

hp

Humanistic Perspective

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

YEAR 5 (June 2023)

VOLUME 5

ISSUE 2

PERIOD: Tri-annual

PUBLISHER: Fuat AYDOĞDU

FOUNDED: 2019



e-ISSN : 2687-4229

WEB

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp>

e-MAIL

info@humanisticperspective.com

hp

Editor-in-Chief
Prof. Dr. Seval ERDEN ÇINAR

Editor
Fuat AYDOĞDU

screened by

turnitin®



BİLGİLENDİRME / INFORMATION

Humanistic Perspective, başta psikolojik danışma ve rehberlik olmak üzere psikoloji, sosyoloji, eğitim bilimleri ve eğitim psikolojisi alanında özgün çalışmalara, güncel yaklaşımlara ve araştırmalara yer veren alanında güçlü bilimsel bir yaklaşımla hazırlanmış nitelikli çalışmalarını değerlendirmek üzere dört ayda bir (Şubat, Haziran ve Ekim) yayımlanan uluslararası hakemli bir dergidir. **Humanistic Perspective** dergisinde yayımlanan tüm yazıların dil, bilim ve hukuki açıdan bütün sorumluluğu yazarlarına, ilk yayın hakları **Humanistic Perspective** dergisine aittir. Dergide yayımlanan tüm makaleler, [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası \(CC BY-NC 4.0\)](#) lisansına tabidir. **Humanistic Perspective** dergisinde makalesi yayımlanan her yazar, dergimizin web adresinde açıkça belirtilen açık kaynak erişim politikasını ve Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası (CC BY-NC 4.0) koşullarını kabul ederler. Yayın Kurulu dergiye gönderilen yazıları yayımlayıp yayımlamamakta serbesttir.

Humanistic Perspective is an international peer-reviewed journal, appearing tri-annually (February, June and October), which publishes authentic articles, current approaches and researches in the field of psychology, sociology, educational sciences and psychology and especially psychological counseling and guidance. Its main aim is to access high quality studies prepared with a strong scientific approach. Authors assume the responsibility of the articles published in the Journal of Humanistic Perspective with regard to the style, content, scholarly value and legal aspects and grant the journal right of first publication. All articles published in the journal are licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International \(CC BY-NC 4.0\)](#) license. Every author whose article is published in the **Humanistic Perspective** journal accepts the open access policy and Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) terms, which are clearly stated on the web address of our journal. The Editorial Board is free to publish or not publish the articles sent to the journal.

Humanistic Perspective

Editör / Editor



CİLT 5, SAYI 2 - HAZİRAN 2023

VOLUME 5, ISSUE 2 – JUNE 2023

Baş Editör / Editor-in-Chief

Prof. Dr. Seval ERDEN ÇINAR

Haziran 2023 Sayısı Editörü / June 2023 Issue Editor

Fuat AYDOĞDU

Uzman Psikolojik Danışman

Email: info@humanisticperspective.com

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp>

UYARI 1 - Bu dergide yer alan makalelerdeki görüşler, bu görüşlerden doğabilecek hukuki ve cezai sorumluluklar, varsa yazım eksiklikleri ve hataları makale sahiplerine ait olup **HUMANISTIC PERSPECTIVE** dergisini bağlamaz.

UYARI 2 - Yayımlanan eserlerin telif hakları yazarları tarafından dergimize devredilmiştir. Bu nedenle **HUMANISTIC PERSPECTIVE** eserini yayımladığı yazara ücret ödemez. Eserlerin izin alınmadan eserin çoğaltılması, basılması veya ticari amaçlar için kullanılması yasaktır. Lütfen yazar ile iletişime geçmek için iletişim bilgilerinin yer aldığı eserin ilk sayfasına bakınız.



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

EDİTÖR KURULU / EDITORIAL BOARD

Alan Editörleri / Field Editors

Prof.Dr. Başaran GENÇDOĞAN

Atatürk Üniversitesi / Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD

Doç.Dr. Durmuş ÜMMET

Marmara Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Müge AKBAĞ

Marmara Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Suad SAKALLI GUMUS

Saint Mary of the Woods College

Doç. Dr. Yaşar BARUT

Ondokuz Mayıs Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Abdullah MERT

Uşak Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Zekeriya ÇAM

Muş Alparslan Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Makbule KALI SOYER

Marmara Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Zöhre KAYA

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Halis SAKIZ

Mardin Artuklu Üniversitesi / Psikoloji

Doç.Dr. Hakan SARIÇAM

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

EDİTÖR KURULU / EDITORIAL BOARD

Alan Editörleri / Field Editors

Doç. Dr. Arkun TATAR

Celal Bayar Üniversitesi / Psikoloji

Doç. Dr. Tuğba BİNGÖL

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Ün. / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Gürcan ÖZHAN

Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Doç. Dr. Nadire Gülçin YILDIZ

İbn Haldun Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr.Üyesi Özlem ÇEVİK

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Esra BAKİLER

Marmara Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Ahmet ALTINOK

University of Groningen

Dr. Öğr. Üyesi Faruk Caner YAM

Gaziosmanpaşa Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Asiye DURSUN

Dumlupınar Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Serdar KÖRÜK

Yeditepe Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül SAYAN KARAHAN

Ankara Bilim Üniversitesi / Psikoloji

Dr. Öğr. Üyesi Eşref NAS

Muş Alparslan Üniversitesi / Psikoloji



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

DANIŞMA KURULU / ADVISORY BOARD

Prof. Dr. Sefa BULUT

İbn Haldun Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ

Burdur MAE Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

DİĞER KURULLAR / OTHER BOARDS

Baş Editör / Editor-in-Chief
Prof. Dr. Seval ERDEN ÇINAR

Editör / Editor
Uzm. Psk. Dan. Fuat AYDOĞDU
Sayı Editörü / Issue Editor

İstatistik Editörleri / Statistics Editors

Dr. Ahmet ALTINOK
University of Groningen

Doç. Dr. Arkun TATAR
Celal Bayar Üniversitesi / Psikoloji

İletişim Sorumlusu / Corespondents

Fuat AYDOĞDU
Uzman Psikolojik Danışman

Sekreteryä / Secretariat
Uzm. Psk. Dan. Oğuzhan TAŞDEMİR

Türkçe Yazım ve Dil Editörü / Spelling and Language Editor
Ferda ÖNEY

İngilizce Yazım ve Dil Editörü / Spelling and Language Editor
Dr. Asli KANDEMİR

Mizanpaj ve Dizgi / Layout and Design
Uzm. Psk. Dan. Fuat AYDOĞDU



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

SAYI HAKEMLERİ / ISSUE REFEREES

Prof. Dr. Ahmet ÖZPOLAT / Erzincan Üniversitesi

Doç. Dr. Armağan KÖSEOĞLU / İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Üniversitesi

Doç. Dr. Müge AKBAĞ / İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Üniversitesi

Doç. Dr. Arzu GÜLBAHÇE / Atatürk Üniversitesi

Doç. Dr. Didem AYHAN / Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi

Doç. Dr. Oya ONAT KOCABIYIK / Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi

Doç. Dr. Özkan ÇIKRIKÇI / Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

Doç. Dr. Ülkü TOSUN / İstanbul Medipol Üniversitesi

Doç. Dr. Ferhat KARDAŞ / Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

Doç. Dr. Mehmet SAĞLAM / İnönü Üniversitesi

Dr. Ahmet ALTINOK / University Of Groningen

Dr. Banu SAYINER / Kuruma Bağlı Değil

Dr. Öğr. Üyesi Berke KİRİKKANAT / Yeditepe University

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL / Sakarya Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Feride Sülen ŞAHİN KIRALP / European University Of Lefke

Dr. Öğr. Üyesi Neşe MERCAN / Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Sinem CANKARDAŞ NALBANTÇILAR / İzmir Demokrasi Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT / Osmangazi Üniversitesi

Dr. Özge ERDURAN TEKİN / Milli Savunma Üniversitesi

Dr. İlker KABA / Tarsus Amerikan Koleji

Dr. Öğr. Üyesi Neslim DOKSAT / Beykent Üniversitesi

Dr. Esra SAVAŞ / İstanbul Gelişim Üniversitesi



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

BAŞ EDITÖRDEN

Değerli Okurlarımız,

Humanistic Perspective dergisinin baş editörü olarak ilk defa yer aldığım derginin 5. cildi 2. sayısının yayınlanmış olmasından duyduğum mutluluğu paylaşmak isterim.

Değişim, gelişimin temel şartıdır. Yaşam, kendine has bir akış ile belli bir takım değişimleri beraberinde getirmektedir. Bu akış içerisinde ihtiyaçlar ve ihtiyaçları giderme çabası, tüm hayatı şekillendirmektedir. Sağlıklı kararlar verebilmek, yaşama uyum sağlayabilmek, bir birey olarak kendi olabilmek ve diğerleri ile sağlıklı ilişkiler kurabilmek ihtiyaçların karşılanmasında son derece anlam kazanmaktadır. Bu sayıda yayınlanan konu başlıklarına bakıldığında, çalışmaların ergenlerde problemleri internet kullanımı, pozitif risk alma, öfkeyi anlama ve yönetme, psikolojik danışmada hikâye anlatımı, yetişkinlerde yalnızlık, yaşam doyumu, gelişimsel kriz, önem arayışı, sosyal sınıf değişkenlerini kapsadığı görülmektedir. Tüm bunlar, değişim ve gelişimin, akademik çalışmalara da yansıdığını işaret ederken, "ilimin ve bilimin" önemini bir kez daha ortaya koymaktadır. Bu çalışmalarını gerçekleştiren yazarları, akademik alana ve dolayısıyla yaşama sağladıkları katkılarından dolayı kutluyor, teşekkürlerimi sunuyorum.

Dergimiz sadece yayımlanan çalışmalar ve yazarlardan ibaret değildir. Dergimiz, arka planda ciddi bir emek ve birikim ile vücut bulmuştur. Bu vesile ile zaman ve enerjilerini bizimle paylaşan, sabırla ve içtenlikle makaleleri değerlendiren, katkılarını esirgemeyen hakemlere, editörlere, danışma ve diğer kurullarda yer alana uzmanlara, hocalarımıza şükranlarımı sunarım. Onların değerli katkılarıyla dergimizin yayınlarının kalitesi ve çeşitliliği artmakla birlikte, okuyucular ve araştırmacılar için kaynak olacak çalışmalar ortaya çıkmıştır.

Ulusal ve uluslararası alanda tanınan ve taranan dergimizi -sizlerin de katılım ve katkılarıyla-psikolojik danışma, eğitim psikolojisi ve eğitim bilimleri alanında üst düzeye çıkarmayı amaçlıyoruz. Bilimsel çabaları destekleyen, bilgiyi paylaşmayı ilke edinen dergimizin yeni sayılarında buluşmak dileğiyle...

Prof. Dr. Seval ERDEN ÇINAR

Baş Editör / Editor-in-Chief



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

EDİTÖRDEN

Değerli Okurlarımız,

Sizlere Humanistic Perspective dergisinin yeni sayısını büyük bir heyecan ve gururla sunmak istiyorum. Dergimizin 5. cildinin 2. sayısında yer alan makalelerin yazarlarını içtenlikle kutluyorum ve bilim dünyasına katkıları için kendilerine teşekkür ediyorum.

Humanistic Perspective dergisi olarak, bilimsel bilginin önemine olan inancımız sayesinde ve büyük uğraşlarımız sonucunda son sayımızı yayımladık. Yayımlanan makalelerin kalitesi ve çeşitliliği, dergimizin büyümesi ve gelişmesi için çok önemlidir. Bu kaliteyi ve çeşitliliği sağlamak için ortaya konan emeğin değeri yadsınamaz. Bu nedenle bu sayıda yer alan makalelerin değerlendirme sürecinde büyük destek sağlayan hakemlere, yayın kuruluna ve dergimizin editör, danışma ve diğer kurullarına içten teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Bilgileri, uzmanlıkları ve titiz çalışmaları ile dergimizin kalitesini artırmada önemli bir rol oynadıklarının farkındayız. Dergimize emek veren herkesin katkılarıyla, dergimiz ulusal ve uluslararası alanda tanınan ve takdir edilen bir yayın organı haline gelmiştir. Bu başarıya ulaşmada herkesin katkısı son derece anlamlıdır.

Bu sayıda yer alan makaleler, uzun uğraşlar sonucunda ortaya konan bir emeğin ürünüdür. Umarım bu sayı, siz değerli okurlarımızın ilgisini çeker ve gelecekteki akademik araştırmalarınız ile uygulamaya dönük girişimlerinize ilham verir. Dergimiz, bilimsel araştırmaları desteklemeye ve bilgiyi paylaşmaya devam edecektir. Sizlerin de katılımı ve desteğiyle, Humanistic Perspective dergisi olarak daha da ileriye gitmeyi umuyoruz.

İyi okumalar!

Saygılarımla,

Humanistic Perspective dergisinin yeni sayısı bilim dünyasına armağan olsun!

Bir sonraki sayımızda görüşmek dileğiyle...

Uzm. Psk. Dan. Fuat AYDOĞDU

Sayı Editörü / Issue Editor



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches

Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

İNDEKSLER / INDEXES



ASOS İNDEKS



RESEARCHBIB
ACADEMIC RESOURCE INDEX



İDEAL ONLINE



INDEX COPERNICUS INTERNATIONAL



TÜRK PSİKIYATRİ DİZİNİ



EURASIAN SCIENTIFIC JOURNAL INDEX



TÜRK EĞİTİM İNDEKSİ



ADVANCED SCIENCE INDEX



DRJI - Directory of Research Journals Indexing



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches
Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Sosyal Sınıf ve Sınıfcılık: Psikolojik Danışmadaki Yansımaları760 - 782

Social Class and Classism: Reflections on Counseling

DERLEME - Uğur ŞEKER İbrahim KEKLİK

Çocuklarla Psikolojik Danışmada Hikaye Anlatım Tekniği.....783 - 796

Storytelling Technique in Psychological Counseling with Children

DERLEME - Kübra YAŞAR YILMAZ

Lise Öğrencilerinde Problemlı İnternet ve Oyun Kullanımının Yaygınlığı ..797 - 819

Prevalence of Problematic Internet and Gaming Use in High School Students

ARAŞTIRMA - Gizem ONARAL DANACI Çiğdem DEREBOY

**Quest For Significance And Some Psychological Symptoms of Adult
Individuals820 - 843**

Yetişkin Bireylerin Önem Arayışı ve Bazı Psikolojik Belirtileri

ARAŞTIRMA - Ekrem Sedat ŞAHİN Sümeyye DERİN

**Self-Help Techniques in Anger Management with Cognitive Behavioral Interventions:
Understanding and Managing Anger.....844 - 856**

Bilişsel Davranışçı Müdahaleler ile Öfke Yönetiminde Kendi Kendine Yardım Teknikleri:

Öfkeyi Anlamak ve Yönetmek

DERLEME - Melisa BULUT Çiğdem YÜKSEL

**Yetişkinlerde Sosyal-Duygusal Yalnızlık, Manevi Duyarlık ve Yaşam Doyumu
Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi857 - 872**

*Examining the Relationships Between Social-Emotional Loneliness, Spiritual Sensitivity and
Life Satisfaction in Adults*

ARAŞTIRMA - Hacer YILDIRIM KURTULUŞ Haluk ALÇIN Oğuzhan YILMAZ



HUMANISTIC PERSPECTIVE

Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches
Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Ergenlerde Pozitif Risk Alma Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Dilsel Eşdeğerlik, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.....873 - 897

Adaptation of The Positive Risk-Taking Scale in Adolescents to Turkish: A Study of Linguistic Equivalence, Validity, and Reliability

ARAŞTIRMA - Hatice BAYSAL Seval ERDEN ÇINAR

Yetişkinliğe Geçiş Sürecinde Gelişimsel Bir Kriz: Çeyrek Yaşam Krizi.....898 - 920

A Developmental Crisis in Transition to Adulthood: Quarter-Life Crisis

DERLEME - Figen ÇOK Hatice Kübra ÖZDOĞAN Kübra BERBER Zehra YELER

Duyu Reseptörleri ve Otizmle İlişkisi921-953

Sensory Receptors and Their Relationship with Autism

DERLEME - Fatih BAL

Sosyal Sınıf ve Sınıfçılık: Psikolojik Danışmadaki Yansımaları

Social Class and Classism: Reflections on Counseling

Uğur ŞEKER^[1] İbrahim KEKLİK^[2]

Başvuru Tarihi: 17 Mart 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 28 Nisan 2023

Dezavantajlı gruplar, dezavantajlı olmayan bireylerle karşılaştırıldığında ruh sağlığı bakımından daha yüksek risk taşımaktadır. Dezavantajı oluşturan unsurun ne olduğu ve bireylerin hayatını nasıl etkilediği konusunda birçok araştırma yapılmıştır. Bireylerin dini yönelim, etnik köken, cinsel yönelim, engellilik, yoksulluk, yaş gibi faktörler bakımından dezavantajlı konumda olabilecekleri sonuçlarına ulaşılmıştır. Sosyal sınıf ve sınıfçılık kavramları ise toplumsal tabakalar arasındaki sosyo-ekonomik refah farkının dezavantajlı bireylerin hayatına olumsuz yansımalarına rağmen araştırma sahasında ihmal edilmiş görünmektedir. Sosyal sınıf farklılıklarının ve bu farklılıkların yarattığı etkilerin ihmal edilmesi, dezavantajlı bireylerin ruh sağlığı hizmetlerinden işlevsel biçimde yararlanamamasına ortam hazırlamaktadır. Bu nedenle ruh sağlığı uzmanlarının hizmet sundukları grupların sosyo-ekonomik statülerini ve sınıfsal parametrelerini göz ardı etmemeleri gerekmektedir. Bu çalışma psikolojik danışmanların sosyal sınıf ve sınıfçılık kavramları, bu kavramların psikolojik danışma sürecine yansımaları hakkındaki farkındalıklarının iyileştirilmesinin amaçlandığı bir derleme çalışmasıdır. İlk olarak sosyal sınıf ve sınıfçılık kavramları tanımlanmış, ardından psikolojik danışma sürecinde yaşanabilecek zorluklara değinilmiştir. Son olarak psikolojik danışmanlar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: sosyal sınıf, sınıfçılık, psikolojik danışma

Received Date: 17 March 2023

ABSTRACT

Accepted Date: 28 April 2023

Disadvantaged groups are at greater risk for mental health issues compared to privileged groups. A rich variety of studies has explored factors leading to disadvantageous positions in societies and how it affects the life of individuals. These studies report that individuals may be in a disadvantageous position in terms of factors such as religion, ethnicity, sexual orientation, disability, poverty and age. Of the major factors leading to disadvantageous positions, social class and classism seem to be neglected in spite of the fact that disadvantaged persons suffer from the consequences of the socio-economic gap between the social classes. Neglect of these issues withhold disadvantaged persons from mental health services. For this reason, mental health professionals should consider the socio-economic and class-based parameters of the clients. This study is a review aiming to improve psychological counselors' awareness of the concepts of social class and classism and the reflection of these concepts in the counseling process. First, the concepts of social class and classism were defined, then the resulting difficulties that could be experienced in the counseling process were mentioned. Finally, suggestions were presented to counselors.

Keywords: social class, classism, counseling

Atıf Cite Şeker, U., & Keklik, İ. (2023). Sosyal sınıf ve sınıfçılık: Psikolojik danışmadaki yansımaları. *Humanistic Perspective*, 5 (2), 760-782. <https://doi.org/10.47793/hp.1266728>

^[1] Doktora Öğrencisi | Hacettepe Üniversitesi | Eğitim Fakültesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0002-7106-6301 | ugursekerpdr@gmail.com

^[2] Prof. Dr. | Hacettepe Üniversitesi | Eğitim Fakültesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0002-8442-995X

GİRİŞ

Bireyleri birbirlerinden farklı kılan sayısız etmen bulunmaktadır. Biyopsikososyal bir varlık olarak insanın gelişim sürecinde biyolojik etmenlerin yanı sıra psikolojik ve kültürel (*bağlamsal*) koşullar da rol oynamaktadır (Santrock, 2011). Genel olarak kültür kavramının çatısı altında birleştirilen bu çevresel koşullar bireylerin etnik kökenini, dini inançlarını, cinsiyetini, cinsel yönelimini ve bununla birlikte birçok kavramı içerebilmektedir (Sue vd., 1992). Psikolojik danışma alanı da danışanlara sunulacak hizmetin etkililiğini iyileştirmek üzere çok kültürlü bir perspektifi benimsemiş ancak bu anlayış uzun bir süre boyunca ırk ve etnik köken tabanında kendini göstermiştir. Zamanla bu kapsam genişlemiş ve psikolojik danışmada çok kültürlülük perspektifi, içerisinde “*sosyal sınıf*” (*social class*)” gibi kavramları da barındırmaya başlamıştır. Irk, cinsel yönelim, engellilik gibi kültürel unsurlar bakımından ötekileştirilen gruplar oluşabildiği gibi kimi birey ve/veya topluluklar da sosyal sınıf kavramı bakımından marjinalize edilebilmektedir (Smith vd., 2008). Yeteri kadar çaba gösteren herkesin istediklerini elde edebileceği varsayımından hareket eden fırsat eşitliği ilkesi sosyal sınıf farklılıklarının etkisini gölgelese de düşük düzeyde gelire sahip olmak sınıflar arasındaki farkın açılmasına neden olmaktadır (Kraus ve Stephens, 2012). Sosyal sınıf bakımından dezavantajlı bireyler içerisinde rekabeti barındıran bu süreçte diğerleriyle eşit koşullarda bulunmamakta ve barınma, sağlıklı beslenme, faturaların düzenli ödenebilmesi, çocukların nitelikli eğitim alabilmesi, yeterli sağlık hizmeti alabilme gibi temel ihtiyaçların finanse edilebilmesi noktasında zorluklar yaşayabilmektedir (Lott, 2012). Gözle görülür bu zorlukların yanı sıra sınıf farklılıklarından doğan etiketlenme, damgalanma gibi toplumsal baskılarla da başa çıkmak zorunda kalabilmektedir. Sınıf farklılıkları bakımından dezavantajlı olan bireylerin yaşadıkları bu toplumsal baskıyı içeren zorluklara bakıldığında ise “tembel, aptal” gibi sınıflandırmalara maruz kalmak (Cozzarelli vd., 2001), ana akım medyada “kaba, kirli, bağımlı” gibi olumsuz özelliklerle yer bulmak (Bullock vd., 2001), işyerinde alınan kararlarda paydaş olamamak (Smith, 2008) gibi sorunlar göze çarpmaktadır. Sosyal sınıflar bazında eşitliksiz değerlemeyi ve ayrımcılığı içeren bu tutum, politika ve uygulamalar sınıfçılık (*classism*) kavramı ile ilişkilidir ve aynı zamanda sınıfsal bakımdan dezavantajlı olan bireylerin sistematik bir baskıya maruz kalmasına neden olmaktadır (Collins ve Yeskel, 2001; akt. Smith, 2008).

Sosyal sınıf bakımından dezavantajlı bireyler kontrol edilemeyen yaşam olayları karşısında daha savunmasız olabilmektedir. İşsizlik, suç oranının yüksek olduğu bölgelerde yaşamak zorunda kalmak, maddi geçim zorlukları yaşamak gibi durumlar bu bireyleri ruhsal rahatsızlıklar konusunda risk grubuna sokmaktadır (Belle vd., 2000; Dragano vd., 2022). Ne var ki sosyal sınıf bakımından dezavantajlı olan ve sınıfçılığa maruz kalan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları olumsuz olma eğilimindedir (Choi ve Miller, 2018; Eisenberg vd., 2007).

Lott (2002) dezavantajlı bireylerin psikolojik yardım süreçlerinin kısa süreli ve ilaç tedavisi odaklı olma eğiliminde olduğunu ve bu bireylerin psikolojik yardım süreçlerinde de sınıfçılığa maruz kalabildiklerini ifade etmektedir.

Yoksulların psikolojik hizmetlerden yararlanma süreçleri psikolojik danışmanların sınıfçı önyargıları (Lott, 2002), danışanların psikolojik danışmandan kaynaklı algıladıkları sınıfçı davranışlardan ötürü terapötik ilişkinin gelişmemesi (Smith, 2005), geçmiş sınıfçılık deneyimleri nedeniyle kurumsal yapılara güven duymakta zorlanması (Joy, 2022) gibi etmenlerden ötürü sınıfçılıktan kaçınılmaz olarak etkilenmektedir. Kültüre duyarlılık perspektifini doğal olarak içinde barındıran psikolojik danışma uygulamalarında psikolojik danışmanların farkındalık sahası dışındaki tutumları ve danışanların önyargıları gibi nedenlerle sınıfçılığın olumsuz etkilerine rastlanabilmektedir. Ancak bu konu alanyazında yeteri kadar yer bulamamıştır.(American Psychological Association [APA], 2019; Liu vd., 2004; Smith, 2005; Thompson ve Subich, 2013). Psikolojik danışma alanı içerdiği çok kültürlülük, kapsayıcılık ve hak savunuculuğu gibi anlayışların da yardımıyla sosyal sınıf ve sınıfçılık konusunda dezavantajlı olan bireylerin görmezden gelinmeyeceği bir sosyal adalet ortamı tesis etme çabalarına ev sahipliği yapabilecek niteliktedir (Hernandez, 2013). Psikolojik danışma ve rehberlik alanında sosyal sınıf bakımından dezavantajlı bireylerle ilgili olarak gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında genel itibarı ile sosyo-ekonomik statü değişkeninin işe koşulduğu görülmektedir. Sosyo-ekonomik statü bireylerin gelir, eğitim, meslek gibi değişkenler bakımından toplumsal hiyerarşideki konumları ve sıralamaları anlamına gelmekte ve sosyal sınıf kavramı ile kıyaslandığında daha nesnel bir yapıya sahip olduğu, ölçüm kolaylığı sağladığı için araştırmalarda işe koşulmaktadır (Manstead, 2018). Sosyo-ekonomik statü sosyal sınıf yapısının oluşumunda önemli bir role sahip olsa da bireylerin yalnızca bu hiyerarşideki sıralamalarına ilişkin algıları, sınıf farklılıklarının oluşturduğu sosyo-kültürel farklılıkları açıklamada yeterli görülmemektedir. Sosyal sınıf, sosyo-ekonomik statü değişkeninin tek başına açıklayamayacağı kültürel normları, sosyalleşme tarzlarını, kalıp yargıları içermektedir. Aynı zamanda sosyo-ekonomik statünün bileşenleri olarak kabul edilen gelir, eğitim ve meslek gibi değişkenler bakımından hiyerarşide benzer sıralamalarda yer alan bireylerin dahi sosyo-kültürel bir perspektifte farklı yaşam deneyimleri olabilmektedir. Bu nedenle yalnızca hiyerarşideki sıralamaya odaklanan sosyo-ekonomik statü kavramı, sosyal sınıf tabakalaşmasından doğan psikolojik farklılaşmaları açıklamakta yetersiz kalmaktadır (Stephens ve Townsend, 2013). Sosyal sınıf deneyimleri bireyin değerlerini, kendine ilişkin algılarını, psikolojik sağlamlığını etkileme potansiyeli barındırdığından (Crumb vd., 2020) danışanlarına etkili bir psikolojik yardım sunmak isteyen ruh sağlığı uzmanlarının bu konularla ilgili bilgi sahibi olması oldukça önemlidir. Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik alanının gelişmeye muhtaç yönlerinden bir tanesi tarihsel olarak bireylerin içinde yaşadıkları bağlamın hesaba katılmaması yönündeki eksikliklerdir (Aydoğan, 2022; Boyacı, 2018). Bu derleme çalışmasının amacı

Türkiye'deki psikolojik danışmanlara sosyal sınıf ve sınıfçılık kavramlarını tanıtmak ve bu yöndeki tarihsel kısıtlılığı giderme yönünde alanyazına öncülük etmektir. Bu kapsamda ilk olarak sosyal sınıf ve sınıfçılık kavramları detaylı olarak incelenmiştir. Ardından bu kavramların psikolojik danışma süreçlerine hangi şekillerde yansiyabileceği üzerinde durulmuş ve psikolojik danışmanların sorumlulukları hakkında bilgiler sunulmuştur.

Sosyal Sınıf Kavramı

Bireyin içerisinde büyüdüğü çevresel imkân ve kaynaklar, onun hem kişisel hem de sosyal anlamda kimliğinin oluşmasında belirleyici bir etkiye sahip olabilmektedir. Bireylerin sahip olduğu maddi kaynak ve imkânlar, onların bu kaynak ve imkânlar çerçevesinde oluşan kültürel iklimlere göre farklı sınıflara ayrılmasına ortam hazırlayabilmektedir (Manstead, 2018). Sosyal sınıf kavramı bireylerin sahip oldukları gelir, eğitim ve meslek gibi somut kaynaklar ve bu kaynaklar eşliğinde oluşan, toplumsal sıralamada (hiyerarşide) kendi konumlarına ilişkin öznel algılarının bir bileşkesidir (Cavallieri ve Chwalisz, 2020). İçerdiği gelir, meslek ve eğitim durumu gibi objektif kriterler bakımından sosyo-ekonomik statü kavramına benziyor olsa da bu kavramdan farklı olarak yalnızca objektif göstergeleri barındırmamakta, toplumdaki güç, kontrol ve ayrıcalık dağılımı konularına da işaret etmektedir (Ostrove ve Cole, 2003). Bunun yanı sıra bireylerin yaşam tarzını, toplumsal hiyerarşideki güç ve kontrol yetisini, prestijini de içermektedir (Hutchison, 2011). Sosyal sınıf kavramı ağırlıklı olarak sosyoloji biliminin konusu olageldiyse de psikoloji bilimi bu kavramı sosyoloji biliminin toplumsal odağına karşılık olarak bireysel ve fenomenolojik olarak incelemektedir (Liu, 2013). Dolayısıyla, sosyal sınıf kavramı sosyolojik bir kavram olmasının yanı sıra bireysel bazda da bireylerin kimlik inşaları açısından da incelenmesi gereken bir özelliktir (Hutchison, 2011).

Sosyal sınıf kavramı çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu karmaşık yapısı sosyal sınıfın ölçülmesini ve betimlenmesini zorlaştırmaktadır. Toplumsal hiyerarşideki sosyal sınıf farklılıklarının oluşmasında gelir, eğitim durumu, meslek gibi objektif göstergeler tek başına yeterli olmamaktadır. Bunun nedeni, bireylerin sosyal sınıflarına ilişkin çıkarımlar yaparken bu kaynakların hangi kombinasyonunun dikkate alınacağına net olmamasıdır. Bir birey ortalama üstü bir gelire sahip olsa da benzer seviyede bir mesleğe ve/veya eğitim geçmişine sahip olmayabilir. Farklı bir ifade ile, sosyal sınıfın ölçülmesinde tam olarak hangi somut kaynaklara nasıl bir miktarda sahip olunması gerektiği ile ilgili bir fikir birliği yoktur. Aynı zamanda bu objektif göstergelere birbirine yakın miktarlarda sahip olup farklı sosyal sınıflara mensup bireylerin varlığı da söz konusudur. Bu iki durum, sosyal sınıf kavramının betimlenmesinde ve ölçülmesinde objektif göstergelerle birlikte sübjektif görüşleri, bireyin kendisinin sosyal sınıf hiyerarşisi içerisindeki konumuna ilişkin algılarını da önemli bir hale getirmektedir (Kraus vd.,

2009). Sosyal sınıf ve sosyo-ekonomik statü bireylerin kendi kimliklerini tanımlarken yararlandıkları referans noktalarının başında gelmektedir (Easterbrook vd., 2019).

Sosyal sınıfın objektif göstergelerinin hangilerine ne derecede önem verildiği, bireyden bireye, toplumdaki topluma ve hatta tarihsel zamandan zamana değişiklik gösterebilmektedir. Hangi kaynaklara neden ve ne kadar önem verdiği konusunda her bireyin ve topluluğun bir ekonomik kültürü vardır ve sosyal sınıf farklılıklarına ilişkin sübjektif görüşler de bu ekonomik kültür çerçevesinde oluşmaktadır (Liu, 2013). Bu ekonomik kültür farklılıkları, benzer maddi kaynaklara sahip olan bireyler arasında dahi sosyal sınıf farklılıklarının oluşumuna zemin hazırlayabilmektedir. Objektif göstergeler bakımından benzer gruba mensup bireylerin arasında algılanan yaşam fırsatları, toplum hiyerarşisinde algılanan konum ve geleceğe bakış açısı gibi durumlar bakımından farklılıklar olabilmektedir (Choi ve Miller, 2018). Kısacası bireylerin sosyal sınıfları ve bunun meydan verdiği psiko-sosyal çıktılarının incelenmesi için objektif sosyal sınıf göstergeleri kadar sübjektif sosyal sınıf algıları da işe koşulmalıdır. Bu doğrultuda sosyal sınıfın sübjektif yanını anlayabilmek üzere Liu (2013) tarafından geliştirilen Sosyal Sınıf Dünya Görüşü Modeli (Social Class Worldview Model) bu konuda en bilinen modellerden biridir.

Sosyal Sınıf Dünya Görüşü Modelinin (SSDGM) prensiplerine göre her birey belirli bir ekonomik kültür içinde yaşamakta, kendisini sosyal sınıf mensubu bir birey olarak değerlendirmekte ve kendini içinde algıladığı sosyal sınıfın gerektirdiği imkânlarla sahip olmaya çalışmaktadır. Kendisini algıladığı sosyal sınıfın gerektirdiği maddi (büyük bir ev, yeni bir araba vb.) ve manevi (önemli kişilerle ilişkiler, sanatsal zevk vb.) şartlara sahip olduğuna inandığında ise bir denge oluşmakta ve birey kendini iyi hissetmektedir. Hatta dünyayı da içinde bulunduğu sosyal sınıfın perspektifinden algılamaya başlamakta, hayatını buna göre şekillendirme eğiliminde olmaktadır. Bu modele göre bireyin bu homeostasisi koruyabilmesi için içinde bulunduğu sosyal sınıfın sınırlarını net bir şekilde çizmek ve bunu diğerlerine göstermek doğrultusunda motive olması da mümkündür. Bu amaçla değerli gördüğü imkân ve kaynakları olabildiğince çok biriktirmeye çalışabilmektedir. Liu vd. (2004) tarafından “kapital birikim paradigması” olarak isimlendirilen bu duruma göre birey için değerli olabilecek üç ana kaynak bulunmaktadır. Bunlar değerli ve fırsat vaat eden ilişkileri içeren *sosyal sermaye*, bireyin kendisine yaptığı eğitim, fiziksel görünüş gibi yatırım unsurlarını içeren *insan kapitali* ve sanatsal-kültürel zevkleri içeren *kültürel sermaye* şeklinde sınıflandırılabilir. Para birey için çok önemli olsa da sosyal sınıfa duyulan aidiyeti korumak için tek başına yeterli görülmemektedir. Ancak bu üç kapitale ulaşma imkânı sağlaması bakımından oldukça önemli bir kaynaktır. Hangi kaynağın daha değerli olduğu ise bireylerin ekonomik kültürüne göre değişiklik gösterebilen bir konudur ve farklı sosyal sınıfların farklı kültürel iklimleri vardır.

Gelir durumu, eğitim durumu ve mesleki durum gibi objektif göstergeler ve bireyin algılarını içeren sübjektif göstergelerle bir bütün olarak oluşan sosyal sınıfların hangi kategorilere ayrılarak incelendiği konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Örneğin Marksist görüş sosyal sınıfları üretim ortamına ve sürecine göre tanımlamaktadır. Üretim araçlarına sahip olanlar burjuvazi, bu araçları kullanarak çalışanlar ise proleterya sınıfı olarak isimlendirilmiştir. Ne var ki bu anlayış günümüzde sosyal sınıfların karmaşık yapısını açıklama noktasında yeterli görülmemektedir. Sosyal sınıfların oluşumunda maddi kaynaklara sahip olmak ya da olmamak kadar, daha karmaşık ve soyut kültürel birikimlerin de önemi artmıştır (Manstead, 2018). Farklı bir sınıflandırma yaklaşımı ise (Leonder-Wright, 2005; Zweig, 2000; akt. Smith, 2008) sosyal sınıfların oluşumunda gelir, çeşitli tutum ve inançlar, eğitim durumu, mesleki prestij, meslekte kol ya da beyin gücünün kullanılma durumu gibi unsurların etkili olduğunu ileri sürmekte ve sosyal sınıfları “yoksul sınıf, işçi sınıfı, orta sınıf ve varlıklı sınıf” olarak dört kategoriye ayırmaktadır. Yoksul sınıfa mensup bireyler temel yaşamsal ihtiyaçlarını dahi karşılayamayacak düzeyde olan ve düzenli bir gelir kaynağı bulunmayan grubu temsil etmektedir. İşsizlik ve sağlık sorunlarının sık görülmesi olağandır. İşçi sınıfı ise yoksul sınıfa kıyasla düzenli gelire ve daha iyi eğitim durumuna sahip olan kesimdir. Ancak bu imkânları orta ve üst sınıflarla karşılaştırıldığında tatminkâr değildir. Orta sınıf ise çeşitli meslek profesyonellerini, küçük işletme sahiplerini ve genellikle üniversite mezunlarını barındıran gruptur. Genel itibarı ile maaşlı çalışanlardan oluşur ve yaşam güvenceleri yoksul ve işçi sınıfına göre daha iyidir. Yine de orta sınıfa mensup bireyler hayatta kalmak için meslekleri aracılığı ile kazandığı paraya muhtaçtır. Son olarak varlıklı sınıf ise hayatta kalmak için çalışmaya ihtiyaç duymayan bireylerden oluşur. Bu sınıfta daha aşağıdaki sosyal sınıflara mensup bireylerin hayatlarını kazandıkları kaynakların yönetilmesi söz konusudur. Maddi imkânların geniş olması bu gruba toplum üzerinde ekonomik, sosyal, kültürel ve politik anlamda kontrol yetisine sahip olma olanağını tanımaktadır. Sosyal sınıf dünya görüşü modeli, birçok insanın kendisini orta sınıf mensubu olarak tanımlama eğiliminde olduğunu ancak bu denli geniş ve kapsayıcı bir orta sınıf çatısının var olamayacağını ileri sürmektedir (Liu, 2013). Greenleaf vd. (2016) ise kapitalist ekonomik modelin iş bölümü, özel mülkiyet hakkı gibi unsurları içermesi bakımından toplumun sosyal sınıflara ayrılmasının kaçınılmaz olduğunu belirtmektedir. Sınıflar arası hareketlilik konusunda ise yeteri kadar çalışan herkesin şartlar ne olursa olsun başarılı olacağı önermesinden hareket eden meritokrasi inancı söz konusudur. Ancak bazı araştırmacılar (örneğin Garrison vd. 2021) meritokrasinin bir “mit” olduğunu ve bireyler için üst sosyal sınıflara yükselme beklentisinin bir stres kaynağına dönüştüğünü belirtmektedir. Her birey sosyal sınıfların hangi ölçütlere göre oluştuğu konusunu kendi fenomenolojik yapısına göre yorumlayabilse de toplumun sosyal sınıflara ayrılmış katmanlardan oluşmasından her birey kaçınılmaz şekilde ve farklı biçimlerde etkilenmektedir (Liu, 2012).

Sosyal sınıf hiyerarşisinin bireylerin psikolojik örüntüleri üzerindeki etkilerini inceleyen birçok araştırma yapılmıştır. Örneğin Kraus vd. (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada maddi imkânları geniş olan varlıklı bireylerin bireyci bir kültüre, geniş maddi imkânlardan yoksun bireylerin ise toplulukçu bir kültüre sahip olma eğiliminde olduğu sonucu ortaya koyulmuştur. Bu bulgu, yoksul ve işçi sınıfına mensup bireylerin birbirlerinin yardımına ihtiyaç duyması olasılığının yüksek olması nedeniyle birbirleri ile ilişkilerini önemsemeleri ile açıklanmaktadır. Varlıklı sınıflara mensup bireyler ise sosyal desteğe bu anlamda daha az ihtiyaç duyduğu için bireyci bir kültürü benimseyebilmektedir. Bununla birlikte Kraus vd. (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da yoksulların empati kurma becerilerinin üst sosyal sınıflardaki bireylere göre daha iyi olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu bulgu da araştırmacılar tarafından yoksulların birbirleri ile ilişki kurmaya varlıklı bireylerden daha çok ihtiyaç duyuyor olması ve empatik becerilerinin de bunun yardımıyla gelişmiş olması ile açıklanmaktadır. Bu iki araştırmadan yola çıkılarak üst sosyal sınıflara mensup bireylerin ilişkilerine orta ve alt sınıflardaki bireyler kadar yatırım yapmadıkları sonucuna ulaşılabilmektedir. Kraus vd., (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da alt sosyal sınıflardaki bireylerin yaşamdaki olaylar üzerindeki kontrol algılarının orta ve üst sosyal sınıflardaki bireylere göre daha zayıf olduğu sonucu ortaya koyulmuştur. Alt sosyal sınıflardaki bireyler yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilecek maddi ve manevi kaynaklara orta ve üst sınıflardaki bireyler kadar sahip olmadıkları için yaşam olaylarının nedenlerine ilişkin dışsal atıflar yapabilmektedir. Stephens vd. (2014) alt sosyal sınıflarda yetişen bireylerin kendilerinden ziyade başkalarını odağa aldıklarını, yaşamın getirdiği zorluklarla kendi başlarına mücadele etmeleri gerektiği için psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olabileceğini, yaşamda karşısına çıkan olumsuz durumları değiştirmek yerine bu durumlara uyum sağlamayı tercih edebileceklerini ve diğerlerinden farklılaşmak yerine diğerlerine benzemeyi önceleyebileceklerini belirtmektedir. Üst sosyal sınıflardaki bireyler ise bunun tersine başkalarından ziyade kendilerine odaklanmayı, olumsuz durumlara uyum sağlamak yerine bu durumları değiştirmeyi, diğerlerine benzemek yerine herkesten farklı olmayı tercih edebilmektedir. Sosyal sınıf bakımından dezavantajlı bireyler maddi problemler, işsizlik gibi olumsuz yaşam olayları karşısında daha savunmasız olmaları bakımından ruhsal rahatsızlıklar konusunda risk gurubunda olsalar da (Dragano vd., 2022) yaşamın zorlukları ile başa çıkma aşamasında yardım beklentisine girmemeye, olumsuz duygularını başkalarına belli etmemeye ve kurumsal yapılara güven duymamaya eğilimli olabilmektedir (Joy, 2022). Bunların sonucu olarak psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları da olumsuz olabilmektedir (Choi ve Miller, 2018; Eisenberg vd., 2007; Smith, 2005).

Sosyal sınıf bakımından dezavantajlı olmak, çeşitli psikolojik örüntülerin yanında birçok farklı değişkenle de ilişkilidir. Örneğin yoksul ve işçi sınıfı gibi gelirin düşük olduğu sosyal sınıflarda bireylerin ihtiyaç duydukları nitelik ve oranda sağlık hizmeti alamamaları, yaşadıkları

çevrelerde şiddet olaylarının sık olabilmesi, çocuğun sağlıklı gelişimi için ayrılabilir maddi kaynakların sınırlılığı, her iki ebeveynin çalışmak zorunda olması nedeniyle çocuklara zaman ayırlamaması, çocukların işlevsel olmayan ve zararlı olabilecek medya içeriklerine daha fazla maruz kalması gibi riskler bulunmaktadır (Liu, 2011). Ekonomik eşitsizliklerden dolayı yaşamdaki olumsuz durumlardan kaçınabilme olanağı üst sosyal sınıflardaki bireyler kadar güçlü olmayan dezavantajlı bireylerin (Liu, 2013) yaşadıkları problemler bunlarla sınırlı değildir. Bu bireylerin yaşadıkları problemlerin en önemli olanlarından biri de sosyal sınıf bazlı ayrımcılık, diğer bir ifade ile sınıfcılık davranışlarıdır (Langhout vd., 2007; Langhout vd., 2009).

Sınıfcılık Kavramı

Bireyler birbirileri ile ilişki kurarken farkında olarak ya da olmaksızın karşısındaki insanı sosyal sınıfına göre kategorize etmekte ve buna uygun davranışlar geliştirmektedir (Cavaliere ve Chwalisz, 2020). Örneğin bireyler başkalarının sosyal medya platformlarında paylaştıkları fotoğraflara bakarak dahi onların sosyal sınıf altyapıları hakkında gerçeğe yakın tahminler yapabilmektedir (Becker, vd., 2017). Fotoğrafların yanı sıra karşısındaki insanın kullandığı ilk yedi kelimeye bakarak dahi onun sosyal sınıf altyapısı hakkında gerçeğe yakın fikirler edinebilmektedir (Kraus vd., 2017). Orta ve üst sınıfa mensup bireyler, mevcut sosyal sınıflarında kendilerini iyi hissettikleri için alt sosyal sınıflardan bilişsel olarak uzaklaşma eğilimi gösterebilmektedir (Lott, 2002). Bu uzaklaşma ayrımcılığı, ötekileştirmeyi beraberinde getirebilmektedir. Sınıfcılık da buradan doğmaktadır. Sınıfcılık, farklı sosyal sınıflardan olduğu düşünülen bireylere veya gruplara yönelik ayrımcı tutumları ifade etmektedir (Liu, 2001). Farklı bir tanımda da sınıfcılığın sosyal sınıflar bazında eşitliksiz değerlemeyi sağlayan ve sürdüren tutum, politika ve uygulamalar; ekonomik ayrıcalığı bulunan grubun bu ayrıcalığı bulunmayan gruba uyguladığı baskılar anlamına geldiği belirtilmektedir (Collins ve Yeskel, 2005; akt. Smith, 2008).

Sınıfcılık davranışlarının bireylerin gündelik yaşamlarına nasıl yansıdığını ele alan hatırı sayılır sayıda araştırmalar vardır. Ritz ve Hayers (2005, akt. Thompson ve Subich, 2013) tarafından Amerika Birleşik Devletlerindeki bir üniversitede öğrenim gören yoksul öğrencilerle sınıfcılık davranışlarının ne şekilde ortaya çıktığına dair nitel bir çalışma gerçekleştirilmiş ve beş farklı temaya ulaşılmıştır. Bu bulgulara göre sınıfcılık davranışları akran, öğretmen ve yöneticilerin herkesin orta sınıfta olduğuna dair varsayımları, duyarsız ve sınıfçı gündelik yorumlar, bürokratik zorluklar, varlıklı bireylerin gösterişçi davranışları ve diğerlerince dışlanma – yok sayılma deneyimleri şeklinde ortaya çıkmaktadır. Langhout vd. (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise sınıfcılık kurumsal düzeyde sınıfcılık, espri ve stereotip düzeyinde sınıfcılık ve kişilerarası ilişkiler düzeyinde sınıfcılık olarak üç düzeyde incelenmiştir. Kurumsal düzeyde sınıfcılık dezavantajlı bireylerin resmi ve bürokratik süreçlerde ihmal edilmesi, işlerinin

baştan savma olacak şekilde görülmesi anlamına gelmektedir. Espri ve stereotip düzeyindeki sınıfçı tutumlar ise dezavantajlı bireylerle ilgili kimi kalıp yargıları (tembel, kaba, bağımlı vb.) içermektedir. Kişilerarası ilişkiler düzeyindeki sınıfçı davranışlar ise dezavantajlı bireylerin sosyalizasyon süreçlerinde sosyal sınıf bazlı ötekileştirilmeye, dışlanmaya ve yok sayılmaya maruz bırakılmasıdır. Sosyal Sınıf Dünya Görüşü Modelinde ise Liu (2013) sınıfçılığı dört kategoriye ayırarak incelemiştir. Bunlar sosyal sınıf bakımından dezavantajlı olan gruba yönelik ayrımcı tutumları içeren aşağı sınıfçılık (downward classism), sosyal sınıf bakımından avantajlı bireylere yönelik ayrımcı tutumları içeren yukarı sınıfçılık (upward classism), benzer sosyal sınıflardaki bireylerin birbirlerine yönelik ayrımcı tutumlarını içeren yanal sınıfçılık (lateral classism) ve bireyin kendi aleyhindeki sınıfçı davranışları benliğinin bir parçası haline getirmesi ile oluşan içselleştirilmiş sınıfçılıktır (internalized classism). Liu'nun bu sınıflandırması oldukça geniş çapta kabul görse de kimi görüşler sınıfçılığın sadece dezavantajlı bireylerin aleyhinde olabileceğini, bu yüzden yukarı sınıfçılığın pratikte karşılığı olmadığını belirtmektedir (Smith, 2005).

Sınıfçılık davranışlarının ne şekilde ortaya çıktığını inceleyen diğer bir kuramsal yaklaşım ise Bronfenbrenner'in ekolojik yaklaşımıdır (Langhout vd., 2007). Bu anlayışa göre sınıfçılık davranışları makrosistem düzeyinde kalıp yargı ve stereotipler (yoksullar pistir, köylüler kabadır vb.), mezosistem düzeyinde kurumsal ayrımcılıklar, mikrosistem düzeyinde ise kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan ayrıştırma, ötekileştirme, küçümseme ifadeleri şeklinde kendini gösterebilmektedir. Farklı sınıflandırmaları olsa da önemli olan sınıfçılığın hem kişilerarası ilişkiler hem de kurumlar bazında ortaya çıktığını bilmektir. Kurumsal düzeyde sınıfçılık unsurlarına yoksulların donanım bakımından yeterli olmayan okullarda eğitim almak zorunda kalabilmesi (Smith, 2008), popüler medya içeriklerinde yoksulların belli stereotipler (kaba, tembel, bağımlılığa yatkın vb.) dâhilinde yer bulabilmesi (Bullock vd., 2001), okullarda yoksul çevrelerden gelen öğrencilerden akademik beklentilerin düşük olması (Kuriloff ve Reichert, 2003), yoksulların sağlık hizmeti alırken personellerin kendilerine sabırsız davranmaları ve işlerini aceleye getirmeleri (Kaplan vd., 2006) örnek olabilmektedir. Hatta Lott (2002) yoksulların aldığı ruh sağlığı hizmetlerinin dahi varlıklılara kıyasla daha kısa süreli ve daha ilaç tedavisi odaklı olduğunu, yoksulların psikoterapi süreçlerinde sınıfçılık deneyimlerine maruz kalabildiğini belirtmektedir. Kişilerarası ilişkiler bazında sınıfçılık davranışlarına ise yoksullara yönelik önyargılar (Smith, 2005), yoksullara yönelik kimi olumsuz tutumlar (Smith, 2008), yoksulluğun yalnızca tembellik ve sorumsuzluktan kaynaklandığını düşünmek (Clery vd., 2013; akt. Manstead, 2018) gibi durumlar örnek olabilmektedir. Hatta evsiz insanların fotoğraflarına bakan bireylerin beyin görüntülerinin incelendiği ve tiksinti uyandıran kısımların aktive olduğu bilgisini içeren araştırmalar (Fiske, 2007) dahi bulunmaktadır. Ayrıca Jordan vd. (2021) yoksul bireylere acımayı

da sınıfçılık davranışları kapsamında değerlendirmektedir. Bu noktada sınıfçılık davranışlarının neden ortaya çıktığını ve maruz kalanları nasıl etkilediğini bilmek önem kazanmaktadır.

Sınıfçılık davranışlarının neden ortaya çıktığı konusu Liu (2013) tarafından ortaya atılmış Sosyal Sınıf Dünya Görüşü Modelinde incelenmiştir. Bu modele göre her birey kendini bir sosyal sınıf mensubu olarak algılamakta ve içinde bulunmaktan hoşlandığı sosyal sınıfın kaynaklarına sahip olup istekleri ve gerçeklik arasında bir denge yaratmaya çalışmaktadır. Sınıfçılık davranışlarının motivasyonu ise bireyin içinde bulunduğu sosyal sınıfın sınırlarını çizme ve bunu diğerlerine gösterme ihtiyacı olabilmektedir (Liu ve Ali, 2005). Farklı bir ifade ile bireyler sınıfçılık davranışları sergileyerek belirli insanları kendi sosyal sınıflarının dışında tutmaya ve bu sayede kendi dengelerini korumaya çalışmaktadır. Aynı zamanda belirli insanlara sınıfçılık davranışları göstererek kendi ellerindeki kaynakların önemini arttırmaya çalışıyor olmaları da mümkündür (Liu vd., 2004). Bu görüşlere paralel olarak Lott (2002) yoksulluğun sıkıntılarından uzak kalabilmek amacıyla bireylerin yoksulluk ve kendileri arasında bir mesafe oluşturmaya çalıştığını, bu mesafeyi korumanın da beraberinde ayrımcı ve ötekileştirici unsurları getirebildiğini belirtmektedir. Özetle sınıfçılık davranışları bireylerin kendi sosyal sınıflarına ilişkin olumlu algılarını koruyabilme çabalarından kaynaklanmaktadır. Bu noktada ortaya çıkan tablo, bireylerin gelecekte sınıfçılığa maruz kalmamak için şimdiki zamanda sınıfçılık davranışları sergiliyor olabilecekleri gerçeğidir. Bu sınıfçılık davranışları her sosyal sınıftan insanı psikolojik olarak olumsuz etkileyebilmekte (Cavalhieri ve Chwalisz, 2020) ve her birey sosyal sınıf kavramını kendi ekonomik kültürü çerçevesinde algıladığı için de sınıfçılığa farklılık arz eden tepkiler verebilmektedir (Liu ve Ali, 2005).

Sınıfçılık kavramının ve ekonomik kültürlerin intrapsişik izdüşümleri bulunmaktadır (Hutchison, 2011). Sınıfçılık davranışlarına maruz kalmanın hangi psikolojik örüntülerle ilişkili olduğuna dair farklı araştırmalar söz konusudur. Bazı araştırmalar sınıfçılığa maruz kalmanın stres (Langhout vd., 2007; Thompson ve Subich, 2013; Wentworth ve Peterson, 2001) ve depresyon (Cavalhieri ve Chwalisz, 2020; Thompson ve Subich, 2013) ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Gunnar ve Quavedo (2007) ise maddi imkânları el vermediği için yoksul bölgelerde yaşayan bireylerin yaşam stresörlerinin daha fazla olması nedeniyle vücutlarında strese bağlı hormon salınımlarının daha yoğun olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte sınıfçılık tabanlı ayrımcılığa maruz kalan bireyler ayrımcı davranışlara ilişkin duyarlılık geliştirebilmekte, birçok şeyi ayrımcılık işareti olarak yorumlayıp fevri tepkiler verebilmekte ve bu tepkiler düşmanlık davranışlarına kadar uzanabilmektedir. Kimi bireylerde ise aksine kabul edilmeye yönelik olumlu davranışlar da gelişebilmektedir (Romero-Canyas vd., 2010). Liu (2013) ise sınıfçılığın psikolojik çıktılarını incelerken sınıfçılık bazlı travma (classism based trauma) kavramını ortaya atmıştır. Bu kavram, yaşamın herhangi bir döneminde maruz kalınan sınıfçılık

davranışlarının derin izler bırakması ve yaşamın kalan kısmının sınıfcılık davranışlarından kaçınmaya yönelik kurgulanması anlamını taşımaktadır. Sınıfcılık davranışları bireylerin özsayıgılarını etkileyecek şekilde introjekte edilebilmektedir (Russell, 1996). Örneğin geçmişte maddi imkânsızlıklarından ötürü sınıfcılık davranışlarına maruz kalmış bir birey meslek seçimini yalnızca para kazanmayı düşünerek gerçekleştirebilir. Sınıfcılık bazlı travma kavramındaki travma ifadesinin yaygın olarak bilinen, yaşamı tehdit edici özelliği olan olaylarla karakterize travma kavramı ile aynı olmadığı açıktır. Sınıfcılık bazlı travma kavramında travma ifadesinin kullanılma sebebi sınıfcılığa maruz kalan bireylerin yaşadıkları bu olaydan dolayı öz algılarının etkilenebilmesi ve benzer durumlardan kaçınma isteği uyandırmasıdır. Sınıfcılık bazlı travmalar yetişkinler arasında bile aşağılayıcı bakışlar, imalı sözcükler aracılığı ile zorbalığa benzer şekilde gerçekleşebilmektedir (Liu, 2011).

Farklı gelişim dönemlerinde farklı şekillerde ortaya çıkabilen sınıfcılık davranışları, psikolojik danışma süreçlerinin de seyrini etkileyen ancak kolaylıkla fark edilmeyen bir yapıda olabilmektedir. Dolayısıyla psikolojik danışma süreçlerinde ortaya çıkabilecek sınıfcılık unsurları hakkında bilgi sahibi olmak ve danışanların bu unsurlardan ne şekilde etkilenebileceğine ilişkin bir farkındalık geliştirmek oldukça önemli bir konumdadır.

Sosyal Sınıf ve Sınıfcılığın Psikolojik Danışma Sürecindeki Yansımaları ve Psikolojik Danışmanların Sorumlulukları

Sosyal sınıf farklılıkları ve bunlardan kaynaklanan sınıfcılık deneyimleri, psikolojik danışma sürecinde danışan ve psikolojik danışman arasındaki terapötik ilişkinin zarar görmesine ortam hazırlayabilmektedir (Smith, 2008). Hem danışan hem de psikolojik danışmanın oturumlarda otantik bir şekilde ve şeffaf bir düzlemde ilişki kurmaları beklenmektedir.. Bu da tarafların oturumlar dışındaki hayatlarında yaşadıklarından bağımsız bir şekilde oturumda bulunamayacakları anlamına gelmektedir. Bireyler psikolojik yardım süreçlerinde de ekonomik kültürleri ile birlikte var olmakta ve bu ekonomik kültürlerin intrapsişik izdüşümleri danışan ve psikolojik danışman arasında kurulan iletişimi kaçınılmaz olarak etkileyebilmektedir (Hutchison, 2011).

Sınıfcılık, sosyal sınıf bakımından hem avantajlı hem de dezavantajlı olan bireyleri etkileyebilse de dezavantajlı bireylerin daha belirgin bir şekilde psikolojik yardım süreçlerinde zorluklar yaşadıkları görülmektedir. Örneğin sınıfcılığa maruz kalmış bireylerin psikolojik danışma süreçlerinde damgalanmaktan endişe ettikleri bilinmektedir (Choi ve Miller, 2018). Alt sosyal sınıflarda bireylerin kendi işlerini kendi başlarına halletme motivasyonu daha yüksek olabilmektedir (Joy, 2022). Bu nedenle psikolojik yardım almaya karar verdiklerinde etiketlenmekten endişe edebilmektedirler. Bununla birlikte sosyal sınıf bakımından dezavantajlı bireyler, geçmişte yaşadıkları sınıfcılık bazlı travmalarından kaçınma davranışları

gösterebilmekte ve bu davranışlar zamanla yerleşik alışkanlıklara dönüşebilmektedir (Liu, 2013). Bu alışkanlıklar ise psikolojik danışma oturumlarında danışanın kendini açmaması ya da direnç göstermesi şeklinde karşılık bulabilmektedir. Bunun yanı sıra Lott (2002) sosyal sınıf bakımından dezavantajlı bireylerin psikolojik yardım süreçlerinde de sınıfcılık davranışlarına maruz kalabildiğini belirtmektedir. Psikolojik danışmanın, danışanın maddi imkânlarının dikkate alınmadığı müdahale stratejilerine başvurması, danışanın ekonomik kültürünü yargılayıcı içerikler barındıran sözlere ve/veya beden diline başvurması, çalışma ortamını ve kıyafetlerini maddi gücünün üstünlüğü belli edecek şekilde dizayn etmesi gibi durumlar bunlara örnek olabilir.

Sosyo-ekonomik olarak dezavantajlı durumda olan bireylerin zorlukları yardım ve imkânlar kısıtlı iken aşmaları gerektiğinden yükselebilen kişisel sorumluluk duyguları, zorluklara duyguları belli etmeden göğüs germe istekleri, kendileri dışında bir kaynaktan yardım alabileceklerine ilişkin inançlarının zayıf olması, kurumsal yapılara güvensizlikleri dolayısıyla psikolojik danışma sürecine ve psikolojik danışmana karşı önyargı geliştirmeleri de mümkündür. Bu önyargılar danışanın umut ve motivasyonunun düşmesine, terapötik ilişkinin zedelenmesine ve hatta oluşmamasına neden olabilmektedir (Joy, 2022). Ekonomik olarak marjinalize edilmiş bireylerden bazıları ise psikolojik danışma yardımına başvurmakta dahi isteksiz davranabilmekte; ruh sağlığı yardımı yerine ailelerinden veya din görevlilerinden yardım almayı tercih edebilmektedir (Murry vd., 2011). Yardıma başvurduklarında da terapötik ilişkiyi kurmaları ve bu ilişkiye güvenmeleri zaman alabilmektedir. Psikolojik danışmanı ve onun güvenilirliğini oturumlar boyunca sürekli değerlendirebilmekte ve bu değerlendirmeyi yaparken de psikolojik danışmanın sahip olduğu gözlenebilir unsurları (kıyafet, konuşma tarzı, çalışma odası vb.) dikkate alabilmektedir (Watson, 2019). Levy ve O'Hara (2010) sosyal sınıf bakımından dezavantajlı bireylerin psikolojik danışma sürecinde oturumlara katılmada sorunlar yaşayabildiklerini ve süreci erken bırakabildiklerini belirtmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında sosyal sınıf bakımından dezavantajlı bireylerin psikolojik danışma süreçlerinden yararlanabilmeleri için farklı gereksinimleri olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Bu gereksinimlerin ihmal edilmemesi de psikolojik danışmanlar açısından etik bir gerekliliktir (APA, 2019).

Oturumlara profesyonel kimlikleri ve becerileri ile katılan psikolojik danışmanların da birer insan olduklarını ve insani faktörlerden etkilenebileceklerini göz önünde bulundurmaları gerekmektedir. Coleman (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada psikolojik danışmanların yoksul danışanlarla çalışırken kendilerini mesleki anlamda yetersiz hissedebildikleri sonucu ortaya koyulmuştur. Psikolojik danışma uygulamalarının görece yeni olduğu ülke ve kültürlerde batı kökenli yöntem ve tekniklerin kültüre özgü uyarlamalara tabi tutulmadan hayata geçirildiği düşünüldüğünde (Keklik, 2022) psikolojik danışmanların alt sosyal sınıflardaki bireylerle

çalışırken zorlanmaları da normal kabul edilebilmektedir. Psikolojik danışmanlar kendi sınıfçılık bazlı travmatik deneyimlerini psikolojik danışma süreçlerine taşıyabilmekte ve kendileri de danışanlarına karşı sınıfçı tutumlar sergileyebilmektedir (Liu, 2012). Lott'un (2002) belirttiği şekilde alt sosyal sınıflardaki bireylerden bilişsel olarak uzaklaşma, psikolojik danışmanların kendi sosyal sınıflarına ilişkin olumlu algılarını koruyabilmek adına başvurdukları bir yöntem olabilmektedir ve psikolojik danışmanlar farkında olmadan danışanları ile iletişim kurarken sosyal sınıf bariyerine takılabilmektedir. Psikolojik danışmanların alt sosyal sınıflardan bireylerle çalışırken takınabilecekleri sınıfçı tutumlardan bazıları Smith (2005) tarafından aktarılmıştır.

Smith (2005) psikolojik danışmanların alt sosyal sınıflardan danışanlarla çalışırken sergileyebilecekleri bazı önyargıları ve sınıfçı tutumları kendi deneyimlerinden yola çıkarak listelemektedir. Bunlardan ilki psikolojik danışmanların, alt sosyal sınıflardan gelen danışanların psikolojik danışmada çözülemeyecek türden problemlere sahip oldukları yönündeki düşünceleridir. Bazı psikolojik danışmanlar, alt sosyal sınıflardan danışanlarla çalışırken kendi müdahale, yöntem ve tekniklerinin yeterli gelmeyeceğine inanmaktadırlar. Danışanların, psikolojik danışma oturumu bittikten sonra gündelik zorlukların çok olduğu yaşamlarına geri dönecek olmaları bir gerçek olsa da onların psikolojik danışmanın getireceği farkındalık ve kazanımlardan istifade edemeyeceklerini düşünmek ve alt sosyal sınıflardaki bireyler için psikolojik yardımın diğer temel ihtiyaçlar kadar öncelikli olmayabileceğini varsaymak sınıfçı bir tutuma işaret etmektedir.

Smith'e (2005) göre psikolojik danışmanların sık karşılaşılan sınıfçı tutumlarından birisi de geleneksel psikolojik danışma yöntem ve tekniklerinin alt sosyal sınıflardaki bireyler için işe yaramayacağı yönündeki düşünceleridir. Ancak psikolojik danışma yöntem ve tekniklerinin kültüre özgü bir biçimde esnek olarak kullanılması mümkündür ve bu, psikolojik danışmanların sorumluluklarından biridir. Smith (2005) tarafından belirtilen ve psikolojik danışmanların sık karşılaşılabilecek sınıfçı tutumların sonuncusu ise dezavantajlı bölgelerde yaşama deneyimleri olmayan psikolojik danışmanların bu bölgelerden gelen danışanlarını anlayamayacakları yönündeki endişeleridir. Psikolojik danışmanlar ve farklı ruh sağlığı profesyonelleri çoğunlukla orta sınıf odaklı bir sosyo-ekonomik kültürde yaşasalar da daha altta yer alan sosyal sınıfların psiko-sosyal dinamiklerini takip etmek onlar için her zaman mümkündür. Psikolojik danışmanların bu danışanları anlayamayacakları yönündeki önyargıları da sınıfçı tutumlardır. Bazı durumlarda ise psikolojik danışmanlar sosyal sınıf bakımından dezavantajlı bireylerle çalışırken profesyonel duruşunu koruyamamakta, "muhtaç olana yardım etme, merhamet gösterme" gibi bir motivasyon geliştirebilmektedir. Bu durumda eşitliğe dayalı olması gereken terapötik ilişki, danışanın dehumanize edildiği bir ilişkiye dönüşebilmektedir (Smith vd., 2018).

Her ne olursa olsun psikolojik danışmanların farklı kültürlerle ilgili farkındalık, bilgi ve beceri sahibi olmaları onların etik sorumluluklarından biridir (Kağnıcı, 2019).

Sosyal sınıf farklılıkları ve bu farklılıklardan doğan sınıfçılık vb. unsurların psikolojik danışma süreçlerine olumsuz yansımalarını elimine etmek için neler yapılabileceği konusunda farklı görüşler ortaya atılmıştır. Örneğin Ratts ve Pedersen (2016) tarafından geliştirilen “danışman-savunucu-akademisyen” modelinde psikolojik danışmanların danışanları ile çalışırken yalnızca psikolojik danışman rolünde bulunmaması, gereken durumlarda psikolojik danışma ilişkisinin ötesinde hak savunuculuğu rolünün gereklerini yerine getirmeleri gerektiği belirtilmektedir. Bunların yanında psikolojik danışma ilke ve tekniklerinin kültürel, sosyal ve ekonomik bakımdan dezavantajlı olan gruplarla nasıl kullanılabileceği yönünde araştırmalar yapmaktan geri durmamaları gerekliliğini içeren akademisyen rollerini de ihmal etmemeleri gerekmektedir. Geleneksel psikolojik danışma yöntem ve tekniklerinin özellikle sosyal sınıf farklılıklarından dolayı mağdur olmuş danışanlarla çalışırken işe yaramayabileceği bilinmeli ve danışanın kültürünü de içinde barındıran ekolojik bir perspektif benimsenmelidir (Greenleaf vd., 2016). Bu modeli destekler nitelikteki bir araştırmanın bulguları ise (Clark vd., 2020) yoksul danışanlarla çalışan psikolojik danışmanların en iyi uygulama örneklerinin beş faktör aracılığı ile mümkün olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu faktörler psikolojik danışmanın kendi sosyal sınıfına ilişkin algılarını içeren *farkındalık*, dezavantajlı bireylerle çalışmak için gerekli donanımı vaat eden formal ve informal *eğitim*, yoksulluğun psikolojik izdüşümlerini ve günlük hayattaki zorluklarını anlamayı içeren *bilgi*, psikolojik danışma becerilerini bireye ve onun kültürüne uygun şekilde kullanabilmeyi sağlayan *beceri* ve danışanın kaynaklara erişimini kolaylaştıracak çabalar göstermeyi ifade eden *savunuculuk* faktörleridir.

Psikolojik danışmanların önemli sorumluluklarından bir diğeri psikolojik danışma süreci için kritik bir öneme sahip olan başlangıç ve danışanı tanıma aşamasında kendini göstermektedir. Danışanlar yardım sürecine başvurmadan önce bireysel ve/veya kurumsal düzeyde sınıfçılığa maruz kalmış olabilmekte ve bu nedenle psikolojik danışma sürecine ilişkin önyargılar geliştirebilmektedir. Bu nedenle danışanı tanıma aşamasında onun aynı zamanda bir sosyal sınıf mensubu olarak da var olduğunu hesaba katmak gerekmektedir. Bu nedenle yardım süreçlerinin başında danışanın ekonomik kültürünü tanımak için çaba harcamak hayati bir öneme sahiptir. Aynı zamanda psikolojik danışmanın çalıştığı ortamın ve kendisinin görünüşünü, alt sosyal sınıflardan danışanların sınıfçılık deneyimlerine işaret eden önyargılarını tetiklemeyecek şekilde düzenlemesi de önemlidir (Liu, 2011).

Psikolojik danışmanların sosyal sınıf ve sınıfçılık kavramları hakkında bilgi sahibi olmaları, kendi sınıfçı önyargılarının ve yaşantılarının farkında olmaları, dezavantajlı bireylerin ne gibi sınıfçılık deneyimlerine maruz kaldıkları ile ilgili gözlem yapmaları da diğer

sorumlulukları arasındadır (Smith, 2008). Her psikolojik danışman yoksulluk, sosyal sınıf, sınıfcılık ve dezavantaj gibi sosyo-ekonomik faktörlerin psikolojik etkilerini bilmek ve tanımakla sorumludur (Smith vd., 2008). Amerikan Psikoloji Derneği (APA, 2019) düşük gelirli ve ekonomik bakımdan marjinalize olmuş bireylerle çalışan psikolojik danışmanlar için bir kılavuz hazırlamıştır. Bu kılavuzda ruh sağlığı profesyonellerine dezavantajlı bireylerle çalışmak için mesleki yeterliği eğitim ve süpervizyon aracılığı ile güncelleme, psikolojik danışma süreçlerinde danışanın sosyal sınıfını ve bunun etkilerini tanımaya zaman ayırma, sosyal sınıf farklılıklarından kaynaklanan sistemik ve kişiler arası ayrımcılıkların farkında olma, ekonomik unsurların sağlıkla ilişkisi hakkında bilgi sahibi olma, sağlık hizmetlerine erişimde eşitliği sağlayacak savunuculuk çabaları gösterme, sosyal sınıfın bireylerin kariyer sürecini ne şekilde etkilediğini araştırma önerileri sunulmaktadır.

Tüm bunlar hem psikolojik danışmanların hem de psikolojik danışman eğitimcilerinin sosyal adalet bilincine sahip olması ile mümkündür. Dolayısıyla psikolojik danışmanların eğitim süreçlerinde sosyal sınıf ve sınıfcılık konularına da yer verilmesi gerekmektedir (Smith, 2008).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Geleneksel psikolojik danışma yaklaşımları Batılı orta sınıf beyaz erkeklere göre tasarlanmış olmakla eleştirilmektedir. Bununla birlikte kimi psikolojik danışma yaklaşımlarının (örneğin Feminist yaklaşım, Öyküsel yaklaşım gibi) bu eleştiriye dikkate alarak daha kapsayıcı anlayışlar ortaya koymaya çalıştığı bilinmektedir (Corey, 2008; Murdock, 2016). Psikolojik danışma biliminin görece genç olduğu ülkelerde ise kuramsal anlayışlar kültüre özgü düzenlemeleri içermeyecek derecede katı bir şekilde kabul görebilmektedir (Keklik, 2022). Değişime açık olmayan psikolojik danışma yöntem ve teknikleri, belirli dezavantajlı kesimlerin bu hizmetlerden yararlanmasını engellemektedir.

Psikolojik danışmada kültüre duyarlılık yaklaşımı başlarda etnik köken tabanındaki bir anlayışla hareket etse de zamanla sosyal sınıf, sosyo-ekonomik statü, yoksulluk gibi kavramları da içine alacak şekilde genişlemiştir (Sue vd., 1992). Günümüzde psikolojik danışmanların danışanların temel kaynaklara ulaşmaları ve haklarını elde etmeleri için çaba göstermeleri, sosyo-ekonomik statüye göre danışanlar arasında ayrımcılık yapmamaları, mesleki yeterliklerini tüm danışanlara yardımcı olabilecekleri şekilde güçlendirmeleri birer etik gerekliliktir (American Counseling Association [ACA], 2014). Ne var ki Türkiye’de çalışan kesimin yarısından fazlasının asgari ücretle çalışıyor olması, yoksulluk sınırının asgari ücretin üzerinde olması (DİSK, 2022) gibi nedenler, sosyal sınıflar arasındaki makasın giderek açılmasına ortam hazırlamaktadır. Ek olarak Türkiye, dünyadaki birçok ülkeye benzer şekilde işsizlik, enflasyon ve satın alma gücü gibi parametreler bakımından dezavantajlı bir durumdadır. Tüm bunların maddi imkânlar bakımından dezavantajlı olan, toplumsal tabakalaşmanın alt kısmında bulunan bireylerin ruh

sağlığı hizmetlerine başvurmasını ve bu hizmetlerden yararlanmasını zorlaştırdığını düşünmek mümkündür.

Türkiye’de ruh sağlığı hizmeti almanın önündeki finansal bariyerleri kaldırmak amacıyla gerçekleştirilen farklı uygulamalar bulunmaktadır. Devlet hastanelerinde, toplum ruh sağlığı merkezlerinde (TRSM), sağlıklı hayat merkezlerinde (SHM), şiddeti önleme ve izleme merkezlerinde (ŞÖNİM), belediyelerde ve bazı sivil toplum kuruluşlarında ücretsiz psikolojik yardım hizmetleri sunulabilmektedir. Bu olanaklar psikolojik rahatsızlıkların takibini kolaylaştırmaları ve uzun süreli yataklı tedaviye alternatif oluşturmaları bakımından işlevsel olsalar da sayıca yetersiz kalmaktadır (Gözen ve Buz, 2020). Bununla birlikte kamu kurumlarında görev alan ruh sağlığı uzmanlarının sahip olmaları gereken mesleki yeterlik kriterlerini ortaya koyan kapsamlı bir ruh sağlığı yasası henüz bulunmamakta, buna bağlı olarak istihdam için lisans mezuniyeti yeterli ölçüt olarak kabul edilmektedir. Ancak ruh sağlığı ile ilişkili lisans programlarının çalışma sahasındaki ihtiyaçlara hitap etmekte ve etik duyarlılık kazandırma noktasında yetersiz kaldığı alanlar olduğunu ortaya koyan araştırmalar (Afyonoğlu, 2021; Köylüoğlu ve Yalçınkaya-Alkar, 2021; Tuzgöl-Dost, 2020; Tuzgöl-Dost ve Keklik, 2012) bulunmaktadır. Geline nokta sosyal sınıf bakımından dezavantajlı bireylerin psikolojik yardım almasının önünde finansal bir engel olmasa bile alınan yardımın niteliğinin yeterliği ile ilgili soru işaretleri bulunmaktadır. Bu soru işaretlerinin giderilmesi için lisans eğitimlerinde meslek elemanlarını çalışma sahasına hazırlayacak uygulamalı deneyimlerin nicelik ve niteliğinin iyileştirilmesi gerekmektedir. Bununla birlikte kamu kurumlarında veya sivil toplum kuruluşlarında hizmet vermekte olan ruh sağlığı profesyonellerinin mesleki yeterliklerini, çok kültürlülük perspektiflerini ve etik duyarlılıklarını geliştirmeye yönelik kuramsal ve uygulamalı hizmetiçi eğitimlerin de işe koşulması büyük bir önem arz etmektedir.

