süresince dikkat ve ilgi sadece yapılan çalışma üzerinde olmalıdır. Çevrede dikkat dağıtıcı unsurlar (Örneğin; cep telefonu, TV vs.) bulunmamalıdır.
3. **Devamlılık ilkesi:** Atölyelerden fayda sağlanabilmesi için her hafta düzenli olarak katılım gerekmektedir. Önemli bir mazeretten ötürü atölyeye katılmaması halinde en geç bir hafta öncesinden katılmama gerekçesiyle birlikte atölye yürütücüsü bilgilendirilmelidir.
4. **İletişim:** Atölyelerle ilgili her türlü konu seanslarda açık ve net bir şekilde konuşulabilir. Seans dışında iletişim kurmak gerektiğinde grup yürütücüsü ile mail yoluyla (gizem.bodur@altinbas.edu.tr) haberleşilir.
5. **Grup İçi İlişkiler:** Çalışmanın verimliliği açısından atölyelere katılım süresince grup üyelerinin zorunlu haller dışında (örn., ortak ders seçimi vb.) dışarıda altgruplar şeklinde yakınlaşmalarını beklenmemektedir.
6. **Davranış Kuralları:** Katılımcıların birbirlerine saygı ve özen göstermeleri beklenmektedir. Eleştirel ve yargılayıcı üslup, hakaret, çalışmayı bozucu hareketler gibi davranışlara izin verilmez. Kontrol edilemeyen zarar verici davranışlar sergileyen katılımcı atölye yürütücüsünün değerlendirmesiyle çalışmadan çıkarılır.
7. **Zamanlama:** Atölyeler vaktinde başlar ve biter. Atölyelere vaktinde gelmek önemlidir, çünkü çalışmanın başı kaçırılırsa diğer kısımlara katılmak verim sağlamayacaktır. Atölyelerde verim almak için çalışmanın sonuna kadar durulması gerekmektedir, bu sebeple çalışmadan erken ayrılmaya izin verilmez.
8. **Değerlendirme:** Yapılan çalışmaları değerlendirmek için her günkü çalışmanın sonunda günlük değerlendirme anketi ve tüm çalışmaların sonunda genel değerlendirme anketi doldurmanız beklenir. Anketler her oturumdan sonra mail ile katılımcılara gönderilir ve katılımcıların anketleri Çalışmanın hemen ardından doldurarak atölye yürütücüsüne geri göndermesi beklenir.
9. Gerekirse çalışma esnasında grup yürütücüsü tarafından fotoğraf çekilebilir ve/veya video kaydı alınabilir. Çekilen kayıtlar gizli tutulur ve grup üyelerinden izinsiz hiçbir yerde kullanılmaz.

Katılım anlaşmasını okudum ve onaylıyorum. (Lütfen onayladığınız seçeneğin yanına X işareti koyunuz.) Evet ___ Hayır ___

Araştırma Makalesi

Barrett-Lennard İlişki Envanteri Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesiDerya GÜRCAN YILDIRIM^{1*} , Tülin GENÇÖZ² ¹ Atatürk Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Erzurum, Türkiye² Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar kelimeler:**ilişki envanteri,
algılanan ebeveyn ilişkisi,
Rogeryen teori,
geçerlik ve güvenilirlik

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Rogeryen bakış açısı ile geliştirilmiş olan Barrett-Lennard İlişki Envanteri'nin [BLIE] Türkçe uyarlamasının, algılanan ebeveyn ilişkisi ölçümündeki geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir. **Yöntem:** Araştırma 729 kişilik örneklem ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada Barrett-Lennard İlişki Envanteri, Algılanan Ebeveyn Tutumları-Kısa Formu, Beck Anksiyete Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. **Bulgular:** Ölçeğin güvenilirliğini saptamak için yapılan iç tutarlık, madde toplam korelasyon, test-tekrar test güvenilirliği ve iki yarım güvenilirliği analizleri BLIE'nin oldukça yüksek güvenilirlik değerleri olduğuna işaret etmiştir. Yapı geçerliğini test etmek için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi ile ölçeğin orijinal dört faktörü doğrulanmıştır. Ölçeğin eş zaman geçerliği başka bir ebeveyn tutum ölçeği ile korelasyonları hesaplanarak test edilmiş ve iki ölçeğin tüm alt ölçekleri anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Ölçeğin kriter geçerliğini destekleyecek şekilde ölçeğin toplam puanının ve tüm alt ölçeklerinin, yüksek ve düşük depresyon ve anksiyete gruplarını birbirinden anlamlı olarak ayırt edebildiği saptanmıştır. **Sonuç:** Bu çalışma ile Türkçeye uyarlanan envanterin algılanan ebeveyn ilişkisi ölçümünde geçerli ve güvenilir olarak kullanılabilmesi desteklenmiştir.

Abstract**Keywords:**relationship inventory,
perceived parental
relationship,
Rogerian theory,
reliability, and validity

Objective: The current study aimed to evaluate the psychometric properties of the Turkish version of the Barrett-Lennard Relationship Inventory [BLRI]. The scale assesses the quality of the relationships with the Rogerian perspective. The inventory can be used to evaluate the quality of any relationship. In the current study, BLRI was used to measure perceived parental relationships. **Method:** The current study included 729 participants. Participants filled out the Barrett-Lennard Relationship Inventory, the Short Egnä Minnen Beträffande Uppfostran-Memories of Upbringing (s-EMBU), the Beck Depression Inventory, and the Beck Anxiety Inventory. **Results:** To evaluate the reliability of the scale; item-total correlation, internal consistency, split-half reliability, and test-retest reliability analyses were conducted. Results revealed that the scale had strong reliability. Confirmatory factor analysis was conducted to examine the construct validity, and the four original factors of the scale were supported. To examine concurrent validity, correlations with EMBU subscales were calculated and obtained results indicated that all the factors of the two scales were significantly correlated in line with the expectations. Finally, criterion-related validity was examined, and it was found that the BLRI successfully differentiates between low and high anxiety and depression groups. **Conclusion:** The results of the current study showed that the Turkish version of the BLRI can be used as a reliable and valid instrument to measure perceived parental relationships in Turkish culture.

*Sorumlu Yazar, Atatürk Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 25240, Yakutiye/Erzurum Türkiye
e-posta: gurcan.derya@gmail.com
DOI: 10.31682/ayna.1078663
Gönderim Tarihi (Received): 25.02.2022; Kabul Tarihi (Accepted): 29.09.2022
ISSN: 2148-4376

Giriş

Erken dönem çocukluk yaşantılarının psikolojik iyilik hali üzerindeki etkisi birçok kuramın odak noktası olmuştur (Baumeister ve Leary, 1995; Bowlby, 1988). Günümüzde ailelerin olumlu ebeveynlik tutum ve davranışlarının çocuğun iyilik hali ile ve olumsuz tutum ve davranışlarının ise yetişkinlik dönemindeki psikolojik problemler ile oldukça ilişkili olduğu bilinmektedir. Birçok kişilik kuramında olduğu gibi aile tutum ve davranışlarının yeri Carl Rogers'ın teorisinde de büyük önem taşımaktadır. Rogers bir çocuğun ilgi ve kabul görmesinin ardından olumlu kabule değer vermeye başlayacağını ve olumsuz kabulden kaçınmaya çalışacağını belirtmiştir. Bir çocuğun sevgi, yakınlık ve korunma ihtiyacı koşulsuz olarak sağlanmalıdır ve Rogers bu durumu koşulsuz olumlu kabul (unconditional positive regard) olarak isimlendirmiştir (Rogers, 1961). Rogers koşulsuz olumlu kabulün çocuğun tüm davranışlarına izin verilmesi olmadığını altını çizmiştir. Bunun yerine bazı davranışlarının yasaklanabileceğini, ancak çocuğun duygusunun anlaşılmasının ve kabul edilmesinin koşulsuz olumlu kabulün en önemli özelliği olduğunu belirtmiştir (Rogers, 1959). Eğer ebeveynler koşulsuz olumlu kabulü sağlayamaz ve çocuğa sadece belirli durumlarda kabul gösterirlerse çocuk sadece belirli durum ve kurallara uyum sağladığında değerli olduğunu öğrenecek ve kendi değerlerini reddedip yalnızca ailesi tarafından onaylanan değerleri ve davranışları benimseyecektir. Rogers bu durumu değer koşulları (conditions of worth) olarak isimlendirmiştir ve bu durumu yaşayan bireylerin dışsal değerlendirmelere çok önem vererek sahte benlik (false self) geliştireceğini, bu durumun da psikolojik bozukluklara zemin hazırladığını öne sürmüştür (Rogers, 1957). Rogers benlik gelişiminin yalnızca çocukluk yılları ile sınırlı olmadığına, tüm yaşam boyunca süreceğine inanmıştır. Eğer bir kişi empati, içtenlik (congruence) ve koşulsuz olumlu kabulün olduğu bir ilişki yaşarsa bu düzeltici deneyimin bireyin psikolojik sağlığına ve kendini gerçekleştirmesine yardımcı olacağını belirtmiştir (Rogers, 1957). Bu üç özelliğin aile-çocuk ilişkisinde, terapötik ilişkide ya da herhangi bir iyileştirici/yakın ilişkide en önemli etkenler olduğunu savunmuştur. Alanda yapılmış olan araştırmalar da Rogers'ın vurguladığı ebeveyn özelliklerinin çocukların psikolojik iyilik hali ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, bir çalışmada ebeveynlerden gelen koşullu kabul ile çocukta görülen depresyon, yetersizlik, hassasiyet, uyku problemleri, nörotisizm ve agorafobinin ilişkili olduğu bulunmuştur (Lopes ve diğerleri, 2015). Ayrıca koşullu olumsuz kabulün (conditional negative regard) aileye karşı olumsuz duygular, duygu düzenleme becerisinde bozukluk, akademik başarısızlık ile ilgili olduğu bulunurken koşullu olumlu kabulün kompülsiyon, duyguların bastırılması ve not odaklı akademik başarı ile ilişkili olduğu görülmüştür (Roth ve diğerleri, 2009). Bir diğer araştırmada annelerin empati düzeyinin çocukların antisosyal davranışları üzerindeki etkisi araştırılmış ve düşük düzeyde empati

becerisine sahip annelerin müdahale programına alınmalarının ardından bu annelerin çocuklarının antisosyal davranışta en çok düşüş yaşayan grup olduğu bulunmuştur (Christopher ve diğerleri, 2013). Ayrıca, çocuğun aile içerisinde algıladığı empatinin çocuğun duygusal açıklığı, güvenli bağlanması ve ailesini yakın olarak algılaması ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Stern ve diğerleri, 2015). Problemlı çocukların, problemlı olmayan kardeşleri ve normal kontrol grubu ile Rogers'ın önerdiği ilişki kavramları çerçevesinde karşılaştırıldığı bir çalışmada ise problemlı çocukların babalarını olumlu kabul, empati ve içtenlik boyutlarında daha olumsuz değerlendirdikleri ve annelerini olumlu kabulde daha olumsuz değerlendirdikleri görülmüştür (Van Der Veen ve Novak, 1971). Tüm bu sonuçlar Rogers'ın iyileştirici bir ilişkide gerekli olduğunu savunduğu empati, koşulsuz olumlu kabul ve içtenlik boyutlarının önemini destekler niteliktedir.

Barrett Lennard İlişki Envanteri

Barrett Lennard İlişki Envanteri, Godfrey Barrett Lennard tarafından 1962 yılında geliştirilmiştir (Barrett-Lennard, 1962). Ölçek orijinal olarak terapist-danışan ilişkisini Carl Rogers'ın teorisine göre ölçmek amacı ile geliştirilmiştir, ancak Barret-Lennard ölçeğın genel olarak ilişki kalitesini ölçtüğünü, bu sebeple kişiler arası her türlü ilişki için kullanılabileceğini belirtmiştir (Barrett-Lennard, 2015). Bu, Rogers'ın iyileştirici bir ilişkideki özelliklerin herhangi bir ilişki için geçerli olduğu düşüncesi ile de aynı doğrultudadır. Böylece envanter terapist-danışan ilişkisinin yanı sıra, çiftlerin ilişki kalitesini, süpervizör-terapist, arkadaşlık, öğretmen-öğrenci ve aile-çocuk ilişki kalitelerini Rogers'ın bakış açısına göre ölçmek amacı ile de kullanılmaktadır (Barrett-Lennard, 2015). Ölçeğın dört alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; kabul derecesi (level of regard), koşulsuz kabul (unconditionality of regard), empati ve içtenliktir (congruence). Kabul derecesi alt boyutu, bireyin bir ilişki içerisinde ne kadar değer gördüğü ile ilgilidir. Yakınlık, sıcaklık, sevgi ve bakım gibi ilişki özellikleri kabul derecesi alt boyutu altında ölçülmektedir (Barrett-Lennard, 2015; Van Der Veen ve Novak, 1971). Empati ise bireyin duygularının ve davranışlarının ya da başka ipuçlarının anlamının, fark edilmesi ve anlaşılması ile ilgilidir. Koşulsuz kabul alt boyutu, ilişkide algılanan kabulün sürekliliğini ya da değişkenliğini ölçmeyi hedeflemektedir. Son olarak içtenlik (congruence) alt boyutu ise ilişkideki gerçeklik ve açıklığı ölçmektedir. Bireyin ilişkide hissettiği deneyim ile ortada olan iletişim arasında bir farklılık olmaması olarak da tanımlanabilir (Barrett-Lennard, 2015; Van Der Veen ve Novak, 1971; Walker ve Little, 1969; Wampler ve Powell, 1982). Ölçeğın dünya çapında farklı kültürlerde adaptasyonunun yapıldığı ve yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir (Chen ve diğerleri, 2022).

Rogeryen teori kişilik psikolojisi, klinik psikoloji ve aile psikolojisi gibi psikolojinin birçok alt alanında oldukça kabul gören bir yaklaşım olmakla birlikte ülkemizde algılanan ebeveyn ilişkisi başta olmak üzere herhangi bir ilişkinin kalitesini Rogeryen yaklaşım ile ölçebilecek bir psikolojik ölçüm aracı bulunmamaktadır. Bu eksikliği tamamlayabilmek amacı ile yürütülen bu çalışmada Rogers'ın kişilerarası ilişkilerde önemini vurguladığı kabul derecesi, empati, koşulsuz kabul ve içtenlik boyutlarını değerlendiren Barrett-Lennard İlişki Envanteri'nin Türk örneklemindeki psikometrik özellikleri incelenecektir.

Yöntem

Örneklem

Bu çalışma 729 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 456'sı kadın, 273'ü ise erkektir. Katılımcılar üniversite lisans ve yüksek lisans öğrencileridir ve yaşları 18 ile 39 arasında değişmektedir (*Ort.* = 22.03, *SS* = 2.58). Ayrıca, ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğini ölçmek amacı ile klinik psikoloji destek ünitesinde terapi almaya başlayan 20 kişilik klinik örneklem grubundan 4 hafta ara ile iki ölçüm alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Barrett Lennard İlişki Envanteri [BLİE]. BLİE, G. F. Barrett Lennard tarafından geliştirilmiş, 64 maddeden oluşan bir ölçektir (Barrett Lennard, 1962). Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır ve her bir alt boyut 16 madde içermektedir. Maddelerin yarısı olumlu yarısı olumsuz anlama sahiptir. Ölçek maddeleri 6'lı Likert tipi ölçek üzerinde; tamamen doğru olduğunu düşünüyorum (+3 puan) ile tamamen yanlış olduğunu düşünüyorum (-3 puan) arasında değerlendirilmektedir. Barrett Lennard puanlandırmada tereddütlü seçimlerden kaçınmak amacı ile sıfırı kullanmamıştır (Barrett Lennard, 2015). Böylece ölçekten en çok +192, en düşük -192 puan alınabilmektedir. Ölçeğin orijinal çalışmasında alt boyutlarının iç tutarlık katsayısı empati için .84, kabul derecesi için .91, koşulsuz kabul için .74 ve içtenlik için .88 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise kabul derecesi için .83, empati için .83, koşulsuz kabul için .80 ve içtenlik için .85 olarak bulunmuştur (Gurman, 1977). Ölçeğin ilk geçerlik çalışmalarında terapist-danışan ilişkisinde BLİE sonuçları ile psikoterapi sonuç ölçümleri arasındaki ilişki ölçeğin geçerliğini desteklemiştir (Barrett Lennard, 2015). BLİE'nin çiftler arasındaki ilişki kalitesini ölçme amacı ile ilk kullanımı Thornton tarafından olmuştur ve evlilik uyumu ölçeği ile anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür (aktaran Barrett-Lennard, 2015). Son olarak algılanan ebeveyn ilişkisi ölçümlerinde ise problemlili

ergenleri normal kontrol grubundan ayırt edebilmesi sebebiyle ölçeğin bu alanda da geçerli olarak kullanılabilmesi sonucuna varılmıştır (Van Der Veen ve Novak, 1971).

Algılanan Ebeveyn Tutumları-Kısa Formu [EMBU]. Yetişkin bireylerin ebeveynlerinin tutumlarına dair algılarını ölçmeyi hedefleyen ölçek 23 maddeden oluşmaktadır (Perris ve diğerleri, 1980). Red, duygusal yakınlık ve aşırı koruma alt boyutları bulunmaktadır. Ölçeğin anne ve baba formları ayrı olarak doldurulmaktadır. Karancı ve arkadaşları (2006) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği yeterli bulunmuştur. Bu çalışmada ise iç tutarlık katsayıları red, duygusal yakınlık ve aşırı koruma alt boyutları için anne formunda sırası ile .84, .80 ve .80 olarak, baba formunda .84, .83 ve .82 olarak bulunmuştur.

Beck Depresyon Envanteri. Ölçek depresif belirtileri ölçmek amacı ile Beck ve arkadaşları (1979) tarafından geliştirilmiştir. Depresyonun bilişsel, davranışsal, motivasyonel ve somatik belirtilerinin her birinin ölçülmesi amaçlanmaktadır. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 0-3 puan aralığında puanlanmaktadır ve ölçekten alınabilecek en düşük değer sıfır, en yüksek değer ise 63'tür. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu ise oldukça yeterli psikometrik özelliklere sahiptir (Hisli, 1988; Tegin, 1980). Bu çalışmada iç tutarlık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Beck Anksiyete Envanteri. Kaygı belirtilerini ölçmek amacı ile geliştirilmiş olan (Beck ve diğerleri, 1988) ölçeğin Türkçe adaptasyonu Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşmakta ve maddeler 0-3 puan aralığında puanlanmaktadır. Bu doğrultuda ölçekten alınabilecek puan 0-63 arasında değişmektedir. Ölçeğin İngilizce ve Türkçe versiyonlarının psikometrik özellikleri yeterli bulunmuştur. Bu çalışmada ise iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

Prosedür

Öncelikle ölçeğin Türkçe adaptasyonunun yapılabilmesi ve ülkemizdeki araştırma ve uygulamalarda kullanılabilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Ardından çalışmanın yapılabilmesi için etik kurul izni Orta Doğu Teknik Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan alınmıştır. Ölçek çeviri-geri çeviri yöntemi ile çevrilmiştir. Ölçek İngilizce yeterliği olan üç farklı klinik psikolog tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Üç farklı versiyon üzerinde çalışılarak ortaya bir son çeviri çıkarılmıştır. Bu çeviri, başka bir klinik psikolog tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiş, ölçeğin orijinal versiyonu ile karşılaştırılması yapılmıştır, farklılıklar düzenlenmiş ve ölçeğin Türkçe dilindeki son hali elde edilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçekler, veri toplama aracı olan Qualtrics programına girilmiştir ve katılımcılar ölçekleri internet üzerinden bu program aracılığıyla

doldurmuşlardır. Katılımcılar psikoloji programı bünyesinde farklı dersler alan üniversite öğrencileridir ve kendilerine ilgili derslerin öğretim elemanı aracılığı ile ulaşılmıştır. Öğrencilere katılımları karşılığında derslerinde bonus puan verilmiştir ve öğrenciler çalışmaya katılmadan önce bilgilendirilmiş onam formunu doldurmuşlardır. Bunun dışında test-tekrar test güvenilirliğini saptayabilmek amacı ile 20 kişilik klinik örneklem grubundan 4 hafta ara ile ölçeği iki kez doldurmaları istenmiştir. Bu grup ölçeği yazılı olarak doldurmuştur. Veri analizinde başlıca kullanılan program SPSS istatistik paket programıdır. Bunun dışında yapı geçerliğini test edebilmek için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde AMOS programı kullanılmıştır.

Bulgular

Güvenilirlik

BLİE'nin güvenilirliğini saptamak amacı ile iç tutarlık ve madde toplam puan katsayıları ölçeğin dört orijinal alt boyutu için hesaplanmıştır. Bunun dışında iki yarım güvenilirliği ve test-tekrar test güvenilirliği analizleri yapılmıştır. Analizler anne ve baba puanlamaları için ayrı ayrı yürütülmüştür. Kabul değeri alt ölçeği için Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayısı anne ve baba formları için sırası ile .93 ve .94 olarak bulunmuştur. Madde-toplam test korelasyonları ise .42 ve .78 arasında değişkenlik göstermektedir. Empati alt ölçeği için iç tutarlık kat sayısı anne formu için .87, baba formu için ise .88 olarak bulunmuştur. Ancak 26. maddenin (Benim kendisiyle aynı hissettiğimi düşünürdü.) orijinalde olumsuz değeri olmasına rağmen Türkçe formda olumlu madde toplam puanı olduğu görülmüştür. Maddenin içeriği göz önünde bulundurulduğunda İngilizce formunda anne-babanın çocuğun duygularını fark etmediği, kendisi gibi hissettiğini düşündüğü anlamı taşıırken Türkçe formunda birey ile anne-babanın duyguları arasındaki paralelliğin ilişkide paylaşılan empatiyi gösteriyor olabileceği düşünülmüş ve bu sebeple madde olumlu bir madde olarak tutulmuştur. Bu değişim, empati alt ölçeğinin Cronbach alfa kat sayısını anne ve baba formları için .90'a yükseltmiştir. Madde-toplam test korelasyonlarının .03 ve .80 aralığında değiştiği görülmüştür. Yalnızca bir maddenin (46.madde) düşük madde toplam puanına sahip olduğu görülmüş (.03), maddenin çıkarılmasının istatistiksel değerler üzerinde önemli bir fark yaratmaması nedeniyle ve orijinal ölçeğe bağlı kalmanın önemli olduğu düşüncesi ile birlikte maddenin tutulmasına karar verilmiştir. Üçüncü alt ölçek koşulsuz kabul boyutudur. Bu alt ölçek için Cronbach alfa katsayısı anne ve baba formları için sırası ile .68 ve .66 olarak bulunmuştur. Bu ölçekte ise orijinal ölçekte olumlu olan bir maddenin (31. Bana karşı tutumu değişmezdi: Ya benden hoşlanmaz ya da eleştirel olur ve benden dolayı hayal kırıklığı yaşardı.),

Türkçe formunda olumsuz olarak yüklendiği görülmüştür. Madde kabul koşulunun değişmediği anlamını vermektedir ancak maddede bahsedilen kabul olumsuz kabuldür. Bu nedenle maddenin olumsuz ilişki algısı ile ilişkili olduğu ve negatif yüklendiği değerlendirilmiştir. Dolayısıyla madde negatif bir madde olarak tutulmuştur. Bu değişim, koşulsuz kabul alt ölçeğinin Cronbach alfa katsayısını anne formu için .77'ye, baba formu için .75'e yükseltmiştir. Madde-toplam test puanları ise .05 ile .57 arasında değişmektedir. Madde toplam korelasyonu düşük olan maddenin (11. Madde) çıkarıldığında ölçeğin güvenirlik katsayısında bir değişim olmaması nedeni ile madde tutulmuştur. Kabul edilebilir düzeyde olsa da koşulsuz kabul alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı diğer alt boyutlara göre düşük bulunmuştur, ancak bu durum yürütülen diğer çalışmalarda da görülmektedir (Ganley, 1989). İçtenlik alt ölçeğinin Cronbach alfa kat sayısı anne formu için .88, baba formu için .87 olarak bulunmuştur. Madde-toplam test puanları ise .11 ile .68 arasında farklılaşmaktadır. Son olarak ölçek toplam puanının iç tutarlılık katsayısı hem anne hem de baba formları için .96 olarak bulunmuştur ve bu değer oldukça yüksek bir güvenirlik katsayısına işaret etmektedir.

Ölçek iki yarım güvenirliği analizlerine bakıldığında anne formunda ilk yarı için iç-tutarlılık katsayısı .94, ikinci yarı için ise .91 iken anne formu iki yarım güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Baba formu için ise iki yarım iç-tutarlılık katsayıları .95 ve .92 iken iki yarım güvenirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin iyi derecede iki yarım güvenirliğine sahip olduğuna işaret etmektedir.

Son olarak ölçeğin test-tekrar test güvenirliğini saptamak amacı ile 20 kişilik klinik örneklem grubuna ölçek 4 hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Ölçeğin anne formu için iki ölçüm arasındaki korelasyon katsayısı .88 ($p < .001$), baba formu için ise .93 ($p < .001$) olarak saptanmıştır. Alt ölçeklerin korelasyon katsayıları ise anne formu için .67 ile .86 arasında, baba formu için .57 ile .91 arasında değişmektedir. En düşük korelasyon katsayılarının koşulsuz kabul ölçeğine ait olduğu görülmektedir. Daha önce de değinildiği üzere bu alt ölçeğin güvenirlikle ilgili istatistiksel değerlerinin diğer alt boyutlara göre daha zayıf olması literatür bulguları ile paraleldir (Ganley, 1989). Bunun dışındaki değerlerin ise oldukça yüksek değerler olduğu görülmektedir.

Geçerlik

Barrett-Lennard İlişki Envanteri'nin yapı geçerliğini test edebilmek amacı ile özellikle belirli bir teorik alt yapıya sahip olan ölçeklerin adaptasyonlarında yapılması önerildiği üzere (Bandalos ve Finney, 2010; Hurley ve diğerleri, 1997) doğrulayıcı faktör analizi AMOS programı uygulanmıştır. Kestirim yöntemi olarak en çok olabilirlik yöntemi kullanılmıştır. Analiz anne ve baba formları için ayrı ayrı yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre (bkz.

Tablo 1.) ölçeğin yapı geçerliğinin istatistiksel olarak kabul edilir düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuç ölçeğin orijinal dört boyutunu doğrulamaktadır. Ayrıca, Tablo 2.'de görülebildiği gibi doğrulayıcı faktör analizi ile alt boyutların faktör yapıları incelenmiştir. Ölçeğin genel olarak orijinal faktör yapısı ile uygun olduğu görülmekle birlikte bazı maddelerin yüklerinin kabul edilebilir değerden (.30) daha düşük olduğu görülmektedir. Ancak bu maddeler çıkarılarak yapılan analizde modelde istatistiksel olarak anlamlı bir gelişme olmadığı görülmüş, bu nedenle maddeler ölçekten çıkarılmamıştır.

Tablo 1.

Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

	$\chi^2(df)$	<i>p</i>	CFI	RMSEA	CI
Anne formu	5492,79 (1831)	< .001	.86	.052	.051-.054
Baba formu	5646,57 (1804)	< .001	.86	.054	.052-.056

Tablo 2.

Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucunda Elde Edilen Faktör Yükleri

Açıklanan faktörler	Faktör yükleri		Açıklanan faktörler	Faktör yükleri	
	Anne formu	Baba formu		Anne formu	Baba formu
<i>Kabul derecesi</i>			<i>Empati</i>		
Madde 57	.83	.84	Madde 54	.84	.88
Madde 61	.82	.82	Madde 34	.82	.83
Madde 41	.80	.85	Madde 30	.80	.80
Madde 45	.78	.70	Madde 2	.74	.78
Madde 25	.77	.80	Madde 42	.73	.74
Madde 49	.77	.69	Madde 18	.73	.78
Madde 53	.75	.69	Madde 10	.73	.77
Madde 37	.74	.77	Madde 22	.66	.59
Madde 1	.73	.78	Madde 38	.63	.60
Madde 5	.73	.77	Madde 58	.59	.60
Madde 13	.72	.74	Madde 50	.58	.53
Madde 17	.69	.69	Madde 62	.53	.67

Tablo 2. (devam)

Madde 33	.67	.59	Madde 6	.46	.41
Madde 9	.54	.53	Madde 26	.36	.44
Madde 29	.49	.45	Madde 14	.26	.21
Madde 21	.44	.39	Madde 46	.03	.08
Açıklanan faktörler			Açıklanan faktörler		
Faktör yükleri			Faktör yükleri		
<i>Koşulsuz Kabul</i>	Anne formu	Baba formu	<i>İçtenlik</i>	Anne formu	Baba formu
Madde 59	.69	.73	Madde 12	.79	.81
Madde 51	.68	.68	Madde 28	.71	.74
Madde 63	.64	.61	Madde 48	.67	.66
Madde 23	.60	.62	Madde 56	.65	.69
Madde 31	.60	.50	Madde 4	.65	.68
Madde 39	.57	.63	Madde 8	.64	.60
Madde 47	.55	.54	Madde 64	.64	.61
Madde 3	.48	.40	Madde 36	.62	.65
Madde 55	.32	.19	Madde 44	.61	.61
Madde 35	.29	.25	Madde 20	.56	.60
Madde 7	.26	.29	Madde 16	.54	.46
Madde 43	.22	.12	Madde 32	.53	.44
Madde 11	.19	.17	Madde 40	.53	.49
Madde 15	.16	.21	Madde 60	.50	.44
Madde 27	.11	.03	Madde 52	.15	.18
Madde 19	.03	.09	Madde 24	.13	.03

BLİE'nin eşzamanlı geçerliğini (benzer ölçek geçerliği) değerlendirmek amacı ile ölçeğin Algılanan Ebeveyn Tutumları-Kısa Formu ile olan ilişkisi araştırılmıştır. BLİE'nin tüm alt ölçekleri ve toplam puanı Algılanan Ebeveyn Tutumları-Kısa Formu'nun alt ölçekleri ile anlamlı ilişki göstermektedir (bkz. Tablo 3.).

Tablo 3.

BLİE ve EMBU Alt Ölçeklerinin Birbirleriyle İlişkisi

		Anne			Baba		
		Duygusal yakınlık	Red	Aşırı Koruma	Duygusal yakınlık	Red	Aşırı Koruma
Anne	Kabul Derecesi	.67*	-.67*	-.31*	.43*	-.51*	-.22*
	Empati	.67*	-.55*	-.37*	.42*	-.37*	-.24*
	Koşulsuz Kabul	.46*	-.51*	-.39*	.30*	-.41*	-.28*
	İçtenlik	.65*	-.61*	-.37*	.41*	-.49*	-.29*
	Toplam	.70*	-.66*	-.40*	.45*	-.50*	-.29*
Baba	Kabul Derecesi	.46*	-.46*	-.24*	.74*	-.64*	-.26*
	Empati	.42*	-.34*	-.30*	.69*	-.49*	-.33*
	Koşulsuz Kabul	.35*	-.36*	-.32*	.44*	-.49*	-.38*
	İçtenlik	.44*	-.42*	-.29*	.68*	-.57*	-.33*
	Toplam	.48*	-.45*	-.32*	.73*	-.62*	-.36*

* $p < .001$

Beklentiler ile tutarlı olarak BLİE anne toplam puanı, anneden algılanan red ($r = -.66$, $p < .001$) ve aşırı koruma ($r = -.40$, $p < .001$) ile negatif yönde ilişkili ve duygusal yakınlık ($r = .70$, $p < .001$) boyutu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Baba formuna bakıldığında ise aynı şekilde toplam puanın babadan algılanan red ($r = -.62$, $p < .001$) ve aşırı koruma ($r = -.36$, $p < .001$) ile negatif yönde ve anlamlı bir korelasyona sahip olduğu ve duygusal yakınlık ($r = .73$, $p < .001$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Tablo 4'te görüldüğü üzere BLİE ile EMBU alt ölçeklerinin tümü anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur ve korelasyon katsayıları $-.22$ ile $.74$ arasında değişmektedir.

Barett-Lennard İlişki Envanteri'nin kriter geçerliğini test etmek amacı ile katılımcılar Beck Depresyon ve Beck Anksiyete Envanterlerinden aldıkları puana göre yüksek ve düşük puanlı gruplara ayrılmıştır. Bunun için ölçeklerden aldıkları puanlara göre en üstteki %25'lik grup yüksek depresyon ya da anksiyete belirtileri ve en alttaki %25'lik grup ise düşük depresyon ya da anksiyete belirtilerine sahip gruplar olarak tanımlanmıştır. Buna göre yüksek ve düşük depresif belirtiyeye sahip bireylerin oluşturduğu gruplar 198'er kişiden; yüksek

anksiyete puanına sahip kişilerin bulunduğu grup 200 kişiden, düşük anksiyete puanına sahip kişilerin bulunduğu grup ise 187 kişiden oluşmaktadır. BLİE'nin düşük ve yüksek depresyon ve anksiyete gruplarını birbirlerinden ayırıştırabilme yeteneğini görebilmek amacı ile ölçek toplam puanı ile tek yönlü kovaryans analizi [ANCOVA], alt ölçekler ile ise çoklu kovaryans analizi [MANCOVA] yapılmıştır. Oluşabilecek muhtemel farklılıklarda yaş ve cinsiyetin olası etkisi kontrol edilmiştir. Tablo 4.'te depresif belirtiler ile yapılan analiz sonuçları, Tablo 5.'te ise anksiyete belirtileri ile yapılan analizlerin sonuçları özetlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet ve yaşın olası etkisi kontrol edildikten sonra yüksek depresif belirtilere ve yüksek anksiyete belirtilerine sahip olan bireylerin, düşük belirtilere sahip katılımcılara göre anne ve baba ilişkilerini BLİE'nin tüm alt ölçeklerinde ve toplam ölçekte anlamlı olarak daha olumsuz algıladıkları görülmüştür. Bu sonuçlar BLİE'nin kriter geçerliğini destekler niteliktedir.

Tablo 4.

BLİE Toplam Puanı ve Alt Ölçeklerinin Depresif Belirti Gruplarına Göre Farklılıkları

	Depresif Belirtiler					
	Düşük		Yüksek		Anlamlılık Testleri	
	Ort.	SS	Ort.	SS	Çok Yönlü F Değeri	Tek Yönlü F Değeri
Anne-toplam	84.03	57.26	41.12	62.78		$F(1,391) = 51.53^*$
Anne formu-Alt boyutları					$F(4, 388) = 18.93^*$	
Kabul Derecesi	34.55	17.60	25.56	19.08		$F(1, 391) = 22.69^*$
Empati	15.63	17.90	2.25	18.09		$F(1, 391) = 54.24^*$
Koşulsuz Kabul	7.96	13.92	0.15	14.44		$F(1, 391) = 29.30^*$
İçtenlik	25.89	15.76	13.16	17.46		$F(1, 391) = 57.81^*$
Baba-toplam	68.77	61.49	17.22	64.49		$F(1, 391) = 67.38^*$
Baba formu-Alt boyutları					$F(4, 388) = 20.07^*$	
Kabul Derecesi	30.43	19.46	17.30	22.20		$F(1, 391) = 38.80^*$
Empati	10.36	19.08	-5.05	19.46		$F(1, 391) = 64.79^*$
Koşulsuz Kabul	6.80	13.66	-1.29	14.50		$F(1, 391) = 32.72^*$
İçtenlik	21.19	17.21	6.25	18.51		$F(1, 391) = 71.40^*$

* $p < .001$

Tablo 5.

BLİE Toplam Puanı ve Alt Ölçeklerinin Anksiyete Belirti Gruplarına Göre Farklılıkları

	Anksiyete Belirtileri				Anlamlılık Testleri	
	Düşük		Yüksek		Çok Yönlü F Değeri	Tek Yönlü F Değeri
	Ort.	SS	Ort.	SS		
Anne-toplam	86.08	54.95	43.79	62.89		$F(1, 382) = 46.07^*$
Anne formu-Alt boyutları					$F(4, 379) = 12.53^*$	
Kabul Derecesi	35.73	15.82	25.37	19.97		$F(1, 382) = 29.53^*$
Empati	15.55	17.37	4.24	18.99		$F(1, 382) = 34.84^*$
Koşulsuz Kabul	9.10	14.61	0.27	14.15		$F(1, 382) = 32.97^*$
İçtenlik	25.69	14.97	13.91	17.49		$F(1, 382) = 47.84^*$
Baba-toplam	70.22	59.55	19.49	68.64		$F(1, 382) = 62.81^*$
Baba formu-Alt boyutları					$F(4, 379) = 16.29^*$	
Kabul Derecesi	30.99	17.84	16.98	23.95		$F(1, 382) = 43.51^*$
Empati	10.46	18.40	-3.49	20.70		$F(1, 382) = 50.05^*$
Koşulsuz Kabul	8.15	14.68	-1.14	13.96		$F(1, 382) = 41.35^*$
İçtenlik	20.60	16.03	7.14	18.87		$F(1, 382) = 61.77^*$

* $p < .001$ **Tartışma**

Barrett-Lennard İlişki Envanteri ilişki kalitesini Rogeryen bakış açısı ile ölçmek amacıyla geliştirilmiş dört alt faktörü olan bir ölçektir. Rogeryen teori, kişilik teorileri arasında önemli bir yere sahiptir, ancak ebeveyn-çocuk ilişkisini bu bakış açısı ile ölçen bir ölçüm aracı bulunmamaktadır. Bu sebeple ölçek Türkçeye uyarlanmış ve algılanan ebeveyn ilişkisi ölçümündeki psikometrik özellikleri incelenmiştir.

İlk olarak güvenilirlik ölçümleri anne ve baba formları için yapılmıştır ve iç tutarlık ölçümleri, İngilizce formu ile daha önce yapılmış güvenilirlik çalışmalarına göre daha yüksek bulunmuştur (karşılaştırma için bkz. Gurman 1977). Madde toplam korelasyon katsayılarına bakıldığında ise iki maddenin orijinal ölçeğe göre ters yönde yüklenmiş olduğu görülmüştür. Bu maddelerden ilki empati alt ölçeğinin bir maddesidir ve madde çevirisi “Kendisi nasıl

hissediyorsa benim de öyle hissettiğimi düşünürdü” şeklindedir. Madde İngilizce versiyonunda negatif yüklü olmasına rağmen Türkçe formunda pozitif yüklenmiştir. Maddenin İngilizce yapısına bakıldığında anne-babanın çocuğu ile empati kuramadığı anlamı çıkabilirken Türkçe versiyonunda aile ile kişinin kendi duyguları arasındaki paralelliğin paylaşılan empatiyi çağrıştırmış olabileceği düşünülmüştür. Bu çalışmada madde pozitif bir madde olarak dâhil edilmiştir; fakat gelecekteki çalışmalarda maddenin orijinal negatif anlamını verebilmek için madde çevirisinin “Sırf kendisi öyle hissediyor diye, benim de öyle hissettiğimi düşünürdü” şeklinde değiştirilmesi önerilebilir. Ters yönde yüklenen diğer madde ise koşulsuz kabul alt ölçeğine aittir. Madde “Bana karşı tutumu değişmezdi: Ya benden hoşlanmaz ya da eleştirel olur ve benden dolayı hayal kırıklığı yaşardı.” şeklinde çevrilmiştir. Madde orijinal olarak pozitif bir madde olarak değerlendirilmektedir ancak Türkçe formunda negatif yüklenmiştir. Madde anlamına bakıldığında koşulsuzluktan bahsediyor olduğu görülse de koşulsuz negatif kabul ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu boyuttaki diğer maddelerin tümü ise koşulsuz olumlu kabul anlamı taşımaktadır. Bu sebeple farklılığın orijinal madde içeriği ile ilgili olduğu düşünülmüş ve anlamı da göz önünde bulundurularak negatif bir madde olarak kullanılmasına karar verilmiştir. Ancak ileride yapılacak çalışmalarda bu maddelerin tekrar değerlendirilmesi, ölçüm için faydalı olmadığı gözlenmesi durumunda puanlamaya dâhil edilmemesi önerilmektedir. Ölçeğin iç tutarlık ve madde-toplam test korelasyon ranjı hesaplamalarının yanı sıra, iki yarım güvenilirliği ve test-tekrar test güvenilirliği analizleri yapılmıştır. Ölçeğin bu analizlerdeki psikometrik özellikleri tatmin edicidir. Ancak test-tekrar test ölçümleri 20 kişilik klinik örneklem ile yapılmıştır. Bu değerlendirmenin klinik örneklem ile yapılmış olması değerli bir bilgi sunuyor olsa da gelecekte daha fazla kişi ile tekrar edilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Ölçeğin geçerliğinin saptanabilmesi için ise doğrulayıcı yapı geçerliği, eş zamanlı geçerliği ve kriter geçerliği analizleri yapılmıştır. Yapı geçerliğini sınamak için doğrulayıcı faktör analizi yürütülmüş ve istatistiksel olarak kabul edilebilir değerler elde edilmiştir. Eş zamanlı (benzer ölçek geçerliği) için ise BLİE'nin tüm ölçek puanının ve alt boyutlarının, EMBU alt ölçekleri ile ilişkisi araştırılmıştır. EMBU, algılanan ebeveyn tutumlarının ölçüldüğü bir başka ölçektir. BLİE'nin algılanan ebeveyn ilişkisini ölçmede geçerli bir ölçek olduğunu ortaya koyabilmek için iki ölçeğin ilişkisine bakılmıştır. Sonuçlar beklentilerle tutarlı olarak BLİE toplam puanı ve alt faktörlerini oluşturan (kabul derecesi, koşulsuz kabul, empati ve içtenlik) boyutlarının, Algılanan Ebeveyn Tutumları-Kısa Formu'nun duygusal yakınlık boyutu ile pozitif yönde ilişkili olduğu, red ve aşırı koruma alt boyutları ile ise negatif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Son olarak BLİE'nin ölçüt bağımlı geçerliğini test etmek amacı ile katılımcılar depresyon ve anksiyete puanlarına göre %25'lik gruplara ayrılmış, en

yüksek puanlı %25'lik grup ile en düşük puanlı %25'lik grupların ilişki envanteri puanlarında anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Cinsiyet ve yaş kontrol edilerek yapılan bu analizlerde, düşük depresif belirtilere sahip bireylerin oluşturduğu grubun, yüksek depresif belirtilere sahip olan gruba göre anne ve babaları ile olan ilişkilerini BLİE'nin tüm alt ölçeklerinde anlamlı olarak daha olumlu değerlendirdikleri görülmüştür. Aynı şekilde düşük anksiyete belirtilerine sahip olan bireylerin, yüksek anksiyete belirtilerine sahip olan katılımcılara göre ebeveynleri ile olan ilişkilerini tüm alt ölçeklerde anlamlı olarak daha olumlu algıladıkları tespit edilmiştir.

Elde edilen tüm sonuçlar değerlendirildiğinde Barrett-Lennard İlişki Envanteri'nin algılanan ebeveyn ilişki kalitesini ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceği sonucuna varılmıştır. Yalnızca BLİE'nin koşulsuz kabul alt ölçeğinin, diğer alt ölçeklere göre kabul edilebilir değerlerde olmakla birlikte daha zayıf psikometrik özelliklere sahip olduğu görülmüştür. Ölçek psikoloji alanındaki araştırmalarda ya da uygulamalarda kullanılırken bu durumun farkında olunması ve gelecek çalışmalarda bu alt ölçeğin psikometrik özelliklerinin tekrar test edilmesi faydalı olacaktır. Öte yandan literatürde koşulsuz kabul alt faktörünün nispeten zayıf psikometrik özellikler vermesi nedeniyle kullanılmayabildiği, diğer üç alt boyut ile çalışmaların yürütüldüğü de gözlenmiştir. Van Der Veen ve Novak (1971), ölçeğin ilk başta terapist-danışan ilişki kalitesini ölçmek amacı ile geliştirildiğini; ancak terapist ile olan ilişkinin aile ile olan ilişkiyle ailede gerekli olan kurallar sebebiyle farklılaşabileceğini belirtmişlerdir. Aile ilişkisinde ebeveyn kontrolü için kuralların gerekli olduğunu fakat terapist ilişkisinde olan kurallar ile ebeveyn ile olan ilişkide olan kuralların nitelik ve nicelik olarak farklı olabileceğini, bu sebeple de koşulsuz kabulün bu iki ilişkide farklılaşabileceğini belirtmişlerdir.

Bu çalışmada Türkiye'de daha önce bulunmayan bir ölçeğin Türkçe adaptasyonu yapılarak Türkiye psikoloji literatürüne katkı yapılması amaçlanmıştır. Daha önce de belirtildiği üzere psikoloji literatüründe var olan ebeveyn tutumları ölçeklerinden farklı olarak BLİE'nin, Rogeryen teoriye dayanarak geliştirilmiş olmasının, özellikle bu kuram çerçevesinde yürütülecek çalışmalara önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aile içerisindeki koşulsuz kabul, içtenlik ve empatinin çocuğun sağlıklı gelişimi ve yetişkinlik dönemindeki psikolojik sağlığı açısından oldukça önemli olduğu araştırmalar ile ortaya konmuş ve alanda çalışan psikologlar ise bunu tekrarlı olarak gözlemlemiştir. Bu nedenle bu önemli ilişki özelliklerini ölçebilen bir aracın Türkçeye kazandırılmış olmasının psikoloji alanı açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca belirtildiği üzere ve teorinin varsayımlarına da dayanarak ölçek terapist-danışan, öğretmen-öğrenci, arkadaşlık ve eşlerin ilişki kalitesi ölçümlerinde de kullanılabilir. Ancak bu çalışmada ölçeğin psikometrik özellikleri yalnızca

üniversite öğrencisi örnekleme üzerinden değerlendirilmiştir ve bu durum çalışmanın sınırlılıklarındandır. İleride yapılacak çalışmalarda farklı yaş grupları ile çalışılması, eğer ölçek algılanan ebeveyn ilişkisi dışında kullanılacaksa (Ör., terapist-danışan ilişkisi) hedeflenen ilişki için de psikometrik çalışmaların yürütülmesi uygun olacaktır. Bu çalışmada ölçeğin 64 maddeden oluşan uzun versiyonu ile çalışılmıştır ancak ölçeğin daha kısa versiyonları da bulunmaktadır (Barrett-Lennard, 2015). İleriki çalışmalarda kısa formların psikometrik özelliklerinin incelenmesi de faydalı olacaktır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

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

Çıkar Çatışması Beyanı:

Bu makalenin yazarları, makaleye ilişkin herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Yazar Notu:

Bu çalışma, ilk yazar tarafından ikinci yazarın tez danışmanlığında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programı altında hazırlanan doktora tezinin bir bölümünden üretilmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışmanın etik kurul onayı birinci yazarın doktora çalışması için ODTÜ İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan alınmıştır.

Kaynakça

- Bandalos, D. L. ve Finney, S. J. (2010). Factor analysis: Exploratory and confirmatory. İçinde G. R. Hancock ve R. O. Mueller (Edl.), *The Reviewer's Guide to Quantitative Methods in the Social Sciences* (ss. 93-114). Routledge.
- Barrett-Lennard, G.T. (1962) Dimensions of therapist response as causal factors in therapeutic change. *Psychological Monographs: General and Applied*, 76(43), 1-36. <https://doi.org/10.1037/h0093918>
- Barrett-Lennard, G. T. (2015). *The Relationship Inventory: A complete resource and guide* (1. Basım). John Wiley & Sons, Ltd.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachment as fundemantal human motivation. *Psychological Bulletin*, 113(3), 497-529.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. ve Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression* (1. Basım). Guilford Press.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development* (1. Basım). Basic Books INC.
- Chen, S., Liao, F., Murphy, D. ve Joseph, S. (2022). Measurement Invariance of the English, Chinese, and Spanish Versions of the Barrett-Lennard Relationship Inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 55(1), 30-47. <https://doi.org/10.1080/07481756.2021.1955212>
- Christopher, C., Saunders, R., Jacobvitz, D., Burton, R. ve Hazen, N. (2013). Maternal empathy and changes in mothers' permissiveness as predictors of toddlers' early social competence with peers: A parenting intervention. *Journal of Child and Family Studies*, 22(6), 769-778. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9631-z>
- Ganley, R. M. (1989). The Barrett-Lennard Relationship Inventory (BLRI): Current and potential uses with family systems. *Family Process*, 28(1), 107-115. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1989.00107.x>
- Gurman, A. S. (1977). The patient's perception of the therapeutic relationship. İçinde A. S. Gurman ve A. M. Razin (Edl.), *Effective Psychotherapy: A Handbook of Research* (ss. 503-543). Pergamon.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-126.
- Hurley, A. E., Scandura, T. A., Schriesheim, C. A., Brannick, M. T., Seers, A., Vandenberg, R. J. ve Williams, L. J. (1997). Exploratory and confirmatory factor analysis: Guidelines, issues, and alternatives. *Journal of Organizational Behavior*, 18(6), 667-683. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1379\(199711\)18:6<667::AID-JOB874>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1379(199711)18:6<667::AID-JOB874>3.0.CO;2-T)
- Karancı, A. N., Abdel-Khalek, A. M., Glavak, R., Richter, J., Bridges, K. R., Dirik, G., Yorulmaz, O., van der Ende, J., Eisemann, M. ve Arrindell, W. A. (2006, Haziran). Extending the cross-national invariance of the parental warmth and rejection dimensions: Evidence from Arab countries, Croatia, and Turkey by applying the short-EMBU [Sözlü bildiri]. 1. International Congress of Interpersonal Acceptance and Rejection, Istanbul, Turkey.

- Lopes, D. R., Putten, K. ve Moorman, P. P. (2015). The impact of parental styles on the development of psychological complaints. *Europe's Journal of Psychology*, 11(1), 155-168. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i1.836>
- Perris, C., Jacobsson, L., Lindstrom, H., von Knorring, L. ve Perris, H. (1980). Development of a new inventory for assessing memories of parental rearing behavior. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 61(4), 265-274. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1980.tb00581.x>
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. İçinde S. Koch (Edl.), *Psychology: A Study of A Science* (Vol. 3). McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
- Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. <https://doi.org/10.1037/a0015272>
- Stern, J. A., Borelli, J. L. ve Smiley, P. A. (2015). Assessing parental empathy: a role for empathy in child attachment. *Attachment & Human Development*, 17(1), 1-22. <https://doi.org/10.1080/14616734.2014.969749>
- Tegin, B. (1980). *Depresyonda bilişsel bozukluklar: Beck modeline göre bir inceleme* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Ulusoy, M., Şahin, N. ve Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 12(2), 163-172.
- Van Der Veen, F. ve Novak, A. L. (1971). Perceived parental attitudes and family concepts of disturbed adolescents, normal siblings, and normal controls. *Family Process*, 10(3), 327-343. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1971.00327.x>
- Walker, B. S. ve Little, D. F. (1969). Factor analysis of the Barrett-Lennard Relationship Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 16(6), 516-521. <https://doi.org/10.1080/03069888600760321>
- Wampler, S. K. ve Powell, G. S. (1982). The Barrett-Lennard Relationship Inventory as a measure of marital satisfaction. *Family Relations*, 31(1), 139-145.

Psychometric Properties of the Turkish version of the Barrett-Lennard Relationship Inventory

Summary

The effect of early childhood experiences on psychological well-being has been the focus of many personality theories (e.g., Baumeister & Leary 1995; Bowlby 1988). As in many personality theories, the effect of family attitudes and behaviors is of great importance in Carl Rogers' theory. According to Rogers (1961), a child's need for love, affection, and protection must be provided unconditionally, which is called unconditional positive regard. If a child receives regard conditionally, he or she will internalize that his or her worth is bound to certain conditions. Other than unconditional positive regard, empathy and congruence are crucial features of the parental relationship. Rogers believed that the development of self-concept is not limited to childhood years. If any relationship includes unconditional positive regard, empathy, and congruence then this relationship has the potential to enhance psychological well-being and self-actualization. Empirical findings support the claims of Carl Rogers. Conditional regard received from the mother was found to be related to depression, neuroticism, feelings of inadequacy (Lopes et. al., 2015), compulsions, and dysfunctional emotion regulation strategies (Roth et. al., 2009). Likewise, perceived parental empathy was related to fewer antisocial behaviors of children (Christopher et. al., 2013) and greater endorsement of secure attachment style (Stern et. al., 2013). In another study, children with behavioral problems evaluated their fathers as low on acceptance, empathy, and congruence (Van Der Veen et. al., 1971).

Barrett Lennard developed an inventory to assess the quality of relationships based on Rogers' theory. He declared that the questionnaire can be used to examine the quality of any type of relationship such as friendship, parental relationship, and therapist-client relationship (Barrett-Lennard 2015). The inventory has four subscales that are conceptualized as level of regard, unconditionality of regard, empathy, and congruence. The level of regard is related to how much the individual feels valued in a relationship. Closeness, warmth, love, and affection are measured under the level of regard dimension. Empathy is about recognizing and understanding emotions. The unconditional regard dimension aims to measure the continuity or instability of perceived regard in the relationship. Lastly, the congruence dimension aims to assess the genuineness and openness in the relationship (Barrett-Lennard, 2015; Van Der Veen & Novak 1971; Walker & Little 1969; Wampler & Powell 1982).

In the current study, it was aimed to examine the psychometric properties of the Turkish version of the Barrett-Lennard Relationship Inventory.

The study was conducted with 729 university students. The ages of the participants ranged between 18 and 39. 456 of the participants were women and 273 of them were men. Barrett-Lennard Relationship Inventory, Parental Rearing Behaviors Questionnaire (EMBU), Beck Depression Inventory, and Beck Anxiety Inventory were the measurement tools in the current study. To examine the reliability of the inventory, internal consistency, item-total correlations, split half, and test-retest reliability scores were examined. Considering internal consistency, it was found that the reliability coefficient was .96 for both mother and father forms. Internal consistency scores for the subscales ranged between .77 and .94. The split-half reliability coefficient was .85 for the mother form and .80 for the father form. These values indicated that the scale has good split-half reliability. Test-retest reliability of the inventory was found as .88 for the mother form and .93 for the father form.

To examine the construct validity, confirmatory factor analysis was conducted and the model confirmed the original factor structure of the inventory. Concurrent validity was assessed with the EMBU, and obtained results indicated that all subscales of the inventory were significantly associated with the subscales of the EMBU. To examine the criterion validity, Beck Depression and Beck Anxiety inventories were used. The results revealed that the participants who had low depression and anxiety scores perceived their parents as lower on empathy, congruence, regard, and unconditionality. These results meant that the inventory had criterion validity.

When the results were evaluated, it was concluded that the BLRI could be used as a valid and reliable instrument to measure the perceived parental relationship quality in Turkey. The inventory can be considered unique since it assesses the quality of relationships from the Rogerian perspective and it has the potential to make an important contribution to future studies aiming to employ Rogerian Theory while examining parent-child relationship quality.

Araştırma Makalesi

The Impact of COVID-19 on the People with Mental Illnesses: Health Anxiety, Coping Strategies, and Psychological Well-BeingSelin KARAKÖSE*¹ ¹ Florida State University, College of Health & Human Sciences, Florida, United States of America**Makale Bilgisi****Keywords:**COVID-19,
health anxiety,
coping strategies,
mental health,
people with
illnesses**Abstract**

Although depression, anxiety, and stress were highly prevalent in the general population during the pandemic, some marginalized groups, including patients with mental disorders might have been overlooked in studies. This study examined the relationship between health anxiety, coping strategies, and mental health outcomes, particularly depressive symptoms, anxiety, and stress. The aim of the current study is to examine the mediator role of coping strategies between health anxiety and mental health outcomes in using data from 80 individuals with mental diagnosis. Also, using 168 healthy controls (N = 248 participants), we sought to investigate whether an individuals' mental diagnoses was associated with their scores on health anxiety, coping strategies, and mental health outcomes. Sociodemographic Information and Health Data Form, Health Anxiety Inventory – Short Form [SHAI], Ways of Coping Strategies [WCQ], and Depression, Anxiety, Stress Scale [DASS-42] were given to the participants. Results demonstrated that people with mental illnesses had moderate levels of depression, anxiety, and stress, in contrast to healthy controls. Furthermore, mediator analysis revealed that accepting responsibility significantly mediated the relationship between health anxiety, depression, anxiety, and stress in people with mental illnesses. The findings have suggested that individuals with psychological problems are at risk for adverse mental health outcomes. Furthermore, these findings highlight that therapists should prioritize intervention studies focusing on health anxiety, coping strategies, and mental health outcomes during COVID-19.

Öz**Anahtar kelimeler:**COVID-19,
sağlık kaygısı,
baş etme yolları,
ruh sağlığı,
psikiyatrik tanı almış
bireyler

COVID-19 pandemisinde depresyon, anksiyete ve stres düzeyinde yüksek oranlar bilinmesine rağmen, yürütülen pek çok çalışmada ruh sağlığı açısından önceliklendirilmesi gereken psikiyatrik tanı almış bireylerin göz ardı edildiği dikkat çekmektedir. Bu çalışma, sağlık kaygısı, baş etme stratejileri ve psikolojik oluş değişkenlerini (depresyon, anksiyete ve stress) psikiyatrik tanı almış bireylerde incelemeyi amaçlamıştır. COVID-19 pandemisi öncesinde psikiyatrik tanı almış 80 birey ile sağlık kaygısı ve psikolojik iyi oluş arasında baş etme yollarının aracı etkisi araştırılmış, sağlıklı kontrol grubunu da içeren toplam 248 birey arasında da araştırma değişkenlerinin ortalama puanları karşılaştırılmıştır. Sosyodemografik Bilgi ve Sağlık Veri Formuna ek olarak, Sağlık Kaygısı Ölçeği-Kısa Form [SHAI-SF], Baş Etme Yolları Ölçeği [WCQ], ve Depresyon, Kaygı, Stres Skalası [DASS-42] katılımcılara sunulmuştur. Sonuçlar, sağlıklı kontrol grubunun depresyon, anksiyete ve stress puanlarının normal düzeyde olduğunu, ancak psikiyatrik tanı almış bireylerin orta düzeyde depresyon, anksiyete ve stres düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, sorumluluğu kabul etme baş etme stratejinin sağlık kaygısı ve depresyon, anksiyete, stres arasında aracılık gösterdiği bulunmuştur. Çalışmanın bulguları, COVID-19 pandemisinde, psikiyatrik tanısı olan bireylerin ruh sağlığı açısından risk altında olduğunu ve sağlık kaygısı, baş etme yolları ile psikolojik iyi oluş düzeylerine yönelik müdahalelerin önceliklendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

*Corresponding Author, Florida State University, College of Health & Human Sciences, Sandels Building (SAN) 120, Convocation Way, Tallahassee, FL 32306, United States of America

e-mail: skarakose@fsu.edu

DOI: 10.31682/ayna.1080127

Gönderim Tarihi (Received): 28.02.2022; Kabul Tarihi (Accepted): 30.09.2022

ISSN: 2148-4376

Introduction

The COVID-19 (*coronavirus 2* or *SARS-CoV-2*) disease represents not only a risk to physical health but also a potential cause of psychological distress (Helmy et al., 2020) resulting in mental health symptoms. Research conducted on previous pandemics has yielded an increased prevalence of several mental disorders, including depression, anxiety, panic attack, suicidal thoughts, anxiety, and psychotic symptoms (Jeong et al., 2016; Xiang et al., 2020). Therefore, several international organizations (e.g., WHO) have highlighted the need to prevent the negative mental health consequences of COVID-19 and provided recommendations to prioritize research on mental health consequences and their predictors. Most of the researchers have so far focused on the mental health variables during the COVID-19 pandemic in general population (e.g., Guo et al., 2020) and different population groups, such as health workers (e.g., Bizri et al., 2020), the elderly (e.g., Vahia et al., 2020), pregnant women (López-Morales et al., 2021), and individuals with chronic pain (Zambelli et al., 2021). These studies have reported a high prevalence of mental health problems, particularly depression (Qiu et al., 2021; Wang et al., 2020), anxiety (Guo et al., 2020; Xiao et al., 2020), and stress (Liu et al., 2020; Pieh et al., 2020). A systematic review and meta-analysis of the psychological consequences of COVID-19 reported increased prevalence of symptoms of anxiety (28%), stress (27%), and depression (22%) in the general population (Arora et al., 2020).

Besides the general population, some of the disadvantaged groups such as individuals with mental health disorders are especially at greater risk (Radfar et al., 2021) due to increased isolation, lack of support, and decreased access to mental health services (Wasserman et al., 2020). A myriad of studies (e.g., Khan et al., 2021; Nakamura et al., 2021) have highlighted the changes in daily routines, including sleep, exercise, work, and access to treatment that might lead to mental health problems. Although higher depression, anxiety, and acute stress levels have been noted in the community samples (Qui et al., 2021), there is limited research on the psychosocial consequences of the COVID-19 pandemic among marginalized groups (Wright et al., 2020). Preliminary evidence has shown that individuals with mental problems are at risk of recurrence or worsening of their current mental health difficulties (Melamed et al., 2020). Thus, assessing mental health outcomes and investigating related psychosocial factors might help design intervention programs, particularly targeting the long-term effects of the COVID-19 pandemic on patients with psychological disorders.

Health anxiety is defined as excessive preoccupation and concern about one's health status (Abramowitz & Braddock, 2008, p. 16). More specifically, it refers to the overestimation of the likelihood of becoming sick and the exaggeration of the negative consequences of

developing a serious illness (Salkovskis et al., 2002; Wheaton et al., 2010). A large body of literature has focused on health anxiety regarding pandemic illnesses, such as H1N1/09, or swine flu (Wheaton, 2012), Ebola (Blakey et al., 2015), and Zika (Blakey & Abramowitz, 2017), with studies reporting significant anxiety in response to the swine flu outbreak (Rubin et al., 2009). Considering the close relationship between health anxiety and adverse mental health outcomes (Landi et al., 2020), research conducted on previous pandemics has focused on the relationship between health anxiety and psychological symptoms, including but not limited to depression, anxiety, and stress (e.g., Wheaton, 2012). Due to the high infection and mortality rates of COVID-19, it is assumed that the pandemic has resulted in higher levels of health anxiety (Ahorsu et al., 2020; Asmundson & Taylor, 2020; Rossi et al., 2020) and increased risk for depression, anxiety, and stress (Ahorsu et al., 2020; Rossi et al., 2020; Taylor, 2019; Wang et al., 2020). Although findings demonstrated a positive association between health anxiety and negative mental health outcomes (Blakey & Abramowitz, 2017; Wheaton et al., 2012), little is known about the health anxiety of individuals with mental illnesses during the COVID-19 pandemic.

It has been well-established that coping strategies are also closely related to mental health outcomes. Coping is defined by Lazarus and Launier (1978) as the process of managing and directing stressors beyond the individual's resources and spending cognitive and behavioral efforts to reduce psychological distress (Lazarus & Folkman, 1984, p.142). Coping is also known to reduce, terminate, or shorten the effects of the stressor (Harris et al., 2002). Even though some people cope well with psychological distress and return to their former functionality, others suffer from psychological symptoms due to not being able to cope effectively. Research on coping has demonstrated that even though some coping strategies are ineffective and lead to mental health problems, others are effective in reducing the intensity and impact of negative psychological responses (Mahmoud et al., 2012; Main et al., 2011). There is an extensive literature in health psychology on how people cope with specific situations, highlighting the prevalence of different coping methods influenced by intrapersonal, environmental, and disease-related variables (Lipowski, 1970).

People use distinct coping methods in crisis or disaster situations (Sharma & Kar, 2019). COVID-19 pandemic research has reported that coping, seeking social support, seeking alternatives (Stanislowski, 2019), and making positive assessments of the situation (Chew et al., 2020; Stanislowski, 2019) is often used among the general population and these positive coping strategies can reduce the negative effects of the pandemic on people (Xiang et al., 2020). By contrast, dysfunctional coping strategies might be a risk factor for the development of health-related complications (Ogueji et al., 2021). A myriad of studies has been conducted on the

employment of coping strategies of patients in medical settings, such as cancer survivors (Galica et al., 2021), students (Baloran, 2020), and community samples (Gerhold, 2020; Gurvich et al. 2020) during COVID-19 pandemic. However, we have little information about coping strategies and their relation to mental health outcomes among individuals with mental illnesses.

Maladaptive coping strategies are not only associated with mental health outcomes, but also with health anxiety. Accordingly, existing research has indicated that health anxiety might be a determinant factor in the use of specific coping strategies (Görge et al., 2013). Hadjistavropoulos et al. (2000) emphasized that health anxiety affects not only coping strategies but also their effectiveness. It is expected that the coping procedures that ought to be effective for individuals with and without health anxiety may differ. Research investigating the association between health anxiety and coping strategies has demonstrated the level of health anxiety to be associated with dysfunctional coping strategies (Görge et al., 2013). A study conducted by Garbóczy and colleagues (2021) found that there is a positive relationship between health anxiety, perceived stress, and maladaptive coping strategies. Particularly, wishful thinking was associated with higher levels of health anxiety among international students in Hungary during COVID-19. However, coping strategies associated with health anxiety and mental health outcomes in individuals with mental illnesses during the COVID-19 pandemic have not been examined in Turkey, yet.

In Turkey, the first case infected with COVID-19 was reported on March 11, 2020. As of April 20, 2020, the country had the seventh-highest number of reported cases across the world (World Health Organization, 2020), with a total of 120.204 infected patients on April 30 (Turkish Health Ministry, April 30, 2020). Cases overview reports documented more than 15 million total cases and 98.900 deaths in mid-May 2022 (World Health Organization, 2022). With the increased numbers of reported cases and deaths, COVID-19 studies have gained increasing attention from researchers in Turkey, as elsewhere. Studies conducted during COVID-19 in Turkey have focused on various types of topics, including scale adaptation (e.g., Atak & Yalcinkaya-Alkar, 2022; Ay et al., 2022; Karaköse & Akçınar, 2021a), psychological resilience (e.g., Bilge & Bilge, 2020; Kocakaya & Harmanç, 2022), preventive health behaviors (Alper et al., 2021; Karaköse & Akçınar, 2021b), and psychological well-being (e.g., Bekaroğlu & Yılmaz, 2020; Yıldırım & Güler, 2022). A recent review has stated that it is important to investigate how people with mental illnesses are affected by the pandemic as a result of increases in health anxiety and fear of infection. Thus, it is suggested to conduct screening studies for preventing recurrence or increase in the severity of psychological symptoms during the pandemic (Bekaroğlu & Yılmaz (2020). However, to the author's knowledge, there is no

single study in Turkey examining the association between health anxiety, coping strategies, and the current mental health status using people diagnosed with mental illnesses.

Considering the highest number of reported cases in Turkey, and the gaps in the literature, the present study was designed to examine the relationship between health anxiety, coping strategies, and mental health outcomes. This study was conducted to compare the scores of health anxiety, coping strategies, and mental health outcomes between individuals with mental illnesses and healthy controls. In addition, we aimed to investigate the mediator role of coping strategies on the relationship between health anxiety and mental health outcomes in individuals with mental illnesses.

Method

Participants

The sample of this study consisted of 80 people with mental illness and 168 healthy controls ($N = 248$ participants) from Turkey. The participants were recruited from a part of a larger project conducted to examine the COVID-19 pandemic's effect on mental health outcomes. The inclusion criteria were (1) being aged above 18, (2) being volunteered to participate in the research, and (3) not having been diagnosed with COVID-19 so far. The exclusion criteria were having a chronic illness. Participants were divided into two groups, namely, healthy controls and individuals with mental illnesses. The majority of participants were diagnosed with anxiety (57.5%), followed by depression (33.8%), and the others (6.7%). Participants' characteristics were demonstrated in Table 1.

Measures

Demographics and Health Information Form. Participants were asked about their age, sex, education level, employment status, and income level. Income was assessed by a four-option rating scale: 1= low/low-middle, 2= middle, 3= middle-high, 4= high.

Health-related information included whether participants had ever been diagnosed with chronic illnesses and mental illnesses before. Also, the name of the mental illnesses was asked for the people who had mental illnesses.

The Short Health Anxiety Inventory (SHAI). The health anxiety of participants was measured using the SHAI. The Health Anxiety Inventory (HAI; 64 items) was originally developed with 64 items, and a shorter version of the scale (SHAI; 18 items) was later introduced by Salkovskis and colleagues (2002). SHAI measures health anxiety levels independent of physical health status, and each question is answered by four statements of which participants are requested to select the one which best fits their situation. The scale

consists of two subscales, namely illness likelihood, and negative consequences of illness. High scores demonstrated higher levels of health anxiety for each subscale and the total score. In this study, the Turkish version of SHAI was used (Aydemir et al., 2013) and the Cronbach's alpha of the adapted version was 0.91 and 0.89 in this study.

Table 1.

Participants' characteristics

<i>Variable</i>	Individuals with mental illnesses			Individuals without mental illnesses		
	N	%		N	%	
Gender						
Women	61	76.3		105	62.5	
Men	19	23.7		63	37.5	
Employment status						
Working	68	85.1		120	71.4	
Non-working	12	14.9		43	28.6	
Education						
High school and below	39	40.7		66	29.8	
University and above	41	51.3		118	70.2	
Marital Status						
Married	63	78.8		105	62.5	
Single	32	20.2		63	37.5	
	Mean	SD	Min.-Max	Mean	SD	Min.-max.
Age	32.7	11.37	19-73	32.10	11.55	18-75
Income	2.32	1.67	1-5	2.25	1.94	1-5

Ways of Coping Questionnaire (WCQ). Ways of coping strategies were measured using the WCQ. Revised many times over the years, with varying item numbers and subscales, the WCQ was originally developed by Folkman and Lazarus (1985) to measure coping styles in both clinical and non-clinical populations. The version consisting of 74 items was adapted into Turkish by Siva (1991), and a short version consisting of 32 items was adapted by Senol-Durak et al. (2011). The short version (WCQ-32) consists of seven factors, namely planful problem-

solving, keeping to oneself, seeking social support, escape/avoidance, accepting responsibility, seeking refuge in fate, and seeking refuge in supernatural forces. Each item was rated on a 5-point Likert-type scale (1 = never, 5 = always), higher scores indicating greater use of coping domains for each factor. The Cronbach's alphas of the original study ranged from 0.67 to 0.84 and 0.60 to 0.87 respectively in this study.

Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-42). Depressive symptoms, anxiety, and stress levels of participants were measured using the DASS-42. The DASS-42 is a self-report measure developed by Lovibond and Lovibond (1995) to assess current symptoms of depression, anxiety, and stress. The scale assesses the depression, anxiety, and stress levels for the past week, higher scores reflecting more symptoms. Responses are measured through a 4-point- Likert-type format (1=never, 4=always) This study used the Turkish version of the DASS-42 (Bilgel & Bayram, 2010). The coefficient alpha was 0.92 for depression, 0.86 for anxiety, and 0.88 for stress in the Turkish version. In this study, the coefficient alphas were 0.94 for depression, 0.89 for anxiety, and 0.92 for stress.

Procedure

The data were collected as a part of the COVID-19 project. The project was supported by TÜBİTAK (The Scientific and Technological Research Council of Turkey). The ethical approval was obtained from The Scientific Research and Publication Ethics Committee of FMV Isik University. To recruit participants, an announcement was shared on social network sites. Also, snowball sampling was applied. Participants were informed about the inclusion criteria, and at the end of the study, given a 50-Turkish Lira (1 Turkish Lira = .13 USD) grocery gift card. The survey link including personalized ID codes was shared with participants' contact information which was required to enroll in the study participant receives a personalized link that can only be used once. The data were collected between June and October 2020 during COVID-19 restrictions were partially lifted because of a low number of COVID-19 cases and deaths in Turkey.

Data analysis

First, all the scales were examined for missing values and the fit between their distributions and multivariate analysis assumptions. Scores lower or greater than two standard deviations from the mean were considered outliers (Byrne, 2016). In addition to univariate outliers ($N = 7$), 35 participants were excluded for not completing the survey.

The primary analysis was conducted using data consisting of 80 participants with mental illnesses and 168 healthy controls. Mental illnesses diagnosed before COVID-19 was

categorized as follows: $0 = \text{No diagnosed}$ $1 = \text{diagnosed with mental illnesses}$. The Statistical Package for Social Science (SPSS-25) released in 2017 (IBM, Armonk, NY, USA) was performed for descriptive statistics, correlational analyses, and independent-sample t -test. To test the mediator role of coping strategies on the relationship between health anxiety and depression, anxiety, and stress among people with mental illnesses, the Mediational Model Analysis (PROCESS, Model 4) was conducted. The analysis was performed through an SPSS macro with 5000 bootstrap re-samples provided by Hayes (2013). Hayes (2013) suggested that even if the effect is not significant, the mediating variable can mediate the indirect effect of the independent variable on the dependent variable.

Results

Preliminary Analyses

The descriptive statistics of the study variables were presented in Table 2. Independent-sample t -tests indicated that individuals with mental illnesses and healthy controls differed significantly on their average health anxiety, $t(244) = 5.24, p = .000$, accepting responsibility, $t(244) = 2.87, p = .004$, seeking in refuge in fate $t(244) = 2.70, p = .007$, seeking in supernatural forces, $t(244) = 3.57, p = .000$, depression, $t(244) = 3.66, p = .000$, anxiety, $t(244) = 6.43, p = .000$, and stress $t(202) = 4.22, p = .000$, with people diagnosed with mental illnesses reporting greater levels than healthy controls. In addition, results demonstrated that individuals with mental illnesses differed significantly on their average playful-problem solving, $t(244) = -1.89, p = .05$, and reported lower levels than healthy controls. In contrast, no significant differences were found between two groups in terms of keeping to self, $t(244) = -1.41, p = .15$, seeking in social support $t(244) = 1.19, p = .23$, and escape/avoidance $t(244) = -.43, p = .66$.

The total depression score was divided into five categories, namely, normal (0 – 9), mild (10 – 13), moderate (14 – 20), severe (21 – 27), and extremely severe (28 +). Similarly, anxiety was categorized as normal (0 – 7), mild (8 – 9), moderate (10 – 14), severe (15 – 19), and extremely severe (20 +). Also, the stress scale was divided into five categories, namely, normal (0 – 14), mild (15 – 18), moderate (19 – 25), severe (26 – 33), and extremely severe (34+). Considering these categories (Lovibond & Lovibond, 1995), individuals with mental illnesses who had scores greater than the cutoff threshold were categorized as having moderate depression ($M = 16.39, SD = 10.39$), anxiety ($M = 14.23, SD = 8.15$), and stress ($M = 19.85, SD = 9.35$) whereas healthy group's scores were within the normal range ($M = 12.13, SD = 9.13$ for depression, $M = 7.98, SD = 6.47$ for anxiety, and $M = 14.81, SD = 8.29$ for stress). Furthermore, considering the norms of health anxiety [control patients (12.2), anxious patients (18.5), and hypochondriac patients (37.9)] (Salkovskis et al., 2002), while individuals with mental

illnesses were characterized as anxious patients ($M = 23.51$, $SD = 10.05$), the healthy groups were characterized as normal ($M = 17.65$, $SD = 7.09$).

Table 2.

Descriptive statistics of the study variables

Variable	Individuals with mental illnesses		Individual without mental illnesses		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
Health anxiety	23.51	10.05	17.65	7.09	5.24	0.00
Planful Problem Solving	23.44	4.15	24.47	3.87	-1.89	0.05
Keep to oneself	10.35	3.82	11.11	3.95	-1.41	0.15
Seeking Social Support	13.21	3.45	12.68	3.15	1.19	0.23
Escape/Avoidance	14.45	3.36	14.67	3.91	-0.43	0.66
Accepting Responsibility	11.35	3.6	10.41	3.64	2.87	0.00
Seeking Refuge in Fate	11.77	4.33	10.16	4.34	2.7	0.01
Seeking in Supernatural Forces	7.41	3.04	6.07	2.55	3.57	0.00
Depression	16.39	10.49	12.13	9.13	3.66	0.00
Anxiety	14.23	8.15	7.98	6.47	6.43	0.00
Stress	19.85	9.35	14.81	8.29	4.22	0.00

Mediation Analyses

Before mediation analyses, inter-correlations between the study variables for individuals diagnosed with mental problems were performed. The results of the inter-correlations were demonstrated in Table 3. To test the specific mediator roles of seven coping subscales (i.e., planful problem-solving, keeping to oneself, seeking social support, escape/avoidance, accepting responsibility, seeking refuge in fate, and seeking refuge in supernatural forces) on the relationships between health anxiety-depression, health anxiety-anxiety, and health anxiety-stress, three mediation analyses were performed in total.

Table 3.

Correlations of the study variables in people with mental illnesses

Variable	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. Health anxiety	-	-.14	-.03	.16	-.03	.32***	.01	.26*	.42***	.58***	.54***
2. Planful problem solving		-	-.05	.35**	.28*	-.17	.30**	-.13	-.06	-.06	.06
3. Keep to self			-	.59**	.02	.11	-.10	-.02	.22*	.11	.19
4. Seeking social support				-	.22*	.04	.12	-.03	-.19	-.04	-.06
5. Escape/Avoidance					-	.03	.01	.01	.03	.12	.08
6. Accepting responsibility						-	-.13	0.08	.44***	.42***	.44***
7. Seeking refuge in fate							-	.46***	.02	.04	-.03
8. Seeking in supernatural forces								-	.10	.32**	0.11
9. Depression									-	.73***	.81***
10. Anxiety										-	.79***
11. Stress											-

Note. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$ (two-tailed)

The results of the first mediation analysis revealed that the hypothesized model was significant [$F(1,77) = 16.23, p < .001$], and predicted %42 of the variance in depressive symptoms from health anxiety through coping strategies. In this model, health anxiety was significantly associated with accepting responsibility ($B = .12, SE = .03, p < .001, CI [.19, .04]$), and refuge in supernatural forces ($B = .08, SE = .03, p < .05, CI [.15, .01]$). According to the b path, only accepting responsibility ($B = 1.06, SE = .31, p < .001, CI [1.69, .43]$) was significantly associated with depressive symptoms. Direct effect between health anxiety and depression (c' path; $B = .39, SE = .11, p < .001, CI [-.62, .16]$) were significant. In addition to direct effect, the total of effect (c path; $B = .44, SE = .11, p < .001, CI [.66, .22]$) were significant. After all mediators were kept constant, bias-corrected bootstrap with 95% confidence level indicated that health anxiety influenced depression through accepting responsibility (a₁b₁ path; 95% CI [.25, .03]).

The results of the second mediation analysis revealed that the hypothesized model was significant [$F(1,77) = 37.59, p < .001$], and predicted %33 of the variance in anxiety symptoms from health anxiety through coping strategies. In this model, health anxiety was significantly associated with accepting responsibility ($B = .12, SE = .03, p < .001, CI [.19, .04]$), and refuge in supernatural forces ($B = .08, SE = .03, p < .05, CI [.15, .01]$). According to the b path, only

accepting responsibility ($B = .61$, $SE = .22$, $p < .001$, CI [.06, .16]) was significantly associated with anxiety symptoms. C' path showed that direct effect between health anxiety and anxiety scores (c' path; $B = .38$, $SE = .08$, $p < .001$, CI [.55, -.22]) were significant. Also, total effect (c path; $B = .47$, $SE = .07$, $p < .001$, CI [.62, .31]) was significant. After all mediators were kept constant, bias-corrected bootstrap with 95% confidence level indicated that health anxiety influenced anxiety through accepting responsibility (a₁b₁ path; 95% CI [.16, .01]).

The results of the third mediation analysis revealed that the hypothesized model was significant [$F(1,77) = 30.78$, $p < .001$], and predicted %54 of the variance in anxiety symptoms from health anxiety through coping strategies. In this model, health anxiety was significantly associated with accepting responsibility ($B = .12$, $SE = .03$, $p < .001$, CI [.19, .04]), and refuge in supernatural forces ($B = .08$, $SE = .03$, $p < .05$, CI [.15, .01]). According to the b path, only accepting responsibility ($B = .82$, $SE = .25$, $p < .001$, CI [1.33, .30]) was significantly associated with stress symptoms. Both direct effect between health anxiety and stress (c' path; $B = .47$, $SE = .09$, $p < .001$, CI [.65, -.28]), and total effect (c path; $B = .50$, $SE = .09$, $p < .001$, CI [.68, .32]) were significant. After all mediators were kept constant, bias-corrected bootstrap with 95% confidence level indicated that health anxiety influenced stress through accepting responsibility (a₁b₁ path; 95% CI [.19, .01]).

Discussion

The present study aimed to compare levels of health anxiety, coping strategies, and mental health outcomes between people with mental problems and healthy controls. Furthermore, the mediator roles of coping strategies on the relationship between health anxiety and different mental health outcomes (i.e., depression, anxiety, and stress) were investigated. Although a large body of literature has examined the associations among health anxiety, use of coping strategies, and mental health outcomes in several populations, this is the first study particularly focusing on the associations of these variables among individuals with mental illnesses during the COVID-19 pandemic.

The findings highlighted individuals with mental illnesses demonstrated higher health anxiety, accepting responsibility, seeking refuge in fate, and seeking in supernatural forces. Besides, their depression, anxiety, and stress scores were greater than the healthy controls. Also, individuals with mental illnesses demonstrated lower playful-problem solving than healthy controls. These results were consistent with the existing literature demonstrating that negative mental health outcomes are associated with higher levels of health anxiety (Blakey & Abramowitz, 2017; Wheaton et al., 2012). According to norms of health anxiety scores (Salkovskis et al., 2002), findings revealed that the individuals with mental illnesses are

categorized as anxious patients with health anxiety. Similarly, while the healthy group was categorized as normal, individuals with mental illnesses were categorized as having moderate depression, anxiety, and stress. A possible explanation for this difference might be closely related to comorbidity of mental problems. These results are also consistent with the pandemic studies that stated individuals with mental illnesses are at risk of recurrence or worsening of their current mental health difficulties (Melamed et al., 2020).

Other group differences were obtained in coping strategies, namely planful-problem focusing, accepting responsibility, seeking refuge in fate, and seeking supernatural forces. According to Lazarus and Folkman (1984), coping strategies may be classified as problem-oriented and emotion-oriented. Planful problem-solving was categorized as problem-focused coping and refers to dealing with the problem directly that causes the distress (Folkman et al., 1986). It has been suggested that the use of the problem- and emotion-focused strategies may be determined by the nature of the illness (Tuncay, 2009). Here, it was found that people with mental illnesses applied less problem-oriented, and more emotion-oriented strategies during the COVID-19 pandemic.

The items related to fatalism and supernatural forces were not included in the original version of WCQ but were added by Siva (1994) for the Turkish adaptation due to these items' relevance in Islamic culture. It is known that some coping strategies, such as religious initiatives, can differ from one culture to another, especially during uncertain, uncontrollable, and threatening stressful events (Case et al., 2004; Keinan, 2002). Religious believers in Islamic cultures tend to believe that uncontrollable events occur with the permission of God (Allah) (Senol-Durak et al., 2011). Therefore, when individuals experience uncontrollable events, they tend to apply religious coping styles to decrease the impacts of the challenging event (Göral et al., 2006). Also, it has been reported that seeking refuge in supernatural forces helps people to find and understand the meaning of unfortunate events (Göral et al., 2006) and increases assurance (Carone & Barone, 2001). As with other uncontrollable and threatening events, it is not surprising that people with mental illnesses tend to use religious coping during the pandemic. In other words, people with mental illnesses might see the COVID-19 pandemic as an uncertain, uncontrollable, threatening experience for which they needed God's help.

Our findings also demonstrated that accepting responsibility was a common mediator for depression, anxiety, and stress in people with mental illnesses. More specifically, higher levels of health anxiety were associated with increased levels of accepting responsibility resulting in higher depression, anxiety, and stress. Although a myriad of studies has shown that dysfunctional coping strategies are associated with health anxiety (Görgeç et al., 2013),

our findings highlighted the importance of one of the dysfunctional coping strategies, namely accepting responsibility. Folkman et al. (1986) categorized accepting responsibility as an emotion-focused form of coping. Considering the items of the accepting responsibility subscale (e.g., I blame myself that it was always because of me), it could be categorized as passive acceptance, instead of confrontation of consequences. More specifically, higher health anxiety increased passive acceptance instead of confrontation, and it might have led to depression, anxiety, and stress. Consistent with our findings, it has been shown in a Turkish sample that greater levels of accepting responsibility are significantly related to depressive symptoms and negative affect (Senol-Durak et al., 2011).