Sosyal sınıf bakımından dezavantajlı olan bireylerin özellikle kurumsal düzeyde sınıfcılığa maruz kaldıkları, bu deneyimleri ruh sağlığı hizmetlerine başvururken de yaşadıkları bilinmektedir (Lott, 2002). Dolayısıyla psikolojik danışmanlar için sosyal sınıf bakımından dezavantajlı bireylerin ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanmasına yardımcı olacak savunuculuk davranışlarını sergileme sorumluluğu doğmaktadır. Ancak öncelikle psikolojik danışmanların kendi sosyal sınıflarından doğan kazanılmamış ayrıcalıkları, farklı sosyal sınıflara ilişkin önyargıları, farklı sosyal sınıflardan bireylere yardımcı olacak mesleki becerilere sahip olmaları ya da olmamaları gibi durumlar bakımından kendilerini değerlendirmeleri gerekmektedir. Psikolojik danışmanların eğitim süreçlerinde dezavantajlı kesimleri içerecek şekilde kuramsal ve uygulamalı etkinliklere yer verilmesi de hayati bir önem arz etmektedir. Aynı zamanda sosyal sınıf bakımından dezavantajlı bireylerin alanyazında ihmal ediliyor olması da örtük bir sınıfcı tutum şeklinde değerlendirilebilir. Türkiye’de sosyal sınıf bakımından dezavantajlı olmanın psikolojik

çıktılarını, sosyal sınıf bakımından dezavantajlı bireylerin psikolojik sağlımlıklarını destekleyici ve tehdit edici unsurları, psikolojik danışma yardımı almaya ilişkin tutumlarını betimlemeyi amaçlayan daha fazla araştırma yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Afyonoğlu, M. F. (2021). Sosyal hizmetin sorunlarına twitter üzerinden bakmak: Eğitim ve istihdam sorunu. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(3), 1021-1044. <https://doi.org/10.33417/tsh.915534>
- American Counseling Association, 2014. 2014 ACA code of ethics. <https://www.counseling.org/resources/aca-code-of-ethics.pdf>
- American Psychological Association, 2019. APA GUIDELINES for Psychological Practice for People with low-Income and Economic Marginalization. <https://www.apa.org/about/policy/guidelines-low-income.pdf>
- Aydoğan, M. (2022). Kültüre duyarlı okul psikolojik danışmanlığında bir teknik: Kültürel konulara ön ayak olmak. *Ege Eğitim Dergisi*, 23(3), 370-383. <https://doi.org/10.12984/eegefd.1072354>
- Becker, J. C., Kraus, M. W., & Rheinschmidt-Same, M. (2017). Cultural expressions of social class and their implications for group-related beliefs and behaviors. *Journal of Social Issues*, 73, 158-174. <https://doi.org/10.1111/josi.12209>
- Belle, D., Doucet, J., Harris, J., Miller, J., & Tan, E. (2000). Who is rich? Who is happy? *American Psychologist*, 55(10), 1160-1161. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.10.1160>
- Boyacı, M.(2018, 28 Haziran – 1 Temmuz). *Türkiye’de psikolojik danışman eğitimi ve karşılaşılan sorunlar: güncel bir durum değerlendirmesi* [Kongrede sunulan bildiri]. Uluslararası Eğitim Kongresi, İstanbul, Türkiye. <https://l24.im/zcX5d>
- Bullock, H. E., Fraser Wyche, K. ve Williams, W. R. (2001). Media images of the poor. *Journal of Social Issues*, 57(2), 229-246. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00210>
- Cavaliheri, K. E., & Chwalisz, K. (2020). Development and initial validation of the perceived classism experiences scale. *The Counseling Psychologist*, 48(3), 310-341. <https://doi.org/10.1177/0011000019899395>
- Choi, N. Y., & Miller, M. J. (2018). Social class, classism, stigma, and college students' attitudes toward counseling. *The Counseling Psychologist*, 46(6), 761-785. <https://doi.org/10.1177/0011000018796789>
- Clark, M., Ausloos, C., Delaney, C., Waters, L., Salpietro, L., & Tippett, H. (2020). Best practices for counseling clients experiencing poverty: A grounded theory. *Journal of Counseling & Development*, 98(3), 283-294. <https://doi.org/10.1002/jcad.12323>
- Coleman, J.J.(2021). *Trainee attitudes toward social class as predictors of clinical decision making: exploring the effects of classism in psychotherapy* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Denver.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayınları.
- Cozzarelli, C., Wilkinson, A. V., & Tagler, M. J. (2001). Attitudes toward the poor and attributions for poverty. *Journal of Social Issues*, 57, 207-228. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00209>
- Crumb, L., Haskins, N., Dean, L., & Avent Harris, J. (2020). Illuminating social-class identity: The persistence of working-class African American women doctoral students. *Journal of Diversity in Higher Education*, 13(3), 215-227. <https://doi.org/10.1037/dhe0000109>
- Devrimci İşçi Sendikaları Konfederasyonu Araştırma Merkezi. (2022, 17 Ekim). *Eylül 2022’de açlık sınırı 7 bin 300 TL, yoksulluk sınırı 25 bin 252 TL!* <https://arastirma.disk.org.tr/?p=9358>
- Dragano, N., Reuter, M., & Berger, K. (2022). Increase in mental disorders during the COVID-19 pandemic--the role of occupational and financial strains: an analysis of the german

- national cohort (NAKO) Study. *Deutsches Aertzblatt International*, 2022(119), 179-187. DOI: 10.3238/arztebl.m2022.0133
- Easterbrook, M. J., Kuppens, T., & Manstead, A. S. (2020). Socioeconomic status and the structure of the self-concept. *British Journal of Social Psychology*, 59(1), 66-86. <https://doi.org/10.1111/bjso.12334>
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Gollust, S. E. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical Care*, 45(7), 594-601. <https://www.jstor.org/stable/40221479>
- Fiske, S. T. (2007). On prejudice & the brain. *Daedalus*, 136(1), 156-159. <https://doi.org/10.1162/daed.2007.136.1.156>
- Garrison, Y. L., Rice, A., & Liu, W. M. (2021). The American meritocracy myth stress: Scale development and initial validation. *The Counseling Psychologist*, 49(1), 80-105. <https://doi.org/10.1177/0011000020962072>
- Greenleaf, A. T., Ratts, M. J., & Song, S. Y. (2016). Rediscovering classism: The humanist vision for economic justice. *Journal of Humanistic Psychology*, 56(6), 646-664 <https://doi.org/10.1177/0022167816652525>.
- Gözen, Ö., & Buz, S. (2020). Türkiye’de koruyucu ve önleyici ruh sağlığı uygulamaları: Sosyal hizmet uzmanları ve hastaların deneyimlerine dair nitel bir araştırma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 18-42. <https://doi.org/10.18863/pgy.662628>
- Gunnar, M., & Quevedo, K. (2007). The neurobiology of stress and development. *Annu. Rev. Psychol.*, 58, 145-173. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085605>
- Hernandez, J.O. (2013). *Development and psychometric validation of the Perceived Classism Scales: measures of perceived social class discrimination* [Unpublished doctoral dissertation]. The University of Iowa.
- Hutchison, B. (2011). The influence of perceived poverty and academic achievement on school counselor conceptualization. *Equity & Excellence in Education*, 44(2), 203-220. <https://doi.org/10.1080/10665684.2011.561740>
- Jordan, J. A., Lawler, J. R., & Bosson, J. K. (2021). Ambivalent classism: The importance of assessing hostile and benevolent ideologies about poor people. *Basic and Applied Social Psychology*, 43(1), 46-67. <https://doi.org/10.1080/01973533.2020.1828084>
- Joy, E.E.(2022). *Development and validation of a scale measuring psychologists’ perceived competency with clients experiencing low income or economic marginalization* [Unpublished doctoral dissertation]. Purdue University.
- Kağnıcı, D.Y.(2019). *Kültür ve psikolojik danışma*. Pegem Akademi Yayınları.
- Kaplan, S. A., Calman, N. S., Golub, M., Davis, J. H., Ruddock, C., & Billings, J. (2006). Racial and ethnic disparities in health: A view from the South Bronx. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 17(1), 116-127. doi: 10.1353/hpu.2006.0026
- Keklik, İ. (2022). Internationalization of counseling: Integrating the Western theories and practices into the local ways. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 2022, 1-8. <https://doi.org/10.1002/jmcd.12252>
- Köylüoğlu, B., & Yalçınkaya-Alkar, Ö. (2021). Psikoterapistlerin mesleki yeterliliğini belirleyici bazı değişkenler: Yeterliliğinin değerlendirilmesi, kişisel terapi, öz bakım, duygusal yeterlilik. *Muhakeme Dergisi*, 4(1), 14-27. DOI: 10.33817/muhakeme.844422
- Kraus, M. W., Park, J. W., & Tan, J. J. (2017). Signs of social class: The experience of economic inequality in everyday life. *Perspectives on Psychological Science*, 12(3), 422-435. DOI: 10.1177/1745691616673192

- Kraus, M. W., & Stephens, N. M. (2012). A road map for an emerging psychology of social class. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(9), 642-656. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00453.x>
- Kraus, M. W., Côté, S., & Keltner, D. (2010). Social class, contextualism, and empathic accuracy. *Psychological Science*, 21(11), 1716-1723. <https://doi.org/10.1177/0956797610387613>
- Kraus, M. W., Piff, P. K., & Keltner, D. (2009). Social class, sense of control, and social explanation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 992-1004. <https://doi.org/10.1037/a0016357>
- Kraus, M. W., Piff, P. K., Mendoza-Denton, R., Rheinschmidt, M. L., & Keltner, D. (2012). Social class, solipsism, and contextualism: How the rich are different from the poor. *Psychological Review*, 119(3), 546-572. <https://doi.org/10.1037/a0028756>
- Kuriloff, P., & Reichert, M. C. (2003). Boys of class, boys of color: Negotiating the academic and social geography of an elite independent school. *Journal of Social Issues*, 59(4), 751-769. <https://doi.org/10.1046/j.0022-4537.2003.00088.x>
- Langhout, R. D., Drake, P., & Rosselli, F. (2009). Classism in the university setting: Examining student antecedents and outcomes. *Journal of Diversity in Higher Education*, 2(3), 166-181. <https://doi.org/10.1037/a0016209>
- Langhout, R. D., Rosselli, F., & Feinstein, J. (2007). Assessing classism in academic settings. *The Review of Higher Education*, 30(2), 145-184. doi: 10.1353/rhe.2006.0073
- Levy, L. B., & O'Hara, M. W. (2010). Psychotherapeutic interventions for depressed, low-income women: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 934-950. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.06.006>
- Liu, W. M. (2012). Developing a social class and classism consciousness. In E.M. Altmeier, & J.C. Hansen (Ed.), *The Oxford handbook of counseling psychology* içinde (s.326-345), New York: Oxford University Press.
- Liu, W. M. (2013). Introduction to social class and classism in counseling psychology. W.M. Liu (Ed.). *The Oxford handbook of social class in counseling* (pp. 3-20). Oxford University Press. <https://124.im/iUu1>
- Liu, W. M., & Ali, S. R. (2005). Addressing social class and classism in vocational theory and practice: Extending the emancipatory communitarian approach. *The Counseling Psychologist*, 33(2), 189-196. <https://doi.org/10.1177/0011000004272269>
- Liu, W. M., Soleck, G., Hopps, J., Dunston, K., & Pickett Jr, T. (2004). A new framework to understand social class in counseling: The social class worldview model and modern classism theory. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 32(2), 95-122. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2004.tb00364.x>
- Liu, W.M.(2011). *Social class and classism in the helping professions*. Sage Publications.
- Lott, B. (2002). Cognitive and behavioral distancing from the poor. *American Psychologist*, 57(2), 100-110. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.2.100>
- Lott, B. (2012). The social psychology of class and classism. *American Psychologist*, 67(8), 650-658. <https://doi.org/10.1037/a0029369>
- Manstead, A. S. (2018). The psychology of social class: How socioeconomic status impacts thought, feelings, and behaviour. *British Journal of Social Psychology*, 57(2), 267-291. <https://doi.org/10.1111/bjso.12251>
- Murdock, N.Y.(2016). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (F. Akkoyun, Çev.Ed.). Nobel Yayınları.

- Murry, V. M., Heflinger, C. A., Suiter, S. V., & Brody, G. H. (2011). Examining perceptions about mental health care and help-seeking among rural African American families of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(9), 1118-1131. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-010-9627-1>
- Ratts, M.J., & Pedersen, P.B.(2014). Counselor–advocate–scholar model: merging multiculturalism and social justice. In M.J. Ratts ve P.B. Pedersen (Eds.). *Counseling for multiculturalism and social justice* (pp. 51-59). American Counseling Association.
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., & Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection–hostility link in romantic relationships. *Journal of Personality*, 78(1), 119-148. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00611.x>
- Russell, G. (1996). Internalized classism: The role of class in the development of self. *Women & Therapy*, 18(3-4), 59-71. https://doi.org/10.1300/J015v18n03_07
- Santrock, J.W.(2011). *Yaşam boyu gelişim* (G.Yüksel, Çev. Ed.). Nobel Yayınları.
- Smith, L. (2005). Psychotherapy, classism, and the poor: Conspicuous by their absence. *American Psychologist*, 60(7), 687-696. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.687>
- Smith, L. (2008). Positioning classism within counseling psychology's social justice agenda. *The Counseling Psychologist*, 36(6), 895-924. <https://doi.org/10.1177/0011000007309861>
- Smith, L., Foley, P. F., & Chaney, M. P. (2008). Addressing classism, ableism, and heterosexism in counselor education. *Journal of Counseling & Development*, 86(3), 303-309. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00513.x>
- Stephens, N. M., Fryberg, S. A., Markus, H. R., Johnson, C. S., & Covarrubias, R. (2012). Unseen disadvantage: how American universities' focus on independence undermines the academic performance of first-generation college students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1178-1197. DOI: 10.1037/a0027143
- Stephens, N. M., Markus, H. R., & Phillips, L. T. (2014). Social class culture cycles: How three gateway contexts shape selves and fuel inequality. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 611-634. doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115143
- Stephens, N. M., & Townsend, S. S. (2013). Rank is not enough: Why we need a sociocultural perspective to understand social class. *Psychological Inquiry*, 24(2), 126-130. DOI: 10.1080/1047840X.2013.795099
- Sue, D. W., Arredondo, P., & McDavis, R. J. (1992). Multicultural counseling competencies and standards: A call to the profession. *Journal of Counseling & Development*, 70(4), 477-486. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb01642.x>
- Thompson, M. N., & Subich, L. M. (2013). Development and exploration of the experiences with classism scale. *Journal of Career Assessment*, 21(1), 139-158. <https://doi.org/10.1177/1069072712450494>
- Tuzgöl-Dost, M. (2020). Okul psikolojik danışmanlarına göre ilkokullardaki rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin durumu ve sorunları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(76), 1673-1690. <https://doi.org/10.17755/esosder.715029>
- Tuzgöl-Dost, M., & Keklik, İ. (2012). Alanda çalışanların gözünden psikolojik danışma ve rehberlik alanının sorunları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 389-407. <https://acikerisim.mehmetakif.edu.tr/xmlui/handle/11672/206?show=full>
- Walpole, M. (2003). Socioeconomic status and college: How SES affects college experiences and outcomes. *The Review of Higher Education*, 27(1), 45-73. doi: 10.1353/rhe.2003.0044
- Watson, D. M. (2019). Counselor knows best: A grounded theory approach to understanding how working class, rural women experience the mental health counseling process. *Journal of Rural Mental Health*, 43(4), 150-163. <https://doi.org/10.1037/rmh0000120>
- Wentworth, P. A., & Peterson, B. E. (2001). Crossing the line: Case studies of identity development in first-generation college women. *Journal of Adult Development*, 8(1), 9-21. <https://doi.org/10.1023/A:1026493620218>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Biological, psychological and social factors affect human development simultaneously. Socio-cultural factors could be invisible while biological factors create concrete effects. A rich variety of research has explored the cultural factors that make every person different from each other and so far, concepts such as sex, gender, age, ability, race, religion, poverty have been kept in focus. However, social class and classism seem to be neglected despite the unavoidable effects on every day life. Lower class people suffer from educational barriers, unemployment, constant hopelessness about the future, low income, living in the dangerous neighbourhoods, etc. On the other hand they may be the subjects of class based discrimination. Disadvantages of being lower class and facing classism may be harmful also for the therapeutic relationship in the counseling process. Therefore, mental health professionals should be aware of these concepts and their reflections to the counseling process. This study is a review aiming to improve the awareness of counselors who practice in Turkey about the social class and classism. First, concepts of social class and classism were defined and implications for counseling were reviewed. Finally suggestions for counselors were presented.

Social Class and Classism

Social class is the combination of one's ranking in the social hierarchy in terms of education, income, occupation and subjective perceptions of this ranking. It is a complex concept and slightly different from the socio-economic status (SES). SES means only the ranking in the hierarchy while social class contains subjective perceptions about this ranking as well. There have been various attempts to classify social classes but according to one of the well accepted theories it consists of poor, working class, middle class and upper class. Lower class people often have to live with the problems such as low income, educational barriers, dangerous neighborhoods, hopelessness, air pollution, lack of quality in public services, etc. In addition to these problems poor and working class people could be exposed to class based discrimination. There are different types of classist attitudes such as institutional classism and interpersonal classism. All of these problems of being disadvantageous with respect to social class could cause mental health issues. Negative attitudes toward seeking help, prejudice to counseling, previous classist experiences in counseling process and such problems may decrease the quality and functionality of counseling with disadvantageous groups. Hence, mental health professionals should be aware of specific things.

Reflections of Social Class and Classism Issues on Counseling Process and Counselors' Responsibilities

Counselors and clients may be parts of different social classes and if the counselor is not conscious about the class based background of his/her client there may be a lack of harmony between two parties. Besides, if the client has previous classist experiences in the health services, he or she may have hard time maintaining trust to the counselor and counseling process. According to findings, lower class clients could have anxiety for stigmatizing and be resistant throughout the helping process. Intervention strategies should be compatible with the financial situation of the clients. Otherwise, drop-outs may occur.

Every social class has it's own cultural background and behavior patterns. For instance, people from lower and working class tend to resolve problems without help, hide feelings from others and be reluctant to seek help from mental health professionals and prefer traditional sources instead. On the other hand, counselors may discriminate clients from lower classes unwillingly. Assuming that people from lower class people can not take advantage of counseling, they have kind of problems can not be solved with the help of counseling and it is impossible to empathise with them for the privileged people, is classist. Counselors have responsibilities to maintain functional therapeutic relationship with the disadvantaged groups. They should make efforts at the early stages of counseling process to get to know client on social class basis. According to American Psychological Association (APA), to work effectively with the lower class clients; improving skills via training and supervision, being aware of the relationship between well being and financial status and socio-economic inequities in the society, advocating disadvantaged groups beyond the counseling practice are ethical mandatories. According to results of another study, best practices with the disadvantaged groups are possible thanks to awareness, education, knowledge, skill and advocacy.

Discussion & Conclusion

Social class based issues affects people in multidimensional ways. Access to even basic and vital resources (nutrition, housing, clothing, etc.) depends on the financial situation. As financial resources so important for one to be healthy, disadvantaged groups should not be neglected in the research and practice field of mental health services. Multicultural mindset in the counseling contains not only the racial issues but also social class related situations. Therefore, during the counselor training process, social class and poverty related subjects should take bigger parts. In addition, lack of social class related researches also creates a classist atmosphere. Researches need to be conducted to explore disadvantaged groups mental health problems, coping strategies and resilience.

Çocuklarla Psikolojik Danışmada Hikaye Anlatım Tekniği

Storytelling Technique in Psychological Counseling with Children

Kübra YAŞAR YILMAZ^[1]

Başvuru Tarihi: 28 Mart 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 25 Mayıs 2023

Günümüzde hikaye anlatım tekniği özellikle çocuklarla danışmada sıklıkla başvurulan önemli bir teknik haline gelmiştir. Çocuk danışanlar, yetişkinlerden farklı bir dil kullanırlar. Çocuklarla çalışan ruh sağlığı profesyonelleri günlük dil yerine metaforlardan, oyunlardan, görsellerden, hikayelerden yararlandıklarında danışanları ile daha güçlü bir terapötik ilişki kurabildiklerini bildirmektedirler. Hikaye anlatım tekniği, psikolojik danışma sürecinde danışanın doğrudan ifade edemediği duygu ve düşüncesini hikayelerdeki karakterler aracılığıyla ifade etmesini kolaylaştıran terapötik bir araçtır. Postmodern yaklaşımlarla birlikte popüler hale gelen hikaye anlatım tekniği ile ilgili çalışmaların ülkemizde sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Çocuklarla çalışan okul psikolojik danışmanları, çocukla günlük dil ile iletişim kurmaya çalıştıklarında dirençle karşılaşabilmektedirler. Bu durum yardıma ihtiyaç duyan çocuğa psikolojik destek sağlanmasının önüne geçebilir. Özellikle zorlu yaşantılarla karşılaşan çocuklara gerekli destek sağlanmadığında uyum sorunları, öğrenme güçlükleri, alt ıslatma gibi sorunlar yaşanabilmektedir. Bu çalışmada psikolojik danışmada hikaye anlatım tekniğinin işlevine bazı hikaye anlatım tekniklerine ve çocuklarla psikolojik danışmada hikaye anlatım tekniğinin kullanımına yer verilmiştir. Bu çalışma, özellikle çocuklarla çalışan okul psikolojik danışmanları için hikaye anlatım tekniğinin sahadaki yeni uygulamaları, faydaları ve kullanım kolaylığı ile ilgili bilgi vermesi yönüyle önemlidir.

Anahtar Kelimeler: hikaye anlatım tekniği, çocuklarla psikolojik danışma, okul psikolojik danışmanlığı, ilkokul, okul öncesi

Received Date: March 28, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: May 25, 2023

Today, storytelling technique has become an important technique that is frequently used especially in counseling with children. Child clients use different language than adults. Mental health professionals working with children report that they can establish a stronger therapeutic relationship with their clients when they use metaphors, games, visuals and stories instead of daily language. The storytelling technique is a therapeutic tool that facilitates the client to express his/her feelings and thoughts, which he/she cannot express directly, through the characters in the stories. It is seen that the studies on the storytelling technique, which has become popular with postmodern approaches, are limited in our country. School counselors working with children may encounter resistance when they try to communicate with the child in everyday language. This may prevent the provision of psychological support to the child who needs help. Especially when the necessary support is not provided to children who face difficult experiences, problems such as adaptation problems, learning difficulties, bedwetting may occur. In this study, therapeutic storytelling, the use of storytelling technique in counseling with children and its purposes are discussed. This study is important especially for school counselors working with children, as it gives information about the new applications of storytelling technique in the field, its benefits and ease of use.

Keywords: storytelling technique, counseling with children, school psychological counseling, primary school, preschool

Atıf
Cite

Yaşar Yılmaz, K. (2023). Çocuklarla psikolojik danışmada hikâye anlatım tekniği. *Humanistic Perspective*, 5 (2), 783-796.
<https://doi.org/10.47793/hp.1272137>

GİRİŞ

Terapide hikaye anlatım tekniği postmodern yaklaşımlarla ortaya çıkan ve sosyal yapılandırmacı temele dayanan güncel yaklaşımlardan biridir. Sistematik olmayan bu teknikte psikolojik danışma sürecinde hikaye anlatımından yararlanılarak psikolojik danışman ve danışan arasındaki terapötik ilişkiyi güçlendirmek amaçlanmaktadır (Harper, 2010; Mendoza ve Bradley, 2021). Hikaye anlatım tekniği ruh sağlığı profesyonelleri tarafından hem tanılama hem de müdahale aracı olarak kullanılabilir. Danışma sürecinde kullanılacak hikayelerle ilgili alanyazında farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar halk kültüründe yer alan hikayelerin kullanılabilirliğini belirtirken (Harper, 2010) bazıları ana karakteri danışanın yaşadığı duruma benzer güçlükler yaşayan hikayelerin seçilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Sunderland, 2007). Psikolojik danışmada hikaye anlatım tekniği; bibliyoterapi, sözlü hikaye anlatımı, dijital hikaye anlatımı, sanat terapisi gibi çok farklı formlarda uygulanabilmektedir (Long, 2013). Alanyazında farklı uygulamalar olmakla birlikte hikaye anlatım tekniği ile ilgili çalışmalarda bu tekniğin danışanlar üzerindeki olumlu etkisi ile ilgili benzer sonuçlara ulaşıldığı bildirilmektedir (Harper, 2010).

Hikaye anlatım tekniği, psikolojik danışma sürecinde danışanın yaşadıklarını anlamlandırmasını kolaylaştırmaktadır. Bu teknik ile doğrudan kendini ifade etmede güçlük yaşayan danışanlar için güvenli bir ortam oluşturulmasına katkı sağlanmaktadır (Gladding ve Wallace, 2020; Sunderland, 2000). Bu yönüyle hikaye anlatım tekniği özellikle çocuklarla çalışan ruh sağlığı profesyonelleri tarafından tercih edilmektedir. Çocuk danışanlar yetişkinlerden farklı bir dil kullanırlar. Bu nedenle çocuklarla çalışırken yetişkin danışanlarda kullandıkları dili kullanan terapistler, çoğu zaman çocuk danışanlar tarafından dirençle karşılanırlar. Bu durum psikolojik desteğe ihtiyaç duyan çocuklara yardım edilememesine neden olmaktadır (Sunderland, 2000).

Çocuklar, yetişkinlerin sahip olduğu karmaşık başa çıkma becerilerine sahip değildir. Bireylerin çocukluk döneminde maruz kaldıkları zorlu yaşantılar, gerekli müdahaleler yapılmadığında daha sonraki gelişim evrelerini olumsuz etkileyebilmektedir (Blake vd., 2020; Scalzo, 2018). Hikaye anlatım tekniği sinemadaki görseller, metaforlar gibi danışma sürecinde sembolik dilin kullanılmasını sağlamaktadır (Gladding ve Wallace, 2020). Alanyazında hikayelerin çocuklarda sağlıklı benlik algısını geliştirdiği (Bheamadu, 2003), duygusal zekayı artırdığı ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Malekiha vd., 2021). Özellikle zorlu yaşantılarla karşılaşan çocuklarda hikaye anlatım tekniğine başvurulmaktadır. Alanyazında hikaye anlatım tekniğinin cinsel istismara maruz kalan çocuklarda (Mendoza ve Bradley, 2021), kronik hastalıklarla ilgili tedavi gören çocuklarda (Ezegbe vd., 2019) kayıp yaşayan ve yas terapisine dahil edilen çocuklarda (Glazer ve Marcum, 2011; Blake vd., 2020) başarıyla uygulandığı bildirilmektedir.

Hikayeler olaylar hakkında bağ kurmayı ve anlam yaratmayı kolaylaştırmaktadır (Harper, 2010). Bu nedenle pek çok disiplin alanında yer alan hikaye anlatım tekniği, günümüzde ruh sağlığı profesyonelleri tarafından sıklıkla kullanılan bir teknik haline gelmiştir. Bununla birlikte hikaye anlatım tekniği ile ulusal araştırma sayısının sınırlı olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada hikaye anlatım tekniğine, çocuklarla danışmada hikaye anlatım tekniğinin kullanımına, hikaye anlatım tekniği ile ilgili uygulama örneklerine yer verilmiştir. Bu çalışma özellikle çocuklarla çalışan okul psikolojik danışmanları için sahadaki yeni uygulamalar ile ilgili bilgi vermesi yönünden önemlidir.

Psikolojik Danışmada Hikaye Anlatım Tekniğinin Kullanımı

Postmodern yaklaşımlarla birlikte nesnel gerçekler yerine subjektif ve kişiye özgü gerçeklikler üzerine odaklanılmaya başlanmıştır (Hansen, 2002). Hikaye anlatım tekniği antropoloji, teoloji, tıp, hukuk, felsefe, eğitim, psikoloji, fizik bilimleri ve arkeoloji gibi farklı akademik disiplinlerde kullanılmaktadır (Hayes vd., 2019). Psikoloji alanında hikaye anlatım tekniği bireyin iç dünyasının anlaşılmasında sinemalarda kullanılan görseller, metaforlar gibi hikayelerden yararlanılmasını içeren bir tekniktir. Hikaye anlatım tekniği bireyin yaşadıklarını anlamlandırmasını kolaylaştıran, güçlü bir terapötik araç olarak tanımlanabilmektedir (Gladdin ve Wallace, 2020). Terapi sürecinde kullanılan hikayelerin hem içsel süreçler hem de kişilerarası ilişkiler üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Long, 2013).

Günümüzde birçok ruh sağlığı profesyoneli tarafından kullanılan hikaye anlatım tekniği, bireylerin, olayları kontrol edebilme inançlarına, duygusal stresi azaltmalarına, farklı insanların deneyimlerinden dersler çıkarmalarına katkı sağlamaktadır (Bosticco ve Thompson, 2005). Terapi sürecinde hikaye anlatım tekniği ile ilgili standardize edilmiş bir uygulama bulunmamaktadır. Danışanın kendi hikayesini anlatması, bibliyoterapiden yararlanılması ya da hikayelerin sözlü olarak sunulması hikaye anlatım tekniği kapsamında ele alınmaktadır (Harper, 2010). Bu kapsamda hikaye anlatım tekniği ile ilgili alanyazının birbirinden oldukça farklı uygulamalar içerdiği söylenebilir. Sözlü hikaye anlatımı, dijital hikaye anlatımı, projektif tekniklerle birlikte hikaye anlatımı, biyografik hikaye anlatımı, drama ve hikaye anlatımı, klinik vakalarda hikaye anlatımı gibi birbirinden oldukça farklı uygulamalara ulaşmak mümkündür (Harper, 2010; Long, 2013; Schulze, 2022). Alanyazındaki hikaye anlatım tekniği ile ilgili çalışmalarda dikkat çeken bir diğer nokta, hikaye anlatım sürecinin kişiler arası etkileşimsel gücü yerine hikayelerin bireysel işleme süreçlerine vurgu yapan çalışmaların daha fazla olmasıdır. Bu çalışmaların odak noktası danışanların kendi hikayelerini yorumlama biçimidir. Son yıllardaki çalışmalarla birlikte hikaye anlatım sürecinin, etkileşimsel doğası ve hikaye anlatım tekniğinin kişilerarası yönüyle ilgilenen araştırmaların sayısı artmıştır (Long, 2013). Hikaye anlatım tekniği ile ilgili farklı uygulamalar bulunmakla birlikte tüm uygulamalarda olumlu sonuçlar elde

edildiğinin bildirilmesi yönüyle benzer bulgulara ulaşıldığını söylemek mümkündür (Corder vd., 1990; Becker, 1972; Brandell, 1986; Friedberg ve Wilt, 1994; Gardner, 1970,1971,1972,1975; Kestenbaum, 1985; Remotique-Ano, 1980;). Sonuç olarak psikolojik danışma sürecinde hikaye anlatım tekniğinden hem müdahale hem de tanılama aracı olarak etkin bir biçimde yararlanıldığı söylenebilir.

Danışmada Kullanılan Bazı Hikaye Anlatım Teknikleri

Bu bölümde okul psikolojik danışmanları tarafından uygulanan sözlü hikaye anlatım tekniği, dijital hikaye anlatım tekniği ve renkli mürekkep lekeleriyle hikaye anlatım tekniği hakkında bilgi verilmiştir.

Sözlü Hikaye Anlatım Tekniği

Sözlü hikaye anlatım tekniği dinleyicilere jest ve mimikler kullanılarak hikayenin anlatılması tekniğidir. Sözlü hikaye anlatım tekniğinde anlatıcı uzunca bir süre boyunca bir veya daha fazla kişiden oluşan dinleyici kitlesine, kendine has üslubuyla sözün fiziksel niteliklerini (*ritim, kafiye ve tekrar, ses perdesi, tempo vb.*) ve vücudun sözsüz dilini (*bakış, jest, duraklama ve fiziksel ifade*) kullanarak hikayeyi aktarır. Sözlü hikaye anlatımı öğrencilerin kendilerini ifade etmelerini anlamalarını, psikolojik süreçler aracılığıyla başkalarını anlamalarını ve başkalarıyla işbirliği içerisinde çalışmalarını kolaylaştırmaktadır (Berkowitz, 2011; Hibbin, 2016). Alanyazında sözlü hikaye anlatımının çocukların dil, psikososyal becerilerini geliştirdiği, etkili, empatik ve işbirliğine dayanan iletişimi güçlendirdiği bildirilmektedir. Hikaye anlatım tekniğinin özellikle küçük çocukların bilişsel, dilsel, sosyal ve duygusal gelişimlerine katkı sağladığını ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Berkowitz, 2011).

Dijital Hikaye Anlatımı Tekniği

Dijital hikaye anlatımı, genellikle birinci ağızdan anlatılan hikayeye, görsel, müzik, ses gibi çoklu unsurların dahil edildiği kısa videolar olarak tanımlanabilmektedir (Davis, 2004). Dijital hikaye anlatım tekniği teknolojinin öğrenme süreçlerine dahil olmasıyla birlikte eğitim ve psikoloji alanında yararlanılan önemli bir teknik haline gelmiştir (Saritepeci, 2017). Çocuk ve ergenlerde teknolojiye dayalı tekniklerin kullanımı danışma sürecinin etkililiğini artırmaktadır. Alanyazında bu tekniğin ergen danışanlarda kariyer danışmanlığı süreçlerinde (Glavin vd., 2009), okulla ilgili tükenmişliğin azaltılmasında (Lanszki ve Kunos, 2021), problem çözme becerilerinin kazandırılmasında (Harper, 2010) başarıyla kullanıldığı çalışmalar bulunmaktadır. Bu teknik ile psikolojik danışma süreçlerinde danışanların pasif tüketici rolünden çıkıp kendi hikayesini üreten ve başkalarının hikayeleri ile ilgili çıkarsamalarda bulunan yaratıcı danışanlar olmaları sağlanabilir (Ohler, 2006). Harper (2010) tarafından yürütülen çalışmada psikolojik danışma sürecinde Amerikan Kızılderili Sinaması'na ait olan Dreamkeeper filminden yararlanılmıştır. Film

17 yaşındaki bir genç kızın hikayesini konu almaktadır. Psikolojik danışma sürecinde her bir oturumda bu hikayenin bir bölümünü anlatan kısa videolar kullanılmıştır. Araştırmacı Dreamkeeper hikayesinin hikaye anlatım tekniğinden yararlanmak isteyen ve problem çözme becerisi ile ilgilenen terapistler tarafından kullanılabilir güzel bir kaynak olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte araştırmacı hikaye anlatım tekniğinin farklı kültürlerdeki danışanlar için de kullanılabilirliğini, kültüre uygun halk hikayelerinin amacı doğrultusunda psikolojik danışma süreçlerinde yer alabileceğini bildirmiştir. Oturumlarda kullanılan hikayeler danışanların kendi hikayeleri ile ilgili anlamlandırmaya teşvik etmektedir.

Renkli Mürekkep Lekeleriyle Terapötik Hikaye Anlatımı

Bu yöntem çizim ve hikaye anlatımını içeren projektif tekniklerdendir. Bu teknik ile doğrudan kendini açmada zorlanan danışanların dolaylı olarak kendini ifade etmeleri amaçlanmaktadır. Renkli mürekkep lekeleri ile hikaye anlatma tekniği Rorschach'a benzemekle birlikte bu teknikte mürekkep lekelerini yorumlama biçimi, hikaye anlatımını içermesi yönüyle Rorschach'dan farklılık göstermektedir. Bu teknik ilk olarak Sakaki (1995) tarafından kullanılmıştır. Asya kültüründe danışanların duygularını açığa vurmada zorlandıkları bildirilmektedir (Sue ve Sue, 2003). Sakaki (1995) Japon ergenlerle yürüttüğü çalışmada Rorschach mürekkep lekelerinin serbest çağrışım yoluyla yorumlanması aşamasında danışanların zorluk yaşadığını tespit etmiştir. Bu nedenle mürekkep lekelerinin danışanlar tarafından yorumlanması yerine içeriğin danışan tarafından çizilmesi ve hikaye anlatımını içeren Renkli Mürekkep Lekeleriyle Terapötik Hikaye Anlatımı (*Color Inkblot Therapeutic Storytelling CITS*) yöntemi ortaya çıkmıştır. CITS yönteminde danışan renk seçerek mürekkep lekesi ve lekenin yansımasını oluşturur, yansıyan şekli çizer ve bir hikaye anlatır. Danışan hikayenin başlığını oluşturduktan sonra danışman danışanın anlattığı hikayeyi danışanın sorunlarına bağlar. Son aşamada danışman yeni bir hikaye oluşturur. Son aşama isteğe bağlı olarak yapılandırılmaktadır. Alanyazında bu yöntemin danışanların iç dünyasının anlaşılmasını kolaylaştırdığı bununla birlikte kültüre duyarlılığa ilişkin daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Sakaki ve Ramirez, 2007). Alanyazın çalışmaları incelendiğinde psikolojik danışmada kullanılan farklı hikaye anlatım tekniklerinin özellikle çocuk danışanlarla çalışırken tercih edildiği dikkat çekmektedir.

Çocuklarla Psikolojik Danışmada Hikaye Anlatım Tekniği Kullanımı

Çocuklar hayatı yetişkinlerden farklı olarak anlamlandırır. Yetişkinler yetiştirilmesi gereken işler kaygısıyla gelecek ile ilgili sürekli planlar yaparken, çocuklar sadece buldukları zamana, duruma ve somut olana odaklanırlar (Scalzo,2018). Çocuklar, yaşadıkları ile ilgili konuşmaları gerektiğinde yetişkinlerle aynı dili konuşmayı reddedebilirler. Nasıl oldukları ile ilgili sorulan sorulara kısa, kapalı yanıtlar verebilirler (Sunderland, 2000). Bu durum çocuklarla

danışmada farklı teknikler kullanılmasının önünü açmaktadır. Çocuklarla danışmada kullanılan önemli tekniklerden biri hikaye anlatım tekniğidir. Çocuklarla gerçekleştirilen psikolojik danışma sürecinde hikayelerden yararlanılmasının amacı çocukların kendi öznel dillerini kullanmalarına yardımcı olmaktır (Miller ve Boe, 1990).

İnsan olmak kaçınılmaz şekilde zorlu yaşantılara maruz kalmayı da beraberinde getirmektedir. Bazen düşünmesi bile zor olan durumlarla karşılaşan çocuk yaştaki bireyler bu durumu yönetmekte güçlük yaşayabilirler. Çocukların zorlu yaşantıları yönetmek üzere kullandıkları karmaşık başa çıkma stratejileri olmaması nedeniyle profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilirler (Sunderland, 2000). Çocukluk yıllarında karşılaşılan zorlu yaşantılar bireylerin gelişimsel evrelerinde önemli değişikliklere neden olabilir (Blake vd., 2020). Çocukluk çağı travması bireylerin gelişimlerini derinden etkileyen ihmal ve istismar davranışlarını içeren şiddet türü olarak tanımlanmaktadır. Alanyazında 18 yaşın altındaki bireylere yönelik gerçekleştirilen fiziksel, duygusal, ruhsal gelişimlerini olumsuz etkileyen tüm davranışlar istismar; beslenme, barınma ve eğitim gibi ihtiyaçlarının karşılanmaması ise ihmal olarak nitelendirilmektedir (Demirkapı, 2013). Çocukluk dönemindeki başa çıkması güç bu yaşantılar zorbalık, öğrenme güçlükleri, uyku problemleri, alt ıslatma, ayrılık kaygısı, obsesyonlar gibi sorunlara neden olabilmektedir (Sunderland, 2000).

Duygu ve davranış problemi yaşayan çocuklara ulaşılmak istendiğinde onların kullandığı dil aracılığıyla yardım sağlanırsa başarılı bir terapi süreci yaşanabilir. Bu yönüyle çocuklarla iletişimde, metaforlardan, görsellerden, oyunlardan, hikayelerden yararlanmak çocukla aynı dili konuşmayı kolaylaştıracaktır. Alanyazında yer alan klinik çalışmalar, vaka çalışmaları çocuk psikoterapisinde hikaye anlatımının olumlu sonuçlar elde edilmesine katkı sağladığını göstermektedir (Aktaran Friedberg ve Wilt, 1994.; Becker, 1972; Brandell, 1986; Corder vd., 1990; Gardner, 1970,1971,1972,1975; Kestenbaum, 1985; Remotique-Ano, 1980). Çocuklarda hikaye anlatım tekniğinin kullanımı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde bu tekniğin özellikle travmatik yaşantılara maruz kalan çocuklarda tercih edildiği söylenebilir.

HIV/AIDS hastalığını taşıyan ve taşıma riski bulunan Nijeryalı okul çocuklarıyla gerçekleştirilen çalışmada dijital hikaye anlatım tekniğinden yararlanılmıştır. Çalışma sonucunda deney grubunda yer alan katılımcıların kontrol grubundakilerden daha fazla klinik fayda elde ettiği gözlemlenmiştir (Ezegbe vd., 2019) Ölüm konusu yetişkinlerin çocuklarla konuşmaktan çekindikleri hassas bir konudur. Bu yönüyle düşünüldüğünde ölüm konusunun okul ortamında ruh sağlığı profesyonelleri tarafından ele alınması oldukça önemlidir. Alanyazındaki kanıt temelli araştırmalar ölüm, kayıp gibi konularda hikaye anlatımını içeren müdahalelerin çocuklar üzerinde olumlu etkilere yol açtığını göstermektedir (Blake vd., 2020) Çocuklar için zorlu yaşantılardan biri olan bir aile üyesinin ya da arkadaşın kaybı ile ilgili çalışırken yapılandırılmış

ortamda hikayelerden yararlanması çocukların yaşadıkları hüznü anlatmalarına yardımcı olmaktadır (Glazer ve Marcum, 2011).

İngiltere’de bir okulda 4-18 yaş arası çocuklarla gerçekleştirilen çalışmada yaşamlarında ölüm, intihar vb. yaşantıları olan öğrencilerin bu yaşantılarını hikayeleştirerek anlatmaları sağlanmıştır. “*Keşke Daha Önce Konuşsaydık*” başlığı ile ilgili öğrencilerden en fazla 1000 kelimeyi içeren hikayeler yazarak göndermeleri istenmiştir. Çalışma sonucunda jüri üyeleri tarafından seçilen 24 eser yayımlanmış ve öğrencilerin bu eserleri okumaları için fırsat verilmiştir. Okul yönetiminden, velilerden alınan geri bildirimler bu çalışmanın çocuklar için destekleyici bir müdahale olduğu yönündedir (Blake vd., 2020).

Alanyazında hikaye anlatım tekniğinin daha çok dezavantajlı çocuklarda kullanıldığı dikkat çekmektedir. Terapötik hikaye kullanımının ihmal ve istismara maruz kalan çocuklarda (Mendoza ve Bradley, 2021), kronik hastalığı olan çocuklarda (Ezegbe vd., 2019), önemli kayıplar yaşayan çocuklarda (Blake vd., 2020; Mukba, 2020) başarıyla uygulandığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Ulusal çalışmalarda dezavantajlı gruplarla gerçekleştirilen danışmalarda terapötik hikaye kullanımından yararlanılmıştır (Öner, 1987). Bununla birlikte uluslararası çalışmalara kıyasla yine sınırlı sayıda okul psikolojik danışmanları tarafından kullanıldığı uygulamalara rastlanmaktadır (Uçar, 1996; Yaşar-Yılmaz, 2022).

Kronik hastalık ve çocuk arasındaki ilişkiye yönelik yapılan ulusal bir araştırmada metaforlarla hikaye anlatım yönteminin hasta çocuklar, ebeveniler ve toplum üzerindeki etkisi ile ilgili çalışılmıştır. Çalışma kapsamında ele alınan kitaplardaki hikayeler problem konusu, beceri amacı ve beklenen sonuçlar açısından ele alınmıştır. Kitaplardaki problem konularının korku, ölüm, engellilik, öz güven kaybı, öfke, kaygı, depresyon ve davranış bozukluğu olduğu tespit edilmiştir (Oğuz-Güner, 2020).

Doktora tez çalışması kapsamında yapılan başka bir araştırmada çalışma grubunu ilkokul 4. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Terapötik hikayelerin kullanıldığı psiko eğitim programının çocukların öğrenilmiş güçlülük (learned resourcefulness) düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Deneysel desenin kullanıldığı araştırmada, katılımcılar deney, kontrol ve plasebo gruplarına atanmış, her grupta 9 öğrenci yer almıştır. 8 hafta süren uygulamanın ardından araştırma sonuçları, öğrenilmiş güçlülük psiko eğitim programı uygulanan deney grubundaki katılımcıların öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde arttığını göstermiştir. Bununla birlikte deney, plasebo ve kontrol grubu son test puanları arasındaki fark test edildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşmadığı tespit edilmiştir. Deney grubu katılımcıları ile gerçekleştirilen odak grup görüşmesinde katılımcılar programın özgüvenlerini artırdığını bildirmişlerdir (Yaşar-Yılmaz, 2022). Çocuklarla gerçekleştirilen çalışmalar göz önüne alındığında terapötik hikaye kullanımının psikolojik danışma sürecine olan olumlu katkısı

yönüyle benzer sonuçlara ulaşılmaktadır. Terapötik hikayelerin çocuk danışanların kendini açma süreçlerini hızlandırdığı, danışma ortamındaki güvenli alanın oluşturulmasını, danışan danışman arasındaki ilişkinin güçlendirmesini kolaylaştırdığı söylenebilir.

SONUÇ

Hikaye anlatım tekniği psikolojik danışma sürecinde güvenli ortamın oluşturulmasına, danışan danışman arasında terapötik ilişkinin kurulmasına katkı sağlamaktadır. Hikaye anlatım tekniğinden yararlanan terapistler doğrudan kendini anlatmakta güçlük yaşayan danışanın hikayeler aracılığıyla kendini ifade etmesini amaçlamaktadır. Hikaye anlatım tekniği ile terapide kullanılan hikayeler, hem kişilerarası ilişkileri hem de içsel süreçleri düzenlemeyi kolaylaştırmaktadır. Bu yönüyle terapide kullanılan hikayeler güçlü terapötik değişimler sağlayabilmektedir (Long, 2013).

Çocuk danışanlar kendilerine uygun teknikler kullanılmadığında danışma sürecine ve terapistte direnç gösterebilmektedirler. Alanyazında günlük dil ile ulaşılamayan çocuklara hikayeler aracılığıyla ulaşıldığını gösteren pek çok vaka örneği bulunmaktadır (Sunderland, 2000). Çocuklar için zorlayıcı olan yaşantılarda okul ortamında profesyonel yardımla müdahale edilmesi çocuğun bu sürecin üstesinden gelmesini kolaylaştıracaktır. Çocuklarla çalışan psikolojik danışmanların özellikle travmatik yaşantılarla ilgili hikaye anlatım tekniğini kullandığı gözlenmiştir (Blake vd., 2020; Ezegebe vd., 2019; Mendoza ve Bradley, 2021; Mukba, 2020). Bununla birlikte hikaye anlatım tekniğinin krize müdahale dışında, gelişimsel ve önleyici çalışmalarda da kullanıldığını gösteren yeni çalışmalar bulunmaktadır (Bheamadu, 2003; Malekiha vd., 2021).

Hikaye anlatım tekniği çocuklar için gelişimsel olarak uygun bir iletişim aracıdır. Hikayeler çocukların duygularını tanımlamasını kolaylaştırmaktadır (Mendoza ve Bradley, 2021). Hikaye anlatım tekniği ile danışanın odaklanmasına, zihnini toparlayabilmesine yardımcı olmak, danışanın iç dünyasına ulaşmak, danışanların kendilerini tanımasına yardımcı olmak, yeni şeyler öğrenmesini sağlamak, danışma sürecinde öğrenmeyi kolaylaştıracak metaforlardan yararlanmak amaçlanır (Land, 2007). Bu yönüyle özellikle çocuklarla çalışan okul psikolojik danışmanları için kullanımının uygunluğundan bahsedilebilir. Hikaye anlatım tekniğinin standardize edilmiş bir uygulaması olmaması okul psikolojik danışmanları için avantaj sağlayabilir. Hikaye anlatım tekniğinden yararlanmak isteyen okul psikolojik danışmanları halk kültüründe ve farklı kültürlerde yer alan hikayelerden yararlanarak zengin içerikler oluşturabilirler. Dijital hikaye anlatım tekniği ile psikolojik danışma süreci danışanlar için daha ulaşılabilir ve ekonomik hale getirilebilir. Asya kültüründe danışanların duygularını ifade etmede zorlandıkları bildirilmektedir (Sue ve Sue, 2003). Ayrıca hikaye anlatım tekniğini kullanan danışmanlar, sürece dahil ettikleri

hikayeleri kolayca kültüre duyarlı hale getirebilirler. Bu yönleriyle ele alındığında hikaye anlatım tekniğinin ulusal çalışmalarda faydalı olacağı vurgulanabilir.

Sonuç olarak hikaye anlatım tekniğinin çocuklarla çalışan okul psikolojik danışmanları için kullanımı kolay, pratik, kültüre duyarlı ve fonksiyonel bir teknik olduğu söylenebilir. Bununla birlikte terapötik hikaye kullanımını içeren ulusal çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Özellikle çocuklarla çalışan ruh sağlığı çalışanları için “terapötik hikaye kitaplarının” sayısının ve konu çeşitliliğinin artırılması gerektiği düşünülmektedir. Hikaye anlatım tekniği psikoloji alanında yeni bir teknik olması nedeniyle, tekniğin kullanımı ve olası faydaları için daha fazla sayıda araştırmaya ve çalışmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Berkowitz, D. (2011). Oral storytelling: building community through dialogue, engagement, and problem solving. *YC: Young Children*, 66(2), 36–40.
- Bheamadu, C. (2003). The exploration of metaphoric stories as a therapeutic technique for a young boy with an anxiety disorder [Unpublished masters thesis]. Rand Afrikaans University.
- Blake, J., Bayliss, A., Callow, B., Futter, G., Harikrishnan, N., & Peryer, G. (2020). Using a storytelling intervention in schools to explore death, dying, and loss. *Journal of Public Mental Health*, 19(3), 203-211. <https://doi.org/10.1108/JPMH-04-2020-0030>
- Bosticco, C., & Thompson, T. (2005). Narratives and storytelling in coping with grief and bereavement, *OMEGA. Journal of Death and Dying*, 51(1), 1-16. <https://doi.org/10.2190/8TNX-LEBY-5EJY-B0H6>
- Davis, A. (2004). Co-authoring identity: Digital storytelling in an urban middle school. *THEN: Technology, Humanities, Education, & Narrative*, (I), 1. <https://doi:10.4236/ojn.2016.65044>
- Demirkapı, E. Ş. (2013). Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi.
- Ezegbe, B. N., Eseadi, C., Ede, M. O., Igbo, J. N., Aneke, A., Nnamani, A., Ugwu, G. C., Ugwoezuonu, A. U., Elizabeth, E., Ede, K. R., Chinweuba, N. H., & Ede, A. O. (2019). Rational emotive digital storytelling therapy for improving HIV/AIDS knowledge and risk perception among schoolchildren: A group randomized trial. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(4), 358. <https://doi.org/10.1007/s10942-019-00316-4>
- Friedberg, R. D., & Wilt, L. H. (2010). Metaphors and stories in cognitive behavioral therapy with children. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 28, 100-113.
- Gladding, S. T., & Drake Wallace, M. J. 2010. The potency and power of counseling stories. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5, 15 – 24. <https://doi:10.1080/15401381003640569>
- Glavin, K., Smal, P., & Vandermeeren, N. (2009). Integrating career counseling and technology. *Career Planning & Adult Development Journal*, 25(3), 29–45.
- Glazer, H. R., & Marcum, D. (2003). Expressing Grief Through Storytelling. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42(2), 131–138. <https://doi.org/10.1002/j.2164-490x.2003.tb00001.x>
- Hansen, J. T. (2002). Postmodern implications for theoretical integration of counseling approaches. *Journal of Counseling and Development*, 80, 315–321.
- Harper, F. G. (n.d.). Creativity and the cinema: Walking the good red road: Storytelling in the counseling relationship using the film dreamkeeper. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(2), 216–220. <https://doi.org/10.1080/15401383.2010.485119>
- Hayes, T.A., Edlmann, T. & Brown, L. (2019). Storytelling: global reflections on narrative. Brill. https://doi:10.1163/9789004396401_002.
- Hibbin, R. (2016). The psychosocial benefits of oral storytelling in school: Developing identity and empathy through narrative. *Pastoral Care in Education*, 34(4), 218–231.
- Land, K. (2007). Storytelling as therapy: the motives of a counselor. *Business Communication Quarterly*, 70 (3), 377-381.
- Lanszki, A. & Kunos, N. (2021). The use of digital storytelling to address school-related burnout among 10-11 grade students. *Revista de Ştiinţe Educaţiei*, 43(1), 3–17.
- Long, N. H. (2013). Therapeutic storytelling in a pupil referral unit: The story of intersubjectivity [Doctoral dissertation] University of Manchester.

- Malekiha, M., Mardaha, M. & Jafari, M. (2021). The survey effectiveness of counseling based on storytelling on emotional intelligence in preschool children. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 8(6), 336-341.
- Mendoza, K., & Bradley, L. (2021). Using storytelling for counseling with children who have experienced trauma. *Journal of Mental Health Counseling*, 43(1), 1-18.
- Miller, C., & Boe, J. (1990). Tears into diamonds: Transformation of child psychic trauma through sandplay and storytelling. *Arts in Psychotherapy*, 17(3), 247-257.
- Ohler, J. (2006). The world of digital storytelling. *Educational Leadership*, 63 (4), 44-47.
- Oğuz Güner, Y. (2020). Kronik hasta çocuklarda terapötik hikayenin kullanımı. *İzlek Akademik Dergi*, 3 (1), 17-33.
- Öner, U. (1987). Bibliyoterapi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 20, 143-149.
- Sakaki, T. (1995). Art therapeutic application of the Rorschach test. *Psychiatry Review*, 17 (1995), 29-35. <https://doi.org/10.1590/1980-57642020dn14-010013>
- Sakaki, T., Ji, Y., & Ramirez, S. Z. (2007). Clinical application of color inkblots in therapeutic storytelling. *The Arts in Psychotherapy*, 34(3), 208-215. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.01.007>
- Scalzo, C. (2018). *Therapy with children: an existential perspective*. Routledge.
- Schulze, H. (2008). Biographical Storytelling in the Context of Counseling and Therapy. *Forum Qualitative Sozialforschung Forum: Qualitative Social Research*, 9(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-9.1.326>
- Sue, D. W., & Sue, D. (2003). *Counseling the culturally diverse* 4th ed. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Sunderland, M. (2000). *Using storytelling as a therapeutic tool with children* (1st ed.). Routledge.
- Uçar, Ö. (1996). Ortaöğretim rehberlik hizmetlerinde edebiyat eserlerinden yararlanma. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Yılmaz, K. Y. (2022). Terapötik hikaye kullanımının çocukların öğrenilmiş güçlülük düzeylerine etkisi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.

EXTENDED ABSTRACT

Storytelling technique in therapy is one of the current approaches that emerged with postmodern approaches and is based on social constructivism. In this unsystematic technique, it is aimed to strengthen the therapeutic relationship between the counselor and the client by making use of storytelling in the counseling process. The storytelling technique in therapy has become an important technique used in clients who have difficulty in self-disclosure.

Introduction

The storytelling technique can be defined as a powerful therapeutic tool that facilitates the individual to make sense of their experiences. The stories used in the therapy process are effective on both the internal processes and interpersonal relationships of the client. There is no standardized application of the storytelling technique. This technique can be used by mental health professionals as a diagnostic and intervention tool. There are different approaches in the literature regarding the stories to be used in the counseling process. While some researchers state that stories from folk culture can be used, some emphasize that stories whose main characters have similar difficulties to the situation experienced by the client should be chosen. The storytelling technique includes verbal storytelling, digital storytelling, storytelling along with projective techniques, etc. in the counseling process. It can be applied in many different forms. In this section, oral storytelling technique, digital storytelling technique and Color inkblot therapeutic storytelling are given place with application examples by school psychological counselors.

Oral Storytelling Technique

Oral storytelling technique is the technique of telling the story to the audience using gestures and facial expressions. In the verbal storytelling technique, the narrator, with his unique style, presents the physical qualities of the word (rhythm, rhyme and repetition, pitch, tempo, etc.) and the nonverbal language of the body (gaze, gesture, pause and physical Expresses the story using the expression. Oral storytelling facilitates students' understanding of self-expression, understanding others through psychological processes, and working collaboratively with others.

Digital Storytelling Technique

Digital storytelling can be defined as short videos in which multiple elements such as visuals, music and sound are included in the story, which is usually told from the first person. The digital storytelling technique has become an important technique used in the field of education and psychology with the inclusion of technology in learning processes. The use of technology-based techniques in children and adolescents increases the effectiveness of the counseling process.

Color Inkblot Therapeutic Storytelling

This method is one of the projective techniques that includes drawing and storytelling. With this technique, it is aimed that the clients who have difficulties in self-disclosure directly express themselves indirectly. Although the technique of telling a story with colored inkblots is similar to Rorschach, the way of interpreting the inkblots in this technique differs from Rorschach in that it includes storytelling. In the Color Inkblot Therapeutic Storytelling (CITS) method, the client chooses a color and creates the reflection of the ink stain and stain, draws the reflected shape and tells a story. After the client creates the title of the story, the counselor connects the story told by the client to the client's problems. In the final stage, the consultant creates a new story. The final stage is optionally configured.

Storytelling Technique and Childhood Trauma in Counseling with Children

Children make sense of life differently than adults. When children need to talk about their experiences, they may refuse to speak the same language as adults. They can give short, closed answers to questions about how they are doing. This situation requires the use of different techniques in counseling with children. One of the important techniques used in counseling with children is the storytelling technique. The purpose of making use of stories in the counseling process with children is to help children use their own subjective language.

Children may need professional help because they do not have complex coping strategies that they use to manage difficult lives. Difficult experiences encountered in childhood can cause significant changes in the developmental stages of individuals. Childhood trauma is defined as a type of violence that includes neglect and abuse behaviors that deeply affect the development of individuals. In the literature, all behaviors that negatively affect the physical, emotional and spiritual development of individuals under the age of 18 are abuse; Failure to meet their needs such as nutrition, shelter and education is considered as neglect. These experiences that are difficult to cope with in childhood can cause problems such as bullying, learning difficulties, sleep problems, bedwetting, separation anxiety, and obsessions. When the studies on the use of storytelling technique in children are examined, it can be said that this technique is preferred especially in children who have been exposed to traumatic experiences. In the literature, there are studies showing that the storytelling technique is successfully applied to children who are exposed to neglect and abuse, children with chronic diseases, and children who experience significant losses.

Discussion & Conclusion

Child clients can resist the counseling process and the therapist when techniques suitable for them are not used. In the literature, there are many case examples showing that children who

cannot be reached with daily language are reached through stories. Intervention with professional help in the school environment in the life that is challenging for children will make it easier for the child to overcome this process. It has been observed that psychological counselors working with children use the storytelling technique, especially about traumatic experiences. However, there are new studies showing that the storytelling technique is also used in developmental and preventive studies apart from crisis intervention.

It can be mentioned that the use of storytelling technique is appropriate for school counselors working with children, especially in Turkey. The lack of a standardized application of the storytelling technique may be advantageous for school counselors. School counselors who want to benefit from the storytelling technique can create rich content by making use of stories from folk culture and different cultures. In addition, consultants using the storytelling technique can easily make the stories they include in the process culturally sensitive. With the digital storytelling technique, the counseling process can be made more accessible and economical for clients.

As a result, it can be said that the storytelling technique is an easy-to-use technique for school counselors working with children. However, it should not be ignored that the effect of storytelling technique is closely related to the knowledge and skills of the therapist, as is the case with other counseling techniques and interventions. In addition, since the storytelling technique is a new technique in the field of psychology, it can be said that more research and studies are needed for the use and possible benefits of the technique.

Lise Öğrencilerinde Problemlı İnternet ve Oyun Kullanımının Yaygınlığı*

Prevalence of Problematic Internet and Gaming Use in High School Students

Gizem ONARAL DANACI^[1] Çiğdem GÜNSELİ DEREBOY^[2]

Başvuru Tarihi: 21 Ağustos 2022

ÖZ

Kabul Tarihi: 22 Mayıs 2023

Bu kesitsel çalışmada Aydın ilindeki liselerin 9., 10. ve 11. sınıflarında öğrenimini sürdüren öğrencilerde problemlı internet kullanımı ve dijital oyun oynama davranışının yaygınlığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde problemlı internet ve oyun kullanımının günden güne arttığına dair alanyazındaki araştırma bulguları ile birlikte ülkemizde bu konudaki geniş çaplı ve çoklu örnekleme içinde küme örnekleme yöntemi kullanılarak yapılan epidemiyolojik çalışmaların eksikliği dikkat çekmektedir. Bu çalışma, problemlı internet kullanımı ve dijital oyun oynama davranışına ilişkin epidemiyolojik bilgi sağlayacak olması açısından önem taşımaktadır. Veriler çoklu örnekleme içinde küme örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılan yaşları 13 ile 18 arasında değişen 461'i erkek, 519'u kız toplam 980 öğrenciden; Demografik Bilgi Formu, SanalMetre, İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile toplanmış; frekans analizi, MANOVA, Pearson korelasyon analizi ve bağımsız örneklemler t-testi ile analiz edilmiştir. Problemlı internet kullanımı açısından, katılımcıların %5'inin patolojik internet kullanıcısı olduğu, %14.6'sının sınırlı sayıda belirti gösterdiği, %85'inin ise belirti göstermediği belirlenmiştir. Problemlı dijital oyun oynama davranışı açısından ise, monotetik formata göre katılımcıların %12.3'ünün yüksek riskli, politetik formata göre ise %33.7'sinin riskli oyuncu olduğu bulunmuştur. Katılımcıların problemlı internet kullanımı ya da dijital oyun oynama davranışlarının cinsiyet, algılanan gelir ya da ebeveyn eğitim durumu açısından farklılık göstermediği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: *problemlı internet kullanımı, dijital oyun bağımlılığı, ergenlik*

Received Date: August 21, 2022

ABSTRACT

Accepted Date: May 22, 2023

This cross-sectional study was conducted to determine the prevalence of problematic internet use and digital gaming behavior among 9th, 10th and 11th grades students of high schools in Aydın. Although literature indicates that problematic internet use and digital gaming behavior increases day by day especially in adolescents, the lack of epidemiological studies in our country using the cluster sampling method in multiple sampling in large-scale sampling draws attention. This study is important in terms of providing epidemiological information on these problematic behaviors. Demographic Information Form, CyberMeter, Internet Addiction Scale and Digital Game Addiction Scale were administered to 980 students (aged between 13 - 18, 461 boys, 519 girls) who were reached using the cluster sampling method in multiple sampling. Data were analyzed with frequency analysis, MANOVA, Pearson correlation analysis and independent samples t-test. It was determined that .5% of the participants were pathological internet users, 14.6% had limited number of symptoms and 85% had not any symptoms. Also it was found that 12.3% of the participants were high risky gamers (monothetic format) and 33.7% were risky gamers (polyethetic format). It was determined that problematic internet use or digital gaming behavior of participants' didn't differ in terms of gender, perceived income or parental education level.

Keywords: *problematic internet use, digital game addiction, adolescence*

Atıf Cite Onaral Danacı, G., & Günseli Dereboy, Ç. (2023). Lise öğrencilerinde problemlı internet ve oyun kullanımının yaygınlığı. *Humanistic Perspective*, 5 (2), 797-819. <https://doi.org/10.47793/hp.1164993>

* Bu makale birinci yazarın doktora tezinden üretilmiştir.

^[1] Dr. Öğr. Üyesi | Erciyes Üniversitesi | Edebiyat Fakültesi | Psikoloji | Kayseri | Türkiye | ORCID: 0000-0003-0438-2416 | gizemonaral@erciyes.edu.tr

^[2] Prof. Dr. | Adnan Menderes Üniversitesi | Tıp Fakültesi | Psikiyatri | Aydın | Türkiye | ORCID: 0000-0001-9105-1513

GİRİŞ

Ergenlik hakkındaki dönüm noktası niteliğindeki en önemli eserlerden birinin yazarı olan Hall (1904) ergenliği “*fırtına ve stres*” dönemi olarak betimlemiştir ve bu betimlemeyi tercih etmesinin sebebi ergenliğin duygusal ve fiziksel dalgalanmalarını vurgulama amacıdır (Akt. Gillibrand vd., 2016). Ergenlik döneminde, genç bireyleri kendileri hakkında ve ne tür bir insana dönüşmek istedikleri üzerine düşünmeye ve toplum içerisinde kendi yerini bulmaya teşvik edecek pek çok biyolojik, bilişsel ve sosyal değişim meydana gelmektedir (Crocetti, 2017). Psikososyal Gelişim Kuramı’nda yaşamı, ardışık evreler şeklinde kavramsallaştırarak evrelerin her birini temel gelişimsel görevler ile karakterize eden Erikson (1950) ise ergenlik dönemindeki ana görevin kimlik duygusu ve kimlik bocalaması arasındaki çatışma olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda kimlik; yaşam süresi boyunca devamlı gelişen, bireye hem benliği hem de diğerleri ile kurduğu etkileşimler içerisinde süreklilik hissi sağladığı gibi aynı zamanda diğerlerinden farklı, benzersiz olduğunu da hissettiren bir kavramdır (Erikson, 1968).

McKenna ve Bargh (2000), internetin bireylere, internetsiz bir dünyada mümkün olandan daha önemli bir kimlik ve rol kurgusu ile angaje olma fırsatı tanıyabildiğini ileri sürmektedir. Bununla birlikte ergenlik bir geçiş dönemidir ve pek çok psikiyatrik bozukluğun başlangıç yaşı bu döneme denk gelmektedir. Ancak yeni teknolojilerin bireylerin yaşamlarını ve diğerleri ile etkileşiminin olağan anlamını sekteye uğrattığı bir dönemde, gelişimsel olarak neyin normal olduğu ile neyin geniş bir yelpazedeki bozuklukların başlangıcını temsil ettiği arasında ayırım yapmak zor olabilmektedir (Stip vd., 2016).

Amerika’da 2013 yılında yapılan Gençlerde Riskli Davranışlar Anketi’ne göre ergenlerin %41.3’ünün okul günlerinde 3 saatten fazla süreyi okul işleri ile ilgili olmayan konular için çevrimiçi geçirdiği görülmektedir ki bu oran 2003’te %22.1 olarak bulunmuştur (Kann vd., 2018). Dijital 2020 Raporu’na göre ise; Türkiye’de 62.07 milyon internet kullanıcısı olduğu ve bu oranın geçen yıla kıyasla %4 artış gösterdiği görülmektedir. İnternet kullananların %72’sinin oyun oynadığı ki bu oranın bir önceki yıl %60 olduğu belirtilmektedir (We are Social, 2020).

İnternet kullanan ve dijital oyun oynayan kişilerdeki bu artış sonucunda da bir derleme çalışmasında oyun oynamanın uzamsal beceriler ve tepki süresi üzerinde olumlu sonuçları olduğu (Lager ve Bremberg, 2007) sonucuna varıldığı görülmekle birlikte, çalışmaların çok büyük kısmının oyun oynamanın düşük akademik başarı (Chiu vd., 2004) ve yalnızlık (Lemmens vd., 2011) gibi olumsuz sonuçlara yol açtığına işaret etmesi, aşırı internet kullanımının ise anksiyete ve depresyon gibi akademik performansı da etkileyen ruhsal sorunlara yol açtığı (Lebni vd., 2020) ve yaşam doyumunu düşürdüğü belirlenmesi (Köse, 2016) sonucunda problemlerli internet kullanımı ile problemlerli dijital oyun oynama davranışı öne çıkan bir araştırma alanı haline gelmiştir.

Beard ve Wolf (2001) tarafından genel olarak bireyin hayatında psikolojik ve/veya sosyal açıdan, okul ve/veya işte güçlükler yol açan internet kullanımı olarak tanımlanan Problemlerli İnternet Kullanımı'nın (Shapira vd., 2003) alanyazında farklı kuramsal çerçeveler bağlamında İnternet Bağımlılığı (Goldberg 1996), Patolojik İnternet Kullanımı (Young, 1998) ve Aşırı İnternet Kullanımı (Caplan, 2003) olmak üzere farklı şekillerde adlandırıldığı görülmektedir. Benzer şekilde internet bağımlılığının bir alt türü olarak görülen ve çevrimiçi oyunların kompulsif kullanımı ile ilişkili olduğu bildirilen (Kwon vd., 2011) Problemlerli Dijital Oyun Oynama Davranışı'nın da, hakkında ilk görgül çalışmanın 1989 yılında Shotton tarafından yayınlanmasından bu yana, alanyazında farklı kuramsal çerçeveler kapsamında kavramsallaştırıldığı görülmektedir. Buna paralel olarak da İnternette Oyun Oynama (Ko vd., 2005), Patolojik Video Oyunu Oynama (King vd., 2013), Video Oyunu Bağımlılığı (Möşle ve Rehbein, 2013), Problemlerli Bilgisayar Oyunu Kullanımı (Festl vd., 2012), Oyun Oynama Bağımlılığı (Lemmens vd., 2009) ve Problemlerli Çevrimiçi Oyun Kullanımı (Kim ve Kim, 2010) olmak üzere çok çeşitli isimlerle adlandırıldığı görülmektedir.

Söz konusu farklı adlandırmaların temel nedeni; araştırmacıların tümü ya da çoğunluğu tarafından kabul edilen tanı ölçütlerinin mevcut olmaması ve ölçüm araçlarının çeşitlilik göstermesidir. Bununla birlikte alanyazında problemlerli internet kullanımı için önerilen tanı ölçütleri olduğu görülmektedir. Örneğin Young (1998) Patolojik Kumar Oynama'nın tanı ölçütlerinden yola çıkarak problemlerli internet kullanımına ilişkin internetle zihinsel meşguliyet, doyuma ulaşmak için interneti gittikçe artan miktarlarda kullanma ihtiyacı, internet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da durdurmada tekrarlı olarak başarısızlıkla sonuçlanan girişimler, internet kullanımını azaltma ya da durdurma halinde kendini tedirgin, sıkkın, depresif ya da huzursuz hissetmek, planladığından daha uzun süre çevrimiçi kalmak, internet yüzünden önemli bir ilişkisini, işini, eğitim ya da kariyeri ile ilgili bir meseleyi kaybetme tehlikesi ya da riski yaşamak, etrafındaki kişilere internetle meşguliyetinin kapsamını gizli tutmak için yalan söylemek, interneti problemlerinden kaçma ya da disforik duygu durumunu azaltma yolu olarak kullanmak olmak üzere bazı tanı ölçütleri öne sürmüştür. Ayrıca Young (1998) ölçütlerden en az beşini karşılayan bireylerin bağımlı internet kullanıcısı (bağımlı), diğerlerinin ise normal internet kullanıcısı (bağımlı olmayan) şeklinde sınıflandırılabilceğini öne sürmüştür.

Problemlerli internet kullanımı ya da dijital oyun oynama davranışına DSM-5'te resmi bir tanı olarak henüz yer verilmediği görülmektedir. Bununla birlikte problemlerli internet kullanımından farklı olarak problemlerli dijital oyun oynama davranışı DSM-5'in daha fazla araştırılması gerekenler kısmında İnternette Oyun Oynama Bozukluğu (İOOB) adı ile kendisine yer bulmuştur. Tanı için son 12 ay içerisinde internet oyunları ile aşırı uğraş, internet oyunu oynamaktan uzaklaştığında içe çekilme, tolerans, internet oyunlarını oynamayı kontrol etmeye

yönelik başarısız ve tekrarlı girişimler, hobilere ve zevk veren etkinliklere yönelik ilgi kaybı, aşırı oyun oynama nedeniyle problem yaşamasına rağmen aşırı oynamaya devam etme, internette oyun oynama miktarı ile ilişkili olarak çevresindeki kişileri kandırma, işlevsellikte bozulma, internette oyun oynamayı gerçek yaşam problemlerini unutmak ya da olumsuz duygudurumunu azaltmak için kullanma, internette oyun oynama nedeniyle bir ilişkiyi ya da okul ya da işteki bir fırsatı kaybetme ya da riske atma şeklinde belirtilen 9 tanı ölçütünden en az 5'inin karşılanması gerektiği belirtilmiştir (American Psychiatric Association, 2013). Özetle; henüz resmi bir tanı olarak DSM-5'te yer almamasına rağmen araştırılması gerekenler kısmında yer alan İOOB'nin alanyazındaki baskın yaklaşıma paralel olarak bağımlılık çerçevesinden ele alındığı söylenebilir.

Türkiye'de geniş çaplı az sayıda epidemiyolojik çalışmaya rastlanmakla birlikte Problemlı İnternet Kullanımı'na ilişkin yaygınlık oranlarının yıllar içerisinde %1.2 (Canbaz vd., 2009) ile %19.9 (Kocaman vd., 2017) arasında değişirken, uluslararası alanda yapılan epidemiyolojik çalışmaların yaygınlığının %2.4 (Cao ve Su, 2006) ile %44.9 (Arthanari vd., 2017) aralığında değiştiğine işaret ettiği görülmektedir. Problemlı dijital oyun oynama davranışının yaygınlığı açısından ise Türkiye'de yayımlanmış ve ulaşılabilir çalışmaların az sayıda olduğu görülmektedir. Bununla birlikte Yalçın Irmak'ın (2014) 865 ergen üzerinde yaptığı doktora tez çalışmasında bağımlı oyuncu oranının %28.8 bulunması dikkate değer bir bulgudur. Ankara'da lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise bu oran %6.3 olarak belirlenmiştir (Koç, 2020). İnternette oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı yaygınlığına ilişkin yapılan ve 113 araştırmanın dahil edildiği bir meta-analiz çalışmasında ise yaygınlık oranları internet bağımlılığı için %2.46, internette oyun oynama bozukluğu için %7.02 olarak bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılığı yaygınlığının zaman içerisinde yükseldiği ve farklı ölçekler kullanılması nedeniyle farklı yaygınlık oranları elde edildiği belirtilmiştir (Pan vd., 2020). 2009-2019 arası yapılan 53 çalışmanın dahil edildiği bir meta-analiz çalışmasında ise yaygınlık oranları İnternette Oyun Oynama Bozukluğu için %3.5 olarak bulunmuş ve elde edilen oranların kullanılan ölçeklere bağlı olarak farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Stevens vd., 2020).

Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde problemlı internet ve oyun kullanımının günden güne arttığına dair yabancı alanyazındaki araştırma bulguları ile birlikte ülkemizde bu konudaki çoklu örnekleme içinde küme örnekleme yöntemini kullanan geniş çaplı epidemiyolojik çalışmaların eksikliği dikkat çekmektedir. Bu eksikliği gidererek Türkiye'deki alanyazına epidemiyolojik bilgi sağlanması amacıyla bu çalışmada Problemlı İnternet Kullanımı ve Problemlı Dijital Oyun Oynama Davranışının yaygınlığının bir arada incelenmesi ve ergenlerin internet kullanımı ve oyun oynama ile ilgili alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ergenlik dönemindeki bireylerde problemlili internet kullanımı ve oyun oynama davranışının yaygınlığını inceleyen kesitsel ve betimsel bir çalışmadır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Aydın ili Efeler ilçesindeki 9., 10. ve 11. sınıf lise öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ve dijital oyun oynama davranışının yaygınlığının belirlenmesi amacıyla ulaşılabacak katılımcı sayısı Epi İno StatCalc programı yardımıyla, Milli Eğitim Müdürlüğü'nden (MEM) öğrenilen evren büyüklüğü (N=9913) ve beklenen sıklık %28.8 (Yalçın Irmak, 2014) alındığında, güven aralığı %95 olarak belirlenerek 306 olarak bulunmuştur. Bu sayı, çoklu örnekleme içinde küme örnekleme yönteminin de kullanılacak olması sebebiyle, dizayn etkisi 2 alınarak iki katına çıkartılmış böylece 612 olarak hesaplanmıştır. Olası veri kayıpları için bu sayı 1,25 ile çarpılarak örnekleme en az 765 lise öğrencisinin yer alması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, araştırmaya alınma ölçütlerini sağlamayan katılımcılar çıkarıldıktan sonra araştırmanın örneklemini, Aydın ili Efeler ilçesinde bulunan MEB'e bağlı 16 lisenin 9., 10. ve 11. sınıflarında öğrenim gören, yaşları 13 ile 18 arasında değişen, 519'u (%53) kız, 461'i (%47) erkek olmak üzere toplam 980 katılımcı oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu. Araştırmacı tarafından oluşturulan formda; katılımcıların yaşı, cinsiyeti, sınıfı, ebeveynlerinin medeni, sağlık ve eğitim durumu, ailesinin algılanan geliri, ailesinde psikiyatrik tanı alan bir bireyin olup olmadığı, katılımcının psikiyatrik bir tanısının olup olmadığı, psikiyatrik bir tedavi alıp almadığı vb. sorular yer almaktadır.