This study has some limitations. Firstly, a self-report measurement and online data collection were used. Participants were limited to those volunteering to give their time with a small incentive. Secondly, this study is limited to a cross-sectional design. We examined the study variables at the same time which didn't allow us to make a comparison with pre-pandemic. This could limit the longitudinal implications. Thirdly, most of the participants were young, female, and had higher education. The significance of gender with respect to health anxiety (MacSwain et al., 2009), coping styles (Matud, 2004), and mental health (Riecher-Rössler, 2017) has been found in the literature. Future studies replications of the present research including a more heterogeneous sample from outside of western countries, using objective assessment tools, and conducting with longitudinal design are encouraged.

Notwithstanding these limitations, the strength of this study was its focus on the mediating role of coping strategies between health anxiety and several mental health outcomes among people with mental illnesses. Furthermore, this study compared these variables between people with mental illness and healthy controls. It also has provided preliminary evidence on how accepting responsibility is associated with health anxiety and mental health outcomes in people experiencing psychological symptoms. Last but not least, the results provided valuable insight into the sense that individuals with mental illnesses might be at a greater risk for moderate depression, anxiety, and stress.

This study has highlighted that individuals with mental illness are particularly at risk. Furthermore, findings have presented significant information about which coping styles are maladaptive for individuals with mental illnesses during the pandemic. The result of this study emphasized the importance of enhancing functional coping strategies and managing health anxiety to prevent negative mental health outcomes in individuals with mental problems. Also, the findings of this research might provide ground for psychosocial intervention programs aiming to decrease individuals' attempts to seek refuge in fate, seek refuge in supernatural forces, and accept responsibility. It is recommended to focus on improve problem-solving and

increasing their confrontation with their problems instead of passively accepting their consequences.

Conflict of Interest:

The author declared that there is no conflict of interest.

Financial Support:

This publication is a part of a research project supported by Grant Number 120K421 (Contract Approval: 06/24/2020) from TÜBİTAK-ARDEB 1001.

Ethical Approval:

This study was conducted with the approval of the Scientific Research and Publication Ethics Committee of FMV Işık University.

References

- Abramowitz, J. S., & Braddock, A. E. (2008). *Psychological treatment of health anxiety and hypochondriasis: A biopsychosocial approach*. Hogrefe & Huber Publishers.
- Ahorsu, D.K., Lin, C.Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M.D., & Pakpour, A.H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International Journal of Mental Health Addict*, 27, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>.
- Alper, S., Bayrak, F., & Yılmaz, O. (2021). Psychological correlates of COVID-19 conspiracy beliefs and preventive measures: Evidence from Turkey. *Current Psychology*, 40(11), 5708-5717. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00903-0>
- Arora, T., Grey, I., Östlundh, L., Lam, K. B. H., Omar, O. M., & Arnone, D. (2020). The prevalence of psychological consequences of COVID-19: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Health Psychology*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/1359105320966639>
- Asmundson, G. J. G. & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders* .70,102196. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>.
- Atak, Z. B. & Yalçınkaya Alkar, Ö. (2022). Turkish adaptation of COVID-19 stressors scale: A validity and reliability study . *AYNA Clinical Psychology Journal*, 9 (1), 135-159. <https://doi.org/10.31682/ayna.973914>
- Ay, T., Oruç, D., & Özdoğru, A. A. (2022). Adaptation and evaluation of COVID-19 related Psychological Distress Scale Turkish form. *Death Studies*, 46(3), 560-568. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1873459>
- Aydemir, Ö., Kırpınar, İ., Satı, T., Uykur, B., & Cengisiz, C. (2013). Reliability and validity of the Turkish version of the Health Anxiety Inventory. *Archives of Neuropsychiatry*, 50(4), 325-331. <https://doi.org/10.4274/npa.y6383>
- Baloran, E. T. (2020). Knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students during COVID-19 pandemic. *Journal of Loss and Trauma*, 25(1), 1-8. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1769300>
- Bekaroğlu, E., & Yılmaz, T. (2020). COVID-19 and psychological effects: A Review in clinical psychology perspective. *Nesne*, 8(18), 573-584. <https://doi.org/10.7816/nesne-08-18-14>
- Bilge, Y., & Bilge, Y. (2020). Investigation of the effects of corona virus pandemic and social isolation on psychological symptoms in terms of psychological resilience and coping styles. *Journal of Clinical Psychology*, 23(1), 38-51. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.66934>
- Bilgel, N., & Bayram, N. (2010). Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42): Psychometric properties. *Archives of Neuropsychiatry*, 47(2), 118-126. <https://doi.org/10.4274/npa.5344>
- Bizri, A. R., Khachfe, H. H., Fares, M. Y., & Musharrafieh, U. (2020). COVID-19 Pandemic: An Insult Over Injury for Lebanon. *Journal of Community Health*, 46(3), 1-7. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00884-y>
- Blakey, S. M., & Abramowitz, J. S. (2017). Psychological predictors of health anxiety in response to the Zika Virus. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 24(3-4), 270-278. <https://doi.org/10.1007/s10880-017-9514-y>
- Blakey, S.M., Reuman, L., Jacoby, R.J., & Abramowitz, J.S. (2015). Tracing “Fearbola”: psychological predictors of anxious responding to the threat of Ebola. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 816-825. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9701-9>

- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modelling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (3rd ed.). New York: Routledge.
- Carone, D. A., & Barone, D.F. (2001). A social cognitive perspective on religious beliefs: Their functions and impact on coping and psychotherapy. *Clinical Psychology Review, 21*(7), 989–1003. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00078-7](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00078-7).
- Case, T.I., Fitness, J., Cairns, D.R., & Stevenson, R.J. (2004). Coping with uncertainty: Superstitious strategies and secondary control. *Journal of Applied Social Psychology, 34*, 848–871. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb02574.x>
- Chew, Q. H. & Wei, K. V., S. & Chua, H. & Sim, K. (2020). Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population: practical considerations for the COVID-19 pandemic. *Singapore Medical Journal, 61*(7), 350–356. <https://doi.org/10.11622/smedj.2020046>
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during 3 stages of a college-examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R.J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*(5), 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Galica, J., Liu, Z., Kain, D., Merchant, S., Booth, C., Koven, R., & Haase, K. R. (2021). Coping during COVID-19: a mixed methods study of older cancer survivors. *Supportive Care in Cancer, 29*(6), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s00520-020-05929-5>
- Garbóczy, S., Szemán-Nagy, A., Ahmad, M.S., Harsányi, S., Ocsenás, D., Rekenyi, V., Al-Tammemi, A.B., & Kolozsári, L. R. (2021). Health anxiety, perceived stress, and coping styles in the shadow of the COVID-19. *BMC Psychology, 9*(53). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00560-3>
- Gerhold, L. (2020). Risk perception and coping strategies. PREPRINT. <https://doi.org/10.31234/osf.io/xmpk4>
- Göral, F.S., Kesimci, A., & Gençöz, T. (2006). Roles of the controllability of the event and coping strategies on stress-related growth in a Turkish sample. *Stress and Health, 22*, 297–303. <https://doi.org/10.1002/smi.1107>
- Görge, S.M., Hiller, W. & Witthöft, M. (2014). Health anxiety, cognitive coping, and emotion regulation: a latent variable approach. *International Journal of Behavioral Medicine, 21*(2), 364–374. <https://doi.org/10.1007/s12529-013-9297-y>
- Guo, Y. R., Cao, Q. D., Hong, Z. S., Tan, Y. Y., Chen, S. D., Jin, H. J., Tan, K. S., Wang, D. Y., & Yan, Y. (2020). The origin, transmission, and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak - an update on the status. *Military Medical Research, 7*(1), 11–24. <https://doi.org/10.1186/s40779-020-00240-0>
- Gurvich, C., Thomas, N., Thomas, E. H., Hudaib, A. R., Sood, L., Fabiatos, K., Sutton, K., Isaacs, A., Arunogiri, S., Sharp, G., & Kulkarni, J. (2021). Coping styles and mental health in response to societal changes during the COVID-19 pandemic. *The International Journal of Social Psychiatry, 67*(5), 540–549. <https://doi.org/10.1177/0020764020961790>
- Hadjistavropoulos, H. D., Hadjistavropoulos, T., & Quine, A. (2000). Health anxiety moderates the effects of distraction versus attention to pain. *Behaviour Research and Therapy, 38*, 425–438. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00044-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00044-3)

- Harris, M. B., Baloğlu, M., & Stacks, J. R. (2002). Mental health of trauma-exposed firefighters and critical incident stress debriefing. *Journal of Loss and Trauma*, 7(3), 223–238. <https://doi.org/10.1080/10811440290057639>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process: A regression-based approach* (2nd ed.). The Guilford Press: New York, USA.
- Helmy, Y.A, Fawzy, M., Elasad, A., Sobieh, A., Kenney, S.P & Shehata, A.A. (2020). The COVID-19 Pandemic: A Comprehensive review of taxonomy, genetics, epidemiology, diagnosis, Treatment, and Control. *Journal of Clinical Medicine*, 9(4),1225-1254. <https://doi.org/10.3390/jcm9041225>
- Jeong, H., Yim, H. W., Song, Y. J., Ki, M., Min, J. A., Cho, J., & Chae, J. H. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. *Epidemiology and Health*, 38-45. <https://doi.org/10.4178/epih.e2016048>
- Karaköse, S., & Akçınar, B.(2021a). Health cognition questionnaire COVID-19 Form: Adaptation study. *Ayna Clinical Psychology Journal*, 8(3), 557-579. <https://doi.org/10.31682/ayna.911020>
- Karaköse, S., & Akçınar, B. (2021b). Factors associated with COVID-19 preventive health behaviors. *Nesne*, 9(21), 619-636. <https://doi.org/10.7816/nesne-09-21-09>
- Keinan, G. (2002). The effects of stress and desire for control on superstitious behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(1), 102–108. <https://doi.org/10.1177/0146167202281009>
- Khan, S., Siddique, R., Xiaoyan, W., Zhang, R., Nabi, G., Sohail, Afzal, M., Liu, J., & Xue, M. (2021). Mental health consequences of infections by coronaviruses including severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2). *Brain Behavior*, 11(2), <https://doi.org/10.1002/brb3.1901>
- Kocakaya, H., & Harmacı, H. (2022). Evaluation of the effect of psychological resilience and temperament on epidemic anxiety. *The Journal of Kırıkkale University Faculty of Medicine*, 24(1), 144-152. <http://doi.org/10.24938/kutfd.1039035>
- Landi, G., Pakenham, K.I., Bocolini, G., Grandi, S., & Tossani, E. (2020). Health anxiety and mental health outcome during COVID-19 lockdown in Italy: The Mediating and moderating roles of psychological flexibility. *Frontiers in Psychology*, 11, 2195-2209. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02195>.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S. & Launier, R. (1978) Stress-related transactions between person and environment. In: Pervin, L.A. and Lewis, M., Eds., *Perspectives in Interactional Psychology*, Plenum, New York, 287-327. http://doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7_12
- Lipowski, Z. J. (1970). Physical illness, the individual and the coping processes. *Psychiatry in Medicine*, 1(2), 91–102. <https://doi.org/10.2190/19Q3-9QL8-XYV1-8XC2>
- Liu, Y., Ning, Z., Chen, Y., Guo, M, Liu, Y., Gali, NK, Sun, L., Duan, Y., & Cai, J. (2020) Westerdahl D, Liu X, Xu K, Ho KF, Kan H, Fu Q, Lan K. (2020). Aerodynamic analysis of SARS-CoV-2 in two Wuhan hospitals. *Nature*, 582,557-560. <https://doi.org/10.1038/s41586-020-2271-3>.
- López-Morales, H., Del Valle, M. V., Canet-Juric, L., Andrés, M. L., Galli, J. I., Poó, F., & Urquijo, S. (2021). Mental health of pregnant women during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Psychiatry Research*, 295, 113567. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113567>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories.

- Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- MacSwain, K. L. H., Sherry, S. B., Stewart, S. H., Watt, M. C., Hadjistavropoulos, H. D., & Graham, A. R. (2009). Gender differences in health anxiety: An investigation of the interpersonal model of health anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 938-943. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.020>
- Mahmoud, J.S, Staten, R., Hall, L.A, & Lennie, T.A (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3),149-56. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>.
- Main, A., Zhou, Q., M, Y., Luecken, L.J. & Liu, X. (2011). Relations of SARS-related stressors and coping to Chinese college students' psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic. *Journal of Counseling Psychology*, 58(3),410-23. <https://doi.org/10.1037/a0023632>.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, 37(7), 1401-1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- Melamed O. C., Hahn M. K., Agarwal S. M., Taylor V. H., Mulsant B. H., & Selby P. (2020). Physical health among people with serious mental illness in the face of COVID-19: Concerns and mitigation strategies. *General Hospital Psychiatry*, 66, 30–33. [10.1016/j.genhosppsych.2020.06.013](https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2020.06.013)
- Nakamura Z. M., Nash R. P., Laughon S. L., & Rosenstein D. L. (2021). Neuropsychiatric complications of COVID-19. *Current Psychiatry Reports*, 23(5)25-34. [10.1007/s11920-021-01237-9](https://doi.org/10.1007/s11920-021-01237-9)
- Ogueji, I. A., Okoloba, M. M., & Demoko-Ceccaldi, B. M. (2021). Coping strategies of individuals in the United Kingdom during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1–7. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01318-7>
- Pieh, C., O'Rourke, T., Budimir, S., & Probst, T. (2020). Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *PLOS One*, 15(9), e0238906. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238906>
- Radfar, A., Ferreira, M. M., Sosa, J. P., & Filip, I. (2021). Emergent crisis of COVID-19 pandemic: Mental health challenges and opportunities. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 631008. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.631008>
- Republic of Turkey Ministry of Health. (2020). <https://covid19.saglik.gov.tr/>
- Riecher-Rössler, A. (2017). Sex and gender differences in mental disorders. *The Lancet Psychiatry*, 4(1), 8-9. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30348-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30348-0)
- Rossi, R., Soggi, V., Talevi, D., Mensi, S., Ntoli, C., Pacitti, F., Di Marco, A., Rossi, A., Siracusano, A., & Di Lorenzo, G. (2020). COVID-19 Pandemic and Lockdown Measures Impact on Mental Health Among the General Population in Italy. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 790-796. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00790>
- Rubin, G., & Amlôt, R., Page, L., & Wessely, S. (2009). Public perceptions, anxiety, and behaviour change in relation to the Swine Flu Outbreak: Cross-sectional telephone survey. *British Medical Journal (Clinical research ed.)*. 339(3),1-8. <https://doi.org/10.1136/bmj.b2651>
- Salkovskis, P.M., Rimes, K., Warwick, H.M.C. & Clark, D. (2002). The Health Anxiety Inventory: Development and validation of scales for the measurement of health anxiety and hypochondriasis. *Psychological Medicine*, 32(5) 843-53. <https://doi.org/10.1017/S0033291702005822>

- Senol-Durak, E., Durak, M. & Elagöz, F. (2011). Testing the psychometric properties of the ways of coping questionnaire (WCQ) in Turkish university students and community samples. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(2),172-185. <https://doi.org/10.1002/cpp.677>
- Sharma, A., & Kar, N. (2019). Posttraumatic stress, depression, and coping following the 2015 Nepal earthquake: a study on adolescents. *Disaster Medicine Public Health Preparedness*, 13(2), 236-247. <https://doi.org/10.1017/dmp.2018.37>
- Siva, A.N. (1991). *Coping with distress, learned powerfulness and depression among infertile people*. Unpublished Doctoral Dissertation. Ankara, Turkey: Hacettepe University.
- Stanisławski, K. (2019). The coping circumplex model: an integrative model of the structure of coping with stress. *Frontiers in Psychology*, 16(10), 694-720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>
- Tuncay, T., Musabak, I., Gok, D.E., & Kutlu, M. (2008). The relationship between anxiety, coping strategies and characteristics of patients with diabetes. *Health and Quality Life Outcomes*, 6,79-88. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-6-79>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2021). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729-1754. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wasserman, D., Iosue, M., Wuestefeld, A., Carli, V. (2020). Adaptation of evidence-based suicide prevention strategies during and after the COVID-19 pandemic. *World Psychiatry*, 19, 294-306. <https://doi.org/10.1002/wps.20801>
- Wheaton, M., Abramowitz, J., Berman, N., Fabricant, L., Bunmi, B., & Olatunji, O. (2012). Psychological Predictors of Anxiety in Response to the H1N1 (Swine Flu) Pandemic. *Cognitive Therapy and Research*, 36(3), 210-218. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9353-3>
- Wheaton, M., Berman, N., Franklin, J., & Abramowitz, J. (2010). Health anxiety: Latent structure and associations with anxiety-related psychological processes in a student sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(4), 565-574. <https://doi.org/10.1007/s10862-010-9179-4>
- World Health Organization (WHO). (2020). WHO director-general's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 26 April 2020. Retrieved from <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19--11-march-2020>
- World Health Organization (WHO). (2022). WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard – Turkey. Retrieved from <https://covid19.who.int/region/euro/country/tr>
- Wright A., Salazar A., Mirica M., Volk L. A., & Schiff G. D. (2020). The invisible epidemic: neglected chronic disease management during COVID-19. *Journal of General International Medicine*, 35, 2816-2817. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-06025-4>
- Xiang, Y.T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, CH. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry*, 7(3),228-229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)

- Vahia, I.V., Jeste, D.V., & Reynolds, C.F. (2020). Older adults and the mental health effects of COVID-19. *JAMA*, 324(22), 2253–2254. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.21753>
- Yıldırım, M., & Güler, A. (2022). COVID-19 severity, self-efficacy, knowledge, preventive behaviors, and mental health in Turkey. *Death studies*, 46(4), 979-986. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1793434>
- Zambelli, Z., Fidalgo, A. R., Halstead, E. J., & Dimitriou, D. (2021). Acute impact of a national lockdown during the COVID-19 pandemic on wellbeing outcomes among individuals with chronic pain. *Journal of Health Psychology*, 1359105321995962. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/1359105321995962>

COVID-19 Pandemisinin Psikiyatrik Tanı Almış Bireyler Üzerindeki Etkisi: Sağlık Kaygısı, Baş Etme Stratejileri ve Psikolojik İyi Oluş

Özet

COVID-19 (*koronavirus 2* ya da *SARS-CoV-2*) tanısının sadece bir hastalık için değil, aynı zamanda psikolojik stres ile ilişkili olarak (Helmy ve diğerleri, 2020; Torales ve diğerleri., 2020; Xiang ve diğerleri., 2020) ruh sağlığı alanında etkileri olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalar özellikle depresyon (Qiu ve diğerleri, 2020; Wang ve diğerleri, 2020), anksiyete (Guo ve diğerleri, 2020; Xiao ve diğerleri, 2020), ve stres (Liu ve diğerleri, 2020; Pieh ve diğerleri, 2020) semptomlarının yaygınlığı ve şiddetine dikkat çekmektedir. COVID-19 pandemisinde artan izolasyon, sosyal destek azlığı, ruh sağlığı merkezlerine erişimde azalma (Wasserman ve diğerleri, 2020) nedenlerine ek olarak, değişken uyku, egzersiz, çalışma ve medikal tedavi rutinlerinde yaşanan değişiklikler nedeniyle (Khan ve diğerleri, 2021; Nakamura ve diğerleri, 2021) nedeniyle, psikiyatrik tanıya sahip bireylerin ruh sağlığı açısından risk altında olduğu belirtilmiştir (Radfar ve diğerleri, 2021).

Türkiye’de görülen yüksek vaka ve ölüm sayısı göz önüne alınarak, alan yazında olan bu boşluğu gidermek adına, bu çalışma psikiyatrik tanı almış bireylerde sağlık kaygısı, baş etme stratejileri ve psikolojik iyi oluş değişkenlerini araştırmayı amaçlamıştır. Bu kapsamda, COVID-19 pandemisi öncesinde psikiyatrik tanı almış 80 bireyde sağlık kaygısı ve psikolojik iyi oluş değişkenleri (depresyon, anksiyete, ve stres) arasında baş etme yollarının aracılık rolü araştırılmıştır. Buna ek olarak, bu değişkenlerin psikiyatrik tanı almış bireyler ile psikiyatrik tanı almamış bireylerde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için sağlıklı kontrol grubu çalışmaya dahil edilmiştir. Sosyodemografik Bilgi ve Sağlık Veri Formu dışında, Sağlık Kaygısı Ölçeği-Kısa Formu [SKÖ-KF], Baş Etme Yolları Ölçeği [BYÖ], ve Depresyon, Anksiyete, Stres Skalası [DASS-42] kullanılarak elde edilen veri sonuçları, psikiyatrik tanı almış bireylerde sağlık kaygısı, sorumluluğu kabul etme, kadercilik ve doğa üstü güçlere inanış ortalama puanları psikiyatrik tanı almamış bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ve planlı problem çözme davranışı ortalama puanı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür. Ayrıca, psikiyatrik tanı almış bireylerin orta düzeyde depresyon, anksiyete ve stres semptomları gösterdiği bulunmuştur. Bunun aksine, sağlıklı kontrol grubunun depresyon, anksiyete ve stres semptom düzeyleri herhangi bir belirti düzeyine işaret etmeyerek, normal puan aralığındadır. Psikiyatrik tanı almış örneklem grubunda yürütülen aracılık etkisi sonuçlarına göre, sorumluluğu kabul etme baş etme stratejisi, sağlık kaygısı ve depresyon, anksiyete, stres arasında aracılık rolü göstermiştir.

Bu çalışmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak öz bildirim dayalı ölçüm araçları kullanılmıştır. İkinci olarak, bu çalışma COVID-19 öncesinde katılımcıların bu çalışma kapsamında ölçümlenen değişkenlerine dair bir bilgiye sahip değildir ve pandemi sürecine yönelik bir karşılaştırma sunmaktadır. Üçüncü olarak, bu çalışma Türk örneklem grubundan oluşmaktadır. Sonuçların genellenebileceği düşünülse de, farklı kültürlerde değişiklik gösteren baş etme mekanizmalarının varlığı ve değişen sağlık politikaları uygulamalarının sunulan değişkenlere etki edeceği düşünülmektedir. Tüm bu kısıtlılıklar dahilinde, ileride yürütülecek çalışmaların pandemi öncesi verisine sahip olamasa da, pandeminin farklı seyrinde ilgili değişkenleri öz-bildirim dayalı ölçüm araçlarına ek olarak klinik değerlendirmeler ile yürütmesi önerilmektedir. Sunulan kısıtlılıklara rağmen, bu çalışmanın sağlıklı kontrol grubu ile psikiyatrik tanıya sahip bireyleri karşılaştırması ve psikiyatrik tanı almış bireylerde sağlık kaygısı ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasından baş etme yollarının aracı etkisini araştırması ile güçlü yanındır.

Bulgular, sorumluluğu kabul etme baş etme mekanizmasının sağlık kaygısı ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki aracılık rolünü göstermektedir. Ayrıca, bu çalışmanın bulguları psikiyatrik tanıya sahip bireylerin COVID-19 pandemisinde göstermiş oldukları orta düzeyde depresyon, anksiyete ve stres semptomları ile ruh sağlığı politika yapıcılar tarafından önceliklendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. COVID-19 pandemisinde ruh sağlığı açısından önleyici programlarda, etkin olmayan baş etme yöntemlerinden kadercilik, doğa üstü güçlere inanış ve sorumluluğu kabul etme baş etme yöntemlerinin azaltılmasına ve bireylerin pasif şekilde sorunların sonuçlarını kabul etmek yerine onlarla yüzleşerek baş etmeleri için problem odaklı baş etme yöntemlerinin artırılması önerilmektedir.

Araştırma Makalesi

Somatik Yakınmaları Olan Doğu Türkistanlı Uluslararası Öğrencilerin Duygusal Deneyimlerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile İncelenmesiBetül İLTER^{1*} , Sevda SARI² ¹ Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Doktora Öğrencisi, İstanbul, Türkiye² Haliç Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye**Makale Bilgisi****Anahtar kelimeler:**

somatik yakınmalar, yorumlayıcı fenomenolojik analiz, uluslararası öğrenciler, göç

Öz

Kültürel ya da coğrafi geçiş sürecindeki insanlar, somatizasyon için daha büyük bir risk altındadır. Uluslararası öğrenciler de yaşadıkları değişim süreciyle bu geçişten etkilenen gruplar içerisinde. Ülkemizde ve yurt dışında yapılan araştırmalar, çoğunlukla bu öğrencilerin psikolojik ve sosyokültürel uyumlarını incelemeye yönelmiştir. Konuyla ilgili nitel çalışmalar ise oldukça sınırlıdır. Bu nitel çalışmanın amacı, uluslararası öğrenci statüsü ile ülkemizde eğitim gören 19-25 yaş aralığında somatik yakınmalara sahip Doğu Türkistanlı öğrencilerin duygusal deneyimlerinin anlaşılmasıdır. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA), homojen bir grup içerisinde katılımcıların öznel deneyimlerini keşfederek bu deneyimleri nasıl anlamlandırdıklarını derinlemesine araştıran bir yöntemdir. Bu sebeple YFA bu araştırmanın yöntemi olarak seçilmiştir. Yedi öğrenci ile toplam 14 yarı yapılandırılmış görüşme yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, dört ana tema ve bu temalarla bağlantılı alt temalar ortaya çıkmıştır. Bu temalar; “Olumsuz duyguların yansıması olarak ağrılar”, “Farklılık hissi ve hata yapma kaygısı ile içe çekilme”, “Sorumluluk duygusunun getirdiği yükler” ve “Hedeflere ulaşamadığında hissedilen baskı ve kendini suçlama” olarak adlandırılmıştır. Ortaya çıkan temalar literatür eşliğinde tartışılmış ve somatik yakınmaların klinik etkileri açısından değerlendirilmiştir.

Abstract**Keywords:**

somatic complaints, interpretive phenomenological analysis, international students, migration

People in transition, whether cultural or geographic, are at greater risk of somatization. Such transitions may adversely affect international students while they experience the change process. Studies conducted in Turkey and other countries have mostly focused on examining international students' psychological and sociocultural adaptation process. However, there are only a few qualitative studies about that subject. The aim of this qualitative study was to understand the emotional experiences of 19- to 25-year-old international students from East Turkestan with somatic complaints, which constitutes a minority group in Turkey. Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) is a qualitative research method for exploring the subjective experiences of participants in a homogeneous group and understanding how the participants make sense of those experiences. To that aim, we used IPA as our research method. Fourteen semi-structured interviews with seven students were conducted and analyzed. As a result of our analyses, four superordinate themes (and three related subordinate themes) have emerged: (1) pain as a reflection of negative emotions; (2) withdrawal with a sense of difference and anxiety about making mistakes; (3) burdens from a sense of responsibility; (4) pressure and self-blame when goals are not achieved. The emergent themes were discussed in the context of scientific literature and clinical implications with regard to somatic complaints.

*Sorumlu Yazar, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Doktora Öğrencisi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Valide-i Atik Mah. Eski Toptaşı Cad. No: 91 Üsküdar/İstanbul, Türkiye

e-posta: btlilter@yahoo.com.tr

DOI: 10.31682/ayna.1105944

Gönderim Tarihi (Received): 19.04.2022; Kabul Tarihi (Accepted): 22.08.2022

ISSN: 2148-4376

Giriş

Akademik nedenlerle gerçekleşen göç, kültürel farklılıklar ve iletişim güçlükleri gibi birçok psikolojik ve sosyolojik sorunu beraberinde getirmektedir (Şeker ve Akman, 2016). Göçmen, mülteci konumunda bulunan ya da uluslararası öğrenci gibi yer değiştiren çeşitli gruplarda bir değişim süreci deneyimlenmekte ve bu sürece sıklıkla stres de eşlik etmektedir (Yakushko ve diğerleri, 2008). Yer değiştirme hangi nedenle olursa olsun bu duruma eşlik eden stres faktörüyle birlikte bireylerin uyum süreçlerini, psikolojik iyi olma ve stresle başa çıkma stratejilerini etkilemektedir (Kuo, 2014). Uluslararası öğrenciler -yerel öğrencilerin de yaşadığı- akademik rolleriyle ilişkili sıkıntılar dışında, köklerinden koparıma ve kültürleşme gibi stresörlerden de etkilenmektedir (Moilanen ve diğerleri, 1998).

Berry (1987), yeni toplumun kültürüne uyum sürecinde ortaya çıkan stresörlerden kaynaklanan bir kültürleşme stresi tanımlamıştır. Göç edilen topluma başarıyla uyum sağlanamadığında, kültürleşme stresi ile birlikte somatik belirtiler ve psikolojik problemler gelişebilmektedir (McLachlan ve Justice, 2009; Moilanen ve diğerleri, 1998; Mori, 2000). Stres, aşırı ve sürekli olduğunda; iştah ve uyku kaybı, düşük dayanıklılık ve enerji seviyesi, baş ağrıları, gastrointestinal problemler (Thomas ve Althen, 1989) ve ülser gibi somatik şikayetler yaygın olarak gözlenmektedir (Mori, 2000).

Araştırmalar kültürel ya da coğrafi geçiş sürecindeki insanların, somatizasyon için daha büyük risk altında olduğunu göstermektedir (Hull, 1979). Literatürde somatizasyonun tanımı, psikolojik stresin fiziksel semptomlar şeklinde deneyimlenmesi ve bunun için tıbbi yardım aranması şeklindedir (Lipowski, 1988). Genel popülasyonda çok yaygın olmamasına rağmen (%0,01), somatizasyon sağlık hizmetlerinin en yaygın kullanım nedenidir ve genellikle tıbbi olarak açıklanamamaktadır (Kirmayer ve Young, 1998). Somatoform bozukluklar ise en sık görülen ruhsal bozukluklardan biridir ve sağlık hizmetine başvuranların %10-15'inde gözlenmektedir (Kroenke ve diğerleri, 2002). Özellikle duygusal sıkıntıların ifade edilmesinin geleneksel olarak engellendiği doğu kültüründe, somatizasyon yaygın olarak görülmektedir (Mechanic, 1986). Mevcut literatür gözden geçirildiğinde somatizasyonun daha az eğitilmiş, düşük sosyoekonomik seviyeye sahip, kırsal kesimde yaşayan, doğrudan duygu ifadesinin teşvik edilmediği bazı kültürler ve etnik gruplar arasında daha yaygın olduğu belirtilmektedir (Barsky ve Klerman, 1983). Sağlık için son derece dezavantajlı bir başa çıkma veya uyum mekanizması olarak gelişen somatizasyon, göçmen statüsüyle de güçlü bir şekilde ilişkilendirilmektedir (Castillo ve diğerleri, 1995; Escobar, 1995; Radl-Karimi ve diğerleri, 2018).

Literatürde uluslararası öğrencilerle yapılan araştırmalara bakıldığında, bu öğrencilerin psikolojik ve sosyokültürel uyumlarını inceleyen çalışmalara ağırlık verildiği görülmüştür. Öğrencilerin, hangi sebeplerle psikolojik yardıma başvurduğunun incelendiği bir çalışmada, anksiyete ve depresyonun ilk sıralarda olduğu bulunmuştur (Yi ve diğerleri, 2003). Araştırmalar, birçok uluslararası öğrencinin göç sonrası talepler, dil zorlukları (Çetinkaya-Yıldız ve diğerleri, 2011), akademik zorluklar (Poyrazlı ve Grahame, 2007), finansal sorunlar (Murphy-Shigematsu, 2002) ve sosyal desteğin azalması (Fritz ve diğerleri, 2008) gibi sorunlar yaşadığını göstermiştir. Özellikle sosyal desteğin azalması ve ev sahibi öğrencilerle sosyalleşme sorunları yaşamaları, bu öğrencilerin bazen çok yalnız ve ev hasreti hissetmelerini beraberinde getirmektedir (McLachlan ve Justice, 2009; Poyrazlı ve Lopez, 2007).

Ülkemizde yapılan çalışmalar ise uluslararası öğrencilerin; sosyokültürel ve ekonomik sorunlarını, (Kılıçlar ve diğerleri, 2012; Kıroğlu ve diğerleri, 2010), ihtiyaçlarını (Ghanbary, 2017), sosyal (Kaya ve diğerleri, 2019; Özçetin, 2013; Sungur ve diğerleri, 2016) ve psikolojik uyumlarını (Allaberdiev, 2007; Güçlü, 1996; Otrar ve diğerleri, 2002; Şeker ve Akman, 2016) incelemiştir. Öğrencilerin sosyal uyumlarını etkileyen faktörler arasında yalnızlık, dil ve kültürel sorunlar olduğu görülmüştür (Özçetin, 2013). En önemli sorun olarak akademik başarısızlığın belirlendiği bir çalışmada; bu sorunu aileden uzak olma, yalnızlık, sosyal ortamlara katılamama izlemiştir (Kocabıyık ve diğerleri, 2019). Başka bir çalışmada ise öğrenciler yaşadıkları en yoğun psikososyal sorunları; ailelerine duydukları özlem, gelecek kaygısı, düşüncelerini ifade etmekte zorlanma, yalnızlık hissi, arkadaş edinmekte ve iletişim kurmakta zorlanma olarak ifade etmişlerdir (Taylan, 2019). Türkiye'deki uluslararası öğrencilerin psikolojik sıkıntı düzeyinin ikinci en güçlü yordayıcısı, sosyal hayata entegrasyon olarak tespit edilmiştir (Çetinkaya-Yıldız ve diğerleri, 2011). Bir diğer çalışmada yabancı uyruklu öğrencilerin, somut ya da algı düzeyinde bile olsa sosyal bir desteği hissetmesinin psikolojik iyilik hâli açısından olumlu etkisini göstermiştir (Kaya ve diğerleri, 2019).

Tüm bu yaşanan sorunlar sonucunda, uluslararası öğrencilerin uyum sorunları artarken psikolojik iyilik hâlleri de azalmaktadır (Can ve diğerleri, 2021; Rasmi ve diğerleri, 2010; Zhang ve Goodson 2011). Uluslararası öğrencilerdeki psikososyal uyumun yordayıcılarını inceleyen bir derleme çalışmasında; stres, sosyal destek, dil yeterliliği, ikamet süresi, kültürleşme ve sosyal etkileşim en sık bildirilen yordayıcılar arasında yer almıştır (Zhang ve Goodson, 2011). Ayrıca dil yeterliliğinin düşük algılanmasının yüksek depresif belirtilerle, artan sosyal desteğin ise düşük depresif belirtilerle ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Constantine ve diğerleri, 2004; Dao ve diğerleri, 2007). Yurtdışındaki Türk öğrencilerin uyum süreçleriyle ilgili yapılan bir çalışmanın sonuçlarıysa

kaygı, depresyon, tedirginlik, güven eksikliği, ev özlemi, uykusuzluk gibi pek çok psikolojik rahatsızlığı yaşadıklarını göstermiştir (Allaberdiyev, 2007).

Literatürde, uluslararası öğrencilerin deneyimlerini anlamaya odaklı nitel çalışmaların az da olsa mevcut olduğu görülmektedir (Kılınç ve diğerleri, 2020; Wearing ve diğerleri, 2015; Zheng, 2017). Fenomenolojik analizin kullanıldığı nitel bir araştırmada, yarı zamanlı çalışan uluslararası öğrencilere stres deneyimleri sorulmuş; yorgunluk, uykusuzluk, iştahsızlık, baş ağrısı, ev hasreti, öfke, sıkıntı ve hayal kırıklığı deneyimlediklerini bildirmişlerdir (Kwadzo, 2014). Uluslararası öğrencilerin deneyimlerine odaklanan başka bir nitel çalışma ise dil konusunda yaşanan kısıtlılıkların, öğrencilerin etkileşimlerini sınırladığını ve strese yol açtığını göstermiştir (Kıroğlu ve diğerleri, 2010). Betimsel analiz kullanılarak yapılan bu çalışma, uluslararası öğrencilerin; yalnızlık, ev hasreti ve yalıtılmışlık gibi duygusal zorluklarla karşılaştığını desteklemektedir (Kıroğlu ve diğerleri, 2010). Gömülü teorinin kullanıldığı bir çalışmada, geçiş şoku sürecinde bireylerin karşılaştıkları problemler ve bu problemlerle nasıl baş ettiklerini içeren temalar belirlenmiştir. Bu temalar arasında; akademik ve sosyal farklılıkların öğrencilere etkisi, ev özlemi, yalnızlık, izolasyon, stres, dersler konusunda yüksek beklentilerden dolayı performans kaygısı gibi konular yer almaktadır (McLachlan ve Justice 2009).

Literatürdeki bu nitel araştırmalar, uluslararası öğrencilerin göç sonrası ruh sağlıklarını olumsuz etkileyen deneyim ve zorluklara odaklanmıştır. Ruh sağlığını olumsuz etkileyen göç öncesi risk etmenleri ise göçmenlerin kendi ülkelerindeki olumsuz siyasi ve ekonomik durum, olumsuz eğitim şartları ve sosyal destek sisteminin bozulması şeklinde tanımlanmaktadır (Kirmayer ve Young, 1998). Ülkemizdeki üniversitelerde eğitim alan uluslararası öğrenci gruplarından birisi olan Doğu Türkistanlı öğrenciler, ruh sağlığını olumsuz etkileyen göç öncesi risk etmelerini de barındıran soykırım politikalarının yaşandığı bir ülkeden gelmektedir (Bahşi, 2017). Soykırım ve işgal politikalarının devam ettiği Doğu Türkistan'da, halk çeşitli işkencelere maruz bırakılarak özgür yaşam hakları ellerinden alınmaktadır (Bahşi, 2017; Gül, 2007). Bu durum Doğu Türkistan'dan gelen öğrencilerin, ruh sağlığını olumsuz etkileyebilecek göç öncesi risk etmenlerini (travmatik yaşantılar, siyasi zorluklar) deneyimlediğini göstermektedir (Bhugra, 2004). Bununla birlikte, bu öğrencilerin göç sonrası dahil oldukları kültüre ve üniversite ortamına uyum sağlamaları ve bu yeni süreçteki sorunlarla baş etmeleri de gerekmektedir. Literatürde, Doğu Türkistan'dan Türkiye'ye gelen uluslararası öğrencilerin somatik yakınmaları ve deneyimleri ile ilgili yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak hem göç öncesi hem de göç sonrası risk etmenlerini deneyimleyen gruplarda somatik belirtilerin daha sık görülmesi (Castillo ve diğerleri, 1995), somatik yakınmaları olan Doğu Türkistanlı uluslararası öğrenci grubu ile yapılacak araştırmayı

önemli kılmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada, nitel araştırma yöntemleri ile Doğu Türkistanlı somatik yakınmalara sahip uluslararası öğrencilerin göç sonrası duygusal deneyimlerinin anlaşılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Metodolojik Arka Plan

Nitel araştırma yöntemi kullanılarak yapılan araştırmalar, sağlık hizmetlerindeki hastalara yönelik bireysel farklılıkları ortaya koyan bir anlayış geliştirmeyi sağlamakta ve sağlık profesyonellerine hastaların yaşanmış deneyimlerini anlama şansı vermektedir (Biggerstaff ve Thompson, 2008). Katılımcıların kişisel deneyimlerini ve bu deneyimleri nasıl anlamlandırdıklarını ayrıntılı, bireysel farklılıkları araştıran bir şekilde çalışmayı hedefleyen bir araştırmacı için en uygun araştırma yöntemi Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA)'dir (Smith, 2004). YFA, araştırmacıya katılımcıların kişisel deneyimini yorumlama ve anlamlandırma konusunda merkezi bir rol vermektedir (Smith, 2004). YFA'nın özelliklerinden biri olan çift yorumlamada, katılımcılar kendi dünyalarını anlamlandırmaya çalışırken araştırmacı da katılımcıların deneyimlerini anlamlandırmaya çalışır (Smith ve Osborn, 2003). Bu araştırmada, YFA'nın çift yorumlama özelliğinin somatik yakınmaları anlamayı ve kavramsallaştırmayı kolaylaştıracağı düşünülmüştür. Ayrıca YFA, bireyi içinde bulunduğu bağlamla birlikte değerlendirmeye odaklanması sebebiyle somatik yakınmaları sosyokültürel bakış açısıyla anlama şansı da sağlayacaktır.

Katılımcılar

Bu araştırmanın örneklemini İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde uluslararası öğrenci statüsü ile eğitim gören, 19-25 yaş aralığında, Doğu Türkistanlı, somatik yakınmalara sahip yedi öğrenci oluşturmuştur. Çalışmadaki katılımcı sayısı, birçok nitel araştırmanın benimsediği derinlemesine ve yoğun bir araştırma yapabilmek için hedeflenen ilkelere uygun bir şekilde belirlenmiştir (Smith, 2004). Katılımcılar, YFA'ya uygun olarak amaca uygun örneklem yöntemiyle seçilmiştir (Smith ve Osborn, 2003). Araştırma grubu Doğu Türkistanlı üniversite öğrencilerinden, uygulanan somatizasyon ölçeğinden yüksek puan alan ve araştırmaya gönüllü olanlar arasından seçilmiştir (Katılımcıların sosyodemografik özellikleri için bakınız Tablo 1).

Doğu Türkistan'dan eğitim amacıyla gelen bu öğrencilerin siyasi ve dini ayrımcılığa maruz kalmış azınlık bir grup olması, bu ayrımcılıklara maruz kalan gruplarda somatik belirtilerin sıklıkla görülmesi (Castillo ve diğerleri, 1995) nedeniyle çalışmanın örneklemini Doğu Türkistanlı öğrencilerden seçilmiştir. Göçmenlerde kadın cinsiyetine sahip olmanın

somatizasyon için bir risk faktörü olması nedeniyle, (Morawa ve diğerleri, 2017; Öcal ve diğerleri, 2020) belirlenen grup içerisindeki kadın katılımcılar örneklem için seçilmiştir.

Tablo 1.

Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri ve Somatik Yakınmaları

Katılımcılar	Yaş	Kaldığı Yer	Okuduğu bölüm	Sosyoekonomik Düzey	Türkiye’de Kalış Süresi	Somatik Yakınmalar
Hatice	20	Ev	İslami İlimler	Düşük	4 yıl	Migren, baş ağrısı, yorgunluk, kalpte ağrı hissi
Ayşe	24	Ev	İ. İlimler	Düşük	3 yıl	Migren, baş ağrısı, yorgunluk, kalpte sıkışma hissi, sırt ağrıları
Zeynep	23	Ev	İ. İlimler	Orta	6 yıl	Mide ağrısı ve bulantısı, kalpte ağrı hissi, yorgunluk,
Nihal	25	Ev	İ. İlimler	Orta	4 yıl	Migren, baş ağrısı, boğazda tıkanıklık, yorgunluk, mide bulantısı
Selin	25	Yurt	İ. İlimler	Düşük	5 yıl	Baş ağrısı, mide bulantısı, kalpte sıkışma hissi, yorgunluk
Zehra	20	Ev	Psikoloji	Orta	4 yıl	Kas ağrıları, yorgunluk
Rabia	19	Yurt	İ. İlimler	Orta	4 yıl	Baş ağrısı, mide bulantısı, kalpte sıkışma hissi, yorgunluk

Katılımcılar, ebeveynleri sağ ve memleketlerinde olmalarına rağmen onlardan haber alamamaktadır. Çocuklarının ülkelerinden ayrılmalarını sağlayan aileler, polis tarafından suçlu görülmektedir. Katılımcılar süreç içerisinde, ailelerinin deşifre olmaması için sosyal ağlarla devam ettirdikleri iletişimlerini dahi kesmek zorunda kalmıştır. Bu durumun katılımcılar için ayrıca bir stres faktörü oluşturduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların hepsi burslu olarak eğitim görmekte olup kendi ülkelerinde de başarılı bir öğrencilik hayatları olmuştur. Türkçeyi özel bir dil eğitimi almadan kendi imkânlarıyla öğrenmişlerdir. Türkiye’de ikamet süreleri 3-6 yıl arasında değişmektedir. Katılımcılardan dördü eğitim amacıyla kardeşiyle birlikte Türkiye’ye gelmiştir. Ancak görüşmeler esnasında kardeşiyle aynı evde yaşayan iki katılımcı mevcuttur. Diğerleri yurt ya da ev ortamında

yaşamaktadır. Ülkelerinde dini eğitimin yasak olmasının da etkisiyle biri hariç diğer tüm öğrenciler İslami İlimler eğitimi almaktadır. Dört katılımcı migren tanısına sahip olup genel somatik yakınmaları; baş ağrısı, mide ve kalpte ağrılar, yorgunluk olarak belirlenmiştir.

Prosedür

Doktora tezi kapsamında gerçekleştirilen bu araştırmada, örnekleme oluşturan yedi öğrencinin her biri ile ortalama 50-60 dakika süren iki ayrı görüşme yapılmıştır. Görüşmelere başlamadan önce bir öğrenci ile yüz yüze iki pilot görüşme gerçekleştirilmiş, görüşme sorularının uygunluğu araştırma grubu ile gözden geçirilmiştir.

Yorumlayıcı fenomenolojik analiz metodolojisine uygun olarak çalışmalarda tercih edilen, katılımcılarla derinlemesine görüşme yaparak veri toplanmasıdır (Rossman ve Rallis, 2012). Araştırmacılar, katılımcılarla empati kurmayı kolaylaştıran, esneklik sağlayan ve daha zengin verilere ulaşma imkânı sunan (Smith ve Osborn, 2003) yarı yapılandırılmış görüşme tekniğini kullanmıştır. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi'nden etik kurul onayının alınmasının ardından, pandemi koşulları sebebiyle görüşmeler çevrim içi devam etmiştir. Araştırmanın amacıyla ilgili bilgilendirilen katılımcılardan, görüşmeler sırasında ses kaydı yapılacağına dair yazılı onam alınmıştır.

Görüşmeler, Microsoft Teams programı üzerinden çevrim içi video görüntülü yapılmıştır. Katılımcıların isimleri, araştırma etik ilkeleri gereği değiştirilmiştir. Her katılımcı ile birer hafta arayla iki görüşme gerçekleştirilmiş, tüm görüşmelerin tamamlanması beş ay sürmüştür. İlk katılımcı ile yapılan birinci görüşmenin deşifresi ve analizleri yapıldıktan sonra ikinci görüşmeye geçilmiştir. Tüm katılımcılar için süreç aynı şekilde işlemiştir.

Katılımcıların ana dilleri Uygur Türkçesi olup Türkçeyi herhangi bir dil kursuna gitmeden öğrendiklerinden, anlatmaya çalıştıkları durumun tam karşılığını bulmakta zaman zaman zorlansalar da kendilerini ifade edebildikleri gözlenmiştir.

Verilerin Analizi

Yapılan görüşmelerin ses kaydı alınmış ve bu kayıt üzerinden transkripsiyonu yapılmıştır. Verilerin tamamı, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz kılavuzuna uygun olarak, dört aşamada analiz edilmiştir (Smith ve Osborn, 2003). İlk aşamada araştırmacı, ilk katılımcının transkriptine aşına olana kadar tekrar tekrar transkripti okumuştur. Bu esnada metinde önemli görülen noktalar ve araştırmacının gözlemlerini içeren kapsamlı notlar metnin sol kenar boşluğuna yazılmıştır. Bir sonraki aşamada, tekrar transkriptin en başına dönülerek tekrar eden temalar kâğıdın sağ kenar boşluğuna yazılmıştır. Üçüncü aşamada, temalar arasındaki bağlantılar araştırılarak alt ve üst temalar oluşturulmuş ve birinci katılımcı için

temaların tablosu çıkartılmıştır. Alt ve üst temalar transkript ile beraber araştırma grubu tarafından tartışılmış, uygun olmadığı düşünülen temalar çıkartılmıştır. Aynı işlemler diğer katılımcıların transkriptleri için de uygulanmıştır. Bütün katılımcılarla yapılan görüşmelerin ve analizlerin tamamlanmasından sonra, katılımcıların analizlerinde tekrar eden temalar çapraz karşılaştırma ile son şeklini almıştır.

Çalışmanın Güvenirliği

Nitel araştırma, nicel yaklaşımın tersine araştırmacının araştırmadaki etkisini baştan kabul eder. Bununla da kalmayarak, bu etkinin araştırma süreçlerini biçimlendirmesine izin verir ve araştırmacının etkisini refleksivite başlığı ile ele alır (Morrow, 2005). Refleksivite; araştırmacının varsayımlarının, yatkınlık ve araştırmayla ilgili kişisel deneyimlerinin farkına vararak bunları kendisi ve başkaları için açık hâle getirme sürecidir (Fischer, 2009). Araştırmacının kendi deneyimi ve dünya ile ilgili anlayışı araştırma sürecini etkiler. Bu nedenle “araştırmacının refleksivitesi”, araştırmacının araştırma üzerindeki etkisini anlayabilmesi için önemli bir yaklaşımdır (Patton, 2002). Buradan yola çıkarak araştırmacı; görüşmeler, gözlemler ve katılımcılarla etkileşimler sırasında uyanan duyguları hakkında notlar alarak refleksif bir günlük oluşturmuştur. Bu notlar analiz sırasında kullanılmıştır.

Araştırmadaki temalar, araştırmacıların klinik ve teorik yönelimleri çerçevesinde yorumlanmıştır. Benim (birinci araştırmacı) klinik yönelimim, bilişsel davranışçı terapidir. Doktora eğitimim esnasında şema terapi ile tanıştım ve sonrasında teorik eğitimini aldım. İkinci araştırmacı (tez danışmanı) da şema terapi ve nitel araştırma yöntemleri konusunda uzmanlaşmıştır. Dolayısıyla araştırma sürecinde konuyla ilgili veriler, erken dönem uyum bozucu şemalar çerçevesinde yorumlanmıştır. Şema terapi yönelimimin, erken dönem zorlayıcı yaşantılar ile somatik belirtiler arasında ilişki olabileceğini düşünerek görüşmelerde bu yönde sorular sormama etki ettiğini düşünüyorum.

Hellawel (2006), bir kadın görüşmeci diğer kadınlarla görüşme yaptığında bunun cinsiyet boyutu üzerinde bir içerdenlik unsuru oluşturacağını belirtr. Ben (birinci araştırmacı), 18 yaşımdayken yaşadığım zorluklar nedeniyle ilk kez ailemden ayrılarak eğitim sebebiyle yurt dışına çıkmıştım. Karşılaştığım kültürel farklılıklar sebebiyle kendimi diğerlerinden izole etmiş, akademik başarıyı tek hedef olarak belirleyip kendime ciddi bir baskı uygulamıştım. Bu içerdenlik durumunun, katılımcıların deneyimlerini daha iyi anlamama katkı sağladığını düşünüyorum.

Ben ve ikinci araştırmacı (tez danışmanı), araştırmanın niteliğini artıracak bir diğer yaklaşımla geçmiş deneyimlerimizin ve klinik yönelimlerimizin farkında olarak öğrencilerin deneyimlerini ve somatik yakınmalarını onların bakış açısından anlamaya odaklandık.

Tümevarımsal vurgu ile esnek olmaya ve katılımcıların dile getirdiği konulara açık olmaya çalıştık. Bunun için ben (ilk araştırmacı), açık uçlu sorular sordum ve katılımcıların kendilerini açmalarını kolaylaştırmak için iki görüşme gerçekleştirdim. Görüşmeler sırasında yeni başlıkların ortaya çıkması, tümevarımsal tutumumuzu desteklemiştir. Görüşme sorularımız sorumluluk ile ilgili soruları içermese de katılımcıların ortak olarak bu konudan konuştukları fark edilmiş olup, sonraki katılımcılara da bu doğrultuda sorular sorulmuştur. Bu konu temaların şekillenmesinde de etkili olmuştur.

Ayrıca duygularımızı açığa vurarak ve bunları vakaların analizinde kullanarak araştırma sürecine refleksif olarak yaklaştık. Ben (birinci araştırmacı), görüşmeler sırasında açığa çıkan duygularım hakkında notlar aldım. Görüşmelerdeki belirgin duygularım; deneyimlerini dinlerken hissettiğim kaygı, üzüntü, keder, umutsuzluk, çaresizlik ve yetersizliği içermekteydi. Bu duygular, benim de yurt dışı eğitimimde yaşadığım duygu durumlarıyla benzerlik taşıyordu. Gelecekle ilgili “Ailemin yanına dönebilecek ve eğitimime orada devam edebilecek miyim?” şeklindeki düşünceler zaman zaman kaygı ve üzüntü, zaman zamansa ümitsizlik ve çaresizlik yaşamama sebep olmuştu. Şu anda ise katılımcıların yaşadığına benzer durumları çocuklarımla yaşama ihtimallerini düşündüğümde, gelecekle ilgili kaygılarımla arttığını fark ettim. Ayrıca katılımcıların memleketlerini bırakıp gelmeleri sebebiyle zaman zaman yaşadıkları suçluluğu, benim de onların sorunlarına destek olmakta yeterince çaba gösteremediğimi düşünürken hissettim.

Araştırmanın niteliğini artırmak için bir diğer strateji ise bir araştırma ya da akran ekibinin oluşturulmasıdır (Elliott ve diğerleri, 1999). Bizim çalışmamızda hem bir araştırma ekibi hem de akran ekibi mevcuttur. Araştırma ekibimiz dört klinik psikologdan oluşmuş olup, araştırma sürecinde bulunan temalar önce ikinci araştırmacı tarafından, sonrasında ise diğer araştırmacılar tarafından gözden geçirilmiştir. Araştırma ekibine ek olarak iki kişilik bir akran ekibi oluşturulmuştur. Bu ekipteki uzmanlardan biri somatik yakınmaları olan danışanlarla çalışan bir klinik psikolog, diğeri ise katılımcılarla aynı fakültede görev yapan bir öğretim üyesidir. Temalar bu akran grubu tarafından da okunup geri bildirimleri alınmıştır. Tüm temaların araştırma ve akran ekibi tarafından denetlenmesi, araştırma sürecini şeffaf hale getirmiş olup, temalar için katılımcıların alıntılarının verilmesi de güvenilirliği artırmıştır.

Bulgular

Bu çalışmanın amacı, uluslararası öğrenci statüsüyle ülkemizde bulunan ve somatik yakınmalara sahip Doğu Türkistanlı öğrencilerin duygusal deneyimlerinin anlaşılmasıdır. Araştırma yöntemi olarak uygulanan Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz sonucunda dört tema ortaya çıkmıştır. Birinci tema “Olumsuz duyguların yansımaları olarak ağrılar”, ikinci tema

“Farklılık hissi ve hata yapma kaygısı ile içe çekilme”, üçüncü tema “Sorumluluk duygusunun getirdiği yükler”, dördüncü tema ise “Hedeflere ulaşamadığında hissedilen baskı ve kendini suçlama” olarak adlandırılmıştır (Bkz. Tablo 2.).

Tablo 2.

Alt ve Üst Temaların Başlıkları

Üst Temalar	Alt Temalar
Olumsuz duyguların bedene yansımaları olarak ağrılar	İfade edilemeyen duygular
Farklılık hissi ve hata yapma kaygısı ile içe çekilme	Diğerlerinden farklı olduğu hissiyle içe çekilme Hata yapma kaygısıyla içe çekilme
Sorumluluk duygusunun getirdiği yükler	Sorumluluğun ağırlığı Sorumluluklarla hissedilen yetersizlik duygusu
Hedeflere ulaşamadığında hissedilen baskı ve kendini suçlama	

Olumsuz Duyguların Bedene Yansıması Olarak Ağrılar

İlk tema olan “Olumsuz duyguların bedene yansıması olarak ağrılar”; katılımcıların olaylar karşısında hissettiği stres, öfke ve üzüntü gibi duyguları takip eden ağrıları içermektedir. Katılımcılardan biri, öfke ve üzüntünün yoğunluğuyla eş zamanlı olarak ağrılarını da fark ettiğini belirtmiştir:

Belli bir olayı fark etmiyorum ama psikolojik olarak çok kızdığım ya da yıprandığım zamanlar (ağlamaklı) daha çok ağır oluyor bunlar. Meselâ bir gün önceden bir şeye üzülmişsündür, çok kızmıştır ertesi gün %90 olarak baş ağrısıyla ya da mide bulantısı ile uyanırım. (Ayşe)

Aşağıdaki alıntı ise sınav sonucuna itiraz eden katılımcının, hocası tarafından olumsuz karşılandığında yaşadığı öfke ve stresin baş ağrısıyla sonuçlanmasını anlatmaktadır.

“Sadece ben bakarım kağıdınıza siz bakamazsınız,” diye o yüzden çok sinirlendim, stres yaptım, nasıl olur; ben hiç karşılaşmamıştım böyle bir durumla... Baş ağrısına dönüşüyor... (Hatice)

Araştırmacının sorularıyla bağlantılı olarak katılımcıların çoğu, ağrılarla olumsuz duygular arasında bağ kurmuş ve ağrıların nedenini bu duygulara bağlamıştır.

Çok aşırı baş ağrısı, biraz da migren var. Bir de şunu fark ettim yeni süreçte. Eskiye dönük olan yaşadıklarımı, aile hayatımı bazı zorlukları düşündüğüm zaman ya da biri sorduğu zaman, anlattığım anda çok başım ağrıyor kafam yoruluyor. (Rabia)

İfade Edilemeyen Duygular. Bu alt tema, katılımcıların kimi zaman güçlü görünmek, kimi zaman ailelerini üzmemek amacıyla ifade etmedikleri duygularını anlatmaktadır.

Duygularımı ifade etmiyordum. Meselâ ailemle onlar benim böyle sıkıntılar çektiğimi duyarsa çok üzülür diye onlara söylemiyorum. O kadar çok arkadaşım da yok. Samimi olarak var bir iki tane bazen söylüyorum bazen söylemiyorum. Çünkü söylesem de bir faydası yok. Onlar gelip bana yardım edemiyor. Sadece teselli, iyi olur inşallah böyle. Kendini üzme falan böyle yardım edebiliyor ancak. Acılarımı başkalarına göstermek istemiyorum. (Zeynep)

Katılımcılardan bir diğeri, ağrılar ve bağlantılı duygulardan konuşurken görüşmenin sonunda duygularını bastırdığının farkındalığına ulaştığını şu sözlerle iletmıştır:

Ben çoğunlukla, o yüzden de çok fazla üzüldüğüm zaman susuyorum. Duygularımı ifade etmek istemiyorum ya da ifade edemiyor da olabilirim... Evet çoğu duygumu şimdi tekrar düşündüğüm zaman da he ben böyle hissetmişim diye, şimdi hissettim o duyguyu hissettiğimi. Herhalde ben o duygularımı içime atıp düşünmek istememişim, galiba... (Selin)

Farklılık Hissi ve Hata Yapma Kaygısı ile İçe Çekilme

İkinci tema olan “Farklılık hissi ve hata yapma kaygısı ile içe çekilme”; katılımcıların yaşadıkları hata yapma kaygısı, utanç ve diğerlerinden farklı hissetme gibi duyguların etkisiyle kendilerini toplumdaki uzaklaştırarak yalnızlaşmalarını içermektedir. Sosyal ortamlardan uzaklaşma sebepleri farklı olsa da ilişkilerde içe çekilme, katılımcıların ortak yönlerinden biri olarak gözlenmiştir. Bu temanın alt temaları ise “Diğerlerinden farklı olduğu hissiyle içe çekilme” ve “Hata yapma kaygısıyla içe çekilme” olarak belirlenmiştir.

Katılımcılar, Türkiye’deki deneyimlerinden bahsederken; arkadaşları arasında genelde dinleyen taraf olduklarını, çok sosyal bir hayatları olmadığını ve kendilerini yalnız hissettiklerini belirtmiş; bir yandan da bu yalnızlığı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Çocukluklarından bahsederken de aslında kendilerini içe dönük bir çocuk olarak tanımladıkları görülmüştür.

Diğerlerinden Farklı Olduğu Hissiyle İçe Çekilme. Bu alt tema katılımcıların diğerlerinden farklı olduklarını hissetmelerine yol açan çocukluk deneyimlerinin, sosyal olarak içe çekilmelerine nasıl sebep olduğunu anlatmaktadır. Aşağıda verilen alıntı, çocuklukta

ebeveynlerin boşanmasıyla ortaya çıkan diğerlerinden farklı olma hissini, katılımcının şu anki ilişkilerine etkisini ve diğerleriyle ilişkide kendisini uzak tutmasına nasıl sebep olduğunu göstermektedir.

Normal hayatıma gelirse orası biraz sıkıntılı evet. Pek arkadaşlarım yok yakın. Çevremdeki kızlarla konuşuyorum. “Aman sen benim can arkadaşısın,” falan diye öyle pek yakınlık kuramıyorum. Çok azdır benim yakın arkadaşım, bir iki tane. Tanıdığım çok ama dostum az. Anne babamın boşanmasından dolayı bana değer vermemelerinden korkuyorum. “Zaten anne babası boşanmış o yüzden pek bununla arkadaş olunmaz,” diye düşünürler diye korkuyorum. (Selin)

Hata Yapma Kaygısıyla İçe Çekilme. Bu alt tema katılımcıların, hataya toleransı düşük yetişkinlerle yaşadıkları çocukluk deneyimleriyle şekillenen ve şu anki yaşamlarında da tetiklenen hata yapma kaygısının, nasıl içe çekilmelerine kaynaklık ettiğini anlatmaktadır.

Ben çok konuşkan birisi olmadığım için sosyal ortamlarda pek konuşmayı sevmiyorum. Mesela sınıfta kızlarla falan sınıf önüne çıkıp bir şeyler söyleyemiyorum. Ondan kaynaklı sessizliğimden... Yanlış söylersem sınıf arkadaşlarım falan benimle dalga geçer diye düşünüyorum. (Selin)

Bir diğer katılımcı, yaşlıları arasında hata yapma kaygısının oluşturduğu yetersizlik duygusuyla birlikte arkadaş ortamlarından soyutlandığından bahsetmiştir.

Kendimi yetersiz sanıyorum, konuşursam yanlış konuşurum gibi. İletişimle ilgili kendimi geliştirmek istiyorum biraz, kendimi kapatmış gibi hissediyorum. Başkalarıyla pek iletişime geçmeyen, duygularını başkalarına anlatmayan, öyle düşünüyorum ben kendimi... Bunu düzeltmek istiyorum aslında daha açık konuşabilmeyi, daha çok konuşabilmeyi düşünüyorum aslında, bir türlü olmuyor yani bu karakterimle... (Nihal)

Sorumluluk Duygusunun Getirdiği Yükler

Bu üst tema, göç ve aileden uzak olmayla gelen sorumluluğun üstlenilmesi ve bu süreçte yaşanan sıkıntıları içermektedir. Bu temanın “Sorumluluğun ağırlığı” ve “Sorumluluklarla hissedilen yetersizlik duygusu” olmak üzere iki alt teması bulunmaktadır.

Sorumluluğun Ağırlığı. Katılımcıların dördü, eğitimlerine devam edebilmek için ailelerini memleketlerinde bırakıp kardeşleriyle Türkiye’ye gelerek; erken yaşta ağır bir sorumluluk, hatta kendi ifadeleriyle “anne sorumluluğu” üstlenmişlerdir. Zaman zaman bu sorumluluğu taşımakta zorlandıklarını ve danışacak, kendilerine destek olacak birilerine ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir.

Aslında çok zor bir durum, çok zor üstelendim kendim 15 yaşında bir çocuk yetiştirmiş anne gibi hissediyorum şu an. Bazen sorumluluğu çok ağır. İyi bir insan olarak ahlaklı, dindar, her şeyi yapabilen insan olarak büyütmek çok zor olduğu için çok ağır sorumluluk hissediyorum. (Ayşe)

Bu sorumlulukların bu derece ağır hissedilme nedenlerinden birisi de Ayşe'nin ifade ettiği gibi sorumluluklarını yerine getirirken en iyisini yapma kaygısıdır.

Evet evime bir tabak alırken önceden anne babamla konuşan biriydim, arardım onları. Sonra bir gün babam aradı "Bundan sonra biz yokuz," dedi. "Kardeşlerin sana emanet," dedi. Daha 20 yaşındaydım, 21 yaşına girmemiştim. "Sana emanet, sen onların babası annesi olacaksın," dedi. Hiç düşünmemiştim öyle bir zamanda direkt kalacağımı. O telefonu kapattı, her şeyle kendi başıma kaldım. Danışacak kimsem yoktu, akrabam yoktu, kendimden büyük biri de yoktu. Her şeye kendim karar vermem, kardeşlerim için en iyisini düşünmem gerekiyordu, bu da beni çok zorladı (ağlamaklı sesi titreyerek). Son 3 yıl hayatımın en zor yıllarıydı benim için. (Ayşe)

Kendi sorunlarıyla ilgili sorumluluk alabilmek noktasında bile kendini yeterli hissetmeyen bir diğer katılımcı, kardeş sorumluluğunun yükünü artırdığını ifade etmiştir:

Evet biraz öyle oluyor, bazen kendimin sorunlarını çözemiyorum, kendimin duygularıyla baş edemiyorum, sonra kardeşime bir şey olunca, kardeşim üzülünce bir şeylere uğradığında ben daha yüklü hissediyorum, daha şeyler ağırlaşmış gibi hissediyorum. (Nihal)

Sorumluluklarla Hissedilen Yetersizlik Duygusu. Katılımcıların çoğunluğu, ilk çocuk olmanın da etkisiyle kardeş sorumluluğu dahil birçok konuda yüksek sorumluluk duygusuna sahiptir. Bununla birlikte bu sorumlulukların en iyi şekilde yerine getirilmeme ihtimali, kendilerinde ciddi bir kaygı unsuru olmakta ve yetersizlik duygularını tetiklemektedir.

Sadece şey düşünürüm, iki kardeşimi de ben yetiştirdim sayıldığı için acaba gerçekten hayatımda iyi olabilecekler mi, benim öğrettiklerim yeterli gelecek mi, onlara yeterli olabilecek miyim? Yani ben de bir çocuktum. Sonuçta bilebileceğim kadar çok fazla şey yok. Ben de yetişkin değildim o zamanlar. Şimdi de çok yetişkin sayılmam, her şeyi bilmiş sayılmam. Ben onlara göre belki yetersiz geldim mi, yetersiz geliyor muyum, onlara bir şeyler öğretebilir muyum, yetiştiriyor muyum onu düşünüyorum. Bu konularda biraz şeyim, sonradan anne babamla görüşünce onlar mutlu olacak mı, kardeşlerime baktım memnun olacaklar mı, iyi yetiştirmiş, iyi ki de yapmış diyecekler mi diye onu düşünüyorum. (Ayşe)

Diğer bir katılımcı ise ebeveynlerinin sorunlarında dahi kendini sorumlu hissederek çözüm üretmesi gerektiği konusundaki kaygısını ve hissettiği yetersizliği ifade etmektedir.

Bazı şeylerde sorunlarını çözmek elimden gelmiyor. O zaman birazcık kötü hissediyorum. Bazen 23 yaşındayım, neden büyük sorunları bile söyleyecek yaşa gelmişim ama onları çözebilecek yaşa geldin mi, gelmedin mi? O benim kafama takılan şey. Yani aslında onların sorunlarına bile yardım edebilsem çözebilsem. En azından azcık yardım edebilsem diye düşünüyorum. Birazcık şey geliyor. Bazı konularda stres yapıyor beni, yani aklıma takılıyor ve birazcık moralimin bozulmasına neden oluyor öyle. (Zeynep)

Hedeflerine Ulaşamadığında Hissedilen Baskı ve Kendini Suçlama

Bu tema, katılımcıların ailelerinin yüksek beklentilerine ilaveten kendilerinin de yüksek hedefler belirleyip ulaşamadıklarında hissettikleri baskı ve suçluluk duygularını içermektedir.

Meselâ kendime çok şunu yapmam lazım şöyle olmam lazım böyle baskıları çok yapmış olabilirim. Onu yapamadıkça kendimi daha suçlu hissetmiş, o da ayrıca bir baskı olmuş olabilir. Ama boş veriyim, ya tamam olsun bitsin. Böyle rahat duramıyorum. (Zeynep)

Katılımcıların hepsi, başarılı öğrenciler olmaları sebebiyle burslu okuyup hedeflerine ulaşsalar bile; kendilerini yeterli görmemekte, hep daha iyisinin olabileceği düşüncesiyle de sürekli bir baskı hissetmektedir.

İşte şey oluyor. Aslında ne biliyim bazen insanı yıpratıyor. Hiçbir şey yapsam bile olmuyor gibi geliyor. Ama bazen de şey oluyor, motive oluyor. Sadece kendi halinden memnun kalmamak gibi, sürekli ilerlemek istiyorsun, her şeyin iyisini yapmak istiyorsun. (Zeynep)

Katılımcıların Türkiye'ye gelme sebepleri eğitim olduğu için, iyi bir öğrenci olma hedefini ailelerine karşı borçlarını ödeme yolu olarak görmektedirler. Bu sebeple eğitim yolunda önlerine çıkan engeller onlarda baskı oluşturup hedeflerine ulaşamama ihtimali de suçluluk duygularını tetiklemektedir.

Herkesten yardım istedim dilekçe yazarak çünkü başarılı bir öğrenciydim okumaya çok istekliydim. Bunun sebebi de babam. Babam orda bizim için zulüm görürken, biz burada emek göstermezsek babamın karşısına çıkamam diye kendimi çok zorladım. Okumak için, daha başarı elde etmek için her taraftan yardım istedim. (Hatice)

Tartışma

Bu çalışmanın amacı, uluslararası öğrenci statüsüyle Türkiye'de bulunan ve somatik yakınmalara sahip Doğu Türkistanlı öğrencilerin duygusal deneyimlerinin anlaşılmasıdır.

Yapılan Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz sonucunda “Olumsuz duyguların yansıması olarak ağrılar”, “Farklılık hissi ve hata yapma kaygısı ile içe çekilme”, “Sorumluluk duygusunun getirdiği yükler”, “Hedeflere ulaşamadığında hissedilen baskı ve kendini suçlama” olmak üzere dört tema bulunmuştur.

İlk tema “Olumsuz duyguların bedene yansıması olarak ağrılar”, katılımcıların yaşadıkları olaylar karşısında hissettikleri olumsuz duyguları ifade etmek yerine kaçınmaları sonucunda, bedenlerinde fark ettikleri ağrıları içermektedir. Katılımcıların ifadelerinden üzüntü, öfke ya da stres verici olaylar sonrasında ağrı semptomlarını fark ettikleri anlaşılmaktadır. Literatürde, öfkeyi ifade etme ya da bastırma eğilimlerinin her ikisi de kronik ağrı durumları dahil, (Burns ve diğerleri, 1996; Hatch ve diğerleri, 1991) fiziksel sağlığın zayıflaması ile ilişkili bulunmuştur (Harburg ve diğerleri, 1991; Siegman ve diğerleri, 1987). Benzer şekilde olumsuz duygunun, sağlıklı fizyolojik işleyiş için bir risk unsuru olduğu görülmektedir (Molnar ve diğerleri, 2006). Bu konuda yapılan ampirik çalışmalar, olumsuz duygunun bedensel semptomlar ile ilişkili olduğu fikrini desteklemektedir (Cohen ve diğerleri, 1995; Diefenbach ve diğerleri, 1996; Leventhal ve diğerleri, 1996; Watson ve Pennebaker, 1989).

Somatizasyon, dünya çapında bir olgudur; ancak olumsuz duyguların sözle ifadesinin geleneksel olarak engellendiği kültürlerde özellikle yaygın olduğu görülmektedir (Mechanic, 1986). Literatüre baktığımızda, Asyalı mülteci ve göçmenlerin özellikle somatizasyona daha yatkın oldukları görülmektedir (Lin ve diğerleri, 1985). Orta Doğu’dan gelen göçmenler birbirine bağımlı, kolektivist toplumlarda yaşamaları sebebiyle (Triandis, 1995, Kwan ve diğerleri, 1997) olumsuz duygularını sözlü ifade etmek yerine, somatik belirtiler şeklinde ifade etmektedirler (Kirmayer ve Young, 1998). Bu sebeple doğu kültüründen gelen katılımcılarımızın, olumsuz duygularını ifade etmemelerinin arkasındaki kültürel bir etkenin varlığı ve bu durumun somatik belirtilerine katkısının olduğu düşünülebilir.

Olumsuz duygularla ağrı ilişkisinin incelendiği bir çalışmada; hastaların yüksek düzeyde öfke, üzüntü veya stres yaşadığı günlerde daha yüksek düzeyde ağrı bildirdiklerini göstermiştir (Naylor ve diğerleri, 2011). FMRI kullanarak yapılan araştırmalar, olumsuz ruh hâlinin tetiklenmesinin, sonraki ağrı derecelerini etkileyebileceği fikrini desteklemiştir (Berna ve diğerleri, 2010). Katılımcıların çoğu, araştırmacının sorularıyla bağlantılı olarak ağrılarla olumsuz duygular arasında bağ kurmuş ve ağrıların nedenini bu duygulara bağlamıştır.

İlk temanın alt teması olarak belirlenen “İfade edilemeyen duygular” temasına bakıldığında ise katılımcıların güçlü görünmek, kimseyi üzmemek ya da olumsuz duyguyu kabul etmemek gibi sebeplerle duygularını ifade edemediği zamanlar olduğunu görmekteyiz. Kirmayer’in (1984) duyguları ifade edememenin sonucu olarak somatizasyon modeline göre,

duyguların sözlü ifadesi yerine bastırılması, somatik semptomların üretimini etkilemektedir. Kellner ise (1990) sıkıntı veren duyguların inkârı veya bastırılmasının, somatizasyona yol açacağını söylemiştir.

İkinci olarak, “Farklılık hissi ve hata yapma kaygısı ile içe çekilme” teması içerisindeyse katılımcıların sosyal olarak içe çekilmelerine sebep olan duygular yer almaktadır. Katılımcıların geneline baktığımızda, içedönük bir kişilik yapılanması ortaya çıkmaktadır. Bu yapılanmanın kaynağı, kimisinde “diğerlerinden farklı olduğunu hissetme” iken bir diğerinde “hata yapma kaygısı ve utanç” olmuştur.

Young ve diğerleri (2003), gelişimimizin erken dönemlerinde başlayarak yaşamımız boyunca tekrarlanan erken dönem uyumsuz şemalardan bahsetmiştir. Birçok psikopatolojiye kaynaklık eden şemalardan birisi de sosyal izolasyondur. Bu şemaya sahip kişiler, kendilerini içerisinde buldukları grubun bir parçası olarak hissetmedikleri gibi, izole olmuş ve dışarıda kalmış hissederler. Bu şemanın gelişmesine sebep olan etkenler arasında; farklılık duygusu, üstün yetenekli bir çocuk olma, fiziksel bir özre sahip olma ve travmatik yaşantılar yer almaktadır (Young ve diğerleri, 2003). Katılımcıların ifadelerinde geçen erken okumaya-yazmaya başlama ve kitaplara duyulan ilgi sebebiyle oyun ortamından kopma, anne babanın boşanmasıyla kendini diğer çocuklardan farklı hissetme, diğer çocukların bildiği oyunları çok iyi bilmediği için hata yapacağını düşünme, fiziksel bir kusurun varlığı gibi faktörlerin bu şemanın oluşumuna kaynaklık edebileceğini düşündürmektedir. Bahsi geçen çocukluk kökenleriyle birlikte bu şemaya sahip kişiler, yetişkinlikte de yalnız başına yapılan aktivitelerle meşgul olma eğilimindedir (Young ve diğerleri, 2003).

Katılımcılarda ortak olarak gözlenen içe dönüklüğün, şu anki yaşamlarında devam etmesinin nedenlerinden birisinin de ruh sağlığının önemli belirleyicilerinden olan sosyal destek (Cohen ve Wills, 1985) sistemlerinin büyük bir kısmını yaşadıkları yerde bırakmaları olduğu söylenebilir. Katılımcılar, memleketlerinde bıraktıkları arkadaş ve akrabalarına dair özlemlerini sıklıkla dile getirmiş ve bu özlemlerle birlikte içe çekildiklerini ifade etmişlerdir.

Suriyeli mültecilerle yapılan bir çalışmada, göç sonrası sosyal destek koruyucu bir faktör olarak ortaya çıkmıştır. Aynı çalışmada, kendi etnik kökenlerinden sosyal destek alanların, alamayanlara göre daha az göç sonrası stres bildirdiği bulunmuştur (Cantekin, 2014). Farklı sebeplerle de olsa katılımcılarda ortak olarak gözlenen sosyal içe çekilmenin, katılımcıların bedenlerine odaklanmalarına ve somatik semptomlarla kendilerini ifade etmelerine sebep olabileceği düşünülmektedir.

Uluslararası öğrencilerin sorunlarıyla ilgili çalışmaların çoğunda da “yalnızlık hissi” ön plana çıkan sorunlardan olmuştur (Kocabıyık ve diğerleri, 2019; Özçetin, 2013; Snoubar, 2015; Taylan, 2019). Yükseköğrenim Kurumu verilerine göre Türkiye’de öğrenim gören uluslararası

öğrencilerin çoğunluğunu doğu kültürüne sahip ülkeler oluşturmaktadır (Erken, 2021). Öğrencilerin kendi kültürel değerleri nedeniyle konuşurken yanlış yapmaktan çekinmesi, aktif bir şekilde sınıf ortamına katılmasını engellemektedir (Snoubar, 2015). Çalışmadaki katılımcıların ifadeleri de benzer şekilde, sınıf içerisinde yanlış yapmaktan çekinme sebebiyle içe çekildiklerini desteklemektedir.

Araştırmanın üçüncü teması “Sorumluluk duygusunun getirdiği yükler” açısından bakıldığında katılımcılar, sorumlulukların oluşturduğu kaygılarla üzerlerindeki yükün arttığını ve ağırlaştığını, sonucunda da kendilerini zaman zaman yetersiz gördüklerini ifade etmişlerdir. Sorumluluk duygusu, bireyde çocukluktan itibaren kazandırılması hedeflenen, kişisel eksiklikleri görebilmek açısından işlevsel bir duygu olmakla birlikte bu duygu aşırı olduğu durumlarda kaygı ve depresyon gibi psikolojik problemlere kaynaklık ettiği de bilinmektedir (Nelson-Jones, 1984, aktaran Taylı, 2013).

Şema terapi yaklaşımına göre, sorumluluk duygusunun kökeni olarak çocuğun temel ihtiyaçlarından kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacının karşılanmaması görülmüştür. Bu ihtiyacın karşılanmadığı kişilerde, sorumluluk duygusu daha fazla olabilmekte ve erken bir olgunlaşma görülmektedir (Young ve diğerleri, 2003). Oyun ihtiyacının karşılanmadığına dair katılımcıların, ‘çocukluğunda vaktinin çoğunu kitap okuyarak geçirme, oynayacak bir ortam bulamama ve çocukluğa dair hatırladığı oyuncağının olmaması’ şeklindeki ifadeleri de bu görüşle tutarlı bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların, ebeveynlerinin sorunlarına dahi çözüm bulma konusunda kendilerini sorumlu hissetmeleri, çocuk rolünde kalamadıklarını da desteklemektedir.

Sorumluluk duygusunun getirdiği yüklerle hissedilen suçluluk ve yetersizlik, beraberinde “Hedeflere ulaşamadığında hissedilen baskı ve suçlama” temasını getirmektedir. Yapılan görüşmelerin bütünü göz önüne alındığında; katılımcıların sorumluluk duygusunun ağırlığıyla kendilerine yüksek hedefler belirlediği, bu hedeflere ulaşamadıklarındaysa baskı hissederek kendilerini suçladıkları görülmüştür. Araştırmanın bulgularını destekler şekilde, erken çocukluk ve ergenlik dönemlerinde göç yaşamış bireylerle yapılan çalışmalar; bireylerin kendileri ve dünya ile ilgili olumsuz bilişsel şemalara sahip olduklarını ve kendilerini suçlama oranlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Jelinek ve diğerleri, 2013). Katılımcıların hepsi burslu öğrencilerden oluşmaktadır ve bununla da bağlantılı olarak ailelerinin okul başarısı konusundaki beklentileri yüksektir. Bu durum, ailelerinin beklentilerini karşılayamayacakları duygusuyla üzerlerinde bir baskı hissetmelerine yol açmaktadır. Literatür; uluslararası öğrencilerin kendi toplumlarının iyi eğitilmiş kısmını temsil etmeleri sebebiyle, ailelerin çocuklarından çok da gerçekçi olmayan yüksek başarı beklentisinin öğrencilere bir baskı unsuru olarak yansıdığını desteklemektedir (Pedersen, 1991).

Katılımcılar, eğitim nedeniyle ailelerini ve memleketlerini bırakarak zor şartlar altında Türkiye'ye gelmiştir. Bu durum sebebiyle de hem akademik alanda hem de günlük hayatta kendilerini ailelerine karşı sorumlu hissetmektedirler. Sorumluluklarını yerine getirme ve istedikleri hedefe ulaşma konusunda bir aksaklık yaşadıklarında ise hissettikleri baskıyla ya kendilerini suçlamakta ya da yetersizlik hissi yaşamaktadırlar. Katılımcıların Türkiye'ye gelişleriyle birlikte birçok problemle baş etme noktasında kendilerini yalnız hissetmeleri ve sorumlulukların ağırlığı, sosyal olarak içe çekilmeleriyle sonuçlanmıştır. Sosyal izolasyonun, hem çocukluklarında öğrendikleri bir baş etme mekanizması hem de duygularını ifade etmemenin bir sonucu olduğu belirlenmiştir. İçe çekilme ile birlikte, yaşadıkları olumsuz duyguların ifade edilmemesi ise ağrı ve yorgunluk semptomlarını ortaya çıkarmıştır.

Katılımcıların bir kısmı görüşmelerde, tüm bu baskılara rağmen aldıkları eğitimin, yaşadıkları stresli durumlarla başa çıkmada kendilerine destek olduğunu belirtmiştir. Dini inançları sebebiyle uğradıkları ayrımcılık ve dini eğitimin yasaklanması, katılımcıların eğitim alanlarını çoğunlukla İslami İlimler olarak seçmelerine yol açmıştır. Katılımcıların bir kısmı, zorluklarla baş etmede aldıkları İslami İlimler eğitiminin kendilerine destek olduğunu belirtmiştir. Literatüre baktığımızda da yapılan çalışmaların, bu koruyucu işlevi desteklediği görülmektedir (Yapıcı, 2007; Zinnbauer ve Pargament, 2005).

Sonuç ve Klinik Doğurgular

Katılımcıların çoğu, görüşmelerde psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirtmiş ve görüşmeler sonrasında ilk defa ağrıları ile duyguları arasında bir ilişki olduğunu fark ettiğini ifade etmiştir. Görüşmeler sonucu ortaya çıkan temaların, azınlık gruplarla klinik alanda çalışırken bir tedavi planı hazırlama sürecinde de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bilindiği gibi depresyon, sıklıkla somatik yakınmalara eşlik etmekte (Ford, 1986, Öcal ve diğerleri, 2020; Terre ve diğerleri, 2003) ve depresif duygularla kişiler daha fazla içe çekilebilmektedir. Bu durum, kişinin bir kısır döngüye girmesine sebep olmakta; olumsuz duygular içe çekilmeyle sonuçlanırken, içe çekilme sonucu kişilerin olumsuz duyguları fazlasıyla artmaktadır. Bu sebeple, sosyal ortamlarda hissedilen yetersizlikleri azaltmak amacıyla yapılacak bir sosyal beceri eğitimi, tedavinin bir parçası olarak düşünülebilir.

Somatik belirtiler, ifade edilmeyen duyguların bedene yansımaları olarak düşünüldüğünde göçmen azınlık grupla duyguları tanıma ve ifade etme becerilerinin çalışılması da hedeflenebilir. Duyguları bastırmayı destekleyen kültürel etkinin farkına varılmasının ve bu etkinin gelecek nesillere yansımalarının önlenmesinde önemli olduğu düşünülmektedir.