SanalMetre (SM). Araştırmacı ve tez danışmanı tarafından hazırlanan ve SanalMetre olarak adlandırılan bu anket ile katılımcıların internet kullanımı ve oyun oynama alışkanlıklarına dair detaylı bilgi edinilmesi amaçlanmıştır. SanalMetre; bireylerin internet kullanımına ve oyun oynama davranışlarına ilişkin olmak üzere 2 ana bölümden oluşmaktadır. İnternet kullanımına ilişkin ilk bölümde; bireylerin internete girmek için kullandığı cihazları, internete girdikleri ortamları (ev, okul, sosyal ortam vb.), interneti kullanma amaçlarını (sosyal medya, müzik dinleme, film izleme, sohbet etme, oyun oynama, bilgi edinme vb.) ve bir gün boyunca hangi saat aralığında ve ne süreyle internete girdiklerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. SanalMetre'nin oyun oynama davranışına ilişkin ikinci bölümünde ise; bireylerin çoğunlukla hangi saat aralığında ve haftanın hangi gününde, ne tür oyunları oynadıklarını, oyun için para harcıyıp harcamadıklarını ve oyun sayesinde para kazanıp kazanmadıklarını belirlemeye yönelik

sorular yer almaktadır. Ankette yer alan sorular açık uçlu, çoktan seçmeli, sıralandırma, evet-hayır şeklinde cevaplandırılabilir şekilde düzenlenmiştir.

İnternet Bağımlılık Ölçeği (İBÖ). Young (1998) tarafından patolojik internet kullanımını belirlemek amacıyla geliştirilen öz-bildirim tarzındaki ölçek, Türkçe'ye Bayraktar (2001) tarafından uyarlanmıştır. 20 maddeden (Örn: *Ne sıklıkla planladığımızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?*) oluşan ve 6'lı likert tipindeki (0 = asla, 1 = nadiren, 2 = ara sıra, 3 = çoğunlukla, 4 = çok sık, 5 = her zaman) ölçekten alınabilecek puanlar 20 ile 100 arasında değişmektedir. Bağımlılık şiddeti, 20-49 arası normal (*belirti göstermeyenler*), 50-79 arası orta (*sınırlı belirti gösterenler*) ve 80-100 arası şiddetli (*patolojik internet kullanıcısı*) olarak sınıflandırılmaktadır. Ölçeğin ergenlerle yapılan Türkçe'ye uyarlanması çalışmasında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur (Bayraktar, 2001). Bu çalışma kapsamında ise, ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik kat sayısı .91 olarak bulunmuştur.

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOB-7). Lemmens vd. (2009) tarafından 12-18 yaş arası ergenlerin problemler dijital oyun oynama davranışlarını belirlemek amacıyla geliştirilen ve 21 madde, 7 alt boyuttan oluşan DOB-21'in 7 maddelik (Örn: *Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?*) kısa formudur. 5'li likert tipinde (1 = hiçbir zaman, 2 = nadiren, 3 = bazen, 4 = sık sık, 5 = her zaman), tek faktörlü bir yapıya sahip ölçekten alınabilecek puan 7-35 arasında değişmektedir. Lemmens vd. (2009); Charlton ve Danforth (2007) tarafından ileri sürülen görüşlere dayanarak bir kişinin oyun bağımlılığı olduğunu söyleyebilmek için monotetik formata göre tüm ölçütleri, politetik formata göre ise; ölçütlerin en az yarısını karşılaması gerektiğini belirtmiş ve her iki yöntemi de uyarlayarak kullanmıştır. Monotetik formata göre; 7 maddenin yedisine de 3 (bazen) ve üzerinde puan veren katılımcıların yüksek riskli, politetik formata göre ise; 7 maddenin en az 4'üne 3 (bazen) ve üzerinde puan veren katılımcıların riskli oyun bağımlısı olarak tanımlanabileceği bildirilmiştir. Türkçe'deki geçerlik güvenilirlik çalışması Yalçın Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından ergenlerden oluşan bir örnekleme yapılan ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .72 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ise, ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik kat sayısı .85 olarak bulunmuştur.

Etik Onay

Araştırma öncesinde Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 11.08.2017 tarihli, E.44838 sayılı karar ile etik onay ve Aydın İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden verilerin Aydın ili, Efeler ilçesindeki liselerin 9., 10. ve 11. sınıflarında öğrenim gören öğrencilerinden toplanması için 14.04.2017 tarihli, 908644724-605.01-E.5177623 sayılı karar ile gerekli izinler alınmıştır. 12. sınıfta eğitim gören öğrenciler, üniversite sınavına hazırlanmaları nedeniyle ders programlarının yoğun olduğu göz önüne alınarak bu çalışmaya dâhil edilmemiştir. Mevcut çalışmada etik ilkelere uygun olarak, 18 yaşın

altındaki katılımcıların çalışmaya dahil edilebilmesi amacıyla Ebeveyn Pasif Onam Formu kullanılmıştır. Buna ek olarak, veri toplama aşamasında gidilen liselerin müdürlerinden sözel olarak izin alınmış, sonrasında ilgili şubedeki öğrenciler öncelikle çalışmanın amacı, önemi ve verilecek yanıtların gizliliği konusunda bilgilendirilmiş, sonrasında gönüllü öğrencilerden soruları yanıtlamaları istenmiştir.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın veri toplama aşaması, Aydın ili Efeler ilçesindeki MEB'e bağlı devlet liselerinde ve özel liselerde Ekim 2018 ile Ocak 2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Örnekleme yer alacak lise öğrencilerinin belirlenmesi aşamasına geçmeden önce; erkek öğrencisi olmayan ve öğrenci sayıları çok düşük olan liseler örneklem hesabına dahil edilmemiştir. Sonrasında Aydın ili Efeler ilçesi evreninde yer alan farklı lise türleri; öğrencilerin tercihle yerleştirilip yerleştirilmediği, başarı puanı, okutulan dersler ve kapsadıkları bölümler göz önüne alınarak uzman görüşü doğrultusunda Fen Lisesi ve Özel Fen Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi, Anadolu Lisesi, Özel Anadolu Lisesi, Özel Temel Lise, Çok Programlı Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Özel Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi olmak üzere 8 kategoriye ayrılmıştır. Aydın İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınan 2018-2019 eğitim-öğretim yılı öğrenci sayılarına ilişkin sayısal veriler evren olarak değerlendirilmiş ve belirlenen 8 kategorideki liselerin her birinden ulaşılması gereken 9., 10. ve 11. sınıflarda öğrenim gören kız ve erkek öğrenci sayıları bu evren bazında ağırlıklandırılarak hesaplanmıştır. Sonrasında gereken öğrenci sayısına ulaşabilmek üzere her kategoriden veri toplanacak olan liseler kura ile belirlenmiştir. Gidilen lisede yeterli sayıda öğrenciye ulaşamaması halinde, o kategorideki diğer liseler arasından tekrar kura çekilerek veri toplanacak bir sonraki lise belirlenmiştir. Gidilen liselerin 9., 10. ve 11. sınıflarının şubeleri ise okul müdürleri ya da rehber öğretmenleri tarafından rastgele seçilmiştir.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan veri toplama araçları ile elde edilen veriler IBM SPSS 22 (IBM, 2013) ile istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur. Katılımcıların internet kullanımı ve dijital oyun oynama davranışlarına ilişkin özelliklerini belirlemek amacıyla uygulanan SanalMetre ile elde edilen bulguları analiz etmek, problemler internet kullanımının yaygınlığını belirlemek ve dijital oyun oynama davranışının yaygınlığını hem monotetik hem de politetik formata göre ortaya koymak için frekans analizi ile betimsel istatistiksel yöntemler, değişkenleri sosyo-demografik özelliklere göre analiz etmek için MANOVA ve bağımsız örneklem t-testi, problemler internet kullanımı ve dijital oyun oynama davranışı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Araştırmaya yaş ortalaması 16.83 (SS = .94) olan 519'u (%53) kız, 461'i (%47) erkek olmak üzere toplam 980 ergen katılmıştır. Katılımcıların %35.40'ının 9. sınıfa, %36.33'ünün 10. sınıfa ve %28.3'ünün 11. sınıfa gittiği belirlenmiştir. Lise türlerine göre dağılımları incelendiğinde katılımcıların %3.78'sinin Fen Lisesi'ne, %6.22'sinin Sosyal Bilimler Lisesi'ne, %37.14'ünün Anadolu Lisesi'ne, %36.84'ünün Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'ne, %2.14'ünün Çok Programlı Anadolu Lisesi'ne, %2.04'ünün Özel Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'ne, %6.94'ünün Özel Anadolu Lisesi'ne ve %4.90'nın da Özel Temel Lise'ye gittiği görülmüştür.

Katılımcıların %96.8'inin ebeveynlerinin her ikisinin de sağ olduğu görülmüştür. Ebeveynleri medeni durum açısından incelendiğinde, %84.9'unun ebeveynlerinin birlikte, %7.1'inin ise boşanmış oldukları belirlenmiştir. Eğitim açısından incelendiğinde; annelerin %30.2'sinin, babaların ise %21.6'sının ilkökul mezunu; annelerin %18.3'ünün, babaların ise %26.8'inin üniversite ve üzeri eğitime sahip olduğu bildirilmiştir. Mesleki açıdan incelendiğinde; annelerin %57.2'si, babaların ise %2.6'sı çalışmamaktadır. Annelerin çoğunun (%17.4) memur olarak görev yaptığı, babaların çoğunun ise (%28.2) serbest meslek ile ilgilendiği belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların %61.5'inin ailelerinin gelirini 'gelir-gidere denk' olarak algıladıkları görülmüştür.

Tablo 1

SanalMetre bulguları

Sahip olunan cihazlar	N	%	Oyun için 1. sırada kullanılan cihazlar	N	%
Akıllı telefon	896	91.4	Telefon	476	48.6
Bilgisayar	766	78.2	Bilgisayar	157	16
Tablet	560	57.1	Konsol	38	3.9
Oyun konsolu	174	17.8	Tablet	36	3.7
Sanal gerçeklik gözlüğü	144	14.7	En çok oyun oynanan gün		
İnternet bağlantısı olanlar			Cumartesi	254	25.9
Evde	766	78.2	Pazar	119	12.1
Akıllı telefonunda	668	68.2	Hafta sonu	102	10.4
İnternet için 1. sırada kullanılan cihazlar			Cuma	73	7.4
Telefon	800	81.6	Her gün	31	3.2
Bilgisayar	121	12.3	Oyun platformu		
Tablet	44	4.5	Çevrimiçi	462	47.1
TV	14	1.4	Çevrimdışı	214	21.8
İnternete bağlanılan 1. sıradaki yer			Oyun oynanan kişi sayısı		
Ev	783	79.9	Tek başına	305	31.1
Okul	86	8.8	Çoklu	256	26.1
Sosyal ortam	59	6	2 kişi	101	10.3
İnternet kafe	36	3.7	Oyun türleri		
Araç	28	2.9	Savaş (MOBA vb.)	201	20.5
Sosyal medya türü			Zekâ	85	8.7
Instagram	400	40.8	Rol oynama (MMORPG vb.)	72	7.4
Instagram ve Snapchat	113	11.5	Spor	70	7.1
Facebook ve Instagram	73	7.4	Strateji	58	5.9
Snapchat	18	1.8	Aksiyon	58	5.9
Twitter	18	1.8	Simülasyon	28	2.9
Facebook	13	1.3	Gündelik	27	2.8

LinkedIn	3	.3	PET	11	1.1
Tumblr	2	.2			
Boş vakit değerlendirme türü			Oyun içinde Para harcayanlar		
Film izleme, Müzik dinleme ve Youtube	234	23.9	Para harcama zamanı (son 1 yıl)	104	10.6
Müzik dinleme	146	14.9	En son para harcama miktarı (1-100 tl)	230	23.5
Film izleme ve Müzik dinleme	131	13.4			
Müzik dinleme ve Youtube	94	9.6	Toplam para harcama miktarı (1-100 tl)	120	12.2
Youtube	85	8.7	Oyun içinde Para kazananlar		
Film izleme	77	7.9	Toplam kazanılan para (1-100 tl)		86 8.8
Film izleme, Müzik dinleme, Youtube ve Sözlük	60	6.1	Amacına göre int kullanım süresi (saat)		
Sözlük	6	.6	Genel internet	5,74	0-24 3.61
Sohbet türü			Boş vakit değerlendirme (müzik, film, sözlük)	2,93	1-6 ve üstü .87
Discord	96	9.8	Sosyal medya	2,87	1-6 ve üstü .99
Skype	51	5.2	Bilgi edinme	2,45	1-6 ve üstü .867
Skype ve Discord	34	3.5	Oyun oynama (saat)	2.22	1-6 ve üstü 1.19
RaidCall	24	2.4	Diğer	1.86	1-6 ve üstü .94
Curse	3	.3	Sohbet etme	1.84	1-6 ve üstü .99
Oyun oynama			Gündelik işler (elektronik posta, internet bankacılığı)	1.46	1-6 ve üstü .71
Evet	698	71.2	Oyun oynama süresi (yıl)	5.64	0-16 3.03
Hayır	269	27.4			

MOBA: Çevrim İçi Çok Oyunculu Savaş Arenası, **MMOPRG:** Devasa Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunu, **PET:** Evcil Hayvan

SanalMetre ile elde edilen katılımcıların internet ve oyun oynama alışkanlıklarına ilişkin veriler Tablo 1’de özetlenmiştir. Tablo 1’de katılımcıların internette oyun oynama davranışları açısından öne çıkan verilere bakıldığında; oyun oynama amaçlı 2.22 saati internette geçirdikleri ve ortalama 5.64 yıldır oyun oynadıkları belirlenmiştir. %71.2’sinin (N=698) internette oyun oynadığı, çok büyük kısmının oyun oynamak için ilk sırada cihaz olarak telefonu (%48.6) kullandığı, %31.1’inin tek başına oyun oynamayı tercih ettiği ve oyun ortamı olarak da çevrimiçi oyunlara (%47.1) yöneldiği belirlenmiştir. Oyun türü açısından ise savaş türündeki oyunların (%20.5) ön plana çıktığı bulunmuştur. En çok oyun oynadıkları günler incelendiğinde ise, %25.9’u cumartesi olmak üzere hafta sonu oyun oynamayı tercih edenlerin ağırlıkta olduğu anlaşılmıştır. Son olarak, %29.9’unun en az 1 kere para harcadığı, %16.8’inin ise en az 1 kere para kazandığı belirlenmiştir (Tablo 1).

Bu araştırmada yer alan katılımcıların internet kullanma amaçları incelendiğinde; %44.8’inin boş vakit değerlendirme, %39.3’ünün ise sosyal medya kullanımı amacıyla internette 1-3 saat arasında süre geçirdiği belirlenmiştir.

Katılımcıların problemlerli internet kullanımı (İBÖ-Toplam Puan) ve problemlerli dijital oyun oynama davranışı (DOB-7-Toplam Puan) toplam puanlarına ilişkin bilgiler Tablo 2’de, problemlerli internet kullanımı ile problemlerli dijital oyun oynama davranışı yaygınlık oranları ise Tablo 3’te özetlenmiştir.

Tablo 2*Ölçek puan ortalamalarına ilişkin betimsel istatistikler*

Ölçek	Ölçüm	Ort.	SS	Ranj
İBÖ	Problemler internet kullanımı	30.33	17.77	0-83
DOB-7	Problemler oyun oynama	12.90	5.69	7-31

İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği, DOB-7: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Tablo 2’de görüldüğü üzere, bu çalışmanın örneklemini oluşturan ergenlerin İBÖ puan ortalaması 30.33 (N=831, SS=17.77), DOB-7 puan ortalaması ise 12.90 (N=980, SS=5.69) olarak belirlenmiştir.

Tablo 3*Katılımcıların problemler internet kullanımı ve dijital oyun oynama yaygınlık oranları*

İBÖ	%	Ort.	SS	Ranj	N	
Belirti göstermeyenler	85	24.94	12.79	0-49	706	
Sınırlı belirti gösterenler	14.6	60.09	8.47	50-78	121	
Patolojik internet kullanıcısı	.5	81.25	1.5	80-83	4	
DOB-7						
Monotetik Format	Normal oyuncu	87.7	11.32	3.97	7-20	859
	Yüksek riskli oyuncu	12.3	24.09	2.70	21-30	121
Politetik Format	Normal oyuncu	66.3	9.45	2.35	7-14	650
	Riskli oyuncu	33.7	19.69	3.96	15-31	330

İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği, DOB-7: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Tablo 3’te görüldüğü üzere, problemler internet kullanımı açısından katılımcıların %85’inin belirti göstermediği, %14.6’sının sınırlı sayıda belirti gösterdiği ve %5’inin patolojik internet kullanıcısı olduğu belirlenmiştir. Problemler dijital oyun oynama davranışı açısından ise; monotetik formata göre katılımcıların %12.3’ünün (N=121, SS=2.70) oyun bağımlılığı açısından yüksek riskli, politetik formata göre ise katılımcıların %33.7’sinin (N=330, SS=3.96) riskli düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4*Cinsiyete göre problemler internet kullanımı ve problemler oyun oynama davranışı puanları*

Ölçek	Cinsiyet						%95 Güven Aralığı	t	p
	Kadın			Erkek					
Ort.	SS	N	Ort.	SS	N				
İBÖ	30.05	17.05	443	30.66	.95	388	-1.81-3.04	.497	.201
DOB-7	13.09	5.82	519	12.68	5.54	461	-1.12-.31	-1.12	.262

DOB-7: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Tablo 4’te görüldüğü üzere; katılımcıların problemler internet kullanımı ve problemler oyun oynama davranışı toplam puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir (Tablo 5). Benzer şekilde sosyo-demografik değişkenler bağlamında yapılan Manova analizi sonucunda elde

edilen bulgular; katılımcıların problemler internet kullanımı ve dijital oyun oynama davranışlarının yaş ($V = .01$, $F(15, 2469) = .63$, $p = .85$), algılanan gelir ($V = .01$, $F(6, 1632) = .70$, $p = .65$), anne eğitim durumu ($V = .03$, $F(15, 2442) = 1.34$, $p = .17$), baba eğitim durumu ($V = .02$, $F(15, 2433) = 1.22$, $p = .25$) ya da sınıf düzeyi ($V = .002$, $F(6, 1654) = .22$, $p = .97$) açısından farklılık göstermediğine işaret etmiştir.

Yapılan Pearson Korelasyon Analizi'ne göre; ergenlerin problemler internet kullanımı ile problemler dijital oyun oynama davranışları arasında orta düzeyde olumlu bir ilişki olduğu ($r = .497$, $p < .01$) belirlenmiştir. Buna göre; ergenlerin problemler internet kullanımları arttığında problemler dijital oyun oynama davranışlarının da arttığı söylenebilir. Buna ek olarak, patolojik internet kullanıcısı olduğu belirlenen 4 katılımcının oyun bağımlılığı açısından monotetik formata göre 2'sinin yüksek riskli, politetik formata göre ise 3'ünün riskli kategorisine girdiği belirlenmiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, gelişimsel olarak ergenlik döneminde bulunan yaşları 13 ile 18 arasında değişen toplam 980 lise öğrencisinin internet kullanımı ile dijital oyun oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi ile birlikte problemler internet kullanımı ve dijital oyun oynama davranışlarının yaygınlığının incelenmesi amaçlanmıştır.

İnternet kullanımı ve dijital oyun oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi bağlamında bu çalışma kapsamında katılımcıların çoktan aza doğru sahip oldukları cihazların akıllı telefon; bilgisayar, tablet, oyun konsolu ve sanal gerçeklik gözlüğü olduğu ve pek çoğunun evinde ya da telefonunda internet bağlantısı olduğu görülmüştür. İnternete girmek için ilk sırada tercih ettikleri cihazlar incelendiğinde ise sıralamanın; telefon, bilgisayar ve tablet şeklinde olduğu bulunmuştur. Ülkemizdeki 16-64 yaş arası bireylerden toplanan veriler ile hazırlanan internet alışkanlıklarına yönelik istatistikleri içeren Dijital 2020 Raporu'na göre; her tür cihaza sahip olan kişilerin %89'unun akıllı telefonu, %67'sinin bilgisayarı, %45'inin tableti, %20'sinin oyun konsolu ve %4.3'ünün sanal gerçeklik gözlüğü olduğu anlaşılmaktadır (We are Social, 2020). Amerika'da yaşları 13-17 arasında değişen 1075 ergen ile gerçekleştirilen araştırmaya göre ise; ergenlerin %95'inin akıllı telefonu ya da telefona erişimi, %88'inin bilgisayarı ya da bilgisayara erişimi, %84'ünün ise oyun konsolu ya da oyun konsoluna erişimi bulunmaktadır (Anderson & Jiang, 2018). Buna göre, bu çalışmada yer alan ergenlerin teknolojik bir cihaza sahip olma oranının ülkemizde yapılan diğer çalışmalardaki ergenlere yakın olduğu ancak yurtdışındakilere kıyasla daha düşük olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada yer alan katılımcıların internet kullanma amaçları incelendiğinde; %44.8'inin boş vakit değerlendirme, %39.3'ünün ise sosyal medya kullanımı amacıyla internette

1-3 saat arasında süre geçirdiği belirlenmiştir. Katılımcıların %55.9'unun bilgi edinmek, %28.8'inin elektronik posta kontrolü gibi gündelik işler için, %26.6'sının ise sohbet etme amaçlı 1 saatten az süreyi internette geçirdiği bulunmuştur. Mevcut çalışmada elde edilen bu bulgular alanyazındaki diğer araştırmalar ile tutarlı görünmektedir. Oliveira (2017); ergenlerin çevrimi etkinliklerinin çok saktan aza doğru sosyal ağ kurma (%96.5), müzik indirme (%91.2), ders çalışma (%86), fotoğraf ya da video paylaşma (%84.2), elektronik posta gönderme-alma (%84.2), film ve dizi izleme (%84.2) ve bilgi arama ya da haber okuma (%78.9) olarak sıralandığını belirtmiştir. Ali vd. (2019) de, lise öğrencilerinin interneti kullanmadaki temel amaçlarının sosyal ağ kurma/arkadaş edinme, arkadaşları ile haberleşme, ders çalışma/okul ile ilgili bilgi araştırma, kişisel ilgi alanlarıyla ilişkili bilgi araştırma, dijital oyun oynama ve müzik/film indirme olduğunu belirtmektedir. Chen ve Leung'un (2016) araştırmasında, can sıkıntısının oyun oynama sıklığı ile ilişkili olduğunun görülmesi de katılımcıların neredeyse yarısının interneti boş zaman değerlendirme amacı ile kullandığına yönelik elde edilen bulguyu açıklar niteliktedir.

Mevcut çalışmadaki katılımcıların internetteki sosyal medya kullanma amaçlı etkinlikleri incelendiğinde; ilk sırada Instagram'ı, ikinci sırada Instagram ile birlikte Snapchat'i, üçüncü sırada Facebook ile birlikte Instagram'ı, dördüncü sırada Snapchat ve Twitter'ı aynı oranda, son sırada ise Facebook'u tercih ettikleri belirlenmiştir. Katılımcıların internetteki boş vakit değerlendirme amaçlı etkinlikleri incelendiğinde; film izleme ve müzik dinleme etkinliklerinin başta geldiği görülmüştür. Bu bulgularla tutarlı bir şekilde; Dijital 2020 Türkiye Raporu'na göre; etkin sosyal medya kullanımı rakamları, etkin bir şekilde sosyal medya sitelerini kullanan 54 milyon kişi olduğunu, bu oranın toplam nüfusa oranının %64'ünü oluşturduğuna işaret etmektedir (We are Social, 2020). En çok kullanılan sosyal medya platformları içerisinde ilk beş sırada ise Youtube, Instagram, Whatsapp, Facebook ve Twitter yer almaktadır. Araştırmacılar benzer bir eğilimin Avustralya'da da gözlemlendiğini belirtmektedir. Buna göre; 15-17 yaş arasındaki katılımcıların %88'i sosyal ağ sitelerini kullanmaktadır (Australian Bureau of Statistics, 2011). 2013 yılında Amerika'da yapılan bir çalışmada ergenlerin %81'inin düzenli olarak Facebook kullandığı bildirilirken (Madden vd., 2013), yine Amerika'da ancak 2018 yılında gerçekleştirilen araştırmaya göre ise; ergenlerin %85'i Youtube, %72'si Instagram, %69'u Snapchat, %51'i Facebook, %32'si Twitter ve %9'u Tumblr'ı ilk sırada tercih etmektedir (Anderson & Jiang, 2018). Bu durumun ergenlerin önceki yıllardaki Facebook'a yönelik ilk tercihinin, Instagram yönünde değiştiğine işaret ettiği söylenebilir

Bu çalışmadaki katılımcıların internette oyun oynama davranışları incelendiğinde ise; %71.2'sinin internette oyun oynadığı belirlenmiştir. %31.1'inin tek başına oyun oynamayı tercih ederken, %26.1'inin çok kişiyle oyun oynamayı tercih ettiği bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların

%47.1'inin çevrimiçi oyunları oynamayı tercih ederken, %21.8'inin çevrimdışı tercih ettiği görülmüştür. Oynadıkları oyun türleri incelendiğinde; %20.5'inin savaş, %8.7'sinin zekâ, %7.4'ünün rol oynama ve %7.1'inin spor temalı oyunlar oynadığı belirlenmiştir. Buna benzer şekilde, bir başka araştırmada ergenlerin %90'ı herhangi türde bir video oyunu (bilgisayarda, oyun konsolunda ya da telefonda) oynadıklarını bildirilmiştir (Anderson & Jiang, 2018). Müller vd. (2015) tarafından yaşları 14-17 arasında değişen ergenlerle yapılan çalışmada da katılımcıların %60.5'inin düzenli olarak çevrimiçi oyun oynadığı belirlenmiştir. Çevrimiçi oyun oynayanlar arasında ilk sırada tercih edilen oyunların tek kişilik nişancı (FPS) oyunları olduğu, ardından tek kişilik oyunların ve MMORPG'nin geldiği görülmüştür. Festl vd. (2012) da oyuncuların %51.5'inin çevrimiçi oyunları tercih ettiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Lee ve Kim (2016) de araştırmalarında rol oynama oyunları ve spor/yarış oyunlarının ilk sıralarda tercih edildiğini, ardından nişancı, simülasyon, gündelik oyunlar ve aksiyon oyunlarının geldiğini belirlemiştir. Buna ek olarak, katılımcıların neredeyse yarısının (%49.1) genellikle çevrimiçi oyunları oynadığı ve oyun tercihleri arasında en popüler olanların aksiyon/macera (%70.2), spor (FIFA, PES; %64.9) ve mobil telefon oyunları (%63) olduğu bildirilmiştir.

Katılımcıların internet kullanımı ortalama süreleri incelendiğinde ise; çoktan aza doğru interneti genel internet kullanımı, boş vakit değerlendirme, sosyal medya, bilgi edinme, oyun oynama, sohbet etme ve gündelik işler amaçlı kullandıkları belirlenmiştir. Dijital 2020 Raporu'na göre de bu araştırmadaki bulgulara benzer şekilde, ülkemizdeki internet kullanıcılarının internette günlük harcadıkları ortalama sürenin 7 saat 29 dakika olduğu belirtilmektedir. Ortalama 5.64 yıldır oyun oynadıkları görüldüğu gibi, katılımcıların %10.2'sinin 3-5 saat aralığında oyun oynayarak vakit geçirdiği belirlenmiştir (We are Social, 2020). Lee ve Kim'in (2016) çalışmasında ise; bilgisayar oyunları ile çevrimiçi oyun oynamaya günlük ayrılan ortalama sürenin 69.29 dakika, telefon ile oynanan oyunlarda ise 61.49 dakika olduğu belirlenmiştir. İnternet kullanım ve oyun oynama sürelerinin problemlerli internet kullanımı ve dijital oyun oynama davranışı açısından bir risk faktörü olduğu düşünöldüğünde, elde edilen yüksek oranlar dikkat çekicidir.

Bu araştırmanın amaçlarından bir diğeri olan ergenlik dönemindeki bireylerde problemlerli internet kullanımı ve dijital oyun oynama davranışının yaygınlığının belirlenmesi amacıyla veriler Aydın ili Efeler ilçesindeki MEB'e bağlı liselerin 9., 10. ve 11. sınıflarında eğitim gören öğrencilerden İBÖ ve DOB-7 öz-bildirim ölçekleri aracılığı ile toplanmıştır.

Problemlerli internet kullanımının yaygınlığına ilişkin elde edilen bulgular Young'ın (1998) sınıflandırmasına göre değerlendirildiğinde; bu araştırmanın örneklemini oluşturan ergenlerin %85'inin belirti göstermediğine (normal), %14.6'sının sınırlı (orta) ve %5'inin de şiddetli (patolojik internet kullanıcısı) düzeyde belirti gösterdiğine işaret etmiştir. Alanyazındaki

problemlerli internet kullanımının ergenlerdeki yaygınlığına ilişkin bulgular incelendiğinde, 1443 lise öğrencisi ile Almanya’da yapılan bir çalışmada %4.8 (Wartberg vd., 2016), Çin’de 10.988 ergen ile yapılan bir çalışmada %7.5 (Wang vd., 2013), Güney Avustralya’da 1287 lise öğrencisi ile yapılan bir çalışmada %6.4 (King vd., 2013) olarak bulunmuştur. Ülkemizde bu çalışmadaki ile aynı ölçüm aracı kullanılarak yapılan çalışmalar incelendiğinde ise 1315 lise öğrencisi ile Samsun’da yapılan bir çalışmada katılımcıların %1.2’sinin internet bağımlısı (şiddetli belirti gösterenler), %19.9’unun risk grubunda olduğu (sınırlı belirti gösterenler), %78.9’unun ise internet bağımlısı olmadığı (belirti göstermeyenler) ortaya konmuştur (Canbaz vd., 2009). İzmir’de 12-18 yaş aralığındaki 546 ergen ile yapılan bir tez çalışmasında ergenlerin %12.6’sının internet bağımlısı, % 38.5’inin risk grubunda olduğu ve %48.9’unun internet bağımlısı olmadığı belirlenmiştir (Doğan, 2013). Kayseri’de 343 lise öğrencisi ile yapılan tez çalışmasında, örneklemin %9.6’sının şiddetli, %31.4’ünün sınırlı düzeyde belirti gösterdiği, %58.9’unun belirti göstermediği belirlenmiştir (Eftekin, 2015).

Mevcut araştırmada ergenlerin problemlerli dijital oyun oynama davranışlarının yaygınlığını değerlendirmek amacıyla uygulanan DOB-7 puanları ise politetik ve monotetik olmak üzere 2 farklı formata göre değerlendirilmiştir. Politetik formata (kesme noktası: 15) göre ergenlerin %66.3’ünün normal, %33.7’sinin riskli, monotetik formata (kesme noktası: 21) göre ise ergenlerin %87.7’sinin normal, %12.3’ünün yüksek riskli oyuncu olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla problemlerli dijital oyun oynama davranışının yaygınlığının, problemlerli internet kullanımı yaygınlık oranından daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazındaki problemlerli dijital oyun oynama davranışının ergenlerdeki yaygınlığına ilişkin bulgular incelendiğinde; yaşları 13-18 arasında değişen ergenlerle Almanya’da yapılan çalışmada %1.16 (Rehbein vd., 2015), 7 Avrupa ülkesindeki 14-17 yaş arasında değişen 12.938 ergenle yapılan çalışmada %1.6 (Müller vd., 2015), Estonya, Almanya, İtalya, Romanya ve İspanya’da yaşayan 8807 öğrenci ile yapılan çalışmada %3.62 (Strittmatter vd., 2015), Hollanda’da yaşları 13-20 aralığında değişen katılımcılarla yapılan çalışmada ise %5.5 (Lemmens vd., 2015) olarak bulunduğu görülmektedir. Ülkemizde ise mevcut araştırmadaki ile aynı ölçek kullanılarak 865 ergen ile yapılan bir çalışmada, politetik formata göre ergenlerin %28.8’inin, monotetik formata göre ise %4.3’ünün dijital oyun bağımlısı olduğunun belirlendiği anlaşılmaktadır (Yalçın Irmak, 2014).

Görüldüğü üzere alanyazında bu araştırmada belirlenen ergenlerdeki problemlerli internet kullanımı ve dijital oyun oynama davranışının yaygınlık oranına benzer bulgular elde eden başka araştırmalar da mevcuttur. Ancak genel olarak problemlerli internet kullanımı ve dijital oyun oynama davranışının yaygınlığına ilişkin ulaşılan sonuçların oldukça geniş bir yelpazede farklılık sergilediği ve %2.4 - %44.9 aralığında değiştiği görülmektedir (Cao ve Su, 2006; Arthanari vd., 2017). Problemlerli dijital oynama davranışlarına ilişkin bir gözden geçirme çalışmasında genel

popülasyondaki yaygınlık oranlarının %0.21 ile %57.50 arasında değiştii belirtilmektedir (Darvesh vd. 2020).

Araştırmalardan elde edilen yaygınlık oranlarına ilişkin gözlemlenen bu farklılıklar, DSM-5'teki resmi bir tanının eksikliği ile ilişkili olarak standardize tanı ölçütlerinin bulunmamasının ve dolayısıyla kullanılan ölçüm araçlarının araştırmalar arasında tutarlı olmamasının bir sonucu olabilir. Buna ek olarak, araştırmaların yöntemsel açıdan farklılık göstermesi ve farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip ülkelerde yürütülmesi de elde edilen bulguların farklılaşmasına yol açıyor olabilir. Bununla birlikte problemlerli internet kullanımına kıyasla problemlerli dijital oyun oynama davranışına yönelik olarak farklı araştırmacılar tarafından önerilen tanı ölçütlerindeki söz birliğinin daha fazla olduğu söylenebilir. Bu farklılık ise, DSM-5'te resmi bir tanı olarak henüz yer almasa da olası ve daha fazla araştırılması gereken bir tanı olarak İnternette Oyun Oynama Bozukluğu tanı ölçütlerine yer verilmiş olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Mevcut araştırmada örneklem belirlenirken sadece kız öğrencisi olması, sadece 9. sınıf öğrencisi olması ya da öğrenci sayılarının çok düşük olması gibi nedenlerle örnekleme dahil edilmeyen liseler haricindeki diğer tüm lise türlerinde eğitim gören öğrencilere, cinsiyet ve sınıf bazında evrendeki büyüklükleri ile orantılı bir şekilde yer verilmiştir. Bu nedenle, ülkemizde yürütülen araştırmalarda elde edilen bazı bulguların bu araştırma sonucunda elde edilen yaygınlık oranlarından farklılık göstermesinin bu araştırmanın örnekleme yöntemi ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

Bu araştırmada farklı yaygınlık oranı elde edilmesinin bir diğer sebebi de, katılımcıların bireysel özellikleri ile ilişkili olabilir. Mann'in (2005) "bir bağımlılık kanunu olarak ulaşılabirlik" şeklindeki önerisinin bu durum için de geçerli olabileceği, internetin kolayca ulaşılabirlik olmasının olası bir risk faktörü teşkil edebileceğini öne sürülmektedir (aktaran Ko vd., 2007). Bu açıdan yaklaşıldığında, katılımcıların %78.2'sinin evinde, %68.2'sinin ise telefonunda internet bağlantısı olduğu görülmüştür. Ayrıca %91.4'ünün akıllı telefonu; %78.2'sinin bilgisayarını, %57.1'inin tableti, %17.8'inin oyun konsolu ve %14.7'sinin sanal gerçeklik gözlüğü olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla elde edilen yaygınlık oranlarının alanyazındaki bazı araştırmalarda elde edilen bulgulardan daha yüksek olması bu örneklemedeki ergenlerin evlerinde ya da telefonlarında internet bağlantısına sahip olma ve internete girebilecekleri cihazların evlerinde bulunma oranlarının yüksek olması ile de açıklanabilir.

Son olarak ergenlerin problemlerli internet kullanımı ya da problemlerli oyun oynama davranışı toplam puanlarının cinsiyet, yaş, algılanan gelir, ebeveyn eğitim durumu ya da sınıf düzeyi açısından farklılık göstermediği bulunmuştur.

Alanyazında bu araştırmada problemlerli internet kullanımını ve dijital oyun oynama davranışı puanlarının cinsiyetler arasında farklılık göstermediğine ilişkin elde edilen bulguları destekler nitelikte araştırmalar olduğu görölmektedir (Eftekin, 2015; Festl vd., 2012). Ancak bu az sayıdaki araştırmaların aksine çoğunlukla problemlerli internet kullanımını ve dijital oyun oynama davranışının erkeklerde daha yaygın olduğu görölmektedir (Widyanto ve Griffiths, 2006; Van Rooij vd., 2014). Bu araştırmada alanyazının genelinden farklı bir bulgu bulunmasının sebebi, internetin sağladığı kişilerarası iletişim, oyun, alişveriş, eğlenme, bilgi edinme gibi geniş fırsatlar doğrultusunda bireylerin interneti kullanım amaçlarının zaman içerisinde farklılaşması nedeniyle ergenlerdeki problemlerli internet kullanımında cinsiyetler arasındaki farkın ortadan kalkmaya başlaması ile ilişkili olabileceği düşünölmüştür. Ancak sadece mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile bu sonuca varılamaz dolayısıyla söz konusu bulgunun diğer araştırmalar tarafından da desteklenmesi gerekmektedir.

Yaş açasından bir farklılık bulunmaması değerlendirildiğinde ise; Kuss vd. (2014) yaptıkları sistematik gözden geçirme çalışması sonucunda; kısmen farklı tanı ölçütleri kullanılması nedeniyle olsa da araştırmalarda ergenler ve yetişkinler gibi farklı yaş gruplarında farklı yaygınlık oranları elde edildiğini belirtmektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere, yaşa bağlı farklılık, gelişim dönemleri arasında ortaya çıkıyor gibi gözükmemektedir ki bu da tümüyle yaş grupları açasından açıklanamamaktadır. Örnekleme yöntemleri, ölçüm araçları gibi faktörler de farklılığa yol açıyor gibi görünmektedir. Bununla birlikte bu araştırmadaki tüm katılımcıların ergenlik döneminde olması ve çocukluk ya da yetişkinlik gelişim dönemleri içerisinde bulunan bireylere yer verilmemiş olması nedeniyle yaş ile problemlerli internet kullanımını ve dijital oyun oynama davranışı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış olabilir. Bu olası açıklamayı destekler nitelikteki bir araştırmada, 15-18 yaş aralığında internet bağımlılığı yaygınlığı %12, 18-23 yaş arasında ise %4 olarak bulunmuştur (Modara vd. 2017). Müller vd. (2015) tarafından 14-17 yaş arası ergenlerle yapılan araştırmada da, 14-15 yaş grubu ile 16-17 yaş grubundaki ergenlerin problemlerli dijital oyun oynama davranışı oranları arasında fark bulunmamış olması bu çıkarımı destekler niteliktedir.

Mevcut araştırmada algılanan aile geliri açasından fark bulunmazken; alanyazındaki araştırmaların, yüksek aile gelirinin bir risk faktörü olduğuna dair bulguları dikkat çekmektedir (Ak vd., 2013; Kayri ve Günöç, 2016; Malak vd., 2017; Lai ve Kwan, 2017). Ancak bu araştırmadaki ergenlerin çok büyük kısmı (%61.5) aile gelirlerini, gelir gidere denk olarak algıladıklarını bildirmiştir. Aile gelirini, gelir giderden fazla (%20.1) ve gelir giderden az (%17.2) olarak algıladıklarını bildiren ergenlerin ise görece az sayıda olduğu ve kategoriler arasındaki katılımcı sayılarının dengeli dağılmadığı görölmektedir. Bu nedenle, bu çalışmada algılanan aile gelirine

ilişkin elde edilen bulgunun gerçekte aralarında fark olsa dahi bunu ortaya koyamamış olabileceği düşünülmüştür.

Sonuç olarak, ergenler ile yapılan bu araştırmadan problemler internet kullanımı ve dijital oyun oynama davranışının yaygınlığına dair elde edilen bulgular birtakım klinik doğurguları da beraberinde getirmektedir. İlk olarak, özellikle problemler dijital oyun oynama davranışının yaygınlığına ilişkin elde edilen yüksek oranlar, İnternette Oyun Oynama Bozukluğu'nun DSM-5'te resmi bir tanı olarak yer alması için gerektiği bildirilen bulgulara destek teşkil edebilir. Bu bağlamda, iki problemler davranış arasındaki yaygınlık oranlarının farklılık göstermesi ise DSM-5'te sadece İnternette Oyun Oynama Bozukluğu'na yer verilmemesi gerektiğini, bu iki problemler ya ayrı tanımlar olarak ya da problemler internet kullanımının farklı türleri olarak ele alınması gerektiğini düşündürmüştür. Son olarak, elde edilen yaygınlığa ilişkin bulgular problemler internet kullanımı ve dijital oyun oynama davranışı konusunda gerekli önleme çalışmalarının yapılmasına ve müdahale yöntemlerinin planlanmasına ihtiyaç duyulduğuna işaret etmektedir. Bu açıdan ergenlerin ebeveynlerinin ve öğretmenlerinin bu konuda bilinçlendirilmesinin ve müdahale için gerekli yönlendirmeleri yapabilir duruma gelmelerinin de önem arz ettiği düşünülebilir.

Elde edilen bu bulgular değerlendirilirken bu araştırmanın bazı sınırlılıklara sahip olduğu göz önünde tutulmalıdır. Öncelikle örneklem açısından; araştırmanın sadece Aydın ili Efeler ilçesindeki lise 9., 10. ve 11. sınıf öğrencileri ile yapılmış olması, üniversite sınavına hazırlanmaları nedeniyle 12. sınıf öğrencilerini içermemesi, bulguların genellenebilirliği açısından bir sınırlılığa yol açmış olabilir. Veri toplama araçları bağlamında ise; katılımcılardan öz-bildirime dayalı ölçümler alınmış olmasının en önemli sınırlılıklardan birisi olduğu söylenebilir. Bu açıdan katılımcılar kendilerini olduğundan daha iyi ya da daha kötü göstermeye çalışmış olabilirler. Buna ek olarak, her ne kadar klinik olmayan bir örneklemde veri toplanmış ve problemler internet kullanımı ve dijital oyun oynama davranışı resmi tanı bir tanı olarak henüz DSM-5'te yer almıyor olsa da İnternette Oyun Oynama Bozukluğu DSM-5'in daha fazla araştırılması gereken konular bölümünde tanı ölçütleri ile birlikte yer almaktadır. Bu nedenle mevcut tanı ölçütlerine yönelik klinik görüşmenin yapılmamış olmasının da bir sınırlılık oluşturduğu düşünülebilir.

KAYNAKÇA

- Ak, S., Koruklu, N. & Yılmaz, Y. (2013). A study on Turkish adolescent's internet use: Possible predictors of internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(3), 205-209. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0255>
- Ali, A., Horo, A., Swain, M.R., Gujar, N. M. & Deuri, S. P. (2019). The prevalence of internet addiction and its relationship with depression, anxiety and stress among higher secondary school students: North-East perspective. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 15(1), 13-26. <https://doi.org/10.1177/0973134220190102>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V)*. American Psychiatric Publication.
- Anderson, M. & Jiang, J. (2020, 20 Kasım). *Teens, social media & technology 2018*. PEW Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Arthanari, S., Khalique, N., Ansari, M. A. & Faizi, N. (2017). Prevalence & determinants of internet addiction among Indian adolescents. *Indian Journal of Community Health*, 29(01), 89-95. <http://dx.doi.org/10.47203/IJCH.2017.v29i01.013>
- Australian Bureau of Statistics (2020, 20 Kasım). *Household use of information technology*. Australian Bureau of Statistics. <https://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/lookup/8146.0Media%20Release12010-11>
- Bayraktar, F., (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Beard, K. W. & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 4(3), 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Canbaz, S., Sunter, A. T., Peksen, Y. & Canbaz, M. A. (2009). Prevalence of the pathological internet use in a sample of Turkish school adolescents. *Iranian Journal of Public Health*, 38(4), 64-71.
- Cao, F. & Su, L. (2006). Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological features. *Child: Care, Health and Development*, 33(3), 275-281. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2006.00715.x>
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Charlton J. P., & Danforth I. D. W. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23, 1531-1548. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.07.002>
- Chen, C. & Leung, L. (2016). Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction. *Telematics and Informatics*, 33(4), 1155-1166. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.005>
- Chiu, S. I., Lee, J. Z. & Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior* 7(5), 571-581. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.571>
- Crocetti, E. (2017). Identity formation in adolescence: The dynamic of forming and consolidating identity commitments. *Child Development Perspectives*, 11, 145-150. <https://doi.org/10.1111/cdep.12226>

- Darvesh, N., Radhakrishnan, A., Lachance, C. C., Nincic, V., Sharpe, J. P., Ghassemi, M., Straus, S. E. & Tricco, A. C. (2020). Exploring the prevalence of gaming disorder and internet gaming disorder: A rapid scoping review. *Systematic Reviews*, 9, 68. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01329-2>
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylöl Üniversitesi.
- Eftekin, P. (2015). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. WW Norton Company.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. W. W. Norton Company.
- Festl, R., Scharrow, M. & Quandt, T. (2012). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*, 108(3), 656. <https://doi.org/10.1111/add.12016>
- Gillibrand, R., Lam, V. & O'Donnell, V. L. (2016). *Developmental psychology* (2nd. Ed.). Pearson/Prentice Hall.
- Goldberg, I. (2017, 3 Mart). *Are you suffering from internet addiction disorder?* The Psychology of Cyberspace. <http://www-usr.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html>
- IBM Corp. Released 2013. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Kann, L., McManus, T., Harris, W. A., Shanklin, S. L., Flint, K. H., Queen, B., Lowry, R., Chyen, D., Whittle, L., Thornton, J., Lim, C., Bradford, D., Yamakawa, Y., Leon, M., Brener, N. & Ethier, K. A. (2018). Youth Risk Behavior Surveillance-United States, 2017. *US Department of Health and Human Services/Centers for Disease Control and Prevention*, 67(8), 1-114. <https://doi.org/10.15585/mmwr.ss6708a1>
- Kayri, M. & Günüç, S. (2016). Comparing internet addiction in students with high and low socioeconomic status levels. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(2), 177-183. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0110>
- Kim, M. G. & Kim, J. (2010). Cross-validation of reliability, convergent and discriminant validity for the Problematic Online Game Use Scale. *Computers in Human Behavior*, 26, 389-398. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.010>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Zwaans, T. & Kaptsis, D. (2013). Clinical features and axis I comorbidity of Australian adolescent pathological internet and video game users. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(11), 1058-1067. <https://doi.org/10.1177/0004867413491159>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H. & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 193(4), 273-277. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000158373.85150.57>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C. & Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: A prospective study. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(4), 545-551. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9992>
- Kocaman, O., Aktepe, E. ve Sönmez, Y. (2017). Isparta il merkezi lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 602-610. <https://doi.org/10.5455/apd.260925>
- Koç, A. K. (2020). *Lise ve üniversite öğrencilerinde internet oyun bağımlılığı sıklığı ve etkili faktörler* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Köse, N. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi* 1, 15-23.

- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Kwon, J. H., Chung, C. S. & Lee, J. (2011). The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of internet games. *Community Mental Health Journal*, 47, 113–121. <https://doi.org/10.1007/s10597-009-9236-1>
- Lager, A. & Bremberg, S. (2007). *Health effects of video and computer game playing: A systematic review*. Swedish National Institute of Public Health.
- Lai, F. T. T. & Kwan, J. L. Y. (2017). Socioeconomic influence on adolescent problematic internet use through school-related psychosocial factors and pattern of internet use. *Computers in Human Behavior*, 68, 121-136. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.021>
- Lebni, J. Y., Toghroli, R., Abbas, J., Nejhaddadgar, N., Salahshoor, M. R., Mansourian, M., Gilan, H. D., Kianipour, N., Chaboksavar, F., Azizi, S. A. & Ziapour, A. (2020). A study of internet addiction and its effects on mental health: A study based on Iranian university students. *Journal of Education and Health Promotion*, 9, 205. <https://doi.org/10.21203/rs.2.19238/v1>
- Lee, C. & Kim, O. (2016). Predictors of online game addiction among Korean adolescents. *Addiction Research & Theory*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1198474>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. & Gentile, D. A. (2015). The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567-82. <https://doi.org/10.1037/pas0000062>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2009). Development and validation of a Game Addiction Scale for adolescents. *Media Psychology*, 1, 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1). 144-152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- Madden, L., Lenhart, A., Cortes, S., Gasser, U., Duggan, M., Smith, A. & Beaton, M. (2013). *Teens, social media, and privacy*. PEW Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2013/05/21/teens-social-media-and-privacy/>
- Malak, M. Z., Khalifeh, A. H. & Shuhaiber, A. H. (2017). Prevalence of internet addiction and associated risk factors in Jordanian school students. *Computers in Human Behavior*, 70, 556-563. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.011>
- McKenna, K. Y. A. & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57-75. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_6
- Modara, F., Rezaee-Nour, J., Sayehmiri, N., Maleki, F., Aghakhani, N., Sayehmiri, K., Maleki, F., Aghakhani, N., Sayehmir, K. & Rezaei-Tavirani, M. (2017). Prevalence of internet addiction in Iran: A systematic review and meta-analysis. *Addict Health*, 9(4), 243-52.
- Mößle, T. & Rehbein, F. (2013). Predictors of problematic video game usage in childhood and adolescence. *SUCHT: Journal of Addiction Research, and Practice*, 59(3), 153–164. <https://doi.org/10.1024/0939-5911.a000247>
- Müller, K. W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., Richardson, C. & Tsitsika, A. (2015). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: Results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24, 565–574. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0611-2>

- Oliveira, M. P., Cintra, L. A. D., Bedoian, G., Nascimento, R., Ferré, R. R. & Silva, M. T. A. (2017). Use of internet and electronic games by adolescents at high social risk. *Trends in Psychology*, 25(3), 1185-1200. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2017.3-13En>
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C. & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>
- Rehbein, F., Kliem, S., Baier, D., Mößle, T. & Petry, N. M. (2015). Prevalence of internet gaming disorder in German adolescents: Diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample. *Addiction*, 110, 842-851. <https://doi.org/10.1111/add.12849>
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D. ve Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- Shotton, M. A. (1989). *Computer addiction: A study of computer dependency*. Taylor & Francis.
- Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, D. & King, D. L. (2020). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 5(6), 553-568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
- Stip, E., Thibault, A., Beauchamp-Chatel, A. & Kisely, S. (2016). Internet addiction, hikikomori syndrome, and the prodromal phase of psychosis. *Frontiers in Psychiatry*, 7(6). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00006>
- Strittmatter, E., Kaess, M., Parzer, P., Fischer, G., Carli, V., Hoven, C. W., Wasserman, C., Sarchiapone M., Durkee, T., Apter, A., Bobes, J., Brunner, R., Cosman, D., Sisask, M., Värnik, P. & Bobes, J. (2015). Pathological internet use among adolescents: Comparing gamers and non-gamers. *Psychiatry Research*, 228(1), 128-135. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.04.029>
- Van Rooij, A. J., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Shorter, G. W., Schoenmakers, T. M. & Van De Mheen, D. (2014). The (co-)occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 157-165. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.013>
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, L., Luo, J., Gao, W. & Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research and Theory*, 21(1), 62-69. <https://doi.org/10.3109/16066359.2012.690053>
- Wartberg, L., Brunner, R., Kriston, L., Durkee, T., Parzer, P., Fischer-Waldschmidt, G., Resch, F., Sarchiapone, M., Wasserman, C., Hoven, C.W., Carli, V., Wasserman, D., Thomasius, R. & Kaess, M. (2016). Psychopathological factors associated with problematic alcohol and problematic internet use in a sample of adolescents in Germany. *Psychiatry Research*, 240, 272-277. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.057>
- We are Social (2020, 20 Kasım). *Digital 2020*. <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media>
- Widyanto, L. & Griffiths, M. (2006). 'Internet addiction': A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51. <https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9>
- Yalçın Irmak, A. (2014). *Ortaöğretim öğrencilerinin dijital oyun oynama davranışlarının sağlık davranışı etkileşim modeline göre incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Yalçın Irmak, A. & Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16(1),10-18. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.170337>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1089/cpb.1998.1.237>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Research findings in the literature indicate that problematic internet usage and problematic digital gaming behavior increasing day by day, especially in adolescents. It seems that problematic internet use or digital gaming behavior is not yet included as an official diagnosis in the DSM-5. However, unlike problematic internet use, problematic digital gaming behavior has found a place in the DSM-5's section that needs to be investigated further under the name of Internet Gaming Disorder. Also, though findings in the literature on increasing usage of problematic internet and digital games especially in adolescents, the lack of large-scale epidemiological studies using cluster sampling method in multiple sampling in our country draws attention. To provide epidemiological information to the literature from Turkey on this subject, in this study, the prevalence of problematic internet use and digital gaming behavior were examined together, and also it was aimed to determine adolescents' internet usage and game playing habits.

Method

This cross-sectional and descriptive study was conducted to investigate the prevalence of problematic internet use and digital gaming behaviors among 9th, 10th and 11th grades students of high schools affiliated to the Ministry of National Education in Efeler district of Aydın. Also it was aimed to determine internet usage and digital gaming habits of adolescents. In accordance with these purposes, Demographic Information Form, CyberMeter, Internet Addiction Scale and Digital Game Addiction Scale were administered to 1128 students who were reached using the cluster sampling method in multiple sampling. Descriptive statistical analysis, frequency analysis, MANOVA, Pearson correlation analysis and independent samples t-test were conducted with 980 students (aged between 13 and 18, 461 boys and 439 girls) with valid data.

Results

In regard to problematic internet use, it was determined that .5% of the adolescents were pathological internet users, 14.6% had limited number of symptoms and 85% had not any symptoms. In regard to problematic digital gaming behavior, it was found that 12.3% of the adolescents were high risky gamers according to the monothetic format and 33.7% were risky gamers according to the polythetic format. Finally, it was found that problematic internet use or digital game playing behaviors of adolescents did not differ in terms of gender, perceived income or parental education level.

Discussion & Conclusion

As a result, the high prevalence rates of problematic digital gaming behavior in this study may support the findings reported that is required Internet Gaming Disorder to be included as an official diagnosis in the DSM-5. In this context, the difference in prevalence rates between the two problematic behaviors made us think that only Internet Gaming Disorder should not be included in the DSM-5, and that these two problems should be considered either as separate diagnoses or as different types of problematic internet use. Finally, these findings regarding the prevalence indicate that it is important to carry out the prevention studies and to plan the intervention methods. In this respect, it can be thought that it is also important for the parents and teachers of the adolescents to raise awareness about this issue and to provide them necessary guidance for the intervention.

Quest for Significance and Some Psychological Symptoms of Adult Individuals

Yetişkin Bireylerde Önem Arayışı ve Bazı Psikolojik Belirtiler

Ekrem Sedat ŞAHİN^[1] Sümeyye DERİN^[2]

Received Date: December 23, 2022

ABSTRACT

Accepted Date: May 11, 2023

This paper aims to examine the quest for significance in adults according to demographic variables and to determine the correlational relationships between their quest for significance and psychological symptoms. A total of 605 adults, 383 females and 222 males, between the ages of 18 and 65 ($\bar{X}=34.41$) were included in the study in which correlational design, one of the quantitative research methods, was used. Significance Quest Scale, Symptom Checklist and Personal Information Form were used as data collection tools. In the analysis of data obtained from the measurement tools, T-test was used for the comparison of paired groups, while ANOVA was used for the comparison of multiple groups. Predictive correlations between quest for significance and psychological symptoms were analyzed with simple linear regression method. As a result of the research, a significant difference was found in significance quest of adults in terms of age and income levels. On the other hand, no significant difference was found in significance quest of adults in terms of gender. A low level of positive correlation was found between adults' quest for significance and the psychological symptoms of paranoid thoughts, anger/hostility, and interpersonal sensitivity. The results of the research were interpreted and discussed in line with the relevant literature.

Keywords: *quest for significance, loss of importance, psychological symptoms, adult individuals*

Başvuru Tarihi: 23 Aralık 2022

ÖZ

Kabul Tarihi: 11 Mayıs 2023

Bu araştırmacının amacı yetişkin bireylerin önem arayışını çeşitli demografik özelliklerine göre incelemek ve yetişkin bireylerin önem arayışı ile psikolojik belirtileri arasındaki yordayıcı ilişkileri tespit etmektir. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseninin kullanıldığı bu araştırmaya; 18-65 yaş ($\bar{X}=34.41$) arasında, 383 kadın ve 222 erkek toplam 605 yetişkin birey dâhil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak Önemlilik Arayışı Ölçeği, Semptom Değerlendirme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen verilerin çözümlenmesinde ikili grupların karşılaştırılmasında t Testi ve çoklu grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Önem arayışı ile psikolojik belirtiler arasındaki yordayıcı ilişkiler basit doğrusal regresyon analizi yöntemi ile incelenmiştir. Araştırma sonucunda yetişkin bireylerin önem arayışında yaş düzeyi ve gelir seviyesine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Diğer taraftan cinsiyet açısından yetişkin bireylerin önem arayışında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Yetişkin bireylerin önem arayışı ile paranoid düşünceleri, öfke/düşmanlık ve kişiler arası duyarlılıkları arasında düşük düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları ilgili literatür doğrultusunda tartışılarak yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *önem arayışı, önem kaybı, psikolojik belirtiler, yetişkin bireyler*

Atıf Cite Şahin, E. S., & Derin, S. (2023). Quest for significance and some psychological symptoms of adult individuals. *Humanistic Perspective*, 3 (1), 820-843. <https://doi.org/10.47793/hp.1223681>

^[1] Assist. Prof. Dr. | Aksaray University | Faculty of Education | Guidance and Psychological Counseling | Aksaray | Turkey | ORCID: 0000-0002-2499-1617 | ekremsedat33@gmail.com

^[2] Assist. Prof. Dr. | Sakarya University | Faculty of Arts and Sciences | Department of Psychology | Sakarya | Turkey | ORCID: 0000-0002-9102-7561

INTRODUCTION

Quest for significance or personal salience is the desire to be notable and respected in one's own eyes and the eyes of other people important for the individual (Kruglanski & Bertelsen, 2020; Kruglanski et al., 2009). Different researchers in psychology state that this pursuit constitutes a universal human motivation that is variously labeled as needs for esteem, achievement, meaning, competence, control, and so on (Kruglanski & Bertelsen, 2020; Kruglanski & Orehek, 2011). What is important here is the social or cultural definition of influence, reputation, competence, success or control (Crocker & Wolfe, 2001; Sedikides et al., 2003). In other words, motivation for seeking significance is valuable for the individual, society and culture.

Quest for significance is a universal human need. It includes individuals' perception that their actions have a purpose, the desire to achieve socially valuable goals and to achieve a desired social status (Bélanger et al., 2022). Quest for significance represents precisely what the individual's culture pronounces as worth attaining, the kind of competence that culture values, or controls over the outcomes, which are worthy of appreciation (Kruglanski et al., 2013). For instance, seeking to be a member of a profession valued by the society, buying a brand-new car favored by other people –despite their limited economic conditions– or purchasing or renting a house in a luxury neighborhood where most people aspire to live can be given as examples for the process of seeking significance.

People can love themselves in the eyes of others through the sense of significance. This state of self-love is expressed by Rousseau (1762) as *Amour-propre* (as cited in Kruglanski et al., 2013). *Amour-propre* is concerned with the type and degree of attention that other people will show to the individual's "self". It includes a comparative aspect. Any priority given to individuals fosters their sense of significance, so, they seek significance and priority which could be manifested in the attitudes and activities of other people (Dent, 1998). When they fulfill these priorities, they may feel more accomplished.

According to Rousseau, once *amour-propre* develops, it continues to exist in child's games. And the child continuously observes others by comparing himself/herself with them (Chazan, 1993). From this point of view, it can be said that *amour-propre* emphasizes the social aspect of the individual and begins and takes shape with the socialization process. Depending on the *amour-propre*, the individuals create personas according to different groups and societies in which they establish their self-esteem, and can continue the quest for significance. This is laid out by the Significance Quest Theory (SQT).

The Significance Quest Theory (SQT) (Kruglanski et al., 2009; Kruglanski et al., 2013; Kruglanski et al., 2014; Kruglanski & Orehek, 2011) postulates that the desire to be significant and

feel salient is a basic human need. This theoretical framework suggests that when deprived of significance, people are strongly motivated to initiate actions that allow them to regain their sense of significance (Schumpe et al., 2018). According to the theory, there is a common core among the predefined causes of significance quest at the individual level. Among these reasons are honor, loyalty to the group leader, obtaining or maintaining social status, attractiveness of outcome, personal loss, group pressure, humiliation, revenge, religious rewards (e.g., the desire to go to heaven), monetary benefits, and even feminism (Webber et al., 2017). In summary, behaviors and outcomes the individual values vary from person to person.

Two types of motivation have been identified for significance. These are the pursuit of individual significance quest based on personal experiences and the pursuit of collective significance based on the perception that one's social group is humiliated and/or not respected (Jasko et al., 2019). The common motivational core of the SQT is the search for personal significance, which can be expressed as the desire to be esteemed according to the (sacred) values of one's group, to be someone, to be recognized, to be valuable in their eyes (Elliott et al., 2004; Webber et al., 2017). Some negative experiences may also trigger the pursuit of importance. The previous damage done to the individuals makes them helpless and reduces their sense of worth or dignity (Webber et al., 2017). Decreased sense of self-esteem can lead the individual to seek further significance.

According to the SQT, individuals do not always seek importance; for instance, they sometimes direct their energy to alternative pursuits related to comfort, survival, or health (Kruglanski et al., 2013). The theory puts forward three interlocking conditions for the emergence of the quest for significance (Elliott et al., 2004; Kruglanski et al., 2014). These are the loss of significance, the threat of loss, and the opportunity to gain significance (Webber et al., 2017; Kruglanski & Bertelsen, 2020).

Significance Loss

Significance loss can be experienced at the individual or societal level (Forgo, 2022). SQT argues that loss of significance leads individuals to seek and find "appropriate tools for significance" (Kruglanski et al., 2014). It is manifested as a loss of importance, humiliation, or some kind of dishonor. The condition of humiliation lowers the person's sense of significance below normal levels and encourages them to take actions to increase or correct it (Webber et al., 2017). Individual-based loss of significance can also occur as a result of living environments in unstable conditions. These environments can be in the social environment or personal life of individuals, as well as in the political, economic or other general conditions in which they live (Forgo, 2022). Loss of significance relates to the insults and feelings of injustice perpetrated against a group with which a person strongly identifies himself/herself and thus constitutes a

fundamental aspect of one's social identity. The alleged injustice committed against one's group can result in an effective sense of loss of prominence. All these circumstances make the person feel incapable and insignificant (Kruglanski et al., 2009; Kruglanski & Bertelsen, 2020). Loss of significance can also result from the idiosyncratic humiliation of a person unrelated to membership in the clan (for example, infertility, divorce, extramarital affair, HIV diagnosis), such as personal failure or defiance of a critical social norm (Webber et al., 2017). This situation is called "unrelated loss of significance" (Kruglanski et al., 2013). One aspect of loss of significance can be explained by the concept of relative deprivation. Relative deprivation refers to the experience of being deprived of something one feels deserving (Kruglanski et al., 2009). Relative deprivation creates the feeling that someone is belittled, not treated with the respect they deserve, and that others see them as unimportant. Relative deprivation can reveal feelings of anger and resentment and motivate behaviors aimed at correcting the imbalance (Webber et al., 2017).

Threat of Significance Loss

The threat of significance loss can stimulate actions to prevent it. Closely related to the real loss of significance, it is the potential loss to be experienced or incurred if individuals refuse a vital task for themselves and their society (for example, to be a suicide bomber). People who pride themselves on their allegiance to a group may face humiliation and accusations of hypocrisy/fraud if they avoid risking their lives to defend their group's cause (Kruglanski et al., 2015). For example, the Japanese Kamikaze pilots of the Second World War were not at all willing to die and did not expect rewards from the afterlife (Ohnuki-Tierney, 2006 cited by Kruglanski et al., 2014). Still, they volunteered because refusing the call of duty would have been a great dishonor for them and their families, apparently more unbearable than an honorable death (Webber et al., 2017).

Significance Gain

In the pursuit of significance, relief from humiliation and misery may not often be the primary motivator. Even significance-seeking individuals may not be ill-educated, harassed, or discriminated against. Instead, they may be in good standing with seemingly perfect future prospects. These individuals may not experience any personal feelings of humiliation or disrespect from others. Instead, they are often driven by the lure of being a famous hero or "really superior figure" (Webber et al., 2017). The goal here is not simply to get away from feelings of insignificance, as is the case with loss of significance. On the contrary, it could be moving towards superstardom, that is, the great position that normal living conditions rarely fulfill (Webber et al., 2017). If individuals encounter an emerging opportunity that will better their current situation, then they strive to take advantage of that chance.

It can also be noted that prospects to gain significance are not limited to the difficulties of one's own group, but may also result from obvious injustice towards other groups, or even from incidents completely unrelated to the group phenomenon (Webber et al., 2017). For example, although the matters do not involve their own group or social identity, many foreign citizens volunteered to fight on behalf of nationalists or republicans in the Spanish civil war (Othen, 2013; cited in Webber et al., 2017). These warriors may have fed their sense of significance by fighting for those in the battlefields they had never seen.

The quest for significance is recognized as a fundamental human motivation found in all humans and universal across cultures. To fend off the threat of personal insignificance, individuals are motivated to attach themselves to social groups, defend the group's worldview, and serve the group (Kruglanski & Orehek, 2011). The need for personal salience makes extreme behavior more likely to occur. People driven by such needs are more likely to engage fully in high-ranking goals and stifle other anxieties, first because they are particularly well-suited to reclaiming feelings of meaning and personal prominence (Jasko et al., 2017). From this point of view, it can be said that the quest for significance is a driving force underlying many behaviors of the individual. In addition, it may be related to the social and psychological health of the individual.

According to the World Health Organization [WHO] (2020), being healthy is not just the absence of disease or disability, that is, a person is in a state of complete physical, social and psychological well-being. Physiologically, pain is only one aspect of being sick. The individual must also be socially and mentally healthy. The mental health of the individual can be evaluated by whether the person has psychological symptoms or the amount of these symptoms. Any situation that reduces the quality of life with various mental and physical consequences is considered a psychological symptom (Yurdakul, 1999). Psychological symptoms are defined as depression, somatization, anxiety, negative self, anger/hostility, and obsessive-compulsive disorder are defined as the level of strain and negative reactions caused by stress (Dağ, 1991). As can be seen, psychological symptoms cover a wide-ranging area. Therefore, this paper focuses on the symptoms of paranoid thoughts, anger/hostility and interpersonal sensitivity, which are included in SCL-90R and discussed within the scope of the research.

Paranoid thinking

Paranoid thinking connotes skeptical ideas. It is the belief that an individual is harmed by the environment and that he or she is treated unfairly, even if it is not at the level of delusion (Alver, 2003). The fragrant characteristics of people with paranoid thoughts are the undue suspicion and distrust of other people (Batmaz, 2012). Paranoids derive hostile meanings from the speech and actions of those around them. One of the distinguishing qualities of these

individuals is that they constantly blame others. To them, they are the best and most flawless, while others are bad and ugly (Hançerlioğlu, 1988; Tas, 2015).

The content of paranoid thought is quite broad involving persecution, reference, jealousy, grandiose, erotomaniac and somatic paranoid thought types. Persecution occurs when an individual has thoughts that he or she will be harmed physically, socially or psychologically by others (Freeman, 2016). Grandiose, on the other hand, is seen as an exaggerated concern for oneself. The person with this idea sees himself/herself as a special person endowed with extraordinary abilities, extremely rich or the savior of humanity (Tas, 2015). In other words, these individuals perceive themselves as capable, valuable and important enough to save all humankind. Accordingly, it can be said that they are more inclined to seek significance.

Anger/ hostility

Anger/ hostility is felt in people's conscious awareness and transmitted through verbal expressions and bodily responses (Eckhardt et al., 2004). Hostility is also seen as a multifaceted construct that includes affective and expressive behaviors in addition to negative attitudes (Barefoot & Lipkus, 1994). The main qualities that distinguish the hostility structure are cynicism (believing that others are selfishly motivated), distrust (overgeneralizing that others will be hurtful and deliberately provoking), and defamation (dishonest, ugly, mean, and unsocial) (Miller et al., 1996). While an individual who maintains this set of attitudes is expected to experience frequent tantrums, the affective disorder seems to be the result of previous hostile cognitions (Eckhardt et al., 2004). In summary, it can be said that the hostile attitude is a structure that reveals and nourishes the feeling of anger.

Interpersonal sensitivity/ Negative self

Negative self-perception emerges as a situation that prevents the individual from achieving anything and even attempting for success. Negative self-perception is a structure that can accompany many other psychological symptoms (Tas, 2015). It is characterized by interpersonal sensitivity, a sense of personal inadequacy, and frequent misinterpretation of the interpersonal behavior of others. Discomfort in the presence of others results in interpersonal avoidance and unpretentious behavior (Davidson et al., 1989). Interpersonal sensitivity has also been defined as a general sensitivity to social feedback, alertness to the reactions of others, increased anxiety about their behavior and expressions, and fear of perceived or actual criticism by others (Boyce et al., 1993). Individuals who are sensitive in their interpersonal relationships are delicate people who take a blocking role in the progress of the relationship by exaggerating the small, ordinary and very simple problems –by beclouding things– that are trivial for others in their relationships (Boyce & Mason, 1996; Erozkán, 2004). It can be assumed that individuals with

high interpersonal sensitivity try to preserve the status they have in the social circle and are worried when they experience loss of significance or the threat of it.

In summary, it can be said that individuals with high interpersonal sensitivity try to preserve the significance they feel in the social environment they are in and are worried when they experience loss of significance or the threat of it. In this context, it can be thought that there is a relationship between quest for significance and interpersonal sensitivity. On the other hand, while paranoid individuals see themselves as the most perfect and best, others are bad and ugly for them (Hançerlioglu, 1988; Tas, 2015). In addition, people with paranoid thoughts see themselves as endowed with extraordinary abilities, extremely rich or the savior of humanity (Tas, 2015). In this respect, it can be said that people with paranoid thoughts are often in significance or preserve their perceived significance. In this context, it can be thought that there is a relationship between paranoid thinking and quest for significance. On the other hand, it is seen that research on quest for significance is carried out on suicide bombers (Kruglanski et al., 2009), terrorism (Kruglanski et al., 2013), social exclusion (Bäck et al., 2018) and violence (Kruglanski & Bertelsen, 2020). Depending on the results of these studies, it can be thought that there is a relationship between significance quest and anger/hostility. The aim of this research is to reveal the relationships between quest for significance and psychological symptoms such as paranoid thoughts, anger/hostility and interpersonal sensitivity. When the literature was examined, no available research was found on this subject. When the relationship between significance quest and psychological symptoms is revealed, it is thought that the present study will contribute to psychotherapy studies on psychological symptoms and to the literature on significance quest and psychological symptoms. In this study, participants' quest for significance was examined in terms of variables such as gender, age and income. In addition, this paper sought to find out whether there was a correlational relationship between the quest for significance and paranoid thoughts, anger/hostility, and interpersonal sensitivities of adults. As a result, the research seeks answers to the following questions:

1. Does significance quest of adults differ significantly in terms of gender, age level and income level?
2. Does significance quest significantly predict psychological symptoms of paranoid thoughts, anger/hostility, and interpersonal sensitivity?

METHOD

Research Model

This study was designed according to the survey method. The survey method provides quantitative and numeric descriptions of trends, attitudes and opinions in the universe through studies on a sample from a universe (Creswell, 2014). In this study, with the relational screening model, the adults' quest for significance was examined according to their demographic characteristics and in addition to the relationships between the quest for significance and their psychological symptoms.

Study Group

In this study, convenience sampling method was utilized to reach out to participants. According to Şenol (2012), in cases where there are limitations in terms of time, money, and labor, choosing the sample from easily accessible and applicable units is called convenience sampling. Information on participants' demographic characteristics is presented in Table 1.

Table 1

Demographic data of the adult participants

Variable		n	%
Gender	Woman	383	63
	Man	222	37
Age Levels	25 & younger	183	30
	26- 35	145	24
	36- 45	156	26
	46 & older	121	20
Income	2000 ₺ & less	94	16
	2001- 3000	80	13
	3001- 4000	69	11
	4001- 5000	117	19
	5001- 6000	125	21
	6001 ₺ & more	120	20

As seen in Table 1, most of the participants in the study were women. In terms of age, the group with the highest number of participants is 25 years old and younger. According to the income level, the majority of the participants are those with an income between 5001-6000 Turkish Liras (₺).

Data Collection Tools

Significance Quest Scale (SQS), The Revised Version of the Symptom Check List (SCL-90R) and Personal Information Form (PIF) were used as data collection tools in the study. Information on these data collection tools is presented below.

Significance Quest Scale (SQS). This scale, which was developed by (Şahin & Derin, 2021) to determine the quest for significance levels of adults, was applied to a total of 406 adult individuals, 146 males and 260 females, with the convenience sampling method. Exploratory

Factor Analysis (EFA) of the measurement tool was implemented by entering the research results into the SPSS 23.0 program. The four-factor and 26-item form obtained after the EFA was administered to a total of 215 adult individuals, 83 men and 132 women, to collect data for Confirmatory Factor Analysis (CFA). Goodness-of-fit values in the CFA performed with the data obtained from this application are: $\chi^2/sd=1.89$, GFI= .86, CFI= .92, RMSEA= .065, IFI= .92, TLI= .91. As a result of CFA, it was determined that the scale had 26 items and four factors and had acceptable fit values. The reliability of the scale was examined within the scope of internal consistency and stability. Within the scope of internal consistency, the Cronbach Alpha coefficient is .95. The test-retest coefficient calculated within the scope of stability is .84. Based on these values, it can be said that the SQS scale is a valid and reliable measurement tool.

The Revised Version of the Symptom Check List (SCL-90R). The scale, which gives information about the psychiatric symptom levels of individuals and the areas they affect, was developed by Derogatis (1977). The adaptation of SCL-90R to Turkish culture was carried out by Dağ (1991). In the adaptation study, two groups with a mean age of 20.5 and 21 were studied. Its scale reliability and validity were carried out with MMPI and Beck's Depression Inventory. In the reliability study, the internal consistency of the scale was calculated with the Cronbach Alpha coefficient. It was found that this value varied between .63 - .84. The scale consists of ninety questions and nine subscales (Dağ, 1991). In this study, paranoid thinking, anger/hostility, and interpersonal sensitivity subscales of the scale were used. Personal Information Form (PIF). There are three questions in the form prepared by the researchers. These questions are aimed at determining gender, age and income level of the participants.

Data Collection Process

In the study, SQS, SCL-90R and PIF were administered to participants by the researchers. To enable the authenticity of the participants' responses to the data collection tools, necessary stimuli and motivation were provided on the subject and importance of the research.

Ethical Approval

The study was carried out in accordance with the 2022/07-07 numbered permission given at the meeting of the Ethics Committee of a university in Turkey, dated 25.10.2022.

Analysis of Data

The data obtained from the measurement tools in the research were analyzed by transferring them to the SPSS 25.0 program. In order to determine whether the research data met the normality assumption, the kurtosis and skewness coefficients of the data obtained from the Anger/Hostility, Paranoid Ideation, and Interpersonal Sensitivity Subscales of SCL and SCL 90-R were calculated. If the skewness and kurtosis values are between -1.5 and +1.5, the data is

considered to have a normal distribution (Tabachnick and Fidell, 2013). It can be said that the scores obtained from the scales are in a normal distribution. Parametric tests were used in the analyses accordingly.