Son olarak mevcut çalışmanın alan yazına yaptığı katkılara bakarsak; bu çalışma, ülkemizde azınlık bir grup olan Doğu Türkistanlı öğrencilerle yapılmış ilk çalışmadır. Uluslararası literatürde de bilindiği kadarıyla bu konuda bir çalışmaya rastlanmamıştır. Somatik yakınmaları anlamaya yönelik nitel çalışma sayısı da hem ülkemizde hem uluslararası alanda oldukça sınırlıdır. Bu yönüyle de mevcut çalışma, somatik yakınmaları anlamaya yönelik sınırlı sayıdaki nitel çalışmaya bir katkı sağlayacaktır. Ayrıca sağlık sistemini fazlasıyla meşgul eden somatik yakınmaları anlamının, klinik alanda çalışanlara da farklı bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın güçlü yanlarına ek olarak birtakım sınırlılıkları da bulunmaktadır. Çalışmadaki en önemli sınırlılık, başlangıcının pandemi sürecine denk gelmesi ve görüşmelerin çevrim içi yapılmasıdır. Katılımcıların Türkçedeki kısıtlılıkları kendilerini ifade etmelerine engel olduğu gibi çevrim içi bir ortamda, hiç tanımadıkları birine kendileri açmalarının zorluğu da gözlemlenmiştir. Bu şartlarda dahi kendilerini açabilmeleri, güven duyabilecekleri biri olduğunda kendilerini açma konusundaki ihtiyaçlarını da göstermektedir. Dil ile ilgili bir diğer kısıtlılık ise katılımcıların kendilerini anlatma konusunda uygun ifadeleri bulamamalarıdır. Bu durum, birinci araştırmacının tüm sürece hâkim olmasına rağmen okuyucuya sınırlı sayıda alıntı ile süreci aktarması gerektiğinden zorlayıcı bir unsur olmuştur.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Tüm yazarlar eşit olarak katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Bu makalenin yazarları, makaleye ilişkin herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Yazar Notu:

Bu çalışma, ilk yazar tarafından ikinci yazarın tez danışmanlığında, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi (İstanbul Medeniyet Üniversitesi Ortak) Klinik Psikoloji Doktora Programı altında hazırlanan “Somatik Yakınmaları Olan Doğu Türkistanlı Uluslararası Öğrencilerin Duygusal Deneyimlerinin İncelenmesi: Karma Yöntem Çalışması” başlıklı doktora tezinin bir bölümünden üretilmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu onayı ile gerçekleştirilmiştir (21.09.2020 tarihli 26 numaralı karar).

Kaynakça

- Allaberdiyev, P. (2007). *Türk Cumhuriyetlerinden Türkiye'ye yüksek öğrenim görmeye gelen öğrencilerin uyum düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bahşi, B. (2017). Doğu Türkistan'ın yakın tarihi ve uygur türkleri. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 57, 571-578. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7082>.
- Barsky, A. J. ve Klerman, G. L. (1983). Overview: Hypochondriasis, bodily complaints, and somatic styles. *The American Journal of Psychiatry*, 140(3), 273-283. <https://doi.org/10.1176/ajp.140.3.273>
- Berna, C., Leknes, S., Holmes, E. A., Edwards, R.R., Goodwin, G.M. ve Tracey, I. (2010). Induction of depressed mood disrupts emotion regulation neurocircuitry and enhances pain unpleasantness. *Biol Psychiatry*, 67(11), 1083-1090.
- Berry, J. W., Kim, U., Minde, T. ve Mok, D. (1987) Comparative studies of acculturative stress. *International Migration Review*, 21(3), 491-511. <https://doi.org/10.2307/2546607>.
- Bhugra D. (2004). Migration and mental health. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 109(4), 243–258. <https://doi.org/10.1046/j.0001-690x.2003.00246.x>
- Biggerstaff, T. ve Thompson, A. R. (2008). Interpretative phenomenological analysis: A qualitative methodology of choice in healthcare research. *Qualitative Research in Psychology*, 5, 214–224.
- Burns, J. W., Johnson, B. J., Mahoney, N., Devine, J. ve Pawl, R. (1996). Anger management style, hostility and spouse responses: gender differences in predictors of adjustment among chronic pain patients. *Pain*, 64, 445-453.
- Can, A., Poyrazlı, S. ve Pillay, Y. (2021). Eleven types of adjustment problems and psychological well-being among international students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 91, 1-20.
- Cantekin, D. (2014). *Mental Health of Syrian Asylum Seekers Residing in Camps: Risk and Protective Factors with a Mixed-Methods Study* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Castillo, R., Waitzkin, H., Ramirez, Y.ve Escobar, J. I. (1995). Somatization in primary care, with a focus on immigrants and refugees. *Arch. Fam. Med.* 4, 637–646. doi: 10.1001/archfami.4.7.637
- Cohen, S., Doyle, W. J., Skoner, D. P., Fireman, P., Gwaltney, J. M. ve Newsom, J. T. (1995). State and trait negative affect as predictors of objective and subjective symptoms of respiratory viral infections. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 159–169.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Constantine, M. G., Okazaki, S.ve Utsey, S. O. (2004). Self-concealment, social self-efficacy, acculturative stress, and depression in African, Asian, and Latin American international college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74(3), 230–241. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.74.3.230>
- Çetinkaya-Yıldız, E., Cakir, S. G.ve Kondakci, Y. (2011). Psychological distress among international students in Turkey. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(5), 534–539. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.04.001>

- Dao, T. K., Lee, D. ve Chang, H. L. (2007). Acculturation level, perceived English fluency, perceived social support level, and depression among Taiwanese international students. *College Student Journal*, 41(2), 287-295.
- Diefenbach, M. A., Leventhal, E. A., Leventhal, H. ve Patrick-Miller, L. (1996). Negative affect relates to cross-sectional but not longitudinal symptom reporting: Data from elderly adults. *Health Psychology*, 15, 282-288.
- Elliott, R., Fischer, C. T. ve Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *The British Journal of Clinical Psychology*, 38, 215-229.
- Erken, M. (2021). *Türkiye’de Uluslararası Öğrencilik Çalışmaları*. İmak Ofset Basım Yayın.
- Escobar, J. I. (1995). Transcultural aspects of dissociative and somatoform disorders. *Psychiatr Clin. North Am.* 18, 555-569. doi: 10.1016/S0193-953X(18)30040-6
- Fischer, C. T. (2009). Bracketing in qualitative research: Conceptual and practical matters. *Psychotherapy Research*, 19, 583-590.
- Ford, C.V. (1986). The somatizing disorders. *Psychosomatics*, 27(5), 327-331. doi: 10.1016/S0033-3182(86)72684-4. PMID: 2940615.
- Fritz, M. V., Chin, D. ve DeMarinis, V. (2008). Stressors, anxiety, acculturation and adjustment among international and North American students. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(3), 244-259. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2008.01.001
- Ghanbary, R. (2017). *Hacettepe üniversitesinde eğitim gören uluslararası öğrencilerin profili, ihtiyaçları ve sorunları* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Güçlü, N. (1996). Yabancı öğrencilerin uyum problemleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 101-110.
- Gül, O. K. (2007). Doğu Türkistan’dan Türkiye’ye hazin bir göç hikâyesi. *Turkish Studies*, 2(1), 252-273.
- Harburg, E. H., Gleiberman, L., Russell, M. ve Cooper, L. (1991). Anger coping styles and blood pressure in black and white males. *Psychosomatic Medicine*, 53, 153-164.
- Hatch, J. P., Schoenfeld, L. S., Boutros, N. N., Seleshi, E., Moore, P. J. ve Cyr-Provost, M. (1991). Anger and hostility in tension-type headache. *Headache*, 31, 302-304
- Hellawell, D. (2006). Inside out: Analysis of the insider outsider concept as a heuristic device to develop reflexivity in students doing qualitative research. *Teaching in Higher Education*, 11, 483-494.
- Hyphantis H., Goulia, P. ve Carvalho, A. F. (2013). Personality traits, defense mechanisms and hostility features associated with somatic symptom severity in both health and disease. *Journal of Psychosomatic Research*, 75(4), 362-369. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2013.08.014.
- Hull, D. (1979). Migration, adaptation, and illness: a review. *Social Science & Medicine. Part A: Medical Psychology & Medical Sociology*, 13, 25-36. https://doi.org/10.1016/0160-7979(79)90005-5.
- Jelinek, L., Wittekind, C.E., Kellner, M., Moritz, S. ve Muhtz, C. (2013). (Meta)cognitive beliefs in posttraumatic stress disorder following forced displacement at the end of the Second World War in older adults and their offspring. *Cognitive Neuropsychiatry*, 18(5), 452-462.
- Kaya, Z. Çenesiz, G. Z. ve Aynas, S. (2019). Yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek alguları ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 518-537.

- Kellner, R. (1990). Somatization: Theories and research. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 178(3), 150–160. <https://doi.org/10.1097/00005053-199003000-00002>
- Kılıçlar, A., Sarı Y. ve Seçilmiş, C. (2012). Türk dünyasından gelen öğrencilerin yaşadıkları sorunların akademik başarılarına etkisi: turizm öğrencileri örneği. *Bilig*, 61, 157–72.
- Kılınç, A. Ç., Arslan, K. ve Polat, M. (2020). Studying abroad: A Phenomenological Study of lived experiences of international students in Turkey. *Journal of International Students*, 10(4), 853-871. <https://doi.org/10.32674/jis.v10i4.1190>.
- Kıroğlu, K., Kesten, A. ve Elma, C. (2010). Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu lisans öğrencilerinin sosyokültürel ve ekonomik sorunları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 26–39.
- Kirmayer, L. J. (1984). Culture, affect and somatization: Part I. *Transcultural Psychiatric Research Review*, 21(3), 159-188. <https://doi.org/10.1177/136346158402100301>
- Kirmayer, L. J. ve Young, A. Y. (1998). Culture and somatization: Clinical, epidemiological, and ethnographic perspectives. *Psychosomatic Medicine*, 60, 420-430.
- Kocabyık, O. O., Bacıoğlu, S. D. ve Güvendir, M.A. (2019). Yükseköğretimde öğrenim gören uluslararası öğrencilerin sorunları. *Journal of Human Sciences*, 16(2), 561-581. <https://doi.org/10.14687/jhs.v16i2.5455>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. (2002). The PHQ-15: Validity of a new measure for evaluating the severity of somatic symptoms. *Psychosom Med.*, 64(2), 258-66. doi: 10.1097/00006842-200203000-00008. PMID: 11914441.
- Kuo, B. (2014). Coping, acculturation, and psychological adaptation among migrants: a theoretical and empirical review and synthesis of the literature. *Health Psychol Behav Medicine*, 2(1), 16–33.
- Kwadzo, M. (2014). International students’ experience of studying and working at a Northeastern Public University in the US. *Journal of International Students*, 4(3), 279-291.
- Kwan, V.S.Y., Bond, M.H. ve Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038-1051.
- Leventhal, E. A., Hansell, S., Diefenbach, M., Leventhal, H. ve Glass, D. C. (1996). Negative affect and selfreport physical symptoms: Two longitudinal studies of older adults. *Health Psychology*, 15, 193–199.
- Lin, E. H., Carter, W. B. ve Kleinman, A. M. (1985). An exploration of somatization among Asian refugees and immigrants in primary care. *Am J Public Health*, 75(9), 1080-4. <https://doi.org/10.2105/ajph.75.9.1080>. PMID: 4025659; PMCID: PMC1646334.
- Lipowski, Z. J. (1988). Somatization: The concept and its clinical application. *Am. J. Psychiatry* 145, 1358–1368. doi: 10.1176/ajp.145.11.1358.
- McLachlan, D. A. ve Justice, J. (2009). A grounded theory of international student well-being. *The Journal of Theory Construction and Testing*, 13(1), 27-32.
- Mechanic, D. (1986). The concept of illness behavior: Culture, situation and personal predisposition. *Psychol Med*, 16, 1-7.
- Moilanen, I., Antero, M., Hanna, E., Varpu, P. ve Lauri, V. (1998). Long term outcome of migration in childhood and adolescents. *International Journal of Circumpolar Health*, 57,180-187

- Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., Sadava, S. W. ve DeCourville, N. H. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 482-500.
- Morawa, E., Draganob, N., Jöckel, K-H., Moebus, S., Brandd, T.ve Erim, Y. (2017). Somatization among persons with Turkish origin: results of the pretest of the German National Cohort Study. *J. Psychosom. Res.* 96, 1-9. doi: 10.1016/j.jpsychores.2017.02.014
- Mori, S. C. (2000). Addressing the mental health concerns of international students. *Journal of Counseling & Development*, 78(2), 137-144. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb02571.x>
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 250-260.
- Murphy-Shigematsu, S. (2002). Psychological barriers for international students in Japan. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 24(1), 19-30. <https://doi.org/10.1023/A:1015076202649>
- Naylor, M. R., Krauthamer, G. M., Naud, S., Keefe, F. J. ve Helzer, J. E. (2011). Predictive relationships between chronic pain and negative emotions: A 4-month daily process study using Therapeutic Interactive Voice Response (TIVR). *Comprehensive psychiatry*, 52(6), 731-736. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2010.11.008>
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B.ve Şirin, A. (2002). Türkiye de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 2(2), 473-506.
- Öcal, A., Bulut, H. , Ünübol, H. ve Sayar, G. H. (2020). Göç eden kadınlarda depresyon ve somatizasyon. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 1(1), 32-26.
- Özçetin, S. (2013). *Yükseköğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal uyumlarını etkileyen etmenler* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Pedersen, R. B. (1991). Counseling international students. *The Counseling Psychologist*, 19(1), 10-58.
- Poyrazlı, S. ve Grahame, K. M. (2007). Barriers to adjustment: Needs of international students within a Semi-Urban Campus Community. *Journal of Instructional Psychology*, 34(1), 28-45.
- Poyrazlı, S. ve Lopez, M. D. (2007). An exploratory study of perceived discrimination and homesickness: A comparison of international students and American students. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 141(3), 263-280. <https://doi.org/10.3200/JRLP.141.3.263-280>
- Radl-Karimi, C., Nicolaisen, A., Sodemann, M., Batalden, P.ve Von Plessen, C. (2018). Coproduction of healthcare service with immigrant patients: Protocol of a scoping review. *BMJ Open*, 8(2). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019519>
- Rasmi, S., Safdar, S. F. ve Lewis, J. R. (2010). A longitudinal examination of the MIDA model with international students. İçinde A. Chybicka, S. F. Safdar ve A. Kwiatkowska (Ed.), *Culture & gender: An intimate relation* (ss. 42-57). Gdansk, Poland: Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rossmann, G. B. ve Rallis, S. F. (2012) *Learning in the Field: An Introduction to Qualitative Research*. 2.Baskı, Sage, Los Angeles.

- Siegmán A. W., Dembroski, T.M. ve Ringel, N. (1987). Components of hostility and the severity of coronary artery disease. *Psychosom Med.* 49(2), 127-35. <https://doi.org/10.1097/00006842-198703000-00003>. PMID: 3575601.
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative research in psychology*, 1(1), 39-54.
- Smith, J. ve Osborn, M. (2003). *Interpretative phenomenological analysis. Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. London: Sage.
- Snoubar, Y. (2015). *Türkiye’de öğrenim gören uluslararası öğrencilerin sorunları ve sosyal hizmet gereksinimleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sungur, M. A., Şahin, M., Can, G., Şahin, M. F., Duman, K., Pektaş, B., Doğan, S., Alkan, A. Ö. ve Onuk, H. (2016). Düzce Üniversitesinde yükseköğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin yaşam doyumları ve sosyal uyumlarını etkileyen faktörler. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 101-109.
- Şeker, B. D. ve Akman, E. (2016). Uluslararası öğrencilerin psikolojik ve sosyokültürel süreçleri. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 41(3), 504-514. <https://doi.org/10.17826/cukmedj.237504>
- Taylan, Ş. (2019). *Sakarya üniversitesindeki uluslararası öğrencilerin sorunları* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Taylı, A. (2013). Sorumluluğun bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30, 68-84.
- Terre, L., Poston, W. S., Foreyt, J. ve St Jeor, S. T. (2003). Do somatic complaints predict subsequent symptoms of depression? *Psychotherapy Psychosomatics*, 72, 261-267.
- Thomas, K., ve Althen, G. (1989). Counseling foreign students. İçinde W. J. Lonner ve J. E. Trimble (Edl.), *Counseling across cultures* (ss. 205–241). P. B. Pedersen, J. G. Draguns, University of Hawaii Press.
- Triandis, H.C. (1995). *Individualism and collectivism*. Boulder, CO: Westview Press.
- Watson, D. ve Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96, 234–254.
- Wearing, A, Le,H., Wilson,R. ve Arambewela,R. (2015). The international student’s experience: An exploratory study of students from Vietnam. *The International Education Journal: Comparative Perspectives*, 14(1), 71-89.
- Yakushko, O., Watson, M. ve Thompson S. (2008). Stress and coping in the lives of recent immigrants and refugees: considerations for counseling. *Int J Adv Couns*, 30, 167–78
- Yapıcı, A. (2011). Kuramdan yönetime “ruh sağlığı-din” çalışmalarında karşılaşılan güçlükler. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 11(2), 25-61.
- Yi, J. K., Giseala Lin, J. C. ve Kishimoto, Y. (2003). Utilization of counseling services by international students. *Journal of Instructional Psychology*, 30, 333-342.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy a practitioner's guide*. New York/London: The Guilford Press.

- Zheng, W. (2017) Beyond cultural learning and preserving psychological well-being: Chinese international students' constructions of intercultural adjustment from an emotion management perspective, *Language and Intercultural Communication*, 17(1), 9-25. <https://doi.org/10.1080/14708477.2017.1261673>
- Zhang, J. ve Goodson, P. (2011). Predictors of international students' psychosocial adjustment to life in the United States: A systematic review. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(2), 139–162. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2010.11.011>
- Zinnbauer, B. J. ve Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. İçinde R. F. Paloutzian ve C. L. Park (Edl.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (ss. 21–42). The Guilford Press.

Interpretative Phenomenological Analysis of East Turkistan Students' Somatic Complaints

Summary

The change process and associated stress experienced by different groups, such as immigrants, refugees, or international students, are quite common (Yakushko et al., 2008). Adapting to stress in a foreign environment can manifest itself through various symptoms (Thomas & Althen, 1989). When adaptation to a new society is not successful, somatic, or mental disorders may develop due to the stress of acculturation (McLachlan & Justice, 2009; Moilanen et al., 1998; Mori, 2000). Indeed, research has supported the general clinical observation that people in cultural or geographical transition are at a greater risk of somatization (Hull, 1979).

Existing studies have mainly focused on examining the psychological and sociocultural adjustment of students (Kıroğlu et al., 2010; Şeker & Akman, 2015), but the studies on international students are mostly descriptive (Kılıçlar et al., 2012; Otrar et al., 2002). Moreover, quantitative studies on the psychological symptoms observed among such students are quite limited in identifying the underlying causes of the problems (Çetinkaya-Yıldız et al., 2011; Otrar et al., 2002). However, many studies over the last two decades have used qualitative research methodology to understand the internal experiences of patients with different psychopathologies, including psychosomatic diseases (Gubb, 2013). Thus, in this study, we used a qualitative method to understand the challenging emotional experiences of international students with somatic complaints and the sources of these complaints that might be related with the migration experience.

Method

Data were collected from seven female international university students with somatic complaints. The ages of the participants varied between 19 and 25 years old. Fourteen semi-structured interviews were conducted, each lasting 50–60 minutes on average. Participants were informed about the purpose of the research before the interview, and their written consent was obtained for voice recording. The interviews were analysed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), a qualitative research method for exploring the subjective experiences of participants in a homogeneous group and how the participants make sense of those experiences (Smith, 2004).

Results and Discussion

The data analysis revealed four superordinate and three subordinate themes. The superordinate themes were named: (1) pain as a reflection of negative emotions; (2) withdrawal with a sense of difference and anxiety about making mistakes; (3) burdens from a sense of responsibility; and (4) pressure and self-blame when goals are not achieved.

It was inferred from the participants' accounts that they noticed the symptoms of pain after having experienced sadness, anger, or stressful events. According to the literature, experiencing negative emotions is a risk factor for unhealthy physiological responses. Additionally, empirical studies have supported the idea that negative emotions are associated with subjective health complaints and bodily symptoms (Cohen et al., 1995; Diefenbach et al., 1996; Leventhal et al., 1996; Watson & Pennebaker, 1989).

In relation to the subordinate theme of "unexpressed emotions", there were times when the participants were not able to express their feelings or accept negative emotions. According to Kirmayer (1984), suppression of emotions leads to the production of somatic symptoms. Our participants generally had an introverted personality structure, as the authors observed them having feelings of inadequacy and worthlessness; feeling different from others; suffering from anxiety about making mistakes; and feeling shame. This finding is in line with studies that have supported the relationship between low sociability and somatic symptoms (Hyphantis et al., 2013). The current study found that participants set high goals for themselves due to the burdens of their responsibilities. When they could not reach those goals, they felt pressure and blamed themselves.

As a result, the themes that emerged from the analyses of our interviews have the potential to contribute to the preparation of clinical treatment plans while working with this minority group.

Araştırma Makalesi

Sosyal Medya Bağımlılarının Kurallarla ve Sınırlarla İlişkisi Üzerine Nitel bir AraştırmaDilan AKTAŞ^{1*}, Fazilet CANBOLAT^{2*}, Faruk GENÇÖZ¹¹ Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye² Kapadokya Üniversitesi, Beşerî Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Nevşehir, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar kelimeler:**

sosyal medya bağımlılığı, yorumlayıcı fenomenolojik analiz, lacanyen psikanaliz

Sosyal medya zaman ve mekân konularında esneklik kazandıran ve insan bedeninin doğal sınırlamalarını ortadan kaldıran araçlardan bir tanesi olarak düşünülebilir. Son yirmi yılda özellikle genç yetişkinler arasında popülerlik kazandığı söylenebilir. Sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte araştırmacılar yönünü yeni bir bağımlılık türü olan sosyal medya bağımlılığını çalışmaya çevirmişlerdir. Bağımlılık nicel araştırmalarda genellikle yasal sorunlar ve kural ihlalleri ile ilişkilendirilse de bu konudaki nitel araştırma literatürü kısıtlıdır. Bu çalışmanın amacı sosyal medya bağımlılarının kurallarla ve sınırlarla ilişkili deneyimlerini anlamaya çalışarak literatüre katkı sağlamaktır. Bu amaçla nitel bir araştırma yöntemi olan Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz yönteminden faydalanılmıştır. Bu doğrultuda altı katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sonunda elde edilen veriler analize tabi tutulmuştur. Analiz sonucunda ortaya çıkan iki tema (1) sınırsızlık alanı olarak algılanan sosyal medya ve (2) otorite figürlerine göre konumlanma olarak isimlendirilmiştir. Bu temalar Lacanyen Psikanalitik teori çerçevesinde tartışılmıştır.

Abstract**Keywords:**

social media addiction, interpretative phenomenological analysis, lacanian psychoanalysis

Social media is a medium that removes time and space limitations. It has gained popularity over the last two decades, especially among young adults. With the growing popularity of social media, researchers have turned their attention to study social media addiction, which is a new type of addiction. Although addiction is generally associated with legal problems and rule violations in quantitative research, the qualitative research on this subject is limited. The aim of this study was to contribute to the literature through elaborating the experiences of social media addicts related to rules and boundaries. For this purpose, the Interpretive Phenomenological Analysis (IPA), which is a qualitative research method, was chosen. Accordingly, semi-structured interviews were conducted with six participants. The obtained data were analyzed in accordance with IPA guidelines. As a result of the analysis, two themes emerged: (1) social media as a medium of limitlessness and (2) positioning with respect to the authority figures. Emergent themes were discussed within the framework of Lacanian Psychoanalytic theory.

*Sorumlu Yazar, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Üniversiteler, Dumlupınar Bulvarı 1/6-133, 06800 Çankaya/Ankara, Türkiye

e-posta: dilan.aktas@metu.edu.tr

DOI: 10.31682/ayna.119318

Gönderim Tarihi (Received): 20.05.2022; Kabul Tarihi (Accepted): 22.09.2022

ISSN: 2148-4376

Giriş

Çağımızda medya teknolojileri ve internet yaygın olarak kullanılmaktadır (Sine ve Sarı, 2008). Bu araçlar zamana ve mekâna esneklik kazandırırken, insana bedeninin doğal sınırlamalarının ötesinde bir dünya sunmaktadır (Aydoğan, 2010). Sosyal medya da günümüz medya teknolojilerinin getirdiği yeniliklerden bir tanesidir (Sine ve Sarı, 2008). Sosyal medya kullanıcılarına içerik üretme, paylaşma ve içerikte iş birliği yapma gibi geniş olanaklar sağlamaktadır (Kuss ve Griffith, 2017). Bu açıdan sosyal medya Wikipedia, YouTube, Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter vs. gibi birçok uygulamayı şemsiyesi altına almaktadır (Kaplan ve Haenlein, 2010). Sosyal medya son yirmi yılda özellikle genç yetişkinler arasında popülerlik kazanmıştır (O'Day ve Heimberg, 2021).

Sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte araştırmacılar yönünü sosyal medya bağımlılığını araştırmaya çevirmişlerdir (Kuss ve Griffith, 2011). Kendini davranışsal bağımlılık semptomlarıyla gösteren sosyal medya bağımlılığı sosyal medya mecralarının aşırı ve kompulsif kullanımı şeklinde kavramsallaştırılmaktadır (Griffiths, 2005, aktaran Hawi ve Samaha, 2017; Zivnuska ve diğerleri, 2019). Sosyal medya ile zihinsel olarak çok fazla meşgul olma, sosyal medyayı kaçış olarak kullanma, tolerans geliştirme, sosyal medya kullanımından dolayı diğer aktiviteleri aksatma, sosyal medyanın duygu düzenleyici işlev görmesi ve sosyal medya kullanımı engellendiğinde yoksunluk çekme gibi belirtiler sosyal medya bağımlılığı ile bağdaştırılmaktadır (Kuss ve Griffith, 2011; Kuss ve Griffith, 2017). Sosyal medya bağımlılığında ortaya çıkan bu belirtiler, geleneksel olarak madde bağımlılığı ile ilişkilendirilen belirtilerle benzer olarak yansıtılmaktadır (Kuss ve Griffith, 2017).

Literatürdeki nicel çalışmalar, bağımlılığın, kural ihlalleri ve yasal sorunlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Altuner ve diğerleri, 2009; Darke ve diğerleri, 2010; Oroszi, 2019). Bu ilişkiyi inceleyen nitel çalışma ise çok azdır. Baltacı ve Gençöz (2019), madde bağımlılığı ve yasa ilişkisini terapi sürecinde Lacanyen Söylem Analizi ile inceleyen nitel bir araştırma yapmışlardır. Bir vaka incelemesi olan bu çalışma, hastanın terapilerde madde kullanımının yasak olduğunu bilmesine rağmen terapistte bu konuda şüphe uyandırdığını ortaya koymuştur. Hastanın madde kullanım belirsizliği üzerinden yasal sınırları oyun haline getirerek bir jouissance¹ aldığı belirtilmiştir. Dahası, hastanın yasa koyucu kurumların uygulayabileceği sınırları/cezaları/engellemeleri ortadan kaldırma girişiminde olduğundan söz edilmiştir. Hastanın tüm yasaları ve sınırları öğrenerek yaptırımlardan nasıl

¹ Fransızca bir kelime olan jouissance terimi, basitçe zevk anlamına gelir, ancak aynı zamanda zevk kelimesinde eksik olan cinsel imayı (yani orgazm) da içerir; bu nedenle, çoğu çeviri eserde tercüme edilmeden bırakılır (Evans, 1996, s. 93).

“yırtabileceğini” düşündüğü aktarılmıştır. Perversif² bir yapıya sahip olduğu düşünülen hastanın sınırları askıya alarak sınırsız bir jouissance hayalinde olduğu belirtilmiştir. Bu çalışma madde bağımlılığının yasa ile ilişkisini bir vaka üzerinden incelese de bağımlılık ve yasa arasındaki ilişkiyi derinlemesine anlamak için daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır. Bu açıdan bu çalışmanın amacı farklı bir bağımlılık türü olan sosyal medya bağımlılığının yasayla, kurallarla ve sınırlarla ilişkisini inceleyerek literatüre katkı sağlamaktır. Bu araştırma sosyal medyaya bağımlı bireylerin kurallarla ve sınırlarla ilişkili deneyimlerinin neler olduğu sorusuna odaklanmaktadır. Bu çalışmanın bulguları Lacanyen Psikanalitik teori çerçevesinde tartışılacaktır. Lacanyen Psikanalitik teoride bireyin toplumu, yasayı, kuralları ve sınırları temsil eden Başka³ ile ilişkisi önemli bir yerdedir (Evans, 1996). Lacan ve Lacanyen yazarlar da bağımlılığı Başka ile ilişkili olarak anlatmaktadırlar (Malone ve Baldwin, 2011). Bu noktada Lacanyen psikanalitik teoride bağımlılık ve Başka ile ilişkisi detaylandırılmalıdır. Ancak bu ilişkinin anlaşılması için bazı kavramlar önceden bilinmelidir. Bu kavramlar Lacanyen düşüncenin merkezinde kabul edilen üç düzen olan imgesel, simgesel ve gerçek (Evans, 1996) üzerinden açıklanacaktır.

Lacanyen Psikanalitik Teoride Üç Düzen

Lacanyen teoride imgesel, simgesel ve gerçek olmak üzere üç tür düzenden söz edilmektedir. Lacan'ın kuramsal tarihçesi göz önüne alındığında ilk olarak imgesel düzene değinilecektir. İmgesel düzen imgelerin, hayal dünyasının ve illüzyonun hâkim olduğu düzen olarak tanımlanabilir. İmgesel düzen çocuğun kendisine yabancılaşıp, ayna imgesiyle özdeşleştiği “ayna evresi” ile karakterizedir. Ayna evresinin 6-18 aylık döneme denk geldiği düşünülmektedir. Bu evrede çocuk, kendisini daha önce tam olarak ayırt edemediği anneden ayrı bir varlık olduğunu sezmeye başlar ve aynadaki imgesi ile kendi vücuduna dair farkındalık kazanır (Evans, 1996). Bu imge çocuğa ilk Başka olan anne tarafından ideal imge olarak sunulur ve özdeşleşme Başka'nın onaylayıcı mesajı ile vuku bulur (Verheaghe, 2019). Çocuğun kendi vücudu üzerinde tam bir hakimiyeti yokken, aynada vücuduna dair tam ve bütünlüklü bir imge elde etmesine büyük bir haz deneyimi eşlik eder (Evans, 1996). Ancak bu durum

² Perversiyon literatürde suç teşkil eden davranışlarda bulunma şeklinde tanımlanmaktadır. Lacanyen psikanalitik teoride ise perversiyon, nevroz ve psikoza ek olarak üçüncü bir klinik yapı olarak tarif edilmektedir (Gökdemir-Bulut, 2017, s. 26).

³ 1955'te Lacan 'küçük başka' ('başka') ve 'büyük Başka' ('Başka') arasında bir ayrım yapar. İmgesel düzene kaydedilen küçük başka, bize bütüncül ve eksiksiz varlıklar olduğumuz hissiyatı veren egonun yansımaları olarak ele alınır. Simgesel düzene kaydedilen büyük Başka ise özdeşleşme yoluyla asimile edilemediği için imgesel olanın yanıltıcı başkılığını aşan bir başkalık olan radikal başkılığı belirtir. Lacan, bu radikal başkılığı dil ve yasa ile eşitler (Evans, 1996, ss. 135-136).

sadece özdeşleşmeyi değil yabancılaşmayı da beraberinde getirir çünkü çocuk bu imgeyle özdeşleştiğinde kendi varlığına yabancılaşır (Verhaeghe, 2019). Sonuç, Başka tarafından ideal olarak sunulan bir beden imgesine dayanan egonun oluşumudur. Egonun işlevi parçalanmışlık ve yabancılaşma gerçeğini reddetmek yoluyla bir çeşit yanlış tanımadır (Homer, 2005/2016). Tüm bunlar göz önüne alındığında imgesel düzenin bütünlüğün, ikiliğin ve benzerlik yanılması alanı olduğu söylenebilir.

İmgesel düzenden simgesel düzene geçiş Oedipus Kompleksi bağlamında ele alınmalıdır (Homer, 2005/2016). Çocuk ilk Başka olan annenin eksikliğiyle karşılaştığı zaman eksikliği tamamlayan imgesel nesne işlevine indirgenme riski altındadır. Bu, çocukta yutulma, boşluğa düşme; kısacası Başka'nın jouissance'ında kaybolma kaygısı yaratır. Bu kaygıya karşı savunma, başlangıçta isimsiz olan eksikliği adlandırmaktan, Gerçek'in⁴ başlangıçta hiçbir göstereninin olmadığı parçasına bir gösteren yapıştırmaktan ibarettir. İşte bu noktada simgesel fallus babayla birlikte sahneye çıkar: Baba eksik olanın fallus olduğunu, onu temin edebilecek olanın çocuk olmadığını ve ilgilenmesi gerekenin baba olduğunu ortaya koyar (Verhaeghe, 1996). Baba anneye 'Çocukla eksikliği tamamlayamazsın' mesajını gönderirken; çocuğa da 'Annenin her şeyi olamazsın' mesajını verir. Bu şekilde kastrasyonu gerçekleştiren baba işlevi, çocuk ile anne arasındaki ilişkiye bir sınır çekerek yasayı dahil etmiş olur. Kastrasyon ile imgesel nesne konumu terk edilerek eksik kabul edilir ve çocuk için simgesel düzene girişin kapıları açılır (Ergün ve diğerleri, 2022).

Kastrasyona uğrayan çocuk için simgesel düzenin kurulumu bu şekilde tamamlanır. Tıpkı annenin eksikliği gibi, çocuğun da eksikliği baba işleviyle doğrulanmış olur. Bu durum, annenin eksikliği tamamlayma işlevine indirgenme riskiyle kaygılanan çocuk için yatıştırıcı bir fonksiyona sahiptir. Kastrasyonla beraber gelen eksikğin ya da yokluğun bilgisinin kabulü öznenin arzulanması ve simgesel düzene girişi için koşul niteliğindedir. Simgesel düzene giren özne bir miktar jouissance'tan feragat ederek anneden ayrışır; annenin eksikliği tamamlayan imgesel nesne olma hayalini bilinçdışına bastırır ve bölünür (Evans, 1996, aktaran Ergün ve diğerleri, 2022). Bu yolla öznenin bakışını dış dünyaya çevirmesi, eksikliği tanıması yoluyla arzulanması (Evans, 1996, aktaran Ergün ve diğerleri, 2022) ve kendi kaderini tayin etme gücüne erişmesi mümkün hale gelir (Verhaeghe, 2019).

Simgesel düzenin özne yaşamına girmesiyle birlikte vurgu ikinci Başka'nın, yani jouissance'ı düzenleyen yasanın Başka'sının üzerine gelir (Verhaeghe, 1996). Bu Başka, özdeşleşme yoluyla asimile edilemediği için imgesel olanın yanıltıcı başkalığını aşan bir

⁴ Psikik gelişimin Oedipal öncesi aşamasına yerleştirilen Gerçek terimi herhangi bir anlama direnen, indirgenemeyen, tarif edilemeyen; zevk, kaygı ya da ölüm gibi kılıklar alan şekilde tasvir edilir. Gerçek düzen, imkansızlığa ve simgeselde temsil edilemezliğe işaret eder (Soysal, 2009, s. 1).

başkalık olan radikal başkalığı belirtir. Lacan, bu radikal başkalığı dil ve yasa ile eşitler, bu nedenle Başka simgesel düzene kaydedilir (Evans, 1996).

Üçüncü olarak, Lacan'ın gerçek düzenine değinilmelidir. Psişik gelişimin Oedipal öncesi aşamasına yerleştirilen gerçek terimi tarif edilemezlik ile karakterize edilir. Bu alan, imkansızlığa ve simgeselde temsil edilemezliğe işaret eder (Evans, 1996). Serge Leclaire'in ifadesiyle gerçek "herhangi bir anlama direnen, indirgenemeyen; zevk, kaygı ya da ölüm gibi kılıklar alandır" (Leclaire, 1971, aktaran Soysal, 2009, s. 1).

Fransızca bir kelime olan jouissance terimi, basitçe zevk anlamına gelir, ancak aynı zamanda zevk kelimesinde eksik olan cinsel imayı (yani orgazm) da içerir (Evans, 1996). Jouissance, temelini dilin dışında olan ve simgeleştirmeye uygun olmayan gerçek düzenden alır (Lacan, 1962-63/2011). Oedipal evrede jouissance, simgesel düzenle bütünleşir ve onun aracılığıyla düzenlenir (Declercq, 2004). Simgesel düzen işlemeye başladığında haz ilkesi jouissance'a bir sınır koyar ve mümkün olduğu kadar az zevk almayı emreden bir yasa işlevi görür. Bununla birlikte özne, zevki üzerine konulan bu sınırı aşmaya çalışmaktan geri durmaz ve haz ilkesinin ötesine geçmeye çalışır. Ancak haz ilkesini aşmak daha fazla zevk getirmez, aksine acı getirir (Evans, 1996). Bu açıdan jouissance, sonunda acı ve rahatsızlık getiren zevk fazlalığı olarak tanımlanabilir.

Lacan, Başka'nın jouissance'ı ve fallik jouissance şeklinde bir ayırmadan bahsetmiştir. Jouissance'ın en temel özelliği, herhangi bir engel veya sınır olmaksızın gerilimin serbest bırakılacağı ideal bir durum arayışıdır. Ancak bu tür bir jouissance özne için tasavvur edilemezdir. Sınırsız ve dil dışı olduğundan deneyimlenemeyen bu jouissance, özne üzerinde etkili olmaya da devam eder. Özne tarafından feragat edilmiş ve özneye yasaklanmış olmasına rağmen, bütünsel bir doyum elde etme hayali mevcudiyetini sürdürür. Bu tür bir jouissance'ın ötesinde, dil ve yasayla sınırlandırılmış diğer bir jouissance türü olan fallik jouissance'tan da söz edilmelidir. Bu iki jouissance türü arasındaki ayrımı gerçekleştiren gösterendir. Bir gösteren olarak fallus, bedeni eksiklikle işaretler ve bütüncül bir doyumun önüne set koyar: bir taraftan jouissance'ı yasaklar, diğer taraftan kısmi jouissance elde etmeye olanak tanır (Soysal, 2009).

Lacanyen Psikanalitik Teoride Bağımlılık

Lacan için bağımlılıklar jouissance elde etmenin bir yoludur, ancak Lacan bağımlıların jouissance'a fallus aracılığıyla ulaşmak yerine, fallus ile olan bağı kırarak ulaşmaya çalıştıklarını dile getirmiştir (Lacan 1975, aktaran Loose, 2002). Lacan bu sözleriyle bağımlılığın fallik jouissance'tan kopma girişimi ve simgesel kastrasyonu reddederek haz ilkesinin ötesine geçme girişimi olduğunu ima etmektedir (Loose, 2002). Lacan'ın

söylediklerine paralel olarak Loose da bağımlılığı diğer insanlarla sosyal bağlardan bağımsız olarak idare edilen bir jouissance tercihi olarak tanımlamıştır. Burada bağımlı olan özne ile Başka arasındaki bağımsızlık ilişkisine dikkat çekmiştir (Loose, 2011). Malone ve Baldwin (2011) de bağımlıların Başka ile ilişkisine değinmiştir. Onlara göre bağımlılıklar kişinin Başka ile ilişkisine bir değişim getirir. Bu bağlamda Malone ve Baldwin, bağımlılığın kişiyi sosyal bağdan uzaklaştırdığını, Başka ile ayırdığını (ya da Başka ile ilişkisini bir şekilde değiştirdiğini) ve kişiyi kendi jouissance'ı ile baş başa bıraktığını dile getirmişlerdir.

Lacan ve Lacanyen yazarlar bağımlılığın dili ve yasayı temsil eden Başka ile ilişkisini bu şekilde açıklamışlardır. Ancak Lacan seminerlerinde ve çalışmalarında bağımlılık konusuna çok az değinmiştir (Loose, 2002). Lacanyen yazarlar da çalışmalarında genel olarak madde, alkol ya da kumar bağımlılığı gibi bağımlılık türlerine değinmişlerdir. Sosyal medya bağımlılığının yeni bir ruh sağlığı problemi olması dolayısıyla Lacanyen perspektiften inceleyen çalışmalar literatürde kısıtlıdır. Bu açıdan sosyal medya bağımlılığını tümevarımsal bir araştırma yöntemiyle inceleyen bu çalışmanın bağımlılık teorisini genişletmeye katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Yöntem

Nitel araştırma yöntemlerinde vurgu genellikle kişilerin bakış açıları, öznelliği ve deneyimlerinin detaylı tanımlanmasındadır (Howitt, 2016). Bu açıdan nitel araştırmacılar ne, nasıl ve neden gibi sorulara odaklanarak araştırılan konuyu keşfetmeye ve o konu hakkında detaylı bilgi almaya çalışır (Hays ve Sigh, 2012). Sosyal medya bağımlılığı da yeni bir ruh sağlığı problemi olduğu için keşfedilmeyi bekleyen bir alandır. Bu nedenle nicel araştırmalardan ziyade nitel araştırmalarla bu konunun keşfedilmesi önerilmektedir (Kuss ve Griffith, 2011). Bu çalışmada sosyal medya bağımlılarının kurallarla ve sınırlarla ilişkili deneyimlerini keşfetmek için nitel bir araştırma yöntemi olan Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) seçilmiştir. YFA kişilerin deneyimlerini detaylı anlamaya (Smith ve Osborn, 2007) ve katılımcıların ortaya koyduğu bulguları kültürel, sosyal ve teorik bağlamda daha geniş çerçevelerden tartışmaya (Larkin ve diğerleri, 2006) izin verdiği için seçilmiştir.

Örneklem

Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizin kılavuzu ışığında homojen ve amaçlı örneklem yöntemleri kullanılmıştır (Smith ve Osborn, 2007). Bu çalışma için iki dahil edilme kriteri belirlenmiştir. İlk dahil edilme kriteri katılımcıların sosyal medyayı aşırı derecede kullandıklarına dair kendi beyanlarıdır. Böyle bir dahil edilme kriteri konulmasının sebebi YFA'da öznelliğe verilen önem ile ilgilidir (Smith ve diğerleri, 2009). Buradaki vurgu, kişinin

kendi deneyimini değerlendirmesindeki öznellik üzerinedir. Bu açıdan bu dahil edilme kriteri YFA'nın mantığı ile uyum göstermektedir. İkinci dahil edilme kriteri ise katılım için yaş aralığı sınırı koymak üzerinedir. Genç yetişkinlerin sosyal medyayı daha sık kullandığı literatürde ortaya koyulmuştur (Kırık ve diğerleri, 2015). Bu sebeple bu çalışmaya 18-25 yaş aralığındaki genç yetişkinler dahil edilmiştir. Ayrıca, benzer gelişimsel aşamadaki bireylerle çalışmak YFA'nın gerekliliği olan örneklem homojenliğine katkı sağlamıştır. Bu kriterler neticesinde çalışma 6 katılımcı ile yürütülmüştür. Az sayıda katılımcı ile çalışmak YFA'nın doğası ile uyumlu olarak detaylı ve derinlemesine bir analiz yürütmeye olanak sağlamıştır. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1.

Görüşme Yapılan Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

	Yaş	En Sık Kullanılan Sosyal Medya Platformu	Sosyal Medya Kullanmaya Ne Zaman Başladığı	Sosyal Medyada Günlük Harcanan Saat
Ayşin	22	Instagram	11 yaşında	3-4
Beren	22	Instagram	13 yaşında	6-7
Canel	20	WhatsApp	12 yaşında	2-3
Defne	24	Twitter	9-10 yaşında	8-9
Eray	23	Instagram	12 yaşında	7-8
Funda	25	Instagram	13 yaşında	6

Bu çalışmada gizlilik ilkesine uymak amacıyla katılımcıların gerçek isimleri yerine rumuzlar kullanılmıştır. Katılımcıların 4'ü kadın, 1'i erkek ve 1'i kendini akışkan cinsiyetli olarak tanımlamıştır. Katılımcılar 20 ve 25 yaş aralığındadır. Sosyal medyayı kullanmaya başladıklarında 9 ve 13 yaş aralığında olduklarını beyan etmişlerdir. Katılımcıların çoğu en çok kullandıkları sosyal medya platformunun Instagram olduğunu ifade ederken, WhatsApp ve Twitter da en sık kullanılan sosyal medya platformları arasında yer almaktadır. Katılımcıların hepsi sosyal medyayı her gün kullandığını belirtirken, günlük kullanım saatleri her katılımcı için değişiklik göstermektedir.

Prosedür

Orta Doğu Teknik Üniversitesi Etik Kurulu'ndan etik izin alındıktan sonra, sosyal medya platformlarından bir tanesinin ODTÜ haberleşme grubunda çalışmaya çağrı duyurusu yayınlanmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan kişilere gönüllü katılım formu ve demografik bilgi formu gönderilmiştir. Katılımcılar bu formları doldurduktan sonra mülakat için randevu oluşturulmuştur. Koronavirüs pandemisi nedeniyle görüşmeler video konferans platformları Skype ve Zoom üzerinden gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler, YFA yönergelerine uygun olarak

yarı yapılandırılmış mülakatlar şeklinde gerçekleştirilmiştir (Smith ve diğerleri, 2009). Tüm görüşmeler, daha sonra analiz için yazıya geçirilmek üzere ses kaydına alınmıştır. Görüşmelerin süresi bir saat ile iki saat arasında değişmekle birlikte ortalama bir buçuk saat sürmüştür. Veri toplama süreci yaklaşık 5 hafta sürmüştür.

Refleksivite

Nitel araştırmalarda araştırmacı aktif bir roledir ve araştırmacının deneyimlerinin ve varsayımlarının araştırmayı etkilediği varsayılır. Araştırmacının deneyimlerinin ve varsayımlarının araştırmayı nasıl etkilediğini hem kendine hem başkalarına açık hale getirmesi refleksivite olarak tanımlanmaktadır (Howitt, 2016). Buradan itibaren refleksivite terimi çerçevesinde araştırmacıların bu çalışmadaki rollerinden bahsedilecektir.

İlk araştırmacı olarak ben, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Klinik Psikoloji alanında doktora eğitimime devam etmekteyim. Lacanyen psikanalitik ekol üzerine çalışmaktayım. Bu araştırmayı yüksek lisans tezim kapsamında yürüttüm. Bu açıdan bu çalışma daha geniş kapsamlı bir çalışmanın bir kısmıdır. Sosyal medya bağımlılığı konusunu kendi deneyimlerimden yola çıkarak çalışmak istedim. Sosyal medyada geçirdiğim zamanın yapmak istediğim diğer işlerin aksamasına yol açtığını fark ettim. Sonrasında bu durumun klinik psikoloji alanında nasıl bir yansıması olabileceği sorusunu merak ettim. Bu doğrultuda kendini sosyal medya bağımlısı olarak tanımlayan bireylerin deneyimlerini araştırdım. Veri toplama ve analiz sürecinde hislerimi ve düşüncelerimi saydam hale getirmek için kendi iç dünyamı gözlemlemeye çalıştım. Bu süreçte katılımcılara karşı bazen olumlu bazen de olumsuz duygular beslediğimi fark ettim. Katılımcılar tarafından görmezden gelindiğimi hissettiğim zamanlar oldu. İlk görüşmelerde bu durumun bende kızgınlık duygusu uyandırdığını hissettim ve mülakat çerçevesini hatırlatma gereği duyduğum zamanlar oldu. Görüşmeler ilerledikçe, katılımcıların araştırma çerçevesine dair sınır ihlallerini normal karşılamaya başladığımı farkına vardım. Katılımcıların bu davranışlarının otorite figürleriyle ilişkilerinin göstergesi olabileceğini fark etmem ise bu çalışma için dönüm noktası oldu.

İkinci araştırmacı, Kapadokya Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi bir klinik psikologdur. Lacanyen psikanalitik teori üzerine çalışmaktadır. Kendisinin Lacanyen psikanalitik teori üzerine verdiği dersleri ve çalışmaları bulunmaktadır. Ayrıca online oyun bağımlılığını Lacanyen psikanalitik teori çerçevesinde inceleyen bir tez çalışmasının danışmanlığı yapmıştır. Bu çalışma kendisinin gerek metodolojik gerek teorik bilgileri doğrultusunda geliştirilmiştir. Çalışma boyunca araştırma ve sonuçlar üzerine kendisiyle birlikte tartışılmıştır.

Üçüncü araştırmacı, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi bir klinik psikolog ve Lacanyen psikanalitik ekolde çalışan bir analisttir. Kendisi Lacan, Lacanyen psikanaliz ve psikoterapi üzerine dersler vermekte ve çalışmalar yapmaktadır. Ayrıca bağımlılık ve bağımlılığın Lacanyen psikanalitik teorideki yeri üzerine çalışmaları da bulunmaktadır. Kendisinin alandaki kapsamlı bilgileri bu çalışmayı zenginleştirmeye olanak sağlamıştır. Çalışma sürecinde araştırma ve sonuçlar üzerine kendisinden geri bildirimler ve yorumlar alınmıştır.

Veri Analizi

Analize başlamadan önce tüm ses kayıtlarının transkriptleri çıkarılmıştır. Veri analizi sürecinde YFA yönergesinden faydalanılmıştır (Smith ve diğerleri, 2009). Analizin ilk aşamasında veriler tekrar tekrar okunarak verilere aşinalık kazanılmıştır. Önemli ve ilgi çekici görünen her şeyi not almak için sol kenar boşluğu kullanılmıştır. Ortaya çıkan ilk notları ve fikirleri daha belirgin temalara dönüştürmek için ise sağ kenar boşluğu kullanılmıştır. Sonraki adımda ortaya çıkan temalar arasında bağlantı kurularak tema kümeleri oluşturulmuştur. Bu adımlar her katılımcı için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Tüm katılımcılar için tema kümeleri oluşturulduktan sonra, çıkan temalar katılımcılar arasında karşılaştırılarak daha genel kategoriler elde edilmiştir. Bu adımlar sonrasında ortaya çıkan temaların alıntılarla uyumu kontrol edilmiştir. Bu noktada bu aşamalarda yinelemeli olarak ilerlendiği belirtilmelidir. Başka bir deyişle, her adımın birbiri ardına tamamlanmasından ziyade adımlar arasında ileri geri hareket edilmiştir. Ayrıca veri analizi sürecinde bu araştırmanın geçerliliğini test etmek için araştırmacı üçgenleme stratejisi kullanılmıştır (Mathison, 1988). Bu doğrultuda araştırmacının danışmanı ve eş danışmanından oluşan bir araştırma ekibi ortaya çıkan temaları kontrol etmiştir. Sonuç olarak Tablo 2'de görüldüğü gibi temaları gösteren bir tablo oluşturulmuştur.

Tablo 2.

Analiz sonucunda ortaya çıkan tema ve alt temalar

1.	Sınırsızlık alanı olarak algılanan sosyal medya
	a. Aktif sosyal medya aracılığıyla pasif bir konum almak
	b. Sosyal medyaya atfedilen fırsat sınırsızlığı
	c. Sonsuz üretim ve tüketim döngüsü
	d. Sosyal medyayı ideal görüntü yaratma alanı olarak algılama
2.	Otorite figürlerine göre konumlanma
	a. Tepkisel konumlanırken sosyal medya aracılığıyla yaptırımdan kaçış
	b. Araştırma çerçevesine dair sınır ihlal etmeye ilişkin tutumlar

Bulgular

Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ışığında iki tema ortaya çıkmıştır. Bu temalar (1) *sınırsızlık alanı olarak algılanan sosyal medya* ve (2) *otorite figürlerine göre konumlanma* olarak isimlendirilmiştir.

1. Sınırsızlık alanı olarak algılanan sosyal medya

Tüm katılımcılar sosyal medyayı aktif, sınırsız ve her şeye gücü yeten şekilde tasvir etmişlerdir. Bu temanın üç alt teması ise (a) *aktif sosyal medya aracılığıyla pasif bir konum almak*, (b) *sosyal medyaya atfedilen fırsat sınırsızlığı* ve (c) *sonsuz üretim ve tüketim döngüsü* şeklinde adlandırılmıştır.

1.a. Aktif sosyal medya aracılığıyla pasif bir konum almak. Katılımcılar alışveriş yapmaktan sosyalleşmeye, seyahat etmekten haber takip etmeye ve hatta iş bulmaya kadar pek çok aktiviteyi sosyal medyaya devrettiklerinden söz etmişlerdir. Sosyal medyayı bu aktivitelerde aktif, sınırsız ve güçlü bir konuma koyarken, kendilerinin nasıl pasif bir konum aldıklarını anlatmışlardır. İlk olarak, katılımcılar sosyal medya aracılığıyla alışveriş yapmanın kullanıcılarını nasıl pasifleştirdiği üzerine konuşmuşlardır. Örneğin Eray bu konuda şu ifadeleri kullanmıştır:

Artık online markete dönüştüğümüz için, daha doğrusu alışverişe döndüğümüz için, her şey hani insanları tembelleştirmeye yönelik olduğu için daha fazla bir cazipliği var tabii ki. Yani insanlar artık yorulmadan alışveriş de yapabiliyor ve daha cazip bence. Yani sonuç olarak, şu pandemi döneminde, hani gitmeden alabiliyoruz veya normal zamanda bile yani zamanımız olmayabilir hani alışveriş yapmak için veya gittiğimde mağazada onun istediğim bedeni de kalmamış olabilir ve sosyal medya bana bunu sağlıyor açıkçası diyebilirim veya hiç bilmediğim bir ürünü de bana sağla katkılayabilir. Bu da önemli bir noktası açıkçası.

İkinci olarak, katılımcıların çoğu sosyalleşme eylemini sosyal medyaya devrettiklerinden söz etmişlerdir. İnsanlarla sohbet etmek, aramak ya da mesajlaşmak yerine sosyal medya aracılığıyla onların hayatlarına şahit olduklarını aktarmışlardır. Bu sayede daha az çabayla daha çok insanla sosyalleştiklerini dile getirmişlerdir. Buna örnek olarak Aysin şu ifadeleri kullanmıştır:

Bütün arkadaşlarımızı takip ediyoruz çünkü genellikle o arkadaşlarımız günlük hayatında ne yaptıklarını paylaşıyor. İşte bugün işte şu kıyafeti giyindim. Aynanın önünde bir fotoğraf paylaşıyorlar. Bugün işte buraya gittim, şu yemeği yedim, işte şu ülkeyi gezdim falan gibisinden. Hani bu birazcık şey oluyor illaki telefon açıp konuşmadan ya da işte mesaj göndermeden bir şekilde birbirimizle haberleşme aracı gibi oluyor. ... Bir şekilde iletişime

geçmek, direkt olarak birbirimize hitap etmemiş olsak bile gibisinden. O bakımdan, hani o bakımdan, o bakıma da güzel bir şey aslında dediğim gibi. Mesela bir arkadaşım, diyelim ki liseden arkadaşım, ondan sonra mezun olduk, üniversiteye geçti arkadaşımı hala seviyorum hala işte. Değer verdiğim bir arkadaşım ama her hafta böyle telefon açıp konuşmuyoruz. Diyelim ki işte ayda bir konuşuyoruz ama az çok ben ne yaptı, mezun oldu mu, ondan sonracağıma kedi mi sahiplendi atıyorum bunları hani sosyal medya aracılığıyla öğrenebilmiş oluyorum onun hakkında.

Son olarak, katılımcılar aktif bir şekilde güncel bilgileri ya da haberleri takip etmek için çaba harcamak yerine sosyal medya üzerinden bu bilgileri takip ettiklerini belirtmişlerdir. Bu konularda araştırma yapmak yerine sosyal medya karşılına ne çıkarıyorsa haber ya da güncel bilgi olarak onu öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Buna paralel olarak Eray, sosyal medyayı çevrimiçi ansiklopedi olarak adlandırmıştır. Mesleği ile ilgili bilimsel yenilikleri araştırmak yerine sosyal medya üzerinden rahat ve kolay bir şekilde takip edebildiğini dile getirmiştir. “Kendim araştırma yapmaya kalksam araştırmayacağım pek çok şeyi öğrenebilirim” diyerek sosyal medyaya aktif bir rol biçerken sosyal medyadaki bilgi sınırsızlığına vurgu yapmıştır. Ayşin’de Eray’ın söylediklerine paralel olarak sosyal medya karşısına haber olarak ne çıkarıyorsa haber olarak onu gördüğünü söyleyerek sosyal medyanın aktif rolüne vurgu yapmıştır:

Dünyayla birazcık daha iletişimim azalardı gibi hissediyorum çünkü ben haber takip eden falan bir insan kesinlikle değilim. Yani televizyondan ya da gazeteden ya da bi internet sitesine işte girip de haber görmek için giren bir insan değilim. Sosyal medyada benim karşıma ne çıkıyorsa haber olarak onu görüyorum sadece. O yüzden hani öyle olmasaydı eğer çok dünyayla bir haberim dünyadan haberim pek olmazdı gibi geliyor.

1.b. Sosyal medyaya atfedilen fırsat sınırsızlığı. Katılımcılar sosyal medyanın pek çok alanda sınırsız imkânlar sunduğundan bahsetmişlerdir. Sosyal medyada zaman ya da mekân sınırlaması olmadığını ifade etmişlerdir. Sosyal medyanın sınırsız bir kapasitesi olduğunu ve bilgiyi sonsuza kadar muhafaza etme gücünde olduğunu dile getirmişlerdir. Örneğin Canel YouTube videosu izlerken zaman sınırlaması olmadığını ve hatta sosyal medyanın zamanın akışını kontrol etme imkânı sağladığını “tekrar tekrar dinleyebilmek, hızını ayarlayabilmek bunlar güzel özellikler” diyerek aktarmıştır. Eray ise sosyal medyayı fotoğraf albümü olarak kullandığını dile getirmiştir. Sosyal medyanın zamanda geçmişe bakmayı mümkün kıldığını şu sözlerle belirtmiştir:

E: Tamam yani şöyle albümü açayım o zaman. Biraz yani gelecekte şu gün ne yaptım diye bakmak bence güzel bir şey ve bunu instagram veya diğer uygulamalarda çok fazla sağlıyor.

Bunu anılar kısmında hani geçen sene şunu yapıyordum, bunu yapıyordum, şu an böyleyim... Eskiden ki gibi o artık fotoğraf albümü değil de ya fotoğraf albümünün aslında bir canlı versiyonu gibi diyebiliriz. Yani hem küçüklüğümüzü de görüyoruz hem geçmişimizi de görüyoruz veya yaptığımız bir şeyi de görebiliyoruz orada. Ben şu zamanda şunu yapmıştım.

Ar: Canlı versiyonu dediniz hani niye bu şekilde adlandırdınız?

E: Yani sonuç olarak bir videoyu hani kaydedip bir yere koyamıyoruz veya fotoğraf bu kadar net veya şey olmuyor. Çıkarılması da iş bir şekilde yani sonuç olarak. Her yere götürebiliyoruz albüm gibi değil. Hani albüm bir yerde duruyor sonuç olarak, fotoğraf albümü ama sosyal medyaya her yerde erişim olabilir öyle diyebilirim.

Katılımcılar sosyal medyanın mekânsal olarak da sınırlamaları kaldırdığını dile getirmişlerdir. Buna örnek olarak Eray “Ucu bucağı yok gerçekten, dünyanın öbür ucundaki bir insanı da bulabiliyoruz” demiştir. Funda ise arkadaşının ruhsat alma törenini mekânsal olarak yer değiştirmeden sosyal medya aracılığıyla izleyebildiğini şu sözlerle aktarmıştır: “Bir arkadaşım Ankara’da olmasına rağmen hukuk fakültesi mezunu. Ben onun ne deniyor, ruhsat alma törenine gidemedim ama ruhsat alma törenini arkadaşısı canlı yayın açmış da oradan izleyebildim. Yani bu bence çok güzel bir şey”.

Katılımcılar sosyal medyada bilgilerin sonsuza kadar kalabildiğinden de söz etmişlerdir. Beren’in “Orada hiçbir şey kaybolmuyor” demesi ya da Defne’nin sosyal medyaya fotoğraf koymanın “ölümsüzleştirmek” anlamına geldiğini söylemesi bu durumu örneklendirmektedir. Benzer şekilde Funda da sosyal medyada fotoğrafların sonsuza kadar kalabildiğini şu ifadelerle aktarmıştır:

Ben keyif aldığım şeyleri paylaşıyorum burada. İşte yediğim yemek, gezdiğim mekân değil, paylaşmam gereken benim anılarım ve bunun kanıtı olmasını istiyorum. Yani evet gün olur bir gün silinir telefonda fotoğraflar ama burada sonsuza kadar kalabilir düşüncesiyle hareket ederek bana estetik gelen ve bana iyi hissettiren şeyleri paylaşıyorum.

Ayrıca katılımcılar sosyal medyanın sınırsız bir kapasiteye sahip olduğundan da söz etmişlerdir. Örneğin Eray “Telefonların da belli bir kapasitesi var ama sosyal medyanın ucu bucağı yok. Yani istediğimiz kadar fotoğraf koyabiliriz; fotoğraf, video ve bize bir kapasite sormuyor sonuç olarak” demiştir.

1.c. Sonsuz üretim ve tüketim döngüsü. Katılımcılar sosyal medyayı sınırsız üretim ve tüketim alanı olarak tasvir etmişlerdir. Sosyal medyanın amacı ve beklentisi doğrultusunda bu duruma nasıl ayak uydurduklarını anlatmışlardır. Funda sosyal medyadan “sınırsız bir mecra” ve “uçsuz bucaksız bir kanal” şeklinde bahsederken ilgi alanından tüketebileceği birçok içerik olduğunu söylemiştir. Funda’nın söylediklerine benzer şekilde

Ayşin de sosyal medyada kendi ilgi alanından tüketebileceği çok fazla içerik olduğunu şu sözlerle belirtmiştir:

Çok fazla content'in olması olabilir. Yani şimdi şu an o kadar çok fazla content var ki, herkes yani, bir meslek bile çıktı bu işten content creator diye, içerik üretici işte. Öyle olunca mesela herkes kendi beğendiği bir alanda, en küçük bir şey bile olsa, mesela ben dedim ki işte veganlık, vegan sayfaları, oo ben sabaha kadar bakarım yani kim ne pişirmiş, ondan sonra işte, ne bileyim, biri şu sebzeyle ne pişirebiliyormuş falan filan diye. Ondan sonra kendi ilgi alanımda çok fazla şey görebiliyorum. Ya da mesela başka ilgi alanım ne olsun? Mesela işte mimari çizimlerle ilgili Pinterest'i kullanıyorum bu arada. Mimari çizimlerle ilgili işte pafta nasıl yapılır? Poster nasıl hazırlanır? Kim işte portfolyosunu nasıl hazırlamış? Bunun örneklerini görmek için oraya bakabilirim. Yani kendi ilgi alanımda artık içerik bulabilmek çok daha kolay, hani önemli önemsiz gerekli gereksiz bir alanda. Eskiden böyle değildi. Bence hani çok fazla şey bulunamıyordu, içerik diye düşünüyorum.

Defne sosyal medyanın sınırsız tüketim alanı olduğunu şu sözlerle aktarmıştır:

Sosyal medya hızlı tüketime yönelik bir şey olduğu için, bir çekilen bir fotoğrafı atıyorum böyle güzel sanatsal bir şey, gün batımı falan çekmiş olsa bile kimse oturup onu uzun uzun incelemiyor. A ne güzelmiş falan diye incelemiyor, onu bastırıp duvarına asmıyor. Bakıyorsun, güzelmiş diyorsun, geçiyorsun. Bir sonraki geliyor, bir sonraki geliyor, sayfayı yeniliyorsun, yeni şeyler konulmuş oluyor. ... Ya sürekli bir arz olduğu için hani hiçbir şeye çok vakit harcanmıyor.

Sınırsız tüketimin yanında katılımcılar sosyal medya için içerik ürettiklerinden de bahsetmişlerdir. Örneğin Canel sosyal medyaya planlı bir şekilde içerik ürettiğini şu sözlerle aktarmıştır:

Çizim hesabımda da mesela, şu an şey davranıyorum, bir haftada üç fotoğraf paylaşıyorum. Bitmiş işler olabiliyorlar. Şu an bitmiş sulu boyalarımı paylaşıyorum. Belki bir process olabilir mi diye düşünüyorum ama henüz elimdeki arşiv bitmediği için o noktaya gelmedik. Ama hani genel olarak orda da düşününce planlı ilerliyorum.

Bu açıdan sosyal medya kullanıcılarının hem içerik üreterek hem de o içerikleri tüketerek bir döngü yarattığı söylenebilir. Katılımcılar genel olarak sosyal medyadaki bu döngüde yer alma sebeplerini ise kendi isteklerinden ziyade sosyal medyanın amacı ve beklentisi üzerinden açıklamışlardır. Örneğin Ayşin bu doğrultuda şu sözcükleri kullanmıştır: "Instagram'ın falan amacı bizi şey, uygulamanın içerisinde tutmak, hani kaydırabildiği kadar kaydırsın, uzun süre kalabildiği kadar kalsın istiyorlar. Bende de çok işe yarıyor bu diyorum. Hep kalıyorum yani bir amacı olmadan".

1.d. Sosyal medyayı ideal görüntü yaratma alanı olarak algılama.

Katılımcılar sosyal medyayı ideal imaj yaratma ortamı olarak tasvir etmişlerdir. Sosyal medyanın kullanıcılardan ideal bir imajı yansıtmasını beklediğini belirtmişlerdir. Sosyal medyanın beklentisi doğrultusunda bir imaj yansıtanların daha fazla beğeni aldığını ve daha fazla takipçisi olduğunu ifade etmişlerdir. Bu sayede sosyal medyanın o kişileri üst sıralara çıkararak daha görünür kıldığını belirtmişlerdir. Bunlar doğrultusunda katılımcılar mutlu oldukları, eğlendikleri ya da kendilerini güzel hissettikleri anları paylaşmayı tercih ettiklerini dile getirmişlerdir. Bazı katılımcılar kendilerini olduklarından daha güzel, daha mutlu, daha ince, daha zengin gösterdiklerini ya da gerçek olmayan bir şeyi sanki gerçekmiş gibi yansıttıklarını belirtmişlerdir.

Ayşin, gerçekte sosyal medyada paylaşılan görsel arasındaki farkı şu sözlerle açıklamıştır: “Normalde nasıl yiyorum fasulyeyle pilavı, işte güzelce birbirine karıştırıp öyle yiyorum. Diyelim fotoğrafını çekeceğim zaman pilavı alta koyuyorum, üzerine fasulye koyuyorum, üzerine maydanoz serpiyorum ki daha güzel görünsün göze”. Buna paralel olarak Eray: “Çok yaygın bir şey var, gerçek hayatta böyleyiz ama sosyal medyada böyleyiz diye. Aslında sosyal medyada farklı bir hayatımız, daha mutlu bir hayatımız olduğunu göstermeye çalışıyoruz” demiştir.

Beren sosyal medyada paylaşılan görüntüler üzerindeki beklentilerden bahsetmiştir. Sosyal medyanın insan bedeni üzerinde ideal bir imaj algısı olduğundan söz etmiştir. Kendini bu şekilde yansıtanların daha çok beğeni ve ilgi gördüğünü dile getirmiştir. Bu nedenle kendisi de dahil insanların bu beklenti doğrultusunda kendilerini farklı yansıtma çabalarını şu şekilde açıklamıştır:

Instagram’da biraz oradaki işleyişin şey olduğunu düşünüyorum, insanlar hani kendini olmadığı gibi gösteriyor. Mesela tanıdığım kişiler içinde de böyle. O insanın hayatının o dönemde çok kötü olduğunu biliyorum. Mesela sorunlar problemler yaşıyor ama orda eğlenirken, bir şey yaparken fotoğraf atabiliyor. Yani orda insanların biraz kendini farklı gösterme çabası olduğunu biliyorum. İşte bu güzellik algısı, işte vücut şöyle olmalıdır algısı çok fazla var. O yüzden işte herkes spor yaparken fotoğraf atıyor. İşte ne bileyim güzel bir vücudunu atıyor. İşte shoplama olsa da olmasa da bir şekilde işte güzel buldukları o vücudu paylaşıyorlar. İşte insanlar eğlenirken fotoğraf atıyorlar. Sürekli hani bazı olmayan şeyleri varmış gibi gösterip de atmak çok yaygın olduğu için Instagram’da, bunu ben de bildiğim için, kendim de yaptığım için bazı zamanlar orda biraz yoruluyorum.

Beren’in söylediklerine paralel olarak Funda da sosyal medyanın ideal imaj beklentisinden söz etmiştir. Bu beklentiye şu sözlerle tasvir etmiştir: “Instagram, sosyal medya bir şey dayatıyor. Diyor ki işte 90 60 90 çok ince, işte çok havai, inanılmaz işte iyi yerlerde

yemek yiyen, inanılmaz iyi arabalara binen, inanılmaz iyi çantalar kullanan, her giydiği sorulan bir rol olacaksın”.

2. Otorite figürlerine göre konumlanma

Bu tema katılımcıların otorite figürleri, kurallar ve sınırlamalar karşısında nasıl konum aldıkları üzerinedir. Bu temanın iki alt teması (a) *tepkisel konumlanırken sosyal medya aracılığıyla yaptırımdan kaçış* ve (b) *araştırma çerçevesine dair sınır ihlal etmeye ilişkin tutumlar* şeklinde isimlendirilmiştir.

2.a. Tepkisel konumlanırken sosyal medya aracılığıyla yaptırımdan kaçış. Canel ailesi tarafından koyulan kurallardan bahsederken, anne ve babasının çocukken kendisini çeşitli şeyleri kesmekle tehdit ettiğinden bahsetmiştir. Ailesinin "iletişim kuramıyorsun sana kitap okumayı yasaklayacağız" gibi ifadeler kullandığını eklemiştir. Ailesinin katı cezalar verme olasılığına karşı Canel, yaptığı şeyleri maskeleydiğini belirtmiştir. Canel'in 'maskeleyme' ifadesi, sosyal medyayı kullanma biçimiyle paralellik göstermektedir. Canel, otorite figürlerine karşı tepkisel konumlanırken sosyal medyadaki anonimlik aracılığıyla saklandığını ifade etmiştir. Başka bir deyişle, sosyal medyayı, algıladığı katı kurallar karşısında eylemlerini maskeleyebileceği bir mecra olarak tanımlamıştır. Telefonu kırılınca deneyimlediği yakalanma korkusunu şu sözlerle dile getirmiştir:

C: Mesela şey korkusu da vardı, acaba servise gittiğinde WhatsApp konuşmalarımız dolayısıyla arkadaşlarımın başına bir iş gelir mi ya da benim başıma bir iş gelir mi korkusu da vardı. Çünkü her şeyi konuşuyoruz. Yani çok stres yapılacak bir şey değilmiş gibi gelebilir. Ama mesela göz altına alındığında bir arkadaşımın telefonuna el konuldu ve el konulduktan sonra ıı el konulduktan sonra o WhatsApp konuşmalarından başka bir arkadaşım göz altına alındı. Yani çok çok basit şeyler için bu arada. Yani hatırladığım kadarıyla işte bir siyasiyi eleştirmiş falan. Yani bu kadar da bir şey içindi diye hatırlıyorum öyle.

Ar: Hani her şeyi konuşuyoruz dediniz, bu her şeyden kastınız nedir?

C: Şey yani siyaset konuşuyoruz. Bu kadardı aslında. Çok bir şey değildi ama biliyorsunuz işte çok saçma sapan şeylerden bile nefret söylemi vesaire deyip göz altına alabiliyorlar ya da problem çıkarabiliyorlar.

Ar: Nefret söylemi olarak söylediniz, nasıl yani, nefret söylemi dediğiniz şey nedir?

C: Ya nefret söylemi değil bu arada yani. Ama nefret ya mesela nefret söylemiyle ilgili bir kanun geldiğinde, bu daha çok nefret söylemine uygun değil de o dönemki baskın düşünce neyse ona bir eleştiri getirildiğinde bunu nefret söylemi olarak algılama ve bunun üzerinden gitme olarak oluyor. Yani nefret söyleminden bahsetmiyorum aslında, eleştirilerden bahsediyorum.

Defne de Canel ile benzer şekilde otorite figürlerine karşı tepkisel konumlanırken sosyal medyanın sağladığı anonimlik aracılığıyla yaptırımını nasıl engellediğini şu sözlerle aktarmıştır:

D: Twitter'daki hesapların büyük bir çoğunluğu Türkiye'de hani anonim. Çünkü insanlar bence ad soyadıyla kullanmak istemiyor. Atıyorum siyasi bir şey paylaşırsa sonra bunun şikâyet edilme yaptırım gibi böyle şeyler çünkü çok gördük. Adam internette bir şeyler paylaştı diye işte evinin basılıp toplanması şeklinde. O yüzden insanlar genellikle anonim hesap açıyorlar. Yani bu şekilde yazacaklarını yazıyorlar. Hani şey olsa da hani siyasi içeriklerle tam hani bir bunu engelliyor, sıkıntıyı engelliyor. Ha gündelik şeyler paylaşıyor olsalar bile bence insanlar kendilerini daha rahat ifade ettiklerini düşünüyorlar anonim hesapla. Çünkü ya akraba denk gelmeyecek, seni böyle tanımayacak. Daha rahat yazıyorsun bir şeyleri falan.

Ar: Sizin hesabınız anonim mi peki?

D: Anonim evet hiç kendi adıma kullan, bir kez kendi fotoğrafımı koydum, ondan sonra tekrar anonim olmaya karar verip değiştirdim.

Ar: Siz neden anonim olmayı tercih ediyorsunuz?

D: Olur da siyasi bir şey paylaşırsam başım belaya girmesin.

Funda da sokağa çıkıp terörist olarak yaftalanmaktansa sosyal medya aracılığıyla protesto etmeyi tercih ettiğini ifade etmiştir. Kısaca, sosyal medya katılımcıların tepkisel konumlanırken yaptırım görmelerini engelleyen bir mecra olarak tasvir edilmiştir.

2.b. Araştırma çerçevesine dair sınır ihlal etmeye ilişkin tutumlar.

Araştırma sürecinde katılımcılar araştırma çerçevesini ihlal etmeye ilişkin tutumlarda bulunmuşlardır. Mülakatlar sırasında katılımcıların çoğu telefonlarına bakmışlardır. Hatta bazı katılımcılar gelen bildirimlere cevap vermek için zaman zaman görüşmenin akışını kesmiştir. Örneğin Canel gelen bildirimlere cevap vermek için görüşmenin akışını keserken şunları söylemiştir:

Sizden çok özür dilerim. 1 saniye şey, 1 tane Excel dosyası istediler de onu bulmaya çalışıyorum, yollayacağım şimdi. Yani aslında bu yüzden biraz da çok fazla kullandığımı düşünüyorum çünkü sürekli olarak bir şeyleri birbirimize gönderiyoruz ya da bu şekilde iletişim kuruyoruz. Allah Allah, bende de yok herhalde. Hani şey olmuştu dört saatliğine telefonum bozuldu, böyle dört beş saat ve böyle elim ayağıma dolandı ...

Benzer şekilde Funda da görüşmenin akışını birkaç kez bölmüştür. Hatta bir noktada gelen bildirimlere cevap vermeden önce ne konuştuğunu unutmuştur. Araştırmacıya daha önce katıldığı bir mülakatın fotoğraflarını gösterirken şu sözleri dile getirmiştir:

F: Ben daha mülakata girdiğim zaman e aslında biz seni aldık kesinlikle aldık artık öğrencimizsin ama seninle sohbet etmek istiyoruz seni tanımak istiyoruz deyip 45 dakika boyunca bu arada mülakatın süresi 10 dakikaydı ı 45 dakika boyunca benimle sohbet edip ya hani Funda seninle sohbet etmek çok keyifliydi ve öğrencimiz olduğun için de çok mutluyuz demiş olmalarıydı beni orada onore eden şey ve o fotoğraf da bunun aslında bana hissettirdiklerinin kanıtı yani ben o fotoğrafı her açtığımda diyeceğim ki böyle bir güzel gün yaşamıştım

Ar: Neyi kanıtlamak gibi? Hani kendinize de kanıtlama gibi söylediniz.

F: Çok affedersiniz, bir saniye hemen şuna bir cevap vereceğim. Kanıtlamak tam olarak nerede demiştim yaa onu?

Ar: Bana hissettirdiklerinin kanıtı gibi dediniz, hani o fotoğrafı gösterdiğiniz zaman.

F: Evet yani ...

Ayrıca bazı katılımcıların araştırmacıyı yatay ilişkide konumlandığına işaret eden söylemleri olmuştur. Funda verdiği örnekte “işte örneğin Dilan ve Funda arkadaş” ifadesini kullanmıştır. Katılımcının böyle bir ifade kullanması araştırmacıyı resmi olmayan bir konuma yerleştirdiğine ve araştırmacıyı yatay bir ilişki içinde algıladığına işaret ediyor olabilir: “İşte örneğin Dilan ve Funda arkadaş. Bir de işte Ayşe diye bir arkadaşları var. Dilan’la Funda birbirinin her fotoğrafını beğeniyorlar ama Ayşe’nin paylaştığı fotoğrafları beğenmiyorlar. Bu demektir ki bence Ayşe’yi gruplarında istemiyorlar”.

Bunların dışında, görüşmeler sırasında diğer dikkat çeken bir nokta ise bazı katılımcıların araştırmacı orada değilmiş gibi davranması üzerinedir. Örneğin Funda görüşme sırasında iş arkadaşıyla sohbet etmiştir. Benzer şekilde, Ayşin görüşme sırasında birkaç kere kedisıyla konuşmuştur. Görüşmenin ortasında birkaç kez ayağa kalkıp görüşme ekranından kaybolmuştur. Bu durum araştırmacının kendisine görüşmenin devam etmesi için oturması gerektiğini hatırlatmasına yol açmıştır:

A: Çok zor sorular soruyorsunuz. Cool bir insan olduğumu düşününce ne olacak? Yani bilmiyorum. Saygınlığım mı artacak? Yoo saygınlık da artmıyor bence. Bilemedim şu anda. Bu sorunuza cevap veremedim (*su mu istiyorsun su var hani mama mı istiyorsun iyi vereyim al*) bilmiyorum (*ayağa kalktı: al ablacım tamam hadi*) tamam kusura bakmayın

Ar: Tamam, siz oturun devam edelim

A: Oturdum

Tartışma

Bu çalışma kapsamında sosyal medya bağımlılarının kurallarla ve sınırlarla ilişkili deneyimleri araştırılmıştır. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ışığında ortaya çıkan temalar (1) *sınırsızlık alanı olarak algılanan sosyal medya* ve (2) *otorite figürlerine göre*

konumlanma şeklinde isimlendirilmiştir. Bu bölümde, ortaya çıkan temalar Lacanyen Psikanalitik teori çerçevesinde tartışılacaktır.

İlk tema katılımcıların sosyal medyayı aktif, sınırsız ve her şeye gücü yeten şekilde yansıtılmaları üzerinedir. İlk alt temada katılımcılar sosyal medyanın pasifleştirici etkisine değinmişlerdir. Diğer bir ifadeyle, aktif sosyal medya aracılığıyla nasıl pasif bir konuma yerleştiklerini anlatmışlardır. Bu tema kapsamında pek çok aktivite ve ihtiyaçlarını sosyal medyaya devrettiklerini belirtmişlerdir. Sosyal medya ve katılımcılar arasındaki bu ilişki, birincil bakım veren kişi olarak anne ve bebek arasındaki ilişkiyle benzerlik göstermektedir. Erken bebeklik zamanlarında, anne, bebeğin her ihtiyacını karşılayan aktif kişi konumundayken bebek tamamen annenin merhametine bağlı pasif bir konumdadır. Bu dönemde bebek annenin jouissance'nın pasif nesnesi olarak tasvir edilir. Bu açıdan pasiflik insanın başlangıç pozisyonudur denilebilir (Loose, 2002). Buna paralel olarak, bu çalışma kapsamında katılımcılar, sosyal medya ile ilişkilerinde kendilerini pasif bir konumda yansıtmışlardır. İş aramaktan haber takip etmeye, alışverişten sosyalleşmeye kadar birçok ihtiyaçlarını sosyal medyaya devrettiklerini belirtmişlerdir. Bunun yanında, sosyal medyanın hangi postu görecekları ya da hangi bilgiyi öğrenecekleri konusunda belirleyici ve karar veren konumda olduğunu ifade etmişlerdir. Tüm bunlar göz önüne alındığında katılımcıların anne benzeri aktif sosyal medya aracılığıyla bebeksi pasif bir pozisyona oturdukları söylenebilir.

Verhaeghe'ye göre çocuk, ilk Başka'nın, yani annenin eksikliği ile karşılaştığı zaman bu eksikliği tamamlama fonksiyonuna indirgenme riski altındadır. Çocuğu annenin jouissance'nın nesnesi olmaktan alıkoyan baba işlevinin sahneye çıkmasıdır. Baba, yasa koyarak jouissance'a sınır getirme işlevini üstlenir (1996). Yasanın insan yaşamına girmesiyle kişinin pasif nesne konumundan kurtulması ve kendi kaderini tayin etme gücüne sahip arzulayan özne pozisyonuna oturması mümkün hale gelir. (Loose, 2002; Verhaeghe, 2019). Diğer bir ifadeyle, kişinin kendi arzusu doğrultusunda hareket alması ve davranışlarında aktif karar verme yetisine sahip olması için kastrasyona tabii olması koşuldur denilebilir. Ancak katılımcıların kendi davranışları üzerinde özerk olmaması ve anne benzeri sosyal medyanın belirleyici ve karar verici konumunun pasif alıcıları olmaları, kastrasyon öncesi bir döneme saplanmış olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Buna paralel olarak, diğer alt temalarda da katılımcılar, sosyal medya ile ilişkilerinde kendi arzularından ziyade sosyal medyanın amacının ve beklentisinin kullanım davranışlarında belirleyici olduğuna vurgu yapmışlardır. Kendileri yapmak istemeseler bile sosyal medyanın beklentisinin, kullanım davranışlarını belirlediğinden bahsetmişlerdir. Sosyal medyanın beklentisi doğrultusunda üretim ve tüketim döngüsüne katılmak ve ideal bir imaj yansıtmak da bu duruma örnek olarak verilebilir.

Sonsuz üretim ve tüketim döngüsü alt teması kapsamında katılımcılar, sosyal medyanın kendi ilgi alanlarından tüketebilecekleri çok fazla içerik sunduğundan bahsetmişlerdir. Bu söylem, katılımcıların kendilerini sosyal medyanın eksiğinin nesnesi şeklinde yansıtılmalarının yanı sıra sosyal medyanın da katılımcıların eksiğini tamamlayacak nesnelere sunduğu düşüncesini akla getirmektedir. Sosyal medyadaki imkânsızlık ve sınırlamaların ortadan kalkması üzerine vurgu göz önüne alındığında da sosyal medyanın kullanıcıların eksiğini ortadan kaldıracak nesnelere sunma vaadinde olduğu düşüncesi desteklenmektedir. Ancak arzu eksikten doğar ve kişi bir kez kaybettiğini farz ettiği eksik olan şeyi tekrar tekrar bulmaya çalışır. Sosyal medya ise eksiğin varlığını reddetme sureti ile eksik nesneye ulaşmanın mümkün olduğunu ileri sürüyor denilebilir. Bu açıdan, sosyal medya, kullanıcılarını arzu ile sınırlandırılmış bir *jouissance*'tan ziyade sınırlandırılmamış bir *jouissance*'ın peşine düşmeye itiyor olabilir. Bununla birlikte katılımcılar, sosyal medyanın sunduğu nesnelere ile mükemmel bir örtüşmenin olmayışını, sosyal medyanın içeriklerini değersizleştirerek ortaya koymaktadır çünkü sosyal medyanın eksiği tamamlama vaadi imgesel bir yanılısama olarak düşünülebilir.