In the analysis of the data, the t-test was utilized to test whether the difference between the two-dimensional unrelated sample means was significant. One-way analysis of variance (ANOVA) was applied to test whether the difference between the sample mean of more than two groups was significant. In addition, the relationship between quest for significance, which is the independent variable of the research, and paranoid thought, anger/hostility, and interpersonal sensitivity as the dependent variable, was examined by simple linear regression. The relationship between the scores obtained from these scales was calculated using Pearson's Product Moment Correlation coefficient. In the study, effect size statistics were calculated in order to determine to what extent the independent variable was effective on the dependent variable (Büyüköztürk, 2018). In this context, the Cohen's d value was calculated for the groups compared with the t-test. Cohen's d value is interpreted as large when it is .80; medium when it is .50; and small when it is .20 (Cohen, 1988). The eta-square (η^2) correlation coefficient was used to calculate the effect size in the groups compared with ANOVA. If the eta-square (η^2) correlation coefficient is at the level of .01, it is interpreted as small, if it is at the level of .06, it is interpreted as a medium, and if it is at the level of .14, it is interpreted as large (Büyüköztürk, 2018). The margin of error in the study was taken as .05.

RESULTS

In this part of the research, the findings related to quest for significance in adults are presented in terms of demographic variables. The findings regarding gender are presented in Table 2.

Table 2

Quest for significance in adults by gender

Variable		n	\bar{X}	S	sd	t	p
Gender	Female	383	67.78	19.90	603	.03	.97
	Male	222	67.84	20.22			

As seen in Table 2, there is no significant difference in the quest for significance ($t=.03$; $p>.05$) in adults in terms of gender. Accordingly, it can be said that there is no statistically significant difference between men and women in their quest for significance. Descriptive statistics and ANOVA results regarding the mean scores of the quest for significance in terms of the age levels of adults are presented in Table 3.

Table 3

Descriptive statistics and ANOVA results on quest for significance in adults by age levels

Age	n	\bar{X}	S	Source of Variance	Sum of Squares	sd	Mean Squares	F	p	η^2	Sign.Diff.
25 and below (A)	183	76.22	22.53	Intragroup	22974.49	3	7658.16	21.04	.00	.09	A-B A-C
26-35 (B)	145	64.26	16.40	Within groups	218733.10	601	363.49				A-D D-C
36- 45 (C)	156	60.60	17.65	Total	241707.59	60					
46 and over (D)	121	68.58	18.08								

As can be seen in Table 3, a statistically significant difference ($F=21.04$; $p<.01$) was found between the mean scores of the quest for significance according to the age range of adults. Scheffé’s Test for Multiple Comparisons was conducted to determine which groups had a significant difference. Thus, a difference was found between the average of significance-seeking scores of adults aged 25 and below and the mean scores of adults at other age levels. In addition, it was determined that there was a statistically significant difference between the average of the quest for significance scores of the participants aged 46 and above and the average of the quest for significance scores of those aged 36-45. When the mean scores of these groups are examined, it is seen that the mean score ($\bar{X}=76.22$) of quest for significance in participants aged 25 and below ($n=183$) is higher than the mean score ($\bar{X}=64.26$) of those ($n=145$) aged 26-35 and the mean score ($\bar{X}=60.60$) of those ($n=156$) aged 36-45 as well as the mean score ($\bar{X}=68.58$) of those aged 46 and over ($n=121$). In addition, as can be seen in the table, the average of quest for significance scores of older adults is higher than the average score of adults between the ages of 36-45. The eta-square (η^2) correlation coefficient calculated to determine the effect of the age level variable on the quest for significance of the participants was found to be .09. This eta-square (η^2) value indicates that the age level variable has a moderate effect on the quest for significance in adults. Therefore, it can be stated that adults aged 25 and below seek more significance than adults in other age groups. Furthermore, adults aged 46 and over seek more significance than those aged 36-45. Descriptive statistics and ANOVA results regarding the mean scores of the quest for significance according to their income level are presented in Table 4.

Table 4

Descriptive statistics and ANOVA results on quest for significance in adults by income level

Income Level	n	\bar{X}	S	Source of Variance	Sum of Squares	sd	Mean Squares	F	p	η^2	Sig. Dif.
--------------	---	-----------	---	--------------------	----------------	----	--------------	---	---	----------	-----------

2000₺ &below (A)	94	77.08	21.62	Intragroup	11798.09	5	2359.61	6.15	.00	.05	A-C
2001- 3000 ₺ (B)	80	67.76	19.81	Within groups	229909.50	599	383.82				A-D
3001- 4000 ₺ (C)	69	66.57	19.96	Total	241707.59	604					A-F
4001- 5000 ₺ (D)	117	65.71	20.41								
5001- 6000 ₺ (E)	125	68.32	17.74								
6001₺ & over (F)	120	62.75	18.53								

As can be seen in Table 4, a statistically significant difference ($F=6.15$; $p<.01$) was found between the mean scores of the quest for significance according to adults' income levels. Scheffé's Test for Multiple Comparisons was conducted to determine which groups had a significant difference. Moreover, it was determined that there was a statistically significant difference between the mean scores of adults with an income of 2000 ₺ and below, and the mean scores of the participants from other income levels. When we analyze the mean scores of these groups, it is revealed that the mean score ($\bar{X}=77.08$) of quest for significance in participants ($n=94$) with an income of 2000 ₺ or less is higher than the mean score ($\bar{X}=67.76$) of those ($n=80$) with an income between 2001-3000 ₺, the mean score ($\bar{X}=66.57$) of those ($n=69$) with an income between 3001-4000 ₺, the mean score ($\bar{X}=65.71$) of those ($n=117$) with an income between 4001- 5000 ₺, the mean score ($\bar{X}=68.32$) of those ($n=125$) with an income between 5001- 6000 ₺ and the mean score ($\bar{X}=62.75$) of those ($n=120$) with an income between 6001 ₺ and above. The eta-square (η^2) correlation coefficient calculated to determine the effect of the income level variable on the quest for significance in the participants was found to be .05. This eta-square (η^2) value indicates that the income level variable has a moderate effect on the quest for significance. Consequently, it can be stated that adults with an income of 2000 ₺ and below pursue more significance than adults with other income levels. The correlation relationship between the quest for significance and paranoid thoughts, anger/hostility, interpersonal sensitivity is presented in Table 5.

Table 5

Correlation Results Between the Quest for Significance and Paranoid Thought, Anger/Hostility, Interpersonal Sensitivity in Adults

	Quest for significance	Paranoid thought	Anger/Hostility	Interpersonal sensitivity
Quest for significance	-	.318*	.306*	.261*

When Table 5 is examined, it has been determined that there is a significant and low level of positive correlation between the mean scores of adults from the SQS and the mean scores of the SCL 90-R's Paranoid thought Subscale ($r= .318$; $p<.01$); Anger/Hostility Subscale ($r=.306$; $p<.01$); Interpersonal Sensitivity subscale ($r=.261$; $p<.01$). The results of simple linear regression analysis

related to the prediction of paranoid thoughts, anger/hostility, interpersonal sensitivity of the quest for significance are presented in Table 6.

Table 6

Simple Linear Regression Analysis Results Concerning The Quest for Significance in Paranoid Thoughts, Anger/Hostility, Interpersonal Sensitivity

Predictor	Predicted	B	SE	β	t	p
Quest for Significance	Constant	3.608	.712		5.066	.000
	Paranoid thoughts	.083	.010	.318	8.243	.000
	Constant	1.468	.777		1.888	.059
	Anger/Hostility	.087	.011	.306	7.882	.000
	Constant	6.937	1.085		6.394	.000
	Interpersonal sensitivity	.102	.015	.261	6.637	.000
QfS- Pt: R= .318	R ² = .101	F= 67.93	p< .01			
QfS-A/H= R= .261	R ² = .06	F= 62.12	p< .01			
QfS-IS= R= .261	R ² = .06	F= 62.12	p< .01			

When Table 6 is examined, it is seen that adult individuals' quest for significance is an important predictor of paranoid thoughts ($R = .318$, $R^2 = .101$, $p < .01$). It can be said that 10% of the total variance regarding paranoid thoughts is explained by the quest for significance. When Table 5 is examined, it is seen that adult individuals' quest for significance is an important predictor of anger/hostility ($R = .306$, $R^2 = .093$, $p < .01$). It can be said that 9% of the total variance regarding anger/hostility is explained by the quest for significance. When Table 5 is examined, it is seen that the quest for significance in adults is a significant predictor of interpersonal sensitivity ($R = .261$, $R^2 = .068$, $p < .01$). It can be said that 7% of the total variance regarding interpersonal sensitivity is explained by the quest for significance.

DISCUSSION, CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS

This paper aims to examine the quest for significance in adults according to their demographic variables and determine the correlational relationships between their quest for significance and psychological symptoms. In the study, it was determined that there was no significant difference in terms of the quest for significance in adults by gender. Based on this finding, it can be said that there is no difference between men's and women's quest for significance. In a study conducted by Webber et al. (2017) to investigate the motivational backgrounds of 219 suicide attackers from various parts of the world, it was found that the specific nature of the motive for the quest for significance varied according to sex, age, and education of the attackers. The study did not yield a result regarding the low or high level of the quest for significance by gender. However, men were primarily concerned with the "probability of gaining significance" while women were motivated by the promise to "eliminate the loss of significance". In the research titled "The Role of Sensation Seeking in Political Violence: An Extension of the SQT" conducted by Schumpe et al. (2018), seven different samples were studied. In some samples of

the study, a relationship was found between gender and sensation seeking, while in some samples, no correlational relationship was found between gender and sensation seeking.

According to Kruglanski and Orehek (2011), the quest for significance is a basic human motivation found in all humans and universal across cultures. It can be considered as a finding that is expected to have similar results in terms of this motivation in women or men. According to Kruglanski et al. (2013), Rousseau's amour-propre, the quest for significance, is a firm human passion. Rousseau (1762) emphasized that without it, humans are hardly distinguishable from animals. The quest for significance is what makes a person human. What makes people somehow special is that human behavior has a social basis. Humans are social beings. More importantly, humans are cognitively social. Accordingly, it is not about being a man or a woman in search of significance. It can be stated that it is indispensable to be human. A person can seek significance in social life, regardless of gender.

In the study, it was determined that adults aged 25 and below search for more significance than those in other age groups. In addition, adults aged 46 and above seek more significance than those between the ages of 36-45. In the study conducted by Webber et al. (2017), a relationship was found between the quest for significance and age, but this relationship is not related to the level of seeking importance according to age level. In the related research, it was found that young suicide bombers were primarily motivated by the possibility of gaining significance while older aggressors were chiefly driven by the perk of eliminating the loss of significance.

In this study, the group specified as "25 and below" refers to individuals between the ages of 18 and 25. According to Arnett (2000), individuals in this age group are in the emerging adulthood period. Emerging adulthood is the age with the highest propensity for many behaviors such as excessive alcohol consumption, illicit drug use, and risky sexual experiences (Arnett, 2000; 2005). Emerging adulthood is the stage of great hopes and dreams (Arnett, 2001). Almost all individuals in this period believe that their lives will eventually be good and that at least some of their dreams will come true (Arnett, 2004). They may seek a more intense prominence, thinking that they will become a decent individual when these dreams and hopes come true. In this context, the fact that the quest for significance in adults aged 25 and below is higher than the participants in the higher age groups can be attributed to the pursuits in emerging adulthood.

Emerging adulthood is the age with the highest propensity for many behaviors such as excessive alcohol consumption, illicit drug use, and risky sexual experiences (Arnet, 2000; 2005). It can be said that these extreme behaviors are a reflection of sensation seeking. Schumpe et al. (2018) consider sensation seeking as an extension of the quest for significance. It can be asserted that individuals in emerging adulthood try to fulfill their quest for significance by satisfying their excitement.

As stated above, another result obtained in the study in terms of age variable is that adults aged 46 and over seek more significance than those aged 36-45. The stage between the ages of 45-64 is defined as the middle age period by the WHO. Middle age is defined as the life process between youth and old age. In this stage, the individual realizes the fact that life has an end. The perception that time is decreasing leads dreams and long goals to more realistic experiences and objectives (Karaca, 2020). The perception that time is running out to achieve dreams and goals may lead middle-aged individuals to intense struggle. They can attain the feeling of “significance” by reaching their goals and making their dreams come true. Due to physiological changes in the person’s body, the inability to be as physiologically strong and active as in previous years (Karaca, 2020), and also the loss of fertility in women (Santrock, 2021) may cause the individual to experience a loss of significance and look for compensation for the loss. The fact that adults aged 46 and older have a higher significance quest than adults aged 36-45 in the study may stem from this experience.

In the study, it was found that adults with an income of 2000 ₺ or less seek more significance than adults with other income levels. Research on the quest for significance and extremist violence by Jasko et al. (2017) revealed that those who experience an economic loss of significance are more likely to engage in extremist violence. Here, extremist violent behavior is considered as a reflection of the quest for significance. Like the results obtained in the current study and the above-mentioned study, it can be deducted that individuals at low economic levels desire the quest for significance more than those at other economic levels. Significance quest can result from an economic loss (Kruglanski & Bertelsen, 2020). According to Significance Quest Theory, individual’s loss of significance promotes the restoration of this loss (Kruglanski et al., 2014). Economic deprivation and losses can lower an individual’s sense of significance. Accordingly, the participants of the study with an income of 2000 ₺ or less may have sought more significance than those in other income groups. Economic deprivations and losses can trigger the individual’s search for significance by causing him/her to feel disrespected and insufficient. In this context, it can be affirmed that the participants of the research at the lowest level in terms of income tend to seek more significance than those at other income levels.

In the study, the correlational relationship between adults’ quest for significance and their psychological symptoms –paranoid thought, anger/hostility, and interpersonal sensitivity– was also examined. A low level of positive correlation was found between the quest for significance in adults and their psychological symptoms of paranoid thoughts, anger/hostility, and interpersonal sensitivity. Seeking significance was found to be a major predictor of adults’ paranoid thoughts, anger/hostility, and interpersonal sensitivities. It was found that 10% of the total variance regarding paranoid thoughts was explained by quest for significance. In addition, 9% of the total

variance regarding anger/hostility, 7% of the total variance regarding interpersonal sensitivity were explained by the quest for significance.

Paranoia is a common experience in the non-clinical population (Green et al., 2011). Paranoid thoughts are associated with a lower quality of life (Watson et al., 2018), lower psychological well-being (Freeman et al., 2014), and negative affectivity (Bahlinger et al., 2021). The low level of life quality and psychological welfare of the individual may decrease the perception of self-esteem. The individual who has a decrease in the perception of significance may turn to the quest for significance. Therefore, the positive relationship between quest for significance and paranoid thinking can be understood more easily.

It was observed that individuals who were socially excluded and who received negative feedback had stronger increases in paranoid thoughts than those who were not excluded and did not receive negative feedback (Kesting et al., 2013). It was also found that the perception of not being respected and disliked by prominent people was associated with paranoia (Lincoln et al., 2010). Exclusion of the individual in the social environment, being ignored, and receiving destructive feedback can negatively affect the perception of significance. The perception of significance may decrease when the people they care for do not respect them or are not liked by them. The individuals who have a decline in the perception of significance may turn to the search for significance. Here, the feelings of insignificance can trigger the individual's paranoid thoughts. The positive relationship between the quest for significance and paranoid thoughts obtained in the research and the results of 10% of paranoid thoughts expressed with the quest for significance can be more easily understood and interpreted in the aforementioned contexts.

A low level of positive correlation was found between the participants' quest for significance and their anger/hostility symptoms. When the literature is examined, the concept of the quest for significance is examined in relation to concepts containing elements of anger and hostility such as martyrdom and suicide attacks/attackers (Kruglanski et al., 2009; Webber et al., 2017), terrorism (Kruglanski et al., 2013; Kruglanski & Orehek, 2011), political violence (Schumpe et al., 2018), radicalization and violence (Kruglanski & Bertelsen, 2020; Kruglanski et al., 2014). Various difficulties experienced by the individuals and/or the society they are a member of can feed the feeling of anger and hostility by causing a loss of significance. This attitude and emotion can reveal aggressive and violent behaviors. In this context, it can be said that the positive relationship between the quest for significance and anger/hostility and the finding that 9% of the total variance regarding anger/hostility is explained by the quest for significance is not surprising.

Another result of the research on psychological symptoms and the quest for significance is the determination of a positive relationship between the quest for significance in adults and their interpersonal sensitivities. Interpersonal sensitivity is the inability of an individual to do

things easily for fear of being seen as a stupid and weak person in public (Batmaz, 2012). Sensitivities experienced in interpersonal relationships can turn into rejection sensitivity after a certain stage and cause the loss of functionality of close relationships (Erozkan, 2004). When individuals think that others do not treat them well, they feel that they are not cared for by them, and they may begin to lose significance when they see themselves as inferior to others. Due to this loss of importance, they may turn to the search for significance. In this context, it can be said that the positive relationship found in this study between the quest for significance and interpersonal sensitivity, and the finding that 7% of the total variance in interpersonal sensitivity is explained by the quest for significance is compatible with the literature.

According to the results obtained from the research, the quest for significance of the participants in emerging adulthood and middle adulthood is higher than adults at other age levels. According to the income level, it has been determined that those with an income of 2000€ or less seek more significance than others with more than this amount.

The findings obtained from the research should be evaluated considering the limitations. Only three psychological symptoms were considered in the study. There may be other psychological symptoms associated with quest for significance. For this reason, the relationship between quest for significance and different psychological symptoms can be examined in future studies. It can be said that another limitation of the study is the sample size. It can be stated that the sample size of 605 participants in the study was sufficient. On the other hand, expanding the sample size in future studies may increase the findings. The large age range of the participants can be expressed as another limitation of the study. It can be said that the age of 18 is the age of emerging adulthood and, accordingly, the age of onset of adulthood. On the other hand, it can be said that the fact that the participants include individuals up to the age of 65 creates difficulties in terms of ensuring homogeneity among the participants in terms of age. For this reason, it can be suggested that the subject should be studied with more homogeneous groups in terms of age in future studies. In addition, the significance quest of individuals can be examined with studies designed in the qualitative model. Qualitative studies can also be planned in the future to obtain more in-depth information on the subject.

As stated in the previous sections, it can be seen that significance quest has been studied together with concepts such as violence, terrorism and extremism. On the other hand, considering that significance quest is a universal motivation, it can be suggested to work with subjects such as immigration, ganging, peer bullying, smartphone addiction, shopping addiction and excitement seeking in future research. Significance quest can lead the individual to risky behaviors such as unwanted relationships, high-speed driving, and making decisions without thinking enough. These behaviors can negatively affect an individual's life. Thus, training can be given to individuals

in these groups so that they can continue their quest for significance more healthily, and this search can be directed to more positive and productive processes. Consequently, considering that the psychological symptoms of the individual may arise from the quest for significance, individuals can be offered opportunities to gain significance accordingly.

REFERENCES

- Alver, B. (2003). *Relationships between empathic skills, decision strategies and psychological symptoms of employees in various public institutions and organizations* [Unpublished doctoral thesis]. Ataturk University.
- Arnett J. J. (2000). Emerging Adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2001). *Adolescence and emerging adulthood, a cultural approach*. Prentice-Hall.
- Arnett, J. J. (2005). The developmental context of substance use in emerging adulthood. *Journal of Drug Issues*, 35, 235-254. <https://doi.org/10.1177/002204260503500202>
- Bäck, E. A., Bäck, H., Altermark, N., & Knapton, H. (2018). The quest for significance: Attitude adaption to a radical group following social exclusion. *International Journal of Developmental Science*, 12(1-2), 25-36. <https://doi.org/10.3233/DEV-170230>
- Bahlinger, K., Lincoln, T. M., & Clamor, A. (2021). Are acute increases and variability in emotion regulation strategies related to negative affect and paranoid thoughts in daily life? *Cognitive Therapy and Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10253-1>
- Barefoot, J. C., & Lipkus, I. M. (1994). The assessment of anger and hostility. In A. W. Siegman, & T. W. Smith (Eds.), *Anger, hostility, and the heart* (pp. 43-66). NJ: Erlbaum.
- Batmaz, M. (2012). *Predicting cyberbully/victim levels of primary school secondary school students according to psychological symptoms* [Unpublished master's thesis]. Sakarya University.
- Bélanger, J. J., Adam-Troian, J., Nisa, C. F., & Schumpe, B. M. (2022). Ideological passion and violent activism: The moderating role of the significance quest. *British Journal of Psychology*, 113(4), 917-937. <https://doi.org/10.1111/bjop.12576>
- Boyce, P., & Mason, C. (1996). An overview of depression-prone personality traits and the role of interpersonal sensitivity. *Australian And New Zealand Journal Of Psychiatry*, 30, 90-103. <https://doi.org/10.3109/00048679609076076>
- Boyce, P., Hickie, I., Parker, G. & Mitchell, P. (1993). Specificity of interpersonal sensitivity to non-melancholic depression. *Journal of Affective Disorders*, 27, 101-105. [10.1016/0165-0327\(93\)90082-U](https://doi.org/10.1016/0165-0327(93)90082-U)
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* [Manual of data analysis for social sciences]. Pegem Academic Publishing.
- Chazan, P. (1993). Rousseau as a psycho-social moralist: the distinction between amour de soi and amour-propre. *History of Philosophy Quarterly*, 10(4), 341-354. <https://www.jstor.org/stable/27744073>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. NJ: Erlbaum.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design : qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications, Inc.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593- 623. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>
- Dağ, I. (1991). Belirti tarama listesi (SCL-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği [Reliability and validity of the symptom screening list (SCL-90-R) for university students]. *Turkish Journal of Psychiatry*, 2(1), 5-12.

- Davidson, J. R., Zisook, S., Giller, E., & Helms, M. (1989). Symptoms of interpersonal sensitivity in depression. *Comprehensive Psychiatry*, 30, 357-368. [https://doi.org/10.1016/0010-440X\(89\)90001-1](https://doi.org/10.1016/0010-440X(89)90001-1)
- Dent, N. J. (1998). Rousseau on amour-propre: NJH Dent. In *Aristotelian Society Supplementary*, 72 (1), 57-74. <https://doi.org/10.1111/1467-8349.00034>
- Eckhardt, C. I., Norlander, B., & Deffenbacher, j. (2004). The assessment of anger and hostility: a critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 9, 17-43. [https://doi.org/10.1016/S1359-1789\(02\)00116-7](https://doi.org/10.1016/S1359-1789(02)00116-7)
- Elliott, G., Kao, S., & Grant, A. M. (2004). Mattering: Empirical validation of a social-psychological concept. *Self and Identity*, 3(4), 339-354. <https://doi.org/10.1080/13576500444000119>
- Erozkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılıkları ile reddedilme duyarlılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi [Examination of university students' interpersonal sensitivities and rejection sensitivities according to some variables]. *Journal of Gazi University Kırşehir Education Faculty*, 5(2), 85-98.
- Forgo, E. E. (2022). *Addressing Follower Motivation Within the Kelley Typology of Followership Using Significance Quest Theory* [Doctoral dissertation]. University of Maryland.
- Freeman, D. (2016). Persecutory delusions: a cognitive perspective on understanding and treatment. *The Lancet Psychiatry*, 3, 685-92. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)00066-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00066-3)
- Freeman, D., Startup, H., Dunn, G., Černis, E., Wingham, G., Pugh, K., ... & Kingdon, D. (2014). Understanding jumping to conclusions in patients with persecutory delusions: working memory and intolerance of uncertainty. *Psychological medicine*, 44(14), 3017-3024. <https://doi.org/10.1017/S0033291714000592>
- Green, C. E., Freeman, D., Kuipers, E., Bebbington, P., Fowler, D., Dunn, G., & Garety, P. A. (2011). Paranoid explanations of experience: a novel experimental study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(1), 21-34. <https://doi.org/10.1017/S1352465810000457>
- Hançerlioglu, O. (1988). *Psychology dictionary*. Remzi Bookstore.
- Jasko, K., LaFree, G., & Kruglanski, A. W. (2017). Quest for significance and violent extremism: the case of domestic radicalization. *Political Psychology*, 38(5), 815- 831. <https://doi.org/10.1111/pops.12376>
- Karaca, K. (2020). Orta yetişkinlik dönemi gelişim süreçleri ve uyum sorunları [Mid-adulthood development processes and adaptation problems] (in *Understanding psychopathology in life-span development and adjustment problems*, ed. İsmail Seçer). Nobel Academic Publishing.
- Kesting, M. L., Bredenkohl, M., Klenke, J., Westermann, S., & Lincoln, T. M. (2013). The impact of social stress on self-esteem and paranoid ideation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44 (1), 122-128. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.07.010>.
- Kruglanski, A. W., & Bertelsen, P. (2020). Life psychology and significance quest: a complementary approach to violent extremism and counter-radicalisation. *Journal of policing, intelligence and counter terrorism*, 15(1), 1-22. <https://doi.org/10.1080/18335330.2020.1725098>
- Kruglanski, A. W., & Orehek, E. (2011). The role of the quest for personal significance in motivating terrorism. In J. P. Forgas, A. W. Kruglanski, & K. D. Williams (Eds.), *The psychology of social conflict and aggression* (pp. 153–164). Psychology Press.
- Kruglanski, A. W., Bélanger, J. J., Gelfand, M., Gunaratna, R., Hettiarachchi, M., Reinares, F., ... & Sharvit, K. (2013). Terrorism-A (self) love story: Redirecting the significance quest can end violence. *American Psychologist*, 68(7), 1-18. <http://dx.doi.org/10.1037/a0032615>.

- Kruglanski, A. W., Chen, X., Dechesne, M., Fishman, S., & Orehek, E. (2009). Fully committed: Suicide bombers' motivation and the quest for personal significance. *Political Psychology*, 30, 331-357. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9221.2009.00698.x>
- Kruglanski, A. W., Gelfand, M. J., Bélanger, J. J., Hetiarachchi, M., & Gunaratna, R. (2015). Significance quest theory as the driver of radicalization towards terrorism. In J. Jerard & S. M. Nasir (Eds.), *Resilience and resolve: Communities against terrorism* (pp. 17-30). Imperial College Press. https://doi.org/10.1142/9781783267743_0002
- Kruglanski, A. W., Gelfand, M.J., Belanger, J.J., Sheveland, A., Hetiarachchi, M., & Gunarata, R. (2014). The psychology of radicalization and deradicalization: How significance quest impacts violent extremism. *Advances in Political Psychology*, 35(1), 69-94. <https://doi.org/10.1111/pops.12163>
- Kruglanski, A., Jasko, K., Webber, D., Chernikova, M., & Molinario, E. (2018). The making of violent extremists. *Review of General Psychology*, 22(1), 107-120. <https://doi.org/10.1037/gpr0000144>
- Lincoln, T. M., Mehl, S., Ziegler, M., Kesting, M. L., Exner, C., & Rief, W. (2010). Is fear of others linked to an uncertain sense of self? The relevance of self-worth, interpersonal self-concepts, and dysfunctional beliefs to paranoia. *Behavior Therapy*, 41(2), 187-197. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.02.004>
- Miller, T. Q., Smith, T. W., Turner, C. W., Guijarro, M. L., & Hallet, A. J. (1996). A meta-analytic review of research on hostility and physical health. *Psychological Bulletin*, 119, 322-348. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.322>
- Santrock, J. W. (2021). *Yaşam boyu gelişim* [Lifelong development (Trans. Galip Yüksel)]. Nobel Academic Publishing.
- Schumpe, B. M., Bélanger, J. J., Moyano, M., & Nisa, C. F. (2020). The role of sensation seeking in political violence: An extension of the Significance Quest Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(4), 743. <https://doi.org/10.1037/pspp0000223>
- Sedikides, C., Gaertner, L., & Toguchi, Y. (2003). Pancultural selfenhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 60-79. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.60>
- Şahin, E. S., & Derin, S. (2021, Mart). *Development, validity, and reliability of the Significance Quest Scale (SQS)*. [Abstract]. Paper presented at the Aegean 2nd International Social Sciences Congress, İzmir. https://www.egekongresi.org/_files/ugd/797a84_094dc3455bec462db5eefd2e4852fd76.pdf
- Şenol, S. (2012). *Araştırma ve örnekleme yöntemleri* [Research and sampling methods]. Nobel Academic Publishing.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson Education Limited.
- Taş, I. (2015). *Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisi* [The effect of the psychoeducation program aimed at reducing psychological symptoms on internet addiction in adolescents], (Doctoral thesis). Sakarya University.
- Watson, P., Zhang, J. P., Rizvi, A., Tamaiev, J., Birnbaum, M. L., & Kane, J. (2018). A meta-analysis of factors associated with quality of life in first episode psychosis. *Schizophrenia Research*, 202, 26-36. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2018.07.013>
- Webber, D., Klein, K., Kruglanski, A., Brizi, A., & Merari, A. (2017). Divergent paths to martyrdom and significance among suicide attackers. *Terrorism and political violence*, 29(5), 852-874. <https://doi.org/10.1080/09546553.2015.1075979>
- World Health Organization. (WHO). (2020). Basic documents. Retrieved from: <https://apps.who.int/gb/bd/>
- Yurdakul, S. (1999). *Ruhsal hastalıklar ve baş etme yolları* [Mental illness and ways to cope]. Neuroscience.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Giriş

Psiko-sosyal bir varlık olan insan, içinde bulunduğu toplumun bir üyesi olarak ve tek başına bir birey olarak kendine ilişkin çeşitli değerlendirmelerde bulunur. Bu değerlendirmelerde toplumunun ve kendisinin bakış açısı temel ölçütlerdir. Birey, gerçekleştirdiği değerlendirmeler sonucunda, kendisine ilişkin bir önem belirler. Bu önemin zamana, ortama, yaşanan durum ve olaya göre değiştiği söylenebilir. Birey kendi önemini, çeşitli ortamlarda farklı davranışlar ile göstermeye ve artırmaya çalışabilir. Birey, önemine ilişkin bir yetersizlik hissi yaşadığında veya önem kaybına ilişkin bir risk ile karşılaştığında ve önemini arttırmaya yönelik bir fırsat gördüğünde önem arayışına yönelebilir. Önem arayışı, ortaya konulan birçok davranışın tetikleyicisi ve yönlendiricisi olabilir.

Bireyin kendi gözünde ve diğer önemli kişilerin gözünde önemli olma, saygı duyulma arzusu önem arayışı veya kişisel önem arayışı olarak adlandırılır (Kruglanski & Bertelsen, 2020). Önem arayışı insanlığa özgü bir motivasyondur. Önem Arayışı Kuramı (ÖAK); önemden yoksun bırakıldığında, insanların önem hissini geri kazanmalarına izin veren eylemleri başlatmak için güçlü bir şekilde motive olduklarını öne sürer (Schumpe ve diğ., 2018). Kuram, önem arayışının ortaya çıkması için iç içe geçmiş üç koşul ortaya atmıştır (Elliott ve diğ., 2004; Kruglanski ve diğ., 2014). Bunlar; yaşanan önem kaybı, önem kaybı tehdidi ve önem kazanma fırsatıdır (Kruglanski & Bertelsen, 2020). *Önem kaybı*: ÖAK, önem kaybının bireyleri "önem için uygun araçları" aramaya ve bulmaya sevk ettiğini öne sürer (Kruglanski ve diğ., 2014). Önem kaybı kişisel başarısızlık veya önemli bir sosyal norma karşı gelme gibi kişinin kendine özgü nedenlerinden kaynaklanabilir (Webber ve diğ., 2017). Diğer yandan önem kaybı, kişinin güçlü bir şekilde özdeşleştiği ve dolayısıyla onun sosyal kimliğinin temel bir yönünü oluşturan bir gruba yönelik gerçekleştirilen hakaretler ve adaletsizlik duygusuyla da ilgili olabilir (Kruglanski ve diğ., 2009). Önem kaybına ilişkin tehdit de, onu önlemeye yönelik eylemleri motive edebilir (Kruglanski ve diğ., 2015). Bunların yanında ortaya çıkan ya da fark edilen önem kazanmaya ilişkin fırsat ya da fırsatlar da önem arayışını tetikler (Webber ve diğ., 2017).

Kişisel önem ihtiyacı, aşırı davranışların ortaya çıkmasını daha olası kılmaktadır. Bu tür ihtiyaçlar tarafından yönlendirilen insanların, önemli hedeflere tam olarak bağlılık göstermeleri ve diğer endişeleri bastırma olasılıkları daha yüksektir. Çünkü birincisi, anlam ve kişisel önem duygularını geri kazanmaya özellikle çok uygundur (Jasko ve diğ., 2017). Buradan hareketle önem arayışının bireyin birçok davranışının temelinde bulunan itici bir güç olduğu söylenebilir. Ayrıca önem arayışı bireyin sosyal ve psikolojik sağlığı ile de ilişkili olabilir. Bu düşünceden hareketle mevcut araştırmada yetişkin bireylerin önem arayışları ile psikolojik belirtileri

arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak ve ayrıca yetişkin bireylerin demografik özellikleri açısından önem arayışlarını incelemek amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Araştırmanın katılımcılarına elverişli örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Katılımcılar; 18-65 yaş ($\bar{X}=34.41$) arasında, 383 kadın ve 222 erkek toplam 605 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Önemlilik Arayışı Ölçeği, Semptom Değerlendirme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen verilerin çözümlenmesinde ikili grupların karşılaştırılmasında t-Testi ve ikiden çok grupların karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Önem arayışı ile psikolojik belirtiler arasındaki yordayıcı ilişkiler Basit Doğrusal Regresyon Analizi Yöntemi ile incelenmiştir.

Bulgular

Araştırma sonucunda katılımcıların önem arayışında cinsiyet açısından istatistiki olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bir diğer ifade ile erkek ve kadın yetişkinlerin önem arayışında farklılık olmadığı söylenebilir. Diğer yandan yetişkin bireylerin önem arayışında yaş düzeyine göre istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Buna göre 25 ve daha alt yaşlarda olan yetişkin bireylerin diğer yaş grubundaki yetişkinlerden daha fazla önem arayışında oldukları saptanmıştır. Çalışmada yetişkinlerin gelir seviyesine göre önem arayışlarında istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Buna göre 2000 ₺ ve altı geliri olan yetişkinlerin daha üst düzeyde geliri olan yetişkinlerden daha fazla önem arayışında oldukları saptanmıştır. Ayrıca yetişkin bireylerin önem arayışı ile paranoid düşünceleri, öfke/düşmanlık ve kişiler arası duyarlılıkları arasında düşük düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Paranoid düşüncelere ilişkin toplam varyansın %10'unun, öfke/düşmanlığa ilişkin toplam varyansın %9'unun ve kişilerarası duyarlılığa ilişkin toplam varyansın %7'sinin önem arayışı ile açıklandığı tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Kruglanski ve Orehek'e (2011) göre önem arayışı, tüm insanlarda bulunan ve kültürler arasında evrensel olan temel bir insan motivasyonudur. Kadın veya erkeklerde bu motivasyon açısından benzer sonuçlar ortaya çıkması beklenen bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Buna bağlı olarak önem arayışında kadın veya erkek olmak değil; insan olmanın temel neden olduğu belirtilebilir. İnsan, toplumsal hayatta, cinsiyeti fark etmeksizin önem arayışı içine girebilir. Araştırmada 25 yaş ve daha altında olanların önem arayışının diğer yaş grubundaki yetişkinlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Arnett'e (2000) göre bu yaş grubundaki bireyler, beliren yetişkinlik dönemindedirler. Bu dönemdeki bireylerin kimlik alanlarıyla ilgili deneme ve arayışları, aşk ve iş hayatında değişen seçimleri, beliren yetişkinlik evresini yaşamın

yoğun, özel, değişken ve ayrıcalıklı bir süreci haline getirir. Bu kapsamda 25 ve daha alt yaşlarda olan yetişkin bireylerin önem arayışının daha üst yaş gruplarındaki katılımcılardan yüksek çıkması beliren yetişkinlik evresindeki arayışlara bağlanabilir. Araştırmada 2000 ₺ ve altı geliri olan yetişkinlerin diğer gelir seviyelerindeki yetişkinlere göre daha fazla önem arayışında oldukları saptanmıştır. Önem Arayışı Kuramına göre bireysel önem kaybı, önemin restorasyonu hedefini teşvik eder (Kruglanski ve diğ., 2014). Ekonomik yoksunluk ve kayıplar bireyin önem hissini düşürebilir. Buna bağlı olarak araştırmanın 2000 ₺ ve altında gelire sahip olan katılımcıları diğer gelir grubundakilere göre daha fazla önem arayışı içine girmiş olabilirler. Önem arayışının yetişkin bireylerin paranoid düşünceleri, öfke/düşmanlıkları ve kişilerarası duyarlılıklarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Psikolojik belirtilerin önem arayışı ile çok güçlü olmasa da; göz ardı edilemeyecek derecede ilişkili olduğu belirtilebilir.

Self-Help Techniques in Anger Management with Cognitive Behavioral Interventions: Understanding and Managing Anger

Bilişsel Davranışçı Müdahaleler ile Öfke Yönetiminde Kendi Kendine Yardım Teknikleri: Öfkeyi Anlamak ve Yönetmek

Melisa BULUT^[1] Çiğdem YÜKSEL^[2]

Başvuru Tarihi: 21 Aralık 2022

ÖZ

Kabul Tarihi: 11 Mayıs 2023

Öfke, bireyin engellenme, görmezden gelinme, tehdit edilme, kısıtlanma, kayıp yaşama, haksızlığa veya saldırıya uğrama karşısında gösterdiği yoğun ve evrensel bir duygudur. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre öfkenin ortaya çıkmasında bireyin bilişsel yapısı rol oynamaktadır. Öfke eğer çok yoğun, sık ve şiddetli yaşıyor, yıkıcı durumlara yol açıyorsa öfke yönetimi ile üstesinden gelmek mümkündür. Öfke yönetiminde en sık bilişsel davranışçı terapiler ve bilişsel davranışçı yaklaşım temelli müdahaleler kullanılmaktadır. Bu müdahaleler bireyin hatalı inançları veya sorun haline gelen bilişsel yapısını yeniden yapılandırmayı hedefleyen bilişsel teknikleri ve öfkenin fizyolojik, duygusal ve davranışsal boyutlarını hedefleyen davranışçı teknikleri içermektedir. Son yıllarda bireyin öfke yönetimini bireysel olarak uygulayabileceği kendi kendine yardım müdahaleleri literatürde yer almaya başlamıştır. Bu nedenle bu derlemede, bilişsel davranışçı müdahalelerin kendi kendine yardım ile öfke yönetiminde kullanımları ve etkin müdahalelerin derlenmesi amaçlanmıştır. Öfke yönetiminde bilişsel davranışçı yaklaşım temelli kendi kendine yardım müdahaleleri incelendiğinde bu müdahaleleri "farkındalık, gerçekte olan ne, seçenekleri tartmak, kaçınma ve uzaklaştırma yoluyla öfke kontrolü, gevşeme, bilişsel yeniden yapılandırma, etkili iletişim becerileri edinme, özbakım" olarak sekiz basamakta toplanan mümkün olabileceği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: öfke, öfke yönetimi, BDT, bilişsel davranışçı terapi

Received Date: December 21, 2022

ABSTRACT

Accepted Date: May 11, 2023

Anger is an intense and universal emotion that an individual shows in the face of being blocked, ignored, threatened, restrained, grieving, being wronged or attacked. According to the cognitive behavioral approach, the cognitive structure of the individual plays a role in the emergence of anger. If anger is experienced very intensely, frequently and severely and causes destructive situations, it is possible to overcome it with anger management. In anger management, cognitive behavioral therapies and cognitive behavioral approach-based interventions are used most frequently. These interventions include cognitive techniques that aim to reconstruct the individual's faulty beliefs or cognitive structure that has become a problem, and behavioral techniques that target the physiological, emotional and behavioral dimensions of anger. In recent years, self-help interventions in which the individual can apply anger management individually have started to take place in the literature. Therefore, in this study, it is aimed to review the use of cognitive behavioral interventions with self-help anger management and effective methods. When cognitive-behavioral approach-based self-help interventions in anger management are examined, it is seen that it is possible to collect these interventions in eight steps as "awareness, what is really happening, comparing options, anger control through taking a break, relaxation, cognitive restructuring, acquiring effective communication skills, self-care".

Keywords: anger, anger management, CBT, cognitive behavioral therapy

Atf Cite Bulut M., & Yüksel, Ç. (2023). Self-Help techniques in anger management with cognitive behavioral interventions: Understanding and managing anger. *Humanistic Perspective*, 5 (2), 844-856. <https://doi.org/10.47793/hp.1222353>

^[1] Araş. Gör. | Abant İzzet Baysal Üniversitesi | Hemşirelik Bölümü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği ABD | Bolu | Türkiye | ORCID: 0000-0002-2031-6454 | melisaabulut@gmail.com

^[2] Doç. Dr. | Sağlık Bilimleri Üniversitesi | Gülhane Hemşirelik Fakültesi | Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0001-6563-343X

INTRODUCTION

"Anybody can become angry, that is easy; but to be angry with the right person, and to the right degree, and at the right time, and for the right purpose, and in the right way, that is not within everybody's power, that is not easy." (ARISTOTLE, B.C. 384-322.)

Anger is a normal emotion experienced by everyone. It occurs as a reaction to real or imagined criticism, frustration, ignorance, threat, restraint, loss, injustice, or attack, and it is often directed at the situation, person or self that causes anger and may result in aggression (Tatlılıoğlu, 2013; Dilekler et al., 2014). Anger is one of the intense basic negative emotions associated with aggravation resentment, hatred, and jealousy and when properly experienced, it provides an opportunity to alert the individual to a problem, to survive, and to trigger self-defense instincts. When expressed appropriately, it motivates to express one's opinion, defend oneself, solve problems, and help build healthy coping skills and enable constructive change to happen. On the other hand, anger can be harmful if experienced frequently, intensely and persistently, and destructive if not properly expressed or managed and more it can be devastating and lead to physical, mental, and interpersonal problems (Kazdin, 2000).

Cognitive behavioral therapy (CBT) is a type of psychotherapy that is built on cognitive and behavioral theory, is based on research findings, and continues to develop. CBT is a structured treatment approach that includes many cognitive and behavioral techniques (Türkçapar and Sargin, 2012; Özcan and Çelik, 2017). It can be applied to children, adolescents, adults, parents, and couples. Based on the views and beliefs of the individual about his life CBT focuses on the current situation and its solution with the principle of "here and now". According to this approach, which is a synthesis of cognitive and behavioral theories, our thoughts and the way we interpret events affect our emotions and behaviors. In other words, it is not the event itself that determines the individual's feelings or reactions to events; it is the individual him/herself and the meanings he attributes to the event. For this reason, change can begin by identifying dysfunctional thoughts that are unrealistic or problematic for the individual, discovering and defining these thoughts and their effects on the individual, then replacing these dysfunctional thoughts and developing new functional beliefs instead. Thus, the way of thinking of the individual, the way of experiencing or expressing the emotion, and behavior patterns can be reshaped. The individual can become stronger and have more control over their life, solve problems, and develop the ability to cope with physical or mental problems (Türkçapar and Sargin, 2012; Özdel, 2015; Özcan and Çelik, 2017).

According to the cognitive behavioral approach, cognitions have an important role in the formation of anger (Novaco, 1975). Accordingly, the stimulus that causes the feeling of anger is not an event or situation, but the way the individual perceives this stimulus and the meaning it

ascribes to it. Therefore, although anger is a universal emotion, it is a subjective emotion in terms of the experience of anger, other accompanying emotions, or the resulting behavioral reactions. Although everyone is born with the potential to feel and express anger, individual's learning experiences, cognitive configurations and reactions to the stimulus that may cause anger may be different. In the face of the same anger-generating stimulus, some people may express their anger, some suppress it, some feel guilty for expressing their anger, some have difficulty in expressing their anger, and some may experience outbursts of anger (Karmin, 2021).

According to the cognitive-behavioral approach the process of experiencing anger and its consequences includes triggering events, pre-anger state, evaluation process, anger expression, behavioral components and results related to anger (Deffenbacher, 2011). Anger arises as a result of the interaction of these components with each other. Triggering events are the source of anger. This source is not always specific and identifiable. Triggers can be external (eg, other people's behavior, objects, events, etc.) or internal (eg, re-thinking of previous events, shame, inferiority feelings, etc.), real or imaginary. Anger arises in response to these triggers (Deffenbacher, 2011; Knaus, 2021). The pre-anger state is both the cognitive structure and the instantaneous mental and physiological state of the individual when faced with the triggering event. Both components determine how the individual will evaluate and react to the triggering event that lead to anger (Deffenbacher, 2011; Knaus, 2021). The evaluation process is a process in which the individual evaluates the triggering events with the conditions of the pre-anger state, decides whether to perceive it as a problem by passing through a cognitive filter, and reaches a conclusion about how and how severe an anger response will be (Deffenbacher, 2011; Knaus, 2021). Triggering events, pre-anger state and evaluation process cause cognitive, emotional, physiological and behavioral symptoms in the individual. For this reason, anger is considered as a cognitive, emotional, physiological and behavioral experience. Together, these components that make up the expression of anger are also in interaction with each other. These cognitive, emotional, physiological and behavioral reactions may vary according to the intensity of the anger. In mild and moderate anger, the reactions help to be functional, constructive and problem-solving but in severe anger, the reactions are destructive and dysfunctional (Deffenbacher, 2011; Knaus, 2021; Karmin, 2021).

Anger-related problems can have a negative impact on the individual's relationships, work, and education. When an individual is angry, he or she may be prone to doing or saying things that may cause regret or feeling of guilty later. These problems can negatively affect the individual's mood, stress level and self-esteem. Anger can be a problem if it is experienced too often, too intensely, or if aggression or violence is among the ways a person expresses angry feelings. If anger expression has become a problem in this sense, it should be realized that anger

must be managed (Karmin, 2021). Anger management is a structured treatment designed to encourage the individual to regulate the anger and aggressive behaviors, to prevent them from saying or doing something they will regret later, to calm down, to evaluate the situation calmly and to take logical steps (Isaac et al., 2010; Knaus, 2021). Anger management helps the individual to break his habit of anger, to become aware of the signs and symptoms associated with anger, to "develop an awareness of the events, conditions and behaviors of others that trigger anger", and to reduce the physiological arousal caused by both anger and other accompanying emotions. Anger management aims to reduce the frequency, intensity, duration and certain forms of anger. In this program, it is aimed to prevent aggression caused by anger, and gain the ability to express the feelings functionally and in a way that will not harm the individual and other people with whom he/she is in a relationship (Isaac et al., 2010; Karmin, 2021).

Cognitive behavioral interventions are the most widely used treatments for anger management (Lee and DiGiuseppe, 2018; Bengisoy et al., 2019). Therefore, in this study, it is aimed to review the use of cognitive behavioral interventions with self-help anger management and effective methods. Also this study targeted to present a cognitive-behavioral-based resource in self-help anger management both for individual use and to summarize for professionals and students.

METHOD

This review is a traditional/narrative review. Although traditional reviews are subject to subjective evaluation, the method of the review is briefly described. A literature search was conducted in GoogleScholar, Scopus/Elsevier, SpringerLink, PubMed databases by matching the keywords "anger, anger management, CBT" between January 2022 and March 2022. The literature review was limited to Turkish and English resources. In the review, 18 resources including cognitive behavioral interventions in anger management were used, four of which are books and guides that have not yet been translated into Turkish.

RESULTS

As a result of the literature review, it was seen that there are limited studies on CBT-based self-help techniques in anger management. Moreover, it is striking that the use of CBT-based interventions in anger management has increased in recent years and the use of self-help in interventions for psychological problems or some distresses has gained momentum in recent years. When studies evaluating the effectiveness of cognitive-behavioral interventions in anger management are examined, it is determined that these interventions give positive results in transforming anger into a functional state and have a high level of effectiveness (Sütcü et al., 2010; Kelleci et al., 2014; Görgü and Sütcü, 2016; Türk and Hamamcı, 2016; Lee and DiGiuseppe, 2018;

Bengisoy et al., 2019). Cognitive behavioral interventions in anger management can be applied as individual or group therapies, as well as include interventions that the individual can apply him/herself. Especially in recent years, cognitive behavioral interventions in anger management can be applied with self-help guides. Studies focus on similar CBT-based techniques used in anger management. However, different sequences or different numbers of techniques are mentioned. For this reason, CBT-based self-help techniques in anger management were created based on the common results of the studies. According to the results of the studies reviewed, self-administered CBT-based interventions for anger management as eight steps are explained below.



Figure 1. Steps to be followed in CBT-based self-help techniques in anger management according to the results of the reviewed studies

Awareness

The first step is for the individual to understand the nature of anger and to recognize the triggers, cues and anger reactions that cause anger. If you can see patterns and dysfunctional thoughts about your anger, then perhaps you can do something different about these situations besides anger. To increase your awareness of anger, ask yourself these questions: “When are you most likely to be angry? Where and when does anger arise? What events or situations make you angry? What memories or images trigger your anger? What do you think when you get angry? How do you feel emotionally and physically when you get angry? How do you deal with the situation that angers you?” Answering these questions will help you learn about the nature, causes, and consequences of anger, thereby improving your anger management and problem-

solving skills with a greater sense of self-awareness and personal control. It is recommended to record these questions and your answers, write them down and keep a diary for your evaluation (Deffenbacher, 2011; Cotterell, 2021; Knaus, 2021; Karmin, 2021).

What is really happening?

The second step is to examine what really hurts or scares us when our rules are broken, when we are blocked, when we believe we have been treated unfairly. Some rules are more central and important to us, some are less important. It may be necessary to understand these and to discover what is being violated and what is actually making us angry in the background. Ask yourself, "What is really hurting me? What am I reacting to? What is really pushing me? Is this a fact or is it just my opinion? Am I perceiving things out of proportion? How important is this really, how important will it be in 6 months? What would it really hurt me? Am I expecting something unrealistic from this person or situation? What's the worst (and best) thing that could happen? Am I jumping to conclusions about what this person means? Am I reading between the lines wrong, is it possible they didn't mean it? What is the big picture?", These questions can help you realize your false thoughts or beliefs. Your answers to questions may reflect a general belief about others or yourself. You may notice unrealistic judgments such as "People are rude and insensitive, so I'm the victim, I can't do anything about it". Recognizing this can help you change your perspective and stereotyped beliefs. At this point you can really examine the idea: "I have no proof that I need to change people. Each person is responsible for their own beliefs, behaviors, attitudes and assumptions. Perhaps it would be better if I saw this situation as an attempt to help me, a suggestion he made to me, not as a violation. Maybe I can see myself not as a victim, but as someone who is helped." (Deffenbacher, 2011; Cotterell, 2021; Knaus, 2021; Karmin, 2021).

Weighing Your Options

Instead of always having the same reactions to triggers that can cause anger, thinking about possible options for each event can help you choose a different response. There are countless things in our lives that we cannot control; the weather, the past, other people, intrusive thoughts and physical sensations, even our emotions. The good news is we can choose what to do with anger and we can control it. A useful technique for making such a choice is a simple benefit-risk analysis. Think of someone who deals with anger in a way that you can admire. What words would you use to describe it? Calm, cool, assertive, controlled, forgiving, etc.? Then ask yourself these questions: What are the advantages or disadvantages of being like him when faced with situations that may lead to anger? What are the benefits or harms of anger? What is the cost of anger to me and my life? Then ask: Do the benefits of anger outweigh the harms? Are they approximately equal? Or do the harms of anger outweigh the benefits? Weigh this. Then imagine the benefits of being like the person you think of in your mind. Remember that the true cost of

anger can be devastating. We can be angry, aggressive, passive-aggressive or calm, controlled, and cool. This is our choice. Anger can accelerate our reactions; in that case the negative reactions can outweigh and seem like we have no choice. Still, we need to realize that we have control, see these suggestions as viable options, and empower ourselves (Deffenbacher, 2011; Cotterell, 2021; Knaus, 2021; Karmin, 2021).

Anger control through avoidance and withdrawal

Once your anger reaches a certain level, it may be important to leave the environment before the situation worsens. The point of taking a break is to get away from anger triggers and give yourself a chance to calm down. This allows you to turn off your brain's alarm system and give yourself a chance to start thinking clearly again. The key here is to really calm down when you take a break, come back and resolve the situation constructively. It may be helpful to explain to your friends, colleagues, and family that you are using the time-out method so they can better understand you when you say you need some time to yourself. It may not be possible to explain this as soon as you get angry. So it might be a good idea to share this with your loved ones when everyone is calm and there is no anger yet.

When you feel the herald signs of anger (thoughts, feelings, physiological changes related to anger), "stop". Breathe, don't react automatically. Get up calmly, leave the environment, walk away. In the meantime, just walking away and thinking objectively about the subject that makes you angry can be effective, as well as spending this time away with an activity that distracts your attention, uses humor or helps you relax. You can think of alternatives like counting, taking a shower, doing gardening, listening to a pre-made playlist, exercising, watching a funny video. These techniques lead to the disappearance of anger by removing you mentally and physically from the environment. To see if your break is enough, you may check if you feel calmer, ready to assess the situation or start talking to people. Breaks are short-term solutions to anger management. As you master anger management on your own, you may find that your break time gradually decreases (Deffenbacher, 2011; Cotterell, 2021; Knaus, 2021; Karmin, 2021).

Relaxation

Just as our body is strongly affected by our emotions, our physical condition also affects our mood. If we can control our physical condition, it will be easier for us to control our emotions. Anger is often manifested by increased emotional and physical excitement. Relaxation techniques such as taking slow deep breaths or gradually tensing and relaxing each muscle group aim to reduce this excitement and can help reduce anger by providing calmness. Relaxation techniques include taking slow deep breaths, slowly repeating a calming word or phrase, imagining a

personal image of relaxation, or focusing on muscle tension and consciously releasing it. These are techniques that you can practice on your own at home until you feel comfortable.

When you start to realize that you are angry, you can practice breathing techniques by following these steps: Start breathing slowly and deeply, try counting while you breathe. Inhale for three seconds, hold this breath for one second, and then exhale for three seconds. Breathe in through your nose and out through your mouth. As you focus on your breathing, try saying a calming phrase in your mind, such as "relax, calm down." Continue the breathing exercise until you calm down. The point of this technique is to turn off your brain's alarm system so you have time to think before you react. Breathing slowly and deeply sends a signal to your brain that all is well. Being calm will help you express your emotions in a healthy way.

When you get angry, you may find that there is a lot of tension in your body. This is part of the fight-flight-freeze response. Muscle relaxation exercise will help your body relax. Doing this exercise will also help you better understand when your muscles are tense, which is an early warning sign for anger. Lie on your back or take a comfortable sitting position. Stretch the muscles in the right hand and arm, left hand and arm, right leg and foot, left leg and foot, abdomen, chest, back muscles, shoulders, neck and throat and face in order. Breathe in and hold your muscles tense for a few seconds as you do this. As you exhale, release the muscles in whatever part you have tensed and allow them to relax. For muscles in different parts of the body, repeat the process of stretching as you inhale and relaxing as you exhale. Focus on one area at a time (Deffenbacher, 2011; Cotterell, 2021; Knaus, 2021; Karmin, 2021).

Cognitive restructuring

Simply put, it means changing the way you think. Angry people tend to curse or speak in highly colorful terms that reflect their inner thoughts. When you are angry, your thoughts can be very exaggerated and overly dramatic. Try replacing these thoughts with more logical ones. Realizing the wrong ways of thinking that we suggested at the beginning is also related to the step. For example, instead of saying to yourself, "oh, this is terrible, everything is ruined," say, "this is frustrating and it's understandable that I'm upset about this, but it's not the end of the world and I'm feeling frustrated right now." Be careful not to use words like "never" or "always" when talking to yourself or anyone else, as in "this damn machine never works" or "you always forget things". These firm judgments are not only wrong, but they will also make you feel that your anger is justified and there is no way to fix the problem. It can also turn people away from you who might be willing to work with you on a solution. Remind yourself that getting angry won't fix anything, it won't make you feel better, it can actually make you feel worse. Logic beats anger because anger can quickly become irrational, even when justified. So use strict logic rules. Remind yourself not that the world is against you, but that you are just facing one of the challenges of everyday life. Do

this whenever you feel anger is taking over, it will help you take a more balanced perspective. Angry people tend to demand things like justice, appreciation, understanding, a willingness to do things their own way. Everyone wants them, and we are all hurt and disappointed when we don't get them, but when angry people demand it, and their demands aren't met, their frustration turns to more intense anger. As part of their cognitive restructuring, angry people need to recognize their demanding nature and transform their expectations. When you don't get what you want, you will experience normal feelings like disappointment but not anger. Some people use this anger as a way to avoid feeling hurt, but this does not mean that the hurt is gone (Deffenbacher, 2011; Cotterell, 2021; Knaus, 2021; Karmin, 2021).

Acquiring effective communication skills

Having effective communication skills can prevent misunderstandings caused by our faulty thoughts. Instead of focusing on your own conclusions in communication, listen to the other person and, ask questions, repeat what you hear in your own words and check whether you understand him/her correctly. This allows you to clarify if you misunderstood. It can prevent anger before it occurs. Take the time to listen to other people's perspectives, acknowledge and respect that others have the right to say no to you, just as you have the right to say "no". Express your views and feelings openly and respectfully, be open to criticism, be willing to compromise with others, and forgive yourself and others for making mistakes (Deffenbacher, 2011; Cotterell, 2021; Knaus, 2021; Karmin, 2021).

Self-care

Taking care of yourself will help you maintain your physical, emotional and mental reserves when it comes to preventing and managing anger. Take time to do activities you enjoy. Do activities that will relax you (reading a book, watching your favorite TV show, going to the movies, painting, taking a bath, etc.). Getting support and good relationships with friends and family, talking to them about your difficulties, socializing and doing activities can help you cope and improve your mood. Also, remember that insomnia and hunger are associated with anger. For a good sleep, avoid daytime naps, avoid smoking and caffeine, adopt a regular sleep time, and ensure that the environment is quiet, light-free and comfortable. Do not stay hungry for a long time, do not skip meals, always have healthy snacks with you instead of sugary snacks (Deffenbacher, 2011; Cotterell, 2021; Knaus, 2021; Karmin, 2021).

DISCUSSION, CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS

Self-help techniques and the use of cognitive behavioral interventions in anger management are effective and feasible. Understanding the nature of anger, recognizing him/herself and his/her anger, and seeking help for anger management will be the first step for

an individual to experience and express anger in a healthy way. Anger management is a skill. Learning anger management, like any skill, takes time. It should not be forgotten that to master a skill, it is necessary to try again and again, not to give up when things go wrong, to take time to practice and to ensure continuity. Anger will always be in our lives. Getting rid of anger is not something you can do. However, what you do with anger, how you approach it and how you manage it is in your control and you can change it. Although this study was written for the clients of the counselors in anger management and for the individual benefit of the people, it is recommended that a structured handbook or guide be created and brought to the Turkish literature. It has been seen that it is necessary to create a handbook or guide in our own language specific to our culture for self-help in anger management based on cognitive-behavioral approach.

REFERENCES

- Bengisooy, A., Özdemir, M.B., Erkıvanç, F., Şahin, S., & İskifoğlu, T. Ç. (2019). The content analysis of the research articles about cognitive behavioural therapy between 1997-2018. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 745-793.
- Cotterell, N. (2021). CBT for Anger -Seven Steps For Anger. *Beck Institute Online Publication*.
<https://beckinstitute.org/blog/seven-steps-for-anger>
- Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive-Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(2), 212-221.
<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.12.004>
- Dilekler, L., Törenli, Z., & Selvi, K. (2014). Öfkeye farklı açılardan bakış: Öfkenin mekanizması, farklı psikopatolojilerde öfke veterapistin öfkesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(3), 44-59.
<https://doi.org/10.31682/ayna.470591>
- Görgü, N. S., & Sütcü, S. T. (2016). Effectiveness of cognitive behavioral group therapy for treatment of dysfunctional anger: a systematic review. *Current Approaches in Psychiatry*, 8(1), 129. <https://doi.org/10.18863/pgy.89184>
- Isaac Editor Marks, Marks, I., Lucio Sibilia, Co-Editor, Stefania Borgo, Co-Editor, Sibilia, L., & Borgo, S. (2010). *Common Language for Psychotherapy Procedures*. Books on Demand.
- Karmin, A. (2021). *Instant Anger Management: Quick and Simple CBT Strategies to Defuse Anger on the Spot*. New Harbinger Publications.
- Kazdin, A. E., American Psychological Association, & Oxford University Press. (2000). *Encyclopedia of Psychology: Learn - Opposi. Vol. 6*. Oxford University Press.
- Kelleci, M., Avcı, D., Erşan, E. E., & Doğan, S. (2014). Effects of the anger management program based on cognitive behavioral techniques on high school students' anger and assertiveness levels. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15(4), 296.
<https://doi.org/10.5455/apd.151210>
- Knaus, W. J. (2021). *The Cognitive Behavioral Workbook for Anger: A Step-by-step Program for Success*. New Harbinger Publications.
- Lee, A. H., & DiGiuseppe, R. (2018). Anger and aggression treatments: a review of meta-analyses. *Current Opinion in Psychology*, 19, 65-74. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.004>
- Novaco, R. W. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington.
- Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Cognitive behavior therapy. *Turkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics*, 3(2), 115-120.
- Özdel, K. (2015). From past to present cognitive behavioral therapies: theory and practice. *Turkiye Klinikleri Psychiatry - Special Topics*, 8(2), 10-20.
- program for reducing anger and aggression in adolescents. *Turkish Journal of Psychology*, 25(66), 57-67.
- Sütcü, S. T., Aydın, A., & Sorias, O. (2010). Effectiveness of a cognitive behavioral group therapy
- Tatlılıoğlu, K. (2013). A social psychological evaluation about anger. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6 (6), 1101-1123. <https://doi.org/10.9761/jasss1691>
- Türk, F., & Hamamcı, Z. (2016). Evaluating the effectiveness of anger control interventions developed based on cognitive-behavioural approach: a meta-analytic study. *The Journal of International Social Research*, 9(43), 1522-1531.
<https://doi.org/10.17719/jisr.20164317723>
- Türkçapar, M. H., & Sargin, A. E. (2012). Cognitive behavioral psychotherapies: history and development. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 1(1), 7-14.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Giriş

Öfke; kızgınlık, içerleme, nefret ve kıskançlıkla ilişkili olan yoğun temel olumsuz duygulardan biridir ve kişiye veya kişinin kendi benliğine yöneltilebilir. Öfke saldırganlıkla sonuçlanabilen, herkesin yaşadığı normal bir duygudur ve uygun şekilde deneyimlendiğinde bireyi bir soruna karşı uyarmaya, hayatta kalmaya ve kendini savunma içgüdülerini tetiklemeye fırsat verir. Fakat, sık, yoğun ve kalıcı olarak deneyimlenir ise zararlı, düzgün bir şekilde ifade edilmez veya yönetilmez ise yıkıcı olabilir ve dahası fiziksel, ruhsal ve kişilerarası sorunlara yol açabilir. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre öfkenin oluşmasında bilişlerin önemli bir rolü vardır. Öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olan uyarıcı bir olay veya durum değil, bireyin bu uyarıcıyı algılayış şekli ve yüklediği anlamdır. Bu sebeple öfke evrensel bir duygu olmasına rağmen, öfkenin deneyimlenişi, eşlik eden diğer duygular veya ortaya çıkan davranışsal tepkiler açısından öznel bir duygudur. Herkes öfkeyi hissetme ve ifade etme potansiyeliyle doğuyor olsa da her bireyin kendi öğrenme deneyimleri, bilişsel yapılandırmaları ve sonucunda öfkeye neden olabilecek uyarana verdikleri tepkiler farklı olabilmektedir. Aynı öfke yaratan uyaran karşısında bazı insanlar öfkelerini ifade etme, bazıları bastırma, bazıları öfkelerini ifade ettikleri için suçluluk hissetme, kimileri öfkelerini ifade etmekte zorlanma ve kimileri ise öfke patlamaları yaşayabilir. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre öfkenin deneyimlenmesi ve sonuçlarının meydana çıkması sürecinde tetikleyici olaylar, öfke öncesi durum, değerlendirme süreci, öfke ifadesi, davranışsal bileşenler, öfkeyle ilgili sonuçlar yer almaktadır.

Yöntem

Ocak 2022-Mart 2022 tarihleri arasında “anger, anger management, CBT, öfke yönetimi, BDT” anahtar kelimeleri eşleştirilerek GoogleScholar, Scopus/Elsevier, SpringerLink, PubMed veri tabanlarında literatür taraması yapılmıştır. Derlemede öfke yönetiminde bilişsel davranışçı müdahaleleri içeren 18 kaynaktan faydalanılmıştır ve bunlardan dördü henüz Türkçeye çevirisi olmayan kitap ve rehberlerdir.

Bulgular

Öfke yönetiminde bilişsel davranışçı müdahalelerin etkinliğini değerlendiren çalışmalar incelendiğinde, bu müdahalelerin öfkeyi işlevsel hale dönüştürmekte ve yönetmekte olumlu sonuçlar verdiği ve etki düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Öfke yönetiminde bilişsel davranışçı müdahaleler birey veya grup terapileri şeklinde uygulanabileceği gibi, bireyin kendi kendine uygulayabileceği müdahaleleri de içermektedir. Özellikle son yıllarda öfke yönetiminde bilişsel davranışçı müdahaleler kendi kendine yardım rehberleri ile uygulanabilmektedir. Öfke yönetimi için kendi kendine uygulanabilecek BDT temelli müdahaleler; farkındalık, gerçekte olan

ne, seçenekleri tartmak, kaçınma ve uzaklaştırma yoluyla öfke kontrolü, gevşeme, bilişsel yeniden yapılandırma, etkili iletişim becerileri edinme, özbakım basamaklarında toplanabilir. Bu basamaklar bireyin öfke yönetiminde kendi kendine yardım için kullanabileceği müdahaleler olmakla birlikte, profesyonellerin danışanlarına uygulayabileceği veya ödev verebileceği müdahaleler de olabilir.

Tartışma & Sonuç

Kendi kendine yardım teknikleri ile öfke yönetiminde bilişsel davranışçı müdahalelerin kullanımı etkin ve uygulanabilirdir. Bireyin sağlıklı öfke deneyimi ve ifadesi için öfkenin doğasını anlaması, kendini ve öfkesini tanıması, öfke yönetimi için yardım arayışına başlaması ilk adım olacaktır. Öfkeyi yönetmek bir beceridir. Her beceri gibi öfke yönetimini öğrenmek de zaman gerektirir. Bir beceride ustalaşmak için tekrar tekrar denemek, işler yolunda gitmediğinde pes etmemek, uygulamak için zaman ayırmak ve sürekliliği sağlamak gereklidir. Öfke yönetimini otomatik bir davranış haline getirmek için bu gereklilikler unutulmamalıdır. Öfke hayatlarımızda her daim olacaktır. Öfkeyi yok etmek yapabileceğiniz bir şey değildir. Fakat öfkeyle ne yapacağınız, öfkeye yaklaşımınız ve nasıl yöneteceğiniz sizin kontrolünüzdendir ve bunu değiştirebilirsiniz. Bu çalışma her ne kadar öfke yönetiminde danışmanların danışanları için ve insanların bireysel olarak faydalanmaları amacıyla yazılsa da, yapılandırılmış bir el kitabı veya rehberin oluşturulması ve Türkçe alan yazına kazandırılması önerilmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli öfke yönetiminde kendi kendine yardım için kültürümüze özgü ve kendi dilimizde bir el kitabı veya rehber oluşturmanın gerekliliği görülmüştür.

Yetişkinlerde Sosyal-Duygusal Yalnızlık, Manevi Duyarlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Investigating the Relationships Between Social-Emotional Loneliness, Spiritual Sensitivity and Life Satisfaction in Adults

Hacer YILDIRIM-KURTULUŞ^[1] Haluk ALÇIN^[2] Oğuzhan YILMAZ^[3]

Başvuru Tarihi: 27 Ocak 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 01 Haziran 2023

Bu çalışmada yaşam doyumu ile sosyal-duygusal yalnızlık ve manevi duyarlık değişkenleri arasındaki ilişkiler nicel yöntemler ile incelenmiştir. Bununla birlikte, sosyal-duygusal yalnızlık ve manevi duyarlık değişkenlerinin yaşam doyumunu ne kadar yordadığı da ele alınmıştır. Araştırmanın örneklemini 20-63 yaş arasındaki yetişkinlerden oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan yetişkinler 150'si kadın ve 96'sı erkek olmak üzere 246 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada yer alan yetişkinlerin yaş aralığı 20-63 yaş arasındadır. Araştırma örneklemine ulaşabilmek için seçkisiz örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Yetişkinlerde sosyal-duygusal yalnızlık ve manevi duyarlık ile yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı analiziyle ve sosyal-duygusal yalnızlık ve manevi duyarlığın yaşam doyumunu ne derece yordadığı Basit Doğrusal Regresyon analiziyle incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, sosyal-duygusal yalnızlık ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü; manevi duyarlılık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bununla birlikte sosyal-duygusal yalnızlığın yaşam doyumunun %22'sini ve manevi duyarlığın yaşam doyumunun %2'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular literatürü literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *yetişkin, sosyal-duygusal yalnızlık, manevi duyarlık, yaşam doyumu*

Received Date: January 27, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: June 01, 2023

This study examined the relationships between life satisfaction, social-emotional loneliness, and spiritual sensitivity variables using quantitative methods. In addition, the extent to which social-emotional loneliness and spiritual sensitivity variables predict life satisfaction was also discussed. The sample of the study consisted of adults between the ages of 20-63. Adults participating in the study consisted of 246 people, 150 women, and 96 men. The age range of the adults included in the study is between 20 and 63. In order to reach the research sample, the convenience sampling method, one of the random sampling methods, was used. The relationships between social-emotional loneliness and spiritual sensitivity and life satisfaction variables in adults were examined with Pearson Product-Moment analysis and to what extent social-emotional loneliness and spiritual sensitivity predicted life satisfaction was analyzed with Simple Linear Regression analysis. According to the research findings, there was a negative relationship between social-emotional loneliness and life satisfaction; a positive and significant relationship was found between spiritual sensitivity and life satisfaction. However, it was concluded that social-emotional loneliness explained 22% of life satisfaction, and spiritual sensitivity explained 2% of life satisfaction. The findings obtained from the research were discussed in the light of the literature.

Keywords: *adult, social-emotional loneliness, spiritual sensitivity, life satisfaction*

Atıf Yıldırım-Kurtuluş, H., Alçın, H., & Yılmaz, O. (2023). Yetişkinlerde sosyal-duygusal yalnızlık, manevi duyarlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 5(2), 857-872. <https://doi.org/10.47793/hp.1243425>

^[1] Dr. | Millî Eğitim Bakanlığı | Psikolojik Danışman | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0002-0880-1318 | haceryildirim@gmail.com

^[2] Uzm. | Millî Eğitim Bakanlığı | Psikolojik Danışman | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0001-6506-5604

^[3] Uzm. | Millî Eğitim Bakanlığı | Öğretmen | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0001-8318-7672

GİRİŞ

Yaşam doyumunu hem bireyler hem de devletler açısından refahın bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Kahneman vd., 2004; Pavot ve Diener, 2008). Refahın uzun süreli olumlu etkileri göz önüne alındığında yaşam doyumunu arttıracak mekanizmaların incelenmesine ihtiyaç vardır. Yaşam doyumunu veya mutluluk, çoğu bireyin çabaladığı, yaygın olarak paylaşılan bir hedeftir (Hartung vd., 2021). Bununla birlikte, yaşam doyumunu psikolojik (veya öznel) iyi oluşun üç temel yönünden biri olarak kavramsallaştırılır, diğerleri ise olumlu ve olumsuz etkidir (Diener vd., 1999). Yaşam doyumunu kavramı bireyin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmesinden veya yargısından oluşmaktadır (Murthy vd., 2001). Gelişimsel dönem ve gelişim pavogörevlerinin özelliklerine bakıldığında, bebeklerin ve küçük çocukların yaşam doyumuna ilişkin yargıda bulunmak için bilişsel yeteneklerden yoksun olduğu bilinmektedir (Arnett, 2000; Coffey vd., 2014). Bununla birlikte bireylerin yetişkinliğe geçişle birlikte riskli davranışları deneyimleme ve psikolojik sorunlar yaşama gibi ihtimallerinin artması (Steinberg, 2005), yetişkinlerde yaşam doyumunun araştırılmasını gerekli kılmaktadır.

Alanyazında yetişkinlik dönemi beliren yetişkinlik (18-25 yaş), genç yetişkinlik (26-34 yaş), orta yetişkinlik (35-64 yaş) ve ileri yetişkinlik (65+ yaş) olmak üzere dört dönemde ele alınmaktadır (Arnett, 2000). Erikson'a (1968) göre beliren yetişkinlik döneminde gencin mesleki, politik ve cinsel açısından bir kimlik oluşturması ve geleceğiyle ilgili planlar yapması gerekmektedir. Genç yetişkinlik döneminde ise gençten çevresindeki kişilerle yakın ilişkiler kurması, dostluk ve sevgi ilişkilerine girmesi ve sorumluluk alması beklenmektedir. Orta yetişkinlik döneminde ise bireyin kendisi ve toplum için üretken ve yaratıcı olması gerekir. İleri yetişkinlik dönemine gelindiğinde, tüm hayatını gözden geçiren bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesi, benlik bütünlüğünü koruması ve ölümü kabullenmesi gerekmektedir. Bireyin tüm bu gelişim görevlerini yerine getirmesi iyilik halini ve yaşamdan memnuniyet duymasını beraberinde getirmektedir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Yetişkinlik döneminde yaşam doyumunu sağlık, yalnızlık, maddi durum, maneviyat, sosyal destek ve dindarlık (Cowlshaw vd., 2013; Ozmen vd., 2018; Ranta vd., 2013; Røysamb vd., 2003) gibi faktörlerden etkilenmektedir. Bu dönemde yaşam doyumunun yüksek oluşu daha iyi sağlık, daha iyi sosyal davranışlar, daha iyi sosyal ilişkiler, daha düşük depresyon oranları ve daha düşük intihar riski gibi olumlu çıktılarla büyük ölçüde ilişkilidir (Koivumaa-Honkanen vd., 2001; Matthews vd., 2006). Yapılan kesitsel ve boylamsal araştırmalarda yaşam doyumunun beliren ve genç yetişkinlik döneminde daha düşük, orta yetişkinlik boyunca daha yüksek ve ileri yetişkinlik döneminde daha düşük olduğu görülmüştür (Baird vd., 2010). Bununla birlikte, mevcut literatürde yaşam doyumunda 40 ila 50 yaşlarına kadar bir azalma, ardından yaklaşık 70 yaşına kadar bir artış ve sonrasında bir plato veya azalma olduğunu göstermektedir (Blanchflower ve Oswald, 2019). Görüldüğü gibi

yetişkinliğin her aşamasında farklı gelişim görevleri bulunmakta ve bireylerin farklı yetişkinlik dönemlerinde yaşam doyumları değişkenlik göstermektedir. Yetişkinlik dönemindeki bu dalgalanmalar fiziksel ve zihinsel sağlık, sosyoekonomik koşullar, sosyal ilişkiler ve yaşamın diğer alanlarındaki değişimler ile açıklanmaktadır (Baird vd., 2010). Bu değişimlerden sosyal ilişkiler ve bireylerin yaşam doyumlarının sosyal aidiyetle ilişkili olması (Hudaynazarova vd., 2021; Küçükşen vd., 2023) yaşam doyumunun yalnızlıkla olan ilişkisini açıklamayı gerekli kılmaktadır.

Yalnızlık çoğu zaman tatmin edici sosyal ilişkilerin yokluğu veya algılanan yokluk olarak tek boyutlu bir şekilde tanımlanmaktadır (Young, 1982). Özellikle kişinin sahip olmak istediği kişilerarası ilişkiler ile şu anda sahip olduğu algıladığı ilişkiler arasındaki çelişki, bireyi yalnızlık yaşamaya itmektedir (Salimi, 2011). Bununla birlikte Weiss (1973), ilişkilerdeki farklı eksikliklerle ilişkili farklı yalnızlık türlerinden bahsetmiştir. Weiss'ın kavramsallaştırmasına göre, duygusal yalnızlık, gerçekten yakın bir bağın (genellikle eş, sevgili, ebeveyn veya çocukla) kaybindan veya yokluğundan kaynaklanırken, sosyal yalnızlık, akranlarla bir sosyal ilişkiler ağının olmamasından kaynaklanır. Weiss, kişinin duygusal olarak yalnız olabileceğini, ancak sosyal olarak yalnız olamayacağını ve bunun tersini, çünkü her tür yalnızlığın azaltılması için farklı ilişki türlerinin gerekli olduğunu ifade etmektedir. Salimi'ye (2011) göre yalnızlık hayatın temel bir gerçeğidir ve bu nedenle herkes tarafından hayatının bir döneminde farklı derecelerde deneyimlenir. Bununla birlikte, artan yaşla birlikte sosyal aktivite düzeylerinin azalması fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları için bir risk faktörüdür (Hawkley vd., 2009; Perissinotto vd., 2012). Öte yandan yalnızlık, yaşam doyumunu için önemli bir gösterge ve kırılabilirlik faktörüdür (Diener vd., 1985). Alanyazında yapılan çalışmalarda yalnız insanların yaşam doyumlarının da düşük olduğunu göstermiştir (Goodwin vd., 2001; Swami vd., 2007), ancak çok az araştırma duygusal ve sosyal yalnızlık arasındaki ayrıma odaklanmaktadır.