Diğer bir alt temada katılımcılar, sosyal medyayı ideal imaj yansıtma ortamı olarak tasvir etmişlerdir. Sosyal medyanın kullanıcılarından ideal bir imaj yansıtmasını beklediğini aktarmışlardır. Bu doğrultuda katılımcılar, sosyal medyanın ideal olarak sunduğu imaj ile özdeşleşip kendilerini o şekilde yansıtmaya çalıştıklarından bahsetmişlerdir. Katılımcılar, gerçek hayatta olan ve sosyal medyada yansıtılanların farklılığına vurgu yapmışlar ve kendilerini sosyal medyada olduklarından farklı yansıttıklarını söylemişlerdir. Tüm bunlar kişinin kendine yabancılaşarak ideal bir imge ile özdeşleştiği ayna evresiyle paralellik göstermektedir. Ayna evresinde çocuk, ilk Başka olan anne tarafından kendisine sunulan ideal imge ile özdeşleşir (Verheaghe, 2019). Çocuğun bedeni üzerinde tam bir hakimiyeti yokken, aynada tam ve bütünlüklü bir imge elde etmesine büyük bir haz deneyimi eşlik eder (Evans, 1996). Ancak bu durum özdeşleşmenin yanında yabancılaşmayı da beraberinde getirir çünkü çocuk bu imge ile özdeşleştiği zaman kendi varlığına yabancılaşır (Verheaghe, 2019). Verheaghe'ye göre Başka'nın arzusundan doğan ideal imge ile özdeşleşme ve yabancılaşma her şeyin cevabı değildir. Eğer yabancılaşma her şeyi kapsasaydı, herkes Başka tarafından kendilerine dikte edilen hikayeye mükemmel bir şekilde örtüşürdü. Yabancılaşmanın her şeyi kapsayamamasının sebebi gösterenler zincirinin bir eksik içermesidir. Gösterenler zincirindeki eksiklik, yani Başka'nın arzusunun temsil edilemez kısmı, bütüncül bir yabancılaşmayı engeller; böylece ayrışmanın ve Başka'nın arzusuna sürekli bağlı da olsa öznenin kendi arzusunun oluşmasının olasılığı açıktır (2019). Ancak sosyal medya, kullanıcılarına ayrışmaya olanak sağlayan bir ortam sunmaktan ziyade kullanıcılarının

yabancılaşma aşamasında takılı kalmasına neden olan bir ortam sunuyor gibi görünmektedir. Terapötik anlamda, bu nokta önemli olabilir. Sosyal medya bağımlıları ile çalışırken terapist, hastanın terapistle özdeşleşmesini sağlayacak ve başka bir yabancılaşmayı ima eden bir terapötik yaklaşımdan kaçınmalıdır. Terapist, terapi ortamında kendi kişiliğini askıya alarak hastanın arzusuna bir alan açmalı, böylece başka bir yabancılaşmadan ziyade ayrışmaya izin veren bir ortam yaratmalıdır. Lacanyen psikanalitik çalışmanın amacı da bu doğrultudadır (Verheaghe, 2019).

Bu noktaya kadar özetle sosyal medya, kullanıcılarını edilgen konuma koyarak, sınırsız fırsatlar sunarak, sonu olmayan üretim ve tüketim döngüsü yaratarak ve belki de en önemlisi özneye kendisini eksiksiz yansıtabileceği bir mecra vaat ederek eksiğin olmadığı bir ortam sunmaktadır denilebilir. Ancak, Lacan'ın (1962-63/2011) da ifade ettiği gibi eksiğin olmamasının anlamı arzunun da olmamasıdır. Bu sebeple sosyal medyanın eksiklikle karakterize olan arzudan ziyade sınırsızlık ile karakterize olan jouissance'ın hâkim olduğu bir ortam olduğu yorumu yapılabilir. Lacan için bağımlılıklar jouissance elde etmenin bir yoludur ancak Lacan bunun fallus ile bağın kırılarak yapıldığına dikkat çeker (Lacan, 1975, aktaran Loose, 2002). Lacan bu sözleriyle bağımlılığın fallik jouissance'tan kopma ve kastrasyonu reddederek haz ilkesiyle jouissance üzerine getirilen sınırlamaları aşma girişimi olduğunu ima eder (Loose, 2002). Buna paralel olarak da sosyal medya bağımlılarının sınırsızlıkla tasvir edilen bir tür jouissance peşinde oldukları söylenebilir.

İkinci tema, katılımcıların otorite figürleriyle ilişkilene şekilleri ile ilgilidir. Bu temanın ilk alt teması sosyal medyanın sağladığı anonimlik üzerinedir. Freud'a (1921/1994) göre kişi grup içinde anonim olduğunda sorumluluk duygusu azalır ve davranışlarını kontrol etmeye daha az gönüllü olur. Bu çalışmada da katılımcıların anonimlik aracılığıyla düşüncelerini rahat ifade edebildiklerini söylemesi kontrol duygularının azaldığına işaret etmektedir. Bunun yanında katılımcılar anonimlik aracılığıyla otorite figürlerine karşı tepkisel konumlandıklarını anlatmışlardır. Bu durum sosyal medya bağımlılarının arzudan ziyade sınırsızlıkla karakterize olan bir tür jouissance'ın peşinde olmalarıyla açıklanabilir. Lacan'a (1960/2006) göre kişinin yasaya tabi olması için kastrasyonu kabul ederek belli bir jouissance'tan feragat etmesi gerekir. Kastrasyonun önkoşulu gereği bir miktar jouissance reddedilmelidir ki yasa kişinin yaşamına girsin. Bu açıdan yasa ile sorun yaşamak kastrasyon ile ilişkilidir denilebilir. Sorumluluk gerektiren durumlardan sosyal medya aracılığıyla kaçınmak ise kastrasyonun sonuçlarından kaçmak olarak yorumlanabilir. Katılımcılar sosyal medyada anonimliği yaptırımları engellemek, diğer bir ifadeyle kastrasyonun neticelerinden kaçmak amacıyla kullanıyor olabilir.

Diğer bir alt tema ise katılımcıların araştırma çerçevesini ihlal etmeye yönelik tutumları ile alakalıdır. Pandemi nedeniyle sosyal medya platformları aracılığıyla gerçekleşen görüşmelerde sınır aşımalarının gözlemlenmesi katılımcıların sosyal medyayı sınırsızlık alanı olarak algılamalarıyla paralel görünmektedir. Katılımcıların sınır aşımına ya da araştırma çerçevesini ihlal etmeye ilişkin bu tür tutumları jouissance'ın yasayı ihlal etme isteği uyandıran yönü ile açıklanabilir. Buradaki düşünce ihlal olmadan jouissance'a erişimin olmayacağı üzerinedir (Lacan, 1959-60/2013) çünkü arzunun alanına girmek belli bir jouissance'ın feragatini içerir. Ancak jouissance'a getirilen simgesel yasak aslında imkânsız olan bir şeyin yasağıdır. Yasak olmasaydı jouissance'ın elde edilebileceği yönündeki yanılısma ise imgesel bir illüzyondur. Bu yasak, onu ihlal etme arzusunu besler. Bu bağlamda jouissance'ın temelde ihlal isteği uyandıran bir yanı vardır denilebilir (Evans, 1996). Bu çalışma kapsamında da katılımcıların jouissance'ı araştırma çerçevesini ihlal etmeye dayanıyor gibi görünmektedir. Buna örnek olarak katılımcılardan bir tanesi görüşme ortasında ayağa kalkarak araştırma çerçevesini ihlal etmeye yönelik bir tutum sergilemiştir. Buna karşılık araştırmacı "oturun" ifadesini kullanarak araştırma çerçevesini hatırlatma ihtiyacı duymuştur.

Özetle, sosyal medya eksiğin ve sınırlamaların olmadığı bir mecra sunuyor denilebilir. Bu açıdan kullanıcılarına anne ile ikili ilişkisinde ayrışamayan çocuğun bütüncül, sınırsız ve eksiksiz dünyasını vaat ediyor olabilir. Bu nedenle sosyal medyada eksiklikle karakterize olan arzudan ziyade sınırsızlık ile karakterize olan bir tür jouissance'ın işlerliğinden bahsedilebilir. Dahası, katılımcıların yasa ile sorun yaşaması ve araştırma çerçevesini ihlal etmeye yönelik tutumlarda bulunması da sınırsız bir jouissance hayalinde olmalarıyla açıklanabilir. Malone ve Baldwin'e göre bağımlılık kişiyi, dili ve yasayı temsil eden Başka ile ayırır ve kişiyi kendi jouissance'ı ile baş başa bırakır. Sosyal medya bağımlılarının da ikinci Başka ile dolaylanmamış ve sınır getirilmemiş bir jouissance peşinde olmaları, Lacanyen yazarların bağımlılık üzerine söyledikleri ile paralel görünmektedir. Ancak sınırsızlıkla nitelenen jouissance psikanalitik çalışmaya en güçlü karşı kuvvet olarak tasvir edilir. Arzu ise jouissance'ta sınırın ötesine geçmeye karşı bir savunma olarak görülmektedir (Lacan, 1966/2007). Bu açıdan, sosyal medya bağımlıları ile çalışan terapistler bu kişileri arzunun tanımlı olduğu alana çekmelidir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Birinci yazar %50, ikinci yazar %30, üçüncü yazar %20 oranında katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazarlar bu çalışma için finansal destek alınmadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma Orta Doğu Teknik Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu onayı ile gerçekleştirilmiştir (tarih: 29.01.2021, sayı: 28620816).

Kaynakça

- Altuner, D., Engin, N., Güreler, C., Akyay, İ. ve Akgül, A. (2009). Madde kullanımı ve suç ilişkisi: kesitsel bir araştırma. *Tıp Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 87-94.
- Aydoğan, F. (2010). İkinci medya çağında gözetim ile kamusal alan paradoksunda internet. İçinde F. Aydoğan ve A. Akyüz (Edl.), *İkinci Medya Çağında İnternet* (ss. 3-17). İstanbul: Alfa Yayınevi.
- Baltacı, S. ve Gençöz, F. (2019). Psikolojide Lacanyen söylem analizi yaklaşımı: madde bağımlılığı ve yasa ilişkisinin terapi sürecinde incelenmesi örneği. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(1), 38-62.
- Darke, S., Torok, M., Kaye, S., Ross, J. ve McKetin, R. (2010). Comparative rates of violent crime among regular methamphetamine and opioid users: offending and victimization. *Addiction*, 105(5), 916-919.
- Declercq, F. (2004). Lacan's concept of the real of jouissance: clinical illustrations and implications. *Psychoanalysis, Culture & Society*, 9(2), 237-251.
- Ergün, S., Hekimoğlu, E. C., ve Gençöz, F. (2022). Fetiş nesnesinin fallus ile ilişkisi üzerine bir inceleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 9(2), 332-350.
- Evans, D. (1996). *An introductory dictionary of Lacanian psychoanalysis* (1. Basım). London, UK: Routledge.
- Freud, S. (1994). Group psychology and the analysis of the ego (J. Strachey, Çev.). İçinde J. Strachey (Ed.), *The Standart Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XVIII* (ss. 65-144). London, UK: Hogarth Press. (1921)
- Gökdemir-Bulut, B. P. (2017). Lacanyen bakış açısından pervert yapı kavramı ve terapötik öneriler. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(1), 26-38.
- Hawi, N. S. ve Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Hays, D. G. ve Singh, A. A. (2012). *Qualitative inquiry in clinical and educational settings* (1. Basım). New York, NY: The Guilford Press.
- Homer, S. (2016). *Jacques Lacan*. (A. Aydın, Çev.). Ankara: Phoenix Yayınevi. (2005)
- Howitt, D. (2016). *Introduction to qualitative methods in psychology* (3. Basım). Harlow, UK: Pearson.
- Kaplan, A. M. ve Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Kırık, A., Arslan, A., Çetinkaya, A. ve Gül, M. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(3), 108-122.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Lacan, J. (2006). The subversion of the subject and the dialectic of desire in the Freudian unconscious (B. Fink, Çev.). İçinde *Ecrits: A Selection* (ss. 671-702). New York, NY: WW Norton & Company. (1960)

- Lacan, J. (2007). *Écrits: The first complete edition in English* (B. Fink, H. Fink ve R. Grigg, Çev.). New York, NY: W.W. Norton & Company. (1966)
- Lacan, J. (2011). *The seminar of Jacques Lacan: Book X: Anxiety* (C. Gallagher, Çev.). (1962-1963)
- Lacan, J. (2013). *Ethics of psychoanalysis: The seminar of Jacques Lacan. Book VII* (J.A. Miller, Ed. ve D. Porter, Çev.). London, UK: Routledge. (1959-1960)
- Larkin, M. Watts, S. ve Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 102-120.
- Loose, R. (2002). *The subject of addiction: Psychoanalysis and the administration of enjoyment* (1. Basım). London, UK: Karnac Books.
- Loose, R. (2011). Modern symptoms and their effects as forms of administration: a challenge to the concept of dual diagnosis and to treatment. İçinde Y. G. Baldwin, K. Malone ve T. Svolos (Edl.), *Lacan and Addiction: An Anthology* (ss. 1-39). London, UK: Karnac Books.
- Malone, K. ve Baldwin, Y. G. (2011). Viewing addictions through Lacanian lenses. İçinde Y. G. Baldwin, K. Malone ve T. Svolos (Edl.), *Lacan and Addiction: An Anthology*. (ss. 17-34). London, UK: Karnac Books.
- Mathison, S. (1988). Why triangulate?. *Educational researcher*, 17(2), 13-17.
- O'Day, E. B. ve Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Oroszi, T. (2019). Addiction treatment and crime rates. *Research and Reviews on Healthcare: Open Access Journal*, 4(3), 339-346. <https://doi.org/10.32474/rrhoaj.2019.04.000186>
- Sine, R. ve Sarı, G. (2018). Profesyonel gazetecilerin gözünden sosyal medya ve habercilik ilişkisi. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (30), 364-384. <https://doi.org/10.31123/akil.460921>
- Smith, J. A., Flowers, P. ve Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research* (1. Basım). London, UK: Sage Publications.
- Smith, J. A. ve Osborn, M. (2007). Interpretative Phenomenological Analysis. İçinde J. A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (ss. 53 - 80). London, UK: Sage Publications.
- Soysal, Ö. (2009). Başlangıçta zevk vardı.... *MonoKL Lacan Özel Sayısı*, 606, 610.
- Verhaeghe, P. (1996). The riddle of castration anxiety: Lacan beyond Freud. [Kongre sunumu]. Congress of the APPI: "Anxiety and Its Coordinates". Dublin, İrlanda.
- Verhaeghe, P. (2019). Lacan's answer to alienation: Separation. *Crisis and Critique*. 6(1), 365-388.
- Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D. S., Harris, R. B. ve Harris, K. J. (2019). Social media addiction and social media reactions: The implications for job performance. *The Journal of social psychology*, 159(6), 746-760.

Qualitative Study on How Social Media Addiction Relates Rules and Boundaries

Summary

Introduction

Quantitative studies have revealed that addiction is related to legal problems and rule violations (Altuner et al., 2009; Darke et al., 2010; Oroszi, 2019). A qualitative study examining the relationship between drug addiction and the law revealed that addiction is associated with an attempt to suspend boundaries (Baltacı & Gençöz, 2019). However, more qualitative studies are needed to further explore the relationship between addiction and law, rules, and boundaries. In this study, the experiences of social media addicts related to law, rules, and boundaries were investigated. The findings of this study were discussed within the framework of Lacanian Psychoanalytic theory.

Methodology

Since social media addiction is a new mental health problem that needs to be explored, it is of utmost importance investigating this issue with qualitative methods (Kuss & Griffith, 2011). In this direction, Interpretative Phenomenological analysis (IPA), which is a qualitative research method, was chosen in this study. IPA was particularly preferred because it allows researchers to understand the experiences of the subjects in depth (Smith & Osborn, 2007) and to discuss the findings from a wider perspective (Larkin et al., 2006). The data obtained from the semi-structured interviews with six participants were analyzed in the light of the IPA guidelines (Smith et al., 2009).

Results and Discussion

The emergent themes obtained through Interpretative Phenomenological Analysis across six cases were related to the participants' perception of social media as a medium of limitlessness and their positioning with respect to authority figures.

In the scope of the first theme, participants depicted social media as active, limitless, and omnipotent. They stated that they became passive through the active social media. They expressed that they delegated many activities such as socializing and shopping to social media. This kind of relationship between social media and participants seems parallel to the relationship between a mother and an infant. In early infancy, the mother as an active agent meets the child's every need. The child as a passive agent is dependent on the mercy of the mother. In this respect, passivity is starting position of human beings (Loose, 2002). The passivity of participants can be considered from this perspective. Social media also seem to

offer its users the holistic world of the infants, who cannot be separated in their relationship with the mother. By offering unlimited opportunities to its users, and by opening the door to the endless cycle of production and consumption, social media seems to promise a medium with no lack. However, the absence of lack means the absence of desire (Lacan, 1962-63/2011). In this respect, social media is a medium where jouissance characterized by limitlessness dominates.

The problems experienced by the participants with the authority figures and their violating attitudes towards the research framework can be explained by the transgressive aspect of jouissance. The important point in here is that there is an assumption that there is no access to jouissance without transgression and there is no meaning of transgression without the law (Lacan, 1959-60/2013). Within the scope of this study, participants' jouissance seems to be based on violating the research framework. However, jouissance as an extreme enjoyment is the counterforce of psychoanalytic work. Desire is portrayed as a defense against this kind of jouissance (Lacan, 1966/2007). In this respect, the therapist, while working with the social media addict, should draw him or her to the area where desire is defined.

Vaka Çalışması

Gece Yeme Sendromunun Nesne İlişkileri Bağlamında Projektif Testler ile Değerlendirilmesi

Ahmet DÖNMEZ^{1*} ¹ Van Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara, Türkiye

Makale Bilgisi

Anahtar kelimeler:

gece yeme sendromu, erken dönem nesne ilişkisi, psikanalitik kuram, projektif testler

Keywords:

night eating syndrome, early period relationship, psychoanalytic theory, projective tests

Öz

Psikanalitik kurama göre, erken dönem nesne ilişkilerinin niteliği ruhsallığın gelişiminde büyük önem taşımaktadır. Psikanalitik çalışmalarda, çocukluk dönemindeki engellenmelerin, duygusal ihmalin ve ayrılma-bireyleşme süreciyle ilgili sorunların yeme bozukluğunun gelişiminde etkili olduğu görüşü hâkimdir. Bununla birlikte psikanalitik teoriler, yemek yeme, rüya görme ve ruhsal süreçler arasındaki ilişkiyi daima vurgulamıştır. Buradan yola çıkılarak bu çalışmada, erken dönem nesne ilişkilerindeki sorunsalların yeme bozukluğuna etkisi incelenmiştir. Donald W. Winnicott ve Wilfred R. Bion'un kuramları temel alınarak, uyku sorununun da eşlik ettiği gece yeme sendromunun ele alınması çalışmanın asıl odak noktasıdır. Bu bağlamda, projektif testler olan Rorschach ve Tematik Algı Testi aracılığıyla gece yeme sendromu olan obez bir kadın danışanın ruhsal süreçleri incelenmiştir. Psikanalitik yönelimli klinik görüşmelerden sonra sırasıyla Rorschach ve Tematik Algı Testi uygulanmıştır. Fransız Okulu'nun içerik analizi yöntemine bağlı kalınarak psikanalitik yönelimli yarı yapılandırılmış klinik görüşmeler ve projektif test bulguları değerlendirilmiştir. Ayrıca, danışanın ruhsal süreçleri ile rüya görememe arasındaki ilişki psikanalitik kuram temel alınarak yorumlanmıştır.

Abstract

According to psychoanalytic theory, the quality of early object relations is of great importance in the construction of the psyche. The dominant psychoanalytic view is that childhood frustrations, emotional neglect and problems related to the separation-individuation process are effective in the development of eating disorders. Psychoanalytic theories have always stressed out the relationship between eating, dreaming and the psychic processes. From this point of view, the present article aimed to examine the effects of problematic early object relations on eating disorders. Based upon the theories of Winnicott and Bion, the main focus of this study was to investigate night eating syndrome accompanied by sleep problems. In this context, the psychic processes of an obese female client with night eating syndrome were examined through two projective tests. After the psychoanalytically informed clinical interviews, the Rorschach and Thematic Perception Test were applied, respectively. Information obtained through semi-structured clinical interviews and application of projective tests were evaluated by adhering to the content analysis method of the French School. In addition, the relationship between the client's psychic processes and the inability to dream was interpreted on the basis of psychoanalytic theory.

*Sorumlu Yazar, Van Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Süphan Mah. Hava Yolu Kavşağı 1.kilometre 65300 Van/Türkiye
e-posta: dnmzahmet90@gmail.com
DOI: 10.31682/ayna.1070000
Gönderim Tarihi (Received): 08.02.2022; Kabul Tarihi (Accepted): 10.07.2022
ISSN: 2148-4376

Giriş

Psikanalitik kuram, ruhsallığın gelişiminde yaşamın erken dönemlerinde bireyin diğerleriyle kurduğu ilişkilere, özellikle ilk nesne olan anne ile kurulan ilişkiye büyük önem verir. Erken dönem nesne ilişkilerinin ruhsallıktaki önemi, Sigmund Freud ve Melanie Klein başta olmak üzere birçok kuramcı tarafından önemle vurgulanmıştır. Bu çalışma, nesne ilişkileri kuramının önemli temsilcileri olan Winnicott ve Bion'un kuramları temel alınarak yeme bozukluğuna psikanalitik bir bakış sunmayı amaçlamıştır.

Winnicott'un kuramında ruhsallığın anlaşılmasında anne-bebek ilişkisi önemli bir yer kaplamaktadır. Winnicott'a (1960) göre, anne-bebek ilişkisi, karmaşık ve karşılıklı duygusal ihtiyaçları içermektedir. Erken dönem nesne ilişkileri çocuğun gelişimsel ihtiyaçları ile anne tarafından sunulan annelik koşulları arasındaki etkileşimi içerir. Winnicott (1971), yaşamın erken dönemlerinde anne ve bebeğin bir olduğunu, diğer bir ifadeyle bebeğin ben olmayanı benden henüz ayıramadığını öne sürmektedir. Dolayısıyla annenin bebeğe sunduğu çevre koşullarının bebeğin duygusal gelişimi için büyük önem taşıdığını vurgulamaktadır. Winnicott (1971), *"tutma"* (holding) ve *"yeterince iyi annelik"* (good enough mother) kavramları aracılığıyla annesel bakımın niteliğinin nasıl olması gerektiğine dair açıklamalar yapmıştır. Anne-bebek ilişkisini açıklamada kullandığı önemli bir kavram olan *"tutma"* (holding), çocuğun yalnızca fiziksel olarak tutulmasını değil tüm çevre koşullarını ifade etmektedir. Bebeğin duygusal gelişiminin ilk aşamasında çevrenin işlevi çok önemlidir. Anne bebeğe bir *"tutma ortamı"* sağlar. Bu sayede bebek yaşamını sürdürebilir ve gelişebilir. Winnicott'a (1960) göre, tutma, annenin farkındalığı ve empatisiyle belirlenen karmaşık bir ruhsal alanda yer alan ve dışarıdan fizyolojik olarak görülse bile, aslında çocuğun ruhsallığıyla ilişkili olan bir sürecin yönetilmesini içerir. *"Tutma"*, öncelikle annenin çocuğu zihninde tutması ve onun öznelliğine yer açabilmesidir (Bilen, 2015). Bununla birlikte Winnicott, duygulanımın gelişiminde ve anlamlandırılmasında annenin ayna işlevinin öneminden de söz etmektedir. Anne, bebeğin yaşantı ve jestlerinin net bir yansımasını sağlayan bir ayna olarak işlev görmektedir. Bebek annenin yüzüne baktığında kendini görür. Diğer bir ifade ile anne bebeğe bakmaktadır ve nasıl görüldüğü anneye baktığında ne gördüğüyle ilişkilidir (Winnicott, 1967). Winnicott'un geliştirdiği *"yeterince iyi anne kavramı"* ise, bebeğin gereksinimlerine etkin bir şekilde uyum gösteren bir anneyi ifade eder. *"Yeterince iyi anne"*, bebeğe annesel bakım veren, bebeğin duygularını ona aynalayarak geri aktarabilen ve çocuğun kendisinin yokluğuna adım adım adapte olmasını sağlayabilen annedir (Winnicott, 1960). Anneden beklenen, çocuğu büyüdükçe aşamalı olarak çocuğun karşılaştığı zorlukların dozunu ayarlaması ve bu zorlukların çocuk için katlanılabilir hale getirilmesidir. Çocuğun ben ve ben olmayanı ayırt edebilmesi ve tümgüçlülük yanılması son verilmesi bu şekilde mümkün olacaktır.

(Parman, 2007). Winnicott (1958), bir diğer önemli kavramı olan “*kendi başına olma kapasitesini*” duygusal gelişimde olgunluğun en önemli göstergelerinden biri olarak görür. “*Yeterince iyi annelik*” aracılığıyla, iyi bir ortamda bu kapasitenin gelişebileceğini söyler. Başka bir deyişle, kendi başına olma kapasitesi iyi bir nesnenin, yani yeterince iyi bir anne imgesinin kişinin içsel gerçekliğinde bulunmasına bağlıdır (Tükel, 2011).

Bion’un *kapsayan-kapsanan* kavramı ise, psikanalitik kurama yönelik en önemli katkılarındandır. Bion (1962), yaşamın başlangıcından itibaren bebeğin ruhsal dünyasında yer alan ham duyu izlenimlerini beta unsurları olarak ele alır. Bebek bu ruhsal malzemeleri işleyebilecek ruhsal bir aygıtı sahip olmadığından ötekine ihtiyaç duymaktadır. Bu noktada anne bebeğin yansıttığı ilkel duygulanımları alarak anlam verebilmeli, bağları kurabilmeli, bebeğin özümseyebileceği bir hale dönüştürebilmelidir. Anne tarafından dönüştürülen bu unsurlar alfa unsurları olarak tanımlanmaktadır. Bebek tarafından yansıtılan beta unsurlarının alfa unsurlarına dönüştürülmesine kapsama işlevi adı verilir. Bu “kapsama işlevi” annenin düşleme yetisine sahip olmasıyla gerçekleşir (Bion, 1962). Bilinçdışı düşünme anlamına gelen düşleme sayesinde, beta unsurlarının alfa unsurlarına dönüştürülmesi imkanı hale gelir. Alfa unsurlarının dönüştürülememesi ve beta unsurların fazlaşması, simgeleştirme yeteneğinin olmamasına, söze dökememeye, düşünememeye sebep olur. Bilinç ve bilinçdışı arasındaki ayırım silikleşir ve böylelikle simge oluşturmak yerine eylem ön plana çıkar (Bion, 1965). Son olarak Bion, kapsayıcı işlevin, beta öğelerinin alfa öğelerine, dolayısıyla ham duygusal izlenimler ve coşkuların, rüya ve düşlem düşüncelerine dönüşebilmesi için ne denli önemli olduğunu vurgular (Bion, 1962, aktaran Özgüroğlu, 2015)

Yeme Bozukluklarına Genel Bir Bakış ve Gece Yeme Sendromu

Hayatın ilk yıllarında, bebeğin ruhsal dünyasında “*yemek*” önemli bir yer kaplar. Bebekler “ilk rahatlama duygusunu”, açlığın yarattığı fiziksel huzursuzluk durumundan emzirilme sayesinde kurtularak hissederler. Açlığın giderilmesi ile iyi ve güvende olma duygusu arasında derin bir bağ kurulmaktadır (Bruch, 1969). Chatoor’a (2002) göre, beslenme davranışı sadece besin ihtiyacını gidermekten öte, anne ve bebek arasında sözel ve sözel olmayan ilişkinin kurulmasında merkezi bir rol oynamaktadır.

Meyer ve Weinroth (1957), yeme bozukluğunun gelişiminde ödipal öncesi sorunlara, erken dönem beslenme ile ilgili sorunların önemine vurgu yapmışlardır. Çocukluk dönemi çatışmalarının yeme bozukluğunun gelişiminde etkili olduğunu öne süren Anna Freud’a (1946) göre, aşırı yeme ve “yemek yemeyi” reddetme arasındaki dalgalanmalar, çocuğun anneye karşı olan çifte değerliliğin çok açık bir göstergesidir. Annenin algıları ve tepkileri ile çocuğun ihtiyaçları arasındaki uyumsuzluk yeme bozukluklarına yol açabilmektedir (Gürol, 2006).

Bruch'a (1962) göre, bebeğini ayrı bir öteki olarak algılayamayan anne, duygularını ve ihtiyaçlarını bebeğe yansıtır. Bu durum, çocuğun psikik yaşamının en başından itibaren benlik sınırlarını reddetmesine, benlik imajını oluşturmada yetersizliğe ve açlık, tokluk, soğuk (üşüme hissi), heyecan veya yorgunluk gibi "entoreseptif" algıları tanıyamama ve ayırt edememeye yol açabilir. İhtiyaçlarına uygun ve tutarlı yanıtların olmaması, çocuğu kimlik duygusunu inşa edeceği temel farkındalıktan mahrum bırakacaktır.

Slochower (1987), aşırı yeme davranışının oral döneme saplanmayla ve bunaltıcı içsel endişeyi kontrol etme çabasıyla ilişkili olduğunu, yemeğin duygusal bir doyumunu sembolize ettiğini ileri sürmüştür. Yeme bozukluğundan mustarip olan hastalar, yapışkan bir şekilde özdeşleştikleri birincil sadist bir nesneyi içselleştirirler. Böylelikle kaçınılmaz olarak derin utanç ve değersizlik duyguları üreten erişilmez bir benlik ideali yaratılır. Bu durum, değersizlik ve yetersizlik duygularını tetikleyen ve yeme bozukluğunun başlamasında önemli bir rol oynayan "zulmedici içsel nesneye" yönelik ilkel bilinçdışı yıkıcılığa yol açabilir (Klein ve Riviere, 1953).

Yeme bozuklukları grubunda yer alan "gece yeme sendromu" ise, sabahları tokluk hissi, akşam hiperfajisi ve uykusuzluk ile karakterize bir bozukluk olarak tarif edilmektedir. Yiyecek bir şeyler arama dürtüsü, hastalar tarafından sıklıkla acil ve olağandışı bir yutkunma ihtiyacı, yani bastırılmayan ve çoğunlukla tam bir açlık sancılarının yokluğuyla birleşen, yabancı ve rahatsız edici bir deneyim olarak tarif edilir. Hasta tarafından tanınan bastırılmaz bir ruhsal boyutun varlığı, çatışmalı ve acı verici bilinçdışı bir gerçekliğin göstergesidir. Yenilebilir bir dış nesne yoluyla kaygılarla başa çıkılmaya çalışılır. Bir anlamda kişi, yaşadığı çatışmalı kaygılara, onları ortadan kaldırarak tepki vermeye çalışır. Ancak yemenin organik işlevi, kişinin ihtiyacını gideremediği için başarısız olur (Stunkard ve diğerleri, 1955).

Gece yeme sendromunda "yemek yemenin" açlığın fizyolojik uyarısına bir yanıt olarak kendini beslemek anlamına gelmediği açıktır. Gıda maddelerinin yutulması açlıkla değil "açgözlülük" olarak adlandırılan karmaşık psikik bir boyutla ilişkilendirilebilir (Cavaggioni, 1999). "İştah ve Emosyonel Bozukluk" isimli makalesinde "açgözlülük" kelimesine vurgu yapan ve açgözlülüğün iştahla olan ilişkisinin önemini vurgulayan Winnicott'a (1975) göre, bu sözcük ruhsal ve fiziksel olanı, sevgiyi nefreti, benlik tarafından kabul edilebilir ve kabul edilemez olanı bir arada ifade eden bir anlamı içinde barındırır. Winnicott (1975), açgözlülüğün, insan davranışında kılık değiştirmiş bir şekilde görüldüğünü ve karmaşık bir semptomun parçası olarak görülebilecek kadar ilkel bir şeye karşılık geldiğini önemle vurgulamaktadır.

Cavaggioni (1999), gece yeme sendromunda nesne ilişkileri bağlamında iki temel patolojik dinamiğin mevcut olduğunu öne sürmektedir:

1. İçsel boşluğu doldurmak için hastayı yemek yemeye iten öfke ve arzu dinamiği: Burada yemek bir tür anlık yatıştırıcı ve arzulanan ve kaybolan bir nesnenin sembolik ikamesi olarak kullanılır. Ancak yiyecek maddidir ve boşluk içsel bir boyuttur. Bu nedenle sürekli hayal kırıklığıyla sonuçlanır ve sendrom tekrarlanır.
2. Kıskançlık ve nefret dinamiği: Gıdanın, nefret edilen ve bu nedenle yok edilmesi, geçersiz kılınması, gizlenmesi gereken kötü bir ilişkisel nesnenin ikamesi olarak kullanıldığı durumlarda sendromun tekrarlanması söz konusudur.

Öte yandan, gece yeme sendromu kişinin yiyecek arama ve zorunlu olarak yutma ihtiyacı hissettiği, sık sık yeniden uyanmalarla karakterize bir “uyku bozukluğu” olarak da açıklanmaktadır (Stunkard ve diğerleri, 1996). Freud'a göre, uyuma arzusu, enerjide bir azalma, dış dünyadan geri çekilme, rahim içi yaşama geri dönme isteğini temsil eder (Freud, 1933). Uyku, bedenin kontrolünü bırakmayı ve zamandan, zevkten mahrum kalmayı kabullenmek anlamına gelir. Uyumak vazgeçmeyi gerektirir (Breil ve diğerleri, 2010). Lebovici (1988) ise, uyumanın onarıcı yönüne dikkat çeker. Ona göre, “aktif geçirilen bir günden sonra uyumak”, “eylemden sonra uyumak” ya da “eyleme geçebilmek için uyumak” sağlıklı dengelerdir. Ancak, “eyleme geçmemek için uyumak” veya “uyumamak için eyleme geçmek” ise patolojik bir duruma karşılık gelmektedir (Parman, 2000).

Uyumak ve yemek yemek biyolojik anlamlarından bağımsız olarak bireyin gelişimini kesin olarak etkiler. Organik bir nedene bağlı olmaksızın yaşanan değişimler, psikopatolojik bir durumu düşündürmektedir. Tekrarlanan ani ve sık uyanmalar, zorlayıcı ve kontrol edilemez yemek yeme ihtiyacı ile rüya görme arasındaki ilişkiye dair açıklamalar getiren Cavaggioni'a (1999) göre, sürekli yeniden uyanma, açıkça parçalanmayla ve hatta rüya görmenin engellenmesiyle sonuçlanır. Ayrıca rüyaları unutmak, genellikle bir hastanın bilinçdışı içeriklerinin canlanmasına karşı kullandığı bir savunma mekanizmasıdır. Öte yandan rüya görmenin sunduğu bütünleşmeyi elde edememek, hastayı doldurulması gereken acı verici bir boşlukla karşı karşıya bırakır. Bu yeme davranışı ritüeli, yemeğe sihirli değerler atfeden ve psikodinamik yapısında aşırma kontrol mekanizmaları temel olan, özellikle bulimikler ve obezler gibi bireylerde ortaya çıktığında bu boşluğu doldurma ve kaygıları durdurma işlevi görebilir.

Bion'a (1962) göre, alfa öğeleri bilinçdışı anı olarak saklanmaktadır. Böylece rüya görme, düşünme, bastırma, hatırlama, unutma, yas tutma, düşlemler ve deneyimden öğrenme gibi, bilinçdışı olduğu kadar ön bilinçli ve bilinçli ruhsal çalışmalar için de gereken bağlantıları oluşturmak için elverişli bir hale gelmektedir. Eğer biri ham duyu izlenimlerini saklanabilen ve birbiriyle ilişkilendirmeye müsait bilinçdışı deneyim öğelerine

dönüştüremiyorsa, bu kişi rüya görme yetisine de sahip değildir (Bion, 1962, aktaran Ogden, 2018).

Sürekli tekrarlayan uyanmalar, uyku tarafından teşvik edilen “gerilemeye” karşı bireyin bilinçdışı bir direnci olarak düşünülebilir; çünkü birey, bu gerilemeyi rüyalardan kaynaklanan kendi fantastik ve dürtüsel dünyasının potansiyel kontrolünü kaybetme anı olarak deneyimleyebilir. Bireyin ruhsal kimliği rüya görmekten bile korkacak kadar kötü yapılandırılmışsa, kendi bilinçdışını aktaran rüya imgeleri ile yüzleşmek yerine besini yutması/içme alması çok daha kolay ve sakinleştirici olmaktadır. Kişi, besini içme yoluyla kontrolü kolayca ele geçirdiğini düşünebilir (Cavaggioni, 1999). Rüyalara ve rüya görmeye karşı bu bilinçdışı direnç ve rüya içeriğinin ortaya çıkmasıyla yüzleşememe, rüya imgeleri tarafından iletilen duygusal deneyimi bir malzeme ile değiştirmeye yönelik kontrol edilemez bir ihtiyacı doğurur (Ogden, 2018).

Bu kuramsal bilgilerden hareketle bu çalışma, nesne ilişkileri bağlamında gece yeme sendromuna psikanalitik bir bakış sunmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, gece yeme sendromu olan obez bir kadın danışanın ruhsal süreçleri, projektif testler aracılığıyla psikanalitik kuram temel alınarak yorumlanacaktır.

Yöntem

Katılımcı

Bu çalışma, Van Eğitim ve Araştırma Hastanesi Obezite Kliniği'ne kilo vermek amacıyla başvuran 37 yaşında obez bir kadın danışan (S.D.) ile yürütülmüştür. Beden Kitle İndeksi 38 olan S.D. ile psikanalitik yönelimli yarı yapılandırılmış 3 görüşme gerçekleştirilmiştir. Sonrasında ise Rorschach ve Tematik Algı Test'i uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, Fransız Ekolü'ne uygun içerik analizi yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir.

Kullanılan Araçlar

Bilgilendirilmiş Onam Formu. Çalışmanın gerçekleştiği Van Eğitim ve Araştırma Hastanesinin Etik Kurulu'ndan izin alındıktan sonra araştırmaya katılan katılımcıya onam formu imzalatılmıştır. Bu form, katılımcının yapılan araştırma hakkında bilgilendirilmesini sağlayan ve onayını içeren kısa bir açıklamadan oluşmaktadır.

Rorschach Testi. 1921 yılında Hermann Rorschach tarafından geliştirilmiş olan test, mürekkep lekelerinden oluşan 10 karttan oluşmaktadır. Bu kartlardan I, IV, V, VI, VII numaralı kartlar koyu renkli, siyah ve beyaz; II ve III numaralı kartlar siyah ve kırmızı; VIII, IX, X numaralı kartlar ise renkli kartlardır. Bu kartların ortak özellikleri bir eksen etrafında oluşmuş ve simetrik olmalarıdır (İkiz, 2013). Test uygulayıcısı, testi alan kişinin verdiği

yanıtları, test esnasındaki davranışlarını, kartlarla ilişkisini, cevap verme süresini not alır (Anzieu ve Chabert, 2011).

Projektif bir test olan ve bireysel uygulanan Rorschach Testinin Türkiye'deki standardizasyon çalışması İkiz ve arkadaşları tarafından (2013) yapılmıştır. Rorschach Testi'nden elde edilen veriler iki farklı şekilde değerlendirilir. Bunlardan biri, Amerikan Okulu'nun geliştirdiği bütünleştirici bir yaklaşımdır. John Exner'in çalışmalarıyla ön plana çıkan bu yaklaşımda, yanıtlar algısal-bilişsel terimlerle açıklanır. Ayrıca yanıtların yapısal nitelikleri ve puanları arasındaki ilişkinin önemi vurgulanır. Bir diğeri ise, Fransız Okulu'nun geliştirdiği yorumlama yöntemidir. Bu yaklaşımda ise, yalnızca cevapların niteliği değil aynı zamanda söylemin devamlılığı ve yorumu da büyük önem taşır (İkiz, 2013).

Tematik Algı Testi (TAT). Tematik Algı Testi, Morgan ve Murray tarafından 1935 yılında geliştirilmiştir. Testin son hali ise 1943'te Murray tarafından yayınlanmıştır (Anzieu ve Chabert, 2011). Toplam 16 karttan oluşan bu testte, kişiden her kartta bir hikaye anlatması istenir. Rorschach Testinde olduğu gibi, Tematik Algı Testinin her kartında gizil ve görünür içerik mevcuttur. Hastalar hikayeler oluşturarak, kartların onlara sunduğu bağlamda kendi içsel süreçlerini, ruhsal işleyişlerini bu kartlara yansıtırlar (İkiz, 2011).

Veri Toplama ve Analiz Süreci

Çalışmaya başlamadan önce katılımcıya araştırmanın amacından bahsedilmiş ve sonrasında onam formu imzalatılmıştır. Klinik görüşmeler ve test uygulamaları Van Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nin Psikolog odasında gerçekleştirilmiştir. Öncelikle yarı yapılandırılmış klinik ön görüşmeler yapılmış ardından Rorschach ve TAT uygulanmıştır. Dört ayrı oturumda yapılan klinik görüşme ve testlerin uygulama süresi toplamda yaklaşık 4-4,5 saat sürmüştür. Araştırmacı, klinik görüşmeler ve test uygulaması esnasında katılımcının söylemlerini not almıştır. Veri toplama işleminin ardından klinik görüşme ve test protokolü düzenlenmiş, Rorschach ve TAT bulguları Fransız Okulu Kodlama Sistemi'ne göre kodlanmış ve testin içerikleri görüşmeler ile birlikte psikanalitik yaklaşımla değerlendirilmiştir. Testin sadece içeriği değil, nasıl söylendiği ilkesine dayanan Fransız Okulu'nda, söylemin devamlılığı ve yorum büyük önem taşır. Ruhsal yapılanma, gizil ve görünür içerik birlikte değerlendirilerek anlaşılmaya çalışılır (İkiz, 2013).

Bulgular

Klinik Görüşmelere Dair Bulgular

Psikanalitik kuram çerçevesinde ele alınan bu çalışma kapsamında, test uygulamasına geçilmeden önce yarı yapılandırılmış psikanalitik yönelimli klinik görüşmeler yapılmış,

hastanın serbest çağrışımlarına olabildiğince izin vererek kişisel geçmişi, aile öyküsü hakkında ayrıntılı bilgi alınmıştır. 3 ayrı oturumda yapılan klinik görüşmeler toplamda yaklaşık 3-3,5 saat sürmüştür.

Kendisini depresif, özgüvensiz ve değersiz biri şeklinde tanımlayan S.D. 37 yaşında, evli ve 4 çocuk annesidir. İlk görüşmenin başında, 14 yıl önce yaşadığı kayıpların arkasından zor bir hamilelik ve ağır bir depresyon süreci geçirdiğini ifade etmiştir. Aşırı yeme eyleminin o dönemler başladığını da eklemiştir. O zamandan beri S.D. için “yemek yemek”, baş edilmesi zor ve acı verici duyguları kendisinden uzaklaştırdığı kısa bir zaman dilimini temsil etmektedir.

2007 yılında annemi kaybettim. Annemsiz ne yapacaktım, nasıl yapacaktım? Çok zor zamanlardı. Uğursuz bir yıl olarak tanımlarım o yılı. O zamana kadar kilo problemim yoktu. Kayınpederimi de kaybettim annemin arkasından. Sonrasında kötü bir hamilelik sürecim oldu. Çok derin bir depresyon yaşadım. Bazen delirdiğim oluyordu. Kimseyle görüşmek istemiyordum, ölmek istiyordum, yok olup gitmek. Bana iyi gelen sadece bir şey vardı, yaptığım tencere dolusu yemeği alıp balkonda yalnız başıma yemek. O kadar çok yiyordum ki birkaç kez hastanelik olmuşum. Ama vazgeçemiyordum da. Yemek yaparken ve o yemeği yerken bir an sanki sıkıntılarım yok olup gidiyordu. Mutlu hissediyordum o esnada, gece yemelerim de sonrasında başladı.

S.D.’nin annesine yönelik söylemlerine bakıldığında ise, çifte değerli duyguların öne çıktığı görülmektedir. Olumsuz bir tanımlamadan sonra “iyi biri” olduğuna vurgu yapması ve hemen arkasından annesi ile olan benzerliğine dikkat çekmesi, olası bir çatışmadan kaçınma isteğinin yanı sıra farklılaşamama problematiğini düşündürmektedir.

Fedakâr, iyi bir anne. Sevgisini pek belli etmez, biraz kontrolcü ama özünde iyi biri annem. 1991 yılında annem erkek kardeşime hamile olduğu dönemde depresyona girdi ve ardından aşırı yemek yemeye başladı, çok kilo almıştı. Annemle kaderimiz bir. Bende de aynı oldu. Kopyasıyım annemin.

Zaman zaman anne ile yaşanan tartışmanın neticesinde suçluluğun ön plana çıkması ilişkideki kırılmalı ve güvensizliği düşündürmektedir. Bunun yanı sıra anne ile çatışmak bir anlamda saygısızlık olarak da algılanmaktadır.

Bazen annemle ister istemez tartışırız, sonrasında kötü hissederdim. Acaba üzdüm mü, saygısızlık mı ettim diye düşünürdüm. Sonuçta evlatlarının iyiliğini isteyen bir anneydi. Suçlu hissederdim bu yüzden her onunla tartıştığımda. Zaten annem hep haklı çıkmaya çalışırdı ki öyle de oluyordu.

S.D.’nin her gece tek başına olduğu bir zaman diliminde “yiyecek” yoluyla kendini sakinleştirme ihtiyacı, bir açıdan başka türlü ifade edemediği, çözemediği çatışmalarını ortaya

koyma şekli olarak düşünülebilir. Bu noktada psikanalitik psikosomatik kuramın önemli bir kavramı olan “*kendini sakinleştirme yöntemlerine*” değinmek yerinde olacaktır. Bu kavramın en önemli özelliği, sürekli yinelenmesi ve doyum duygusunu sağlamamasıdır. Yineleyici şekilde yapılan etkinliklerle gerginlik kontrol altına alınır, doyum sağlamadan sakinleşilir. Özetle, kendini sakinleştirme yöntemlerinde, ruhsal değil de davranışsal bir işlev söz konusudur (İkiz, 2005). S.D.’nin her gece tekrarlayan yeme davranışı da bu bağlamda değerlendirilebilir. Kendi başına kalamayıp, besinin içe alınması yoluyla sakinleşebilmesi ancak eylem sona erdikten sonra o boşluk hissini ruhsallıkta yeniden yer edinmesi gerçek doyum duygusunun oluşmadığını göstermektedir. Bundandır ki eylem her gece tekrarlanmaktadır.

Gece 2-3 kez hemen hemen aynı saatlerde uyanıyorum. Yiyecek bir şeyler arar ne bulursam yerim. Uyandıktan sonra mutfağa giderken ve mutfakta yalnız başıma bir şeyler yerken dünyanın en mutlu insanı oluyorum sanki. Adeta yataktan mutfağa ışınlanıyorum. O mutluluk hissi ne yazık ki yemek yedikten hemen sonra uçup gidiyor. Gece uyanıp bir şeyler yiyemediğimde asla uyuyamıyorum sonra. Bu her gece böyle oluyor.

Öncesinde hep ulaşılabilir olan, bir bakıma kişinin kendisine sunamadığı annesel işlevi yerine getiren “yemek” (sakinleştiren, yatıştırıcı), bir an için ulaşılabilir olduğunda yaşanan çaresizlik duygusunun yoğunluğu dikkate değerdir. Arzusunu ertelemede bu denli zorluk yaşaması bir madde bağımlısının kriz anında yaşadığı çaresizliği ve acı verici duygularını “madde” yoluyla yatıştırma girişimini akla getirmektedir. Jeammet, her türlü bağımlılığın bireyin ruhsal dünyasındaki eksikliğinden dolayı kendisini avutamadığı şeye yönelik ruhsallık-dışı bir dayanak arayışı yolu olduğunu ifade eder (Jeammet, 2000, aktaran Satgan, 2015). Kendi başına kalmayı başaramayıp dışarıdan bir nesneye duyulan gereksinim kişinin narsisistik dayanaklarının zayıflığına da işaret etmektedir. Kendi kendini sakinleştiremeyen S.D. için yemek bir anlamda madde gibi bir işlev görmek ve ancak dışarıdan bir nesne yoluyla içerdeki acıyı dindirmek, eksikliği doldurmak mümkün olabilmektedir. Pedinielli ve arkadaşlarının (1997) görüşlerinde özetledikleri gibi, katlanılmaz boyutta olan ruhsal acı bireyin narsisistik dayanaklarını tehdit etmektedir.

“... Bir gece büyük kızım kalkıp yemek yemeyeyim diye, mutfağın kapısını kilitleyip anahtarını da yanına almıştı. O gece kızımı uyandırıp ağlamıştım kapıyı açsın diye. Çok çaresiz ve zavalıca hissetmişim. Kızım en son dayanamayıp kapıyı açmıştı.”

Kendi başına kalma kapasitesindeki eksiklik ve yalnızlıkla başa çıkamamanın yarattığı kaygı dolayısıyla dışarıdan bir nesneye ihtiyaç duyan ve bu sayede içsel bir rahatlama yaşayan S.D. için “yiyeyeğin”, her gece ulaşabileceği ve kendisini hiç terk etmeyecek bir ikame nesne

işlevi gördüğü söylenebilir. Yemeğe ulaşamadığında, diğer bir ifadeyle nesnenin kaybı gündeme geldiğinde yaşadığı kaygının yoğunluğu, içselleştirmelerin oluşumunda erken dönemde oluşan eksikliğe ve kapsayıcı bir çevrenin yokluğuna işaret etmektedir. Castelnovo-Tedesco ve Reiser (1988), obez bireylerde yemeğin hayal kırıklığı yaratan nesnelere yerine konulduğunu belirtmektedirler. Bu açıdan, S.D.'nin gece tek başına olduğu bir zaman diliminde aldığı gıdanın sevgi nesnesinin yerine geçtiği ve bu sayede sakinleşebildiği söylenebilir. Böylelikle besinin içe alınması yoluyla nesne kaybı endişesinin önüne de geçilmektedir. McDougall (2000), her türlü bağımlılıkta içsel annesel nesneye meydan okumanın söz konusu olduğunu öne sürer. Bağımlılık yapıcı ikame, eksik annesel işlevlerin yerine geçebilecek şekilde daima ulaşılabilir olacaktır. Verilen mesaj şudur: *"Beni bir daha asla terk edemezsin; bundan sonra ben seni kontrol ediyorum"* (aktaran Torun, 2019).

Bununla birlikte, S.D.'nin uykuya dalmada, uykuyu sürdürmede yaşadığı zorluğun yanı sıra rüya kapasitesinde de bir eksiklik olduğu anlaşılmaktadır. Freud'a (1917) göre uyku, dinlenme pozisyonu, sıcaklık ve uyaran eksikliği gibi nitelikleriyle, rahimdeki geçici hayatın somatik olarak yeniden canlandırılmış hali gibidir. Çoğu insan uyurken cenin pozisyonu alır. Uyuyan kişinin tüm ilgisi çevresinden geri çekilir, nesnelere çekilen yatırım benliğe döner. Freud'un (1917) ifadesiyle söylemek gerekirse, S.D.'nin dış dünyadan kendisini geri çekemediği ve dış dünyanın uyaranlarını kendisinden uzak tutamadığı dikkat çekmektedir. Ayrıca, S.D.'nin tekrar uykuya dalma ihtimalinin bir şeyler yemeye bağlı olması dikkate değerdir.

Doğru düzgün uyuyamıyorum. En az 3-4 kez uyanırım gece. Uykuya daldığımda bile sanki yarı uyanık gibiyim. Mesela, rüyada yürüdüğümü görüyorum sonra birden ayağımı boşluğa atıyorum uçurumdan düşecekmişim gibi oluyorum ama o esnada biliyorum ki yatağımda sırt üstü uyumuşum. Anlayacağınız bir tarafım sanki sürekli uyanık ve bunun rüya olduğunun bilincinde. Pek rüya görmem aslında, rüyaları uyanır uyanmaz unutupuyorum, uçup gidiyor aklımdan. ... Gece uyanıp bir şeyler yiyemediğimde asla uyuyamıyorum sonra.

Rorschach Testinde Annesel Kapsayıcılığa Yönelik Bulgular

Rorschach Testi sadece bireyin kendi dünyasına ve beden imgesine gönderme yapmakla kalmaz, aynı zamanda ebeveyn imgelerine dair yaşantıları da açıklar. Bireyin bu imgelerle nasıl baş edebildiği ve fantezi dünyasının işleyiş şekli hakkında bilgi verir. Öncelikle anne imgesi ile oluşturulan ilişkilere baktığımızda Kart I, VII ve IX'un bu konuda bize bilgi verdiğini görürüz (İkiz, 2013). Çalışma kapsamında, erken dönem anne imgesi hakkında bilgi veren Kart I, VII ve IX numaralı Rorschach kartları (İkiz, 2013) incelenmiştir. Bu kartlardan elde edilen bulgular Fransız Okulu sistemine göre kodlanmış, ardından içerik analizi yapılmıştır.

Teste giriş kartı olan **Kart I**, dış dünyayla kurulan ilk ilişkilerin temelini açıklamaktadır. Kişi yaşama anne ile başladığından, ilk dönem anne ilişkileri hakkında bilgi vermektedir (İkiz, 2012). Hastanın Kart I'e verdiği yanıt şöyledir:

Kart I: “Yengeç gibi bi şeye benzettim. Geyik boynuzları gibi. Şu alt kısımlarda **eller birleşmiş**. Kuş mu desem tavşan mı desem şuralara. Kulakları dik köşede. Uzaktan bakınca **maske** gibi, şu boşluklar gözleri, biraz **korkutucu** da. Kıskaç, en aşağısı.”

Doğru form içeren “yengeç” yanıtının ardından “birleşen eller” yanıtı nesne ile bir olmaya, sembiyoza dair bir arzuyu açığa çıkarmaktadır. Devamında ise ilk nesne ile kurulan ilişkinin olumsuz ve endişe uyandırıcı niteliğine gönderme yapan “maske” tasarımının korku duygusuyla ortaya konması dikkat çekicidir. Ayrıca fallik unsurların ön plana çıktığı “boynuz, dik köşe” gibi yanıtlar fallik bir anne imgesini akla getirmektedir.

Gri tonlarında bir kart olan **Kart VII** ise, annelik ve kadınsılıkla ilgili özdeşleşimlerin yanı sıra erken dönem anne ile ilişkinin niteliği hakkında bilgi veren bir karttır (İkiz, 2012). Anzieu ve Chabert (2011), erken dönem ilişkilerinin eşsiz bir aracısı olarak belirttikleri bu kartta anne imgesiyle ilişkilerin mümkün olan tüm biçimlerinin bulunabileceğini ifade eder. Ayrıca iç-dış sınırlara da gönderme yapan bir karttır.

Kart VII: “Çok güzel el işareti gibi, şöyle yapılmış el gibi, hani okey dersin ya. **İki insanın aynı düşünmesi, ortak olması** gibi. Bayan saçı havaya kalkmış, yüzü burnu ağzı. ¹insanın saç şekli ama yüz yok, **boş burası**.”

Bu kartta, aynı işlevi yerine getiren, farklılaşmaya tahammül edememe şeklinde tanımlanan ayna ilişkisi yanıtları (İkiz, 2012) ön plana çıkmaktadır. İkiz'e (2012) göre, ayna ilişkisine dayalı bir dünya sınır kişiliklere özgü bir çatışma biçimini temsil etmektedir. Farklılaşmak beraberinde çatışmayı getireceğinden, öteki gibi olmak tercih edilmekte ve dolayısıyla nesneden farklılaşmak mümkün olamamaktadır. Farklılığa tahammül edememeyi düşündüren bu yanıtlar, sembiyotik düşlemlerin yoğunluğunu, erken dönem anne imgesinden ayrışmanın zorluğunu ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra hastanın bu kartın beyaz kısmına dikkat çektiği, ancak boşluğun doldurulamadığı da görülmektedir. Depresyon, endişe gibi duyguların ifadesi olan beyaza hassasiyet ve boşluk yanıtları (İkiz, 2012) hastanın erken dönem ilişkilerinde bir eksikliği, yetersizliği akla getirmektedir.

Pastel renkli kartlardan biri olan **Kart IX** ise, kişinin regresyonuna izin veren bir karttır ve ilk dönem arkaik anne imgesine gönderme yapmaktadır. Kişinin arkaik endişelerini,

¹ Kartın ters çevrilip yanıtlanması

hamilelik ve doğum düşlemlerini açığa çıkarabilmektedir. Yaşamın çok erken dönemlerine ait kaygılar olarak tanımlanabilecek arkaik kaygılar, kendini saldırgan kötü nesneye dair çağrışımlarla, bedenin veya benliğin zarar görmesi üzerinden göstermektedir. Bu kart gerilemeye imkan tanıyan bir kart olması sebebiyle, söz öncesi döneme ait arkaik anne imgesi hakkında da bilgi vermektedir (İkiz, 2012).

Kart IX: “Ateş çıkaran bir **ejderha** gibi. Burası da bulutlar. Bulutun arasından ejderha çıkıyor gibi. Bir de sanki **ellerini uzatıyorlar** birbirlerine ancak sanki **tehlikeli** gibi de ¹ Ejderhanın çıkardığı ateş var ya burda.”

İlk nesne ile olan ilişkide güvensizliği çağrıştıran ve arkaik döneme dair saldırgan nitelikte bir ilişkiyi ortaya koyan “ateş çıkaran ejderha” yanıtından sonra iç-dış sınırların belirsizliğine gönderme yapan “bulut” yanıtı (İkiz, 2013) dikkati çekmektedir. Devamında ise “...ellerini uzatıyorlar birbirlerine” yanıtı, ilk nesne ile olan ilişkisinde yakınlığa, kapsanmaya dair arzuya gönderme yapmakta ancak devamında gelen “sanki tehlikeli gibi de” yanıtı nesne ile yakınlaşmanın endişe uyandırdığını göstermektedir.

Rorschach Testi bulguları bir bütün olarak ele alındığında, erken dönem nesne ilişkilerinin niteliğine dair bilgi veren bu kartlara verilen yanıt içerikleri ve anlatım biçiminin benzerliği dikkat çekicidir. Erken dönem anne imgesi ile yakınlaşmaya, birleşmeye dair bir arzu öne çıkarken aynı zamanda bu yakınlığın endişe uyandırıcı yönü de dikkati çekmektedir. Güvenli ve kapsayıcı olmayan anne imgesinden uzaklaşma, ayrışma da mümkün olamamaktadır. Nesneden ayrışmada zorluğun ve sembiyoza dair düşlemlerin ayrılma-bireleşme sürecinde zorluklara sebep olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra boşluğa dair duyarlılık ise yine ilk dönem nesne ilişkilerinde yoksunluğa, eksikliğe işaret etmektedir. Son olarak, özne ile nesne arasındaki yetersiz bir ayrılmanın göstergeleri olan sembiyotik türde ilişkiler ve ayna ilişkisi gibi yanıt örneklerinin, Anzieu ve Chabert’in (2011) “*yeterince farklılaşmamış bir kimlik*” kavramına denk düştüğü söylenebilir.

Tematik Algı Testi İçerik Analizi Bulguları

Kişinin nesne ilişkileri dünyası hakkında bilgi veren ve klinikte en çok kullanılan projektif testlerden biri olan TAT, Rorschach Testinin tamamlayıcısı olarak görülebilir. Rorschach Testi ile kullanıldığında kişi hakkında daha kapsamlı, zengin bilgiler edinilir (İkiz, 2011). Bu nedenle Rorschach Testinden hemen sonra danışana TAT uygulanmıştır. Bu bölümde, içsel anne imgesinin niteliğine dair gönderme yapan 5. 7. ve 9. kartlarda anlatılan hikayeler değerlendirilmiştir.

TAT’de, nüfuz edici anne imgesini harekete geçirmeye uygun olan 5. kart, kişinin anne imgesini nasıl algıladığı, nüfuz edilme endişesi ile nasıl baş edeceği hakkında bilgi vermektedir (İkiz, 2011). Hastanın bu kartta oluşturduğu hikaye şöyledir:

TAT 5: “Burada bir anne var, kapıyı açıp **çocuklarının ne yaptığına bakmak istemiş**. Bir sorun olmadığını görüp kapıyı kapatacak.”

Anlatılan hikayede, nüfuz edici olarak algılanan bir anne imgesinin açığa çıktığı dikkati çekmektedir. Hikayenin devamında herhangi bir olumsuzluğa yer verilmemesi ise, gözetleyen, kontrol eden bir anne ile olası bir çatışmadan kaçınma isteğinin göstergesidir.

İlk nesne ile olan ilişkinin niteliğine dair bilgi veren 7GF kartının (İkiz, 2011), kişinin kendi hayat hikayesini çağrıştırdığı görülmekte diğer bir deyişle kartla mesafenin yitirildiği anlaşılmaktadır. Depresif bir duygulanım ekseninde anlatılan bu hikayede, bebeğin isteksiz bir şekilde tutuluşuna vurgu yapılması, Winnicott’un “*tutma*” kavramını çağrıştırmakta ve kişinin erken dönemde yeterince kapsanamadığına işaret etmektedir. Ayrıca hikayede yer alan, yardımcı olmaya çalışan ancak etkisi olmayan bir “anne” tanımlaması da erken dönem ilişkilerindeki problemlerini destekler niteliktedir. Özetle, “*tutma*” işlevini yerine getirmeyen bir anne imgesi söz konusudur.

TAT 7GF: “Şu kız küçük yaşta anne olmuş. Bebeğini **tutuşundan belli, çok isteksiz, dalgın, hüzünlü** bakıyor. Annesi de bebeğe bakıyor, yardımcı oluyor gibi ama **kadının akl orda değil, dinlemiyor** gibi. Üzücü. **Kendimi gördüm** bu kartta. Son hamileliğimden sonra ben de böyleydim.”

9GF kartında ise, rekabet veya ötekine yönelik saldırgan dürtülerin açığa çıkması beklenmektedir. Narsistik eksende ise, iki kişinin ayna ilişkisiyle anlatılması, farklılığa tahammül edememe gibi cevaplar da gelebilir (İkiz, 2011).

TAT 9GF: “Burada **birbirine benzeyen** iki kadın var, herhalde kardeşler. İkisi de yanına bir şeyler almış, **birlikte** bir yere gidiyorlar. Biraz uzaklaşıp dinlenecekler.”

Benzerlik teması üzerinden anlatılan hikayede, ötekinden ayrışmada zorluk ve “birlikte” yapılan eylem öne çıkmaktadır. Bu durum, kişinin farklılaşmanın beraberinde getireceği kaygıdan uzaklaşma isteğinin sonucu olarak değerlendirilebilir. Bu yüzden, rekabete girmek istenmemekte, öteki gibi olmak tercih edilmektedir. Böylelikle çatışma ihtimali ortadan kaldırılmaktadır.

Özetle, içsel anne imgesine gönderme yapan bu kartlarda oluşturulan hikayelere bakıldığında, nüfuz edici bir anne imgesinin açığa çıktığı ve bu annesel imgeden ayrışmanın

zorluğu göze çarpmaktadır. Bununla birlikte annesel kapsayıcılıkta ve “tutma” işlevinde eksiklikler görünürdür.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, erken dönem anne-çocuk arasındaki bağın niteliği ile yeme bozukluğu arasındaki ilişki psikanalitik bir bakış açısıyla değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, yarı yapılandırılmış klinik görüşmeler ve Rorschach-TAT aracılığıyla gece yeme sendromu olan obez bir kadın danışanın ruhsal süreçleri incelenmiştir. Yapılan klinik görüşmeler ve projektif test bulguları, psikanalitik kuram temel alınarak Fransız Okulu’na özgü içerik analiziyle değerlendirilmiştir.

Psikanalitik literatüre göre aşırı yeme, kaybedilen ya da hayal kırıklığı yaratan sevgi nesnelere yerine geçme ve sözcüklerin henüz sahneye çıkmadığı söz öncesi dönemde kurulan bağın yeniden yaratılma girişimidir (Bruch, 1973, aktaran Özfidan, 2011). Bychowski’ye (1950) göre, bu durumun sebebi yemeğin, ilk haz kaynağı olan anne memesinin ve anneye duyulan aşkın temsilcisi olmasıdır. Aşırı yemek, kişinin başka bir şekilde ifade edemediği veya çözemediği bilinçdışı çatışmaları eyleme dökme yoluyla ortaya koyma şeklidir.

S.D.’nin yineleyici gece yeme davranışı, Winnicott’un annenin yokluğunda sakinleştirici bir işlevi olan geçiş nesnesi kavramını akla getirmektedir. Winnicott’a göre, öznenin yarattığı geçiş nesnesi, anne tarafından oluşturulan yanılmalı tümgüçlülük durumundan kurtulma ve dış gerçeklikle ilişki kurma olanağı sağlar (Winnicott, 1960, aktaran Tükel, 2011). Ancak bağımlılık söz konusu olduğunda, geçiş nesnesi, ayrılığı ve beraberinde getirdiği depresyonu inkar etme olanağı sunmaktadır (Rosenfeld, 2005). Bu açıdan bakıldığında, S.D.’nin yineleyici gece yemelerinin, bir geçiş nesnesi işlevi gördüğü ve anneden ayrılmaya karşı savunma anlamı taşıdığı söylenebilir. Scwartz’ın (1986) ifadeleri ile söylemek gerekirse, “yemek” oral maternal nesne arayışını temsil etmekte ve besinin içe alınması yoluyla erken dönem anne imgesiyle yeniden bağ kurulmaktadır.

Freud’a göre, uyuma arzusu, enerjide bir azalma, dış dünyadan geri çekilme, döl yatağı içindeki çatışmasız döneme geri dönme isteğini temsil eder. Uyuyan kişinin tüm ilgisi çevresinden geri çekilir, nesnelere çekilen yatırım benliğe döner. (Freud, 1933). S.D.’nin uykuya dalamaması, uykusunun sık sık bölünmesi narsistik içe çekilmenin başarısızlığı, bir anlamda kendine yatırım yapılamadığı anlamını taşımaktadır. Bundan dolayıdır ki dışarıdan bir nesne ihtiyacı doğmakta ve bu sayede boşluk duygusuyla başa çıkılabilmektedir.

Freud (1917), “*zihinsel yaşam neden uyumayı başaramamaktadır*” diye sorar. Muhtemelen akli rahat bırakmayan şeyler olduğu için kişi uyuyamaz diye yanıtlar. Uyarılar

kişiye saldırmaktadır ve kişinin bunlara tepki vermesi gerekir. Bu noktadan, uyku bağlamında erken dönem anne-çocuk ilişkisine bakılabilir. Parman (2000), yaşamın erken dönemlerinde, annenin çocuğun uykusunun bekçisi olması gerektiğine vurgu yapar ve bunun da çocuğun uykusunu libidinalize etmesine bağlı olduğunu ileri sürer. Anne, uykunun bekçisi ve anne-çocuk ikiliğinin yapılandırıcı unsuru olarak uykunun devamı için gerekli olan otoerotik, yani narsisistik yatırımı sağlar. Bununla birlikte, uyarım-kalkanı görevi görerek çocuğu, özellikle kaygı düşlerinde görüldüğü gibi, iç uyarımların aşırılığından, travmatik olabilecek uyarımlardan korur. Uykuya geçişin zorunlu koşullarından biri, uykunun bu şekilde libidinalize edilmesidir. Uykunun koruyucu rolünü sürdürebilmesi için annesel kapsayıcılık gereklidir. Bebeği uykuya hazırlarken annenin rahatlatıcı, yatıştırıcı bir ortam sunabilmesinin önemli olduğu öne sürülmektedir (Breil ve diğerleri, 2010). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, yatıştırıcı ve uyarım kalkanı gören içsel anne imgesinin ruhsallıkta yer alamaması libidinal iç çekilmeyi mümkün kılamamakta ve bu yüzden uykuya geçilememektedir. Sürekli tekrarlanan uyanmalar ile birlikte S.D., rüya göremediğini ya da gördüğü rüyaları unuttuğunu ifade etmiştir. Cavaggioni (1999) bu durumu, hastanın bilinçdışı içeriklerinin canlanmasına karşı kullandığı bir savunma mekanizması olduğu şeklinde açıklamaktadır. Kişinin ruhsal kimliğinin kötü yapılandırılmış olması bilinçdışını aktaran rüya imgeleri ile yüzleştirmeyi zorlaştırmaktadır. Bunun yerine daha sakinleştirici ve kolay olanı, yani besini içe almayı tercih etmektedir.

Uyku bozukluğu, rüya görememe, kendi başına kalma kapasitesinde eksiklik ve dışarıdan bir nesneye gereksinim, erken dönem nesne ilişkilerindeki yetersizlikleri işaret etmektedir. Parman (2012), yeme bozukluklarında nesne yitimine dayanmayı sağlayacak iç nesnenin yaratılmadığından söz eder. Nesne yitiminin yarattığı kaygı ise iç nesne yaratılmamış olduğundan bir felaket kaygısı olarak yaşanacaktır. Sonuç olarak, iç boşluğun bir nesneyle doldurulması istenecektir. S.D.'nin ruhsallığında, erken dönem yoksunluklarından kaynaklı nesne kaybıyla başa çıkmasını sağlayacak iç nesnelere yaratılmadığından dış bir nesne arayışı kaçınılmaz olmaktadır.

S.D.'nin Rorschach Testinde içsel anne temsiline gönderme yapan Kart I, VII ve IX'a (İkiz, 2013) verdiği yanıtlarda, kapsayıcı olmayan bir anne imgesi, sembiyoz arzusu, farklılaşmama sorunsalı görünürdür. Erken dönem anne imgesiyle yakınlaşmaya dair bir arzu ortaya konmakta ancak aynı zamanda bu yakınlaşmanın endişe verici yönü öne çıkmaktadır. Bu tam da Birksted-Breen'in (1989) öne sürdüğü, "*yeme bozukluklarında annesel nesneyle olan füzyona dair hem bir arzu hem de korkunun olduğu*" görüşüne karşılık gelmektedir. Boşluk yanıtlarında ise ilk nesne ile olan ilişkinin endişe uyandırmasının yanı sıra boşluğa karşı duyarlılık gösterdiği ancak boşluğun doldurulamadığı da göze çarpmaktadır. Anzieu ve

Chabert (2011), Rorschach Testinde anne imgesi ile ilişkide boşluğun neyle doldurulmaya çalışıldığına dikkat çekmektedirler. Bununla birlikte, boşluk yanıtlarının anne ile erken dönem ilişkilerinde bir yoksunluğa, temel bir eksikliğe gönderme yaptığını belirtmektedirler. Buradan yola çıkılarak, boşluğun güvensizliği ve tekinsizliği çağrıştıran tasarımlar ile doldurulması ya da boşluğa dikkat çekip herhangi bir tasarımla dolduramaması erken dönem nesne ilişkilerinde eksikliklere ve kapsayıcılıktan uzak bir anne imgesine işaret etmektedir.

TAT'de içsel anne imgesinin niteliğine dair bilgi veren 5, 7GF ve 9GF kartlarında anlatılan hikayelere bakıldığında, nüfuz edici olarak algılanan, tutan ve kapsayıcı olmayan bir anne imgesi öne çıkmaktadır. Bunun yanı sıra rekabet ve haset gibi duygularla başa çıkmanın zorluğu net bir şekilde görülmektedir. Anne ile rekabete girmekten kaçınılmakta, farklılaşmanın beraberinde getireceği çatışmadan uzaklaşmaya çalışılmaktadır. Bununla birlikte oluşturulan hikayelerde olumsuzluğa yer vermeme çabası, erken dönem nesne ilişkilerinin güvensizliğini akla getirmektedir. Benzerlik teması ekseninde hikayeler oluşturulmakta ve nesne ile “aynı” olmaya çalışılmaktadır. Nesneden ayrışabilmek, farklılaşabilmek mümkün olamamaktadır. Diğer bir ifadeyle nüfuz edici olarak algılanan anne imgesinden ayrılabilmenin zorluğu belirgin bir şekilde açığa çıkmaktadır.

Öte yandan gece yeme sendromu olan S.D.'nin, uykuya dalmakta yaşadığı zorluk, sık ve tekrarlayan uyanmalar narsisistik açıdan kendisine yatırım yapamadığını, dışardan bir nesne yoluyla yaşadığı boşluk duygusuyla başa çıkabildiği görülmektedir. Bion'un (1962), ifadeleri ile söylemek gerekirse, alfa işlevindeki aksamalar sebebiyle kişi uyuyamamakta ve dolayısıyla rüya görememektedir. Projektif test yanıtlarında ise erken dönem nesne ilişkilerinde tutan ve kapsayabilen bir çevrenin olmadığı, anne imgesinin uyarım kalkanı işlevi göremediği anlaşılmaktadır. Erken dönem annesel işlevde yetersizlik söz konusu olduğundan, ruhsallık kayıplarla, olumsuz duygularla başa çıkamamakta ve dışarıdan bir nesne olan “yiyecek” yoluyla annesel bakım yeniden inşa ediliyor gibi görünmektedir.

Son olarak, Winnicott ve Bion, bireyin ruhsal gelişimi açısından erken dönem anne-çocuk ilişkisinin niteliğinin, “tutan” ve “kapsayabilen” bir çevrenin varlığının, bireyin ruhsal gelişimi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu önemle vurgulamışlardır. Çevre çocuğun ihtiyaçlarına uyum sağladığında iyi nesneyi içe yansıtmak mümkün olacak ve böylelikle ruhsallığın gelişimi olumlu bir yönde ilerleyecektir (Winnicott, 1960, Bion, 1962, aktaran Abrevaya, 2015). Bu olgu çalışmasından hareketle, obeziteye eşlik eden gece yeme sendromunun gelişiminde etkili olan ruhsal süreçlerin nedenlerini anlama noktasında psikanalitik teorinin ve projektif testlerin önemli bir katkısı olduğu söylenebilir. Dolayısıyla tedavi noktasında da, psikanalitik yönelimli psikoterapinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim, Rand ve Stunkard'ın (1977) obezitenin tedavisinde psikanalitik yaklaşımın etkinliğini

inceledikleri çalışmada, psikanalitik terapilerin tedavide etkin olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bununla birlikte, Bruch (1973), Garner ve arkadaşları (1982), Hall ve arkadaşları (1984) tarafından yapılan çalışmalarda da yeme bozukluklarının tedavisinde psikanalitik yaklaşımın etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu araştırmada sadece bir vakanın ruhsal süreçlerinin incelenmesi, araştırmanın bir sınırlılığı olarak değerlendirilmiştir. Oldukça kapsamlı ve zengin bir konu olan yeme bozuklukları alanında psikanalitik yaklaşımla ve projektif testlerle daha fazla sayıda vaka örnekleri ile çalışılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Bu çalışmada çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek Beyanı:

Herhangi bir finansal destek beyan edilmemiştir.

Etik Kurul Onayı:

Vaka Çalışması makaleleri için etik onay gerekmemektedir.

Kaynakça

- Abrevaya, E. (2015). Bion'un psikoza psikanalitik yaklaşımı. İçinde A. Gürdal Küey, T. İkiz, L. Kayaalp, R. Tükel ve E. Abrevaya (Edl.) *Psikanaliz Yazıları 30: Wilfred R. Bion* (ss.21-34) İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Anzieu, D. ve Chabert, C. (2011). *Projektif Yöntemler* (B. Kolbay, Çev.). İstanbul: Bağlam Yayınları. (1960)
- Bilen, N. K. (2015). *Beden, sınırlar, metaforlar* (1. Basım). İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Bion, W. R. (1962). *Learning from experience* (6.Basım). London: Karnac Books.
- Bion, W. R. (1965). *Transformations* (3. Basım). London, Karnac Books, 1984
- Birksted-Breen, D. (1989). Working with an anorexic patient. *International Journal of Psycho-Analysis*, 70, 29-40.
- Breil, F., Rosenblum, O. ve Le Nestour, A. (2010). Les troubles du sommeil du bébé et du jeune enfant: revue de la littérature et analyse psychodynamique. *Devenir*, 22(2), 133-162.
- Bruch, H. (1962). Perceptual and conceptual disturbances in anorexia nervosa. *Psychosomatic medicine*, 24(2), 187-194.
- Bruch, H. (1969). Obesity and orality. *Contemporary Psychoanalysis*, 5(2), 129-144.
- Bruch, H. (1973). *Eating Disorders: Obesity and Anorexia and the Person Within* (1. Basım). New York, Basic Books.
- Bychowski, G. (1950). On neurotic obesity. *Psychoanalytic Review*, 37(4), 301-319.
- Castelnuovo-Tedesco, P. ve Reiser, L. W. (1988). Compulsive eating: Obesity and related phenomena. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 36(1), 163-171.
- Cavaggioni, G. (1999). A psychodynamic hypothesis on the Night Eating Syndrome. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 4(1), 15-18.
- Chatoor, I. (2002). Feeding disorders in infants and toddlers: diagnosis and treatment. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 11(2), 163-183.
- Freud, S. (1917). A metapsychological supplement to the theory of dreams. İçinde J. Strachey (Ed.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, volume XIV (1914-1916): On the history of the psycho-analytic movement, papers on metapsychology and other works* (ss. 217-235). London: The Hogarth Press.
- Freud, S. (1933). New Introductory Lectures On PsychoAnalysis. İçinde J. Strachey (Ed.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XXII (1932-1936): New Introductory Lectures on Psycho-Analysis and Other Works* (ss.1-182). London: The Hogarth Press.
- Freud, A. (1946). The psychoanalytic study of infantile feeding disturbances. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 2(1), 119-132.
- Garner, D. M., Garfinkel, P. E. ve Bemis, K. M. (1982). A multidimensional psychotherapy for anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 1(2), 3-46.
- Gürol, D. T. (2006). Madde kullanımı: Ölümün başka yüzü. *Yansıtma Psikopatoloji ve Projektif Testler Dergisi*, 5(6), 47-55.

- Hall, A., Slim, E., Hawker, F. ve Salmond, C. (1984). Anorexia nervosa: Long-term outcome in 50 female patients. *The British Journal of Psychiatry*, 145(4), 407-413.
- İkiz, T. (2005). Anne-Çocuk İlişkisinde Kendini Sakinleştirme Süreçleri. İçinde A. Gürdal Küey, T. İkiz, L. Kayaalp, R. Tükel ve E. Abrevaya (Edl.) *Psikanaliz Yazıları 11: Psikosomatik* (ss.55-62) İstanbul: Bağlam Yayınları.
- İkiz, T. (2011). *Tematik Algı Testi (TAT)* (1.Basım). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- İkiz, T. (2012). *Rorschach Testinin Psikanalitik Yorumu-2* (1.Basım). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- İkiz, T. (2013). *Rorschach Testinin Psikanalitik Yorumu-1* (1.Basım). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- İkiz, T., Atak, İ., Düşgör, B. ve Zabcı, N. (2013). *Rorschach Kodlama Kitabı 2- Yetişkin Normları*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Klein, M. ve Riviere, J. (1953). *Love, Hate, and Reparation: Two lectures* (2. Basım). London: Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Lebovici, S. (1988). Fantasmatic interaction and intergenerational transmission. *Infant Mental Health Journal*, 9(1), 10-19.
- Meyer, B. C. ve Weinroth, L. A. (1957). Observations on psychological aspects of anorexia nervosa: Report of a case. *Psychosomatic Medicine*, 19(5), 389-398.
- Ogden, T. H. (2018). *Şu psikanaliz sanatı: Görülmemiş rüyaları görmek, kesintiye uğramış çığlıkları duymak* (B. Erdal, Çev.). İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları. (2007).
- Özfidan, A. (2011). Obezite ve gece yemesi sendromunun Rorschach testi ile değerlendirilmesi. *Yansıtma Psikopatoloji ve Projektif Testler Dergisi*, 15, 117-129.
- Özgüroğlu, M. (2015). *Erken menopoz: çok geç* (1. Basım). İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Parman, T. (2000). Ergenlik bir düş zamanı. İçinde A. Gürdal Küey, T. İkiz, L. Kayaalp, R. Tükel ve E. Abrevaya (Edl.) *Psikanaliz Yazıları 1: Yüzyıl Sonra Düş ve Düşlerin Yorumu* (ss.25-31) İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Parman, T. (2007). Annelik üzerine: Bir psikanalitik sözlük denemesi. İçinde A. Gürdal Küey, T. İkiz, L. Kayaalp, R. Tükel ve E. Abrevaya (Edl.) *Psikanaliz Yazıları 14: Annelik* (ss.15-22) İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Parman, T. (2012). *Ergenlik ya da Merhaba Hüzün* (5. Basım). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Pedinielli, J. L., Rouan, G. ve Bertagne, P. (1997). *Psychopathologie des Addictions*. (1. Basım). Paris, Presses Universitaires de France.
- Rand, C. S. ve Stunkard, A. J. (1977). Psychoanalysis and Obesity. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 5(4), 459-497.
- Rosenfeld, D. (2005). *Addiction. International Dictionary of Psychoanalysis*. (A. De Mijolla, Ed) (ss. 23-24) Farmington Hills, Thomson Gale.
- Satgan, D. (2015). *Gençlerde bilgisayar oyunları bağımlılığının nesne ilişkileri bağlamında projektif testlerle değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Schwartz, H. J. (1986). Bulimia: psychoanalytic perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 34(2), 439-462.
- Slochower, J. (1987). The psychodynamics of obesity: A review. *Psychoanalytic Psychology*, 4(2), 145.

- Stunkard, A. J., Grace, W. J. ve Wolff, H. G. (1955). The night-eating syndrome. A pattern of food intake among certain obese patients. *American Journal of Medicine*, 19, 78-86.
- Stunkard, A., Berkowitz, R., Wadden, T., Tanrikut, C., Reiss, E. ve Young, L. (1996). Binge eating disorder and the night-eating syndrome. *International Journal of Obesity*, 20, 1-6.
- Torun, F. (2019). İmkansızın peşinde yeni ihtiyaçlar. İçinde A. Gürdal Küey, T. İkiz, L. Kayaalp, R. Tükel ve E. Abrevaya (Edl.) *Psikanaliz Yazıları 39: Ergenlikte Bağımlılık* (ss.57-65) İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Tükel, R. (2011). Bebek ve anne arasındaki mekanda öznenin yaratılması: Winnicott'un çalışmalarına bir bakış". İçinde A. Gürdal Küey, T. İkiz, L. Kayaalp, R. Tükel ve E. Abrevaya (Edl.) *Psikanaliz Yazıları 23: Donald W. Winnicott* (ss.15-35) İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 416-420.
- Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psycho-Analysis*, 41, 585-595.
- Winnicott, D. W. (1967). Transitional Objects and Phenomena. *Revista de Psicoanálisis*.
- Winnicott, D.W. (1975). İştah ve emosyonel bozukluk. (S. Ö. Kuruoğlu, Çev.). *Yansıtma Psikopatoloji ve Projektif Testler Dergisi*, 3(4), 220-238.

Evaluation of Night Eating Syndrome within the Context of Object Relations through Projective Tests

Summary

According to the psychoanalytic theory, the relationship of the individual with the first object is of great importance in the development of the psyche. From the early stages of life, the mother-child relationship has a significant impact on the individual's psychic processes (Winnicott, 1960). From a psychoanalytic perspective, Eating Disorders are often related to the quality of the early mother-baby relationship. In Bruch's view (1962), the mother, unable to perceive her baby as a separate other, projects her feelings and needs into the baby. This process might lead the child to disown the boundaries of the ego, as the infant is being deprived of constructing his or her own body image and unable to recognize and differentiate hunger, repletion, cold, excitement, or fatigue. In addition, psychoanalytic theories have underlined the importance of preoedipal problems and early nutritional issues in the development of eating disorders.

Night eating syndrome, categorized under the umbrella diagnosis of eating disorders, is characterized by a feeling of fullness in the morning, hyperphagia in the evening and insomnia (Stunkard et al., 1955). "Eating" at night in this syndrome does not mean feeding oneself in a response to the physiological stimulus of hunger. Instead, ingestion of foodstuffs is not determined by hunger but by a mechanism the characteristics which is closely related to the complex psychic dimension called "greed" (Cavaggioni, 1999). Night eating syndrome is also described as a "sleep disorder" characterized by frequent re-awakening (Stunkard et al., 1996) and continual reawakening results in the hindrance of dreaming. Moreover, forgetting dreams is often a defense mechanism used by the patient against the conflictual upsurging of one's own unconscious content (Cavaggioni, 1999).

Method

The present study was carried out with an obese female patient experiencing night eating syndrome. Demographic Information Form was completed and then psychoanalytical oriented clinical interviews were performed. Following the clinical interviews, Rorschach Test and Thematic Perception Test were applied. Findings obtained through these materials were interpreted with content analysis peculiar to French School.

Results and Discussion

The findings of the current study revealed that the client has difficulties, particularly in the separation-individuation process. It was inferred that the client desires to separate from her mother yet this separation also causes anxiety. According to findings of the Rorschach Inkblot Test, the relation with the first object is a symbiotic one and S.D. experienced difficulties of differentiation. In addition, in the Thematic Apperception Test, the dominance of the theme of similarity and the difficulty of separating from the maternal object has drawn attention.

The quality of the early mother-child relationship is of great importance for the psychic development of the individual. In this study, it was concluded that there is a relationship between eating disorder symptoms and inadequate functioning of the first object. The inadequacy of motherhood function made it difficult to cope with loss resulting in the development of dependence on the object. As a result, it can be said that the absence of a "holding" and "containing" environment might be a risk factor in the development of eating disorder symptomatology.