Araştırmada ele alınan ve yaşam doyumunu ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavram ise manevi duyarlıktır. Literatürde maneviyat kavramı din kavramından daha geniş bir yelpazede ele alınarak, kişisel, duygusal, deneyimsel ve düşünceli olanı ifade etmektedir (Pargament, 1999). Bununla birlikte kişinin benliğinin nihai anlamı için varoluşsal arayışını da yansıtmaktadır (Roof, 1999). Dolayısıyla maneviyatın, bireyin hayatta anlam bulmasını sağlayan içsel bir süreç olduğu söylenebilir (Türk ve Bilici, 2021). Bireyler maneviyat aracılığıyla hayata anlam ve amaç yüklerler ve hayatın müziğiyle dans etmeyi ve hareket etmeyi öğrenirler (Ferrell vd., 1998). Yapılan bir araştırmada maneviyatın bireylerin yaşının artmasıyla birlikte güçlendiği bilinmektedir (Wink ve Dillon, 2002). Bu durum olgunlaşmanın olumlu bir sonucu olarak maneviyatın gelişmesi ve orta yaş civarında bireylerin tipik olarak benliğin daha manevi yönünü keşfetmek için içe dönmeleri ile açıklanmaktadır. Bununla birlikte, kişinin orta yaşta gelen ölümlülük konusundaki farkındalığının artması da etkilidir (Wink, 1999). Yapılan araştırmalarda da yetişkinlik

dönemindeki maneviyatın fiziksel ve zihinsel sağlık, iyilik algısı, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşamda anlam oluşturma ve yaşam zorluklarıyla başa çıkma gibi olumlu göstergelerle ilişkili olduğu gözlemlenmektedir (Belzen, 2015; Hill vd., 2000; Park, 2005).

Tüm bu bilgiler ışığında sosyal-duygusal yalnızlık ve manevi duyarlığın yetişkinlerde yaşam doyumunu artırıcı özellikler olduğu ve birbirleriyle ilişkili kavramlar olduğu söylenebilir. Erikson'un (1982) psikososyal gelişim kuramına göre yetişkin bir bireyin kimlik sorununu çözmüş olması ve diğer insanlarla yakın ilişkiler kurabilmesi beklenmektedir. Bireyin diğer insanlarla yakın ilişki kurmaktan kaçması toplumsal gruplardan soyutlanması ve böylelikle refahının olumsuz etkilenmesi ile sonuçlanır. Sullivan (1953) kişilerarası ilişkiler kuramında sevgi, aidiyet ve ilişkinin bireyin genel iyilik haline katkısı vurgulanmaktadır. Bununla birlikte maneviyat da yetişkinlerde refahlı ilişkili kavramlardandır ve anlam arayışının bir uzantısı olarak değerlendirilmektedir (Eryılmaz, 2016). Nesne ilişkileri kuramı da maneviyatı bireyin kendini güvende hissettiği kişiler arası ilişkilerin prototipini elde etmesini sağlayan bir geçiş nesnesi olarak ele almaktadır (LaMothe, 2010). Manevi bir duyarlılık stres verici durumlarla başa çıkmada proaktif bir kaynak olarak işlevsel önem taşımaktadır (Ekşi vd., 2016).

Alanyazın incelendiğinde yaşam doyumunu iyimserlik, mutluluk (Bal ve Gülcan 2014), bağlanma stilleri (Guarnieri vd., 2015), psikolojik sağlık (Durak, 2021), fiziksel aktivite (Maher vd., 2015) ve sosyal bağların rolü (Hollifield ve Conger, 2015) ile açıklayan çeşitli çalışmalara rastlanmıştır. Bununla birlikte, yaşam doyumunun sosyal-duygusal yalnızlık ve manevi duyarlık ile açıklandığı araştırmalara rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmada yetişkinlerin sosyal-duygusal yalnızlık, manevi duyarlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi yetişkinlerin refah düzeyinin ve iyilik halinin altında yatan mekanizmaların anlaşılmasını kolaylaştırabilir. Böylelikle, araştırma sonuçlarının yetişkinlere yönelik yaşam doyumuna müdahalelerinin planlanmasına ve toplum ruh sağlığına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırma, yetişkinlerin gelişim psikolojisi açısından ihtiyaçlarının belirlenmesine de ışık tutabilir. Bu doğrultuda bu araştırma sosyal-duygusal yalnızlık, manevi duyarlık ve yaşam doyumunu değişkenlerini bir arada incelenmesi ve araştırmanın yetişkin grubu üzerinde yürütülmesi açısından önemlidir. Sonuç olarak araştırmanın problem cümlesi şöyledir; "Yetişkinlerin sosyal-duygusal yalnızlık ve manevi duyarlılıkları yaşam doyumunu yordamakta mıdır?"

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada yaşam doyumunu ile sosyal-duygusal yalnızlık ve manevi duyarlık ile arasındaki ilişkiler nicel yöntemler ile incelenmiştir. Araştırmanın modeli, yordayıcı korelasyonel

ilişkisel tarama modelidir (Büyüköztürk vd., 2008). Kullanılan bu modelde, araştırılmak istenen bir durum veya olay olduğu gibi ele alınmakta ve duruma neden olan değişkenlerin ilişkileri, etkileri ve dereceleri incelenmektedir (Kaya vd., 2012). Araştırmanın bağımlı değişkeni yaşam doyumdur. Araştırmanın bağımsız değişkenleri ise sosyal-duygusal yalnızlık ve manevi duyarlık değişkenleridir.

Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni yetişkinlerden oluşmaktadır. Evreni temsil etmesi açısından araştırmaya katılması gereken örneklem büyüklüğü G*Power 3.1 programı üzerinde yapılan güç analizi ile belirlenmiştir. Güç analizi sonrasında araştırmanın çalışma grubu 196 kişi olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak, araştırmanın çalışma grubu 20-63 yaş arasındaki 246 yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme belirlenirken seçkisiz örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan 246 yetişkinin 150'si (%61) kadın ve 96'sı (%39) ise erkektir. Katılımcıların 13'ü (%5.3) düşük, 221'i (%89.8) orta ve 12'si (%4.9) ise yüksek sosyo-ekonomik seviyede olduklarını ifade etmişlerdir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak için "Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği", "Manevi Duyarlık Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır.

Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Di Tommaso ve Spinner (1993) tarafından geliştirmiş ve kısa formu DiTommaso, Brannen ve Best'in (2004) çalışmalarıyla oluşturulmuştur. Oluşturulan bu kısa formun Türk kültürüne uyarlaması ise Akgül (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yapılan analizlerde, ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları kapsamında korelasyonu değerinin .78' olduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ise .92 dir. Ölçeğin test-tekrar test devamlılık katsayıları .93 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin yapı geçerliliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi (CFI= .92; NFI= .92; TLI= .91; RMSEA = .091) yapılmış olup geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmüştür. Yapılan ölçek uyarlama işlemleri sonucunda, ölçeğin 3 faktörlü ve 15 maddeli bir yapısı olduğu görülmüştür. Ölçekten alınan puanların düşüklüğü yetişkin tarafından algılanan yalnızlığın arttırdığı anlamına gelmektedir. Alınan puanların yüksekliği ise yetişkin tarafından algılanan yalnızlığın düşük olduğu anlamına gelmektedir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise .74'dür.

Manevi Duyarlık Ölçeği. Manevi duyarlık ölçeği, Tirri, Nokelainen ve Ubani (2006) tarafından geliştirilmiş olup Türk Kültürüne Elban ve Aslan (2022) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek uyarlama çalışmasında, ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha değeri ölçeğin tümü için .85 olarak hesaplanmıştır. Yine, analiz sonuçlarında elde edilen uyum iyiliği değerleri

($\chi^2/df=2.76$; CFI=.93; NFI=.90; NNFI=.91; GFI=.94; AGFI; 91; RMSEA=.07) sonucunda ölçek geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak ifade edilmiştir. Yapılan ölçek uyarlama işlemleri sonucunda, ölçeğin 3 faktörlü ve 11 maddeli bir yapısı olduğu görülmüştür. Ölçekten alınan puanların yüksek olması manevi olarak duyarlılığın yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise .76'dır.

Yaşam Doymu Ölçeği. Yaşam doymu ölçeği Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş olup Türk Kültürüne Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışması sonucunda tek boyutlu yapısı doğrulanmıştır ve ölçek beş maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması bireyin yaşam doyumunun fazla olduğunu göstermektedir. Orijinal ve uyarlanan ölçek arasında toplam puan bakımından .92 bir ilişki bulunmuş. Bununla birlikte, uyarlanan ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test- tekrar test güvenilirliği ise .97 olarak bulunmuştur. Yine, analiz sonuçlarında elde edilen uyum iyiliği değerleri ($\chi^2/df=1.17$; GFI=.99; AGFI; 97; RMSEA=.03) sonucunda ölçek geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak ifade edilmiştir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise .86'dır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın veri toplama süreci online olarak Google Formlar aracılığıyla yürütülmüştür. Katılımcılara istedikleri zaman araştırmadan çekilebilecekleri ve elde edilen verilerin bilimsel bir çalışma için kullanılacağı belirtilmiştir. Bununla birlikte araştırmaya katılacak katılımcılar ilk olarak araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve gönüllü onamları alınmıştır. Ölçek formlarında yer alan ölçek maddelerinin boş kalması Google Formlar programı aracıyla engellenmiştir. Araştırmanın veri toplama süreci 2022 yılının Mayıs ayından Temmuz ayına kadar yaklaşık üç ay sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi SPSS26 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri setinin hazırlanmasında ilk olarak uç değer hesaplama olan Mahalanobis uzaklık ölçümlerinde de uç değerlere rastlanmadığı görülmüştür. Sonrasında verilerin analizine geçmeden önce veri seti normallik, tek yönlü aykırı değer, çok yönlü aykırı değer ve çoklu bağlantı problemi açısından incelenmiştir (Çokluk vd., 2018). Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında; sosyal ve duygusal yalnızlık değişkeni için $\chi^2=-.71$, $B=-.11$; manevi duyarlık için $\chi^2=-.30$, $B=.40$; yaşam doymu için $\chi^2=-.08$, $B=-.33$ olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değerlerin $+1$ değerleri içerisinde yer almasıyla verilerin normal dağılım sergilediği kabul edilmiştir (Hair vd., 2013). Verilerin tek yönlü uç değerlerin tespiti için değişkenlerin standardize edilmiş skorları

incelenmiştir. Standardize edilmiş skorların tümünün -3 ile +3 aralığında olduğu görülerek, veri setinde tek yönlü uç değer olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Schumacker ve Tomek, 2013).

Normallik varsayımlarını karşılayan veri setinde sosyal-duygusal yalnızlığı ve manevi duyarlık ile yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı analizi ile incelenmiştir. Bununla birlikte sosyal-duygusal yalnızlığın ve manevi duyarlığın yaşam doyumu ne derece yordadığı Basit Doğrusal Regresyon analizi ile incelenmiştir.

Etik Onay

Veri toplama sürecinde katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve onam alınmıştır. Bununla birlikte İstanbul'da bir devlet üniversitesinde yer alan Etik Kurul'dan araştırmanın etik kurul izni alınmıştır (Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu-Toplantı No: 202301).

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacına ve alt problemlere uygun olarak yapılan analizlere yer verilmiştir. Ayrıca bu analizlerin bulgularına da bu bölümde yer verilmiştir

Yaşam doyumu ile sosyal-duygusal yalnızlık ve manevi duyarlık değişkenlerinin arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Tablo 1

Yaşam doyumu, sosyal-duygusal yalnızlık ve manevi duyarlık arasındaki analiz sonuçları

Değişkenler	1	2	3
Yaşam Doyumu (1)	1		
Sosyal-Duygusal Yalnızlık (2)	.47**	2	
Manevi Duyarlık (3)	.15*	.08	3

** $p < .01$ * $p < .05$

Tablo 1'de görüldüğü üzere, yaşam doyumu ile sosyal-duygusal yalnızlık ve manevi duyarlık değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı Analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, yaşam doyumu ile sosyal-duygusal yalnızlık arasında orta düzey pozitif bir ilişki ($r = .47, p < .01$); yaşam doyumu ile manevi duyarlık arasında düşük düzey pozitif bir ilişki ($r = .15, p < .05$) bulunmaktadır.

Sosyal ve duygusal yalnızlığın yaşam doyumunu yordamasına yönelik bulgular

Tablo 2

Yaşam doyumunun yordanmasına yönelik regresyon analizi sonuçları

Yordayıcı	Yordanan	R ²	B	β	SH	KD	P
S.D. Yalnızlık	Yaşam Doyumu	.22	.13	.47	.02	8.21	.01

Tablo 2’de, sosyal-duygusal yalnızlığın yaşam doyumunu üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = .47$, $p < .05$). Bununla birlikte sosyal-duygusal yalnızlığın yetişkinlerin yaşam doyumlarının %22’sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Manevi duyarlığın yaşam doyumunu yordamasına yönelik bulgular

Tablo 3

Yaşam doyumunun yordanmasına yönelik regresyon analizi sonuçları

Yordayıcı	Yordanan	R ²	B	β	SH	KD	p
Manevi Duyarlık	Yaşam Doyumu	.02	.11	.15	.05	2.34	.02

Tablo 3’te görüldüğü üzere, manevi duyarlığın yaşam doyumunu üzerindeki doğrudan etkisinin de anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = .15$, $p < .05$). Manevi duyarlık ise yetişkinlerin yaşam doyumununun %2’sini açıklamaktadır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerde sosyal-duygusal yalnızlık ve manevi duyarlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma bulgularına göre, sosyal-duygusal yalnızlık olma ve yaşam doyumunu arasında negatif yönlü; manevi duyarlık ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Araştırmanın ilk bulgusunda sosyal-duygusal yalnızlık ve yaşam doyumunu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Alanyazında farklı gelişim grubunda yapılan araştırmalarda, araştırma sonuçlarımızla benzer olarak, yalnızlığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Akyol, 2013; Eroğlu, 2007; Gilman ve Huebner 2006; Türkel ve Dilmaç, 2019; Wong vd., 2010). Yapılan bu araştırmada ise yalnızlığı iki boyutlu olarak ele alması ve yetişkin örneklemini ile çalışması açısından diğerlerinden ayrılmaktadır. Sosyal yalnızlık, bireylerin sosyal

çevresindeki kişilerle aktivitesinin az oluşu ve kendisini herhangi bir sosyal çevreye ait hissedememe olarak ele alınmaktadır. Duygusal yalnızlık kişinin yakınlık olarak bağlarını yetersiz bulması ya da o kişiler tarafından kabul hissine sahip olmamasıdır (Weis, 1973). Yaşam doyumu ise kişinin mutluluğunu ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesini içermektedir (Pavot ve Diener, 1993). Segrin (2006)'e göre yaşam doyumu sosyal destek, sosyal bağ gibi etkileşimlerden büyük ölçüde etkilenmektedir. Literatürde yer alan kuramsal yaklaşımlarda kişilerarası ilişkinin insan refahı üzerindeki etkisini açıklamaktadır (Erikson, 1982; Sullivan, 1953). Kuramsal yaklaşımlara göre, özellikle yetişkinlik dönemi bireyin ilişki ağında farklı deneyimleri barındırması ile önemli bir dönemdir (Guarnieri, 2015). Bu dönemdeki ilişki kalitesi, diğer kişilerle kurulan bağlar ya da kurulamaması sonucunda yaşanan yalnızlık bireyin refah düzeyinde kilit bir rol oynamaktadır (Arnett, 2000). Bireyin sosyal çevresiyle etkileşim halinde olması ve kendisini bir gruba ait hissetmesi yaşam doyumunun temel bir göstergesi olarak ele alınmaktadır (Ma ve Huebner 2008; Wei vd., 2011). Sosyal-duygusal yalnızlığın yaşam doyumunu negatif yönde yordamasının sebebi, kişinin yalnızlıktan kaynaklı olarak depresyon, kaygı gibi negatif duygularının yüksek oluşu ve zorlu yaşam durumları ile baş edememesi ile açıklanabilir.

Araştırmanın ikinci bulgusunda manevi duyarlık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Alanyazında farklı gelişim grubunda yapılan araştırmalarda, bu araştırmanın sonuçları benzer olarak, maneviyat ve dindarlık kavramlarının yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Esteban vd., 2021; Jafari vd., 2010; Kelley ve Miller, 2007). Yapılan bu araştırma ise manevi duyarlık kavramını yetişkin örnekleme ile çalışması açısından diğerlerinden ayrılmaktadır. Maneviyat, bireyin hayatta anlam bulmasını sağlayan içsel bir süreçtir (Türk ve Bilici, 2021). Yaşam doyumu ise kişinin mutluluğunu ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesini içermektedir (Pavot ve Diener, 1993). Jung'a (1964) göre maneviyat insanın güçlü bir yönüdür ve kişiyi refaha ve bütünleşmeye doğru ilerletebilir. Psikolojik sağlık açısından manevi duyarlık dua etme, meditasyon yapma, inanma ve bağışlama gibi unsurlara sahiptir (Türk ve Bilici, 2021). Nesne ilişkileri kuramı (Winnicott, 1971) ise maneviyatı bir geçiş nesnesi olarak ele alır ve bu geçiş nesnesinin kişinin diğerleriyle etkileşimini anlamlandırma ve fark etme sürecini kolaylaştırdığını öne sürer. Böylelikle maneviyat kişinin baş etme becerisini, özneliği ve yaratıcılığını arttırarak refahını da arttıracaktır. Yapılan araştırmalarda manevi duyarlığa sahip olan bireylerin hayatlarını anlamlandırma, kaygıyı azaltma ve ruh sağlıklarını koruma konusunda daha güçlü oldukları görülmüştür (Çayır ve Emhan, 2010). Manevi duyarlığın yaşam doyumunu pozitif yönde yordamasının sebebi, manevi duyarlığın beraberinde getirdiği değerlerin insan ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olması ile açıklanabilir.

Görüldüğü gibi bu araştırmanın sonuçları, sosyal-duygusal yalnızlık ve manevi duyarlığın yetişkin yaşam doyumunu anlamda düzeyde yordadığını göstermektedir. Bu sonuçtan hareketle

toplum ruh sağlığı ve bireylerin iyilik hali için yetişkin yaşam doyumunu arttıracak etkinliklerin planlanması önerilebilir. Bunun için belediyeye ait psikolojik danışma merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanların yetişkinlerin sosyal destek kaynaklarını ve manevi duyarlıklarını geliştirecek psiko eğitim programlarını uygulamaları önerilebilir. Bu etkinliklerin anlamlı ve etkili olabilmesi için bu tasarlanan bu müdahale programlarının halka duyurulması önemlidir. Bununla birlikte çalışan yetişkinler için de kurum ve kuruluşlarda işverenlerin işçilerin ruh sağlığı sürekliliği için bu eğitimleri planlaması önerilebilir.

Bununla birlikte, bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmadan elde edilen veriler araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen verilerle sınırlıdır. Bu araştırmada da öz-bildirime dayalı ölçekler kullanıldığı için, sonuçlar ölçek maddelerinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır. Bundan sonraki araştırmalarda bu sınırlılığın önüne geçmek için gözlem, görüşme gibi farklı teknikler kullanılarak çalışmanın nitel ve karma yöntemlerle desteklenmesi önerilebilir. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise yöntemsel olarak neden sonuç ilişkisinin tam olarak kurulamamasıdır. Bundan sonraki çalışmalarda, araştırmada ele alınan sosyal-duygusal yalnızlık ve manevi duyarlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin tam olarak ortaya çıkarabilmek için boylamsal ve deneysel çalışmalarla desteklenmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Akgül, H. (2020). Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin (SELSA-S) Türk kültürüne uyarlaması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 54-69.
- Akyol, S. U. (2013). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *The American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Baird, B. M., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social Indicators Research*, 99(2), 183-203. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9584-9>
- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Belzen, J. (2015). Religion and religiosity as cultural phenomena: From ontological reductionism to acknowledgment of plurality. In J. Valsiner, G. Marisico, N. Chaudhary, T. Sato, & V. Dazzani (Eds.), *Psychology as the science of human being* (pp. 193-208). Springer.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2019). Do humans suffer a psychological low in midlife? Two approaches (with and without controls) in seven data sets. In M. Rojas (Ed.), *The economics of happiness* (pp. 439-453). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-15835-4_19
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi.
- Coffey, D., Gupta, A., Hathi, P., Khurana, N., Spears, D., Srivastav, N., & Vyas, S. (2014). Revealed preference for open defecation. *Economic & Political Weekly*, 49(38), 43.
- Çokluk, Ö., Şekercioglu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem.
- Cowlshaw, S., Niele, S., Teshuva, K., Browning, C., & Kendig, H. (2013). Older adults' spirituality and life satisfaction: A longitudinal test of social support and sense of coherence as mediating mechanisms. *Ageing & Society*, 33(7), 1243-1262. <https://doi.org/10.1017/S0144686X12000633>
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15, 1-13. <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Di Tommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127-134. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)
- Di Tommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119. <https://doi.org/10.1177/0013164403258450>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276 -302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190. <https://doi.org/10.17755/esosder.816639>
- Ekşi, H., Kaya, Ç., & Çiftçi, M. (2016). Maneviyat ve psikolojik danışma. İçinde Ekşi, H. ve Kaya, Ç. (Eds.), *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma* (ss:13-46). Kaknüs Yayınları.
- Elban, M., & Aslan, S. (2022). Manevi Duyarlık Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Rumeli Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 28, 215-224. <https://doi.org/10.29000/rumelide.1132545>.

- Emhan, A., & Çayır, C. (2010). Girişimcilerin stres ile başedebilmesinde tinsel değerlerin etkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(2), 101-120.
- Erikson, E. H. (1968). *İdentity: Youth and crisis*. Morton.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. Norton
- Eroğlu, Ç. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 10-21.
- Eryılmaz, A. (2016). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Kuramdan uygulamaya pozitif psikoloji* (2.baskı). Pegem Akademi.
- Esteban, R. F. C., Turpo-Chaparro, J. E., Mamani-Benito, O., Torres, J. H., & Arenaza, F. S. (2021). Spirituality and religiousness as predictors of life satisfaction among Peruvian citizens during the COVID-19 pandemic. *Heliyon*, 7(5), 39-51. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06939>
- Ferrell, B. R., Grant, M., Funk, B., Otis-Green, S., & Garcia, N. (1998). Quality of life in breast cancer: Part II: Psychological and spiritual well-being. *Cancer Nursing*, 21(1), 1-9.
- Gilman, R. & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 293-301. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Goodwin, R., Cook, O., & Yung, Y. (2001). Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. *Personal Relationships*, 8(2), 225-230. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2001.tb00037.x>
- Guarnieri, S., Smorti, M., & Tani, F. (2015). Attachment relationships and life satisfaction during emerging adulthood. *Social Indicators Research*, 121(3), 833-847. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0655-1>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis*. Pearson.
- Hartung, J., Spormann, S. S., Moshagen, M., & Wilhelm, O. (2021). Structural differences in life satisfaction in a US adult sample across age. *Journal of Personality*, 89(6), 1232-1251. <https://doi.org/10.1111/jopy.12654>
- Hawkley, L. C., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Health Psychology*, 28(3), 354-363. <https://doi.org/10.1037/a0014400>
- Hill, P., Pargament, K., Hood, R., McCullough, M., Swyers, J., Larson, D., & Zinnbauer, B. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30, 51-77. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119>
- Hollifield, C. R., & Conger, K. J. (2015). The role of siblings and psychological needs in predicting life satisfaction during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 3(3), 143-153. <https://doi.org/10.1177/2167696814561544>
- Hudaynazarova, A., Avşaroğlu, S., Nurkoyuncu, S., & Başarıkan, R. (2021). Yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 183-198. <https://doi.org/10.33206/mjss.812760>
- Jafari, E., Najafi, M., Sohrabi, F., Dehshiri, G. R., Soleymani, E., & Heshmati, R. (2010). Life satisfaction, spirituality well-being and hope in cancer patients. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1362-1366. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.288>
- Jung, C. J. (1964). *Man and his symbols*. Doubleday.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. (2004). Toward national well-being accounts. *The American Economic Review*. 94(2), 429-434. <http://doi.org/10.2307/3592923>
- Kaya, A., Balay, R., & Göçen, A. (2012). The level of teachers' knowing, application and training need on alternative assessment and evaluation techniques. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 1229-1259.
- Kelley, B. S., & Miller, L. (2007). Life satisfaction and spirituality in adolescents. In R. L. Piedmont (Ed.), *Research in the Social Scientific Study of Religion*, (pp. 233-254). Brill.

- Koivumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Viinamaki, H., Heikkila, K., Kaprio, J., & Koskenvuo, M. (2001). Life satisfaction and suicide: A 20-year follow-up study. *The American Journal of Psychiatry*, *158*(3), 433–439. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.3.433>
- Küçükşen, K., Toptaş, T., & Çetin, S. N. (2023). Yetişkin bireylerde aile bütünlük duygusunun yaşam doyumu üzerindeki etkisi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, *13*(1), 119–130. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1123493>
- LaMothe, R. (2010). God representations as transitional subjects. *Psychoanalytic Review*, *97*(3), 425–449. <https://doi.org/10.1521/prev.2010.97.3.425>
- Ma, C. Q., & Huebner, E. S. (2008). Attachment relationships and adolescents' life satisfaction: Some relationships matter more to girls than boys. *Psychology in the Schools*, *45*(2), 177–190. <https://doi.org/10.1002/pits.20288>
- Maher, J. P., Pincus, A. L., Ram, N., & Conroy, D. E. (2015). Daily physical activity and life satisfaction across adulthood. *Developmental Psychology*, *51*(10), 47–59. <https://doi.org/10.1037/dev0000037>
- Matthews, K. A., Owens, J. F., Edmundowicz, D., Lee, L., & Kuller, L. H. (2006). Positive and negative attributes and risk for coronary and aortic calcification in healthy women. *Psychosomatic Medicine*, *68*(3), 355–361. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000221274.21709.d0>
- Murthy, R.S., Manoel-Bertolote, J., Epping-Jordan, J., Funk, M., Prentice, T., Saraceno, B., & Saxena, S. (2001). *The World Health Report 2001-Mental Health: New Understanding, New Hope*. Geneva, Switzerland: World Health Organization. Retrieved from <http://www.who.int/whr/2001/en/>
- Ozmen, C. B., Brelsford, G. M., & Danieu, C. R. (2018). Political affiliation, spirituality, and religiosity: Links to emerging adults' life satisfaction and optimism. *Journal of Religion and Health*, *57*(2), 622–635. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0477-y>
- Pargament, K. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *The International Journal for the Psychology of Religion*, *9*(1), 3–16. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0901_2
- Park, C. (2005). Religion and meaning. In R. Paloutzian & C. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 357–381). Guilford Press.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993) Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, *5*, 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, *3*(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Perissinotto, C.M., Cenzer, I.S., & Covinsky, K.E. (2012). Loneliness in older persons: A predictor of functional decline and death. *Archives of Internal Medicine*, *172*(14), 1078–1083. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2012.1993>
- Ranta, M., Chow, A., & Salmela-Aro, K. (2013). Trajectories of life satisfaction and the financial situation in the transition to adulthood. *Longitudinal and Life Course Studies*, *4*(1), 57–77. <https://doi.org/10.14301/llcs.v4i1.216>
- Roof, W. C. (1999). *Spiritual marketplace: Baby boomers and the remaking of American religion*. Princeton University Press.
- Røysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M. C., & Harris, J. R. (2003). Happiness and health: Environmental and genetic contributions to the relationship between subjective wellbeing, perceived health, and somatic illness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(6), 1136–1146. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.6.1136>
- Salimi, A. (2011). Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *29*, 292–295. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.241>
- Schumacker, R., & Tomek, S. (2013). *Understanding statistics using*. Springer.
- Segrin, C. (2006). Family interactions and well-being: Integrative perspectives. *Journal of Family Communication*, *6*, 3–21. https://doi.org/10.1207/s15327698jfc0601_2
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, *9*(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>

- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York, NY: W. W. Norton ve Company.
- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D., & Furnham, A. (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression: A study with Malaysian medical students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42, 161-166. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0140-5>
- Tirri, K., Nokelainen, P., & Ubani, M. (2006). Conceptual definition and empirical validation of the Spiritual Sensitivity Scale. *Journal of Empirical Theology*, 19(1), 37-62.
- Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3, 205-213.
- Türk, M. E., & Bilici, M. (2021). Psikanalitik ve psikodinamik perspektiften din ve maneviyat. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(18), 22-34.
- Türkel, Z., & Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumunu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.
- Wei, M., Liao, K., Ku, T., & Shaffer, P. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Wink, P. (1999). Addressing end-of-life issues: Spirituality and inner life. *Generations*, 23, 75-80.
- Wink, P., & Dillon, M. (2002). Spiritual development across the adult life course: Findings from a longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 9(1), 79-94.
- Winnicott, W., D. (1971). *Oyun ve Gerçeklik*. Metis Yayınları.
- Wong, D.F.K., Chang, Y., He, X., & Wu, Q. (2010). The protective functions of relationships, social support and self-esteem in the life satisfaction of children of migrant workers in Shanghai, China. *International Journal of Social Psychiatry*, 56(2), 143-157. <https://doi.org/10.1177/0020764009102755>
- Young, J. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 379-405). Wiley-Interscience.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

It is thought that social-emotional loneliness and spiritual sensitivity are features that increase life satisfaction in adults and are interrelated concepts. When the literature is examined, the role of optimism, happiness (Bal & Gülcan 2014), attachment styles (Guarnieri et al., 2015), resilience (Durak, 2021), physical activity (Maher et al., 2015) and social ties (Hollifield & Conger, 2015) have been found in various studies explaining it. However, no studies have been found in which life satisfaction is explained by social-emotional loneliness and spiritual sensitivity. However, it is thought that this research, examining the relationships between social-emotional loneliness, spiritual sensitivity, and life satisfaction of adults, will contribute to the literature in terms of understanding the mechanisms underlying the welfare level and well-being of adults. However, the research can also shed light on determining the needs of adults in terms of developmental psychology. In this direction, this research is important in terms of examining the variables of social-emotional loneliness, spiritual sensitivity, and life satisfaction together and conducting the research on the adult group.

Method

This study examined the relationships between life satisfaction and social-emotional loneliness and spiritual sensitivity using quantitative methods. The research was designed according to the relational screening model, one of the general screening models. The research sample consists of 246 adults between the ages of 20-63. While determining the sample of the study, the convenience sampling method, one of the random sampling methods, was used. Of the 246 adults who participated in the study, 150 (61%) were female and 96 (39%) were male. Thirteen (5.3%) of the participants stated that they were at a low socio-economic level, 221 (89.8%) at a medium level, and 12 (4.9%) of them at a high socio-economic level. "Social and Emotional Loneliness Scale", "Spiritual Sensitivity Scale" and "Life Satisfaction Scale" were used to collect data in the study.

Results

The relationships between social-emotional loneliness and spiritual sensitivity and life satisfaction variables in adults were examined with Pearson Product-Moment analysis and to what extent social-emotional loneliness and spiritual sensitivity predict life satisfaction with Simple Linear Regression analysis. According to the research findings, there is a negative relationship between social-emotional loneliness and life satisfaction; A positive and significant relationship was found between spiritual sensitivity and life satisfaction. However, it was

concluded that social-emotional loneliness explained 22% of life satisfaction and spiritual sensitivity explained 2% of life satisfaction.

Discussion & Conclusion

In the first finding of the study, a negative significant relationship was found between social-emotional loneliness and life satisfaction. Similar to our research results, in studies conducted in different developmental groups in the literature, it was observed that loneliness significantly predicted life satisfaction (Akyol, 2013; Eroğlu, 2007; Gilman & Huebner 2006; Türkel & Dilmaç, 2019; Wong et al., 2010). In this study, it differs from others in that it handles loneliness in two dimensions and works with an adult sample.

In the second finding of the study, a positive and significant relationship was found between spiritual sensitivity and life satisfaction. In studies conducted in different developmental groups in the literature, it was observed that the concepts of spirituality and religiosity significantly predicted life satisfaction, similar to our research results (Esteban et al., 2021; Jafari et al., 2010; Kelley & Miller, 2007). It differs from the others in terms of working with it.

Ergenlerde Pozitif Risk Alma Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Dilsel Eşdeğerlik, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*

Adaptation of The Positive Risk-Taking Scale in Adolescents to Turkish: A Study of Linguistic Equivalence, Validity, and Reliability

Hatice BAYSAL [1] Seval ERDEN ÇINAR [2]

Başvuru Tarihi: 11 Mayıs 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 24 Haziran 2023

Bu çalışmada, Duell (2018) tarafından geliştirilen Ergenlerde Pozitif Risk Alma Davranışı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması amaçlanmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri, katılımcılarının İstanbulda ikamet eden lise öğrencileri olduğu üç farklı aşama ile sınanmıştır. Araştırmanın, dilsel eş değeri 30, geçerlik ve güvenirlik analizleri 359 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçüm aracının özellikleri dilsel eşdeğerlik, geçerlik (yapı, ölçüt) ve Cronbach alfa güvenirlik katsayısı yöntemleriyle incelenmiştir. Ölçeğin ölçüt geçerlik sınamalarında Ergenlerde Pozitif Risk Alma Ölçeği, Ergenlerde Risk Alma Ölçeği, Olumlu Sosyal ve Saldırgan Davranış Ölçeği ve Ergen Prososyallik Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Yapı geçerliği için gerçekleştirilen doğrulayıcı ve açılıcı faktör analizi sonuçları, Ergenlerde Pozitif Risk Alma Ölçeğinin tek faktörlü yapısının yeterli uyum değerlerine sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca Ergenlerde Pozitif Risk Alma Ölçeği, ergenlerde risk alma davranışı, olumlu sosyal ve saldırgan davranış ve ergen prososyallik ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak araştırma bulguları ölçeğin, ergenlerin pozitif risk alma davranış düzeylerini değerlendirmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler: risk alma, pozitif risk alma, ergenlik, davranış gelişimi, ölçek uyarlama

Received Date: May 11, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: June 24, 2023

This research was carried out to adapt the Positive Risk-Taking Behavior Scale for Adolescents developed by Duell (2018) into Turkish. The psychometric properties of the scale were tested in three different stages, the participants of which were high school students residing in Istanbul. The research was conducted with 30 high school students in the first stage aiming to test the linguistic equivalence of the measurement tool, 359 in the second stage aiming to test the validity and reliability of the scale. The features of the measurement tool were examined with linguistic equivalence, validity (construct, criterion) and Cronbach Alpha reliability test methods. Adolescent Positive Risk Taking Scale, Adolescent Risk Taking Scale, Positive Social and Aggressive Behavior Scale and Adolescent Prosociality Scale were applied to the participants for the validity tests of the scale. The results of confirmatory and exploratory factor analysis performed for construct validity showed that the single-factor structure of the Adolescent Positive Risk Taking Scale had sufficient concordance values. Also, as expected, the Adolescent Positive Risk-Taking Scale shows a significant positive correlation with risk-taking behavior, prosocial and aggressive behavior, and adolescent prosociality in adolescents. The Cronbach Alpha reliability coefficient of the scale was calculated as .74. As a result, research findings support that the scale is a valid and reliable measurement tool that can be used to evaluate the positive risk-taking behavior levels of adolescents.

Keywords: risk taking, positive risk taking, adolescence, behavioral development, scale adaptation

Atıf Cite Baysal, H., & Erden Çınar, S. (2023). Ergenlerde pozitif risk alma ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Dilsel eşdeğerlik, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Humanistic Perspective*, 5(2), 873-897. <https://doi.org/10.47793/hp.1295521>

* Bu makale birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

[1] Uzm. Psikolojik Danışman | Özel İsbet Okulu | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0003-4066-3004 | htcdmrt1453@gmail.com

[2] Prof. Dr. | Marmara Üniversitesi | Eğitim Fakültesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0002-4512-1274

GİRİŞ

Ergenlik dönemi, hormonal değişimler ve biyolojik hazırbulunuşluk ile risk alma davranışında artışın görüldüğü bir gelişim dönemidir (Karaman, 2013). Alanyazında risk alma davranışına ilişkin farklı tanımlara rastlanmaktadır. Bazı araştırmacılar risk alma davranışını sağlığa zarar veren davranışlar olarak sınıflandırsa da, bazıları bu davranışı ergenin yetişkinliğe geçiş sürecinde sergilediği normal davranışlar olarak görmektedir (Siyez, 2006; Steinberg, 2013). Risk alma davranışı, literatürde genel bir ifadeden ziyade farklı bağlamlarda ele alınmış ve açıklanmıştır. Örneğin pozitif risk alma, tehlikeli olmayan ve kabul edilebilir olan davranışlar (Hansen ve Breivik, 2001); prososyal risk alma, başkalarının ön planda tutulduğu yardım davranışlarını içeren davranışlar (Do vd., 2016); mantıklı risk alma, planlı olarak yapılan adımlar sonucu risk alma (Maslowsky vd., 2019) olarak tanımlanmıştır. Duell ve Steinberg (2018) ise bireyin yaşamına katkı sağlayan, maddi ve manevi maliyeti düşük, sağlık ve güvenlik için tehdit oluşturmayan, toplum tarafından kabul edilebilir davranışlara, pozitif risk alma davranışı demiştir.

Risk almanın farklı tanımları olduğu gibi gelişimsel açıdan da olumlu ve olumsuz yönleri bulunmaktadır. Risk alma davranışı kim olduğunu keşfetmek, yaşamını kontrol etmek, bir gruba dahil olmak, otorite karşısında durmak, kezdini ispat etmek, yetersizlik ve başarısızlıkla mücadele etmek gibi ergeni yetişkinliğe hazırlayan birtakım gelişimsel görevleri içermektedir (Jessor, 1991). Bu durumda risk alma, gelişime olumlu katkı sağlamaktadır. Öte yandan olumsuz risk alma davranışları ile şüça yönelme, madde kullanımı, cinsel dürtülerin kontrol edilememesi, okuldan kaçma, kavgaya karışma, derse karşı isteksizlik, yeme bozuklukları ve sağlıksız yaşam gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Birch vd., 2011; Deniz, 2011; Gülgez, 2007).

Alanyazında ergenin risk alma davranışını etkileyen pek çok faktöre rastlanmaktadır. Şeker (2017) çalışmasında risk alma davranışının yaş, cinsiyet, aile ilişkileri, akademik başarı, problem çözme becerisi, yaşam doyumu, akran özellikleri ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Gülgez (2007), oğlan ergenlerin kızlara oranla daha fazla olumsuz risk alma davranışı sergilediğini; ergenlerin yaşı ilerledikçe daha çok riskli davranışlarda bulunduğu sonucuna ulaşmıştır (Gülgez, 2007). Genetik faktörler de, risk alma davranışı üzerindeki etkili olan bir başka değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Wilson ve Hernstein ikizlerle yaptığı çalışmada, suç işleme davranışının kalıtımla aktarılabilen biyolojik bir tarafı olduğunu vurgular (akt. Koç, 2004).

Pozitif ve olumsuz risk almanın her ikisi de daha yüksek heyecan arayışıyla ilişkilendirilir (Collado vd., 2014). COVID-19 salgını sırasında ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde bulunan 660 katılımcıyla yapılan araştırmada heyecan arayışı yüksek olan katılımcıların COVID-19 ile ilgili daha olumlu ve olumsuz riskler aldıklarını göstermiştir. Erden Çınar, Erduran Tekin, Keçeci ve Tekin (2021) ergenler üzerinde yaptığı araştırmada heyecan arayışı artan ergenin siber zorbalık

gibi uygunsuz davranışları da arttığına ulaşmıştır. Heyecan arayışı yüksek olan kişiler, daha az heyecan arayan bireylere göre hiç deneyimlemedikleri aktiviteleri daha fazla deneyimleme eğiliminde ve daha az riskli görme eğiliminde olurlar. Aynı zamanda aktiviteye ilişkin yüksek heyecan arayışında olan bireylerin daha az heyecan arayışında olan bireylere göre kaygı düzeyleri daha düşüktür (Zuckerman vd., 1972). Ekind'a göre (1967) benmerkezci inanç geliştiren ergen kendisinin özel, ölümsüz olduğu düşüncesiyle kötü şeylerin kendisinin başına gelmeyeceğini düşünerek heyecan duyacağı riskli davranışlarda bulunur ve aldığı riskin uzun vadede sonucunu düşünmez (Gülgez, 2007).

Akran ilişkileri, risk almada etkili olan bir diğer değişkendir. Ergen tek başına yapmaktan çekindiği ya da yeterince heyecan duymadığı şeyleri akranlarıyla yapma eğiliminde olur. Akran ilişkileri ergenin duygusal, sosyal, bilişsel gelişimine katkı sağlar (Yıldırım, 2007). Ancak ergen sahip olduğu akranını kaybetmemek, bir gruba ait hissetmek, tek başına kalmamak için bazen davranışların sonucunu düşünmeden bazen de sonucu göze alarak risk alma davranışında bulunabilir. Yapılan araştırmalara göre akran baskısı risk alma davranışı ile ilişkili bulunmuştur (Kıran, 2002; Peker, 2012; Yılmaz, 2000). Suça yönelimi bulunan akran grubuna bağlı olan ergenlerin bu olumsuz davranışları sergileme ihtimali de artmaktadır (Şeker, 2017; Öter, 2005). Bunu Ögel ve diğ. (2004) çalışmalarıyla ortaya koymuştur. Bulgular, madde kullanan ergenlerin arkadaşları kullandığı için madde kullanma oranının %80 olduğunu göstermektedir.

Toplumun yapısı, ahlaki normları, yasalar ergenin risk alma davranışı üzerinde etkilidir. Bireyselleşmiş toplumlarda ergenlik döneminde risk alma davranışı oranının yüksek olduğu vurgulanır (Arıkan vd., 2011: akt. Uysal, 2014). Toplumun ergen üzerindeki baskıları ve beklendileri, gelişim ihtiyaçlarının karşılanmasında özen gösterilmemesi isyankar davranışları ve dolayısıyla risk alma davranışını arttırabilir. Benzer şekilde Gullone ve arkadaşları (2000), ergenlerin heyecan arayışının yanı sıra antisosyal, isyankâr ve korkusuz davranışlarının risk alma davranışlarını arttırdığı yönünde bulgular elde etmişlerdir.

Alan yazında ergenlik döneminde risk alma davranışı incelendiğine, daha çok risk almanın olumsuz tarafları üzerine çalışmalar yer aldığı görülmekte, risk almanın olumlu taraflarıyla ilgili sınırlı çalışmaya rastlanmaktadır. Oysa pozitif risk alma davranışı ergenlerin başarılı yetişkinlere dönüşmesine yardımcı olur. Risk alarak ergen, bir amaç oluşturma ve amaç için mücadele duygusu geliştirme fırsatı bulabilir (Malin vd., 2017).

Pozitif riskler, ergenlerin ve çevrelerindeki risklerin sağlık ve güvenliklerini tehdit etmeden, ergenlerin esenliğine potansiyel faydalar sağlar. Örneğin, ergenliğe ilişkin evrimsel bakış açıları, risk almanın kimlik, özerklik ve yakın sosyal bağlar gibi gelişimsel kilometre taşlarına ulaşmak için gerekli olduğuna dikkat çeker (Ellis vd., 2012). Ergenlik dönemindeki bireyin cevabın doğruluğundan emin olmadığı halde parmak kaldırıp soruyu cevaplamak istemesi,

seçileceğinden emin olmadığı halde bir takımın seçmelerine katılması, arkadaş grubunda dışlanma ihtimali karşı farklı olan fikrini söylemesi pozitif risk alma davranışlarına örnek gösterilebilir.

Pozitif risk alma davranışı, olumsuz risk alma davranışını azaltmaktadır. Ancak (Duell ve Steinberg (2020) bir araştırmalarında daha fazla pozitif risk almanın, daha fazla olumsuz risk almanın ile ilişkili olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Onlara göre olumsuz riskli davranışlarda bulunan ergenlerin, pozitif risk alma davranışında da bulunma eğiliminin olması yapıcı davranışlara yönlendirme için bir fırsat olarak değerlendirilmektedir

Depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı hastalıklarının tedavisinde bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için pozitif risk alma davranışının yararlı olduğunu (Birch vd., 2011) hatta iyileşme için gerekli olduğunu vurgulamıştır (Ramon, 2004; akt. Duell, 2021). Depresyon yaşayan bireylerin sportif faaliyetlerde olumsuz riskleri göze alarak katılım sağlaması ve ulaştığı olumlu sonuçları görmesinin dayanıklılığını arttırdığı görülmüştür (Masten, 2001). Bununla birlikte risk alarak sınıf başkanlığı (Bohnert vd., 2008) ve takım sporları (Fredricks ve Eccles, 2006) gibi faaliyet alanlarında yer alan ergenlerin daha az ruh sağlığı problemi yaşadığı görülmüştür.

Pozitif risk alma davranışı ile ilgili ise literatürde sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür, özellikle Türkiye’de bu alanda yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ergenlerin ve çevresindeki kişilerin refahına katkı sağlamak açısından pozitif risk alma alanında araştırmalar yapmak ve bu davranışa teşvik etmek önemlidir. Pozitif riskler, madde kullanımı, silahlı saldırı gibi sağlığa zarar verici olan davranışların azalmasına ve okullarda sosyalleşme ile birlikte akademik becerilerin de gelişmesine katkı sağlayabilir. Pozitif risk alma, gençlere kişisel hedefler belirleme, zorlukların üstesinden gelme ve başarısızlıktan sağlıklı yollarla ders alma fırsatları sunarak sebatı veya "cesareti" de teşvik edebilir (Duckworth, vd., 2007). Liderlikle ilgili risk alma davranışı gösteren ergenlerin zorluklarla baş etme becerisinin geliştiği görülmüştür (Hoyt ve Kennedy, 2008). Okulda zorluk yaşadıkları derslerde risk alan ergenlerin başarısızlığa karşı tolerans geliştirdiklerine ulaşılmıştır (Meyer ve Turner, 2006). Pozitif risk almanın daha güçlü özdüzenleme becerisiyle ilişkili olduğuna ulaşılmıştır (Wood vd., 2013). Riskler doğası gereği başarısızlık gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceğinden, pozitif risklerle ilgili daha fazla deneyim, ergenlerin aksiliklere karşı direncini artırmaya yardımcı olabilir (Karagianni ve Montgomery 2018).

ABD ve Singapur’da pozitif risk alma niyetleri üzerine yapılan deneysel bir çalışmada ergenlere başkalarının pozitif risk alma davranışlarını gösteren videolar izletilmiştir. Başkalarının pozitif risk alma katılımını gören ergenlerin pozitif risk alma niyetlerinde artış olduğu görülmüştür. Ayrıca özyeterliği ve yüksek umudu olan bireylerin daha yüksek pozitif risk alma niyeti bildirmiştir (Wong ve Yang, 2020).

Tüm bu bilgiler olumlu risk almanın, ergenin gelişimine olumlu katkı sağlayacağını işaret etmektedir. Bu durumda ölçüm sorunu karşımıza çıkmaktadır. Güncel, psikometrik açıdan yeterli bir ölçek, ergenlerin pozitif risk alma durumlarını görmek ve onları olumlu risk arayışına yönlendirmek için araştırma ve uygulama çalışmalarına fayda sağlayacaktır. Bu nedenle bu çalışmada Duell (2018) tarafından Ergenlerde Pozitif Risk Alma Ölçeği'nin (Positive Risk Taking in Adolescence), Türkçeye uyarlanması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma; bir ölçme aracının istatistiksel yeterliliklerinin incelenmesini hedeflediğinden betimsel tarama modelinde yapılandırılmıştır. Betimsel Tarama Modeli, bireylerin bir olgu ya da olayla ilgili düşüncelerini ve tutumlarını alarak olgu veya olayların betimlenmesini hedefler (Karakaya, 2011).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi- Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında İstanbul ilinde lise eğitimi gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem ise bu evrenden kolayda örnekleme yöntemi ile oluşturulan 359 (161 kadın, 198 erkek) lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Kolayda örnekleme, hedef kitlenin çalışmaya dahil edildiği, katılım isteğiyle kolay erişilebilir olan, coğrafi olarak yakın görülen bölgelerden veri toplanan, tesadüfi olmayan bir örnekleme yöntemidir. Kolay erişilebilen bir grupla çalışma sağlanması, çalışmacının konumuna yakın bölgelerde veri toplayabiliyor olması zamandan ve ekonomik açıdan tasarruf sağladığı için kolayda örnekleme avantajlı bir yöntem olarak görülmektedir (Etikan vd., 2016).

Araştırmada, farklı aşamalarda farklı çalışma grupları ile gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada, Pozitif Risk Alma Ölçeği'nin İngilizce formunun Türkçe'ye ve daha sonra Türkçe formun İngilizce'ye geri çevrilmesi aşamasını kapsamaktadır. Bu aşamadaki çalışma grubu İngilizce ve Türkçe dil bilgisi yeterli, alan uzmanı 15 akademisyenden oluşmaktadır. İkinci aşamada dilsel eşdeğerlik analizleri kapsamında orijinal ölçek ile Türkçe ölçek arasındaki ilişki ve farkın olup olmadığı test edilmiştir. Bu aşamanın çalışma grubu, hazırlık sınıfında İngilizce dil eğitimi almış 30 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Üçüncü aşamada, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bu aşamanın çalışma grubunu, 9.-12. sınıf düzeyinde 229'u geçerlik analizlerinde olmakla birlikte 359 lise öğrencisi oluşturmaktadır.

Geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin gerçekleştirildiği çalışma 161'i (%44,8) kadın; 198'i (%55,2) erkektir. Katılımcıların yaşlara göre dağılımları şöyledir: 83'ü (%23,1) 13-14 yaş; 62'si (%17,3) 15 yaş; 75'i (%20,9) 16 yaş; 139'u (%38,7) 17-18 yaş grubunda yer almaktadır. Bunların

108'i (%30,1) hazırlık-9.sınıf, 66'sı (%18,4) 10.sınıf, 117'si (%32,6) 11.sınıf, 68'i (%18,9) 12.sınıf düzeyindedir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu. Katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf, algıladığı gelir düzeyi, anne-babanın hayatta olma durumu, anne-baba eğitim düzeyleri, anne-baba birlikteliği, kardeş sayısı, doğum sırası gibi demografik bilgilerini almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Ergenlerde Pozitif Risk Alma Ölçeği. 2018 yılında Duell tarafından "Positive Risk Taking in Adolescence" ismiyle geliştirilen toplam on maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında Duell (2018), Fischer ve Smith'in (2004) geliştirdiği Negatif ve Negatif Olmayan Risk Alma Ölçeği'ndeki pozitif riskleri içeren maddeleri ile Benthin Risk Alma ölçeğindeki yedi negatif madde ve pozitif risk alma ile ilgili yeni oluşturduğu altı maddeyi alarak yirmi yedi maddelik bir ölçek oluşturmuştur. İlk olarak pozitif risk alma davranışını içeren 14 maddeden, heyecan arayışını ölçen maddeler elenmiştir. Ardından olumlu risk içeren davranışların sonuçlarının, olumsuz risk içeren davranışların sonuçları kadar belirgin sunulmadığından maddelere açıklamalar eklenmiştir. Son hali verilen ve faktör analizi yapılan ölçeğin güvenilirliği ($\alpha=.75$) yüksek bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışmadaki güvenilirliği $\alpha=.74$ bulunmuştur. Ölçekte katılımcıların son altı ayda aktiviteye katılım durumu 4'lü likert tipinde belirtilmektedir (Duell, 2018).

Ergenlerde Risk Alma Ölçeği. 2002 yılında Kıran tarafından geliştirilen toplam 26 maddeden oluşan 3 faktörlü yapıda bir ölçektir. Cronbach alfa değeri tüm maddeler için .88, Toplumsal Konumla İlgili Risk Alma alt boyutu için .84, Trafikle İlgili Risk Alma Alt boyutu için .74, Madde Kullanımı ile İlgili Risk Alma alt boyutu için .62'dir. Kararlılık anlamında güvenilirliğini belirlemek için Test-tekrar test yöntemiyle güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Kararlılık katsayısı ölçeğin tümü için .85 bulunmuştur. Kararlılık katsayısı, Toplumsal Konumla İlgili Risk Alma alt ölçeği için .76, Trafikle İlgili Risk Alma alt ölçeği için .67 ve Madde Kullanımı ile ilgili Risk Alma alt ölçeği için .64 olarak bulunmuştur. Risk Alma Ölçeği 5'li Likert tipi bir ölçektir (Kıran, 2002). Bu çalışma için yapılan analiz sonucuna göre tüm maddeler için Cronbach alfa değeri .92, Toplumsal Konumla İlgili Risk Alma alt boyutu için .90, Trafikle İlgili Risk Alma alt boyutu için .64, Madde Kullanımı ile İlgili Risk Alma alt boyutu için .78, olarak bulunmuştur.

Olumlu Sosyal ve Saldırgan Davranışlar Ölçeği. 2010 yılında Bayraktar ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek, 2004 yılında Boxer, Tisak ve Goldstein tarafından ergenlerin sosyal ve saldırgan davranışları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 25 maddeden oluşan ölçeğin, 3 alt boyutu vardır. Bu boyutlar Saldırgan Davranış, Olumlu Sosyal Davranış ve Amaca Yönelik Olumlu Sosyal Davranış olarak adlandırılmıştır. Analiz

sonucuna göre Amaca Yönelik Saldırgan Davranış alt boyunun iç tutarlık katsayısının .79, Tepkisel Saldırgan Davranış alt boyutunun .85, Amaca Yönelik Olumlu Sosyal Davranış alt boyutunun .90, Tepkisel Olumlu Sosyal Davranış alt boyutunun .85 ve Özgeci Olumlu Sosyal Davranış alt boyutunun .83 olduğuna ulaşılmıştır. Ölçek 4'lü Liket tipinde hazırlanmıştır (Bayraktar vd., 2010). Bu çalışma için yapılan analiz sonucuna göre tüm maddeler için Cronbach alfa değeri .91, Saldırgan Davranış alt boyutu için .92, Olumlu Sosyal Davranış alt boyutu için .89, Amaca Yönelik Olumlu Sosyal Davranış alt boyutu için .85, olarak bulunmuştur.

Ergen Prososyallik Ölçeği. Ata ve Artan tarafından 2020 yılında geliştirilen ölçek, 9 tanesi ters madde olmak üzere 20 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, içsel ve dışsal prososyallik olarak tanımlanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alfa ve Split Half yarıya bölme yöntemleri kullanılmıştır. Cronbach Alfa katsayıları İçsel Prososyal alt boyutu için .85, Dışsal Prososyal alt boyutu için .88 ve toplam ölçek için .79 olarak bulgulanmıştır (Ata ve Artan, 2020). Bu çalışma için yapılan analiz sonucuna göre tüm maddeler için Cronbach alfa değeri .74, İçsel Prososyallik alt boyutu için .79, Dışsal Prososyallik alt boyutu için .70 olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Ergenlerde Pozitif Risk Alma Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlamak için e-posta yoluyla gerekli izinler alındıktan sonra, ölçeğin uyarlamasına geçilmiştir. İlk aşamada İngilizce ve Türkçe dil bilgisi yeterli olan dokuz akademisyen tarafından ölçeğin orijinal hali Türkçe'ye çevrilmiş, ardından farklı altı akademisyen tarafından yeniden İngilizce'ye geri çevrilmesi gerçekleştirilmiştir. Orijinal ölçek ile ölçeğin Türkçe formu dört akademisyen tarafından incelenmiştir ve pilot uygulama için uygun görüldükten sonra ölçeğin anlaşılabilirliği ve işleyişini sınamak amacıyla pilot uygulama yapılmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra, gönüllü olan ve hazırlık sınıfında okumuş 30 Lise öğrencisine ölçeğin orijinal formu ve Türkçe formu 2 hafta arayla uygulanmıştır. Elde edilen veriler ile iki form arasındaki ilişkiler sınanmıştır. Pozitif Risk alma Ölçeği orijinal formu ile çeviri formu arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmasının ardından, Türkçe formun geçerlik ve güvenilirliğinin test edilmesi aşamasına geçilmiştir. Ölçüt geçerliği için Ergenlerde Risk Alma Ölçeği, Olumlu Sosyal Saldırgan Davranış Ölçeği ve Ergenlerde Prososyallik Ölçeği'nden yararlanılarak veriler toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonucu dilsel eşdeğerliği kabul edilen ölçek, çalışma grubu uygulanmıştır. İlk aşamada, tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden (sayı, yüzde, frekans, ortalama, standart sapma) yararlanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesine parametrik test yöntemlerinin uygulanabilmesi için hem örneklem sayısının yeterli olması hem de örneklemin normal dağılım

göstermesi gerektiği varsayılmıştır (Kalaycı, 2008). Bu amaçla, araştırmanın değişkenlerine normal dağılım analizi uygulanmıştır. Normalliğin sağlanmasıyla birlikte, verilerin analizinde parametrik yöntemlerin kullanılması tercih edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği, AMOS programı aracılığıyla doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmıştır. Daha sonra Ergenlerde Risk Alma Ölçeği, Olumlu Sosyal ve Saldırgan Davranış Ölçeği ve Ergen Prososyallik Ölçeği ile de ölçüt geçerliği analizleri gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Dilsel Eşdeğerliğe İlişkin Bulgular

Çevirisi ve geri çevirisi yapılan, ardından pilot uygulaması gerçekleştirilen ölçek, dil geçerliği sınamaları kapsamında aynı çalışma grubuna iki hafta arayla uygulanmıştır. Her iki formdan elde edilen ve normal dağılım gösteren verilerle yapılan analizlerde ölçeğin, orijinal ve Türkçe formları arasında yüksek düzey anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.94$; $p<.001$). (Bkz Tablo 1). Dilsel eşdeğerlik analizleri kapsamında, ölçeğin orijinal ve Türkçe versiyonları ait puanlar arasında farklılık olup-olmadığı da analiz edilmiştir. Eşleştirilmiş grup t Testi ile gerçekleştirilen bu analiz sonuçlarına göre, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=0,82$; $p>.05$). (Bkz Tablo 2). Ölçeğin orijinal formu ve Türkçe formu madde toplam puanları arasındaki ilişkinin anlamlı olması ve t-testi sonucu iki form puanları arasında anlamlı farklılıkların elde edilmemesinden dolayı ölçeğin, dilsel eşdeğerlik taşıdığı kabul edilmiştir (Dündar, 2008).

Tablo 1

Pozitif Risk Alma Ölçeği Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları Sonuçları

Maddeler	N	Korelasyon	Sig.
TM1-İM1	30	.75	.00
TM2-İM2	30	.88	.00
TM3-İM3	30	.81	.00
TM4-İM4	30	.42	.01
TM5-İM5	30	.83	.00
TM6-İM6	30	.86	.01
TM7-İM7	30	.74	.00
TM8-İM8	30	.80	.00
TM9-İM9	30	.71	.00
TM10-İM10	30	.72	.00

* $p<.05$

Tablo 1'de görüldüğü üzere Pozitif Risk Alma Ölçeğinin İngilizce ve Türkçe formu arasındaki korelasyon değerleri tek boyut ve on maddeler düzeyinde .42 ile .88 değerinde ($p<.05$) anlamlı ve eşdeğer bulunmuştur.

Tablo 2*Betimsel İstatistikler, Pearson Korelasyon Katsayıları ve Eşleştirilmiş Grup t Testi Sonuçları*

Gruplar	N	\bar{x}	SS	$Sh_{\bar{x}}$	Çarpıklık	Basıklık	r	t Testi	
								t	sd
Türkçe Form	30	15.76	5.15	.94	-.54	.34	.94*	.82	29
İngilizce Form	30	15.50	5.23	.95	-.57	.00			

*p<.05

Tablo 2’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan ergenlerin Pozitif Risk Alma Ölçeği Türkçe Formu puanları ile Pozitif Risk Alma Ölçeği İngilizce Formu puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımlı gruplar t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (t=0,82; p>.05).

Geçerlik Analizlerine İlişkin Bulgular

İkinci aşamada Pozitif Risk Alma Ölçeği’nin yapı ve ölçüt geçerliği analizleri bulgulanmıştır. Ölçeğin uyarlanan formundan elde edilen verilerle faktör analizine uygun olup olmadığını saptamak amacıyla ilk olarak Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Testi ve Bartlett Küresellik Testi analizinin sonuçlarına bakılmıştır. Bartlett Küresellik testi, değişkenler arasında ilişki olup olmadığını kısmi korelasyonlar temelinde inceler. Bartlett testinin anlamlı olması veri matrisinin uygun olduğunu gösterir (Tabachnick & Fidell, 2007). Kaiser (1974) tarafından bulunan Kaiser-Meyer-Olkin örneklemin yeterli olup olmadığı ile ilgili bilgi veren bir testtir (Büyüköztürk, 2021).

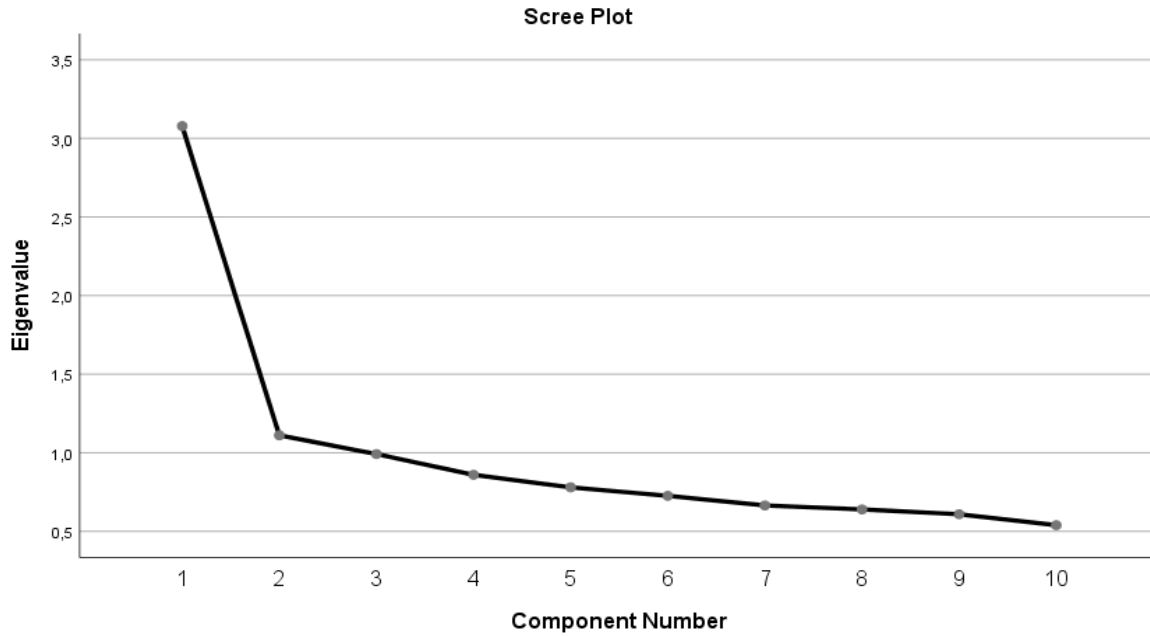
Yapılan analiz sonucunda KMO değeri (0.84) olduğu için (p>0.50) örneklem yeterliliğinin iyi düzeyde olduğu kabul edilmiştir. Bartlett Küresellik Testi Chi-Square değerine bakıldığında ise, bu değer 518,82 ve serbestlik derecesinin 45 olduğu görülmektedir (p<.05). Tüm bu bulgular, ölçeğin faktör analizi yapmak için uygun olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2002).

Yapılan Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda, uyarlanan orijinal halindeki gibi öz değeri 1’den büyük ve toplam varyansın en az %3’ünü açıklayan tek faktörü olduğu görülmektedir. Faktör analizinde, başlangıçta öz değeri 1 ve 1’den daha büyük olan faktörler önemli faktörler olarak alınır (Büyüköztürk, 2002). Tek faktör varyansın değeri, 3.07 ve açıklanan toplam varyansın değeri de %30,78 olarak hesaplanmıştır. Çok faktörlü yapılarda toplam açıklanan varyans değerinin %50.0’nin üzerinde olması beklenirken tek faktörlü yapılarda toplam açıklanan varyans değerinin %30.05 ve üzerinde olması yeterli kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2021). Bu bilgiler ışığında Pozitif Risk Alma Ölçeği’nin açıklanan varyans değerinin yeterli düzeyde olduğu görülmektedir. (Bkz Tablo 2).

Tablo 3*Pozitif Risk Alma Ölçeği Açıklanan Varyans Değeri Sonuçları*

Bileşen Sayısı	Bileşen Öz Değer (Eigenvalue)	Açıklanan Varyans %	Chi-Square	KMO	Barlett
Tek Faktör	3.07	30.78	518.82	.84	.00

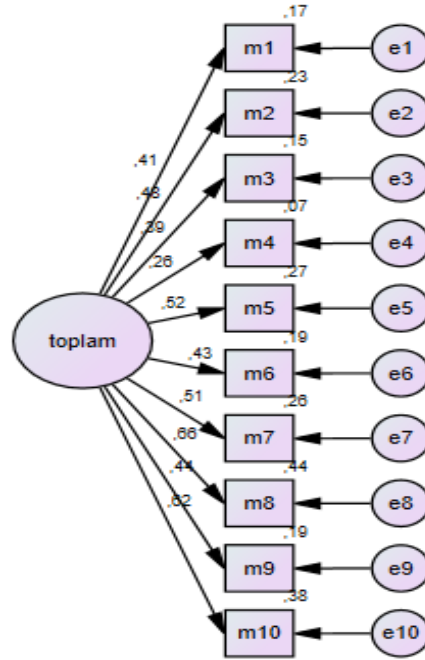
AFA analizi sonucunda ölçeğin alt boyutlarına ilişkin bilgi veren yamaç birikinti grafiğine incelendiğinde; yamaç birikinti grafiğinde bir kırılma noktası görülmektedir. Bu doğrultuda yamaç birikinti grafiği, ölçeğin tek alt boyutunu doğrulamaktadır. (Bkz Şekil 1).

Şekil 1*Pozitif Risk Alma Ölçeği Yamaç Birikinti Grafiği Sonuçları*

Açımlayıcı faktör analizi ile tek faktörlü örtük yapısı belirlenen Pozitif Risk Alma Ölçeği'nin yapısını doğrulamak üzere Doğrulayıcı faktör analizi AMOS 24 programı ile gerçekleştirilmiştir ve gerekli uyum indeksleri değerlendirilmiştir. Bu bağlamda Pozitif Risk Alma Ölçeği'nin, faktör yapısı gerçekleştirilen analizler sonucunda Şekil 2'de verilmiştir.

Şekil 2

Madde Faktör Yükleri



Şekilde de görüldüğü gibi analizler, modelin tek faktörlü olduğu sonuçlarını doğrulamıştır. Faktör yükleri incelendiğinde, tüm maddelerin faktör yükleri .26 ile .66 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca tüm maddelerin faktör yükleri, bağlı olduğu faktör içerisinde manidarlık göstermektedir ($p < .001$).

Modelin uyum iyiliğini incelemek amacıyla Comparative Fit Index (CFI), Tucker-Lewis Index (TLI) ve The Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) uyum indeksleri hesaplanmıştır. CFI ve TLI için .95'e yakın veya $>.95$ 'ten büyük norm değerlerinin, eldeki veri setinin test edilen yapıya iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir (Byrne, 2012; Hu ve Bentler, 1999). Bu çalışmada da CFI değerleri .95; TLI değeri ise .94 elde edilmiştir. CFI ve IFI indekslerinin 0.90'dan yüksek olması iyi düzeyde uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. Hooper ve diğerleri (2008) mükemmel uyum gösterebilmesi için RMSEA değerinin .05'ten küçük olması gerektiğini belirtmiştir. RMSEA değeri bu çalışmada .04 bulunduğundan bu değer de mükemmel uyum göstermektedir. χ^2/sd oranı da modelin uyum iyiliğini değerlendirmede kullanılmış olup Kline'a (2005) göre ≤ 5 'ten küçük olması gerekmektedir. Marcoulides ve Schumacher (2001) χ^2/sd 'nin 3'ten küçük olmasının mükemmel uyum gösterdiğini belirtmiştir. Bu çalışmada elde edilen değer $\chi^2/sd=1.57$ olması mükemmel uyumu göstermektedir. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde modelin uyumlu olduğu görülmektedir. (Bkz. Tablo 4)

Tablo 4*Pozitif Risk Alma Doğrulamalı Faktör Analizi Sonuçları*

Model	TLI	CFI	RMSEA	χ^2	sd	χ^2/sd
1.Düzyer DFA	.94	.95	.04	54.98	35	1.57

TLI =The Tucker-Lewis İndeksi; CFI =Göreceli Uyum İndeksi; RMSEA =Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü, χ^2 =Ki Kare Değeri; sd =Serbestlik Derecesi

Ölçeğin Türkçe formunun uyarlanması sürecinde 9.-12. Sınıf düzeyinde 229 öğrenci üzerinde benzer ölçüt geçerliliği çalışması yapılmıştır. Bu doğrultuda mevcut ölçme araçları kapsamında benzer ölçek olarak lise öğrencileri üzerinde geliştirilmiş Ergenlerde Risk Alma Ölçeği (Kıran,2002), Ergen Prososyallik Ölçeği (Ata ve Artan, 2021) ve Olumlu Sosyal ve Saldırgan Davranış Ölçeği (Bayraktar vd., 2010) kullanılmış olup sonuçları tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 5*Pozitif Risk Alma Ölçeği ile Risk Alma Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler*

Risk Alma Ölçeği ve Alt Boyutları	Pozitif Risk Alma Ölçeği Puanları Kontrol Grubu						
	N	\bar{X}	Tepe Değer	Çarpıklık	Basıklık	r	p
Risk Alma Ölçeği Toplam Puan	229	48.29	130.00	1.602	3.370	.45	.001
Toplumsal Konumla İlgili Risk Alma	229	32.57	75.00	1.107	980	.47	.001
Trafikle İlgili Risk Alma	229	9.36	30.00	2.055	5.921	.17	.008
Madde Kullanımıyla İlgili Risk Alma	229	6.36	25.00	3.544	15.138	.17	.010

Tablo 5'te de görüldüğü gibi, yapılan Spearman Korelasyonu sonucunda Pozitif Risk Alma Ölçeği ile Risk Alma Ölçeği puanları arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=.45$, $p<.001$). Alt boyutlar incelendiğinde Pozitif Risk Alma Ölçeği ile Toplumsal Konumla ilgili risk alma puanları arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı ilişki ($r=.47$, $p < .001$), Trafikle İlgili Risk Alma puanları arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki ($r=.17$, $p<.01$) ve Madde Kullanımı puanları arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki ($r=.17$, $p<.05$) tespit edilmiştir.

Tablo 6*Pozitif Risk Alma Ölçeği ile Olumlu Sosyal Saldırgan Davranış Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler*

Olumlu Sosyal Saldırgan Davranış Ölçeği ve Alt Boyutları	Pozitif Risk Alma Ölçeği Puanları Kontrol Grubu						
	N	\bar{X}	Tepe Değer	Çarpıklık	Basıklık	r	p
Olumlu Sosyal ve Saldırgan Davranış Ölçeği Toplam Puan	229	55.26	100.00	.66	.94	.35	.001
Saldırgan Davranış	229	15.66	40.00	1.74	2.94	.15	.017
Tepkisel Olumlu Sosyal Davranış	229	12.41	16.00	-.73	-.08	.23	.001
Amaca Yönelik Olumlu Sosyal Davranış	229	13.96	24.00	.38	-.63	.32	.001
Özgeci Olumlu Sosyal Davranış	229	13.20	20.00	.05	-.79	.28	.001

Pozitif Risk Alma Ölçeği ile Olumlu Sosyal ve Saldırgan Davranış Ölçeği puanları arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=.35$, $p<.001$). Alt boyutlar incelendiğinde Pozitif Risk Alma Ölçeği ile Saldırgan davranış puanları arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki ($r=.15$, $p<.05$), Pozitif Risk Alma Ölçeği ile Tepkisel Olumlu Sosyal Davranış puanları arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki ($r=.23$, $p<.001$), Amaca Yönelik Olumlu Sosyal Davranış puanları arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı ilişki ($r=.32$, $p<.001$) Özgeci olumlu Sosyal Davranış puanları arasında da pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki ($r=.28$, $p<.001$) tespit edilmiştir.

Tablo 7*Pozitif Risk Alma Ölçeği ile Ergen Prososyallik Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiler*

Ergen Prososyallik Ölçeği ve Alt Boyutları	Pozitif Risk Alma Ölçeği Puanları Kontrol Grubu						
	N	\bar{X}	Tepe Değer	Çarpıklık	Basıklık	r	p
Ergen Prososyallik Ölçeği Toplam Puan	229	62.23	100.00	-.10	.15	.27	.001
İçsel Prososyal	229	39.20	55.00	-.48	.48	.23	.001
Dışsal Prososyal	229	23.03	45.00	-.51	.03	.12	.051

Pearson korelasyon testi sonucunda Pozitif Risk Alma Ölçeği ile Ergen Prososyallik Ölçeği puanları arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=.27$, $p<.001$). Alt boyutlar incelendiğinde Pozitif Risk Alma Ölçeği ile İçsel Prososyal alt boyut puanı arasında, pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki ($r=.23$, $p<.001$) elde edilirken, Dışsal Prososyal alt boyutu puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r=.12$, $p>.05$).

Güvenirlilik Analizlerine İlişkin Bulgular

Türkçe formundan elde edilen iç tutarlık katsayısının ne düzeyde olduğunun belirlenmesi amacıyla 9.-12. sınıf düzeyinde 359 öğrenci üzerinden veri toplanmış ve ölçme aracının toplamda

ve alt ölçekleri için Cronbach Alfa iç tutarlık kat sayıları hesaplanmıştır. Pozitif Risk Alma Ölçeğinin iç tutarlık analizlerinde Cronbach Alfa değeri $\alpha=.74$ olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alfa katsayısının yanı sıra maddelerin iki eşdeğer yarıya bölünmesi ile elde edilen güvenilirlik (split-half reliability) katsayıları da ayrıca hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, Spearman değeri (Equal-length Spearman-Brown) $S=.72$ ve Guttman değeri (Guttman split-half) $G=.72$ olarak hesaplanmıştır. Spearman ve Guttman değerlerinin hesaplanması sürecinde oluşturulan iki yarımdan elde edilen ilk grup için alfa katsayısı $.52$ ($p<.001$), ikinci grup için alfa katsayısı ise $.66$ ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Güvenirlik katsayısının 0.70 'ın üstünde olması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2021). Ölçeğe ait elde edilen bu değerler, Pozitif Risk Alma Ölçeği Türkçe formunun güvenilir olduğunu göstermiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Natasha Duell tarafından 2018 yılında geliştirilerek yayınlanmış, orijinal adı "Positive Risk Taking Scale" olan ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması amacıyla yapılmıştır. Uyarlama çalışmasının ilk aşamasında ölçek Türkçe ve İngilizce dillerine hakim, 9 alan uzmanları tarafından önce Türkçe'ye, ardından geri çevirme prosedürü gereği 6 uzman tarafından da orjinal dil olan İngilizceye geri çevrilmiştir. Çevirilen form, Türkçe dili ve anlaşılabilirliği açısından tekrar gözden geçirildikten sonra, pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama ve geri bildirimler sonucunda ölçeğin dilsel eşdeğerlik analizlerine geçilmiştir. Bu kapsamda ölçeğin İngilizce formu ile Türkçe formu 2 hafta arayla uygulanmış ve madde toplam değerleri arasındaki yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan örneklem grubunun ölçeğin orijinal formu ile Türkçe formundan elde ettikleri puanlar arasında anlamlı farklılıklar oluşmamıştır. Bu veriler, ölçeklerin dil yönünden eşdeğerlik gösterdiğini işaret etmektedir.

Yapı geçerliğini test etmek amacıyla yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) bulgularına göre analize alınan 10 maddenin öz değeri 1'den büyük olan tek faktör altında toplandığı görülmektedir. Çizgi grafiğinde birinci faktörden sonra yüksek ivmeli bir düşüş gözlenmiştir. Bu durum ölçeğin tek faktör altında toplandığını desteklemektedir. Tek faktörlü ölçeğin açıkladığı varyans %30,78'dir. Tek boyut altında toplanan maddelerin faktör yük değerleri ise 0,32 ile 0,70 arasında değişmektedir. Varimax yöntemi kullanarak yapılan Açıklayıcı Faktör Analizinden elde edilen veriler üzerinde 10 maddenin faktör yükleri incelenmiş ve her bir maddenin ölçmeyi amaçladığı özelliği bir başka özellik ile karıştırmadan ölçtüğü de ispatlanmıştır.

Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA)'nın ardından, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile geçerlik sınamalarına devam edilmiştir. DFA sonucuna göre, ölçeğin Türkçe formundaki tüm maddelerin faktör yükleri $.26$ ile $.66$ arasında değişmekte ve maddelerin faktör yükleri bağlı olduğu faktör içerisinde ölçmeyi amaçladığı özelliği, bir başka özellik ile karıştırmadan ölçmektedir. Uyum değerleri incelendiğinde TLI değerinin $.94$ ve CFI değerinin $.95$ olduğu görülmektedir. Bu değerler,

ölçeğin test edilen yapıya iyi uyum gösterdiği işaret etmektedir. RMSEA belirsiz bir şekilde planlanan parametrelerin, ana kütleli kovaryans matrisi ile uyumunu değerlendirir (Byrne, 2011; akt. Yaşlıoğlu, 2017). RMSEA değeri için 0.1'e yaklaşan ve aşan değerler modelin kötü, daha aşağı inerek sıfıra yaklaşan değerler modelin iyi olduğunu gösterir (Yaşlıoğlu, 2017). Hooper ve diğerleri (2008) mükemmel uyum gösterebilmesi için RMSEA değerinin .05'ten küçük olması gerektiğini belirtmiştir. RMSEA değeri bu çalışmada .04 bulunduğundan bu değer de mükemmel uyum göstermektedir. Ki-kare (CMIN) değeri örnek kovaryans matrisi ile modellenen kovaryans matrisi arasında fark olup olmadığını değerlendirir (Hu ve Bentler, 1999). Uygun bir modelin $p < .005$ düzeyinde anlamsız sonuç vermesi beklenir (Barrett, 2007). Ki-kare değeri büyük örneklem ($n > 50$) gruplarında modelin uygunluğunu her zaman reddettiği için tek başına yorumlamak doğru olmayacaktır. Bu yüzden χ^2/sd oranı da modelin uyum iyiliğini değerlendirmede kullanmak gerekir (Kenny ve McCoach, 2003). Marcoulides ve Schumacher (2001) χ^2/sd 'nin 3'ten küçük olmasının mükemmel uyum gösterdiğini belirtmiştir. Bu çalışmada elde edilen değer $\chi^2/sd = 1.57$ olması mükemmel uyumu göstermektedir. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde modelin uyumlu olduğu görülmektedir.

Geçerlik sınamalarında Ergenlerde Pozitif Risk Alma Ölçeği'nin benzer ölçeklerle arasındaki ilişki de incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Ergenlerde Pozitif Risk Alma Davranışı Ölçeği, Risk Alma Ölçeği ile pozitif yönde orta güçte anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ergenlerde pozitif risk alma davranışı puanları artarken risk alma davranışı puanlarında da artışın görülmesi, bu dönemde olumlu ya da olumsuz risk alma davranışındaki artıştan kaynaklanmaktadır. Bu ilişkinin orta güçte çıkması ise risk alma davranışının iki yönlü olmasından kaynaklı olduğunu düşündürmektedir. Alan yazın incelendiğinde pozitif risk alma davranışının, olumsuz risk alma davranışını azaltması üzerine yapılan bir araştırmada, olumsuz risk alma davranışındaki artış ile pozitif risk alma davranışındaki artışın ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Duell ve Steinberg, 2020). Araştırma, bu çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir.

Ergenlerde Pozitif Risk Alma Ölçeği puanı ile Olumlu Sosyal ve Saldırgan Davranış Ölçeği puanı arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde Pozitif Risk Alma Ölçeği puanları ile Tepkisel Olumlu Sosyal Davranış, Özgeci Olumlu Sosyal Davranış ve Saldırgan Davranış puanları arasında pozitif yönde düşük güçte; Amaca Yönelik Olumlu Sosyal Davranış puanları arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergenlerde pozitif risk alma davranışı puanları artarken olumlu sosyal ve saldırgan davranış puanlarında da artış görülmektedir. Olumlu sosyal davranış tanımına göre dört tip davranış bulunmaktadır. Bunlar; özgeci, itaatkâr, duygusal ve kamusal davranışlardır (Carlo ve Randall, 2002). Özgeci, itaatkâr ve duygusal olumlu sosyal davranış örüntüleri bireyin daha çok empati

yaparak gönüllü olduğu, karşı taraftaki kişileri düşündüğü yardım davranışlarıdır. Kamusal olumlu sosyal davranış ise başkalarının onayını alma, değer görme ya da statü kazanma amacıyla yapılan yardım davranışlarıdır. Her iki türde de davranışın sonucunun olumlu olacağı düşüncesiyle hareket edildiği düşünülebilir. Bu durumda Ergenlerde Pozitif Risk Alma Ölçeği puanı ile Olumlu Sosyal ve Saldırgan Davranış Ölçeği puanı arasında pozitif yönde orta güçte anlamlı ilişki çıkması beklendik bir durumdur. Duell ve Steinberg (2020), olumlu risk almanın aynı zamanda olumsuz risk almayı da arttırdığını hatırlatır. Buradan da anlaşılacağı gibi risk alma davranışı iki yönlüdür, bu yüzden ergenlerde pozitif risk alma davranışı artarken saldırgan davranış puanlarının da artması normal olarak yorumlanabilir. Amaca yönelik olumlu sosyal davranışlar ise duyguların işin içine girmediği, olumlu sosyal davranışın daha çok amaca yönelik bir araç olarak kullanıldığı davranışlar olarak tanımlanmıştır. Buradan yola çıkarak amaca yönelik olumlu sosyal davranış sergileyen ergen bireylerin, pozitif risk alma davranışı sergilerken olduğu gibi davranışın sonuca odaklandığı düşünülebilir.

Ergenlerde Pozitif Risk Alma Ölçeği ile Ergen Prososyallik Ölçeği arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde Pozitif Risk Alma Ölçeği ile İçsel Prososyallik alt boyut puanı arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunurken, Dışsal Prososyallik alt boyutu puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Prososyal davranışlar gönüllülük esasıyla bir başkasına yardım etmeyi amaçlayan duygusal davranışlardır. Kendi içerisinde içsel odaklı (benmerkezci) ve dışsal odaklı (özgecil) davranışlar olarak ikiye ayrılır (Ata ve Artan, 2020). İçsel prososyal davranışlar; başka insanların eleştirilerine maruz kalmamak ya da kendine bir çıkar sağlamak amacıyla sergilenen davranışlardır. Dışsal prososyal davranışlar; bireyin duygularıyla eyleme geçtiği, gönüllü olarak, karşı taraftaki kişileri düşünerek hareket ettiği davranışlarıdır. Pozitif risk alma davranışı puanı ile iç prososyallik puanı arasındaki ilişki olmasına rağmen dışsal prososyallik puanı arasında ilişkinin bulunmaması ergenlik döneminde risk alma davranışının bilişsel gelişim ve benmerkezçiliğin bir ürünü olarak ortaya çıkmasıyla açıklanabilir (Koç, 2004).

Sonuç olarak, geçerlik analizleri kapsamında gerçekleştirilen benzer ölçeklerle ölçüt geçerliği analizlerine göre Ergenlerde Pozitif Risk Alma Davranışı Ölçeği ile Ergenlerde Risk Alma Ölçeği, Olumlu Sosyal ve Saldırgan Davranış Ölçeği ve Ergen Prososyallik Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Bu bulgular ölçeğin, ölçüt geçerliğini yerine getirdiğini göstermektedir.

Güvenilik analizlerinde Ergenlerde Pozitif Risk Alma Davranışı Ölçeği'nin Cronbach Alfa değeri hesaplanmıştır. Cronbach Alfa değerinin 0 ile 1 arasında olması beklenmektedir. 0-0.40 arasındaki değerlerde ölçek güvenilir değil; .40 ile .60 arasındaki değerlerde ölçek düşük güvenilirlikte; .60 ile .80 arasındaki değerlerde ölçek oldukça güvenilir ve .80 ile 1.0 arasındaki

değerlerde yüksek derecede güvenilir olarak değerlendirilmektedir (Tavşancıl, 2005). İç tutarlık katsayısını belirlemek üzere yapılan analiz sonucunda Cronbach Alfa değeri .74 olarak hesaplanmıştır. Bu değer ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal formu için yapılan analize göre de Cronbach Alfa katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alfa katsayısının belirlenmesine ek olarak maddelerin iki eşdeğer yarıya bölünmesi ile elde edilen güvenilirlik (split-half reliability) katsayıları da ayrıca hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, Spearman değeri .72 ve Guttman değeri .72 olarak hesaplanmıştır. Spearman ve Guttman değerlerinin hesaplanması sürecinde oluşturulan iki yarımdan elde edilen ilk grup için alfa katsayısı .52; ikinci grup için alfa katsayısı ise .66 olarak bulunmuştur. Bu değerlere göre Pozitif Risk Alma Ölçeği Türkçe formunun güvenilir olduğu tespit edilmiştir (Büyüköztürk, 2021).

Ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koyan bu araştırma, aynı zamanda bazı sınırlılıklara da sahiptir. Araştırmanın kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen katılımcılardan oluşması bulguların genellenebilirliği açısından bir sınırlılıktır. Bu bakımdan farklı bölgelerden seçilecek katılımcılarla yapılacak çalışmalar ölçüm aracının geçerliği ve güvenilirliğine dair daha güçlü destek sunabilir. Ayrıca araştırma verileri, pandeminin sosyal yaşama dair kısıtlayıcı şartları altında toplanmıştır. Gelecekte benzeri çalışmalar, sosyal yaşamı bu denli etkileyen küresel sorunların olmadığı durumlarda tekrarlanabilir.

Bu çalışmada Ergenlerde Pozitif Risk Alma Ölçeğinin geçerliği, güvenilirliği ve dilsel eşdeğerliği incelenmiştir. Ergenlik döneminde risk alma davranışı incelendiğinde alan yazında daha çok akademik, girişimcilik ve olumsuz risk alma davranışlarını içeren çalışmalara ulaşılmıştır (Deniz, 2011; Kıran, 2003; Ma, Shek, Cheung ve Oi Bun Lam, 2000; Şeker, 2017). Ergenlik dönemindeki riskli davranışların sadece olumsuz olmadığı bilinmektedir. Yapılan çalışmada risk alma ve pozitif risk alma davranışı arasınca bir ilişki bulunsa da; pozitif risk alma davranışı olumsuz risk alma davranışından farklı olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Duell ve Steinberg, 2018). Benzer şekilde Türkiye’de risk alma davranışıyla ilgili bir ölçme araçları mevcutken (Kıran, 2002); pozitif riskleri ölçen bir ölçme aracına rastlanmamıştır. Risk alma davranışını gerektiren olumlu sosyal davranışları ölçen araçlar ise pozitif risk alma davranışı kapsamamaktadır (Ata ve Artan, 2020). Prososyal davranışlarda daha çok toplumsal riskler alınırken bireysel davranışlar göz ardı edilmekte, Pozitif Risk Alma ile ilgili kapsayıcı bir veri elde edilememektedir. Bu nedenle bu ölçek bireysel boyuta veri sağlayacağından dolayı alanı farklı bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ergenlerin ve çevresindeki kişilerin refahına katkı sağlamak açısından pozitif risk alma alanında araştırmalar yapmak ve bu davranışa teşvik etmek önemlidir. Ancak elde edilen veriler alan uzmanlarına, uygulayıcılara, eğitimciler birer zemin hazırlayabilir. Yeni yapılacak araştırmalarda ergenlerin pozitif risk alma davranışının demografik değişkenlerin yanı sıra ile akran ilişkileri, akademik başarıları, okula bağlılıkları, ebeveyn tutumları ve

ebeveynlerin sosyal yaşamları bağlamında incelenmesi alana farklı veriler sunacaktır. Ergen bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemi gözetilerek olumsuz risk alma davranışını etkileyen fizyolojik, psikolojik, sosyal, bilişsel, duygusal ve cinsel etmenler belirlendikten sonra bu etkilerin yönünü pozitif risk alma davranışına döndürmek için çalışmalara yer verilebilir ve okullardaki rehberlik faaliyetleri bu yönde geliştirilebilir. Öğrencilerin daha çok pozitif risk alma davranışı sergileyeceği bireysel ve sosyal alanların oluşturulabilmesi de olumlu katkı sağlayacaktır.

Pozitif risk alma davranışı yüksek çıkan öğrenciler için aileye, öğretmenlere, psikolojik danışmanlara ve okul yönetimine büyük sorumluluk düşmektedir. Aileler çocuklarının ilgi ve yeteneklerini gözlemleyerek bu doğrultuda fırsatlar sunabilir. Psikolojik Danışmanlar tarafından ailelere, ergenlik döneminde risk alma ve pozitif risk alma ile ilgili seminerler düzenlenebilir. Devlet okulları ve özel okullarda pozitif risk almayı içeren sosyal faaliyetlerin sayısı artırılabilir. Okul içi ve dışı sosyal faaliyetlerde daha çok söz sahibi olmalarına fırsat verilebilir. Ergenlerin ilgi ve yeteneklerine yönelik ölçümler yapılarak okullarda ilgi ve yeteneklerini sergileme alanları oluşturulabilir. Eğitim müfredatındaki konular gözetilerek öğrencilerin ilgi alanları doğrultusunda gruplaşarak oluşturacakları portfolyo sunum ve etkinliklerine yer verilebilir. Bununla birlikte pozitif risk alma davranışı yüksek öğrenciler bir araya getirilerek sınıfın, okulun ve toplumun yararına ARGE faaliyeti sürdürmeleri için alan oluşturulabilir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul'da Lise eğitimi devam eden 13-19 yaş arasındaki ergenlerle sınırlıdır. Bu araştırma, insanların sosyal yaşamını belirgin şekilde kısıtlayan Covid 19 Pandemi koşullarında gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri, sosyal yaşamdaki kısıtlanmalardan etkilenen 19 yaş ve altı bireylerden toplanmış ve sonuçlar bu açıdan değerlendirilmiştir. Bu nedenle Pandemi koşulları altında elde edilen bu bulgular ile Pandemi sonrası koşullarda elde edilecek yeni bulgular ile karşılaştırılması bu yaş grubu ergenlerin pozitif risk almalarına ilişkin daha gerçekçi veriler sunacaktır. Ergenlerde pozitif ve olumsuz risk almayı karşılaştıran çalışmaların sayısı artırılabilir. Her iki davranış kalıbının nasıl örtüştüğünü ve ayrıldığını belirlemek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. İlgili literatür ışığında uyarlanan ölçeği de kullanarak, risk alma davranışı ile ilgili nicel araştırmaların yanı sıra nitel ve karma araştırmaların gerçekleştirilmesi konunun daha derin ve detaylı şekilde ele alınmasını sağlayacak, ışık tutucu olacaktır.

KAYNAKÇA

- Ata, S. ve Artan, İ.Z. (2020). Ergen prososyallik ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Child and Adolescence Mental Health*, 28(1), 38-44. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2020.14632>
- Bayar, N. ve Sayıl, M. (2005). Brief report: Risk-taking behaviors in a non-western urban adolescent sample. *Journal of Adolescence*, 28(5), 0-676. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.01.010>
- Bayraktar, F., Kindap, Y., Kumru, A. ve Sayıl, M. (2010). Olumlu Sosyal ve Saldırgan Davranışlar Ölçeği'nin ergen örnekleminde psikometrik açıdan incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 1-13. Erişim adresi: <http://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php?pdf=0019318>
- Birch, S., Cole, S., Hunt, K., Edwards, B. & Reaney, E. (2011). Self-harm and the positive risk taking approach. Can being able to think about the possibility of harm reduce the frequency of actual harm? *Journal of Mental Health*, 20(3), 293-303. <https://doi.org/10.3109/09638237.2011.570809>
- Bohnert, A.M., Kane, P. & Garber, J. (2008). Organized activity participation and internalizing and externalizing symptoms: Reciprocal relations during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 239-250. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9195-1>
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı*. Pegem.
- Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Pegem.
- Carlo, G. ve Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 31-44. <https://doi.org/10.1023/A:1014033032440>
- Capaldi, D., Degarmo, D.S., Patterson, G. R. & Forgatch, M.S. (2002). Contextual risk across the early life span and association with antisocial behavior. In J. B. Reid, G. R. Patterson, & J. Snyder (Eds.), *Antisocial Behavior in Children and Adolescents*, 124-145. <https://doi.org/10.1037/10468-006>
- Collado, A., Felton, J.W., MacPherson, L., & Lejuez, C.W., (2014). Longitudinal trajectories of sensation seeking, risk taking propensity, and impulsivity across early to middle adolescence. *Addict. Behav.*, 39 (11), 1580-1588. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.01.024>
- Deniz, N. (2011). *Liseye devam eden ergenlerin risk alma davranışları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Konya Selçuk Üniversitesi.
- Do, K. T., Guassi Moreira, J. F., & Telzer, E. H. (2016). But is helping you worth the risk? Defining prosocial risk taking in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 25, 260-271. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2016.11.008>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087-10101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duell, N., (2018). Positive risk taking in adolescence. The Temple University Graduate Board. <https://doi.org/10.1111/cdep.12310>
- Duell, N. & Steinberg, L. (2018). Positive risk taking in adolescence. *Child Development Perspectives*. 13(1), 48-52. <https://doi.org/10.1111/cdep.12310>
- Duell, N. & Steinberg, L. (2020). Differential correlates of positive and negative risk taking in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(6), 1162-1178. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01237-7>

- Duell, N. & Steinberg, L. (2021). Adolescents take positive risks, too. *Developmental Review*, 62, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2021.100984>
- Dündar, S., Ekşi, H. ve Yıldız, A. (2008). Aksiyonda değerler ölçeği dilsel eşdeğerlik geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 6 (15), 89-114. Erişim Adresi: <http://ded.dem.org.tr/gorsel/pdf/ded-15-makale-4.pdf>
- Ellis, B. J., Del Giudice, M., Dishion, T. J., Figueredo, A. J., Gray, P., Griskevicius, V., Hawley, P. H., Jacobs, W. J., James, J., Volk, A. A., & Wilson, D. S. (2012). The evolutionary basis of risky adolescent behavior: implications for science, policy, and practice. *Developmental Psychology*, 48, 598-623. <https://doi.org/10.1037/a0026220>
- Erden Çınar, S., Erduran Tekin, Ö., Keçeci, B., ve Çetin, D. (2021). Ergenlerde heyecan arayışı, yıkıcı davranışlar ve üst bilişsel farkındalığın siber zorbalığı yordayıcılığı. *Eğitim Bilimleri Dergisi*. 54(54), 169-187. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.881665>
- Etikan, I., Musa, S. A. & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Fredricks, J. A. & Eccles, J. S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental Psychology*, 42, 698-713. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.698>
- Gullone, E. ve Moore S. (2000). Adolescent risk-taking and the five-factor model of personality. *Journal Of Adolescent*. 23(4), 393-407. <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0327>
- Gülgez, Ö. E. (2007). *Lise öğrencilerinin olumsuz risk alma davranışlarının psikolojik belirtiler, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi: Ankara ili örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Hansen, E. B. & Breivik, G. (2001). Sensation seeking as a predictor of positive and negative risk behavior among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 627-640. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00061-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00061-1)
- Hoyt M.A. & Kennedy C.L. (2008). Leadership and adolescent girls: A qualitative study of leadership development. *American Journal of Community Psychology*, 42, 203-219. <https://doi.org/10.1007/s10464-008-9206-8>
- Hu, L., & Bentler, P.M. (1999). Kovaryans yapı analizinde uyum indeksleri için kesme kriterleri: Yeni alternatiflere karşı geleneksel kriterler. *Yapısal Eşitlik Modellemesi*, 6 (1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jessor, R. (1991). Risk behavior in adolescence: a psychosocial framework for understanding and action. *Journal Of Adolescent Health*, 12, 597-605. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(91\)90007-K](https://doi.org/10.1016/1054-139X(91)90007-K)
- Kalaycı, Ş. (2008). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. Asil.
- Karagianni, D., & Montgomery, A. J. (2018). Developing leadership skills among adolescents and young adults: a review of leadership programmes. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23, 86-98. <https://doi.org/10.1080/02673843.2017.1292928>
- Karakaya, İ. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri. A. Tanrıoğen (Ed.), Bilimsel araştırma yöntemleri içinde (s. 57-83). Anı.
- Kenny, D. A. & McCoach, D. B. (2003). Effect of the number of variables on measures of fit in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 10(3), 333-351. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM1003_1
- Kıran Esen, B. (2002). *Akran baskısı düzeyi farklı olan öğrencilerin risk alma, sigara içme davranışı ve okul başarılarının incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.

- Kıran Esen, B. (2003). Akran baskısı düzeyleri ve cinsiyetlerine göre öğrencilerin risk alma davranışı ve okul başarılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (20), 17-26. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21440/229613>
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 231-256. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/23750/253040>
- Ma, H. K., Shek, D.T.L., Cheung, P.C. & Oi Bun Lam, C. (2000). Parental, peer and teacher influences on the social behavior of hong kong chinese adolescents, *Journal of Genetic Psychology*, 161 (1), 65- 79. <https://doi.org/10.1080/00221320009596695>
- Malin, H., Liauw, I. & Damon, W. (2017). Purpose and character development in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 1200–1215. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0642-3>
- Marcoulides, G. & Schumacher, R. (2001). New developments and techniques in structural equation modeling. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. <https://doi.org/10.4324/9781410601858>
- Maslowsky, J., Owotomo, O., Huntley, E.D. & Keating, D. (2019). Adolescent Risk Behavior: Differentiating Reasoned And Reactive Risk-taking. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(2), 243-255. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0978-3>
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*, 56, 227–239. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.227>
- Meyer DK, & Turner JC (2006). Re-conceptualizing emotion and motivation to learn in classroom contexts. *Educational Psychology Review*, 18, 377–390. <https://doi.org/10.1007/s10464-008-9206-8>
- Ögel, K., Çorapçioğlu, A., Sır, A., Tamar, M., Tot, Ş., Doğan, O., Uğuz, Ş., Yenilmez, Ç., Bilici, M., Tamar, D. ve Liman, O. (2004). Dokuz ilde ilk ve ortaöğretim öğrencilerinde tütün, alkol ve madde kullanım yaygınlığı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15, 112-118. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/C15S2/dokuzilde.pdf>
- Öner, E. T. (2009). *Belirli Alanlara Özgü Risk Tutumları Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencilerine uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Öter, A. (2005). *Çocuk suçluluğunun toplumsal nedenleri: Antalya örneği* (Yayın No. 188175) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Peker, A.Y., (2012). *Lise öğrencilerinde risk alma davranışının akran baskısı, ana baba tutumları ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğe göre yordanması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Siyez, M. D. (2006). *15-17 yaş arası ergenlerde görülen problem davranışların koruyucu ve risk faktörleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Steinberg, L. (2013). Ergenlik. F. Çok (Eds.). İmge.
- Şeker, E. (2017). *Ergenlerde risk alma davranışlarında akran ve aile ilişkileri ile problem çözme becerisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege üniversitesi.
- Şentuna, N., (2020). *Sporun lise öğrencilerinin risk alma davranışı üzerindeki etkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Tabachnick B. & Fidell, L. (2007). Using multivariate statistics. Allyn and Bacon. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/2006-03883-000>

- Tavşancıl, E. (2005). Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. Ankara: Nobel Yayınları. Erişim Adresi: <https://www.nobelyayin.com/tutumlarin-olculmesi-ve-spss-ile-veri-analizi-2495.html>
- Te Brinke L. W., van der Crujisen R., & Green K. H. (2022). Positive and negative risk-taking in adolescence and early adulthood: A citizen science study during the COVID-19 pandemic. *Frontiers Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.885692>
- Uysal, R. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ergenlerde risk alma davranışına etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Wood AP, Dawe S, & Gullo MJ (2013). The role of personality, family influences, and prosocial risk-taking behavior on substance use in early adolescence. *Journal of Adolescence*, 36, 871–881. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.07.003>
- Yıldırım, M. (2007). *Şiddete başvuran ve başvurmayan ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve akran baskısı düzeyleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Yılmaz T. (2000). *Ergenlerde risk alma davranışlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Zuckerman, M., Bone, RN, Neary, R., Mangelsdorff, D., & Brustman, B. (1972). What is the sensation seeker? Personality trait and experience correlates of the Sensation-Seeking Scales. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39(2), 308–321. <https://doi.org/10.1037/h0033398>

EXTENDED ABSTRACT**Introduction**

During adolescence, hormonal changes and biological readiness increase the risk-taking behavior of adolescents (Karaman, 2013). Although some researchers classify risk-taking behavior as behaviors that harm health, some see it as normal behaviors exhibited by adolescents during their transition to adulthood (Siyez, 2006; Steinberg, 2013). Duell and Steinberg (2018) called positive risk-taking behavior that contributes to the life of the individual (gain in the sense of person or something), has low material and moral costs, does not pose a threat to health and safety, and is acceptable to the society.

Risk-taking behavior includes some developmental tasks that prepare the adolescent for adulthood, such as discovering who he is, controlling his life, being included in a group, standing against authority, proving himself, struggling with inadequacy and failure (Jessor, 1991). Negative risk-taking behaviors appear in adolescents as crime, substance use, inability to control sexual urges, truancy from school, getting involved in fights, reluctance to class, eating disorders, and unhealthy life (as cited in Deniz, 2011).

Regarding positive risk-taking behavior, it has been seen that there are limited number of studies in the literature. It is important to conduct research in the field of positive risk taking and to encourage this behavior in order to contribute to the well-being of adolescents and those around them. Positive risks can contribute to the reduction of health-damaging behaviors such as substance use, armed attack, and the development of academic skills along with socialization at schools. Positive risk-taking can also encourage perseverance, or "courage," by providing opportunities for young people to set personal goals, overcome difficulties, and learn from failure in healthy ways (Duckworth vd., 2007). It has been observed that adolescents who show leadership-related risk-taking behavior improve their ability to cope with difficulties (Hoyt & Kennedy, 2008). It has been found that adolescents who take risks in lessons where they have difficulties at school develop tolerance to failure (Meyer & Turner, 2006). It has been found that positive risk taking is associated with stronger self-regulation skills (Wood et al., 2013). More experience with positive risks can help increase adolescents' resilience to setbacks, as risks inherently lead to negative outcomes such as failure (Karagianni and Montgomery 2018).

Method

This work; It is structured in a descriptive survey model as it aims to examine the statistical competences of a measurement tool. The universe of the research consists of students who have high school education in Istanbul in the 2021-2022 academic year. The sample consists of high school students formed by convenience sampling method from this universe. Nine (9)

people in the English version of the Positive Risk Taking Scale were translated into Turkish, six (6) people were in the translation of the Turkish form into English, 30 people in the equivalence and reliability study, 229 people in the validity (structure, criterion...) analysis, In the analysis, 359 people were included in the sample group. Personal Information Form, Positive Risk Taking Scale for Adolescents, Risk Taking Scale for Adolescents, Positive Social and Aggressive Behaviors Scale, Adolescent Prosociality Scale were used as data collection tools. The data were entered into the computer environment and analyzed using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0.

Results

In the first phase of the study, the test-retest correlation over two weeks for the linguistic equivalence of the scale was found to be high ($r=.94$; $p<.001$). At the same time, the relationship between the English and Turkish forms of the Positive Risk Taking Scale was found to be significant and equivalent at the one-dimensional and 10-item level. However, the difference between the Turkish Form scores of the Positive Risk Taking Scale and the English Form scores of the Positive Risk Taking Scale of the adolescents in the sample group was not found to be significant. The results of the confirmatory factor analysis for the construct validity demonstrated that all t values were significant, and the one factor model, as in its original form, had acceptable fit indexes ($\chi^2/sd=1.57$, $TLI = .94$, $CFI = .95$ ve $RMSEA = .04$). As a result of Spearman Correlation, a moderately strong and positive relationship ($r=.45$, $p<.001$) between Positive Risk Taking Scale and Risk Taking Scale scores, and a moderately strong positive relationship between Positive Social and Aggressive Behavior Scale scores ($r=.35$, $p<.001$), a low-power significant positive correlation was found between Positive Risk Taking Scale and Adolescent Prosociality Scale scores ($r=.27$, $p<.001$). Finally, the Cronbach Alpha internal consistency value was calculated as $\alpha=.74$. The reliability (split-half reliability) coefficients obtained by dividing by two equivalent halves were calculated as Spearman value (Equal-length Spearman-Brown) $S=.72$ and Guttman value (Guttman split-half) $G=.72$. The alpha coefficient was found to be $.52$ ($p<.001$) for the first group from the two halves, and $.66$ ($p<.001$) for the second group.

Discussion & Conclusion

In conclusion, the research findings provide evidence that the Turkish version of the Positive Risk-Taking Scale is a valid and reliable measurement tool that can be used to measure the positive risk-taking behaviors of Turkish high school students. Since the sample group of this study consisted of high school students, it would be useful to try it with other groups to determine the validity of the scale. It is thought that the short and easy application of the scale will support the researches on the risk-taking behavior of adolescents.

Ergenlerde Pozitif Risk Alma Ölçeği

Yönerge: Geçmişte yapmış olabileceğiniz farklı şeylerin bir listesi var. Her biri için, lütfen bunu daha önce yapıp yapmadığınızı ve yaptıysanız son altı ay içinde kaç kez yaptığınızı belirtiniz.

Sen hiç... katıldın mı? Evet / Hayır

...Son altı ay içinde bu faaliyete kaç kez katıldın? (0) Hiç katılmadım (1) Bir veya iki kez (2) 3-5 kez (3) 5'ten fazla

No	Maddeler	Hiç katılmadım	Bir veya iki kez	3-5 kez	5' ten fazla
1	Hoşunuza gideceğinden emin olmadığınız halde yeni bir kulübe veya etkinliğe katıldınız mı?	0	1	2	3
2	Duymak istemeseler bile birine doğruyu söylediniz mi?	0	1	2	3
3	Seçileceğinizden emin olmadığınız halde okulda veya başka bir kurumda bir liderlik rolünün peşinden koştunuz mu?	0	1	2	3
4	Yeni tanıştığınız birine hayır diyeceğini düşündüğünüz halde çıkma teklif ettiniz mi?	0	1	2	3
5	Başkalarının seveceğinden emin olmadığınız yeni bir saç modeli veya kıyafet denediniz mi?	0	1	2	3
6	Birine bir sırrınızı verdiniz veya kendinizle ilgili kişisel bir şeyinizi paylaştınız mı?	0	1	2	3
7	Birinin sizinle aynı fikirde olmayabileceğini düşünmenize rağmen, doğru olduğuna inandığınız şeyi savundunuz mu?	0	1	2	3
8	Diğer arkadaşlarınızın nasıl tepki vereceğinden emin olmadığınız halde yeni biriyle arkadaşlığa başladınız mı?	0	1	2	3
9	Kendinizi utandırmış olabileceğiniz yeni bir spor denediniz mi veya iyi olmadığınız bir sporu oynadınız mı?	0	1	2	3
10	Uyum sağlayacağınızdan emin olmadığınız halde bir grup yeni insanla zaman geçirdiniz mi?	0	1	2	3

Yetişkinliğe Geçiş Sürecinde Gelişimsel Bir Kriz: Çeyrek Yaşam Krizi

A Developmental Crisis in Transition to Adulthood: Quarter-Life Crisis

Figen ÇOK [1] Hatice Kübra ÖZDOĞAN [2] Kübra BERBER [3] Zehra YELER [4]

Başvuru Tarihi: 20 Şubat 2023

ÖZ

Kabul Tarihi: 16 Haziran 2023

Yetişkinliğe geçişle ilgili kuram ve yaklaşımlar, değişen zaman ve koşullarla birlikte güncellenmektedir. Yirmi birinci yüzyılda yetişkinliğin tanımı, geleneksel yetişkin rollerine ulaşmanın yanı sıra bireylerin öznel algılarına göre de şekillenmektedir. Kariyer, eğitim ve romantik ilişki alanlarında yetişkin rollerine erişme yaşının belirgin olarak artması da yetişkinliğe geçişin daha uzun ve karmaşık bir dönem olabileceğini göstermektedir. Bu dönemin beliren yetişkinlik olarak adlandırılması yaygın olarak kabul görmektedir. Beliren yetişkinlik kavramı, ergenlikten çıkmasına rağmen kendini yetişkin olarak adlandırmayan, pek çok olanağı deneme yoluyla kimlik keşfine devam eden bireyler için kullanılmaktadır. Bu dönem değişken doğası gereği belirsizlik ve istikrarsızlığı içinde barındırmaktadır. Bireyler, yaşamlarını sürdürmeleri için üstlenmeleri gereken pek çok yeni rolün getirdiği karmaşayla baş edemediklerinde kendilerini gelişimsel bir krizin içinde bulabilmektedir. Bu gelişimsel kriz, çeyrek yaşam krizi olarak adlandırılmaktadır. Çeyrek yaşam krizi, yetişkinliğe geçiş sürecinde ilişkiler, kariyer ve finans alanlarında zorlayıcı yaşam deneyimlerini içermektedir. Beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik dönemleri arasında bireyler, içinde olmayı artık istemedikleri yetişkin rollerine "hapsolabilir"; erişmek istedikleri yetişkin rollerinin "dışında kalabilir". Çeyrek yaşam krizi, yetişkinliğe geçiş sürecinin zorlu doğası ve sonuçlarının anlaşılmasında önem kazanan bir kavram olarak görülmektedir. Bu çalışmada çeyrek yaşam krizine ilişkin literatür, yetişkinliğe geçiş sürecindeki yaşantılara ışık tutmak amacı ile gözden geçirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: yetişkinliğe geçiş, beliren yetişkinlik, gelişimsel kriz, çeyrek yaşam krizi

Received Date: February 20, 2023

ABSTRACT

Accepted Date: June 16, 2023

Theories and approaches about the transition to adulthood have been updated with time and conditions. In the twenty-first century, the definition of adulthood has evolved to reflect individuals' subjective perceptions while also meeting traditional adulthood markers. The significant delay in the timing of attaining adult roles in career, education, and romantic relationships may indicate that transition to adulthood is now a longer and more complex period. This period is widely accepted as emerging adulthood. The concept of emerging adulthood is used for individuals who do not call themselves an adult despite the end of adolescence, and who continue to explore their identity by trying many possibilities. This life stage is also full of uncertainty and instability due to its erratic nature. Individuals may experience a developmental crisis when they are unable to cope with the complexity of the numerous new roles they must assume in order to survive. Quarter-life crisis refers to difficult life events in relationships, career, and finance during the transition to adulthood. Between emerging adulthood and young adulthood, individuals may get "locked into" adult positions they no longer want to be in, or they may be "locked out" of adult roles they desire to achieve. Quarter-life crisis emerges as an important notion in comprehending the challenging nature and consequences of the transition to adulthood. This study reviews the literature on quarterlife crisis in order to shed light on experiences during the transition to adulthood.

Keywords: transition to adulthood, emerging adulthood, developmental crisis, quarter-life crisis

Atf Cite Çok, F., Özdoğan, H. K., Berber, K., & Yeler, Z. (2023). Yetişkinliğe geçiş sürecinde gelişimsel bir kriz: Çeyrek yaşam krizi. *Humanistic Perspective*, 5(2), 898-920. <https://doi.org/10.47793/hp.1253697>

[1] Prof. Dr. | Başkent Üniversitesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0003-2406-1345

[2] Arş. Gör. | Başkent Üniversitesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0003-4905-7123 | hkozdogan@baskent.edu.tr

[3] Arş. Gör. | Ankara Üniversitesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0003-0758-1736

[4] Arş. Gör. | TED Üniversitesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0002-8192-6504

GİRİŞ

Yetişkinliğin ne zaman başladığı uzun zamandır dikkat çeken bir konu olmuştur. Yetişkinin kim olduğu, tanımı ve hangi yaşta yetişkinliğe geçildiği ile ilgili anlayışlar, zaman içinde değişime uğramıştır. Yirmi birinci yüzyıla kadar akademik çalışmalarda yetişkinliğe geçiş, fiziksel olgunluğa erişmenin yanı sıra; evlenmek, çocuk sahibi olmak, düzenli bir işe girmek gibi sosyal göstergelerle tanımlanmıştır. Ancak yetişkinliğin tanımı yapılırken bu göstergelere ek olarak başka birtakım sosyal, kişisel ve demografik boyutların da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmada yirmi birinci yüzyılda yetişkinliğe geçişe yönelik tanımlamaların ve göstergelerin nasıl değiştiğinin incelenmesi, bireylerin yetişkinliğe geçişte yaşayabilecekleri zorlukların ve yeni bir kavram olan çeyrek yaşam krizinin ele alınması amaçlanmaktadır.

Yirmi birinci yüzyılda genel olarak genç bireyler, yetişkinliğin ne olduğuna, başkalarının kendilerinden ne beklediğine veya kendilerinden ne beklentileri gerektiğine ilişkin dikkate değer ölçüde kafa karışıklığı ve belirsizlik yaşamaktadır (Schneider vd., 2016). Bireyler, kendilerini yetişkin olarak tanımlayıp tanımlamama konusunda büyük oranda iş sahibi olma, evlenme, çocuk sahibi olma gibi geleneksel yetişkin rollerine ulaşip ulaşmadıklarına göre karar vermektedir. Ancak geleneksel yetişkin rollerinin yanı sıra bağımsız olma, kendi kararlarını almanın sorumluluğu ve olgunluk gibi kavramlar da yetişkinliğin tanımına dahil edilmekte ve bu yaşların gelişimsel özelliklerini yansıtmaktadır (Hartmann ve Swartz, 2006).

Genç bireylerin kendilerini tam olarak ergen veya yetişkin olarak adlandıramamaları, "arada bir yerde" kalmış olarak tanımlamaları da yeni bir yaşam döneminin varlığına ilişkin ipucu vermektedir (Arnett, 2006; Hartmann ve Swartz, 2006). Yetişkinliğe geçiş için önerilen bir dönem olarak beliren yetişkinlik, yetişkin rollerine bağlanılmadan önce, genç bireylerin genellikle aşk ve işle ilişkili alanlarda denemeler yapma yoluyla kimliklerini keşfetme arayışında oldukları bir evredir (Arnett, 2000). Beliren yetişkinler, ebeveynlerinin otoritesinin azaldığı ya da ortadan kalktığı, aynı zamanda yetişkin rollerinin bağlayıcı sorumluluklarının olmadığı bu yaşam döneminde kendilerine odaklı denemeler yaparak hayatı ve yetişkinliği keşfetmektedir. Bu dönem, geleceğe yönelik umutların yüksek, olasılık ve fırsatların fazla olduğu, bununla birlikte henüz herhangi bir role tam olarak ulaşamadığı için istikrarsızlık ve belirsizliklerin de yoğun olduğu bir dönemdir (Arnett, 2006).

Arnett'in öne sürdüğü ve yirmi yılı aşkın süredir üzerine oldukça çalışılan beliren yetişkinlik kavramı, pek çok destekleyici araştırmanın yanı sıra eleştirileri de beraberinde getirmiştir. Bazı araştırmacılar, örneğin Hendry ve Kloep (2007), beliren yetişkinliği yalnızca belli bir sosyokültürel bağlamda geçerli olması ve farklı kültürlerde ve zamanlarda geçerli olmaması; halihazırda var olan genç yetişkinlik, yetişkinliğe geçiş gibi kavramlara yeni bir isim vermekten

öteye gitmediği; insan gelişiminin esnek ve bireyden bireye değişken olması nedeniyle evrelerle açıklanamayacağı; belli sosyoekonomik imkanlara sahip olmayan yetişkinlerin bu döneme ilişkin olumsuz deneyimleri olduğu gibi gerekçelerle eleştirmektedir. Öte yandan, Arnett'in beliren yetişkinlik kavramını tanıttığından bu yana dünyanın pek çok farklı ülkesinde, farklı kültürlerde beliren yetişkinliğin varlığına ilişkin araştırmalar yaygın olarak yürütülmekte ve bu dönem oldukça kabul görmektedir. Araştırma bulguları, Amerika Birleşik Devletleri'nin yanı sıra dünyanın pek çok ülkesinde, örneğin Japonya, Çin, Güney Kore, Güney Amerika, Birleşik Krallık ve diğer Avrupa ülkelerinde evlilik ve çocuk sahibi olma yaşının gittikçe arttığını, liseden sonra eğitime devam etme oranlarının yükseldiğini, iş ve ilişki konusunda önemli değişikliklerin olduğunu göstermektedir (Arnett, 2006; Arnett vd., 2014; Facio ve Micocci, 2003). Bu dönemi yalnızca bir geçiş dönemi olarak ifade etmenin odağı sadece yetişkinliğe geçtiğine ve bireylerin süreçteki yaşantılarının önemini göz ardı edilmesine neden olduğuna dikkat çeken Arnett (2000), bu dönemi beliren yetişkinlik olarak adlandırarak bu dönemin hem ergenlikten hem de yetişkinlikten farklılaşan özelliklerini daha ayrıntılı inceleyecek araştırmalar yapılmasının öncüsü olmuştur.

Türkiye'de Beliren Yetişkinlik

Türkiye'de yapılan araştırmalar da bu yaş grubu için benzer değişikliklerin söz konusu olduğunu göz önüne sermektedir. Türkiye Gençlik Araştırması (Çağlar ve Çağlar, 2021) sonuçlarına göre 18-25 yaşları arasındaki gençlerin %66,9'u düzenli bir iş ve aylık gelir sahibi değildir ve ekonomik açıdan ailelerine bağımlıdır. Çalışmaya katılan gençlerin %58,4'ü aileleriyle birlikte yaşamaya devam etmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2022a) raporlarına göre 2021 yılında evlenme yaşı erkeklerde 2001 yılı verilerine göre 2 yaş artarak 28,1; kadınlarda 3 yaş artarak 25,4 olmuştur. Kadınlarda ilk defa çocuk sahibi olma yaşı yirmi yıllık zaman diliminde 2,4 yaş artarak 2021 yılında 29,1'e yükselmiştir (TÜİK, 2022b). 2022 yılının ikinci yarısında 15-24 yaş arasındaki genç nüfusta işsizlik oranı %20,4 olarak raporlanmıştır (TÜİK, 2022c). İşsizlik verileri gençlerin istihdamda yaşadığı zorlukları gösterse de mezuniyetten sonra aktif olarak iş aramayan genç nüfusun durumunu yeterince yansıtmamaktadır. Bu noktada ne eğitimde ne istihdamda genç nüfus verilerinin incelenmesi faydalı olacaktır (Susanlı, 2016). Türkiye %33,6'lık ne eğitimde ne istihdamda (Neither in Employment, Education or Training-NEET) genç nüfus oranıyla Avrupa ülkeleri arasında birinci sırada yer almaktadır (Eurostat, 2021). Bu veriler göz önünde bulundurulduğunda yetişkin olmanın göstergesi sayılan eş, çalışan ve ebeveyn olma gibi rollere ulaşmanın gün geçtikçe ertelendiği görülmektedir. Dolayısıyla yetişkinliğe geçişin geçmişe kıyasla daha zor ve karmaşık hale geldiği, ergenlik ve yetişkinlik arasında farklı bir yaşam döneminin var olduğu ve yetişkinliğin tanımının gözden geçirilmesi gerektiği söylenebilir. Demografik değişimlerin yanı sıra bireylerin kendilerini tam olarak yetişkin olarak

tanımlayamaması da beliren yetişkinlik döneminin varlığına işaret etmektedir (Facio ve Micocci, 2003). Dolayısıyla ergenlikten çıkmış ama henüz genç yetişkin olmamış, arada kalmış bireyler beliren yetişkin kavramı ile tanımlanmaktadır.

Türkiye’de yapılan araştırma ve derleme çalışmalarında, nüfus iş, eğitim, aile gibi konularda demografik değişimler incelendiğinde, yetişkinliğe geçişin uzadığına ve beliren yetişkinliğin var olabileceğine ilişkin kanıtlar görülmektedir (Atak ve Çok, 2010; Atak vd., 2016; Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bir incelemede Türkiye’de beliren yetişkinliğin yalancı beliren yetişkinlik, orta beliren yetişkinlik ve yetişkinimsi (*adulthood*) olarak adlandırılan üç tür halinde yaşandığı rapor edilmiştir. 20-24 yaşları arasına denk gelen orta beliren yetişkinlik evresindeki bireyler beliren yetişkinliğin değişken ve belirsiz doğasına bağlı olumsuzluk ve kararsızlık özelliklerini yoğun bir şekilde yaşarken, 19 yaş civarında yalancı beliren yetişkinlik evresindeki bireyler ergenliğin özelliklerine benzerlik göstermekte, özellikle kimlik keşfi ve arada hissetme bu dönemde de yüksek oranda görülmektedir (Atak, 2011). Yetişkinlik dönemine özgü gelişimsel görevlerin yerine getirilmesinde, geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminin temel gelişim görevlerinden biri olarak kabul edilen ayrışma-bireyleşme de önemli bir süreç olarak görülmektedir (Blos, 1967). Beliren yetişkinlerin bağımlılıktan bağımsızlığa doğru izledikleri yol, ayrışma-bireyleşme gelişim süreciyle ilişkilidir (Saraiva ve Matos, 2012) ve bu dönemde kök aile ile ilişkilerin yeniden yapılandırıldığı belirtilmektedir. Beliren yetişkinlik döneminin “kök aileye çocuksu bağımlılıktan yetişkinliğin özerkliğine” doğru gerçekleşen değişimle karakterize olduğu belirtilmektedir (Shanahan, 2000, s.2; akt. Tanner, 2006). Aile ile sınırların belirsiz hale gelmesi, beliren yetişkinlerin kendi yaşam yapısını kurma adımlarında ayrışma-bireyleşmenin sürecinin etkisini göstermesi bakımından dikkate değerdir. Beliren yetişkinler çoğunlukla ekonomik destek, birlikte yaşama gibi çeşitli yaşam koşulları nedenleriyle kök ailelerine bağlı kalmaya devam etse de bu dönemde evden ayrılma, günlük ihtiyaçlarını kendi başına karşılama, yetişkin kariyerine hazırlanma gibi çeşitli değişiklikler de yaşanmaktadır (Colarusso, 1990). Bireylerin kendi sorumluluğunu alma, ekonomik olarak bağımsız olma, bağımsız kararlar verme gibi ölçütlerin yetişkinliğe erişmelerinde önemli olduğunu düşündükleri (Arnett, 2014) göz önünde bulundurulduğunda, aileye bağlılık duygusunu sürdürme ve bireysel benlik kurma arasındaki denge arayışı (Kins vd., 2011), kendi kendini yönetmeye adım atılan bu dönemde, aile yapısı ve dinamiklerinin bireyleşmenin gelişimindeki önemine işaret etmektedir. Bireyler beliren yetişkinliğin başında aileye daha bağımlı haldeyken, aile ve toplumun beklentisi doğrultusunda gittikçe bağımsızlaşmakta ve bireyselleşmektedir. Beliren yetişkinlik dönemini anlamak için diğer tüm gelişimsel dönemlerde de olduğu gibi, bağlamın etkisini göz önünde bulundurmak gereklidir.

Bu doğrultuda beliren yetişkinlik yaşantısının üniversite eğitimi alıp almama veya kırsal ya da kentsel bölgelerde ikamet etme gibi bağlamsal etkenler açısından farklılaşacağı

düşünülebilir. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde kırsal ve kentsel bölgelerde kültürel açıdan ayırım gözlenmekte, kentte yaşayan genç bireyler, kırsalda yaşayan akrabalarına oranla daha geç evlenmekte, daha geç çocuk sahibi olmakta ve daha fazla olanağa erişebilmektedir. Dolayısıyla beliren yetişkinlik dönemi kentlerde yaşayan bireylerde görülürken, kırsal kesimde genellikle hızlı bir şekilde yetişkinliğe geçiş söz konusudur (Arnett, 2014). Türkiye'nin kentsel kesimindeki genç bireyler, genel olarak kendilerini tam olarak yetişkin hissetmediklerini belirtmektedir. Kırsal bölgedeki gençler için yetişkin kimliği hem kendileri hem de içinde buldukları yerel topluluk tarafından şekillendirilmekte ve sosyal çevrenin ve bu çevrenin beklentilerinin yetişkinliğe geçiş döneminde büyük etkileri gözlenmektedir (Çok ve Atak, 2015).

2020 yılı adrese dayalı nüfus kayıt sistemi verilerine göre Türkiye'de yaşayan 15-34 yaşları arasındaki yaklaşık 26 milyon genç nüfusun yalnızca yüzde %6'sı köy ve beldelerde, geri kalan yaklaşık %94'lük kısım il ve ilçe merkezlerinde ikamet etmektedir (TÜİK, 2022d). Bu veriler birlikte ele alındığında beliren yetişkinlik döneminin Türkiye'de yaşayan genç nüfusun büyük çoğunluğu için geçerli olabileceği düşünülebilir. Ancak kentlerde de birbirinden çok farklı gelişimsel yaşantılar ve dolayısıyla yetişkinliğe geçiş sürecinde değişiklikler bulunmaktadır. Türkiye'deki aile yapısını açıklayan karşılıklı duygusal bağlılık modeline göre, bireyler hem aileye sadakat ve bağlılık duymakta hem de özerklik kazanabilmektedir. Özerklik ve anne-baba denetimi iki boyutlu düşünüldüğünde orta düzeyde denetime, orta düzeyde özerklik eşlik etmektedir (Kağıtçıbaşı, 2007). Bu durumda bireyler beliren yetişkinliğin kendine odaklılık ve deneyime açıklık özelliklerini yaşamak için uygun bir aile ortamı bulabilirler ancak anne-baba denetiminin daha fazla ve özerklik desteğinin daha az olduğu ailelerde bu yaşantılar sınırlı olabilir. Türkiye'de beliren yetişkinlik döneminde aile evinden ayrılmanın yaygın olmaması nedeniyle bireylerin farklı deneyimler araması ve bu yolla kimlik keşfi sınırlıdır (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Türkiye'de üniversite öğrencisi olan ve olmayan 19-25 yaşları arasındaki bireyler ile lise öğrencilerinin karşılaştırıldığı araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencisi bireyler kendilerini ne ergen ne de yetişkin olarak tanımlayabilmektedir, kimlik arayışı ve risk alma davranışlarında da diğer iki gruba göre yüksek puanlar almışlardır. Üniversite eğitimi almamış 19-25 yaşları arasındaki bireyler ise kendilerini yetişkin olarak tanımlamakta ve diğer iki gruba oranla düşük kimlik arayışı ve risk alma davranışı göstermektedirler (Morsünbül, 2013). Bu bulgulardan hareketle üniversite eğitiminin beliren yetişkinlik dönemini yaşamaya izin verdiği ama bu dönemin tüm genç bireyler için geçerli olmayabileceği sonucuna ulaşılabilir.

Beliren yetişkinlik çalışmalarının çoğu, dört yıllık üniversite eğitime devam eden veya eğitimini tamamlamış olan bireyler üzerinde yürütülmüştür (Hendry ve Kloep, 2007). Lisans eğitime devam etmek yerine çalışmak ve bir ailenin bakımını üstlenmek zorunda kalan gençler, üniversite eğitiminin sağladığı yetişkin olmayı erteleyebilme, kimlik keşfi için farklı seçenekleri

deneme gibi fırsatları bulamayacaklardır. Beliren yetişkinlik çalışmalarında bu farklılıkların bilincinde olunması ve bu dönemin özelliklerini norm olarak belirleyip bunun dışında kalan grupları, çoğunlukla sosyoekonomik düzeyi düşük azınlıkları, normal gelişimin dışında kalıyor gibi nitelendirmemek göz önünde bulundurulması gereken noktalardır (Schwartz, 2016). Sonuç olarak bireylerin gelişimini bağlamına uygun değerlendirmenin önemi araştırmacılar tarafından dikkate alınmalıdır.

Büyük bir çoğunluk için beliren yetişkinlik, önceki gelişim evrelerinden bağımsız olarak iyiye ya da kötüye doğru gelişim gösterilebilen, tüm bunlardan bireyin kendisinin sorumlu olduğu ilk yaşam dönemidir (Schwartz, 2016). Beliren yetişkinlik döneminde olumlu arkadaşlık ilişkileri, akademik yetkinlik gibi önemli gelişimsel görevlerde başarılı olmak, yaşamın ileriki evrelerinde de bu görevlerin başarıyla sürdürülmesini yordamaktadır (Roisman vd., 2004). Dolayısıyla beliren yetişkinlerin yaşamlarının eğitim, iş ve ilişkiler gibi pek çok alanında denedikleri yeni roller, sonraki gelişim evrelerinde uyumlu olabilmeleri için önem taşımaktadır. Bununla birlikte üniversiteden mezun olmanın ardından yaşanan kariyer geçiş süreci, son zamanlardaki işsizlik ve ne eğitimde ne istihdamda nüfusa ilişkin veriler doğrultusunda önem ve aciliyet kazanmıştır.

Beliren Yetişkinlikte Kariyer Geçişi

Beliren yetişkinlik, bireylerin kimliklerine uygun bir iş arayışında oldukları, genellikle çalışan rolünü ilk kez denedikleri bir dönemdir (Arnett, 2014). Bu dönemdeki ilk iş deneyimleri, gelecekteki kariyer örüntüsünü de büyük oranda etkilemektedir (Krahn vd., 2015). Ayrıca yükseköğretimin yaygın hale gelmesiyle profesyonel olarak çalışan olmak, üniversite eğitimi tamamlamayı takip etmektedir. Bu bağlamda üniversiteyi tamamlamanın ardından iş yaşamına geçiş süreci ve ilk iş deneyimleri, beliren yetişkinlerin kariyer gelişimleri açısından önem taşımaktadır.

Üniversite mezuniyeti sonrasında istihdama geçmek, daha yapılandırılmış eğitim yaşamından, esnek ve hatta kaotik olabilen iş yaşamına geçişi içerdiği için insan yaşamında önemli dönüm noktalarından biridir (Stalder, 2012). Son yıllarda yükseköğretim mezuniyetinin ardından iş arayışı, eskiden olduğundan daha zorlayıcı hale gelmiştir. Eskiye göre daha fazla kariyer seçeneğinin bulunması, avantaj olmasının yanı sıra belirsizlikleri ve değişimleri de beraberinde getirmektedir. Üstelik yükseköğretimden yeni mezun bireyler çoğunlukla istihdamla ilgili sınırlı bilgiye sahiptir ve bu belirsiz ve karmaşık dünyayla baş etmekte güçlük yaşamaları olasıdır (Lechner vd., 2016; Okay-Somerville ve Scholarios, 2022). Türkiye'deki 18–25 yaşları arasındaki gençlerin %87,3'ü ülkede yoğun işsizlik olduğunu ifade etmekte, %99'u ülkede sorunlar yaşadığını belirtmekte ve bunlar arasında ekonomik sorunlar ilk sırada gelmektedir. Gençler, gelecekte de en çok ekonomik konularda sorun yaşayacaklarını düşünmektedir (Çağlar ve Çağlar, 2021). Ekonomik zorluklar, halihazırda zor olan bu geçiş sürecini daha da güçleştirmektedir.

Araştırma bulgularına göre ekonomik zorlukların fazla olduğu dönemlerde mezun olan bireylerin işsizlik ve kendi yeterliklerinden düşük işlerde çalışma gibi durumlarla karşılaşma olasılığı daha yüksektir (Kahn, 2010; ILO, 2011). COVID-19 pandemisiyle ilişkili olarak ekonomik zorlukların artışı, istihdam piyasasını ve özellikle istihdama yeni girecek olan genç yetişkinleri olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla özellikle böyle bir dönemde iş yaşamına geçiş daha da zorlaşmıştır (Akkermans vd., 2020; Bell ve Blanchflower, 2020). Bu bağlamda bu yaş dönemine denk gelen beliren yetişkinliğin özellikle ekonomik açıdan dengesiz ülkelerde zorlu bir dönem olabileceği ve gelişimsel krizlere yol açabileceği söylenebilir.

Yetişkinliğe Geçiş Sürecinde Yeni Sosyal Sınıf: Prekarya

Alan yazında yeni bir sosyal sınıf olarak tanımlanan “prekarya (*precariat*)”, gençlerin çalışma yaşamına ve toplumda bir çalışan olarak var olma deneyimlerine yeni bir bakış açısı sunmaktadır. Prekarya; sözleşmeleri esnek, geçici veya yarı zamanlı işlerde çalışan, mesleki kimlikleri olmayan, yaptıkları işlerin gerektirdiğinden daha üst eğitim düzeyine sahip bireylerden oluşan bir sosyal sınıfı ifade etmektedir. Bu sınıfa mensup bireyler, sürekli yeniden eğitim almak, ağ oluşturmak, yeni işlere başvurmak zorunda kalmakta, çalıştıkları işlerde maaş dışındaki özlük haklarından yoksun olmakta, sürekli borç ve ekonomik belirsizlikle mücadele etmektedir. Tüm bu faktörler bu sınıf mensubu bireylerin kaygı, bu sınıftan kaçmaya ilişkin umutsuzluk ve yabancılaşma (*alienation*) hissetmelerine neden olmaktadır. Bu yabancılaşma, özellikle genç insanların yeteneklerine uygun bir işe sahip olmamaları ve istemedikleri bir işte sıkışmış olmalarından kaynaklanmaktadır (Standing, 2014). Uzun zamandır yaygın olarak bir sınıf olarak bilinen “proletarya”nın tersine prekarya oldukça yeni bir sosyal sınıf olarak İngiliz bilim insanı Guy Standing tarafından kaleme alınmış ve günümüz insanlarını anlamak için oldukça işlevsel olmuştur. Standing (2018) prekarya sınıfını üç ayrı kategoride incelemiş ve ilericiler (*progressives*) olarak adlandırdığı üçüncü kategoride daha eğitilmiş, ailelerinin veya öğretmenlerinin yönlendirmesi ile üniversiteye giden, baskın duygularının geleceksizlik olduğu ifade edilen gençleri ele almıştır. Prekarya sınıfına yönelik bu tanımlamalar, yirmi birinci yüzyıl gençlerinin çalışan olma deneyimleriyle ve iş yaşamında karşılaştıkları zorluklarla örtüşmektedir. Üstelik genç bireylerin yaşamı, iş ve kariyerle ilgili değişiklikler ve güçlüklerin yanı sıra pek çok başka alanda da belirsizlikleri barındırmaktadır. Sanayileşme sonrası küresel dönüşümle birlikte hayatın her alanında esnekleşmenin teşvik ediliyor olması, prekarya olarak adlandırılan bu yeni sınıfı yoğun bir belirsizlik yaşamaya maruz bırakmakta ve bununla birlikte her alanda kontrolü kaybetmelerine ve güvencesiz hissetmelerine neden olmaktadır (Vatansever, 2013). Günümüz iş yaşamında bireylerden devamlı olarak yeterliklerini yeni koşullara adapte etmesinin beklenmesi de yoğun stres yaratmaktadır (Standing, 2018). Ayrıca düzenli gelir ve istihdam garantisinin yokluğu dolayısıyla bir sis perdesinin ardında kalan geleceğin gittikçe belirsizleşmesi, bu

dönüşümde ortaya çıkan prekarya sınıfının gün geçtikçe yaygınlaşmasına neden olmaktadır (Vatansever, 2013). Gelişimsel kuramların kültürel ve tarihsel bir bağlamda ortaya çıktığı ve zaman içinde toplumsal değişikliklere paralel olarak evrildiği (Newman ve Newman, 2016) göz önünde bulundurulduğunda yeni bir sosyal sınıf olarak öne sürülen prekarya sınıfının yaşantılarının ve özelliklerinin derinlemesine incelenmesinin ve bu değişimin bireylerin psikososyal gelişim sürecine etkilerinin dikkate alınmasının yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin yaşantılarını anlamlandırmak için bütüncül bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, değişen demografik örüntülerin bu süreci karmaşıklaştırdığı, geleneksel yetişkin rollerine erişmenin geciktiği, bu rollere ilişkin bakış açılarının değiştiğini ve gençlerin yetişkinliğe geçiş sürecinde yaşadığı zorlukları gelişimsel krizler çerçevesinde ele almak önem kazanmıştır.

Gelişimsel Krizler

Gelişimsel dönemleri ele alan kuramcılar, bireylerin yaşam boyu ihtiyaç duyacakları yeterlikleri kazandıkları yetişkin yaşamına ilişkin kişilik gelişimi ve gelişimsel görevler ile ilgili görüşler öne sürmüştür. Bu dönemler özellikle iş, aile, ebeveynlik ve bireysel yaşamlarındaki değişikliklerin beraberinde gelen anlam arayışı bağlamında değerlendirilmiştir (Newman ve Newman, 2016). Levinson'a (1977) göre gelişim, "Ne yolda nelerle karşılaşacağımızı her zaman tahmin edebildiğimiz bir olaylar zinciri ne de öngörülemezlikler ile dolu bir sürprizler silsilesidir" (s. 100). Levinson, yaşam yapısı kuramında bireylerin yaşamları boyunca kararlı dönemler yaşadığı kadar bazı geçiş dönemlerinden de geçtiklerini ileri sürmüştür. Bu geçiş dönemlerinin bireylerin hayatında büyük değişikliklere ev sahipliği yapabileceği belirtilmiştir. Ergenlik dönemine kadar standart bir çizgide ve benzer gelişim olaylarını izleyerek devam ettiği söylenebilecek olan gelişimsel dönemlerin, genç yetişkinliğe geçiş ile birlikte daha öznel bir hal aldığı ve bu dönemde kişiler arası farklılıkların arttığı göze çarpmaktadır. Kendileri ile ilgili yüksek beklentilere sahip bu bireyler sıklıkla rol karmaşası yaşarlar. Beklentileri karşılanmayan ya da yeni rollerine uyum sağlamayan bireylerde kaygı ve depresyon gibi duygusal zorlanmalar görülmektedir (Boyd ve Bee, 2015). Aile evinden ayrılma, üniversiteye başlama, uzun süreli romantik ilişkiler başlatma ve kariyer seçimi gibi yeni sorumluluklar aldıkları ve yeni roller üstlendikleri bu geçiş döneminde gençler için pek çok önemli değişim gerçekleşir (Kuther, 2019). Bireylerin hayatında dönüm noktası olma niteliği taşıyan böyle büyük değişikliklerin bazı durumlarda kriz yaşantısı olarak deneyimlenebildiği görülmektedir (Reese ve Smyer, 1983). Geçmiş sosyal ve duygusal yaşantılar (Richardson ve Loughran, 2011), başa çıkma mekanizmaları (Kanel, 2018) ya da bu gelişimsel olayların gecikmesi veya üst üste gelmesi (Brammer, 1985) gibi faktörler, bu dönüm noktalarındaki yaşantıların kriz haline dönüşüp dönüşmeyeceğinde etkilidir.

Kriz literatürüne bakıldığında krizin pek çok biçimde kavramsallaştırıldığı dikkat çekmektedir. Krizleri, gelişimsel ve durumsal olarak iki ayrı başlıkta kategorize eden yaklaşımların (Sandoval, 2013) yanı sıra “durumsal krizler”, “olağan yaşam geçişi krizleri”, “travmatik olayların neden olduğu krizler”, “gelişimsel krizler”, “psikopatolojik krizler” ve “psikiyatrik acil durumlar” gibi daha çeşitli alt başlıklara ayırarak inceleyen yaklaşımlar da (Baldwin, 1978) bulunmaktadır. Bu derlemede yetişkinliğe geçiş dönemine ve çeyrek yaşam krizine kapsayıcı bir çerçeve çizmek hedeflendiğinden adı geçen kriz türlerinden yalnızca gelişimsel krizlere odaklanılmaktadır. Gelişimsel krizler, insan gelişiminin ve evriminin normal akışını önemli ölçüde değiştiren ve bireylerin olağan dışı tepkiler vermesine neden olan olaylar olarak tanımlanmakta (James ve Gilliland, 2017, s. 18) ve bu olaylara örnek olarak da çocuk sahibi olmak, üniversite mezuniyeti, kariyer yolculuğunda önemli bir değişim, emeklilik ve yaşlanma gibi yaşantılar sıralanmaktadır. Özünde bir geçiş sürecini barındıran bu tür olaylar, insan yaşamında dönüşümlere ve değişimlere yol açmaktadır (Robinson, 2018). Bireyler; kişisel, sosyal ve kültürel kabuller doğrultusunda yetişkinlik rollerini üstlenmek için “doğru zaman” olduğunu düşündükleri yaşlar ile zihinsel bir takvim geliştirirler ve bu takvim onların bu roller için geç kalıp kalmadıklarını takip ettikleri zihinsel bir saat işlevi görür (Neugarten, 1979). Bu değişimler her ne kadar yaşamın normal akışının birer parçası olsalar da, baş edilemediğinde ciddi değişikliklere ya da bozulmalara neden olmaktadır. Bu yaşam olaylarının belirlenen zamana göre gecikmesinin ya da üst üste gelmesinin yaşanan krizin ciddiyetini etkileyebileceği vurgulanmaktadır (James, 2016).

Bazı bireyler yetişkinliğe geçiş sürecindeki demografik örüntülerin değişmesi ile daha da karmaşıklaştığı düşünülen beliren yetişkinlik döneminde, yeni rolleri keşfederken kriz yaşantısı deneyimleyebilirler. Genç yetişkinliğin kendine özgü gelişimsel görevleri ve belli zorlukları kapsadığı, yaşamının bu dönemindeki bireylerin çoğunlukla üniversite eğitimi tamamlandığında ilk kez okul tarafından yapılandırılmamış bir hayatı kendi kendilerine yaşadıkları ve bu dönemde yaşamlarının geri kalanını etkileyecek büyük kararlar almalarının beklendiği belirtilmektedir (Bonovitz, 2018). Neugarten (1979) da genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin kimliği ve içinde bulunduğu toplum arasında bir uyum sağlamaya çalıştıklarını; kendileri için hazırladıkları senaryonun hiç tahmin etmedikleri bir şekilde ve çoğu zaman kontrollerinin dışında değişebileceğini kabul ederek hayatlarının sorumluluğunu üstlenmek ile meşgul olduklarını ifade etmektedir. Bu bireylerin aldıkları kararlarda ve edindikleri rollerde yetkinleşmeyi başarmaları durumunda benlik saygılarının artacağı, aksi bir durumda ise düşük benlik saygısına sahip olacakları belirtilmektedir (Kuther, 2019). Genç yetişkinlerin bu yaşlarına kadar ebeveynleri, öğretmenleri ya da toplum tarafından onlar için belirlenmiş olan bu yolda kendini gerçekleştirme şansları zayıf olmasına ve bu yüzden kendi kararlarını gerekçelendirmek ve savunmak durumunda kaldıklarında kriz yaşadıklarına dikkat çekilmektedir (Cirklová, 2020). Daha önce de

belirtildiği gibi, yetişkinliğe geçiş dönemi rollerin keşfedildiği ve genç yetişkin dünyasında tutarsızlık ve belirsizliğin hâkim olduğu bir dönemdir. Dolayısıyla gelişimsel kriz tanımları değerlendirildiğinde beliren yetişkinlik döneminin de doğası gereği gelişimsel kriz olarak ele alınabilecek temel yaşam olaylarını içerdiği söylenebilir. Bu yaş grubuna denk gelen ve üniversite sonrası geçiş dönemi olarak adlandırılan bu dönemin yetişkinlik yaşamındaki en zorlayıcı dönüm noktalarından biri olduğu belirtilmektedir (Robinson vd., 2021). Genç yetişkinlerin yaşamlarının pek çok alanındaki süregelen değişimlerle baş etme çabası ve kafa karışıklığı, bireylerin kendilerini çeyrek yaşam krizinin içerisinde bulmasına neden olabilmektedir (Robbins ve Wilner, 2001). Bu çalışmada, gelişimsel bir kriz olarak ele alınabilecek olan çeyrek yaşam krizi kavramının ortaya çıkışı, türleri ve aşamaları ve ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

Çeyrek Yaşam Krizi

Çeyrek yaşam krizi (*quarter-life crisis*), günümüz dünyasındaki genç yetişkinlerin önceki kuşaklardan farklı olarak, ilişkileri, kariyerleri ve finansal durumları hakkında yaşadıkları güvensizlik, şüphe ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularını; yetişkinliğe geçiş sürecinin zorlayıcı ve karmaşık yaşantılarını ifade eden bir kavram olarak yaklaşık son yirmi yıldır popüler kültür ve medyada yer almaktadır (Daily Mail, 2018; Hosie, 2017; Papadopoulou, 2014). İlk olarak Robbins ve Wilner (2001), yirmili yaşlardaki bireylerin, özellikle yükseköğretim mezuniyeti sonrası kendilerine ve onları bekleyen yetişkin yaşamlarına ilişkin belirsizlik, kararsızlık, çaresizlik, hayal kırıklığı gibi duyguları içeren deneyimlerini “çeyrek yaşam krizi” olarak adlandırmıştır. Robbins ve Wilner’a (2001) göre çeyrek yaşam krizi, genç insanların nasıl ilerleyeceği önceden belirlenmiş eğitim yaşamlarının ardından “gerçek dünya”ya geçişi, değişim ve istikrarsızlıklarla dolu olarak deneyimledikleri bir süreçtir. Yirmili yaşlardaki bireylerin önünde sonsuz sayıda seçenek ve karar bulunmakta, kariyer ve romantik yaşamlarında geleceğe yönelik belirsizlik ile sürüklendikleri kaos, strese ve krize neden olabilmektedir (Robbins ve Wilner, 2001). Çeşitli bilimsel araştırma bulguları ile ortaya konana dek daha çok popüler bir kavram olan “çeyrek yaşam krizi”, Oliver Robinson’ın öncü sayılabilecek çalışmaları ile bilimsel alanyazında önem kazanmış ve bir tür kimlik krizi olarak bütüncül model ile kavramsallaştırılmıştır. Çeyrek yaşam krizi ile ilgili ilk çalışmalar (Robinson 2008; Robinson vd., 2013), 25–35 yaşları arasında deneyimlenen krizi ortaya koymakta, sonraki çalışmalar (Robinson, 2015, 2018), çeyrek yaşam krizinin hapsolme (*locked-in*) ya da dışarıda kalma (*locked-out*) olmak üzere iki farklı biçimde yaşanabildiğini göstermektedir. Hapsolme, yetişkin rollerinde sıkışmış hissetmeye karşılık gelirken, dışarıda kalma, yetişkin rollerine erişmede yaşanan güçlükleri ifade etmektedir. Örneğin, sorunlu bir romantik ilişki ya da kariyer, kişinin güçsüz ve sıkışmış hissetmesine neden olabilmektedir.

Robinson (2015), çeyrek yaşam krizinin kuramsal olarak beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik arasında yer aldığını ifade etmekte ve Erikson’ın ortaya koyduğu yakınlığa karşı

yalıtılmışlık gelişimsel krizini, yirmi birinci yüzyılın psikososyal gerekliliklerine daha fazla uyan bağımsızlığa karşı bağlılık (*independency vs. commitment*) biçiminde yeniden yorumlamaktadır. Robinson'a (2015) göre çeyrek yaşam krizi, yetişkinliğe geçiş sürecinde bağlılık ve bağımsızlık arasında bir çatışmadır. Erikson'un ortaya koyduğu psikososyal gelişim dönemleri, eşi Joan M. Erikson tarafından güncellenmiş ve yaşam döngüsüne dokuzuncu evre eklenmiştir. Devam eden yaşlanma ile dokuzuncu evre, hem yeni yaşam zorluklarını hem de önceki sekiz gelişim evresinin tümünün özelliklerini barındırmaktadır. Söz edilen dokuzuncu evrede yakınlığa karşı yalıtılmışlık krizinin özellikleri, diğerleriyle ilişki kurmada alışılan yollara güvenmeme, iletişim kurmanın yetersizlik ve bağımlılıklarla gölgelenmesi gibi deneyimlerle, dışlanmışlık ve yoksunluk olarak görülebilmektedir (Erikson ve Erikson, 1998). Robinson (2015), Erikson'un kuramının yapısal ve kavramsal açıdan güncellenmesi gerektiğini belirtmektedir. Yapısal güncelleme, Erikson'un önerdiği genç yetişkinlik evresinin beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik olarak ikiye ayrılmasını önermektedir. Beliren yetişkinlik, bağımsızlık ile eş değerken, genç yetişkinlik istikrarlı bağlılıklar ile eş değerdir. Bu kavramsallaştırma kapsamında bireylerin yaşayabileceği zorlu yaşam olayları ise çeyrek yaşam krizini ortaya çıkarmaktadır. Kavramsal güncelleme, "yakınlık ve yalıtılmışlık" yerine "bağlılık ve bağımsızlık" terimlerini önermektedir. Yakınlık, genç yetişkinlerin evlilik ve ana-baba olma gibi romantik ilişkiler ile ilgili rollerine vurgu yaparken günümüzdeki bağlılık temelli zorlukların tamamını karşılamamaktadır. Bunun yerine, iş ve ilişkileri kapsayan bağlılık terimi, genç yetişkinlerin kendilerini bir üst sisteme adayarak bir şeyin parçası olmayı kabul ettiklerini gösterir. Uzun vadeli bağlılıklar, yetişkin dünyasında kök salmayı sağlar, ancak birey rollere özgü davranışlar, normlar ve karşılıklı bağımlılıkların, kişisel özgürlüğünü azaltmasını kabul etmelidir. Yalıtılmışlık ise, bağlılıklardan kaçınmanın uyumsuz doğasını belirten olumsuz bir ifade olarak değerlendirilmektedir. Robinson'a (2015) göre yalıtılmışlık, bağımsızlığın yalnızlık ya da hapsolme duygularını içeren genç yetişkinlik krizlerindeki uç örnekler için kullanılmalıdır.

Günümüz genç yetişkinlerinin yerleşik bir düzeni gerektiren yetişkin rollerine bağlanmadan önce yaşamı keşfetmek için daha fazla zamanı bulunmaktadır. Kendi isteğiyle bağlılıklarını erteleyen, bağlılıktan çok bağımsızlığa öncelik veren beliren yetişkin, genç yetişkinliğe sendeleyerek adım atarken bu dengeyi yeniden değerlendirmekte ve bağlılıklara geçiş yapmaktadır. Hapsolme ve dışarıda kalma krizleri, bağlılık ve bağımsızlık diyalektiğiyle eşleşmektedir. Her iki kriz biçimi de genç yetişkin olmanın zorluklarını anlamak için önemlidir (Robinson, 2015).

Çeyrek Yaşam Krizinin Bütüncül Modeli

Robinson (2008), ilk olarak genç yetişkinlik dönemindeki kriz deneyimlerinin doğasını ve sonuçlarını gelişimsel zorluklar kapsamında ele almıştır. Yetişkinliğe geçiş sürecinde kriz, sorunlu

bir durumla başlayıp, tutarsızlık ile devam eden, bunun giderilmesi için yeni eylemlerde bulunulan ve yeni tutarlı duruma kavuşma ile sonlanan deneyimlerdir. Kriz, kişinin yaşam boyu gelişiminin bir parçasıdır ve kişinin bireysel ve sosyal gelişimi ile ilgilidir. Bu süreçte gelişimsel zorluklar, değişen yaşam rolleri ve ilişki kurma biçimleri ile ilişkiler, aile ve iş konularında yaşanır (Robinson, 2008; Robinson ve Smith, 2010). Montgomery ve Arnett (2015) de, yaşam rolleri ile bağlantılı kimlik gelişimi için gerçekleştirilen eylemlerin çoğunun beliren yetişkinlikte gerçekleştiğini, yetişkin yaşamının aşk ve iş alanlarında inşa edildiğini belirtmektedir. Çeyrek yaşam krizinin, dört aşamalı bütüncül bir psikososyal modeli, hapsolma (*locked-in*), ayrılma/mola (*separation/time out*), keşif (*exploration*) ve yeniden yapılandırma (*rebuilding*) aşamalarından oluşmakta ve bireysel, çevresel, ilişkisel ve rollere ilişkin değişikliklere odaklanmaktadır (Robinson ve Smith, 2010; Robinson vd., 2013).

Hapsolma (Locked-In) Krizi. Hapsolma, genellikle 25-35 yaşları arasında, yetişkinliğe geçiş adımlarını atmış bir diğer ifadeyle yetişkin yaşamını yapılandırmaya başlamış bireylerde görülmektedir. Sıkışmışlık duygusu ile karakterize olan hapsolma, kişi beliren yetişkinlikten çıkmak istediğinde, yani daha belirgin ve yapılanmış bir yaşam istediğinde ancak bunu yapamadığında gerçekleşir. Krizin her iki biçimi de yetişkinliğe geçişin çatışmaları ve zorluklarını anlamak için önemlidir (Robinson, 2015).

Birinci aşama olan *hapsolma (locked-in)*, krizin varlığını gösterir. Güçsüzlük ve sıkışmışlık hissi, uzun vadede artık istenmeyen bir ilişki ya da kariyer ile ilgilidir (Robinson vd., 2013). Adım atılan yetişkin yaşam yapısı ve bağlılıkları, kişiye yanlış gelmekte ve içsel bir çatışmaya neden olmaktadır. Baskı ve stres içeren yaşam rolüne ilişkin olumsuz duygulara rağmen, sorumluluk duygusu, var olan rolün yetişkin dünyasında değerli olması, alternatif bir role duyulan güvensizlik ve rolden ayrılmanın yetişkin olmada başarısızlık anlamına geleceği düşüncesi, hapsolunulan iş ya da ilişkiden ayrılmayı zorlaştırmaktadır (Robinson ve Smith, 2010). Jamison ve Beckmeyer'in (2021), 25-40 yaşları arasındaki genç yetişkinlerle yürüttükleri araştırmalarında katılımcılar, romantik ilişkilerde sıkışmış hissetmeyi, "çok uzun süre bir ilişkide kalmak" veya "sonlandırmak istedikleri bir ilişki içinde olmak" olarak tanımlamıştır. Sıkışmışlık; ilişkinin çok uzun sürmesinin kişide yarattığı pişmanlık, ilişkiyi sonlandırmak istemelerine rağmen ayrılık sürecinin uzun sürmesi ve partnerleriyle bir geleceğe yönelik güçlü ve zıt duyguların bir arada hissedilmesi ile karakterize olarak hapsolmaya karşılık gelmektedir. Romantik ilişkilerde kısıtlayıcı bağlılıklar, kişilere ilişkide sıkışıp kaldıklarını hissettirerek ilişkilerini güçlendirecek ve geliştirecek davranışlarda bulunmalarını da engellemektedir (Burke ve Segrin, 2014). Hapsolma, değişimin ilk adımı olmakla birlikte harekete geçmeyi de güçleştirmektedir.

Ayrılma (separation) aşaması kişinin birinci aşamadaki rollerinden zihinsel ve fiziksel olarak uzaklaşmasıyla başlamaktadır. Hapsolmanın getirdiği memnuniyetsizlik ve stres, bunaltıcı

rolden ayrılma ve değişim için motivasyon oluşturur. Kişi, zorlayıcı bağılıklarından kurtulmak için aktif adımlar atar ve var olan yaşam yapısından ayrılır. Ayrılma ile yüzleşmek, duygusal olarak zorlayıcı deneyimler içerir. Krizin duygusal zirvesi olan bu aşamada, kayıp duygusunun yarattığı üzüntü, geleceğe yönelik belirsizlik nedeniyle yaşanan endişe, öfke, hayal kırıklığı, kırgınlık, gerginlik, çaresizlik, suçluluk duyguları yer alır. Geçiş hakkında düşünmek, olumsuz duyguları çözümlenmek için mola (*time-out*) verilir. Mola, kişinin “Ben şimdi kimim?” sorusunu cevaplamaya çalıştığı aşamadır (Robinson ve Smith, 2010; Robinson vd., 2013).

Keşif (exploration) aşaması, kişinin kriz öncesine göre içsel kimliğiyle daha uyumlu bir yaşam yapısı geliştirme yollarını aradığı, etkin olarak keşfetme, araştırma ve deneme yaşantılarını içeren aşamadır. Gelecek odaklı bu aşamada yeni ilişkiler, eğitim seçenekleri ve kariyer yolları denenir. Kriz öncesi yaşam yapısında yer alan zorunluluklar yerini isteklere bırakır. Kişi, beliren yetişkinlik dönemi yaşantılarını içeren yeni bir yaşam tarzı benimser: kararsız hisseder, seçenekleri dener, değişiklikler yapar ve kendine odaklanır. Bir diğer ifadeyle genç yetişkinliğe adım atmadan önce geçici olarak beliren yetişkinliğe dönülmüştür. Bu aşamada terapi/danışmanlık hizmetinden yararlanma yaygındır. Yaşam kararları ve kimlik, kişinin kendi seçimlerinin bir ürünü olarak ortaya çıkar. Bireyin benliğinin gelişmesine ve değişmesine izin vermesi, öz eylemliliği ve güçlenme duygusu, bu aşamada kriz sırasında kaybedilen öz saygının yeniden kazanılmasına yardımcı olur (Robinson ve Smith, 2010; Robinson vd., 2013).

Yeniden yapılandırma (rebuilding) aşaması, kriz öncesine göre özgün ve içsel bir motivasyon ile tatmin edici, kişisel ilgi ve tutkuları yansıtan yeni rollerin üstlenildiği, amaç, anlam ve özerklik duygusunu içeren aşamadır. Yeni yaşam yapısı, kriz öncesine göre daha esnek, açık, kontrol edilebilir ve daha az kısıtlayıcıdır (Robinson ve Smith, 2010; Robinson vd., 2013). Kriz öncesine göre daha doyum verici olan yaşam yapısı, uzun dönemli bağılıkların ve planların yeniden oluşturulması için elverişlidir (Robinson, 2015). Panchal ve Jackson’ın (2007) otuzlu yaşlara geçiş sürecinde bireylerin iş ve aşk konularında ciddi bağılıklar inşa ettiği ve bir amaç edinmeye yönelik davrandıklarını ortaya koyan araştırma bulgusunun çeyrek yaşam krizinin keşif ve yeniden yapılandırma evrelerini doğruladığı söylenebilir. Krizin döngüsel özelliği, tüm aşamaların sırasıyla ve doğrusal olarak ilerlemeyebileceğini göstermektedir. Örneğin, yeniden yapılandırma aşamasında edinilen yeni rol ya da roller, hata yapıldığı düşüncesi ile tekrar bırakılabilir ve birinci ya da ikinci aşamaya dönülebilir.

Dışarıda Kalma (Locked-Out) Krizi. Dışarıda kalma, bireyin arzu ettiği yetişkin rollerine erişememesini ifade eder. Genellikle 21-25 yaşları arasında “dışarıda kalan” beliren yetişkin, iş bulma, istikrarlı bir romantik ilişki sürdürme ve ekonomik bağımsızlık kazanma konularında güçlükler yaşar. Yetişkinliğe geçişin stresli yaşantılarının yoğunlaştığı bu dönemde birey, kendisi ve yetişkin yaşamı arasında aşılmaz bir engel olduğunu düşünür. Kısacası, üniversiteden yeni

mezun genç yetişkinlerin krizlerinin nedeni bunaltıcı rollere hapsolme değil, yetişkin rollerine girememe ve dışlanmışlık hissinden kaynaklanmaktadır. Beliren yetişkinlikten genç yetişkinliğe geçmeye yönelik adımlar, kişide duygusal iniş çıkışlara neden olmaktadır (Robinson, 2015). Çeyrek yaşam krizinin yetişkin rollerine dahil olamamakla yaşanan şekli dışarıda kalma, dört aşamalı olarak tanımlanmıştır.

Birinci aşama *coşku (fired up)*, bireyin iş, ilişki veya sosyal bir grubun üyesi olmak gibi değerli gördüğü bir role sahip olmak için aktif ve hevesli bir biçimde çabalamasıyla başlar (Robinson, 2015). Bu aşamada kariyerle ilişkili rollere girmek için çok fazla üzerine düşünülmeden ve derinlemesine araştırılmadan denemeler yapılmaktadır (Berber, 2022). *Dışarıda kalma (locked-out)* aşamasında, amacına ulaşmak için istek ve coşkuyla denemeler yaptığı ilk evrenin ardından birey, hedeflediği role ulaşmakta tekrar tekrar başarısız olduğu bir süreçten geçer ve aşılması zor bir bariyere çarptığı hissine kapılır. Yetişkin yaşamıyla ilgili önceki beklentilerinin karşılanmayacağını fark etme, bu evrenin özünü oluşturur ve bu farkındalığa algılanan kayıpla ilgili depresyon veya kaygı eşlik eder (Robinson, 2018). Bireylerin bu evrede art arda yaşadıkları reddedilme deneyimleri, özgüvenleri ve yeterlik algılarının da zedelenmesine sebep olabilmektedir (Berber, 2022). Yaptıkları çok sayıdaki denemelerde farklı formattaki mülakatlara girmek gibi fazlaca yeniliğe maruz kalmak da bireylerin öz-yeterlik algısındaki düşüşle ilişkilidir (Guan vd., 2022). *Yansıtıcı duraklama (reflective pause)*'da üst üste yaşanan başarısızlıklar ve hayal kırıklığı, hareketliliğin yerini durgunluğun almasına neden olur. Birey, içinde bulunduğu durumu gözden geçirerek yeni çözüm ve alternatifler arar (Robinson, 2018) ve kendini anlamak için yeni yollar keşfeder. *Yeniden değerlendirme ve çözümlenme (re-scaling and resolution)* aşamasında ise hedefe ulaşmak için yeni bir strateji yürürlüğe konur ve bu aşama çoğunlukla hedefleri yeniden ölçüp biçmeyi ve ulaşılabilir olanlar için ödün vermeyi içerir. Yeni kararlar, yaşama yönelik yeni ve gelişmiş bir bakış açısını beraberinde getirmektedir (Robinson, 2019). Dengesizlik ve belirsizliklerin hakim olduğu krizin sona erdiği bu aşamada bireylerin güven veren bir rutin oluşturdukları ve yetişkin olma yolunda ilerledikleri görülmektedir (Berber, 2022).

Çeyrek yaşam krizi araştırmaları, bireylerin geçiş dönemlerinde yaşadığı zorlukların ortak örüntüsünü ortaya koymaktadır. Yetişkin katılımcıların geçmişe yönelik değerlendirmelerini içeren bir araştırmada, kadın katılımcıların %49'u, erkek katılımcıların ise %39'u 20-29 yaşları arasında yaşamlarında dönüm noktası olarak ifade ettikleri bir kriz yaşadıklarını belirtmiştir (Robinson ve Wright 2013). Benzer şekilde, üniversite mezuniyetini izleyen bir yıl içinde zorlayıcı değişimlerin kriz yaşantılarına neden olduğu ve söz konusu durumun bireylerin iyi oluşları üzerinde olumsuz etkisinin bulunduğu belirtilmiştir (Robinson vd., 2021). Genç yetişkinler, yetişkinliğe hazırlık süreci ve yetişkinliğin ilk denemeleri arasındaki uyumsuzluk nedeniyle

“gerçek dünya”nın taleplerine karşı hazırlıksız hissederek yaşantılarını kriz olarak adlandırabilmektedir (Rasmussen, 2009). Yükseköğretim mezuniyeti sonrası geçiş sürecindeki zorluklar karşısında kaybolmuş, doyum alamayan, istikrarsız, hazırlıksız, kendi değerlerinden şüphe eden ve “yoldan çıkmış gibi” hissettiğini bildiren beliren yetişkinlerin depresif belirtileri de yüksek bulunmuştur (Newcomb-Anjo vd., 2022). Beliren yetişkinlerin eğitim, istihdam, evlilik ve ana-baba olma ile ilgili beklentilerinin karşılanmamasının yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde depresyonu artırdığı (Mossakowski, 2011), işsiz beliren yetişkinlerde depresyon görülme olasılığının çalışanlara göre üç kat daha fazla olduğu (McGee ve Thompson, 2015) belirtilmektedir. Çeyrek yaşam krizinin iş ve ekonomik durum, ilişkiler, kimlik gelişimi gibi faktörlerden etkilendiği ortaya konmakla birlikte (Black, 2004), kriz sürecinin hem olumlu hem de olumsuz duygular ile gelişim ve değişim için teşvik edici olduğu da bilinmektedir (Murphy, 2011). Çeşitli bulgular, Robinson’ın öne sürdüğü kriz modelini destekleyerek değişen roller ve bu rollere uyum sağlama sürecinde kriz yaşantılarının yaygınlığına ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerine dikkat çekmektedir.

Çeyrek yaşam krizi, Türkiye’de de sınırlı bilinen yeni bir kavramdır. Türkiye’de 20–35 yaşları arasındaki beliren yetişkinlerin kriz deneyimlerini inceleyen bir araştırmada katılımcıların %82’sinin belirli düzeyde çeyrek yaşam krizi yaşadığı; krizin kariyer-iş-finans alanlarında yaşandığı belirlenmiştir (Yeler vd., 2021). Benzer şekilde, 599 katılımcının yaklaşık %90’ının çeyrek yaşam krizi yaşadığını ortaya koyan bir diğer araştırmanın bulguları (Yeler, 2021), krizin yaygınlığını vurgulaması bakımından önemlidir. Üniversite mezuniyeti sonrası kariyer geçiş sürecinde çeyrek yaşam krizi deneyimlerinin incelendiği bir diğer çalışma, istenmeyen işsizlik dönemi, iş arama, işten ayrılma gibi zorlu yaşam olaylarının krize neden olduğunu ortaya koymaktadır (Berber, 2022). Çeyrek yaşam krizinin problem alanlarından bir diğeri olan romantik ilişkilerin ele alındığı bir başka araştırmada, krizin beliren yetişkinlerin romantik ilişki doyumu ile ilişkili olduğu bildirilmektedir. Beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi deneyimleri, romantik ilişkilerinden aldıkları doyumu azaltmaktadır (Özdoğan, 2022). Yapılan sınırlı sayıda araştırma, Türkiye’de çeyrek yaşam krizinin kariyer ve romantik yaşamda deneyimlendiğini ortaya koyarak uluslararası alanyazını destekleyen bulgular sunmaktadır. Çeyrek yaşam krizi kavramının gelişimsel bakış açısıyla incelenmesi, 20–35 yaşları arasında yaklaşık yirmi milyon genç nüfusun bulunduğu Türkiye’de (TÜİK, 2022e), yetişkinliğe geçiş sürecindeki bireylerin yaşadığı zorlukların anlaşılmasında ve görünür kılınmasında katkı sağlayacaktır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma ile Türkiye’de yetişkinliğe geçiş ile ilgili güncel göstergeler ele alınmış, yetişkinliğe geçişin nasıl zaman içerisinde değişip dönüştüğüne, beliren yetişkinlik döneminin

ortaya çıkışına ve genç bireylerin geçiş süreçlerindeki deneyimlerine değinilmiştir. Bunun yanı sıra, yetişkinliğe geçiş döneminde yaşanabilecek çeyrek yaşam krizine ilişkin kavramsal bir bakış açısı sunulmuş ve gençlerin yaşadıkları güncel zorluklar bütüncül bir şekilde incelenmiştir. Geleneksel yetişkinlik rollerine erişme yaşının ötelenmesi ve sanayileşme ile birlikte gelen yeniliklerin hayatın her alanına yansımaları, yetişkinliğe geçiş sürecini de eskisinden daha karmaşık hale getirmiştir. Yeni bir kavram olan ve gittikçe yaygınlaşan bir sınıf olduğu belirtilen prekarya sınıfının özellikleri incelenerek beliren yetişkinleri bekleyen iş dünyasının nasıl olduğuna ilişkin daha detaylı bir bakış açısı sunulmaya çalışılmış ve bu sınıfın özelliklerinin çeyrek yaşam krizi yaşayan bireylerin yaşantılarını anlamlandırmaya yardımcı olacağı düşünülmüştür. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin deneyimlerine gelişimsel ve toplumsal bir perspektiften bakıldığında, bu deneyimlerin her zaman olumlu olmayacağı göz ardı edilmemelidir. Yetişkinliğe geçiş sürecinde karşılaşılan engeller ve problemlerle etkili bir şekilde baş edilemediğinde bireyler yoğun olumsuz duygular ve krizle karşılaşabilmektedir. Gençlerin iş, aile ve romantik ilişkiler bağlamında dönüm noktalarından geçiyor olmaları ve bu dönemde alacakları kararları etkileyen pek çok dışsal faktörün de olması nedeniyle kriz yaşantılarının kavramsallaştırılması onların deneyimini daha iyi anlamak açısından önemlidir. İstenmeyen yetişkin rollerinden çıkamama (hapsolma) ya da yetişkin rollerine erişememe (dışarıda kalma) olarak iki farklı biçimde yaşanabilen çeyrek yaşam krizinde, bireyler krizin türüne bağlı olarak farklı aşamalar deneyimlemektedir. Ancak krizin biçimi ve aşamalarından bağımsız olarak kişiler olumsuz duygular hissetmekte, bu duygularla başa çıkmayı denemekte, yeni roller arayarak öncekinden farklı bir yaşam yapısı kurmaya çalışmaktadır. Araştırma bulguları, çeyrek yaşam krizinin yaygınlığına, çeşitli bireysel ve ilişkisel değişkenlerle genç yetişkinlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine dikkat çekmektedir. Çeyrek yaşam krizi, yetişkinliğe geçiş sürecinin zorlu doğasına ışık tutmasının yanı sıra beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik dönemleri arasındaki bağlantıya da özgün bir bakış açısı sunmaktadır. Ayrışma-bireyleşme süreci, Türkiye’de beliren yetişkinlik döneminin gelişimsel görevlerinin ve çeyrek yaşam krizi olgusunun incelenmesiyle kültürel bağlamda yeniden düşünülebilir. Yaşam boyu gelişim ve yetişkinliğe geçiş sürecinin ele alınmasında, çeyrek yaşam krizi deneyimi ve çeşitli uyum sorunlarının incelenmesi ve bu süreçte ayrışma-bireyleşmenin etkisi önemli görülmektedir. Bu derleme çalışmasının beliren yetişkinler ile çalışan araştırmacı ve uygulayıcılara, gelecekteki araştırmalar ve önleyici uygulamalar için yol gösterici olacağı ümit edilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akkermans, J., Richardson, J., & Kraimer, M. L. (2020). The Covid-19 crisis as a career shock: Implications for careers and vocational behavior. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103434. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103434>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* içinde (s. 3–19). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-001>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39–50. <https://journal.cogepderg.com/archives/archive-detail/article-preview/insan-yaamnda-yeni-bir-dnem-beliren-yetikinlik/27682>
- Atak, H. (2011). Gradual transition to adulthood: Is emerging adulthood the only main road?. *Elementary Education Online*, 10(1), 51–67. <https://core.ac.uk/works/68154845>
- Atak, H., Tatlı, C. E., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., & Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 204–227. <https://doi.org/10.18863/pgy.238184>
- Bell, D. N. F., & Blanchflower, D. G. (2020). US and UK labour markets before and during the Covid-19 crash. *National Institute Economic Review*, 252, R52–R69. <https://doi.org/10.1017/nie.2020.14>
- Berber, K. (2022). *Üniversite sonrası kariyer geçiş sürecinde çeyrek yaşam krizi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Berk, L. E. (2017). Physical and cognitive development in early adulthood. *Exploring lifespan development* içinde (s. 1212–1294). Sage Publications.
- Baldwin, B. A. (1978). A paradigm for the classification of emotional crises: Implications for crisis intervention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 48(3), 538–551. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1978.tb01342.x>
- Black, A. S. (2004). *“Halfway between somewhere and nothing”: An exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi Wichita State University. <https://search.proquest.com/docview/305184827?accountid=165780>
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22(1), 162–186. <https://doi.org/10.1080/00797308.1967.11822595>
- Bonovitz, C. (2018). All but dissertation (ABD), all but parricide (ABP): Young adulthood as a developmental period and the crisis of separation. *Psychoanalytic Psychology*, 35(1), 142–148. <https://doi.org/10.1037/pap0000128>
- Boyd, D. R., & Bee, H. L. (2015). Early adulthood physical and cognitive changes. *Lifespan development* içinde (s. 343–370). Pearson.
- Brammer, L. M. (1985). *The helping relationship: Process and skills*. (4. baskı). Prentice-Hall.

- Burke, T. J., & Segrin, C. (2014). Bonded or stuck? Effects of personal and constraint commitment on loneliness and stress. *Personality and Individual Differences*, 64, 101–106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.027>
- Cirklová, M. J. (2020). Coping with the quarter-life crisis the buddhist way in the Czech Republic. *Contemporary Buddhism*, 21(1-2), 222–240. <https://doi.org/10.1080/14639947.2021.1929603>
- Colarusso, C. A. (1990) The third individuation. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 45(1), 179–194. <https://doi.org/10.1080/00797308.1990.11823516>
- Çağlar, A. & Çağlar, T. (2021). Türkiye gençlik araştırması. <https://www.kas.de/tr/web/tuerkei/einzeltitel/-/content/tuerkiye-genclik-arast-rmasi-2021>
- Çok, F., & Atak, H. (2015). Emerging adulthood in Turkey: Does it (yet) exist? *Online Journal of Counseling & Education*, 4(3), 46–75. https://www.researchgate.net/publication/279914729_Emerging_Adulthood_in_Turkey_Does_it_yet_Exist
- Daily Mail (Mart, 2018). *We're having a quarter-life crisis, moan six in ten millennials* <https://www.pressreader.com/uk/daily-mail/20180313/282230896210528>
- Doğan, A., & Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11–21. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRJmK1EYzJOZz09/beliren-yetiskinlik-ergenlikten-yetiskinlige-uzanan-bir-donem>
- Erikson, E. H. & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed* (Extended version). W. W. Norton & Company.
- Eurostat. (2021). *Young people neither in employment nor in education and training by sex, age and labour status (NEET rates)*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_young_people_neither_in_employment_nor_in_education_or_training
- Facio, A., & Micocci, F. (2003). Emerging adulthood in Argentina. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2003(100), 21–32. <https://doi.org/10.1002/cd.72>
- Guan, Y., Zhou, X., Zheng, Y., Wen, S., Fu, Y., Hu, N., Fu, A., Han, Y., & Wang, Z. (2022). Role of perceived events in university graduates' job search self-efficacy and success. *Journal of Vocational Behavior*, 136, 103741. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103741>
- Hendry, L. B., & Kloep, M. (2007). Conceptualizing emerging adulthood: Inspecting the emperor's new clothes? *Child Development Perspectives*, 1(2), 74–79. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00017.x>
- Hartmann, D., & Swartz, T. T. (2006). The new adulthood? The transition to adulthood from the perspective of transitioning young adults. *Advances in Life Course Research*, 11, 253–286. [https://doi.org/10.1016/S1040-2608\(06\)11010-2](https://doi.org/10.1016/S1040-2608(06)11010-2)
- Hosie, R. (2017, 15 Kasım). The age you're most likely to have a quarter-life crisis. *The Independent*. <https://www.independent.co.uk/life-style/quarter-life-crisis-age-most-likely-job-work-relatio-ships-linkedin-career-house-money-a8054616.html>
- International Labour Office (ILO). (2011). *Global employment trends 2011: The challenge of a jobs recovery*. https://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS_150440/lang--en/index.htm
- James, R. K. (2016). Crisis intervention. J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & R. Krishnamurthy (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Applications and methods*

- içinde (s. 387–407). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14861-020>
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2017). *Crisis intervention strategies*. Cengage Learning.
- Jamison, T. B., & Beckmeyer, J. J. (2021). Feeling stuck: Exploring the development of felt constraint in romantic relationships. *Family Relations*, 70(3), 880–895. <https://doi.org/10.1111/fare.12496>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. Evrim Yayınevi.
- Kahn, L. B. (2010). The long-term labor market consequences of graduating from college in a bad economy. *Labour Economics*, 17(2), 303–316. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2009.09.002>
- Kanel, K. (2018). *A guide to crisis intervention* (6th ed.). Cengage.
- Kins, E., Soenens, B., & Beyers, W. (2011). “Why do they have to grow up so fast?” Parental separation anxiety and emerging adults' pathology of separation-individuation. *Journal of Clinical Psychology*, 67(7), 647–664. <https://doi.org/10.1002/jclp.20786>
- Krahn, H. J., Howard, A. L., & Galambos, N. L. (2015). Exploring or floundering? The meaning of employment and educational fluctuations in emerging adulthood. *Youth & Society*, 47(2), 245–266. <https://doi.org/10.1177/0044118X12459061>
- Kuther, T. L. (2019). Self, identity, and personality. *ifespan development in context: A topical approach* içinde (s. 800–874). Sage Publications.
- Lechner, C. M., Tomasik, M. J., & Silbereisen, R. K. (2016). Preparing for uncertain careers: How youth deal with growing occupational uncertainties before the education-to-work transition. *Journal of Vocational Behavior*, 95-96(2016), 90–101. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.08.002>
- Levinson, D. J. (1977). The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. *Psychiatry*, 40(2), 99–112. <https://doi.org/10.1080/00332747.1977.11023925>
- McGee, R. E., & Thompson, N. J. (2015). Unemployment and depression among emerging adults in 12 states, behavioral risk factor surveillance system, 2010. *Preventing Chronic Disease*, 12, 140451. <http://dx.doi.org/10.5888/pcd12.140451>
- Montgomery, M. J., & Arnett, J. J. (2015). Erikson's young adulthood and emerging adulthood today. *Journal of Child and Youth Care Work*, 25, 206–213. <https://doi.org/10.5195/jcycw.2015.82>
- Morsünbül, Ü. (2013). Beliren yetişkinler mi, beliren üniversiteli yetişkinler mi? Risk alma ve kimlik biçimlenmesi üzerinden bir inceleme. *İlköğretim Online*, 12(3), 873–885. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ilkonline/issue/8584/106638>
- Mossakowski, K. N. (2011). Unfulfilled expectations and symptoms of depression among young adults. *Social Science & Medicine*, 73(5), 729–736. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.06.021>
- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Technological University Dublin. <https://arrow.tudublin.ie/aaschssldis/35>
- Neugarten, B. L. (1979). Time, age, and the life cycle. *The American Journal of Psychiatry*, 136(7), 887–894. <https://doi.org/10.1176/ajp.136.7.887>
- Newcomb-Anjo, S., Mulvihill, K., Karbainova, D., & Barker, E. T. (2022). Charting a course, weathering storms, and making lemonade: A person-centered mixed methods analysis of emotional wellbeing and dispositional strengths following university graduation. *Journal of Adult Development*, 29, 121–135. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09394-8>

- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2016). *Psychosocial theory. Theories of Human Development* içinde (s. 225–254). Psychology Press.
- Okay-Somerville, B., & Scholarios, D. (2022). Focused for some, exploratory for others: Job search strategies and successful university-to-work transitions in the context of labor market ambiguity. *Journal of Career Development*, 49(1), 126–143. <https://doi.org/10.1177/08948453211016058>
- Özdoğan, H. K. (2022). *Beliren yetişkinlerde ilişki doyumunun romantik yetkinlik ve çeyrek yaşam krizi açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Panchal, S., & Jackson, E. (2007). 'Turning 30' transitions: Generation Y hits quarter-life. *The Coaching Psychologist*, 3(2), 46–51. <https://doi.org/10.53841/bpstcp.2007.3.2.46>
- Papadopoulou, L. (2014, 20 Eylül). Quarter-life crisis: The survival guide for twentysomethings. *The Times*. <https://www.thetimes.co.uk/article/quarter-life-crisis-the-survival-guide-for-twentysomethings-cd7bx6dktt3>
- Rasmussen, N. J. (2009). *"Lives overpromised": The transition to adulthood and the 'quarter-life crisis'* [Unpublished master's thesis]. Massey University.
- Reese, H. W., & Smyer, M. A. (1983). The dimensionalization of life events. E. J. Callahan & K. A. McCluskey-Fawcett (Eds.), *Life-span developmental psychology: Nonnormative life events* içinde (s. 1–33). Academic Press.
- Richardson, V., & Loughran, H. (2011). A developmental approach. H. Loughran (Ed.), *Understanding crisis therapies: An integrative approach to crisis intervention and post traumatic stress* içinde (s. 40–55). Jessica Kingsley Publishers.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robinson, O. (2008). *Developmental crisis in early adulthood: A composite qualitative analysis* [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of London. <http://ethos.bl.uk/OrderDetails.do?uin=uk.bl.ethos.498883>
- Robinson, O. C., & Smith, J. A. (2010). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: The application of a composite qualitative method. *Qualitative Research in Psychology*, 7(2), 170–191. <https://doi.org/10.1080/14780880802699084>
- Robinson, O., Wright, G., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the 21st century. Rita Žukauskienė (Ed.), *Emerging adulthood in a European context* içinde (s. 17–30). Routledge.
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C. (2019). *How to turn your quarter-life crisis into quarter-life catalyst*. <https://www.firstdirect.com/uncovered/heads-up/quarter-life-catalyst>
- Robinson, O.C., Cimporescu, M. & Thompson, T. (2021). Wellbeing, developmental crisis and residential status in the year after graduating from higher education: A 12-month longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 28(2), 138–148. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development*, 75(1), 123–133. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00658.x>

- Sandoval, J. (2013). Conceptualizations and principles of crisis counseling, intervention, and prevention. J. Sandoval (Ed.), *Crisis counseling, intervention and prevention in the schools* içinde (s. 1–18). Routledge.
- Saraiva, L. M., & Matos, P. M. (2012). Separation-individuation of Portuguese emerging adults in relation to parents and to the romantic partner. *Journal of Youth Studies*, 15(4), 499–517. <https://doi.org/10.1080/13676261.2012.663889>
- Schneider, B., Klager, C., Chen, I. C., & Burns, J. (2016). Transitioning into adulthood: Striking a balance between support and independence. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 3(1), 106–113. <https://doi.org/10.1177/2372732215624932>
- Schwartz, S. J. (2016). Turning point for a turning point: Advancing emerging adulthood theory and research. *Emerging Adulthood*, 4(5), 307–317. <https://doi.org/10.1177/2167696815624640>
- Stalder, B. E. (2012). School-to-work transitions in apprenticeship-based VET systems: The Swiss approach. *Experience of school transitions* içinde (s. 123–139). Springer.
- Standing, G. (2014). The precariat. *Contexts*, 13(4), 10–12. <https://doi.org/10.1177/1536504214558209>
- Standing, G. (2018). The precariat: Today's transformative class? *Development*, 61, 115–121. <https://doi.org/10.1057/s41301-018-0182-5>
- Susanlı, Z. B. (2016). Understanding the NEET in Turkey. *Eurasian Journal of Economics and Finance*, 4(2), 42–57. <https://doi.org/10.15604/ejef.2016.04.02.004>
- Tanner, J. L. (2006). Recentering during emerging adulthood: A critical turning point in life span human development. J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* içinde (s. 21–55). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-002>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022a). *Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2021-45568>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022b). *Doğum istatistikleri, 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Dogum-Istatistikleri-2021-45547>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022c). *İşgücü istatistikleri, Haziran 2022*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-Haziran-2022-45651>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022d). *Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçları, 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=45500>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022e). *İstatistiklerle gençlik, 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2021-45634>
- Vatansever, A. (2013). Prekarya geceleri: 21. yüzyıl dünyasında geleceği olmayan beyaz yakalıların rüyası. *LAÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 1–20. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/euljss/issue/6284/84331>
- Yeler, Z. (2021). *Çeyrek yaşam krizinde büyüme korkusu ve psikolojik esnekliğin rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in Turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61), 245–262. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/63470/960767>

EXTENDED ABSTRACT**Introduction**

Adulthood criteria have evolved throughout time, from just accomplishing adult tasks such as acquiring a job, getting married, and becoming a parent to defining oneself as an adult. The current study aims to investigate how the transition to adulthood has changed in the 21st century, the challenges individuals face while turning into an adult and introduce a relatively new concept, quarter-life crisis.

Young people often experience confusion and uncertainty about adulthood (Schneider et al., 2016). Since many individuals cannot define themselves either as adults or adolescents, there may be a stage in between. Arnett (2000) proposed emerging adulthood as a new developmental stage characterized by identity explorations in many areas of life, such as love and career, in which people feel in-between, have numerous possible life paths, and focus on themselves.

Emerging adulthood is widely investigated around the world and is mostly acknowledged as a new life stage. Turkey is a developing country undergoing rapid demographic and social changes. When increased rates of university enrollment, later marriage, and parenthood age are taken into account, Turkey's young population may experience a different life stage between adolescence and adulthood. (Atak and Çok, 2010; Atak et al., 2016; Doğan and Cebioğlu, 2011). Emerging adulthood is the life stage when people try different adult roles for the first time in multiple areas. Since emerging adulthood influences the subsequent life stages, successfully adjusting to new roles throughout this stage is crucial. However, it could be challenging for some to try to adjust to so many changes.

Levinson (1977) suggested that development is neither a predictable chain of events nor full of surprises. He stated that people go through some transitional phases as well as stable periods. Those phases may host major changes in the lives of individuals. It may be said that developmental stages generally follow a straight line until the end of adolescence, and individuals experience similar life events. However, along with the transition to young adulthood, subjective and interpersonal differences increase in number. This transition brings some new responsibilities, like leaving parents' homes, starting college, committing to long-term romantic relationships, making career choices, and assuming new roles (Kuther, 2019). The main factors affecting whether these milestones become crisis experiences are mentioned as past social and emotional experiences (Richardson & Loughran, 2011), coping mechanisms (Kanel, 2018), or the delay or overlap of developmental tasks (Brammer, 1985). Developmental crises have been defined as events that significantly change the normal course of human development and evolution and cause individuals to give unusual responses (James & Gilliland, 2017, p. 18). Efforts

at coping with the perpetual changes in their lives, and the resulting confusion might drive young adults to despair, and they might experience a quarter life crisis (Robbins & Wilner, 2001).

Quarter-life crisis refers to the negative emotions of young adults such as insecurity, doubt and disappointment about their relationships, careers and financial situations, and the challenging and complex experiences of the transition to adulthood. According to Robinson (2015, 2018), quarter life crisis occurs in two different ways: locked-in and locked-out. Locked-in means feeling stuck in stultifying adult roles while locked-out means failure to enter adult roles. Both types of crisis are critical for understanding the unique challenges of being a young adult. The crisis is a part of the lifespan development and is related to personal and social development. A four-stage holistic psychosocial model of the quarter-life crisis (Robinson & Smith, 2010; Robinson et al., 2013), consists of locked-in, separation/time out, exploration, and rebuilding stages. Locked in is most common between the ages of 25–35 and characterized by a sense of of being stuck or trapped in a job or relationship. The separation phase starts with the individual's mental and physical separation from the roles (which may be a relationship or job) in the locked in phase. It is the emotional climax of the crisis and in the time-out phase that follows, the individual takes time to resolve the painful emotions caused by the transition. Exploration phase is future-oriented, and in this phase, new relationships, educational options, and career paths are tried out. In the rebuilding phase, an individual has acquired new adult roles and a sense of purpose, meaning and autonomy in their life. In the locked out form of quarter-life crisis, the individual feels unable to reach the desired adult roles. There are difficulties in finding a job, maintaining a stable romantic relationship, and gaining financial independence between the ages of 21 and 25. The crisis has cyclical nature and not all stages have to go in a straight line.

Discussion & Conclusion

Studies about quarter-life crisis show that there is a common pattern of the difficulties experienced by individuals in transition periods. Quarter life crisis is a new concept with scarce knowledge in Turkey as well. Examining the concept of a quarter life crisis from a developmental point of view will contribute to understanding and visibility of difficulties experienced by individuals in transition to adulthood in Turkey, where there is a population of approximately twenty million young people between the ages of 20–35 (TUIK, 2022e).

Duyu Reseptörleri ve Otizmle İlişkisi

Sensory Receptors and Their Relationship with Autism

Fatih BAL [1]

Başvuru Tarihi: 21 Kasım 2022

ÖZ

Kabul Tarihi: 26 Mayıs 2023

Otizm spektrum bozukluğu, yaşamın erken dönemlerinde başlayan bir beyin bozukluğudur. Sosyal iletişimi ve etkileşimi etkiler ve yinelenen ve dar davranış veya ilgi kalıpları eşlik eder. Otizm spektrum bozukluğu, duyuusal deneyim ile hafızayı ilişkilendirememeyi içeren bilişsel bir bozukluk olarak nitelendirilmektedir. Bu bağlamda, bireyin çevresi hakkında anlamlı duyuusal bilgiler elde etmek için alıcı sistemlerini kullanması, otizmin incelenmesi ve tedavisi için kritik bir konu oluşturmaktadır. Görme, işitme, dokunma, tatma ve koku alma gibi duyu reseptörlerinin kullanımı yoluyla birey çevresiyle uyumlu bir etkileşim geliştirir. Otistik bireyin derin uyum sorunları olmakta, reseptör kullanımında işlevsel açıdan sorun yaşamaktadır. Klinik gözlemler, işitme ve görme olarak uzak alıcılardan kaçınıldığını ve dokunma, koku ve tat gibi yakın alıcıların tercih edildiğini kapsamlı bir şekilde bildirmiştir. Bu tarz atipik duyuusal temelli davranışlar, otizm spektrum bozukluklarının temel özelliğidir. Bu doğrultuda çalışmada veri toplama yolu olarak, "belge tarama - literatür tarama" yönteminden yararlanılmıştır. Yapılan çalışmada duyuusal sistemler ve otizmle ilişkisine genel bakış açısı sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: duyu reseptörleri, beş duyu, otizm

Received Date: November 21, 2022

ABSTRACT

Accepted Date: May 26, 2023

Autism spectrum disorder is a brain disorder that begins early in life. It affects social communication and interaction and is accompanied by repetitive and narrow patterns of behavior or interest. Autism spectrum disorder is a cognitive disorder that includes the inability to associate the sensory experience with memory. In this context, the individual's use of receptor systems to obtain meaningful sensory information about their environment is a critical issue for the study and treatment of autism. The individual develops a harmonious interaction with his environment through sensory receptors such as sight, hearing, touch, taste, and smell. An autistic individual has serious adaptation problems and functional problems in using receptors. Clinical observations have extensively reported that distant receptors such as hearing and vision are avoided and close receptors such as touch, smell and taste are preferred. This type of atypical sensory-based behavior is a crucial feature of autism spectrum disorders. In this direction, the "document scanning - literature review" method was used for data collection in the study. The study presented a general perspective on sensory systems and their relationship with autism.

Keywords: sensory receptors, five sense, autism

Atıf Cite Bal, F. (2023). Duyu reseptörleri ve otizmle ilişkisi. *Humanistic Perspective*, 5(2), 921-953.
<https://doi.org/10.47793/hp.1207870>

GİRİŞ

Otizm Spektrum Bozuklukları (OSB) klinik olarak iletişim, sosyal etkileşim ve davranışsal esneklikte bozulma ile tanımlanır (APA, 1994). OSB'li çocuklar genellikle beden dili ve göz teması, sosyal etkileşimler, ilişkiler kurmak ve sürdürmek, duyuşsal girdi, katı davranış, yoğun ve olağandışı ilgi alanları, gecikmiş konuşma, sadece birkaç hareket kullanarak (*el sallama, alkışlama, işaret etme*), birisi adını seslendiğinde cevap vermemek, göz temasından kaçınmak, zevk veya ilgi alanlarını başkalarıyla paylaşmamak, elleri, parmakları veya tüm vücudu hareket ettirmenin alışılmadık yolları çok odaklanmış veya benzersiz nesnelere bağlı olmak, başkalarını çok az taklit etme veya taklit etme, olağandışı duyuşsal ilgi alanları, şeyleri tekrar tekrar tekrarlamak veya nesnelere sıraya koymak gibi ritüeller, dostluklar kurmak, rol yap, farklı sosyal durumlarda nasıl davranacağını bilmek, belirli konulara veya faaliyetlere olağandışı, yoğun ilgi gibi sorunlar yaşarlar. Her otizmlili aynı belirti ve semptomlara sahip değildir. Dil gecikmeleri, düşünme ve öğrenme sorunları ve davranışsal zorluklar gibi birçok şey rol oynayabilir. Bu nedenle otizm bir "spektrum" olarak tanımlanmaktadır.

Ruhsal Bozukluklar için Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DMS-5) bu duruma ilişkin resmi bir kriter bulunmadığından, duyuşsal işleme bozukluğunu teşhis etmek zor olabilir (Suarez, 2012). Otizmlili çocuklar genellikle test edilemezler ve psikolojik süreçleri standart bir değerlendirmeye erişilemez. Standartlaştırılmış tanısal verilerin yokluğunda, reseptör kullanımının normal gelişimindeki filogenetik ve ontogenetik eğilimler ışığında otistik reseptör sapmaları incelenerek infantil otizmin etiyolojik temelleri açıklığa kavuşturulabilir.

Otizm teşhisi kapsamında bile çok çeşitli entelektüel yetenekler olabilir. Tüm teşhislere uyan tek bir boyut değildir. Bilinen birçok etiyoloji, genetik varyasyonlar, çevresel maruziyetler ve erken doğum dahil olmak üzere bir otizmin fenotipine katkıda bulunur. Spektrumdaki bireylere tanıdık gelen şey duyuşsal bilgilere atipik davranışsal tepkilerdir. OSB'li çocukların %96'sından fazlası birden fazla alanda hiper ve hipo-duyarlılık bildirmektedir. İletişim ve sosyal eksiklikler için bulunan geniş spektrum şiddeti aralığına benzer şekilde, duyuşsal, davranışsal farklılıklar da hafiften şiddetliye kadar değişir ve bu davranış farklılıkları yetişkinliğe kadar devam edebilir (Crane vd., 2009).

Belirli duyuşsal uyarıların neden olduğu sıkıntı, baskılarını iletmeyenlerde kendine zarar verme ve saldırgan davranışlara neden olabilir. Duyuşsal hiper ve hipo-tepkisellik OSB'ye özgü olmasa da bu popülasyonda diğer gelişimsel yetersizliklerden daha yaygın görünmektedir (Ben vd., 2009). OSB'deki bu duyuşsal eksikliklerin nedeni konusunda sınırlı bir fikir birliği vardır. Bununla birlikte, tarihsel olarak, dokunma, koku alma ve tatma gibi yakın duyuşlar özellikle risk altındaydı ve gelişimsel olgunlaşmamışlığı gösterilmektedir (Baranek vd., 2007).

Otizimli insanlar genellikle çevrelerine karşı hassastır. Bu, spektrumdaki farklı insanlar için farklı şeyler ifade edebilir. Ancak genel olarak, otizmli insanlar alışılmadık derecede hassas duyu sistemlerine sahiptir. Görme, işitme, dokunma, koku alma ve tat alma duyuları kolayca aşırı yüklenebilir. Daha da zorlayıcı, otizmli kişilerin duyu bilgileri geldiği anda "görmezden gelmesi" zor olabilir. Tipik duyu sistemlerine sahip insanların aksine, spektrumdaki insanlar araba alarmları veya bir spor müsabakasındaki kalabalığın gürültüsü gibi sesleri görmezden gelemeyebilir veya seçici olarak filtreleyemezler. Bu duruma duyu işlem bozukluğu denir. Otizmli kişilerde duyu işlem bozukluğunun yönetimi farklı olsa da hem otizmi olan hem de olmayan kişilerde ortaya çıkabilir (Suarez, 2012). Duyusal işlem bozukluğu kişinin çevresinin stabilitesine müdahale eden herhangi bir uyarandan tetiklenebilir (Marco vd., 2011). Bazı durumlarda, kişi o kadar aşırı duyarlı olabilir ki, başkalarının fark etmeyeceği duylara tepki verebilir. Örneğin, bir kişi yüksek seslere ve sakinlik hissi verebilecek fiziksel duylara karşı aşırı duyarlı olabilir (McCormick vd., 2016). Duyusal düzensizlik, otizmli kişilerin sinir krizi geçirmesinin veya sıradan durumları yönetememelerinin başlıca nedenlerinden biridir (Mazefsky vd. 2013).

Duyusal Reseptörler

İnsan vücudu dünyayı duyu sistemleri aracılığıyla anlayabilir. Duyular beden ve çevresi hakkında bilgi sağlar (Sotnikov, 2006). İnsanların koku alma (*koku*), tat alma (*tat*), denge (*denge ve vücut pozisyonu*), görme ve işitme olmak üzere beş özel duyu vardır. Ek olarak, sıcaklık, ağrı, basınç ve titreşim gibi uyarılara yanıt veren somatosensasyon adı verilen genel duylara sahiptirler. Duyusal reseptörlerin önemli bir rolü, çevremizdeki çevre veya iç çevremizin durumu hakkında bilgi edinmemize yardımcı olmaktır. Farklı kaynaklardan gelen farklı uyarılar alınır ve sinir sisteminin elektrokimyasal sinyallerine dönüştürülür (Cushwa, 2015). Vestibüler duyu, bir organizmanın uzaysal oryantasyon ve denge duygusu, propriosepsiyon (*kemiklerin, eklemlerin ve kasların konumu*) ve somatosensasyonun kinestezisini (*uzuv hareketi*) izlemek için uzuv pozisyonunun önemidir. Bu duylarla ilişkili duyu sistemleri çok farklı olmasına rağmen, hepsi standart bir işlevi paylaşır. Bu işlev; bir uyarıyı (*ışık, ses veya vücudun konumu gibi*) sinir sistemindeki bir elektrik sinyaline dönüştürmektir. Bu işleme duyu transdüksiyon denir. Duyusal sistemler, vücudun ve ortamdaki olaylarla ilgili olayları yakalamak, iletmek ve işlemeye yarar (Frlog, 2019). Duyusal iletimi gerçekleştiren iki geniş hücresel sistem türü vardır. Birinde, bir nöron, belirli bir uyarıya bağlantı kurmak ve onu tespit etmek için bir duyu reseptör, bir hücre veya özel bir hücre süreci ile çalışır. Duyusal reseptörün uyarılması, merkezi sinir sistemine inspirasyon hakkında bilgi taşıyan ilişkili afferent nöronu aktive eder. İkinci tip duyu iletiminde, bir duyu sinir ucu, iç veya dış ortamdaki bir uyarıya yanıt verir. Bu nöron duyu alıcısını oluşturur. Birkaç farklı tetikleyici, erişilebilir sinir uçlarını uyarabilir, böylece çok az reseptör özgülüğü gösterir. Duyumdaki ilk adım, duyu alıcılarının mekanik uyarılarla (*örneğin bükülme*

veya ezilme) kimyasallar veya sıcaklıkla aktivasyonu olan alımdır. Reseptör daha sonra uyarılara cevap verebilir. Uzayda, belirli bir duyuşal alıcının, uzaktaki veya vücutla temas halindeki bir uyarıya yanıt verebildiği bölge, bu alıcının alıcı alanıdır (Molnar ve Gair, 2015).

Duyu sistemleri, dünyayı doğrudan dışarıdan algılayanlar (*dış alıcılar*), iç organlardan ve süreçlerden gelen bilgileri algılayanlar (*iç alıcılar*) ve konum ve yük algısını algılayanlar (*proprioepsiyon*) dahil olmak üzere tüm vücutta yaygındır (Sotnikov, 2006). Duyuşal işlevi duyum veya algı terimiyle tanımlamak kasıtlı bir ayırmadır. Duyum, uyarın düzeyinde duyu reseptörlerinin aktivasyonudur. Algı, duyuşal uyarınların farkındalığı içeren anlamlı bir modele merkezi olarak işlenmesidir. Algı duyuma bağılıdır, ancak tüm duyular algılanmaz. Alıcılar, duyuları algılayan yapılardır (*ve bazen bütün hücrelerdir*). Bir reseptör veya reseptör hücresi, bir uyarın tarafından doğrudan değiştirilir. Bir transmembran protein reseptörü, hücre zarında bulunan ve çoğunlukla iyon kanallarının açılması veya hücre sinyal süreçlerindeki değişiklikler yoluyla bir nöronda fizyolojik bir değişikliğe aracılık eden bir proteindir. Bazı transmembran reseptörler, ligand adı verilen kimyasallar tarafından aktive edilir (Miller ve Lappin, 2022).

Algı, bireyin bir duyumu yorumlamasıdır. Algı, duyu reseptörlerinin aktivasyonuna dayansa da algı duyuşal reseptör seviyesinde değil, sinir sisteminde, beyinde daha yüksek seviyelerde gerçekleşir. Beyin, duyuşal uyarınları duyuşal bir yol aracılığıyla ayırt eder. Duyuşal reseptörlerden gelen aksiyon potansiyelleri, belirli bir ilhama adanmış nöronlar boyunca hareket eder. Bu nöronlar, bu spesifik uyarına adanmıştır ve berrak beyin veya omurilik nöronları ile sinaps yapar (Mouton, 2021).

Bir duyu nöronunda dereceli bir potansiyel oluşturan bir reseptör tarafından bir tetikleyici tespit edildiğinde meydana gelir. Yeterince güçlüyse, dereceli potansiyel, duyu nöronunun, diğer duyuşal bilgilerle ve bazen daha yüksek bilişsel işlevlerle bütünleştiği merkezi sinir sistemine (CNS) iletilen bir uyarıcı aksiyon potansiyeli üretmesine neden olur. Merkezi entegrasyon daha sonra bir motor tepkisine yol açabilir (National Research Council, 1989). Duyuşal birim, periferde ve CNS'de dallanmaları olan duyuşal bir nöronudur. Duyuşal nöronun alıcı alanı, bilgi örneklelediği vücudun veya ortamın bir parçasıdır. Bu terimler, spinal ganglionlardan serebral kortekse kadar duyuşal yolların tüm seviyelerindeki nöronlara uygulanır. Yakınsama nedeniyle, alıcı alanlar, CNS'nin daha düşük seviyelerinden daha yüksek seviyelerde daha belirgindir. Neredeyse tüm vücut kısımlarından gelen duyuşal sinyaller merkezi sinir sistemine (CNS) iletilir ve çeşitli dokular, organlar ve çevredeki durumlar hakkında bilgi getirir. Duyuşal sinyallerin kaynaklandığı yapılara duyu organları veya reseptörler denir. Reseptörler ya bir aksonun uç dalları (*deri, eklemler, kaslar ve iç organlar*) ya da mesajı sinir uçlarına ileten özel duyu hücreleri (*retina, tat tomurcukları ve iç kulak*) tarafından oluşturulur. Reseptörlerin görevi uyarınlara cevap vermektir (Brodal, 2010). Bir duyu sisteminin en temel işlevi, sinir sistemindeki

duyusal bir sinyali elektrik sinyaline çevirmektir. Duyusal reseptörler; gözler, kulaklar, burun, ağız ve iç organlar gibi özel organlarda meydana gelir. Her alıcı tipi, sonunda tek bir algısal çerçeveye entegre olmak için farklı bir duyusal modalite taşır. Bu bilgi, enerjiyi özel mekanizmalarla elektrik sinyaline dönüştürerek elde edilir (Marzvanyan ve Alhawaj, 2021).

Canlı bir organizmanın özelliklerinden biri, uyarılara cevap verme yeteneğidir. İnsan duyu sistemi son derece gelişmiştir ve aynı anda binlerce gelen mesajı işler. Bu karmaşıklık, çevrenizin farkında olmanıza ve uygun önlemleri almanıza olanak tanır. Tüm duyusal sinyaller reseptör potansiyelleri olarak başlar. Bu potansiyeller, beyne bilgi göndermek için ilgili siniri uyararak bir nörotransmitterin salınmasına yol açar. Serbest ve kapsüllü sinir uçlarındaki dereceli potansiyellere jeneratör potansiyelleri denir. Eşiğe ulaşacak kadar güçlü olduklarında, duyu nöronunun aksonu boyunca doğrudan bir aksiyon potansiyelini tetikleyebilirler. Bununla birlikte, alıcı hücreler tarafından tetiklenen aksiyon potansiyelleri dolaylıdır.

Reseptör hücrelerindeki dereceli potansiyellere reseptör potansiyelleri denir (Hille, 2001). Bu dereceli potansiyeller, dereceli bir postsinaptik potansiyele neden olan bir duyu nöronuna nörotransmitterlerin salınmasına neden olur (Strathern, 2021). Bu dereceli postsinaptik potansiyel eşiğe ulaşacak kadar güçlüyse, duyu nöronunun aksonu boyunca bir aksiyon potansiyelini tetikleyecektir (Moini vd., 2021).

Duyusal reseptör bilgiyi iletir. Duyusal reseptör, bir sinir uyarısı üreterek bir iç veya dış uyarana yanıt veren bir nöronun veya hücrenin bir bölümünün sonudur. İnsanlarda duyu alıcıları, mekanik uyarım (*veya basınç*), ışık, sıcaklık veya kimyasal maddeler gibi tepki verdikleri uyarı tipine göre sınıflandırılabilir. Tepki gösterdikleri özel uyarı, esas olarak buldukları duyu organına ve vücuttaki konumuna bağlıdır. Vücudun duyu reseptörlerinin tümü, o anda aktive olan proteinler aracılığıyla belirli bir uyarana aynı şekilde yanıt verir. Duyusal reseptör, ister dahili ister harici olsun, ortamdaki fiziksel bir uyarana tepki veren bir yapıdır. Bilgi alan ve yorumlama ve algılama için beyne iletilmek üzere sinir uyarıları üreten duyusal bir sinir ucudur. Duyusal reseptörler sınıflandırmalarda farklılık gösterir, ancak genellikle aynı uyarıları kaydetme ve sinir sinyalleri oluşturma sürecini başlatır.

Duyusal reseptörleri sınıflandırmak için yeterli bir uyarı kullanılabilir. Duyusal reseptörün iyi uyarı, kabul edilebilir duyu iletim aparatına sahip uyarı modalitesidir. Tüm duyu alıcıları, ortamdaki değişiklikleri algılamak için bu dört kapasiteden birine güvenir, ancak belirli bir duyusal işlevi gerçekleştirmek için her birinin belirli özelliklerini algılamak üzere ayarlanabilir. Bazı durumlarda, bir reseptörün etki mekanizması açık değildir. Duyusal reseptörler vücudumuzda sayısız işlevi yerine getirir.

Dünyada var olduğumuz için bedenlerimiz, iç ve dış çevremiz hakkında bilgi sağlayan çevresel girdileri almak, entegre etmek ve yorumlamakla görevlidir. Beynimiz genellikle görsel, işitsel, koku alma, tat alma ve somatosensoryel sistemlerimizden duyuşsal uyarınları alır. Dikkat çekici bir şekilde, özel alıcılar, bu duyuşsal sistemlerin her birinden duyuşsal girdileri iletmek için geliştirdi. Duyuşsal reseptörler bir uyarının modalite / tip, yoğunluk, konum ve süre olmak üzere dört yönünü kodlar.

Çevredeki uyarınlar, periferik sinir sistemindeki özel reseptörleri veya reseptör hücrelerini aktive eder. Farklı alıcı türleri, farklı türde teşvikleri algılar. Alıcı hücreler, diğer üç kritere göre sınıflandırılabilir: hücre tipi, konumu ve işlevi. Reseptörler, hücre tipine ve duyuşsal rollerine göre yapısal olarak sınıflandırılabilir. Ayrıca, teşviklerin transdüksiyonuna veya mekanik uyarım, ışık veya kimyasalın hücre zarı potansiyelini nasıl değiştirdiğine bağlı olarak işlevsel olarak sınıflandırılabilirler. Duyuşsal nöronlar erişilebilir sinir uçlarına veyakapsüllenmiş uçlara sahip olabilir. Çubuk hücreler gibi gözlerdeki fotoreseptörler özelleşmiş reseptör hücrelerinin örnekleridir. Bu hücreler, optik sinir nöronları ile sinaps yapan bir bipolar hücreye nörotransmitterler bırakır. Reseptörlerin uyarınlara göre konumlarına göre sınıflandırılmasının başka bir yolu. Bir dış alıcı, deride bulunan somatosensoryel reseptörler gibi dış ortamın yakınında bulunan bir reseptördür. Bir interseptör, aort veya karotis sinüsteki kan basıncındaki artışı algılayan reseptörler gibi iç organlardan ve dokulardan gelen uyarınları yorumlar. Son olarak, bir propriyoseptör, bir kas veya eklem kapsülü gibi vücudun hareketli bir bölümünün yakınında bulunan ve dokuların hareket ederken pozisyonlarını yorumlayan bir reseptördür. Reseptörlerin üçüncü sınıflandırması, reseptörün uyarınları potansiyel membran değişikliklerine nasıl dönüştürdüğüdür (Squire, 2009). Bazı tetikleyiciler, transmembran reseptör proteinlerini bağlayarak veya hücre zarı boyunca doğrudan difüze ederek etkileyen iyonlar ve makromoleküllerdir (Klinge ve Rao, 2008). Bazı uyarınlar, alıcı hücre zarı potansiyellerini etkileyen fiziksel çevresel varyasyonlardır (Moini vd., 2021). Diğer teşvikler, görünür ışıktan gelen elektromanyetik radyasyonu içerir.

Reseptörler, ayrı uyarınlara duyarlıdır. Duyuşsal bir alıcının duyarlılığı, son zamanlarda ne sıklıkta uyarıldığına bağlıdır. Reseptörler genellikle hem sistemik fonksiyona hem de reseptörün konumuna göre sınıflandırılır. Duyu alıcıları vücudumuzun her yerinde bulunur ve ortak bir konumu paylaşan duyu alıcıları genellikle ortak bir işlevi paylaşır.

Yapısal alıcı tipleri, çevreyle ilgili bilgileri yorumlayan hücrelerdir. Bunlar; bir duyu alacak dokuya gömülü serbest bir sinir ucuna (*dendrit*) sahip bir nöron, dendritlerin, duyarlılıklarını artıran bağ dokusu içinde kapsüllendiği, kapsüllenmiş bir ucu olan bir nöron, belirli bir uyarınlı yorumlayan farklı yapısal bileşenlere sahip özel bir reseptör hücreleridir (Ju, 2018).

Duyusal reseptörler, belirli uyaran türlerini almak için uzmanlaşmış duyu nöronlarının dendritleridir. Duyusal reseptörler üç yöntem ile sınıflandırılır (Biga vd., 2019):

1. Alıcı karmaşıklığına göre sınıflandırma:

- Serbest sinir uçları, terminal uçları çok az fiziksel uzmanlığa sahip olan veya hiç olmayan dendritlerdir.
- Kapsüllenmiş sinir uçları, terminal uçları bağ dokusu kapsülleri içine alınmış dendritlerdir.
- Duyu organları (*gözler ve kulaklar gibi*), bağ, epitel veya diğer dokularla birlikte özel duyular (*görme, işitme, koku, tat ve denge*) için alıcılara sahip duyu nöronlarından oluşur.

2. Yere göre sınıflandırma:

- Eksteroseptörler, cilt yüzeyinde veya yakınında meydana gelir ve vücudun dışında veya yüzeyinde meydana gelen uyarılara duyarlıdır. Bu reseptörler, dokunma, ağrı ve sıcaklık gibi dokunsal duyular ve görme, işitme, koku ve tat alma duyuları için olanları içerir.
- İnteroseptörler (*visseroseptörler*), vücutta viseral organlardan ve kan damarlarından meydana gelen uyarılara yanıt verir. Bu reseptörler, otonom sinir sistemi ile ilişkili duyu nöronlarıdır.
- Proprioseptörler iskelet kaslarına, tendonlara, bağlara ve eklemlere yanıt verir. Bu alıcılar, vücut pozisyonu ve bu yerlerin fiziksel koşulları hakkında bilgi toplar.

3. Tespit edilen uyaran türüne göre sınıflandırma:

- Mekanoreseptörler, basınç (*dokunma veya kan basıncı*) ve gerilme gibi fiziksel kuvvete tepki verir.
- Fotoreseptörler ışığa tepki verir.
- Termoreseptörler sıcaklık değişikliklerine tepki verir.
- Kemoreseptörler, tat ve koku duyuları sırasında çözünmüş kimyasallara ve kandaki O₂, CO₂ veya H⁺ varyasyonları gibi iç vücut kimyasındaki değişikliklere tepki verir.
- Nosiseptörler, doku hasarı ile ilişkili çeşitli uyarılara yanıt verir. Beyin acıyı yorumlar.

Sherrington (1906) reseptörleri yakın ve uzak olmak üzere ikiye ayırmıştır. Yakın alıcılar arasında tat, dokunma ve acıyı, uzak alıcılar arasında işitme ve görmeyi, kokunun her iki işleve de hizmet ettiği şekilde dahil etti. Yakın alıcılar organizmaya çok yakın çevresinden bilgi iletir.

Beslenme, kavga ve üreme gibi doğuştan gelen davranış dizileriyle yakından ilgilidirler. Nispeten ilkel organizmalar, neredeyse özel olarak yakın reseptörleri kullanırlar. Buna karşılık, bu tür organizmaların hafızası ve beklentisi vardır; daha karmaşık zihinsel süreçlerin daha sonraki gelişen hayvan formları arasında ortaya çıktığı görülmektedir. Daha yüksek bilişsel işlevlerine öncelikle görme ve işitmenin uzak alıcıları aracılık ediyor gibi görünmektedir. Organizmanın çevresel alanı incelemesini ve bu alıcılar tarafından sağlanan oluşumlara bağlı olarak girmesini veya kaçınmasını sağlarlar. Uzak alıcılar, organizmaya yakın alıcıları aracılığıyla ulaşamadığı hayatta kalma fırsatları için bilgi sağlayabilir. Aynı zamanda, mesafe reseptörlerinin artan kullanımı, kortikal büyümeye elverişli görünmektedir. Ontogenetik çizgiler boyunca paralel bir eğilim izlenebilir.

Görsel Reseptörler

Görme, gözlerden alınan ışık uyarılarının transdüksiyonuna dayanan benzersiz görme duyusudur. Gözler kafatasındaki yörüngelerden herhangi birinde bulunur. Kemik yörüngeler göz kürelerini çevreler, onları korur ve gözün yumuşak dokularını sabitler. Ön kenarlarında kirpik bulunan göz kapakları, göz yüzeyine gelebilecek partikülleri bloke ederek gözün aşınmaya karşı korunmasına yardımcı olur. Her kapağın iç yüzeyi, palpebral konjonktiva olarak bilinen ince bir zarıdır. Konjonktiva gözün beyaz bölgelerine (sklera) uzanır ve göz kapaklarını göz küresine bağlar (Rehman vd., 2022). Gözyaşı, burnun yan kenarlarının altında bulunan gözyaşı bezi tarafından üretilir. Bu bez tarafından üretilen gözyaşları, gözyaşı kanalından gözün medial köşesine akar, burada gözyaşı konjonktiva üzerinden akar ve yabancı partikülleri temizler. Gözün yörünge içindeki hareketi, dönme kemiklerinden kaynaklanan ve göz küresinin yüzeyine yerleştirilen altı ekstraoküler kasın kasılması ile gerçekleştirilir. Göz çevresindeki ana noktalarda dört kuvvet düzenlenir ve bu konumlar için adlandırılır. Üst rektus, medial rektus, alt rektus ve lateral rektustur. Her kas kasıldığında, göz kasılan kasa doğru hareket eder. Örneğin, üst rektus kasıldığında, göz yukarı bakmak için döner. Üst eğik, arka yörüngede, dört rektus kasının kökenine yakın bir yerde ortaya çıkar. Bununla birlikte, eğik kasların tendonu, troklea olarak bilinen kasnak benzeri bir kıkırdak parçasından geçer. Tendon, gözün üst yüzeyine eğik olarak girer. Tendonun trokleadan geçen açısı, superior oblik kasının gözü medial olarak döndürdüğü anlamına gelir. Alt oblik kas, yörünge tabanından kaynaklanır ve gözün inferolateral yüzeyine girer. Kasıldığında gözü üstün eğikliğe zıt olarak lateral olarak döndürür. Gözün sagittal düzlemde tam olarak hizalanmaması nedeniyle, iki eğik kas tarafından gözün döndürülmesi gereklidir. Göz yukarı veya aşağı baktığında, üst rektus çekişini düz yukarı değil yaklaşık 20 derecelik bir açıyla telafi etmek için saat hafifçe dönmelidir. Aynısı, alt obliğin kasılması ile dengelenen alt rektus için de geçerlidir (Ju, 2018). Ekstraoküler kaslar üç kranial sinir tarafından innerve edilir. Gözün kaçırılmasına neden olan lateral rektus, abduzens siniri tarafından innerve edilir. Troklear sinir,

üst obliği innerve eder. Okülomotor sinir, levator palpebra superioris gibi diğer tüm kasları innerve eder. Bu kranial sinirlerin motor çekirdekleri, göz hareketlerini koordine eden beyin sapına bağlanır (Joyce vd., 2022). Gözün kendisi, üç doku katmanından oluşan içi boş bir küredir. En dıştaki katman, beyaz sklera ve şeffaf korneayı içeren lifli tuniktir. Sklera, göz yüzeyinin altında beşini oluşturur ve çoğu görünür değildir, ancak insanlar diğer birçok türle karşılaştırıldığında benzersizdir, ancak "gözün beyazı" çok fazla görünür durumdadır. Şeffaf kornea gözün ön ucunu kaplar ve ışığın göze girmesine izin verir. Gözün orta tabakası, esas olarak koroid, siliyer cisim ve irisden oluşan vasküler tuniktir. Koroid, göz küresine kan sağlayan oldukça vaskülarize bir bağ dokusu tabakasıdır. Koroid siliyer cismin arkasındadır, zonül lifleri ile merceğe bağlı kaslı bir yapıdır. Bu iki yapı merceği bükerek ışığı gözün arkasına odaklamasını sağlar. Siliyer cisim örten ve ön gözde görünen gözün renkli kısmı olan iristir. İris, gözün merkezinde ışığın girmesine izin veren delik olan öğrenciyi açan veya kapatan düz bir kastır. İris, parlak ışığa tepki olarak öğrenciyi daraltır ve loş ışığa tepki olarak öğrenciyi genişletir. Gözün en iç tabakası, fotoresepsiyondan sorumlu sinir dokusunu içeren retinadır. Göz ayrıca iki boşluğa ayrılır: ön ve arka boşluklar. Ön boşluk, iris ve siliyer cisim dahil olmak üzere kornea ve lens arasındaki boşluktur. Sulu bir sıvı ile doludur. Arka boşluk, retinanın bulunduğu iç göz küresinin arka tarafına uzanan merceğin arkasındaki boşluktur. Arka boşluk, vitroz adı verilen bir sıvı ile doludur (Lake, 2019). Retina birkaç katmandan oluşur ve görsel uyarıların ilk işlenmesi için özel hücreler içerir. Fotoreseptörler (*çubuklar ve koniler*), ışık enerjisiyle uyarıldığında zar potansiyellerini değiştirir. Membran potansiyelindeki değişiklik, fotoreseptör hücrelerinin dış sinaptik katmandaki bipolar hücrelere saldırdığı nörotransmitterlerin sayısını değiştirir. Retinadaki bipolar hücre, bir fotoreseptörü iç sinaptik katmandaki bir retina ganglion hücresine (RGC) bağlar. Amacrine hücreleri, RGC bir aksiyon potansiyeli üretmeden önce retinal işlemeye de katkıda bulunur. Retinanın en iç tabakasında bulunan RGC'lerin aksonları optik diskte toplanır ve optik sinir olarak gözü terk eder. Bu aksonlar retinadan geçtiği için, optik sinirin başladığı gözün en arkasında fotoreseptörler yoktur. Bu, retinada bir "kör nokta" ve görme alanımızda buna karşılık gelen bir kör nokta oluşturur (Henley, 2021). Retinadaki (*çubuklar ve koniler*) fotoreseptörlerin aksonların, RGC'lerin, bipolar hücrelerin ve retinal kan damarlarının arkasında yer aldığına dikkat edin. Bu yapılar, ışık fotoreseptör hücrelere ulaşmadan önce önemli miktarda ışığı emer. Bununla birlikte, retinanın tam merkezinde, fovea olarak bilinen küçük bir alan bulunur. Retina, foveadaki destekleyici hücrelerden ve kan damarlarından yoksundur ve sadece fotoreseptörler içerir. Bu nedenle, görme keskinliği veya görme keskinliği en çok foveadadır. Fovea, gelen ışığın en az miktarda diğer retina yapıları tarafından emildiği yerdir. Retinanın bu merkezi noktasından herhangi bir yönde hareket edildiğinde görme keskinliği önemli ölçüde düşer (Barrett vd., 2015). Ek olarak, foveanın her bir fotoreseptör hücresi, tek bir RGC'ye bağlıdır. Bu nedenle, bu RGC, görsel transdüksiyonun doğruluğunu azaltan çoklu fotoreseptörlerden gelen girdileri entegre

etmek zorunda değildir. Retinanın kenarlarına doğru, birkaç fotoreseptör, RGC'lerde (*bipolar hücreler aracılığıyla*) 50'ye 1 oranında birleşir. bu paragrafın. Görüş alanının ortasındaki görsel uyaran, foveaya düşer ve en odaklanmış olanıdır. Gözlerinizi o kelimedenden ayırmadan paragrafın başındaki veya sonundaki konuşmaların odakta olmadığına dikkat edin. Periferik görüşünüzdeki görüntüler, periferik retina tarafından odaklanır ve belirsiz, bulanık kenarlara ve açıkça tanımlanmayan kelimelere sahiptir. Sonuç olarak, gözlerin sinirsel işlevinin büyük bir kısmı, kritik görsel uyaranların fovea üzerinde merkezlenmesi için gözleri ve başı hareket ettirmekle ilgilidir. Her biri belirli bir ışık dalga boyuna duyarlı olan, opsin adı verilen üç koni fotopigmenti vardır. Görünür ışığın dalga boyu rengini belirler. İnsan gözündeki pigmentler, üç farklı ana rengi algılamada uzmanlaşmıştır: kırmızı, yeşil ve mavi. Opsinler, ışığın sınırlı dalga boylarına duyarlıdır. Çubuklardaki fotopigment olan Rodopsin, 498 nm dalga boyunda ışığa en duyarlıdır. Üç renkli opsin, kabaca kırmızı, yeşil ve mavinin ana renklerine karşılık gelen 564 nm, 534 nm ve 420 nm'lik tepe hassasiyetlerine sahiptir. Rodopsin'in çubuklardaki absorpsiyonu, koni opsinlerdekinden çok daha hassastır; özellikle, çubuklar düşük ışık koşullarında görmeye duyarlıdır ve koniler daha parlak koşullara duyarlıdır. Normal güneş ışığında, koniler aktifken rodopsin sürekli olarak ağartılacaktır. Karanlık bir odada koni opsinlerini harekete geçirmek için yeterli ışık yoktur ve görüş tamamen çubuklara bağlıdır. Çubuklar ışığa o kadar duyarlıdır ki, tek bir foton, bir çubuğun karşılık gelen RGC'sinden bir aksiyon potansiyeli ile sonuçlanabilir. Işığın farklı dalga boylarına duyarlı olan üç tip koni opsin, bize renkli görme sağlar. Beyin, üç farklı koninin aktivitesini karşılaştırarak, görsel uyaranlardan renk bilgisi çıkarabilir. Düşük ışık görüşümüz özünde gri tonlamalı. Başka bir deyişle, karanlık bir odada her şey grinin bir tonu olarak görünür. Karanlıkta renkleri görebildiğinizi düşünüyorsanız, bunun nedeni büyük olasılıkla beyninizin bir şeyin ne renk olduğunu bilmesi ve bu belleğe güvenmesidir. Optik sinirin bağlantıları, diğer kranial sinirlerin bağlantılarından daha karmaşıktır. Her bir göz ile beyin arasında bağlantıların olması yerine, görsel bilgi görsel alanın sol ve sağ tarafları arasında ayrıştırılır (Kelly, 2023). Ek olarak, görsel alanın bir tarafından gelen bilgilerin bir kısmı beyin karşı tarafına yansır. Her gözün içinde, retinanın medial tarafından çıkıntı yapan aksonlar, optik kiazmada kesişir. Her gözün sol görüş alanı beyin sağ tarafında işlenirken, her bir gözün sağ görüş alanı beyin sol tarafında işlenir (Henley, 2021).

Retina, retinadaki başlıca görme molekülüdür. Retinadaki bir duyu nöronu için, alıcı alan, görme alanının karşılık gelen bir bölümünden ışık alan belirli bir noktadır. Bir akson veya hücre gövdesinde üretilen aksiyon potansiyellerini ince bir elektrotla kaydederek bir duyu biriminin alıcı alanını belirlenebilir. Görsel korteksteki bir nöron, nöronun alıcı alanını temsil eden retinanın yalnızca belirli bir kısmına çarpan ışığa tepki verir (Brodal, 2010).

Retina farklı ışık frekanslarını emebilir. İzomeri (*Cis-retinal*), çubuklarda ve konilerde bulunan ışığa duyarlı bir transmembran G-proteini olan rhodopsin'de bulunur; hem cis-retinal hem de opsin içerir. Işık uyarıcı, retina ise alıcıdır. Enerjinin emilmesi, cis-retinali trans-retinale dönüştürür. Bu konformasyonel değişim ile rodopsin, meta-rhodopsin adı verilen aktif hale dönüşür. Sinyal iletimi daha sonra, çok alt birimli bir protein olan transdusini, onu rodopsin'e bağlayarak ve GDP'nin GTP'ye dönüştürülmesine neden olarak içerir; bu, cGMP seviyelerini düşüren cGMP fosfodiesteraza bağlanmasına izin veren alfa alt biriminin salınmasına yol açar. Bu, aksi takdirde karanlık olduğunda açık olan sodyum kanallarının kapandığını gösterir. İlginç bir şekilde, bu senaryoda, ışık sinyali ile meydana gelen hiperpolarizasyondur. Bu hiperpolarizasyon, postsinaptik zara salınan glutamat miktarının azalmasına neden olarak beyinde bir değişiklik sinyali verir (Yoshioka ve Sakakibara, 2013). Bu anatomik düzenlemeyle ilgili benzersiz bir klinik sunum, bilateral hemianopi olarak bilinen lateral periferik görme kaybıdır. Bu, "tünel görüşünden" farklıdır çünkü üst ve alt çevresel alanlar kaybolmaz. Görme alanı eksiklikleri bir hasta için rahatsız edici olabilir, ancak bu durumda neden görme sisteminin kendisinde değildir. Hipofiz bezinin büyümesi optik kiazmaya baskı yapar ve sinyal iletimini engeller. Ancak beynin aynı tarafına çıkıntı yapan aksonlar etkilenmez. Bu nedenle hasta görüş alanının en dış alanlarını kaybeder ve sağındaki ve solundaki nesnelere göremez. Optik kiazmadan uzanan görme sisteminin aksonlarına optik sinir yerine optik yol denir. Optik yolun, ikisi diensefalonda ve biri orta beyinde olmak üzere üç ana hedefi vardır. Gözler ve diensefalonda arasındaki bağlantı, retinanın nöral dokusunun sekonder veziküllerin büyümesiyle diensefalondan farklılaştığı gelişim sırasında gösterilmiştir. Retinanın CNS ile bağlantıları, bu gelişimsel birlikteliğin bir kalıntısıdır. Optik yolun bağlantılarının çoğu, özellikle talamusa, yani lateral genikulat nükleusa yöneliktir. Bu çekirdekten gelen aksonlar daha sonra oksipital lobda bulunan serebrumun görsel korteksine yansır. Optik yolun bir başka hedefi de üst kollikulustur. Ek olarak, çok az sayıda RGC aksonu, optik kiazmadan hipotalamusun suprakiazmatik çekirdeğine uzanır. Bu RGC'ler ışığa duyarlıdır, çünkü ışığın varlığına veya yokluğuna tepki verirler. Ancak fotoreseptörlerin aksine, bu ışığa duyarlı RGC'ler görüntüleri algılamak için kullanılamaz. Bu RGC'ler ışığın yokluğuna veya varlığına basitçe yanıt vererek gün uzunluğu hakkında bilgi gönderebilir. Güneş ışığının karanlığa algılanan oranı, vücudumuzun sirkadiyen ritmini belirler ve belirli fizyolojik olayların her gün yaklaşık olarak aynı saatte gerçekleşmesine izin verir (Warren vd., 2003).

Duyusal algıdaki başarısızlıklar olağandışı ve zayıflatıcı olabilir. İnsanların önemli bir sosyal işlevini engelleyen belirli bir duyu eksiklik, prosopagnozi veya yüz körlüğüdür. söz şuradan gelir Yunanca persona "yüzler" anlamına gelir ve agnosia "bilmemek" anlamına gelir. Bazı insanlar insanları yüzlerinden kolayca tanıyamadıklarını hissedebilirler. Bununla birlikte, prosopagnozisi olan bir kişi, kendi kültürlerinde en çok tanınan insanları tanıyamaz. Bir ünlünün, önemli bir tarihi şahsiyetin ve hatta anneleri gibi bir aile üyesinin yüzünü tanımazlar. Kendi

yüzlerini bile tanımayabilirler. Prosopagnozi, beyin travmasından kaynaklanabilir veya doğumdan itibaren mevcut olabilir. Prosopagnozinin kesin nedeni ve neden bazı insanlarda olduğu belirsizdir. Eksiklikle doğan insanların beyinleri üzerinde yapılan bir araştırma, temporal lobun ön fusiform girusu olan belirli bir beyin bölgesinin genellikle az gelişmiş olduğunu buldu. Beynin bu bölgesi, görsel uyarıları ve onların hatıralarla olası ilişkilerini tanımakla ilgilenir. Kanıtlar henüz kesin olmasa da bu bölge muhtemelen yüz tanımanın gerçekleştiği yerdir. Bu yıkıcı bir durum olsa da bundan muzdarip insanlar, gördükleri insanları tanımak için diğer ipuçlarını sıklıkla kullanabilirler. Çoğu zaman, bir kişinin sesinin sesi veya farklı yüz özellikleri (*ben gibi*) veya saç rengi gibi benzersiz ipuçlarının varlığı, hastanın tanıdık bir kişiyi tanımasına yardımcı olabilir. Bu bölümde sağlanan prosopagnozi ile ilgili videoda, ünlüleri, aile üyelerini ve kendini tanımakta güçlük çeken bir kadın gösterilmektedir. Bazı durumlarda, yüzleri tanımasına yardımcı olması için başka ipuçlarını kullanabilir (Grüter vd., 2008). OSB'li bireyler ayrıca görsel girdiden kaçınmaya (örneğin, parlak ışıklarda gözleri kapatmaya) veya ek görsel uyarıları aramaya (örneğin, parmakları gözlerin önünde bükme) teşebbüs etmek olarak yorumlanabilecek atipik görsel davranışlar sergilerler (Leekam vd., 2007). Nörofizyolojik bulgularda, işitsel ve dokunsal alanlara benzer şekilde önemli bir tutarsızlık vardır. Gelişmiş detay algısının görünür kısmında, özellikle daha karmaşık görevlerde bozulmaya neden olan basit uyarılar için anlamlı raporlar vardır (Bertone vd., 2005). Bazı eşik çalışmaları, düşük ve yüksek uzaysal frekanslar veya hareket/biçim işleme için kontrast duyarlılığında ASD bireyleri ve kontroller arasında hiçbir fark göstermez (Koh vd., 2010). Diğer görsel uyarılmış potansiyel çalışmalar, otizmlili bireylerin, nesne sınır algılamasında bozulmalar, çeşitli sinyal/gürültü oranlarında hem hareketsiz hem de hareketli uyarılarda kontrast algılama yeteneğinin azalması ve orta ve yüksek uzamsal frekans ızgaraları için farklılaşmamış tepkiler ile atipik erken tepe noktalarına sahip olduğunu göstermektedir (Jemel vd., 2010). Lokal hareket işleme çalışmaları, ikinci dereceden (doku tanımlı) hareket işlemede farklılıklar gösterir, ancak birinci dereceden (parlaklık tanımlı) işlemde bozulmaz, bu da daha nüanslı görevlerle büyütülmüş gelen uyarıların etkin entegrasyonu ile ilgili zorluklar olduğunu gösterir (Bertone vd., 2003).

Otizimde görsel algının en iyi çalışılmış yönlerinden biri, bu becerinin insan sosyal etkileşimi için uygunluğu göz önüne alındığında yüz işlemedir (Schultz, 2005). Yüzün aşinalığı, dikkat, bakış yönü ve fiksasyonu ve uyarının tipi/karmaşıklığı arasındaki farklılıklar nedeniyle büyük ölçüde karıştırılmaktadır (Klin, 2008). Ayrıca görsel bilginin türü de önemlidir; otizmlili çocuklar, nötr ve ayrıntılı, yüksek uzamsal frekans bilgilerine kontrollerden daha güçlü yanıt verebilir ve hızlı tempolu sosyal dünyamız için çok kritik olan hızlı düşük frekanslı işlemeye daha az sağlam tepki verebilir (Vlamings vd., 2010). Basit uyarılardaki ve yüzlerdeki eksiklikler, biyolojik hareket çalışmalarına kadar uzanır, öyle ki otizmlili çocuklar dinamik gürültünün işlenmesinde, hareket tutarlılığında ve hareketten biçim algılamada bozulmalar gösterir (Annaz

vd., 2010). Otizmlı çocukların kontrol çocuklarından günlük nesnelere nokta-ışık koleksiyonlarını değil, yalnızca dinamik nokta-ışık gösterilerini adlandırma yeteneklerinde farklılık gösterdiği tespit edildiğinden, gözlenen bu eksikliğin kısmen duygusal bilgilerin atipik işlenmesinden kaynaklanabileceğine dair öneriler vardır (Parron vd., 2008). Bu bulgu, birincil duygusal işlemeyi bilgilendiren limbik veya “duygu” sinir ağlarından potansiyel bir kopukluk olduğunu gösteriyor. Bu farklılıklar için genetik bir temelden bahsederken, OSB'li bireylerin kardeşlerinde verimsiz hareket işleme bulunmuştur (Koh vd., 2010). Bir bütün olarak ele alındığında, bu çalışmalar, sosyalleşme gibi üst düzey kortikal yeteneklerin omurgasını oluşturan temel tek modlu duygusal bilginin işlenmesindeki bozulmayı daha da desteklemektedir.

İşitsel Reseptörler

İşitme veya işitme, ses dalgalarının kulağın yapılarının mümkün kıldığı sinirsel bir sinyale dönüştürülmesidir. Başın yan tarafındaki büyük, etli yapı kulak kepçesi olarak bilinir (Stangor ve Walinga, 2014). Bazı kaynaklarda bu yapıdan pinna olarak da bahsedilecektir. Bununla birlikte, bu terim, dış kulak gibi hareket ettirilebilen bir yapı için daha uygundur. Kulak kepçesinin C şeklindeki eğrileri, ses dalgalarını işitsel kanala doğru yönlendirir. Kanal, kafatasına temporal kemiğin dış işitsel kanalından girer. Timpanik zar veya kulak zarı, ses dalgaları kendisine çarptıktan sonra titreşen işitsel kanalın sonundadır (Cushwa, 2015). Kulak kepçesi, kulak kanalı ve kulak zarı genellikle dış kulak olarak adlandırılır. Orta kulak, kemikçik adı verilen üç küçük kemiğin kapsadığı bir boşluktan oluşur. Üç kemik, malleus, incus ve stapes'tir; Latince isimler kabaca çekiç, örs ve üzengi anlamına gelir (George ve Bordoni, 2022). Malleus kulak zarına yapışıktır ve inkus ile eklem yapar. İnkus, sırayla, stapes ile iletişim kurar. Stapes daha sonra ses dalgalarının nöral bir sinyale dönüştürüleceği iç kulağa bağlanır. Orta kulak, östaki borusu aracılığıyla farenkse bağlanır ve bu, timpanik membran boyunca hava basıncının dengelenmesine yardımcı olur. Çizgi genellikle kapalıdır, ancak yutma veya esneme sırasında farinks kasları kasıldığında açılır. İç kulak, temporal kemiğe gömülü bir dizi kanaldan oluştuğu için genellikle kemikli bir labirent olarak tanımlanır. İşitme ve dengeden sorumlu olan koklea ve vestibül olmak üzere iki ayrı bölgesi vardır. Bu iki bölgeden gelen sinirsel sinyaller, farklı lif demetleri aracılığıyla beyin sapına iletilir (Quah, 2017). Bununla birlikte, bu iki farklı demet, iç kulaktan beyin sapına vestibulokoklear sinir olarak birlikte hareket eder. Ses, spiral ganglionların duygusal nöronlarını içeren iç kulağın koklear bölgesinde nöral sinyallere dönüştürülür. Bu ganglionlar, iç kulağın spiral şeklindeki kokleasında bulunur. Koklea, oval pencereden stapeslere bağlanır. Oval pencere, koklea içinde skala vestibuli adı verilen sıvı dolu bir tüpün başlangıcında bulunur (Kountakis, 2013). Skala vestibuli oval pencereden uzanır ve ses ileten nöronları içeren kokleanın merkezi boşluğu olan koklear kanalın üzerinde ilerler. Kokleanın en üst ucunda, skala vestibülü, koklear kanalın üst kısmına doğru kıvrılır. Şimdi skala timpani olarak adlandırılan sıvı dolu tüp, bu sefer

koklear kanalın altından geçerek kokleanın tabanına döner (Felten vd., 2021). Skala timpani yuvarlak pencerede biter ve skala içindeki sıvıyı içeren bir zarla örtülür. Kemikçiklerin titreşimleri oval pencereden geçerken, skala vestibuli ve skala timpani suyu dalga benzeri bir hareketle hareket eder. Akışkan dalgalarının frekansı, ses dalgalarının frekanslarıyla eşleşir. Yuvarlak pencereyi kaplayan zar, sıvının skala timpani içindeki hareketi ile dışarı çıkacak veya büzülecektir. Kokleanın enine kesit görünümü, skala vestibuli ve skala timpaninin koklear kanalın her iki yanından geçtiğini gösterir. Koklear kanal, iki skalanın dalga hareketini nöral sinyallere dönüştüren birkaç Corti organı içerir (McHose vd., 2022). Corti organları, Corti organları ile skala timpani arasında yer alan koklear kanalın tarafı olan baziler membranın üstünde yer alır. Sıvı dalgaları skala vestibül ve skala timpani boyunca hareket ederken, baziler membran dalgaların frekansına bağlı olarak belirli bir noktada hareket eder (White vd., 2023). Daha yüksek frekanslı dalgalar, koklea tabanına yakın olan baziler membran bölgesini hareket ettirir. Düşük frekanslı dalgalar, baziler membranın kokleanın ucuna yakın kısmını hareket ettirir. Koklea, insan kulağının algılayabileceği ses aralığı olan 20 ila 20.000 Hz arasındaki frekanslar için işitsel uyarıları kodlar. Hertz birimi, saniyede üretilen döngülerde ses dalgalarının frekansını ölçer. 20 Hz kadar düşük frekanslar, kokleanın tepesindeki veya ucundaki tüy hücreleri tarafından tespit edilir. 20 kHz'lik daha yüksek aralıklardaki frekanslar, koklea tabanında, yuvarlak ve oval pencerelere yakın tüy hücreleri tarafından kodlanır. Çoğu işitsel uyarın, çeşitli frekanslarda ve yoğunluklarda (*ses dalgasının genliği ile temsil edilen*) seslerin bir karışımını içerir (Kelly, 2023). Her biri belirli bir frekansa duyarlı olan koklear kanalın uzunluğu boyunca uzanan tüy hücreleri, tıpkı bir prizmanın görünür ışığı bileşen renklerine ayırması gibi, kokleanın işitsel uyarıları frekansa göre ayırmasına izin verir (Biga vd., 2019).

İşitsel reseptörler sinyalleri kendilerine tahsis edilmiş sistemleri üzerinden iletir ve beyin, işitsel reseptörlerin aksonlarındaki elektriksel aktiviteyi işitsel bir uyarın / bir ses olarak yorumlayacaktır (Molnar ve Gair, 2015). Ses dalgaları kulak zarında bir titreşim yaratarak kulağa gider. Bu enerji malleus, inkus ve stapes için mekanik enerjiye dönüşür. Stapes oval pencerenin yakınındadır ve mekanik enerjiyi, perilemf adı verilen bir sıvı ile sıvı dolu bir yapı olan kokleaya doğrudan iterek yükseltir. Koklea, skala vestibuli (*yükselen kısım*), skala media ve skala timpani (*inen kısım*) olarak adlandırılan üç katmana sahiptir. Corti organı baziler membran yüzeyinde bulunur ve ses sinyali oluşturmada birincil reseptörler olan tüy hücrelerini içerir. İki çeşit saç hücresi vardır: iç ve dış. İç hücreler bilgiyi işitsel sinire iletir ve dış hücreler kokleaya giren düşük seviyeli sesi mekanik olarak yükseltir. İç tüy hücrelerinin, koklear kanal zarlarının ve sıvılarının hareketiyle büküldükleri bir tektoryal zar ile bir bağlantısı vardır. Tüylü hücrelerdeki stereosilyalar en uzun siliya doğru büküldüğünde potasyum ve voltaj kapılı kalsiyum kanalları açılır ve iyon akışı artarak depolarizasyona neden olur. Bu depolarizasyon, postsinapta işitsel sinirde nörotransmitter salınımına izin vererek, saç hücrelerinin stereosilyasından glutamat

iletimi yoluyla merkezi sinir sistemine yayılan sinir uyarıları üretir. Sesin ayırt edilmesi, kokleanın farklı bölgelerinden gelen orijinal sinir uyarılarının konumu aracılığıyla gerçekleşir (Yoshioka ve Sakakibara, 2013).

İşitme için duyuşsal yol, superior medullanın koklear çekirdeğindeki nöronlarla sinaps yapan vestibulokoklear sinir boyunca ilerler. Beyin sapı içinde, işitsel uyarılardan konum bilgisi çıkarmak için her iki kulaktan gelen girdi birleştirilir. Kokleada alınan ilk işitsel uyarılar, darbelerin frekansını veya perdesini kesin olarak temsil ederken, seslerin yerleri her iki kulağa gelen bilgiler karşılaştırılarak belirlenebilir. Ses lokalizasyonu, beyin sapının işitsel çekirdeklerinde merkezi işlemenin bir özelliğidir. Ses lokalizasyonu, beyin, kulaklar arası zaman farkı ve kulaklar arası yoğunluk farkını hesaplayarak elde edilir (Bordoni vd., 2023). Belirli bir yerden kaynaklanan bir ses, doğrudan dinleyicinin önünde olmadıkça her kulağa farklı zamanlarda ulaşacaktır. Ses kaynağı dinleyicinin solunda hafifse, ses sağ kulağa gelmeden mikrosaniyeler önce sol kulağa ulaşacaktır. Bu zaman farkı, kulaklar arası zaman farkına bir örnektir. Ayrıca, karşı kulağa ulaşan ses dalgalarının bir kısmı kafa tarafından bloke edildiğinden, ses sol kulakta sağ kulağa göre biraz daha yüksek olacaktır. Bu, kulaklar arası yoğunluk farkının bir örneğidir. İşitsel işlem, orta beyindeki alt kollikulus adı verilen bir çekirdeğe devam eder. Alt kollikulustan gelen aksonlar, talamus ve üst kollikulus olmak üzere iki yere çıkar. Talamusun medial genikulat çekirdeği işitsel bilgiyi alır ve daha sonra bu bilgiyi serebral korteksin temporal lobundaki işitsel kortekse yansıtır. Üst kollikulus, başı ve boynu işitsel uyarana doğru çeviren kasların uyarılmasını başlatmak için kulakların yanı sıra görsel ve somatosensoriyel sistemlerden girdi alır (Olman, 2022).

Genel olarak, otizmde işitsel işlemenin nörofizyolojik çalışması, işleme akışında birincil işitsel korteks kadar erken atipik nöral aktivite önermektedir. Bununla birlikte bu fark, kodlamaya ve erken ses işlemeye aracılık eden yukarıdan aşağıya engelleyici süreçlerin bir sonucu olabilir (Whitehouse ve Bishop, 2008). Dil eksiklikleri OSB'nin temel bir özelliği olduğundan, işitsel işleme çalışması OSB'nin köklerini göz önünde bulundurmaya ve rasyonel müdahaleleri kavramsallaştırmak için esastır. İşitsel bilgi işleme akışını ölçmenin bir yolu, geleneksel işitsel beyin sapı yanıtıdır. Tıklamalardan veya tonlardan kaynaklanan elektriksel aktivite, yüzey elektrotları kullanılarak milisaniye cinsinden kaydedilir. Vestibulokoklear sinirden gelen işitsel uyarılar, beyin sapındaki ve orta beyindeki (*inferior kollikulus*) işleme yapılarına gider (Dunn vd., 2008.). Alan yazındaki çalışmalar, çocuk ve ergen OSB kohortlarında uzamış gecikmeler göstermiştir (Kwon vd., 2007). Beyin sapı anormallikleri otizm spektrumundaki tüm bireyler için eksiklikleri açıklamak için yeterli görünmese de özellikle giderek daha karmaşık uyarılarla erken işitsel yollarda ölçülebilir farklılıklar olduğunu öne süren literatür vardır. İşitsel duyu akışındaki bu temel adımın doğasını anlamak çok önemlidir çünkü gelen çeşitli seslerin alınması

ve ayrıştırılması dil ve iletişimin temelini oluşturur. Çocuk yeterince duyuyor olsa dahi sesleri çok yavaş ya da yanlış işliyor olabilir. Ses duyularını modüle etmekte ya da ayırt etmekte sorun yaşayabilir. Ya da hareket planlama bozukluğuyla birlikte ses duyduğunda, bir aktiviteye nasıl ve ne zaman başlayacağını ve bitireceğini bilemeden öylece kalabilir. Ritim ve zamanlama duygusu çalışmayabilir ve bu da hareketlerini, okumasını ve iletişimini etkiler. tetiklenebilir (Russo vd., 2009).

Denge Reseptörleri (Vestibüler Sistem)

Duyusal aşırı yüklenme, beş temel duyu ile sınırlı değildir. Spektrumdaki bir kişi, kişinin dengesini, motor becerilerini ve vücut farkındalığını etkileyen üç ek nedene de aşırı tepki verebilir. Vestibüler, başın pozisyonundaki hareketi ve değişiklikleri algılayan iç kulaktaki yapıları ifade eder. Vestibüler sistem, örneğin, başınız dik veya eğik olduğunda, gözleriniz kapalı olsa bile size söyleyebilir. Proprioepsiyon, vücudunuzun diğer nesnelere hakkında nerede olduğunu anlamak anlamına gelir. Proprioseptif sistem, kas uzunluğunu, gerginliğini ve basıncını izleyen kaslardaki reseptörleri içerir. İnteroception, ne zaman aç, tok, sıcak, soğuk veya susuz olduğunuzu bilmek de dahil olmak üzere vücudunuzun içinde neler olup bittiğini tanımak anlamına gelir. İnteroseptif sistem, sindirim sistemindeki, kan damarlarındaki ve diğer organ sistemlerindeki değişiklikleri yorumlayan karmaşık bir kraniyal sinir ağı etrafında taşınır. Bu duyarlar, ses, görme, dokunma, koku ve tat alma gibi aşırı yüklenebilir. Bu duyarların aşırı duyarlılığı, otizmli bazı kişilerde denge ve koordinasyon sorunlarına yol açabilir ve öz düzenlemeyi zorlaştırabilir (Camarata vd., 2020).

Vestibüler Sistem işitme ile birlikte iç kulak, denge, denge duygusu hakkındaki bilgileri kodlamaktan sorumludur. Benzer bir mekanoreseptör, stereocilia bir saç hücresi, başın pozisyonunu, başın hareketini ve vücudumuzun hareket halinde olup olmadığını algılar. Bu hücreler iç kulağın girişinde bulunur. Yarım daire kanalları kafa hareketini algılamak için kafa pozisyonu kesecik ve kese tarafından algılanır. Vestibüler gangliyonunda üretilen nöral sinyaller, vestibulokoklear sinir yoluyla beyin sapına ve serebelluma iletilir. Utrikül ve sakkül esas olarak makula dokusudur (*çoğul = makula*). Makula, destek hücreleriyle çevrili saç hücrelerinden oluşur. Saç hücrelerinin stereocilia'sı, otolitik membran adı verilen yapışkan bir jele uzanır. Otolitik zarın üstünde, otolit adı verilen bir kalsiyum karbonat kristalleri tabakası bulunur. Otolitler esasen otolitik zarın üst kısmını ağırlaştırır. Otolitik membran, kafa hareketlerine yanıt olarak makuladan ayrı hareket eder. Başın eğilmesi otolitik zarın yerçekimi yönünde makula üzerinde kaymasına neden olur. Hareket eden otolitik membran, sırayla, stereocilia'yı bükerek, bazı tüy hücrelerinin, diğerleri hiperpolarize olurken, depolarize olmasına neden olur. Beyin, saç hücresi depolarizasyon modeline dayalı olarak başın tam konumunu yorumlar (Biga vd., 2019).

İç kulak dengeyi algılar. Baş hareketi veya sesin basınç darbeleri ile endolenf titreşir ve vestibüler sistemin reseptörleri - utrikül ve kesecik için bir uyarı oluşturur. Kesecik ve kesecik içinde, endolenfin hareketini algılayan, mikroskobik otokonyadan oluşan membranöz bir kaplamaya sahip tüy hücrelerini içeren makulalar bulunur. Kesecikteki dikey ivmeleri algılamaya yardımcı olurken, kesecikteki yatay ivmeleri algılar. Konumdaki değişiklikler ve dolayısıyla sıvı hareketindeki değişikliklerle birlikte, bu tüylü hücrelerin kayması, tüy hücrelerinden işitme sinirine yayılan aksiyon potansiyellerine yol açan alıcı kanallarının açılmasına neden olur. Akışkan hareketinin hızı artı akışkanın kalitesi, hareket hakkında daha fazla bilgi verir. Kesecik ve kesecik lineer hareketi algılayan, yarım daire kanalları da benzer şekilde rotasyonları algılar (Ekdale, 2016).

Denge, vestibüler sistem, utrikül kesesi ve yarım daire kanallarından bilgi taşıyan vestibüler gangliondan gelen aksonlardan oluşan sinirler aracılığıyla koordine edilir. Sistem, vestibüler sinyallere yanıt olarak baş ve boyun hareketlerini kontrol eder. Vestibüler sistemin temel bir işlevi, görsel dikkati sürdürmek için göz ve baş hareketlerini koordine etmektir (Martin, 2012). Aksonların çoğu medullanın vestibüler çekirdeklerinde sonlanır (Hernandez ve Das, 2022). Bazı aksonlar, vestibüler çekirdeklerde araya giren sinaps olmaksızın, vestibüler gangliondan doğrudan serebelluma uzanır (Lahunta ve Glass, 2009). Beyincik öncelikle denge bilgisine dayalı hareketlerin başlatılmasından sorumludur. Vestibüler çekirdeklerdeki nöronlar, aksonlarını beyin sapındaki hedeflere yansıtır. Vücut hareketleri hakkında solunum ve kardiyovasküler fonksiyonları etkileyen retiküler oluşumunu hedefler (Mangold ve Das, 2022). Duruş ve denge ile ilgili spinal refleksi başlatan, omurilikteki vestibüler çekirdeklerdeki nöronların aksonlarının ikinci hedefi görsel sisteme yardımcı olmak için, vestibüler çekirdeklerin lifleri, kranial sinirler boyunca gönderilen sinyalleri etkilemek için okülomotor, troklear ve abduzens çekirdeklerine projekte olmaktadır (Purves vd., 2001). Bu bağlantılar, retinadaki görüntüleri stabilize ederek baş ve vücut hareketini dengeleyen vestibulokoklear refleksin (VOR) yolunu oluşturur (Binder vd., 2009). Son olarak, vestibüler çekirdekler, dorsal kolon sisteminin proprioseptif yoluna katılmak için talamusa projekte olur ve bilinçli denge algısına izin verir (Purves vd., 2001).

Vestibüler duyarlılığı az olan otizmliler çeşitli hareket deneyimlerine karşı tepkisiz kalır, kendisini korumak için gerekli refleksi yapamaz. Düşüğünde bir şey hissetmeyebilir. Doğrusal harekete aşırı istek duyabilir ve son derece uzun sürelerde sallanabilir. Proprioseptif duyusu zayıf olan çocuk, vücut parçalarının pozisyonları ve hareketleri hakkındaki duyuları anlamakta zorluk çeker. Objeleri kullanmakta zorlanabilir. Objelere çok az ya da çok fazla basınç uygulayabilir, kapı kulplarını çevirmekte zorlanabilir, farklı ağırlıktaki objeleri kaldırmakta ve tutmakta zorlanabilir.

Zayıf vücut farkındalığı olduğundan, vücudunun ne yaptığını gözleriyle görmeye ihtiyaç duyar (Kranowitz, 2014).

Tat Reseptörleri

Tat veya tat duyusu içinde yalnızca birkaç tanınmış alt modalite mevcuttur. Yakın zamana kadar sadece tatlı, tuzlu, ekşi ve acı olmak üzer dört tat biliniyordu (Witt, 2019). 20. yüzyılın başında, araştırmalar, 1980'lerin ortalarında beşinci tat olan umami'nin tanımlanmasına yol açtı. Umami, "lezzetli tat" anlamına gelen ve genellikle tuzlu olarak çevrilen Japonca bir kelimedir. Son araştırmalar, yağlar veya lipidler için altıncı bir tadın da olabileceğini öne sürdü. Tat, dil ile ilişkili benzersiz duydur. Dilin yüzeyi, ağız boşluğunun geri kalanıyla birlikte, tabakalı bir skuamöz epitel ile kaplanmıştır. Papilla (*tekil*) adı verilen kabarık çıkıntılar, tat transdüksiyonu için yapılar içerir. Görünüşlerine göre dört tip papilla vardır: sirkumvallat, yaprak şeklinde, filiform ve mantar şeklinde. Papilla içindeki yapı, tat uyaranlarının iletimi için özel tat alma reseptör hücreleri içeren tat tomurcuklarıdır. Bu reseptör hücreler, alınan gıdaların içerdiği kimyasallara karşı hassastır ve gıdadaki kimyasalın miktarına bağlı olarak nörotransmitterleri serbest bırakırlar. Tat hücrelerinden gelen nörotransmitterler yüz, glossofaringeal ve vagus kranial sinirlerindeki duyu nöronlarını aktive edebilir. Tuzlu tat, tükürükte sodyum iyonlarının (Na^+) algılanmasıdır. Tuzlu bir şey yediğinizde, tuz kristalleri, ağızındaki tükürükte çözünen Na^+ ve Cl^- bileşen iyonlarına ayrışır. Na^+ konsantrasyonu, tat alma hücrelerinin dışında yükselir ve iyonun hücrelere difüzyonunu sağlayan güçlü bir konsantrasyon gradyanı oluşturur. Na^+ 'nın bu hücrelere girişi, hücre zarının depolarizasyonuna ve bir reseptör potansiyelinin oluşmasına neden olur. Ekşi tat, H^+ konsantrasyonunun algılanmasıdır. Tuzlu aromalardaki sodyum iyonları gibi, bu hidrojen iyonları da hücreye girer ve depolarizasyonu tetikler. Ekşi tatlar, esasen, gıdalarımızdaki asitlerin algılanmasıdır. Tükürükteki artan hidrojen iyonu konsantrasyonları (tükürük pH'ını düşürür), tat alma hücrelerinde giderek daha güçlü dereceli potansiyelleri tetikler. Örneğin, sitrik asit içeren portakal suyu, yaklaşık 3 pH değerine sahip olduğu için ekşi bir tada sahiptir. Tabii ki, genellikle ekşi tadı maskeleyen için tatlandırılır. İlk iki tat (tuzlu ve ekşi) Na^+ ve H^+ katyonları tarafından tetiklenir. Diğer tatlar, G proteinine bağlı bir reseptöre bağlanan gıda moleküllerinden kaynaklanır. Bir G protein sinyal iletim sistemi sonuçta tat alma hücrelerinin depolarizasyonuna yol açar. Tatlı tat, tat alma hücrelerinin tükürükte çözünen glikoza duyarlılığıdır. Fruktoz gibi diğer monosakkaritler veya aspartam (NutraSweet™), sakarin veya sukraloz (Splenda™) gibi yapay tatlandırıcılar da tatlı reseptörleri aktive eder. Bu moleküllerin her birinin afinitesi değişir ve bazıları G proteinine bağlı reseptöre farklı şekilde bağlandıkları için glikozdan daha tatlı tadacaktır (Kelly, 2023). Acı tat, gıda moleküllerinin G proteinine bağlı reseptörlere bağlanması nedeniyle tatlıya benzer. Bununla birlikte, çok çeşitli acı tada sahip moleküller olduğu için bunun gerçekleşmesinin birkaç farklı yolu vardır. Bazı acı moleküller tat hücrelerini depolarize ederken,

diğerleri tat hücrelerini hiperpolarize eder. Benzer şekilde, bazı acı moleküller, tat alma hücrelerinde G protein aktivasyonunu artırırken, diğerleri G protein aktivasyonunu azaltır. Spesifik yanıt, hangi molekülün reseptöre bağlandığına bağlıdır. Acı tada sahip moleküllerin ana gruplarından biri alkaloidlerdir. Alkaloidler, kahve, şerbetçiotu (*birada*), tanenler (*şarapta*), çay ve aspirin gibi acı tadı olan bitki ürünlerinde yaygın olarak bulunan azot içeren moleküllerdir. Bitki, mikrop enfeksiyonuna karşı daha az hassastır ve toksik alkaloidler içerdiğinden otçullar için daha az çekicidir. Bu nedenle, acı tadın işlevi, öncelikle zehirleri yutmaktan kaçınmak için öğürme refleksini uyarmakla ilgili olabilir. Bu nedenle, normalde yenen birçok acı gıda, onları daha lezzetli hale getirmek için genellikle tatlı bir bileşenle birleştirilir (*örneğin, kahvede krema ve şeker*). Acı alıcıların en yüksek konsantrasyonu, bir tıkaç refleksinin hala zehirli yiyecekleri tükürebileceği arka dilde gibi görünüyor. Umami olarak bilinen tada genellikle tuzlu tat denir. Tatlı ve acı gibi, belirli bir molekül tarafından G proteinine bağlı reseptörlerin aktivasyonuna dayanır. Bu reseptörü aktive eden molekül, amino asit L-glutamattır. Bu nedenle, umami aroması, protein açısından zengin yiyecekler yerken sıklıkla algılanır. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, et içeren yemekler genellikle lezzetli olarak tanımlanır (Aptekar, 2023). Tat molekülleri tat hücrelerini harekete geçirdikten sonra, duyu nöronlarının dendritlerine nörotransmitterler bırakırlar. Bu nöronlar fasiyal ve glossofaringeal kraniyal sinirlerin bir parçasıdır ve vagus siniri içinde tıkaç refleksine adanmış bir bileşendir. Fasiyal sinir, dilin ön üçte birlik kısmındaki tat tomurcuklarına bağlanır. Glossofaringeal sinir, dilin arka üçte ikisindeki tat tomurcuklarına bağlanır. Vagus siniri, acılık gibi zararlı uyarılara daha duyarlı olan farinkse yaklaşan dilin en arka kısmındaki tat tomurcuklarına bağlanır (Olman, 2022).

Dildeki ve orofarenkstekteki tat tomurcukları, yediklerimizden zevk almamıza ve bunları ayırt etmemize yardımcı olur. Farklı tatlar arasında tatlı, tuzlu, acı, umami ve ekşi bulunur. Bir tat tomurcuğu, uyarıların girebileceği bir gözenek oluşturmak için bir uçta uzayan bir tat hücreleri topluluğudur. Bu uzamalar boyunca ağız lümenine doğru çıkıntı yapan mikrovilluslar bulunur. Tat hücrelerinin diğer tarafında, kimyasal tat mesajını beyne iletecek olan sinir lifleri vardır (Lee ve Owyang, 2017). Tat duyusu beş farklı alt tipe ayrılabilir: tatlı, acı, tuzlu, ekşi ve tuzlu olarak tanımlanan umami ve glutamat tadı. İyon kanalları ekşi ve tuzlu tat duyularını iletirken, acı, tatlı ve umami duyuları GPCR'leri kullanır. İki farklı tat GPCR'si tanımlanmıştır: TAS1R, tatlı ve umami reseptör proteinlerini kodlar ve TAS2R, acı reseptör proteinlerini kodlar (Dalesio vd., 2018).

Çoğu sinir dokusunda olduğu gibi, uyarıların reseptöre bağlanmasıyla, reseptör depolarize olur ve postsinaptik hücrenin mesajı alması ve iletmesi için bir nörotransmitter bırakır. İlginç bir şekilde, daha yüksek konsantrasyonlar daha yüksek aksiyon potansiyelleri yaratır. Her bir reseptöre bağlanan uyarı, her zevke göre değişir. Tatlı, umami ve acı tatlar, G-protein kenetli

reseptörler (GPCR'ler) tarafından algılanır. Bu reseptörler, reseptör kompleksi üzerindeki farklı alanlara bağlanarak çok çeşitli maddeleri tanır ve ayırt edebilir. Hem sakkaritler hem de proteinler tatlı hisleri tetikler. İnsanlarda monosodyum glutamat ve aspartat çoğunlukla umami tatlarını tetikler. Acı tatların çoğunun toksik çevresel bileşiklerden geldiği düşünüldüğünden, bu alıcılar çok çeşitli uyarınları tanıyabilir; yaklaşık 30 GPCR türü içerirler. Sodyum tuzlu tat için uyarıcıdır ve protonlar ekşi tatlar için uyarıcıdır. Bu uyarınları iyon kanallarının açılmasına neden olarak depolarizasyona ve sinir sinyallerine yol açar. Her tat tomurcuğu çeşitli tipte tat hücrelerine sahiptir ve hangi tadın daha güçlü algılandığını belirlemek konsantrasyona bağlıdır. Alıcı bir sinyal ile ilk karşılaştığında, deşarjda keskin bir artış gösterir, ancak daha sonra uyarana sürekli maruz kalma ile istikrarlı bir şekilde alıştırılır. Ancak tükürük sürekli olarak uyarınları reseptörlerden uzaklaştırır. Bu sinyaller için son varış noktası, ön ve adacık loblarındaki birincil tat alma korteksindedir (Chandrashekar vd., 2006).

Nihayetinde beyin, duyuşsal, duygusal ve fizyolojik bir tepki başlatan yağ ile etkileşime giren duyuşsal reseptörlerden gelen sinyalleri işler. Nörobilim ve beyin görüntüleme tekniklerindeki son gelişmeler, beynin ağızla etkileşime girdiğinde yağın nasıl temsil ettiğini açıklamaya başlıyor. Belirli beyin alanları (tat korteksi, koku korteksi, somatosensoriyel korteks, görsel korteks) duyuş organlarından gelen ilk işlem girdileri olarak tanımlanmıştır (Hort ve Cook, 2007). Daha yakın zamanlarda, orbitofrontal korteks (OFC) ve amigdala gibi ikincil alanlar da gıda aromasının temsillerinin oluşturulduğu alanlar olarak gösterilmiştir (Rolls, 2004).

Tat için duyuşsal yol, beyin sapındaki soliter çekirdeğin nöronları ile sinaps yapan yüz, glossofaringeal ve vagus kranial sinirleri boyunca ilerler. Soliter çekirdekten gelen aksonlar daha sonra talamusun ventral posterior çekirdeğine yansır. Son olarak, ventral posterior çekirdekten gelen aksonlar, tadın işlendiği ve bilinçli olarak algılandığı serebral korteksin tat alma korteksine projekte olur (Waxman, 2016).

Otizmdeki tat duyarlılığının ve sosyal zorlukların benzer beyin alanlarını içerir. Otizmliler birçok çocuk yemek seçicidir ve yeni yiyecekler denemek konusunda isteksizdir. Yapılan çalışmalar, tat ve koku, yutma davranışları için kritik öneme sahiptir ve otizmde yüksek oranda kısıtlı ve atipik yeme oranlarını belgeler niteliktedir (Schreck ve Williams, 2006). Nörobiyolojik çalışmalar otizmde tat disfonksiyonu olasılığını destekler niteliktedir. Otizmde fasiyal sinir (CN VII) çekirdeğinin hipoplazisi de dahil olmak üzere beyin sapı disfonksiyonuna dair kanıtlar vardır (Rodier, 2002). CN VII, korda timpani yoluyla dilin ön üçte ikisinden tat alma bilgisi taşır ve bu çekirdeğe veya yola verilen hasar, tat tespitini etkiler. Tatlandırıcıların tanımlanması ve lezzet algısı, merkezi olarak talamus, insula/operkulum, orbitofrontal korteks (OFC) ve amigdalayı içeren karmaşık bir ağ tarafından yönlendirilir (Rolls ve Scott, 2003). Bu bölgelerin birçoğu,

özellikle OFC ve amigdala olmak üzere otizmle ilişkilendirilmiştir (Bachevalier ve Loveland, 2006).

Koku (Olfaksiyon) Reseptörleri

Tat gibi, koku alma duyusu veya koku alma duyusu da kimyasal uyarılara duyarlıdır. Olfaktör reseptör nöronları, üstün burun boşluğu içinde küçük bir bölgede bulunur. Bu bölge olfaktör epitel olarak adlandırılır ve bipolar duyu nöronları içerir. Her koku alma duyu nöronu, epitelin apikal yüzeyinden boşluğu kaplayan mukusa uzanan dendritlere sahiptir. Havadaki moleküller burundan solundukları için koku alma epitel bölgesini geçerler ve balçıkta çözülürler. Bu koku veren moleküller, onları mukusta çözünmüş halde tutan ve koku alma dendritlerine taşınmasına yardımcı olan proteinlere bağlanır. Koku verici protein kompleksi, koku alma dendritinin hücre zarı içindeki bir reseptör proteinine bağlanır. Bu reseptörler G proteinine bağlıdır ve koku alma nöronlarında dereceli bir zar potansiyeli üretir. Bir olfaktör nöronun aksonu, epitelin bazal yüzeyinden etmoid kemiğin kribriform plakasındaki olfaktör foramen boyunca ve beyne uzanır. Koku alma yolu adı verilen akson grubu, ön lobun ventral yüzeyindeki koku soğancığına bağlanır. Oradan, aksonlar birkaç beyin bölgesine seyahat etmek için ayrılır. Bazıları serebruma, özellikle de temporal lobun alt ve medial bölgelerinde bulunan birincil koku alma korteksine gider. Diğerleri, kokuların uzun süreli hafıza ve duygusal tepkilerle ilişkilendirildiği limbik sistem ve hipotalamus içindeki yapılara yansır (Kapit ve Elson, 2014). Bazı kokular, kişinin doğum yeri ile ilgili yemek kokusu gibi duygusal anıları bu şekilde tetikler. Koku, serebral kortekse bağlanmadan önce talamusta sinaps yapmayan tek duyu modalitesidir. Koku alma sistemi ile serebral korteks arasındaki bu yakın bağlantı, kokunun hatıraların ve duyguların güçlü bir tetikleyicisi olmasının bir nedenidir. Koku alma hücreleri de dahil olmak üzere nazal epitel, havadaki toksik kimyasallardan zarar görebilir. Bu nedenle, koku alma nöronları nazal epitel içinde düzenli olarak değiştirilir, bundan sonra yeni nöronların aksonları koku ampulünde uygun bağlantılarını bulmalıdır. Bu yeni aksonlar, zaten kranial sinirde bulunan aksonlar boyunca büyürler (Olman, 2022).

Koku, koku moleküllerinin silia zarındaki reseptörlere bağlanmasıyla oluşur ve bu bilgiyi beyne gönderen bir aksiyon potansiyeline neden olur. Bu sistemler, adenilat siklaz ile birlikte G-protein reseptörlerini kullanır. Başlangıçta bilim adamları, moleküllerin doğrudan reseptörlere bağlandığına ve her bir reseptörün potansiyel olarak belirli bir koku tipini tanımladığına inanıyorlardı. Ancak Yoshioka ve ark. daha makul bir teori önerdi, çünkü hidrojen ve izotopu tamamen farklı kokular olarak algılanıyor. Yazarlar bunu "molekül titreşim modeli" adı verilen bir varsayımla ilişkilendirir. Bir madde reseptörüne bağlandığında, substrat elektronların gradyanlarından aşağı inmesine izin verir ve spesifik titreşim enerjileri aracılığıyla bir kimyasal

değişiklik akışına ve ardından beyne sinyal gönderilmesine neden olur (Yoshioka ve Sakakibara, 2013).

Koku alma sistemi dışındaki tüm duyuşal sinyaller, merkezi sinir sistemi aracılığıyla iletilir ve talamusa ve korteksin uygun bölgesine yönlendirilir. Talamus, ön beyinde, duyuşal (aynı zamanda motor) sinyaller için bir takas odası ve aktarma istasyonu olarak hizmet eden bir yapıdır. Duyuşal sinyal talamustan çıktığında, korteksin o belirli duyuyu işlemeye ayrılmış özel alanına iletilir (Boundless, 2023). Birçok araba kazasında beklendiği gibi yüze yapılan künt kuvvet travması, koku alma sinirinin ve ardından koku alma duyusunun kaybına yol açabilir. Bu durum anosmi olarak bilinir. Beynin ön lobu etmoid kemiğe göre hareket ettiğinde, koku alma yolu aksonları parçalanabilir. Profesyonel dövüşçüler sıklıkla yüz ve kafa travması nedeniyle anosmi yaşarlar. Ek olarak, antibiyotikler gibi bazı ilaçlar, koku alma nöronlarının hepsini bir kerede öldürerek anosmiye neden olabilir. Olfaktör sinir içinde akson yoksa, yeni oluşan olfaktör nöronlardan gelen aksonların, onları olfaktör ampul içindeki bağlantılarına götürecektir hiçbir kılavuzu yoktur. Solunum yolu enfeksiyonları veya alerjilerle ilgili inflamatuvar yanıtların neden olduğu gibi, anosminin geçici nedenleri vardır. Koku duyusunun kaybı, yiyeceklerin tatsız olmasına neden olabilir. Koku alma duyusu bozuk bir kişi, yiyeceğin tadına bakabilmek için ek baharat ve baharat seviyelerine ihtiyaç duyabilir. Anosmi, hafif depresyonun bazı sunumlarıyla da ilişkili olabilir, çünkü yemekten alınan zevkin kaybı genel bir umutsuzluk duygusuna yol açabilir. Olfaktör nöronların kendilerini değiştirme yeteneği yaşla birlikte azalır ve yaşa bağlı anosmiye yol açar. Bu, bazı yaşlı yetişkinlerin yiyeceklerini neden gençlerden daha fazla tuzladığını açıklar. Bununla birlikte, bu artan sodyum alımı, kan hacmini ve kan basıncını artırabilir ve yaşlılarda kardiyovasküler hastalık riskini artırabilir (Melinte ve Sarafoleanu, 2019).

İnsan koku alma duyusu, hoş olmayan ve yoğun kokuların düşük büyüklükteki koklamalarla örneklendiği, ancak hoş ve hafif aromaların yüksek büyüklükteki koklamalarla test edildiği koklama tepkisi tarafından desteklenir (Frank vd., 2003). Otizmlili çocukların kokuları modüle etmediklerini ve sonuç olarak çürük balık gibi güçlü kokuları aldıkları bulunmuştur (Rozenkrantz vd., 2015).

Dokunma (Somatosensasyon) Reseptörü

Somatosensasyon, dokunma ve uzuv pozisyonuyla ilişkili duyuşal modaliteler grubudur. Bu yöntemler basınç, titreşim, hafif dokunma, gıdıklama, kaşıntı, sıcaklık, ağrı, propriosepsiyon ve kinesteziyi içerir. Bu, reseptörlerinin özel bir organla ilişkili olmadığı, bunun yerine çeşitli organlarda vücudun her tarafına yayıldığı anlamına gelir. Somatosensoryel reseptörlerin çoğu deride bulunur, ancak reseptörler kaslarda, tendonlarda, eklem kapsüllerinde ve bağlarda da bulunur (Brodal, 2010). Erişilebilir sinir uçları tarafından iletilen iki tür somatosensoryel sinyal, ağrı ve sıcaklıktır. Bu iki modalite, sırasıyla sıcaklık ve ağrı uyaranlarını iletmek için

termoreseptörler ve nosiseptörler kullanır. Yerel sıcaklıklar vücut sıcaklığından farklı olduğunda sıcaklık reseptörleri uyarılır. Bazı termoreseptörler sadece soğuğa ve diğerleri ısıya duyarlıdır. Nosisepsiyon, potansiyel olarak zarar verici uyanların algılanmasıdır. Belirli bir eşiğin ötesinde mekanik, kimyasal veya termal uyanlar acı verici hisler uyandırır. Stresli veya hasarlı dokular, nosiseptörlerdeki reseptör proteinlerini aktive eden kimyasallar salgılar. Örneğin, baharatlı yiyeceklerle ilişkili ağrı veya ısı hissi, acı biberlerdeki aktif molekül olan kapsaisin içerir. Kapsaisin molekülleri, 37°C'nin üzerindeki sıcaklıklara duyarlı nosiseptörlerde bir transmembran iyon kanalına bağlanır. Bu transmembran iyon kanalına bağlanan kapsaisin dinamikleri, molekülün uzun süre bağlı kalması nedeniyle olağandışıdır. Bu nedenle, aktive edilmiş nosiseptör aracılığıyla diğer uyanların ağrı duyularını ortaya çıkarma yeteneğini azaltacaktır. Bu nedenle kapsaisin, Icy Hot™ gibi ürünlerde olduğu gibi topikal bir analjezik olarak kullanılabilir. Parmağınızı dokulu bir yüzey üzerinde sürüklerseniz, parmağınızın derisi titrer. Bu tür düşük frekanslı titreşimler, tip I kutanöz mekanoreseptörler olarak da bilinen Merkel hücreleri adı verilen mekanoreseptörler tarafından algılanır. Merkel hücreleri epiderminin stratum bazalesinde bulunur. Katmanlı (Pacinian) cisimcikler, derin basınç ve titreşimi iletir, derminin veya deri altı dokusunun derinliklerinde bulunan kapsüllü uçlara sahip reseptörler. Dokusal (Meissner's) cisimcikleri olarak bilinen kapsüllenmiş uçlar tarafından hafif bir dokunuş iletilir. Foliküller ayrıca saç folikülü pleksus adı verilen sinir uçlarından oluşan bir pleksusa sarılır. Bu sinir uçları, örneğin bir böceğin cilt boyunca yürümesi gibi, cildin yüzeyindeki kıl hareketini algılar. Derinin gerilmesi, soğanlı cisimcikler olarak bilinen gerilme reseptörleri tarafından iletilir (Chruscik vd., 2021). Soğanlı cisimcikler, Ruffini cisimcikleri veya tip II kutanöz mekanoreseptörlerdir. Diğer somatosensoriyel reseptörler eklemlerde ve kaslarda bulunur. Germe reseptörleri, tendonların, kasların ve eklem bileşenlerinin gerilmesini izler. Bu spazm, kas yırtılmasını önlemek için gerilme reseptörleri tarafından başlatılan bir reflekstir. Bu tür germe reseptörleri ayrıca bir kasın aşırı kasılmasını da önleyebilir. İskelet kası dokusunda bu gerilme reseptörlerine kas içcikleri denir. Golgi tendon organları benzer şekilde tendonların gerilme seviyelerini iletir. Eklem kapsüllerinde, eklem içindeki iskelet sisteminin bileşenlerindeki gerilmeyi ölçen soğanlı cisimcikler de bulunur. Ek olarak, lamelli cisimcikler eklem kapsüllerinin bitişiğinde bulunur ve eklemlerin etrafındaki hareketle ilişkili titreşimleri algılar (Proske ve Gandevia, 2009).

Dokusal duyarlılık OSB'de yaygın olarak görülmektedir (Wiggins vd., 2009). Otizmliler çocuklar dokunulmaktan kaçınırlar, bazı kıyafetleri giymekten hoşlanmazlar ve bazen saçlarını yıkamaktan, fırçalamaktan ve kesmekten nefret eder, diş fırçalamak da ağırlı olabilir, farklı yüzeylere dokunmaktan rahatsız olabilmektedir (Chamak vd, 2008).

Düşük Seviyeli Çok Duyusal Entegrasyon

OSB'lilerde bildirilen atipik algısal deneyimlerin çoğunun, eşzamanlı görsel, işitsel ve dokunsal girdi kanallarını uygun şekilde filtreleme veya işlemedeki yetersizlikten kaynaklandığına inanılmaktadır (O'Neill ve Jones, 1997). Birden fazla alanda girdilerin uygun şekilde sıralanmasını gerektiren duyuşsal yanılışmaların, tipik olarak gelişen bireylere kıyasla otizmde farklı şekilde çalışır (van der Smagt vd., 2007).

Dikkat, duyuşsal işleminin her aşamasını etkiler. Birçok beyin bölgesi, duyuşsal bilgilerin işlenmesi, modülasyonu ve entegrasyonu ile ilgilidir. Dikkat talepleri ve kaynaklarının aracılık ettiği bu hızlı ve çok yönlü iletişim akışını anlamada üstün kollikulus, beyincik ve ön loblar üzerinde özel bir odak vardır (Courchesne vd., 1995). Bu çok yönlü bilgi akışının OSB'li bireyler için bozulmaktadır. Otizimli çocuklar bilginin otomatik işlenmesinde daha fazla zorluk çekebilir ve halihazırda aşırı yüklenmiş dikkat ve çalışan bellek tabanlı ağlara daha fazla güvenebilirler, öyle ki uyaranlar kapasiteye ulaştığında ve kapasiteyi aştığında işleme sistemi başarısız olur (Dunnvd., 2008).

Alanyazında otizmde, alışılmış alıcı tercihleri hiyerarşisinde ve çeşitli duyuşsal modaliteler arasındaki ilişkide bir değişiklik olduğu ileri sürülmüştür. Normalde, görsel ve işitsel keskinlikte veya görsel veya işitsel eşiklerde önemli bir kusur olduğuna dair bir kanıt olmasa da otizmlilerde görme ve işitme gibi uzaklık reseptörlerini daha az kullandığı görülmektedir. Bunun sebebi, davranış görsel ve işitsel kaçınma veya dikkatsizliktir (Goldfarb, 1963). OSB'li bireylerde, eşzamanlı işitsel ve görsel uyaran akışları sunulduğunda (*tipik gelişen çocuklara kıyasla*) yanıt genliğinde azalma belirgin olmaktadır (Courchesne vd., 1995). Araştırmalar, beyindeki aktivitenin hem büyüklüğünün hem de gecikmesinin OSB'deki çok-duyulu işleme açıklarına katkıda bulunabileceğini göstermektedir (Russo vd., 2010).

Yüksek Dereceli Çok Duyusal Entegrasyon

Otizmde özellikle konuşmayı anlama ve üretme sırasında, duyuşsal entegrasyondaki belirgin farklılıklar da karmaşık bir düzeyde belirgindir. Otizimli bireylere sesli ve görsel konuşma uyaranları kademeli olarak sunulduğunda, performans şans düzeyine düşer ve konuşmayı anlamadaki eksiklikleri gösterir (Bebko vd., 2006). McGurk Etkisi gibi OSB'de dilsel işleminin çok modlu yanılışmaları, duyuşsal entegrasyonun uygun olmayan zamanlamasının OSB'de iletişimde görsel eksikliklere katkıda bulunduğunu öne sürer. McGurk Etkisi'nde, görsel yorumlama (*dudak okuma gibi*), konuşulan dilin anlaşılmasını sağlamak için verimli işitsel işleme (*fonem algısı*) ile etkili bir şekilde birleştirilir. Her ikisi de tipik olarak gelişirken ve OSB bireyleri bu görev sırasında iyi performans gösterirken, tipik bireyler görsel geribildirime (*dudak okuma*) OSB'den daha fazla bağımlılık gösterirler (Williams vd., 2004). Her iki grup da McGurk etkisinin görsel geribildirim

bileşeni konusunda eğitildiğinde, OSB katılımcıları performans iyileştirmeleri gösterememektedir (Smith ve Bennetto, 2007). Ayrıca, OSB için gürültülü işitsel ortamlarda görsel geribildirimle güvenmekle elde edilemez. Zorlu çevresel uyaranların mevcudiyetinde belirli duyu uyaranlara "geri çekilememe", bu bozuklukta iyi karakterize edilen iletişim eksikliklerine katkıda bulunabilir (Iarocci vd., 2010).

Otizm spektrumunun temel bir özelliği olduğu bilinen taklit ve empatideki görsel eksiklikler göz önüne alındığında, iletişim eksikliklerinin, çok-duyulu "ayna nöronların" üst düzey bilişsel işlevi kolaylaştırmak için bilgileri birleştirememesinden kaynaklandığı öne sürülmüştür (Oberman ve Ramachandran, 2008). Bununla birlikte, diğerleri, duyu entegrasyonunun, farklı kortikal ve alt kortikal bölgeler arasındaki hızlı bilgi alışverişine bağlı olduğu için, bağlantıdaki bozulmaların büyük olasılıkla nedensel rolü oynadığını öne sürmektedir (Stein ve Stanford, 2008).

SONUÇ

Yaygın olarak bilinen "5 duyu"nun (*tat, dokunma, işitme, görme ve koku*) yanı sıra otizm spektrumundaki bir kişi iki farklı duyuya aşırı tepki verebilir veya yetersiz tepki verebilir. Vestibüler ve proprioseptif duyu dengesi, motor becerileri ve beden farkındalığını etkiler. Otizmliler bir kişi gördükleri, tattıkları, dokundukları, duydukları ve kokladıkları şeylerden gelen girdileri yorumlamada ve düzenlemede zorluk yaşayabilir. Duyusal algılar korkutucu ve hatta acı verici hale gelebilir ve yüksek kaygı ve erimelere yol açabilir. Otizmi olan birçok insan, günlük duyu bilgileri işlemekte zorluk çeker. Duyusal girdiye karşı aşırı duyarlı (*aşırı duyarlı*) veya hipo duyarlı (*az tepkili*) olabilirler veya parçalanmış veya çarpık algılar yaşayabilirler. Bir kişinin duyu deneyimlere verdiği tepkiler bir günden diğerine dalgalanabilir. Bazı günlerde belirli duyu deneyimler arayabilir, ancak diğer günlerde aynı deneyimden aktif olarak kaçınabilir. Çevrenin değiştirilmesi, duyu işleme güçlükleri için en erişilebilir müdahaledir. Bu, bir çocuğun günlük deneyimlere tepkilerini göz önünde bulundurarak ve bu deneyimlerin aşırı veya hipo duyarlılıklarını gidermek için bu deneyimlerin yönlerini değiştirerek duyu işleme özelliklerini değerlendirmeyi içerir. Otizmliler için duyu davranış farklılıklarının her yerde bulunan doğası göz önüne alındığında, otizm spektrum bozukluklarında birincil duyu reseptörlerinin sinirsel temellerini anlamak önemli bir görevdir. Ayrıca, nörofizyolojik veriler arttıkça, duyu işlemedeki farklılıkların, dil gecikmesi (işitsel işleme) ve yüzlerden duyu okumada güçlük (görsel işleme) gibi otizmin temel özelliklerine neden olabileceği görülmektedir. Otizmde anormal duyu işleme, ortak bir özelliği temsil eder ve bir tanı kriteri olarak kabul edilir. Tüm duyu sistemlerinin birçok yönünü kapsar ve hem merkezi hem de çevresel kusurlara yol açar. Otizmliler farklı duyu işleme biçimleri, onların gelişimiyle ilgili olabilir, okul ve mesleki performanslarını etkileyebilir. Otizm spektrum bozukluğuna sahip bireyler ve aileleri terapötik

desteğe ihtiyaç duyabilmektedir .Otizmli bireylerin ihtiyaçlarını anlayan ve bunlara uyum sağlayan bir bakış açısı değişikliği gerekli olduğu düşünülmektedir. Otizm spektrum bozukluğundaki duyuşal anormallikleri ve sosyal özellikleri, duyuşal işlev bozukluklarının içsel çok yönlü doğasına etkili bir şekilde bağlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

- Annaz, D., Remington, A., Milne, E., Coleman, M., Campbell, R., Thomas, M. S., & Swettenham, J. (2010). Development of motion processing in children with autism. *Developmental Science*, 13, 826-838. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2009.00939.x>
- APA (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV*. American Psychiatric Association.
- Aptekar, R. (2023). *Introductory anatomy and physiology*. LibreTexts.
- Bachevalier, J., & Loveland, K. A. (2006). The orbitofrontal-amygdala circuit and self-regulation of social-emotional behavior in autism. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30, 97-117. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.07.002>
- Baranek, G. T., Foster, L. G., & Berkson, G. (1997). Tactile defensiveness and stereotyped behaviors. *American Journal of Occupational Therapy*, 51, 91-95. <https://doi.org/10.5014/ajot.51.2.91>
- Barrett, K., Barman, S., Boitano, S., & Brooks, H. (2015). *Ganong's review of medical physiology*. McGraw-Hill Education.
- Bebko, J. M., Weiss, J. A., Demark, J. L., & Gomez, P. (2006). Discrimination of temporal synchrony in intermodal events by children with autism and children with developmental disabilities without autism. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47, 88-98. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2005.01443.x>
- Ben, A. S., Hen, L., Fluss, R., Cermak, S. A., Engel, B. Y., & Gal, E. (2009). A meta-analysis of sensory modulation symptoms in individuals with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10803-008-0593-3>
- Bertone, A., Mottron, L., Jelenic, P., & Faubert, J. (2003). Motion perception in autism: a "complex" issue. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 15, 218-225. <https://doi.org/10.1162/089892903321208150>
- Bertone, A., Mottron, L., Jelenic, P., & Faubert, J. (2005). Enhanced and diminished visuo-spatial information processing in autism depends on stimulus complexity. *Brain*, 128, 2430-2441. <https://doi.org/10.1093/brain/awh561>
- Biga, L. M., Dawson, S., Harwell, A., Hopkins, R., Kaufmann, J., LeMaster, M., Matern, P., Graham, K. M., Quick, D., & Runyeon, J. (2019). *Anatomy & physiology*. Oregon State University.
- Binder, M. D., Hirokawa, N., & Windhorst, U. (2009). *Encyclopedia of neuroscience*. Springer.
- Bordoni, B., Mankowski, N. L., & Daly, D. T. (2023). *Neuroanatomy, Cranial Nerve 8*. StatPearls Publishing.
- Boundless (2023). *General biology*. LibreTexts.
- Brodal, P. (2010). *The central nervous system: Structure and function*. Oxford University Press.
- Camarata, S., Miller, L. J., & Wallace, M. T. (2020). Evaluating sensory integration/sensory processing treatment: issues and analysis. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 26, 14:556660. <https://doi.org/10.3389/fnint.2020.556660>
- Chamak, B., Bonniau, B., Jaunay, E., & Cohen, D. (2008). What can we learn about autism from autistic persons? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 77, 271-279. <https://doi.org/10.1159/000140086>
- Chandrashekar, J., Hoon, M. A., Ryba, N. J., & Zuker, C. S. (2006). The receptors and cells for mammalian taste. *Nature*, 444 (7117), 288-294. <https://doi.org/10.1038/nature05401>
- Chruscik, A., Kauter, K., Windus, L. & Whiteside, E. (2021). *Fundamentals of anatomy and physiology*. University of Southern Queensland.

- Courchesne, E., Akshoomoff, N. A., Townsend, J., & Saitoh, O. (1995). A model system for the study of attention and the cerebellum: infantile autism. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, *44*, 315-325. PMID: 7649039.
- Crane, L., Goddard, L., & Pring, L. (2009). Sensory processing in adults with autism spectrum disorders. *Autism*, *13*, 215-228. <https://doi.org/10.1177/1362361309103794>
- Cushwa, W. (2015). *Human biology*. OpenStax CNX.
- Dalesio, N. M., Ortiz, S. F. B., Pluznick, J. L., & Berkowitz, D. E. (2018). Olfactory, taste, and photo sensory receptors in non-sensory organs: It just makes sense. *Frontiers in Physiology*, *9* (1673), 1-19. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01673>
- Dunn, M. A., Gomes, H., & Gravel, J. (2008). Mismatch negativity in children with autism and typical development. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *38*, 52-71. <https://doi.org/10.1007/s10803-007-0359-3>
- Ekdale, E. G. (2016). Form and function of the mammalian inner ear. *Journal of Anatomy*, *228* (2), 324-337. <https://doi.org/10.1111/joa.12308>
- Felten, D. L., O'Banion, M. K. & Maida, M. S. (2021). *Netter's atlas of neuroscience*. Elsevier.
- Frank, R. A., Dulay, M. F., & Gesteland, R. C. (2003). Assessment of the sniff magnitude test as a clinical test of olfactory function. *Physiology & Behavior*, *78*, 195-204. [https://doi.org/10.1016/s0031-9384\(02\)00965-4](https://doi.org/10.1016/s0031-9384(02)00965-4)
- Frlog, S. H. (2019). *Introductory animal physiology*. Simple Book Publishing.
- George, T. & Bordoni, B. (2022). *Anatomy, head and neck, ear ossicles*. StatPearls Publishing.
- Goldfarb, W. (1963). Self-awareness in schizophrenic children. *Archives of General Psychiatry*, *8* (1), 47. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1963.01720070049006>
- Grüter, T., Grüter, M., & Carbon, C. C. (2008). Neural and genetic foundations of face recognition and prosopagnosia. *Journal of Neuropsychology*, *2* (1), 79-97. <https://doi.org/10.1348/174866407x231001>
- Henley, C. (2021). *Foundations of neuroscience*. Michigan State University.
- Hernandez, E., & Das, J. M. (2022). *Neuroanatomy, nucleus vestibular*. StatPearls Publishing.
- Hille, B. (2001). *Ion channels of excitable membranes*. Sinauer.
- Hort, J., & Cook, D. (2007). Formulating low-fat food: The challenge of retaining flavour quality. In A. Taylor, & J. Hort (Eds.) *Modifying flavour in food* (pp.131-145). Woodhead Publishing Ltd.
- Iarocci, G., Rombough, A., Yager, J., Weeks, D. J., & Chua, R. (2010). Visual influences on speech perception in children with autism. *Autism*, *14*, 305-320. <https://doi.org/10.1177/1362361309353615>
- Jahangir, M., Avgeropoulos, N., & Samsam, M. (2021). *Epidemiology of brain and spinal tumors*. Academic Press.
- Jemel, B., Mimeault, D., Saint-Amour, D., Hosein, A., & Mottron, L. (2010). VEP contrast sensitivity responses reveal reduced functional segregation of mid and high filters of visual channels in autism. *Journal of Visualization*, *10*, 13. <https://doi.org/10.1167/10.6.13>
- Joyce, C., Le, P. H. & Peterson, D. C. (2022). *Neuroanatomy, cranial nerve 3 (Oculomotor)*. StatPearls Publishing.
- Ju, W. (2018). *Neuroscience*. Simple Book Publishing.
- Kapit, W., & Elson, L. M. (2014). *The anatomy coloring book*. Pearson.
- Kelly, J. (2023). *Biology of aging*. OLI.
- Klin, A. (2008). Three things to remember if you are a functional magnetic resonance imaging researcher of face processing in autism spectrum disorders. *Biological Psychiatry*, *64*, 549-551. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2008.07.028>

- Klinge, C. M., & Rao, C. V. (2008). Cell membrane receptors. *The Global Library of Women's Medicine*. <https://doi.org/10.3843/GLOWM.10282>
- Koh, H.C., Milne, E., & Dobkins, K. (2010). Contrast sensitivity for motion detection and direction discrimination in adolescents with autism spectrum disorders and their siblings. *Neuropsychologia*, 48(14), 4046-4056. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2010.10.008>
- Kountakis, S. E. (2013). *Encyclopedia of otolaryngology, head and neck surgery*. Springer.
- Kranowitz, C. S. (2014). *Senkronize olamayan çocuk*. Pepino Yayıncılık.
- Kwon, S., Kim, J., Choe, B. H., Ko, C., & Park, S. (2007). Electrophysiologic assessment of central auditory processing by auditory brainstem responses in children with autism spectrum disorders. *Journal of Korean Medical Science*, 22, 656-659. <https://doi.org/10.3346/jkms.2007.22.4.656>
- Lahunta, A. L. & Glass, E. (2009). *Veterinary neuroanatomy and clinical neurology*. Saunders.
- Lake, G. (2019). *Human biology*. New York: State University.
- Lee, A.A., & Owyang C. (2017). Sugars, sweet taste receptors, and brain responses. *Nutrients*, 9 (7), 653. <https://doi.org/10.3390/nu9070653>
- Leekam, S. R., Nieto, C., Libby, S. J., Wing, L., & Gould, J. (2007). Describing the sensory abnormalities of children and adults with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37, 894-910. <https://doi.org/0.1007/s10803-006-0218-7>
- Mangold, S. A. & Das, J. M. (2022). *Neuroanatomy, reticular formation*. StatPearls Publishing.
- Marco, E. J., Hinkley, L. B. N., Hill, S. S., & Nagarajan, S. S. (2011). Sensory processing in autism: A review of neurophysiologic findings. *Pediatric Research*, 69 (2), 48-54. <https://doi.org/10.1203/PDR.0b013e3182130c54>
- Martin, J.H. (2012). *Neuroanatomy text and atlas*. McGraw Hill.
- Marzvanyan, A., & Alhawaj, A.F. (2021). *Physiology, sensory receptors*. StatPearls Publishing.
- Mazefsky, C.A., Herrington, J., Siegel, M., Scarpa, A., Maddox, B.B., & Lawrence M.S.N.S. White, S.W. (2013). The role of emotion regulation in autism spectrum disorder RH: Emotion regulation in ASD. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 52 (7), 679-688. <https://doi.org/10.1203/PDR.0b013e3182130c54>
- McCormick, C., Hepburn, S., Young, G. S., & Rogers, S. J. (2016). Sensory symptoms in children with autism spectrum disorder, other developmental disorders and typical development: A longitudinal study. *Autism*, 20 (5), 572-579. <https://doi.org/10.1177/1362361315599755>
- McHose, A., Range, E., & Carpenter, K. (2022). *Medical terminology*. Simple Book Publishing.
- Melinte, V., & Sarafoleanu, C. (2019). Congenital anosmia: A case report. *Romanian Journal of Rhinology*, 9 (35), 161-164. <https://doi.org/10.2478/rjr-2019-0020>
- Miller, E.J., & Lappin, S.L. (2022). *Physiology, cellular receptor*. StatPearls Publishing.
- Moini, J., Avgeropoulos, N.G., & Samsam, M. (2021). *Epidemiology of brain and spinal tumors*. Academic Press.
- Molnar, C., & Gair, J. (2015). *Concepts of biology*. BCcampus.
- Mouton, A. (2021). *Biology for majors II*. Simple Book Publishing.
- National Research Council (1989). *Opportunities in biology*. The National Academies Press.
- Oberman, L. M., & Ramachandran, V. S. (2008). Preliminary evidence for deficits in multisensory integration in autism spectrum disorders: the mirror neuron hypothesis. *Social Neuroscience*, 3, 348-355. <https://doi.org/10.1177/1362361315599755>
- Olman, C. (2022). *Introduction to sensation and perception*. University of Minnesota Libraries Publishing.

- O'Neill, M., & Jones, R. S. (1997). Sensory-perceptual abnormalities in autism: a case for more research? *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 27, 283-293. <https://doi.org/10.1023/a:1025850431170>
- Parron, C., Da Fonseca, D., Santos, A., Moore, D. G., Monfardini, E., & Deruelle, C. (2008). Recognition of biological motion in children with autistic spectrum disorders. *Autism*, 12, 261-274. <https://doi.org/10.1177/1362361307089520>
- Proske, U., & Gandevia, S. C. (2009). The kinaesthetic senses. *The Journal of physiology*, 587 (17), 4139-4146. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2009.175372>
- Purves, D., Augustine, G. J., Fitzpatrick, D., Katz, L. C., LaMantia, A. S., O McNamara, J., & Williams, S. M. (2001). *Neuroscience*. Sinauer Associates.
- Quah, S. R. (2017). *International encyclopedia of public health*. Academic Press.
- Rehman, I., Hazhirkarzar, B. & Bhupendra, B. C. (2022). *Anatomy, head and neck, eye*. StatPearls Publishing.
- Rodier, P.M. (2002). Converging evidence for brain stem injury in autism. *Development and Psychopathology*, 14, 537-557. <https://doi.org/10.1017/S0954579402003085>
- Rolls, E. T. (2004). Multisensory neuronal convergence of taste, somatosensory, visual, olfactory and auditory inputs. In G. Calvert, C. Spence, & B. Stein (Eds.). *The handbook of multisensory processes*. MIT Press.
- Rolls, E. T., & Scott, T. R. (2003). Central taste anatomy and neurophysiology. In R. L. Doty (Eds.) *Handbook of olfaction and gustation* (pp. 679-705). Marcel Dekker.
- Rozenkrantz, L., Zachor, D., Heller, I., Plotkin, A., Weissbrod, A., Snitz, K., Secundo, L., & Sobel, N. (2015). A Mechanistic Link between Olfaction and Autism Spectrum Disorder. *Current Biology*, 25 (14), 1904-1910. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2015.05.048>
- Russo, N., Foxe, J. J., Brandwein, A. B., Altschuler, T., Gomes, H., & Molholm, S. (2010). Multisensory processing in children with autism: High-density electrical mapping of auditory-somatosensory integration. *Autism Research*, 3, 253-267. <https://doi.org/10.1002/aur.152>
- Russo, N., Nicol, T., Trommer, B., Zecker, S., & Kraus, N. (2009). Brainstem transcription of speech is disrupted in children with autism spectrum disorders. *Developmental Science*, 12, 557-567. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2008.00790.x>
- Schreck, K. A., & Williams, K. (2006). Food preferences and factors influencing food selectivity for children with autism spectrum disorders. *Research in Developmental Disabilities*, 27, 353-363. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2005.03.005>
- Schultz, R. T. (2005). Developmental deficits in social perception in autism: the role of the amygdala and fusiform face area. *International Journal of Developmental Neuroscience*, 23, 125-141. <https://doi.org/10.1016/j.ijdevneu.2004.12.012>
- Sherrington, C. S (1906). *The integrative action of the nervous system*. Cambridge University Press.
- Smith, E. G., & Bennetto, L. (2007). Audiovisual speech integration and lipreading in autism. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48, 813-821. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01766.x>
- Sotnikov, O. S. (2006). Sensory innervation of the brain (primary interoceptor neurons of the brain and their synaptic dendrites). *Neuroscience and Behavioral Physiology*, 36 (5), 453-462. <https://doi.org/10.1007/s11055-006-0039-3>
- Squire, L. R. (2009). *Encyclopedia of neuroscience*. Academic Press.
- Stangor, C. & Walinga, J. (2014). *Introduction to psychology*. BCcampus.

- Stein, B. E., & Stanford, T. R. (2008). Multisensory integration: current issues from the perspective of the single neuron. *Nature Reviews Neuroscience*, 9, 255-266. <https://doi.org/10.1038/nrn2377>
- Strathern, L. (2021). Getting graded: Teaching principles of chemical synaptic transmission without action potentials. *Journal of Undergraduate Neuroscience Education*, 19 (2), R28-R30. PMID: 34552445
- Suarez, M. A. (2012). Sensory processing in children with autism spectrum disorders and impact on functioning. *Pediatric Clinics of North America*, 1, 203-214. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.10.012>
- van der Smagt, M. J., van Engeland, H., & Kemner, C. (2007). Brief report: Can you see what is not there? Low-level auditory-visual integration in autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37, 2014-2019. <https://doi.org/10.1007/s10803-006-0346-0>
- Vlamings, P. H., Jonkman, L. M., van Daalen, E., van der Gaag, R. J., & Kemner, C. (2010). Basic abnormalities in visual processing affect face processing at an early age in autism spectrum disorder. *Biological Psychiatry*, 68, 1107-1113. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2010.06.024>
- Warren, E. J., Allen, C. N., Brown, R. L., & Robinson, D. W. (2003). Intrinsic light responses of retinal ganglion cells projecting to the circadian system. *European Journal of Neuroscience*, 17 (9), 1727-1735. <https://doi.org/10.1046/j.1460-9568.2003.02594.x>
- Waxman, S. G. (2016). *Clinical neuroanatomy*. McGraw Hill.
- White, H. J., Helwany, M., Biknevičius, A. R. & Peterson, D. C. (2023). *Anatomy, Head and neck, ear organ of corti*. StatPearls Publishing.
- Whitehouse, A. J., & Bishop, D. V. (2008). Do children with autism 'switch off' to speech sounds? An investigation using event-related potentials. *Developmental Science*, 11, 516-524. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2008.00697.x>
- Wiggins, L. D., Robins, D. L., Bakeman, R., Adamson, L. B. (2009). Brief report: sensory abnormalities as distinguishing symptoms of autism spectrum disorders in young children. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39, 1087-1091. <https://doi.org/10.1007/s10803-009-0711-x>
- Williams, J. H., Massaro, D. W., Peel, N. J., Bosseler, A., & Suddendorf, T. (2004). Visual-auditory integration during speech imitation in autism. *Research in Developmental Disabilities*, 25, 559-575. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2004.01.008>
- Witt, M. (2019). Anatomy and development of the human taste system. *Handbook of Clinical Neurology*, 164, 147-171. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-63855-7.00010-1>
- Yoshioka, T., & Sakakibara, M. (2013). Physical aspects of sensory transduction on seeing, hearing and smelling. *Biophysics*, 9, 183-191. <https://doi.org/10.2142/biophysics.9.183>

EXTENDED ABSTRACT**Introduction**

Autism Spectrum Disorders (ASD) are clinically defined by impairment in communication, social interaction, and behavioral flexibility. Children with ASD often use body language and eye contact, social interactions, establishing and maintaining relationships, sensory input, rigid behavior, intense and unusual interests, delayed speech, using only a few gestures (waving, clapping, pointing), and calling someone's name. Not responding when called out, avoiding eye contact, not sharing pleasures or interests with others, unusual ways of moving hands, fingers, or the whole body being very focused or attached to unique objects, imitating or imitating others minimal, unusual sensory interests, repeating things over and over rituals such as repetition or ordering objects, forming friendships, pretending, knowing how to behave in different social situations, unusual, intense interest in specific topics or activities.

Method

In this direction, the "document scanning - literature review" method was used for data collection in the study. The study presented a general perspective on sensory systems and their relationship with autism.

Results

Autism spectrum disorder is a brain disorder that begins early in life. It affects social communication and interaction and is accompanied by repetitive and narrow patterns of behavior or interest. Autism spectrum disorder is a cognitive disorder that includes the inability to associate the sensory experience with memory. In this context, the individual's use of receptor systems to obtain meaningful sensory information about their environment is a critical issue for the study and treatment of autism. The individual develops a harmonious interaction with his environment through sensory receptors such as sight, hearing, touch, taste, and smell. An autistic individual has serious adaptation problems and functional problems in using receptors. Clinical observations have extensively reported that distant receptors such as hearing and vision are avoided and close receptors such as touch, smell and taste are preferred. This type of atypical sensory-based behavior is a crucial feature of autism spectrum disorders.

Discussion & Conclusion

In addition to the commonly known "5 senses" (taste, touch, hearing, sight, and smell), a person on the autism spectrum may overreact or underreact to two different senses. Vestibular and proprioceptive senses affect balance, motor skills, and body awareness.

People with autism may have difficulty interpreting and organizing input from what they see, taste, touch, hear, and smell. Sensory perceptions can become frightening and painful, leading to high anxiety and meltdowns. A person's responses to sensory experiences can fluctuate from day to day. He may seek specific sensory experiences on some days but actively avoid the same experience on other days. Changing the environment is the most accessible intervention for sensory processing difficulties. This includes assessing sensory processing characteristics by considering a child's reactions to everyday experiences and altering aspects of those experiences to address their hyper- or hypo-sensitivity. Many people with autism have difficulty processing everyday sensory information. They may be hypersensitive (oversensitive) or hypersensitive (under-reactive) to sensory input or experience fragmented or distorted perceptions. Given the ubiquitous nature of sensory behavior differences for individuals with autism, understanding the neural underpinnings of primary sensory receptors in autism spectrum disorders is an important task. In addition, as neurophysiological data increases, it appears that differences in sensory processing may cause key features of autism, such as language delay (auditory processing) and difficulty reading emotion from faces (visual processing).